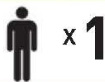


Спортивный батут. Руководство пользователя

ДОПУСТИМЫЙ
ВОЗРАСТ:

6+

КОЛИЧЕСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ:



ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ СБОРКИ:



БАТУТЫ

Артикул:

- 5FT-TRBL (150 см.)
- 6FT-TRBL (183 см.)
- 8FT-TRBL (244 см.)
- 10FT-TRBL (305 см.)
- 12FT-TRBL (366 см.)



⚠ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



СБОРКА ДОЛЖНА ПРОИЗВОДИТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЗРОСЛЫМИ

Не подходит для детей младше 3 лет из-за наличия мелких деталей и частей - ОПАСНОСТЬ УДУШЬЯ.

Перед сборкой и эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, представленными в данном руководстве.

Несоблюдение указанных требований может привести к травмам пользователя или смерти.

- Оборудование должно быть установлено на ровной и устойчивой поверхности, в противном случае, это может привести к расшатыванию конструкции и износу соединительных узлов.
 - Перед каждым использованием выполняйте осмотр батута. При обнаружении дефектных деталей немедленно замените их.
 - Оборудование предназначено для детей старше 6 лет.
 - Не превышайте допустимую нагрузку на оборудование: см. таблицу максимального веса пользователя
 - Запрещается играть на батуте в очках или шлеме. Снимите их перед использованием батута.
 - Не используйте батут во время дождя или сильного ветра, а также при других неблагоприятных погодных условиях. Прыжковое полотно всегда должно быть чистым и сухим.
 - Всегда прыгайте только по центру прыжкового полотна.
 - Осторожно поднимайтесь на батут. Не запрыгивайте на него. Не используйте батут как трамплин для перепрыгивания на другие предметы.
 - Пользоваться батутом может только один человек одновременно. Не заходите на батут, если он уже используется другим человеком. Также во время использования батута никто не должен находиться под прыжковым полотном.
 - Не используйте батут в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также под воздействием лекарств, поскольку данные вещества затуманивают ясность суждения и ухудшают координацию.
 - Перед прыжками на батуте снимите с себя украшения и другие острые предметы.
 - Защитите батут от несанкционированного использования.
 - Прыгать на батуте разрешается только в носках. Не прыгайте на батуте в обуви.
 - Дети всегда должны заниматься на батуте только под присмотром взрослых, которые при необходимости могут оказать помощь.
 - Минимальное расстояние до других объектов над батутом составляет 7,9м (26'). Убедитесь, что под батутом нет посторонних предметов.
 - Убедитесь, что над батутом и вокруг него не находятся предметы, которые могут нанести ущерб или стать причиной травм.
 - Помогайте детям при входе и выходе через защитную сеть, чтобы снизить риск падения.
 - Рама батута выполнена из стали и является проводником электричества. Чтобы избежать риска поражения электрическим током, не допускается установка электрооборудования (освещение, обогреватели и т.п.) на батут.
 - Одновременно на батуте может находиться, только один (1) человек. Несколько пользователей могут столкнуться друг с другом, что может стать причиной серьезной травмы.
- ВАЖНО:**
- При наличии травм шеи или спины, а также при других физических ограничениях, которые могут повлиять на вашу физическую активность, следует воздержаться от использования тренажера, в противном случае, это может привести к серьезным травмам (или даже летальному исходу).
 - Не рекомендуется вносить какие-либо изменения в продукт, в противном случае, это может привести к повреждению оборудования или травмам пользователей.
 - При наличии дефектных деталей они должны быть немедленно заменены. Не используйте тренажер до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
 - Проследите за тем чтобы защитный кожух был правильно установлен и закреплен. Кожух должен покрывать металлическую раму и пружины полностью.
 - При сборке батута используйте перчатки, чтобы защитить руки от защемления.
- ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ:**
- Обратите особое внимание на погодные условия во время использования батута. Мокрое прыжковое полотно становится слишком скользким для совершения безопасных прыжков. Порывистый сильный ветер может привести к потере контроля над прыжком. Для того, чтобы снизить вероятность получения травм, используйте батут только при благоприятных погодных условиях.
- Во время эксплуатации батута регулярно проверяйте температуру его составных частей, особенно металлических деталей, - при минусовых температурах язык и губы могут прилипать к металлоконструкциям, а в теплую и солнечную погоду детали могут сильно нагреваться.
- ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ:**
- Во время ветреной погоды лучше всего разобрать батут и положить его в безопасное место.

