

АТЕТО



183-490 см



 Увага!

Прочитайте та дотримуйтесь цієї інструкції з експлуатації перед складанням і використанням цього обладнання.

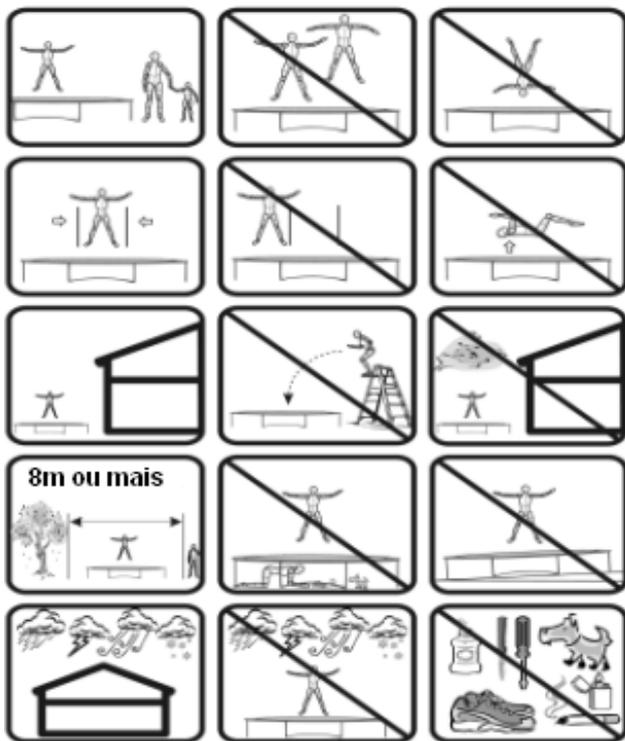


ВСТУП

Перш ніж почати використовувати цей батут, прочитайте всю інформацію, що наведена в цьому посібнику. Як і при більшості рекреаційних видів спорту, користувачі можуть отримувати травми. Щоб зменшити ризик отримання травм, обов'язково дотримуйтесь відповідних правил безпеки та порад.

- Неправильне та неналежне використання цього батута є небезпечним і може призвести до серйозних травм або смерті!
- Батут – це пристрій для стрибків, який піднімає користувача на незвичну висоту за допомогою різноманітних рухів. Тому завжди будьте обережні під час стрибків на батуті.
- Завжди перевіряйте батут перед кожним використанням..
- Інструкції з належного збирання, догляду та обслуговування, поради з техніки безпеки, попередження та правильні техніки стрибання на батуті включені до цього посібника заради вашої безпеки. Всі користувачі та спостерігачі повинні ознайомитись з цими інструкціями. Кожен, хто вирішує використовувати цей батут, повинен знати про власні фізичні обмеження та виконувати стрибки та відскоки лише відповідно до своїх власних можливостей.

Спочатку Вам необхідно звикнути до батута та зрозуміти наскільки сильний кожен Ваш стрибок. Основну увагу необхідно зосередити на положенні Вашого тіла під час стрибання. Ви повинні опанувати основні стрибки та засвоїти кожен тип стрибків, перш ніж переходити до більш складних вправ. Не підстрибуйте необдуманно на батуті. Наголос необхідно зробити на хорошому контролі та оволодінні різними техніками стрибання.



На батуті дозволено перебувати лише одній особі. Порушення цього правила може призвести до серйозних травм внаслідок зіткнення в повітрі.



Не намагайтеся робити сальто на батуті. Перекидання через голову створює ризик падіння на голову або шию. Це загрожує важкими травмами, зокрема може призвести до паралічу або смерті.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ БАТУТА

1. ЗАГАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ

1.1 ЦІЛЬОВЕ ПРИЗНАЧЕННЯ

- Цей батут призначений лише для домашнього застосування та не підходить для професійного чи медичного використання.
- Максимально допустима вага користувача: 150 кг. Надмірне навантаження батута, що перевищує рекомендовану вагу користувача, призведе до пошкодження батута, на яке не поширюється гарантія.

