

MOVE & FUN[®]

ПОЛЕЗНО И ВЕСЕЛО[®]

Руководство по эксплуатации



БАТУТ С ЗАЩИТНОЙ СЕТКОЙ

6 \ 8 \ 10 \ 12 \ 14 футов

ВНИМАНИЕ!

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАТУТА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ РИСК!
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И ПОСТАВЩИК НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА
НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАТУТА, КОТОРОЕ МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ И ГИБЕЛИ.**

**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ДЕТЕЙ РИСКУ -
ВСЕГДА КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПРИ
ИСПОЛЬЗОВАНИИ БАТУТА**

ВВЕДЕНИЕ

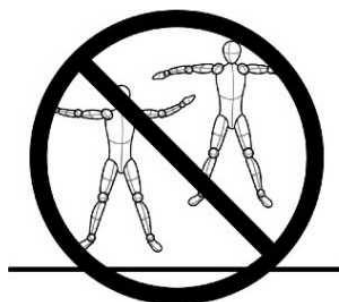
Прежде чем Вы начнете пользоваться Вашим батутом, внимательно прочитайте данное руководство по эксплуатации. Использование батута, как и любого другого развлекательного оборудования, представляет собой риск. Чтобы снизить риск получения травм, убедитесь, что выполнены соответствующие правила техники безопасности и рекомендации.

- ✓ Неправильное использование и злоупотребление батутами может привести к серьезным травмам!
- ✓ Батуты представляют собой конструкцию, с помощью которой пользователи могут совершать прыжки до непривычных высот с помощью различных движений. Поэтому всегда будьте осторожны, занимаясь на батуте.
- ✓ Всегда осматривайте и проверяйте Ваш батут перед использованием.
- ✓ Советы по монтажу и правильному хранению продукции, а так же технике безопасности и особенностях прыжков приведены в данном руководстве по эксплуатации.

Все пользователи и сторонние наблюдатели должны ознакомиться с инструкциями, описанными в данном руководстве. Любой, кто хочет пользоваться данным батутом должен быть осведомлен о своих собственных ограничениях здоровья, относительно выполнения различных прыжков и отскоков на данном батуте.

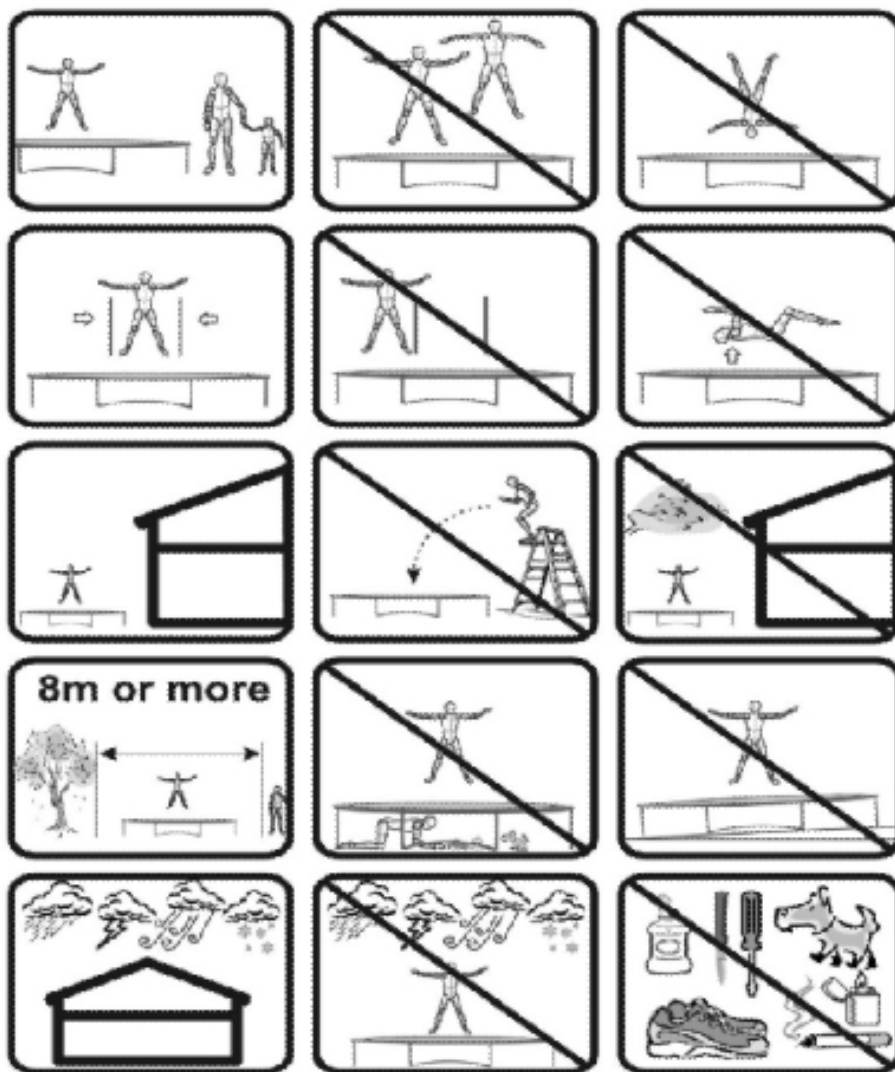
Прежде всего, Вы должны привыкнуть к ощущениям отскоков на батуте. В центре внимания должно находиться положение Вашего тела, и Вы должны практиковать каждый основной прыжок до тех пор, пока не научитесь делать их с уверенностью и полным контролем. Для начала начните с самых простых отскоков, сконцентрировавшись на контроле, и только после многократного повторения простых отскоков и приобретения нужного опыта, можно перейти к более сложным и продвинутым прыжкам. Не совершайте хаотичных отскоков на батуте, так как важно сделать акцент на контроле и освоении различных техник прыжков.