| Размер батута | 5FT (150 см.) | 6FT (183 см.) | 8FT (244 см.) | 10FT (305 см.) | 12FT (366 см.) |
|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Максимальный вес пользователя | до 80 кг. | до 80 кг. | до 100 кг. | до 150 кг. | до 150 кг. |

СПЕЦИФИКАЦИЯ

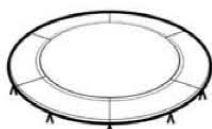
| № | Наименование | 5FT | 6FT | 8FT | 10FT | 12FT |
|---|---------------------------------|-----|-----|-----|------|------|
| 1 | Прыжковое полотно | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Защитный кожух | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Дуговая трубка | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 4 | Т-образная вставка | 0 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| 5 | Опорная ножка | 0 | 0 | 6 | 6 | 8 |
| 6 | Стабилизатор | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 7 | Пружина | 30 | 36 | 48 | 60 | 72 |
| 8 | Инструмент для натяжения пружин | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ

1- Прыжковое полотно



2- Защитный кожух



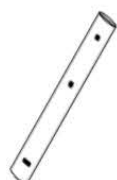
3 - Дуговая трубка



4- Т-образная вставка



5 - Опорная ножка



6 - Стабилизатор



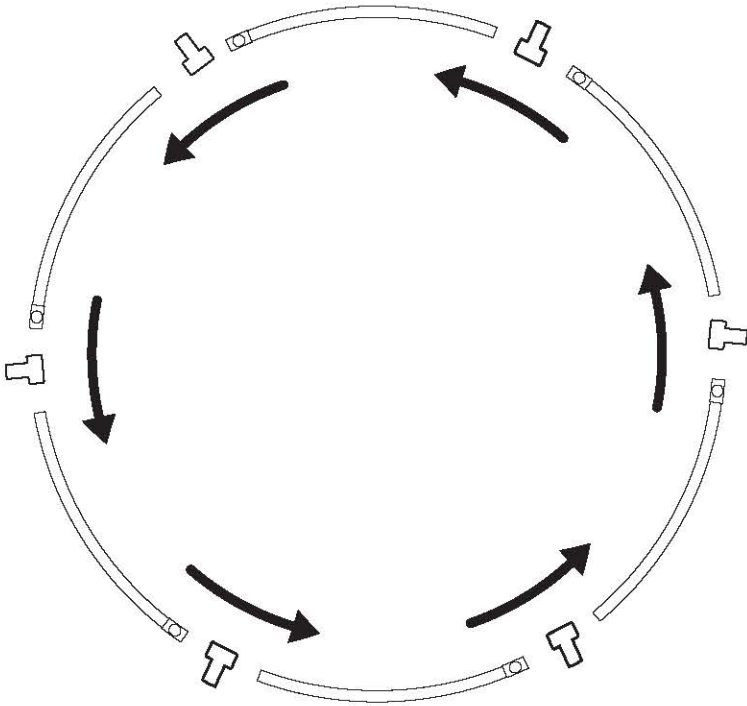
7 - Пружина



8 - Инструмент для натяжения пружин



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

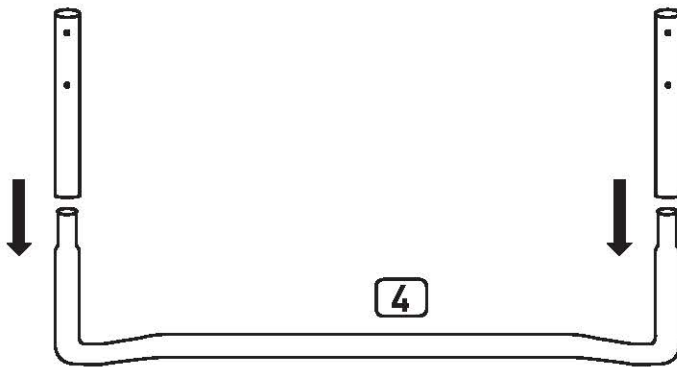


ШАГ 1:

Используемые детали: Верхние дуги (полный комплект) и Т-образные вставки.