1.2 НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ДІТЕЙ

- Не підпускайте дітей без нагляду до цього виробу. Дотримуйтеся необхідних заходів безпеки та контролюйте всі дії на батуті.
- Майте на увазі, що пакувальний матеріал є небезпечним для дітей. Існує ризик задухи!
- Батут висотою понад 51 см (20 дюймів) не рекомендований для дітей віком до шести років. Діти не можуть розпізнати потенційну небезпеку цього виробу. Тримайте дітей подалі від цього виробу. Цей батут – не іграшка. Батут необхідно зберігати в недоступному для дітей та домашніх тварин місці.

1.3 УВАГА – РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ ВИРОБУ

- Не вносьте зміни в конструкцію цього обладнання. Використовуйте лише оригінальні запасні частини. Ремонт повинні виконувати лише кваліфіковані спеціалісти. Неналежний ремонт може поставити під загрозу безпеку використання батута. Використовуйте цей батут лише відповідно до порад, наведених в цьому посібнику.
- Захищайте батут від впливу вологи та високих температур

1.4 ПОРАДИ З МОНТАЖУ

- Монтаж цього виробу має проводитися принаймні двома дорослими працездатними особами з належною обережністю. У разі будь-яких сумнівів зверніться до кваліфікованого персоналу.
- Уважно прочитайте цей посібник перед початком монтажу батута.
- Витягніть усі пакувальні матеріали та розмістіть усі частини батута на вільному місці. Це дасть Вам можливість провести огляд деталей і спростить процедуру монтажу.
- Перевірте список деталей, і переконаєтеся, що нічого не пропало. Після завершення монтажу утилізуйте пакувальний матеріал.
- Майте на увазі, що під час використання інструментів або виконання технічних робіт завжди існує ризик отримати травму. Тому збирайте батут обережно.
- Звертайте увагу на своє оточення, не залишайте жодних інструментів без нагляду.
- Зберігайте пакувальний матеріал таким чином, щоб він не становив небезпеки. Фольга та пластикові пакети є небезпечними для дітей (існує ризик задухи).!
- Після встановлення батута відповідно до інструкції з експлуатації переконайтеся, що всі

гвинти, болти та гайки правильно встановлені та затягнуті, а всі з'єднання щільно закріплені.

- Важливо забезпечити наявність достатнього простору навколо батуту. Рекомендована відстань: мінімум 7,3 метрів від краю рами. Батут необхідно розташовувати на достатній відстані від електричних кабелів, гілок дерев, ігрових майданчиків, басейнів, парканів та інших джерел потенційної небезпеки.
- Перед використанням батут необхідно правильно встановити.
- Ніколи не встановлюйте батут під час сильного дощу, вітру чи шторму, особливо під час грози. Ми пропонуємо не залишати батут на вулиці в погану погоду.
- Металевий каркас батута проводить електричний струм. Ліхтарі, подовжувачі та інше подібне електричне обладнання ніколи не повинне контактувати з рамою батута.
- Батут слід завжди використовувати в добре освітленому місці.
- Перед використанням переконайтеся, що під батутом немає жодних сторонніх предметів.
- Не розміщуйте батут поруч з іншими пристроями для відпочинку.
- Під час монтажу або демонтажу батута використовуйте рукавички, щоб захистити руки.

УВАГА

1. Перш ніж почати стрибати, переконайтеся, що блискавка захисної сітки закрита на 100%, а всі три гачки на вході застібнуті.
2. Захисна сітка призначена для того, щоб захистити користувача від падіння з батута, тому без причини на неї не слід стрибати. Навмисне стрибання на захисну сітку може призвести до перекидання батута або до пошкодження сітки. Неналежне використання захисної сітки вважається недбалою експлуатацією, на яку не поширюється гарантія. Будь ласка, перегляньте розділ «Відмова від відповідальності».

2. ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ БАТУТА

- Стрибки на батуті необхідно здійснювати під наглядом спостерігача, незалежно від віку та досвіду користувачів.
- Необхідно завжди виконувати інструкції з техніки безпеки під час використання батута.
- Не намагайтеся робити сальто на батуті. Перекидання через голову створює ризик падіння на голову, спину або шию. Це загрожує важкими травмами, зокрема може призвести до паралічу або смерті.
- На батуті дозволено перебувати лише одній особі. Користуватися батутом декільком особам одночасно суворо заборонено, оскільки існує ризик зіткнення в повітрі.
- Перед кожним використанням батут слід перевіряти на наявність пошкоджень, зношених або несправних деталей, оскільки це може погіршити загальну безпеку батута. Пошкоджені зношені або несправні деталі слід негайно замінити. На цей час доступ до батута має бути обмежений.
- Під час стрибків на батуті забороняється носити одяг з гачками або елементами, яку можуть зачепитися за сітку.

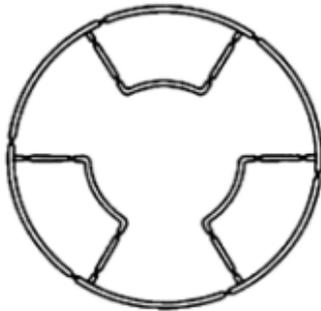
- Батут необхідно встановлювати лише на рівній та неслизькій поверхні.
- Сильний вітер може здути батут. Якщо передбачається сильний вітер, батут необхідно перенести в захищене місце, розібрати або прикріпити до землі мотузками та якорями. Прив'язувати батут слід принаймні у трьох місцях, рівномірно по периметру каркаса. Недостатньо закріпити ніжки в землі, оскільки мотузки можуть обірватися.
- По можливості уникайте пересування зібраного батута, оскільки він може погнутися під час транспортування. Якщо потрібно перемістити батут, зверніть увагу на наступне: щонайменше чотири людини повинні розміститися на однаковій відстані один від одного навколо рами, щоб підняти батут над землею. Батут потрібно переносити в горизонтальному положенні, і якщо рама починає зміщуватися, потрібно чотири людини, щоб повернути батут в належну форму.
- Батут – це пристрій для стрибання, який дозволяє користувачеві стрибати на незвичайну висоту, а також здійснювати безліч рухів тіла. Удари об раму та запобіжне покриття при неправильних стрибках та приземленні можуть призвести до травм.
- Користувачі повинні прочитати всі інструкції перед використанням батута. Попередження та інструкції щодо належного збирання, догляду, технічного обслуговування та використання цього батута включені до цього посібника заради Вашої безпеки та сприятимуть приємному використанню цього батута.
- Власник батута або інша особа мають наглядати за використанням батута. Вони зобов'язані попередити всіх користувачів, що навколо батута має бути достатньо вільного місця в якості запобіжного заходу.
- Ніколи не використовуйте батут поблизу води та забезпечте достатньо місця навколо нього, в якості запобіжного заходу.
- Остерігайтеся рухомих частин, таких як пружини, за які можуть зачепитися Ваші руки та ноги.
- Не прикріплюйте до батуту будь-які сторонні предмети.
- Перед використанням батута переконайтеся, що під ним немає жодних сторонніх предметів. Не дозволяйте нікому заходити під батут, поки хтось стрибає на ньому. Стрибкове полотно гнучке, і під час стрибка створюється сила, спрямована вниз, яка може завдати серйозної травми людині.
- Виконуйте всі правила техніки безпеки та ознайомтеся з інформацією, наведеною в цьому посібнику користувача.
- Батут можна використовувати, лише якщо стрибкове полотно чисте та сухе. Зношене або пошкоджене стрибкове полотно слід негайно замінити.
- Навколо батута не має бути предметів, які можуть становити небезпеку для користувачів.
- За батутом необхідно завжди наглядати, щоб попередити його використання без нагляду чи дозволу.
- Не користуйтеся батутом, якщо Ви перебуваєте в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння (або під дією ліків).
- Спочатку ретельно вивчіть всі базові, основні стрибки, перш ніж намагатися зробити

складніші стрибки. Для отримання додаткової інформації дивіться розділ «Основні прийоми стрибання на батуті».