**НА БАТУТЕ МОЖЕТ НАХОДИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ
ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА! НАХОЖДЕНИЕ
НЕСКОЛЬКИХ ПРЫГУНОВ ОДНОВРЕМЕННО
МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЛУЧЕНИЕ
ТРАВМ ОТ СТОЛКНОВЕНИЯ В ВОЗДУХЕ**





**НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ САЛЬТО НА БАТУТЕ!
ПРИЗЕМЛЕНИЕ НА ШЕЮ ИЛИ ГОЛОВУ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ,
ПАРАЛИЧУ ИЛИ СМЕРТИ.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БАТУТОВ

1. ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1.1 ЦЕЛЬ

- ✓ Продукт предназначен только для домашнего/ бытового использования и не подходит для профессиональных или медицинских целей.
- ✓ Максимальный вес пользователя составляет 150 кг. Перегрузка выше максимального

рекомендованного веса может привести к серьезной поломке батута, что не покрывается гарантией.

1.2 ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- ✓ Дети не должны находиться рядом с батутом без присмотра взрослых. Необходимо провести все необходимые меры предосторожности и контролировать процесс использования батута. Помните, что упаковочный материал необходимо удалить до того, как вы начали использовать батут, так как существует риск удушья!
- ✓ Батуты высотой более 51 см не рекомендованы к использованию детьми старше 6 лет. Дети должны представлять, что существуют опасности, которые могут возникнуть при неправильном использовании батута. Поэтому не позволяйте детям использовать и находиться рядом с батутом без контроля взрослых. Храните батут в недоступном для детей и домашних животных месте.

1.3 ПОВРЕЖДЕНИЕ ПРОДУКЦИИ

- ✓ Не вносите изменений в продукт. Используйте только оригинальные запасные части. Ремонт батута должен производиться только квалифицированными специалистами. Неправильно выполненный ремонт может привести к нарушению безопасности батута. Используйте батут только так, как описано в руководстве по эксплуатации.
- ✓ Необходимо защитить батут от влажности и высоких температур.

1.4 СОВЕТЫ ПО МОНТАЖУ

- ✓ Сборка батута должна быть осуществлена как минимум двумя взрослыми людьми. Если у Вас возникают затруднения со сборкой батута, обратитесь к квалифицированному специалисту.
- ✓ Прежде чем начать сборку батута, внимательно и до конца прочитайте руководство по эксплуатации.
- ✓ Удалите все упаковочные материалы и разложите детали батута на свободном пространстве. Это позволит Вам произвести осмотр всех частей батута и значительно упростит сборку.
- ✓ Сравните части батута со списком деталей, чтобы убедиться, что все детали на месте. Утилизируйте упаковочный материал, когда сборка завершена.
- ✓ Помните, что при использовании инструментов и совершении технической работы существует риск получить травму, поэтому производите сборку аккуратно и тщательно.
- ✓ Собирайте батут на свободном пространстве, вдали от других предметов. Например, не позволяйте инструментам лежать вокруг рабочего пространства. Во время сборки храните упаковочный материал так, чтобы это не привело к возникновению опасностей. Фольга и пластиковые пакеты опасны для детей (существует риск удушья)!
- ✓ После сборки батута в соответствии с руководством по эксплуатации, убедитесь, что все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты, и что все части батута плотно зафиксированы.
- ✓ Зазор между батутом и другими предметами должен составлять как минимум 7,3 метра. Соответствующий зазор обязательно должен быть от источников повышенной опасности, таких как электрические кабели, ветки деревьев, другие игровые конструкции, бассейны, заборы и т.д.
- ✓ Перед использованием батут должен быть установлен на ровной поверхности.
- ✓ Никогда не используйте батут в дождливую, ветреную погоду, в штормовых условиях, особенно в грозу. В плохую погоду рекомендуется разбирать батут и хранить его в закрытом помещении.
- ✓ Металлический каркас батута проводит электричество, в связи с этим удлинители, приборы освещения, а так же другое электротехническое оборудование не должно вступать в контакт с каркасом.
- ✓ Батут можно использовать только при хорошем освещении.

- ✓ НЕ РАЗМЕЩАЙТЕ посторонние предметы под батутом.
- ✓ Нельзя использовать батут в непосредственной близости от других сооружений и конструкций.
- ✓ Когда Вы производите монтаж или демонтаж батута, пожалуйста, используйте перчатки, которые защитят Ваши руки.

1.5 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- ✓ Для дополнительной устойчивости батута, Вы можете разместить мешки с песком на ножках батута, что будет препятствовать опрокидыванию батута.
- ✓ Не используйте батут во время беременности.
- ✓ Не используйте батут, если у Вас повышенное давление.
- ✓ Совершайте прыжки босиком. Перед использованием батута снимите обувь, так как она может повредить мат для прыжков, что не покрывается гарантией.
- ✓ Не курите.
- ✓ Не кладите сигареты, животных, острые и другие посторонние предметы на батут.
- ✓ Не используйте батут в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- ✓ Не садитесь и не опирайтесь на защитную конструкцию батута. Не позволяйте детям висеть и подтягиваться на защитной конструкции батута, так как это может привести к разрыву швов, что не является гарантийным случаем.
- ✓ Разместите батут на ровной поверхности, предпочтительно на траве. При использовании батута на жестких поверхностях ускоряется износ ножек батута, что не будет покрываться гарантией. Размещение батута на неровной поверхности может привести к его опрокидыванию.
- ✓ Не подвергайте батут контакту с огнем и горячими предметами.
- ✓ Защитите батут от несанкционированного использования.
- ✓ Не используйте батут, если он мокрый.
- ✓ Во время ветреной погоды батут должен быть хорошо закреплен или демонтирован и храниться в закрытом помещении.