Расположите дуговые трубки на рабочей поверхности - таким образом, как показано на рисунке слева. Проверьте, чтобы отверстия на трубках находились снизу.

При помощи Т-образных вставок соедините трубки друг с другом. Данные трубки должны образовать круг, выступающий в качестве каркаса для прыжкового мата.

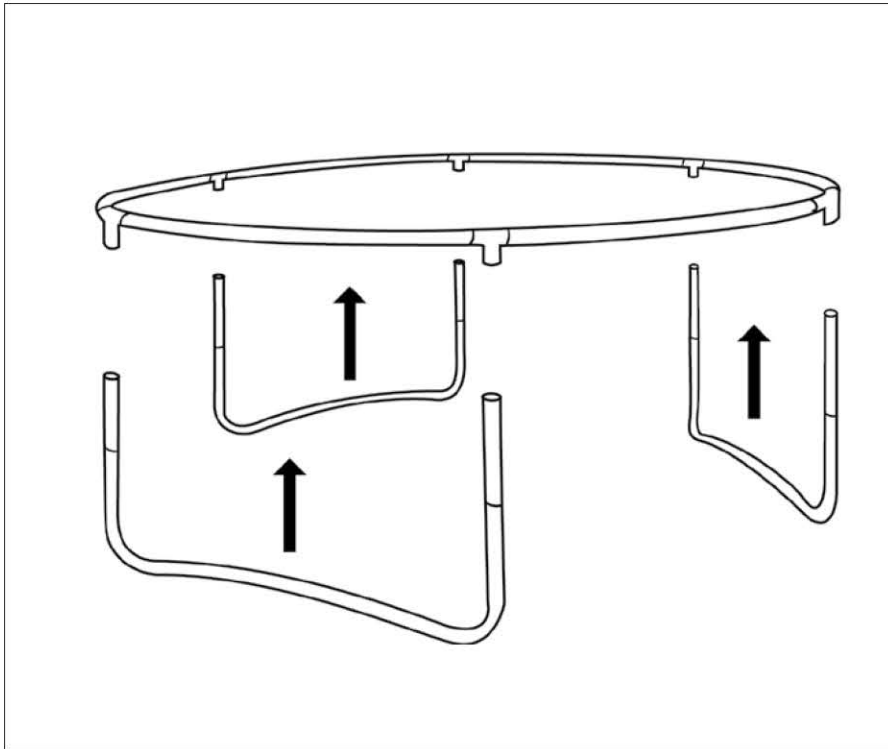


ШАГ 2:

Установите две опорные ножки на стабилизатор. Проследите за тем, чтобы горизонтальные отверстия на ножках были направлены внутрь рамы. Совместите отверстия на стабилизаторе и ножках.