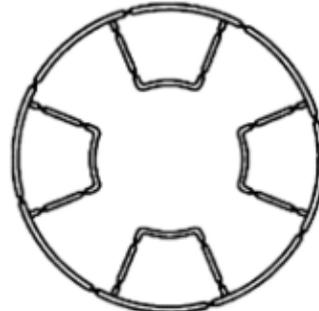
- Будьте обережні під час підйому на батут та спуску з нього. Небезпечно застрибувати на батут під час підйому. Не використовуйте батут в якості трампліну для застрибування на інші об'єкти. Для отримання додаткової інформації дивіться розділ «Причини нещасних випадків»: підйом та спуск.
- Для отримання додаткової інформації або комплексу вправ зверніться до кваліфікованого інструктора зі стрибків на батуті.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ НИЖНЬОЇ РАМИ БАТУТА

№	Модель	6 футів	8 футів	10 футів	12 футів	13 футів	14 футів	15 футів	16 футів
A	Трубка верхньої рами	6	6	6	8	8	8	10	12
B	Стрибкове полотно	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Захисна окантовка пружин	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Пружини	36	42	54	64	72	80	90	108
E	Подовжувач ніжки	0	0	6	8	8	8	10	12
F	Стійка ніжок	3	3	3	4	4	4	5	6
G	Інструмент для натягування пружин	1	1	1	1	1	1	1	1
H	Рукавиці	1	1	1	1	1	1	1	1
I	З'єднувачі	6	6	6	8	8	8	10	12



Батут діаметром 6, 8 та 10 футів (3 ніжки)



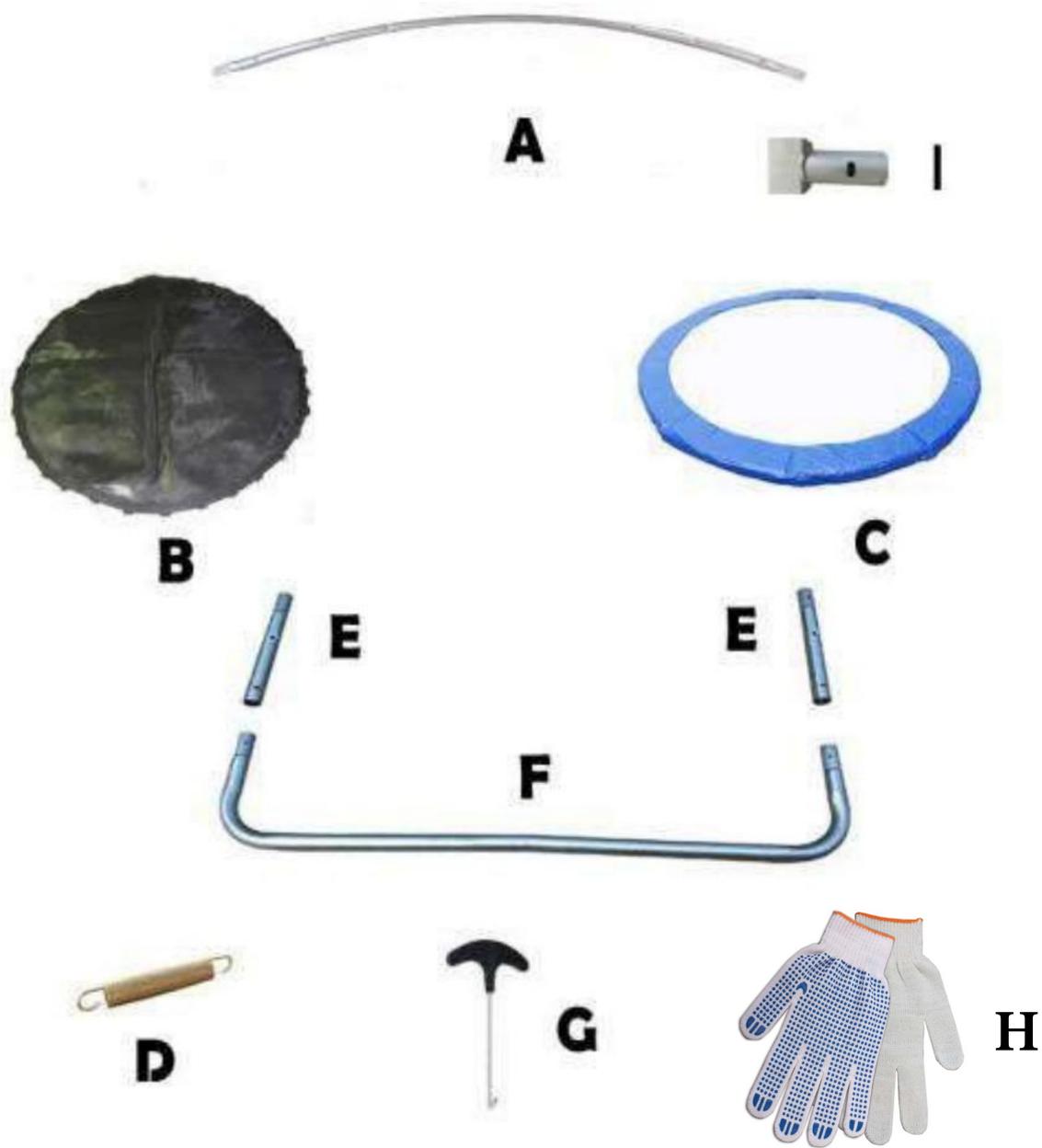
Батут діаметром 12, 13 та 14 футів (4 ніжки)