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием батута убедитесь, что вход в батут закрыт на молнию и защитные карабины, и только после этого можно совершать прыжки.

Нельзя прыгать на защитную сетку, она предназначена исключительно для предотвращения возможных падений с батута. Напрыгивание на защитную сетку может привести к серьезным травмам в результате переворота батута и/или к повреждению самой сетки. Повреждение сетки в результате неправильного с ней обращения, не подпадает под действие гарантии!

2. УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАТУТА

- ✓ Необходим сторонний наблюдатель, следящий за тем, чтобы пользователь батута правильно и безопасно использовал батут, независимо от возраста и опыта пользователя.
- ✓ Указания по технике безопасности всегда должны быть учтены при использовании батута.
- ✓ Запрещено выполнять сальто! Неправильное приземление может привести к травмам шеи, спины и головы, параличу и даже смерти.
- ✓ Разрешено использование батута только одним человеком. Использование батута одновременно несколькими пользователями повышает риск столкновения.
- ✓ Всегда проверяйте батут перед использованием на предмет сломанных, поврежденные или

незакрепленных деталей, так как это может снизить безопасность батута. Поврежденные и сломанные детали должны быть немедленно заменены. Категорически запрещено пользоваться неисправным батутом.

- ✓ Не допускается нахождение на батуте в одежде, имеющей крючки или прочие детали, имеющие потенциальную возможность зацепиться за батут или за защитную сетку батута.
- ✓ Помните, что сильный ветер может перевернуть батут с защитной сеткой. Если прогнозируется сильный ветер, то батут должен быть помещен в безопасное место или разобран на части. Если нет возможности сделать это, батут необходимо прикрепить к земле. Для этого необходимы как минимум три точки крепления - “якоря”.
- ✓ Батуты представляют собой конструкцию, с помощью которой пользователи могут совершать прыжки до непривычных высот с помощью различных движений. Сильное задевание рамы, защитной конструкции, а так же неправильное приземление могут быть источником повышенной опасности и привести к травмам.
- ✓ Перед началом использования батута всем пользователям необходимо внимательно ознакомиться с настоящим руководством. Предупреждения и инструкции по уходу, обслуживанию, а также использованию этого батута призваны способствовать безопасному и приятному использованию данного оборудования.
- ✓ Владелец батута обязательно должен проинструктировать всех пользователей батута относительно использования батута и техники безопасности.
- ✓ Никогда не используйте батут в непосредственной близости от воды и соблюдайте безопасное расстояние от батута до других предметов и сооружений.
- ✓ Остерегайтесь движущихся частей, в которые могут попасть Ваша рука или нога.
- ✓ Не размещайте посторонние предметы на батуте.
- ✓ Не позволяйте кому-либо или чему-либо попасть под батут, в то время как на нем совершаются прыжки. Прыжковый мат очень эластичен, и совершаемые на нем прыжки оттягивают его вниз, что может привести к серьезным травмам.
- ✓ Руководствуйтесь всеми правилами техники безопасности.
- ✓ Батут может быть использован только в том случае, если его поверхность является чистой и сухой. Изношенный или поврежденный прыжковый мат должен быть немедленно заменен.
- ✓ Объекты, которые могут быть опасны, должны располагаться вдали от батута.
- ✓ Необходимо защитить батут от несанкционированного и неконтролируемого использования.
- ✓ Не используйте батут в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, а так же если Вы принимаете лекарства.
- ✓ Научитесь делать основные прыжки, прежде чем перейти к более сложным. За более подробной информацией обратитесь к разделу *Основные техники прыжков*.
- ✓ Небезопасно спрыгивать и запрыгивать в батут, а так же прыгать на батуте во время монтажа. Не используйте батут в качестве трамплина для других объектов. За дополнительной информацией обратитесь к разделу *Опасности*. За более подробной информацией обратитесь к профессиональным инструкторам по батутам.

2.1 ОПАСНОСТИ

Сальто: Приземление на шею или голову может привести к серьезным травмам, параличу или смерти, даже если вы приземляетесь на середину батута. Это может произойти, если пользователь совершает ошибку и падает вперед или назад. Поэтому категорически запрещено совершать сальто и перевороты!

Несколько прыгунов на батуте: Вероятность получения травмы возрастает, если более чем один человек одновременно используют батут и теряют контроль над прыжками. Прыгуны могут

столкнуться, упасть друг на друга или на землю. Как правило, более легкий и миниатюрный человек имеет больше шансов получить увечья от столкновения с более крупным прыгуном.

Вход и выход: Будьте осторожны, входя и выходя из батута. Не держитесь за защитную сетку не наступайте на нее и другие защитные части батута, не запрыгивайте и не выпрыгивайте из батута. Если батут используется детьми, то возможно им понадобится помощь при входе и выходе из батута. Для спуска с батута необходимо подойти к выходу из батута, нагнуться вперед и положить руки на раму, а затем сойти на лестницу или землю.