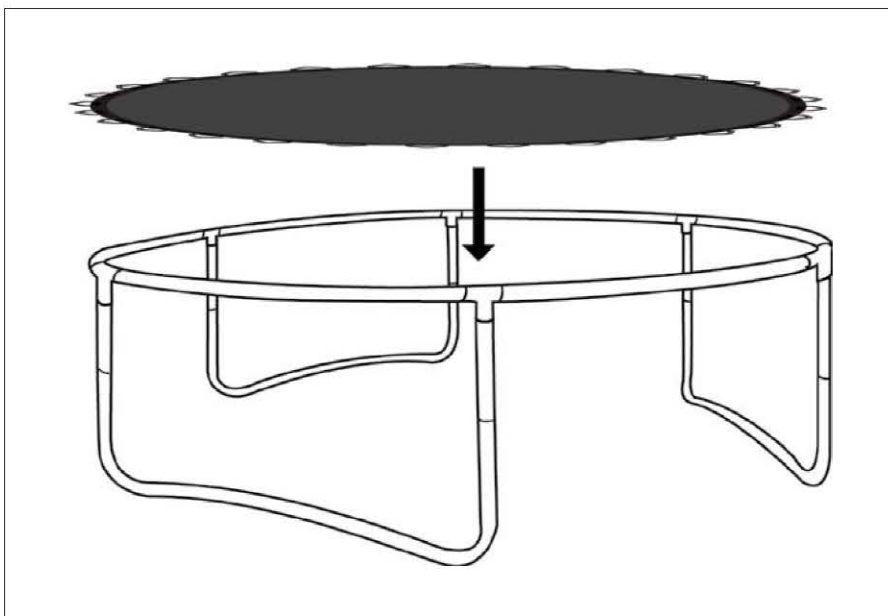
Повторите вышеуказанные действия для остальных стабилизаторов.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



ШАГ 4:

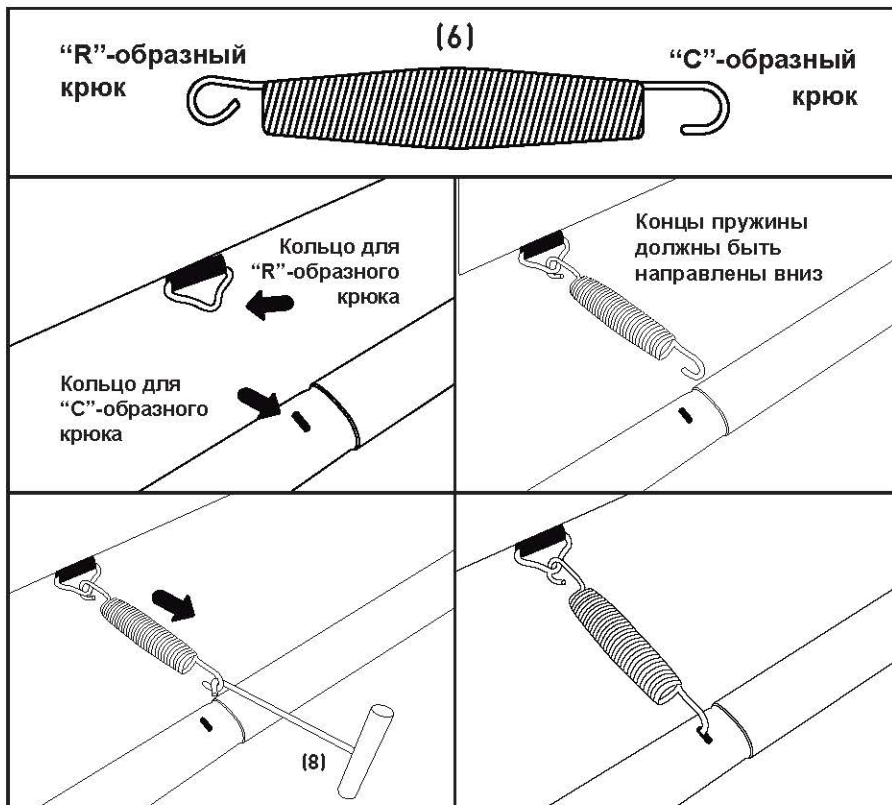
Установите каркас батута на опорные ножки, как показано на рисунке слева. Для того, чтобы конструкция была устойчивой, все опорные ножки должны быть закреплены в T-образных вставках каркаса.



ШАГ 5:

Расположите прыжковое полотно по центру каркаса. Проверьте, чтобы логотип на полотне находился сверху.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



УСТАНОВКА ПРУЖИН

Возьмите пружину и зацепите её при помощи “R”-образного крючка за треугольное отверстие, расположенное на мате.