Батут діаметром 15 футів (5 ніжок)



Батут діаметром 16 футів (6 ніжок)



МОНТАЖ БАТУТА

Будь ласка, розгляньте **список деталей батута**, щоб відрізнити їх одну від одної.

УВАГА:

Для монтажу батута потрібно двоє дорослих у гарній фізичній формі. Обирайте належне взуття та одяг. Недотримання всіх інструкцій та попереджень може призвести до серйозних травм.

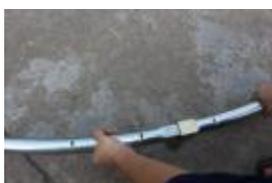
ПРИМІТКА:

Зображення може дещо відрізнятися залежно від моделі батута.



1. Розкладіть всі деталі батута по групах, як показано на малюнку.

2. Прикріпіть подовжувачі ніжок до стійки ніжок і закріпіть гвинтами. Повторіть наведені вище дії для решти стійок ніжок.



3. З'єднайте усі трубки верхньої рами, щоб сформувати велике коло. Для з'єднання останньої ланки може знадобитися помічник, який має триматися за протилежну сторону, поки Ви з'єднуєте обидва кінці кола разом.



4. Прикріпіть до верхньої рами усі стійки ніжок, які Ви зібрали раніше.



5. Міцно закріпіть гвинтами всі з'єднання.



6. На цьому етапі батут має виглядати, як показано на малюнку вище.



7. Покладіть стрибкове полотно всередину рами прошитою стороною вниз. Прикріпіть пружину до одного з трикутників на стрибковому полотні. Потім прикріпіть інший кінець пружини до рами.