Удары или прыжки на раме: Когда Вы используете батут, находитесь в центре прыжкового мата, это снизит риск получения травмы от столкновения с каркасом батута. Всегда следите за тем, чтобы защитный кожух батута закрывал раму и пружины. Постарайтесь не наступать и не прыгать на защитную конструкцию.

Потеря контроля: Когда пользователи теряют контроль над прыжками, они могут неправильно приземлиться на прыжковый мат, защитную сетку и другие защитные элементы или даже упасть с батута. Контролируемый прыжок это такой прыжок, когда прыгун приземляется и прыгает из одной точки. Прежде чем приступить к более сложным прыжкам, необходимо освоить и многократно повторить основные прыжки. Если прыгун не в силах выполнить прыжок и еще не освоил простые прыжки, то существует риск потерять контроль. Для того, чтобы вернуть контроль, необходимо остановить прыжок. Для этого необходимо резко согнуть колени перед приземлением на полотно батута.

Нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения: Вероятность получения травмы возрастает, если пользователь находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Так как эти вещества снижают скорость реакции, затуманивают ясность суждения, ухудшают физическую координацию и двигательные функции пользователей.

Посторонние объекты: **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** использовать батут, если на нем или под ним находятся животные, другие люди и предметы. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО** держать в руках посторонние предметы, а так же класть что-либо на батут, когда на нем прыгают. Пожалуйста, убедитесь, что над батутом не находятся предметы, которые могут принести ущерб. Электропровода, ветки и другие объекты над батутом увеличивают риск получения травм.

Плохой уход за батутом: Плохое содержание батута увеличивает риск получения травмы. Осматривайте батут перед каждым использованием. Убедитесь, что ремни и все части батута правильно и надежно установлены и закреплены. По необходимости затянуть и закрепить их. Замените изношенные, поврежденные или недостающие детали.

Погодные условия: Пожалуйста, обратите внимание на погодные условия во время использования батута. Мокрый прыжковый мат 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.

Ограничение доступа: Когда батут не используется, всегда храните лестницу от батута в надежном месте, чтобы дети без присмотра не смогли им воспользоваться.

2.2 МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Роль пользователя в предотвращении несчастных случаев: Базовые знания относительно батутов являются необходимыми для обеспечения безопасности. Прыгун должен сначала освоить базовые прыжки, прежде чем приступить к более сложным. Низкие, контролируемые отскоки хорошее начало для того, чтобы в дальнейшем освоить прыжки и их комбинации. Прыгун должен понимать, что контроль - это ключ к успешным прыжкам. Более подробную информацию относительно прыжков можно получить в Приложении *Основные техники прыжков*.

Роль наблюдателя в предотвращении несчастных случаев: Наблюдатель должен понимать и применять все правила безопасности. Наблюдатель должен консультировать прыгунов по поводу техники безопасности. Чтобы защитить батут от несанкционированного и неконтролируемого использования, необходимо закрывать его, либо убирать закрытое помещение.

3. ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- ✓ Все пользователи батута должны находиться под присмотром независимо от возраста и квалификации.
- ✓ Прыгуны должны научиться выполнять основные прыжки (см. Приложение *Основные техники прыжков*).
- ✓ Контроль над прыжком имеет первостепенное значение. Важно прыгать и приземляться из одной и той же точки прыжкового мата. Не пытайтесь соревноваться с другими прыгунами в высоте прыжка, технике и т.д.
- ✓ Не прыгайте на батуте в течение длительного времени, так как усталость увеличивает вероятность получения травм.
- ✓ Подходящей одеждой для прыжков являются футболки, шорты или спортивные штаны, специальные гимнастические ботинки, толстые носки. Так же можно прыгать босиком. Чтобы защитить себя от возможных ссадин можно одеть футболку с длинным рукавом. Не одевайте обувь с твердой подошвой, так как это может привести к преждевременному износу прыжкового мата.
- ✓ Должны соблюдаться все правила входа и выхода из батута (см. раздел *Опасности: Вход и выход*).
- ✓ Не рекомендуется делать сложные прыжки без контроля сертифицированного инструктора по батутам. Фундаментальные навыки прыгания должны быть приобретены постепенно после выполнения базовых прыжков. Техника важнее высоты прыжка.

4. РАЗМЕЩЕНИЕ БАТУТА

Минимальное расстояние до других объектов над батутом составляет 7,3м (24'). Обратите внимание, что рядом с батутом не должно находиться электрических проводов, веток деревьев, стен заборов и т.д. Для безопасного использования, пожалуйста, учтите следующие характеристики места расположения:

- ✓ Убедитесь, что батут расположен на ровной нескользящей поверхности.
- ✓ Место расположения хорошо освещено.
- ✓ Нет препятствий на батуте и под ним.
- ✓ Над батутом нет веток, проводов и других предметов.

5. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярно осматривайте батут на предмет повреждения, истирания или изнашивания деталей. Батут оцинкован против ржавчины. Однако незначительные ржавчины могут появиться между стыками и под прокладкой. Для предотвращения этих ржавчин можно применять смазку для стыков. Регулярное техническое обслуживание батута продлит срок его службы.

6. ЧИСТКА

Не используйте абразивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную ткань, чтобы удалить грязь и пыль.