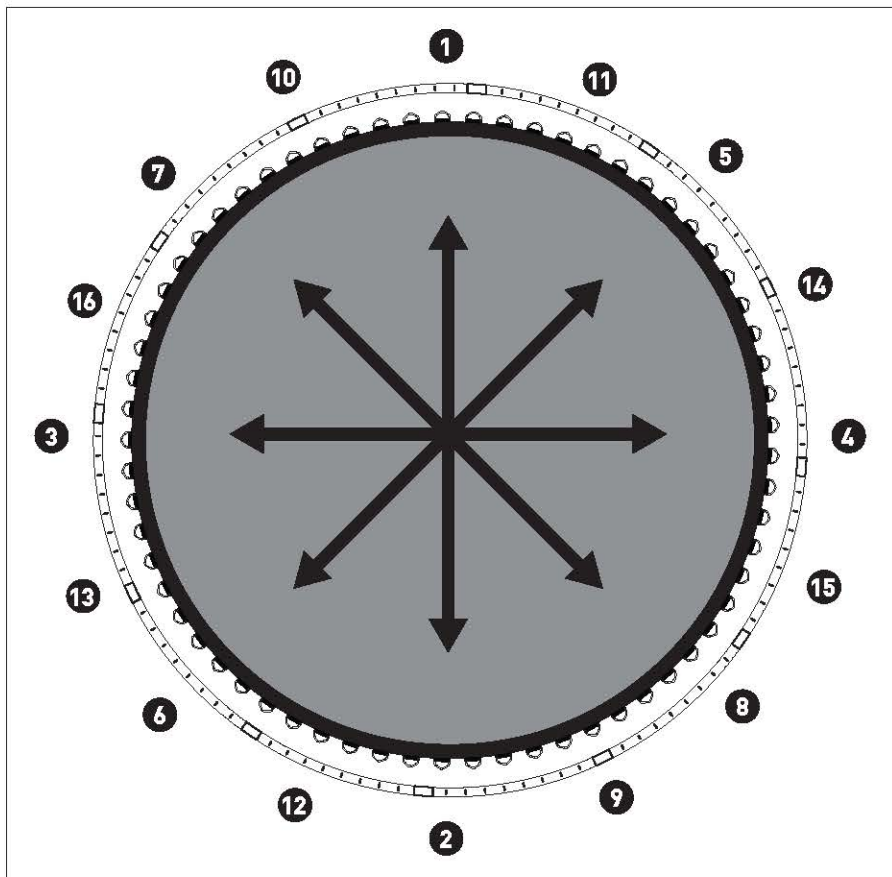
Затем при помощи специализированного инструмента зацепите “C”-образный крючок пружины за отверстие, расположенное на дуговой трубке.

ШАГ 6:

Во избежание быстрого износа прыжкового мата крепление пружин должно производиться в определённом порядке.