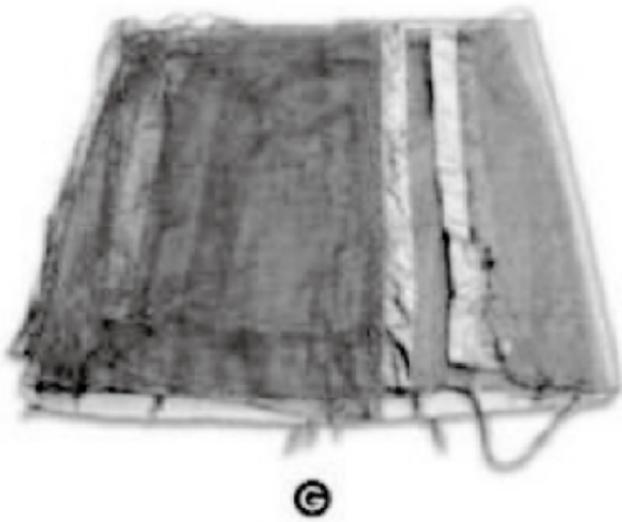
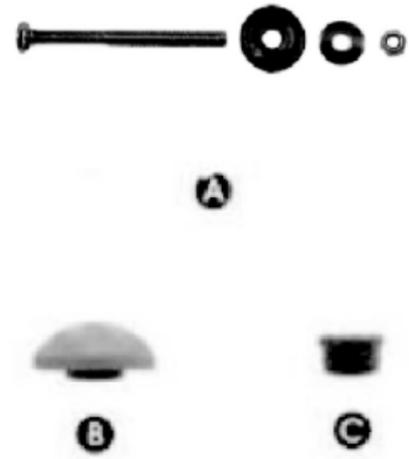
8. Повторіть КРОК 7 для наступної пружини та прикріпіть її прямо навпроти першої пружини. Потім прикріпіть ще дві пружини на половині відстані між першими двома пружинами, одну навпроти одної. Це забезпечить рівномірний розподіл напруги між пружинами.



9. Повторіть наведені вище дії для решти пружин. Використовуйте інструмента для натягування пружин, як показано вище. **Увага!** Будь ласка, стежте за тим, куди потрапляють ваші руки та інші частини тіла, оскільки точки з'єднання пружин можуть створювати місця защемлення рук чи інших частин тіла.



10. Пружини знаходяться під сильним натягом, тому сусідні пружини необхідно прикріплювати через кожні чотири або п'ять. Це забезпечить рівномірний розподіл напруги між пружинами.

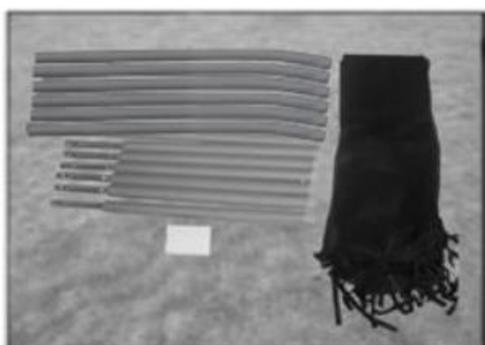


МОНТАЖ ЗАХИСНОЇ ОГОРОЖІ

Будь ласка, розгляньте **список деталей захисної огорожі**, щоб відрізняти їх одну від одної.

УВАГА: Для монтажу батута потрібно двоє дорослих у гарній фізичній формі. Обирайте належне взуття та одяг. Недотримання всіх інструкцій та попереджень може призвести до серйозних травм.

ПРИМІТКА: Зображення може дещо відрізнятись залежно від моделі батута.



1. Розкладіть усі частини огорожі перед складанням. Ми рекомендуємо, щоб монтаж проводили дві людини.



2. Вставте нижню стійку у верхню, а потім повторіть наведені вище дії для решти стійок.



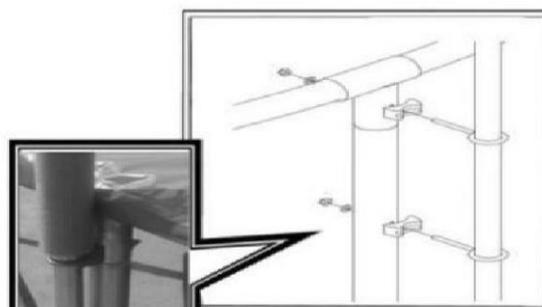
4. Вставте стійку в рукав захисної сітки.



3. Повторіть наведені вище дії для решти стійок.



5. Можливо, Вам знадобиться помічник, щоб утримувати стійку захисної огорожі на місці, поки Ви з'єднаєте стійку ніжки зі стійкою рами.