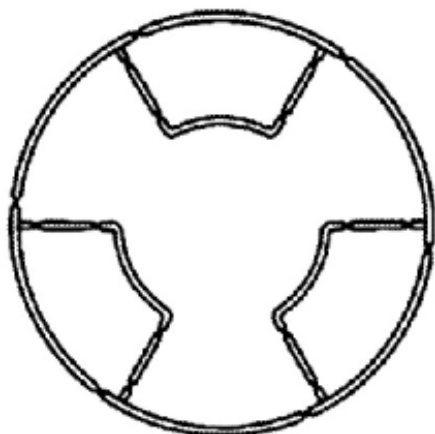
7. СОВЕТЫ ПО УТИЛИЗАЦИИ

Батут поставляется в упаковке, чтобы защитить его от повреждений во время транспортировки. Большая часть упаковочного материала подлежит вторичной переработке, поэтому, пожалуйста, утилизируйте эти материалы соответствующим образом.

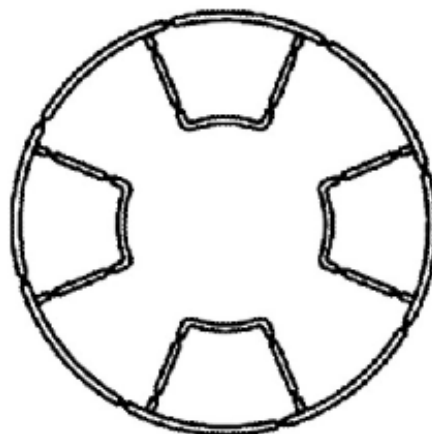
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ НИЖНЕЙ ЧАСТИ БАТУТА*

ДЕТАЛЬ	МОДЕЛЬ	6'	8'	10'-3	10'4	12'	13'	14'	15'	16'
A	Верхнее ребро	6	6	6	8	8	8	12	10	12
B	Защитный кожух	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Прыжковый мат	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Пружины	36	48	60	64	80	84	84	90	108
E	Вертикальная стойка	6	6	6	8	8	8	8	10	12
F	Опорная труба	3	3	3	4	4	4	4	5	6
G	Болты	12	12	12	16	16	16	16	20	24
H	Инструмент для натяжения пружин	2	2	2	2	2	2	2	2	2

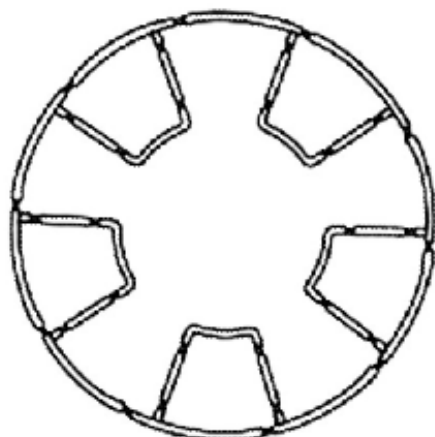
**В зависимости от размера батута*



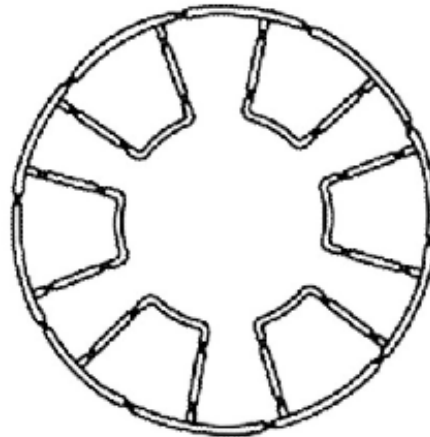
Для батутов 6", 8" (3 опорные ноги)



Для батутов 10", 12", 13", 14" (4 опорные ноги)



Для батутов 15" (5 опорных ног)



Для батутов 16" (6 опорных ног)

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ НИЖНЕЙ ЧАСТИ БАТУТА

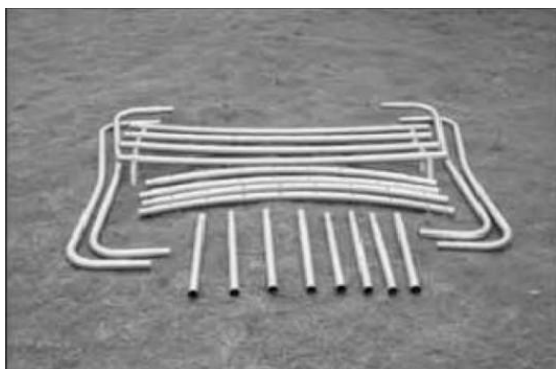


СБОРКА БАТУГА

Рекомендуется обратиться к ПЕРЕЧНЯМ ДЕТАЛЕЙ батута для идентификации деталей при сборке.

ВНИМАНИЕ: Батут должен собираться двумя взрослыми. Для Вашей безопасности, настоятельно рекомендуется надевать удобную для сборки одежду и обувь. Пренебрежение данной рекомендацией может привести к травмам.

ВАЖНО: Изображения в инструкции могут незначительно отличаться от действительных частей батуга.