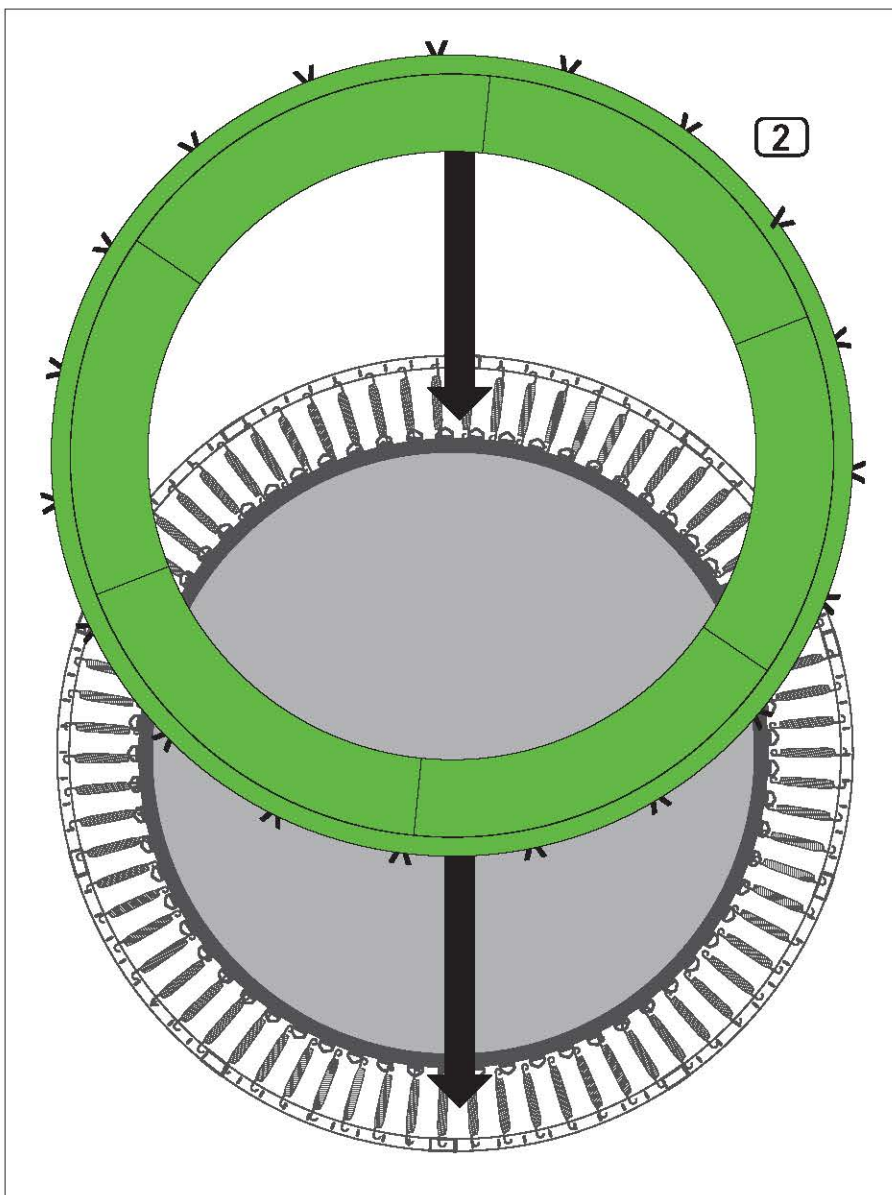
Порядок крепления пружин указан на рисунке слева.

В первую очередь необходимо закрепить 16 основных пружин, и только после этого переходите к креплению остальных пружин.



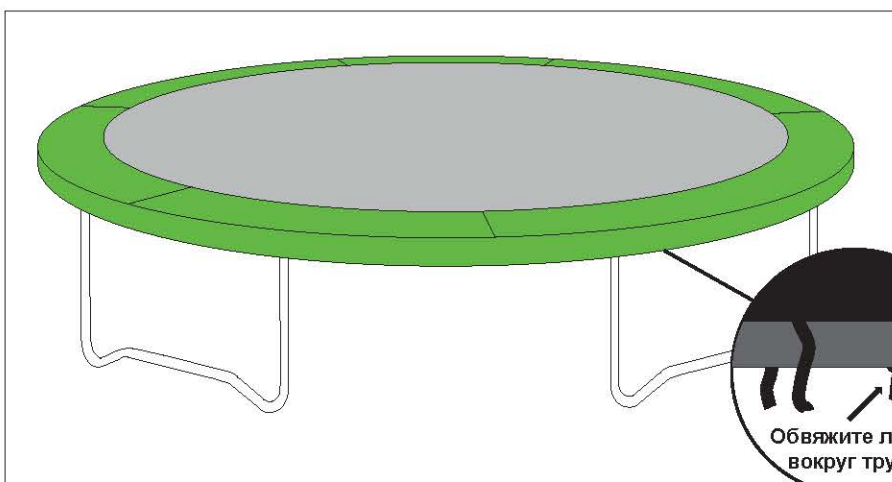
ПРИМЕЧАНИЕ: Если способ и/или порядок крепления пружин будет нарушен, это может привести к повреждению оборудования или травмам пользователей.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



ШАГ 7:

Распакуйте защитный кожух и расположите его поверх металлического каркаса батута. Во избежание повреждений кожух должен полностью покрывать пружинную конструкцию.



ШАГ 8:

Для того, чтобы прыжковое полотно было надёжно натянуто, закрепите его на каркасе батута при помощи специальных крепёжных лент (см. рисунок слева).