6. За допомогою комплектів шурупів з кільцем прикрутіть найнижчу частину «нижніх запобіжних стійок» до всіх U-подібних ніжок. Прикріпіть верхню частину «нижні запобіжні стійки» за допомогою комплектів шурупів з кільцем, як показано на малюнку, і затягніть гвинт за допомогою монтажного інструмента.



7. Прикріпіть гачок до найближчого трикутника на стрибковому полотні.



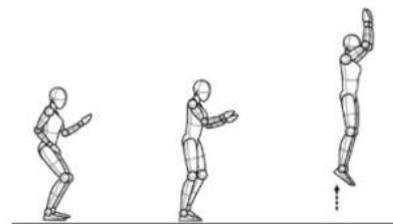
8. Застібніть блискавку на вхідному отворі та закріпіть усі гачки. Перед початком стрибання спостерігачі повинні повторно застібнути блискавку та всі гачки на вхідному отворі.
Перш ніж почати стрибати, протестуйте батут згідно з порадами, наведеними в розділі «Тестування батута».

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ СТИБАННЯ НА БАТУТІ

Усім користувачам батуту рекомендується зрозуміти та вдосконалити техніку виконання цих основних стрибків.

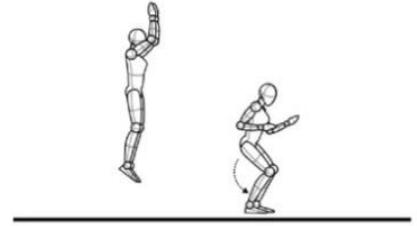
ОСНОВНИЙ СТИБОК

- ✓ Прийміть вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей, підніміть голову, але дивіться на стрибкове полотно.
- ✓ Змахніть руками вперед та вгору круговим рухом.
- ✓ Підстрибніть, у повітрі тримайте ноги разом та тягніть носки.
- ✓ Приземліться на стрибкове полотно з ногами на ширині плечей.



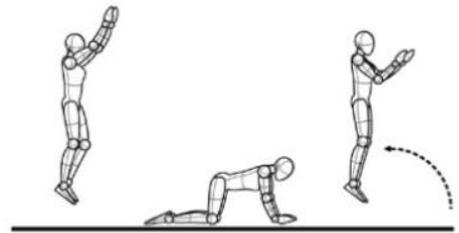
МАНЕВР ГАЛЬМУВАННЯ

- ✓ Іноді стрибун втрачає контроль над стрибками і починає бездумно стрибати. За допомогою цього маневру гальмування можна відновити контроль та рівновагу.
- ✓ Розпочніть з базового стрибка.
- ✓ Для того, щоб зупинити стрибок, різко зігніть коліна під час приземлення.



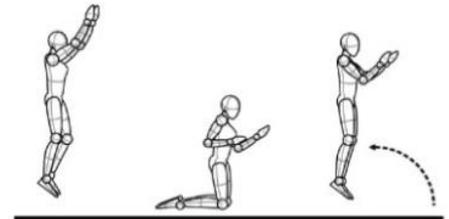
СТРИБОК НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

- ✓ Розпочніть з контрольованого основного стрибка на низькій висоті.
- ✓ Приземляйтеся на руки та коліна, при цьому тримайте спину прямо.
- ✓ Намагайтеся одночасно приземлитися на руки та коліна. Висота стрибка не має значення.



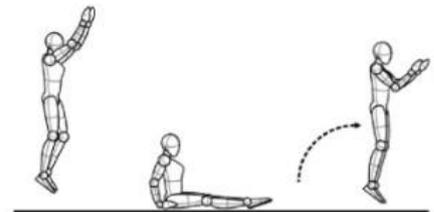
СТРИБОК НА КОЛІНА

- ✓ Розпочніть з контрольованого основного стрибка на низькій висоті.
- ✓ Приземліться на коліна, при цьому тримайте спину прямою, а тіло напруженим. Використовуйте руки, щоб зберігати рівновагу.
- ✓ Змахніть руками вгору та стрибніть назад у початкове положення.