1. Разложите детали по группам так, как это показано на рисунке выше



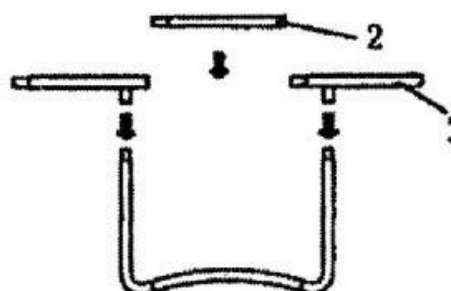
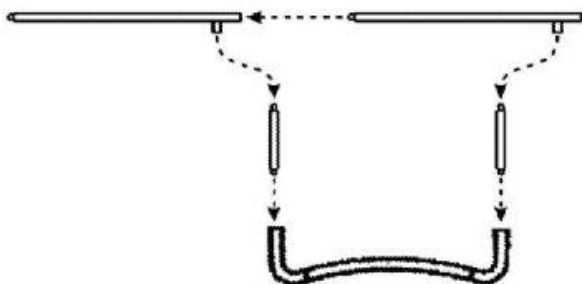
2. Прикрепите вертикальные стойки к опорам так, как это показано на рисунке выше. Зафиксируйте соединения с помощью винтов, входящих в комплект поставки. Повторите операцию для всех трех стоек.



3. Соедините верхние ребра круга между собой. Окончательное соединение ребер в круг может потребовать участия двух человек, при этом во время соединения свободных концов круга второй человек должен стоять напротив первого.



4. Прикрепите собранные опоры к кругу так, как это показано на рисунке выше.



A14'



5. Зафиксируйте соединения с помощью винтов, входящих в комплект поставки.



6. В результате батут должен выглядеть так, как это показано на рисунке слева. (Количество опорных ног зависит от диаметра батута)



7. Разложите мат для прыжков внутри батута прострочкой вниз. Прикрепите крюк пружины к треугольному кольцу мата для прыжков. Прикрепите другой крюк пружины к отверстию в раме батута так, как это показано на рисунке выше.



8. Прикрепите следующую пружину к противоположному краю рамы. Затем прикрепите третью пружину посередине между двумя пружинами, закрепленными ранее, затем четвертую пружину напротив третьей.



9. Повторяйте процедуру для всех пружин. Такая последовательность обеспечит равномерное натяжение пружин и мата. Для натяжения пружин используйте специальный инструмент, входящий в комплект поставки.

Во время натяжения пружин не повредите руки!



10. Не прикрепляйте пружины последовательно по кругу, следуйте инструкциям процедуры «8». Это обеспечит равномерное натяжение пружин.



11. Прикрепите оставшиеся пружины к раме



12. Разложите защитный кожух, закрывающий пружины, на батуте так, как это показано на рисунке выше.



13. Прикрепите защитный кожух, привязав его к пружинам так, как это показано на рисунке.



14. Внимательно проверьте правильность сборки батута, прежде чем приступить к установке защитной сетки!





ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ ЗАЩИТНОЙ СЕТКИ

<i>Деталь</i>	<i>Модель</i>	6'	8'	10'-3	10'4	12'	13'	14'	15'	16'
A	Фиксатор	12	12	12	16	16	16	16	20	24
B	Заглушка стойки	6	6	6	8	8	8	8	10	12
C	Нижняя заглушка стойки	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Верхняя стойка	6	6	6	8	8	8	8	10	12
E	Нижняя стойка	6	6	6	8	8	8	8	10	12
F	Трубка из вспененного материала	12	12	12	16	16	16	16	20	24
G	Защитная сетка	1	1	1	1	1	1	1	1	1



СБОРКА ЗАЩИТНОЙ СЕТКИ

Рекомендуется обратиться к перечням деталей для идентификации деталей при сборке.

ВНИМАНИЕ: Батут должен собираться двумя взрослыми. Для Вашей безопасности, настоятельно рекомендуется надевать удобную для сборки одежду и обувь. Пренебрежение данной рекомендацией может привести к травмам.

ВАЖНО: Изображения в инструкции могут незначительно отличаться от действительных частей.



1. Наденьте трубки из вспененного материала на каждую из секций вертикальных стоек.



2. Установите заглушку на верхний конец верхней стойки. Прикрепите противоположный конец верхней стойки к нижней стойке. Повторите процедуру для всех стоек, входящих в комплект.



3. Положите защитную сетку на батут так, как это показано на рисунке выше.



4. Проденьте вертикальные стойки в карманы защитной сетки так, как это показано на рисунке выше.



5. Повторите процедуру "4" для всех вертикальных стоек. Разложите стойки так, как это показано на рисунке выше.



6. Прикрепите вертикальные стойки к раме батута с помощью фиксаторов. Процедуру необходимо выполнять двум взрослым.



7. Прикрепляйте фиксатор так, как это показано на рисунке выше.



8. Надежно затяните крепления с помощью ключа, входящего в комплект поставки.



9. Последовательно прикрепите все вертикальные стойки.



10. Карабины, фиксирующие защитную сетку, должны свисать так, как это показано на рисунке выше.



11. Последовательно прикрепите все карабины так, как это показано на рисунке выше - к треугольным кольцам маты.



12. Карабины, которые не удастся закрепить так, как это показано на рисунке слева, можно прикрепить к крюкам пружин.



13. Застегните молнию на входе в батут и защитные карабины



14. Проверьте правильность и надежность закрепления деталей батута (См. раздел *Проверка батута*)

ПРОВЕРКА БАТУТА

После сборки батута необходимо произвести следующие манипуляции по проверки безопасности батута

Проверка безопасности батута:

- ✓ С помощью отвертки проверьте, что все винты надежно затянуты.
- ✓ Загляните под батут и убедитесь, что все пружины прикреплены к раме с помощью треугольных колец.
- ✓ Проверьте прочность каркаса.
- ✓ С помощью двух рук, положите Ваш вес на одну секцию батута и отпустите, чтобы проверить, батут стоит на ровной поверхности.
- ✓ Осмотрите защитный кожух и проверьте, что он полностью закрывает пружины и раму.
- ✓ Убедитесь, что защитный кожух надежно привязан.