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ

В данном разделе представлен пример учебной программы по прыжкам на батуте. Наблюдающее лицо должно подробно объяснить прыгуну правила использования батута, продемонстрировать механику работы тела.

1. Подъём на батут и спуск с него - демонстрация правильной техники.
2. Демонстрация и отработка базовых прыжков
3. Остановка прыжка - демонстрация и отработка. Научиться прыгать по команде.
4. Прыжки на руки и колени - демонстрация и отработка. Следует обратить внимание на приземление на четыре точки и совмещение точек.

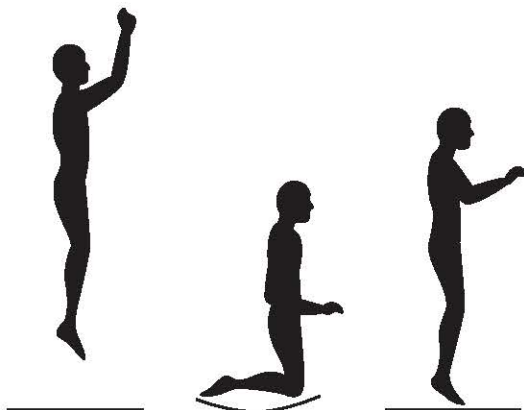
Урок 1: Базовый прыжок

1. Встаньте на батут - держите голову прямо, глаза должны быть направлены на полотно.
2. Сделайте взмах руками вперёд и вверх.
3. В воздухе сведите ноги и направьте носки ступней вниз.
4. При приземлении на батут держите ноги на ширине плеч.



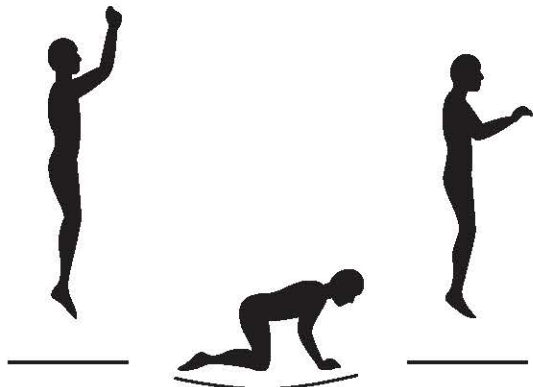
Урок 2: Прыжок на колени

1. Встаньте в исходное положение - стоя, глаза направлены на полотно.
2. Приземлитесь на колени, держа спину прямо, удерживайте равновесие с помощью рук.
3. Вернитесь в исходное положение, взмахнув руками вверх.



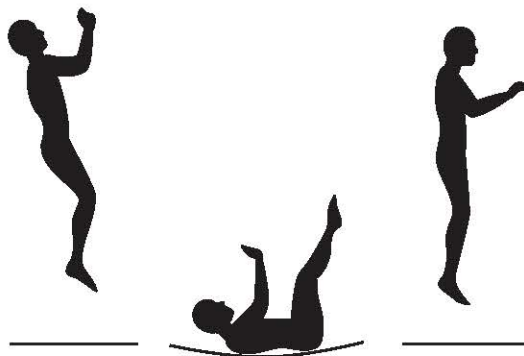
Урок 3: Прыжок на руки и колени

1. Встаньте в исходное положение - стоя, глаза направлены на полотно. Выполните базовый прыжок.
2. Приземлитесь на руки и колени.
3. Оттолкнитесь руками от полотна, чтобы вернуться в исходное положение.



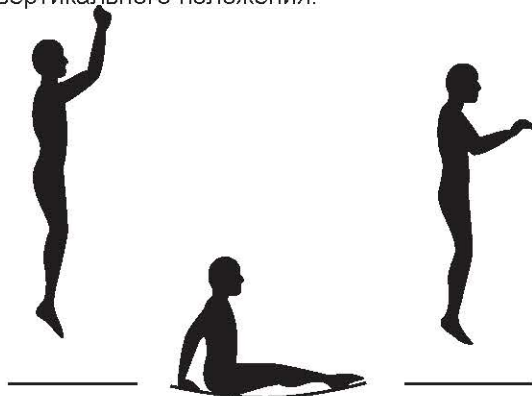
Урок 4: Прыжок на спину

1. Выполните базовый прыжок, немного наклонившись назад.
2. Приземлитесь на спину. При приземлении прижмите подбородок к груди.
3. Сделайте толчок ногами вперёд и вверх, чтобы вернуться в исходное положение.



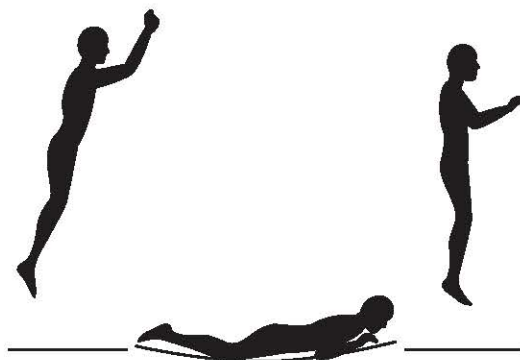
Урок 5: Прыжок в положении "сидя"

1. Выполните базовый прыжок, после чего приземлитесь в ровном сидячем положении.
2. Расположите руки на полотне батута вдоль бёдер.
3. Оттолкнитесь руками для принятия вертикального положения.



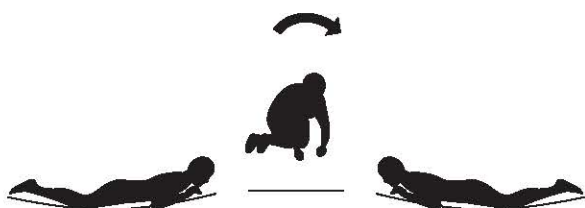
Урок 6: Прыжок вперёд

1. Выполните базовый прыжок, с небольшим наклоном вперёд.
2. Приземлитесь в положение лежа (лицом вниз) и вытяните руки на батуте вперёд.
3. Оттолкнитесь руками от полотна, чтобы вернуться в исходное положение.



Урок 7: Прыжок с разворотом на 180 градусов

1. Начните из положения прыжка вперёд.
2. Оттолкнитесь правой или левой рукой (в зависимости от того, в какую сторону вы хотите сделать поворот).
3. При приземлении голова и плечи должны быть повернуты в одну сторону. Держите спину параллельно полотну батута, а голову вверх.
4. После приземления на живот вернитесь в положение стоя, оттолкнувшись руками от полотна.



Урок 8: Прыжок на 180 градусов из положения сидя

1. Начните с прыжка из положения сидя.
2. Поверните голову влево или вправо (в зависимости от того, в какую сторону вы хотите сделать поворот) и сделайте взмах руками в ту же сторону.
3. В завершение поворота разверните бёдра в ту же сторону, что голова и руки.
4. Приземлитесь в ровном сидячем положении.
5. После приземления вернитесь в положение стоя, оттолкнувшись руками от полотна.



В процессе данных занятий ученики получают общие представления о прыжках на батуте. Поощряйте учеников к тому, чтобы они пробовали и развивали технику обычных упражнений, делая упор на контроль и правильность положений.

Для мотивации к отработке и совершенствованию техники прыжков можно использовать игру «ОТСКОК». Перед тем, как приступить к игре, все участники должны посчитаться. Затем игрок №1 выполняет любой элемент на батуте. Задача игрока №2 повторить этот элемент и добавить к нему свой. Игрок №3 выполняет элементы игроков №1 и №2 и также добавляет свой и т.д. В процессе игры количество элементов постоянно увеличивается. Если участник ошибается, он получает штраф (в виде буквы названия игры - "О", при второй ошибке - "Т" и т.д.), и серия прыжков начинается заново. Когда у игрока набирается полное слово "О-Т-С-К-О-К", он выбывает. Последний оставшийся игрок становится победителем.

Для дальнейшего развития навыков прыжков на батуте свяжитесь с сертифицированным инструктором по прыжкам на батуте.