Проверка безопасности защитной сетки

- ✓ Возьмитесь за стойку защитной сетки и слегка потрясите ее, проверяя надежность установки.
- ✓ Проверьте, что на защитной сетке и кожухе нет разрывов.
- ✓ Проверьте функциональность молнии и защитных карабинов.
- ✓ Проверьте, что вся защитная конструкция крепится к батуту при помощи треугольных колец.

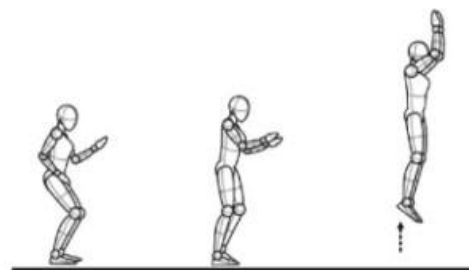
После того как все проверки выполнены, необходимо, чтобы один человек непрерывно прыгал в центре батута 5 минут. Если батут остался устойчивым, то, значит, батут прошел тест. Поздравляем, Вы можете пользоваться Вашим батутом!

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Всем прыгунам на батутах рекомендуется освоить следующие основные техники прыжков.

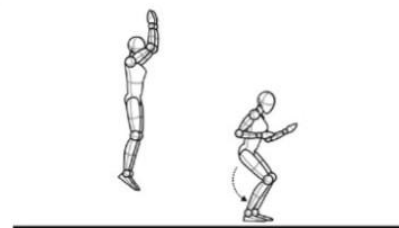
БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК

- ✓ Встаньте на батут, держите голову прямо.
- ✓ Сконцентрируйтесь на центре полотна батута.
- ✓ Сделайте взмах руками вперед и вверх.
- ✓ Держите ноги вместе, носки вниз во время прыжка.
- ✓ Во время подпрыгивания – расстояние между ступнями должно быть около 40 см



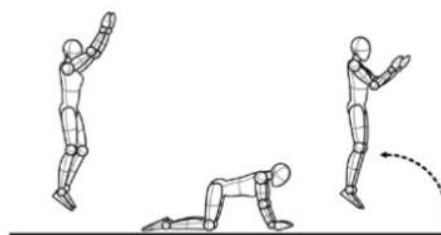
ТЕХНИКА ОСТАНОВКИ

- ✓ Для остановки прыжка необходимо резко согнуть колени перед приземлением на полотно батута. Навыки торможения должны использоваться всякий раз, когда вы теряете равновесие или контроль после предыдущего прыжка.



ПРЫЖКИ НА РУКИ И КОЛЕНИ

- ✓ Начните с базового прыжка
- ✓ Сконцентрируйтесь на центре полотна батута.
- ✓ Сделайте взмах руками вперед и вверх.
- ✓ Приземлитесь на руки и колени.
- ✓ Оттолкнитесь руками для принятия вертикального положения.



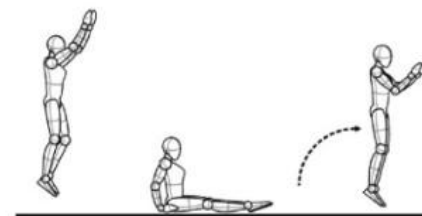
ПРЫЖКИ НА КОЛЕНЯХ

- ✓ Начните с базового прыжка
- ✓ Сконцентрируйтесь на центре полотна батута.
- ✓ Приземлитесь на колени.
- ✓ Держите спину прямо.
- ✓ Встаньте на ноги



ПРЫЖКИ В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ

- ✓ Начните с базового прыжка
- ✓ Сконцентрируйтесь на центре полотна батута.
- ✓ Приземлитесь в сидячем положении.
- ✓ Расположите руки на полотне батута вдоль бедер.
- ✓ Оттолкнитесь руками для принятия вертикального положения.



ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Следующий план тренировок на батуте предлагаются для того, чтобы выучить базовые отскоки, прежде чем перейти на более сложный уровень. Перед тем как приступить к прыжкам, необходимо полностью прочитать руководство по эксплуатации и соблюдать технику безопасности.

ЗАНЯТИЕ 1

- ✓ Вход и выход из батута – демонстрация и практика.
- ✓ Базовый прыжок - демонстрация и практика.
- ✓ Техника остановки – демонстрация и практика.
- ✓ Прыжки на руки и колени – демонстрация и практика.

ЗАНЯТИЕ 2

- ✓ Практикуйте навыки и технику, полученные на предыдущем занятии.
- ✓ Прыжки на коленях – демонстрация и практика.
- ✓ Прыжки в сидячем положении – демонстрация и практика.
- ✓ Практика прыжков – начните с прыжков из положения сидя, добавить прыжки на коленях.

ЗАНЯТИЕ 3

- ✓ Практикуйте технику и навыки, полученные на предыдущих занятиях.

После прохождения этих уроков, прыгун имеет общее представление и прыжках на батуте. Важно помнить, что даже после освоения базовых прыжков, необходимо не забывать о контроле над прыжками.

РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ

Ежедневные прыжки на батуте – это полноценная спортивная тренировка. Поэтому до начала использования батута необходимо произвести комплекс упражнений на растяжку и гибкость, который позволит Вам снять напряжение с мышц. Упражнения на растяжку так же позволят Вам снизить риск получения травм мышц. Важно, чтобы растяжка всегда была включена в Вашу программу тренировок. Наиболее распространенными являются следующие упражнения на растяжку. Выполняйте эти упражнения медленно и плавно, пока не почувствуете легкое тянущее ощущения в мышцах. Удерживайте каждую растяжку на протяжении 10-20 секунд. Растяжку начинайте делать на выдохе,

дышите медленно. Если Вы давно не выполняли упражнения на растяжку, рекомендуется делать упражнения низкой интенсивности.

ИКРЫ (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ГОЛЕНИ)

- ✓ Начните с растяжки одной ноги, вытяните ее примерно на 90см от стены, колени слегка согните, другую ногу поставьте примерно на 30 см вперед. Наклонитесь к стене, не отрывая пятки от земли (НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- ✓ Вытяните ногу примерно на 90см от стены, колени слегка согните, другую ногу поставьте примерно на 60 см вперед. Наклонитесь к стене, не отрывая пятки от земли (ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног.



БЕДРА

- ✓ Начните с растяжки одной ноги, встаньте боком к стене, одной ногой отступите на шаг назад (см. рисунок). Верхнюю часть тела не прогибайте вперед.
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног.



НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ, БЕДРА, ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ

- ✓ Встаньте прямо, ноги примерно на ширине плеч. Медленно нагните корпус вперед. Колени держите слегка согнутыми.



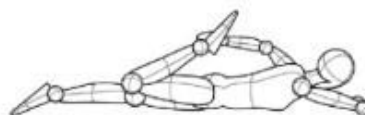
НАКЛОНЫ В СТОРОНУ

- ✓ Встаньте прямо, ноги расставьте примерно по ширине плеч. Держите колени всегда слегка согнутыми. Положите левую руку на бедро, левую руку поднимите над головой как показано на рисунке. Медленно нагнитесь в области талии влево. (НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- ✓ Вытяните обе руки над головой, обхватив левой рукой правую руку (см. рисунок), медленно согнитесь в области талии влево. (ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ)
- ✓ Повторите упражнение для обеих сторон.



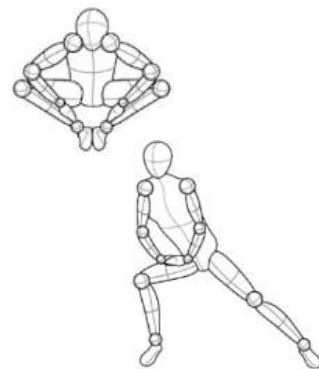
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА

- ✓ Лежа на животе, потяните пятку с помощью противоположной руки в направлении ягодиц. На комфортном расстоянии друг от друга. То же самое упражнение можно делать стоя. Не позволяйте бедру уходить вперед и не прогибайте тело вперед.
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног.



ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

- ✓ Сидя на полу, соедините ступни ног вместе, аккуратно прижмите колени вниз с помощью локтей.
- ✓ Встаньте прямо, расставьте ноги примерно на 90-120 см. Одно колено выпрямите, а другое согните и наклоняйтесь в сторону согнутой ноги, повторите упражнение для второй ноги.



ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ

- ✓ Сидя на полу одну ногу согнуть в колене, а другую вытянуть вперед, руками дотянуться до пальцев вытянутой ноги.
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног.



ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

- ✓ Лежа на спине, подтяните колено одной ноги к груди, другая должна быть вытянута прямо и не отрываться от пола.
- ✓ Упражнение можно так же выполнять в положении стоя.
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног



ПЕРЕДНЯЯ БОЛЬШЕБЕРЦОВАЯ МЫШЦА

- ✓ Стоя перенесите вес на одну ногу, другую ноги поднимите вперед и осторожно согните ступню вперед как показано на рисунке.
- ✓ Повторите упражнение для обеих ног.



ВНИМАНИЕ!



ВНИМАНИЕ!



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ!



БАТУТ РАССЧИТАН
НА ОДНОГО
ПРЫГУНА!



НЕ ВЫПОЛНЯТЬ
САЛЬТО И
ПЕРЕВОРОТЫ!



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОСТРЫЕ
ПРЕДМЕТЫ!



НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПРИ ВЫСОКОМ
ДАВЛЕНИИ!



НЕ ПРЫГАТЬ В
ЖЕСТКОЙ
ОБУВИ!



НЕ КУРИТЬ!
ЭТО
ВРЕДНО!

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ВЫПОЛНИТЬ САЛЬТО ИЛИ ПЕРЕВОРОТЫ! ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ К СМЕРТИ. НА БАТУТЕ МОЖЕТ ПРЫГАТЬ ТОЛЬКО ОДИН РЕБЕНОК! ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАТУТА НЕСКОЛЬКИМИ ПРЫГУНАМИ ОДНОВРЕМЕННО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СТОЛКНОВЕНИЯМ И / ИЛИ СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ! РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ НА БАТУТЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ПРИСУТСТВИИ ВЗРОСЛЫХ И ПОД ИХ ПРИСМОТРОМ. ЗАЩИТНАЯ СЕТКА, КОТОРАЯ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ, МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТОЛЬКО С ДАННОЙ МОДЕЛЬЮ БАТУТА. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ РЕБЕНКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ БАТУТ НА УЛИЦЕ ПРИ СИЛЬНОМ ВЕТРЕ! ПОРЫВ ВЕТРА МОЖЕТ ПЕРЕВЕРНУТЬ БАТУТ!