СТРИБОК В ПОЛОЖЕННЯ “СІДЯЧИ”

- ✓ Приземліться в положенні “сидячи” з прямими ногами перед собою.
- ✓ Покладіть руки на стрибкове полотно біля стегон.
- ✓ Відштовхніться руками, щоб повернутися до положення “стоячи”.



РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ ТА ГНУЧКІСТЬ

Щоденні стрибки на батуті можуть стати прекрасним та корисним для здоров'я тренуванням. Необхідно робити розтяжку перед початком тренування. Розтяжка допомагає розслабити м'язи та усунути напруження. Розтяжка також може запобігти серйозному пошкодженню м'язів під час тренування. Важливо, щоб розтяжка була включена у Вашу програму вправ. Пам'ятайте, що розтяжку не слід виконувати, поки м'язи не розігріються.

Наступні вправи на розтягування м'язів є прикладами найпоширеніших розтяжок, які необхідно робити перед початком тренування. Виконуйте ці розтяжки плавно й повільно, поки не відчуєте легкого розтягування м'язів. По мірі того, як підвищується рівень гнучкості, Ви можете збільшити навантаження або сильніше розтягувати м'язи. Кожній вправі для розтяжки необхідно приділити не менше 10-20 секунд. Повільно вдихніть з вихідного положення і видихніть під час розтяжки.

Вправа для розтягування м'язів задньої частини гомілки

- ✓ Відведіть одну ногу на відстань 90 см від стіни та злегка зігніть коліно, а іншу ногу поставте вперед приблизно на 30 см від неї. Нахиліться до стіни. Стопи щільно притиснуті до підлоги, а ноги злегка зігнуті. (НИЗЬКА ІНТЕНСИВНІСТЬ)
- ✓ Відведіть одну ногу на відстань 90 см від стіни. Тримайте ногу прямою. Іншу ногу поставте вперед приблизно на 60 см. Нахиліться до стіни. Стопи щільно притиснуті до підлоги, а ноги злегка зігнуті. (ВИЩА ІНТЕНСИВНІСТЬ)
- ✓ Повторіть вправи з іншою ногою.



Вправа для розтягування м'язів клубово-великогомілкового тракту (зовнішня область стегна)

- ✓ Встаньте на крок від стіни, повернувшись до неї ногою, м'язи якої потрібно розтягнути. Заведіть одну ногу за іншу ззаду. Переміщуйте стегна в напрямку стіни. Тримайте верх корпусу відхиленим від стіни і не нахиляйте корпус вперед.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



Вправа для розтягування попереку, стегон, м'язів пахової зони та задньої поверхні стегна

- ✓ Встаньте, розставивши ноги приблизно на ширині плечей. Повільно нахиліться вперед від стегон. Завжди тримайте коліна злегка зігнутими.



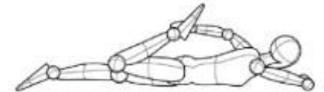
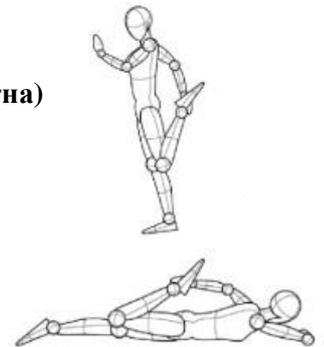
Нахили в сторони

- ✓ Поставте ноги приблизно на ширину плечей. Можете трохи зігнути коліна.
Ліву руку покладіть на стегно, а праву підніміть вгору над головою.
Повільно нахилийте корпус вліво. (НИЗЬКА ІНТЕНСИВНІСТЬ)
- ✓ Підніміть обидві руки над головою.
Обхопіть лівою рукою зап'ястя правої руки.
Повільно нахилийте корпус вліво. (ВИЩА ІНТЕНСИВНІСТЬ)
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



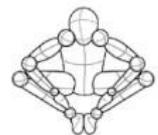
Вправа для розтягування чотириголових м'язів (передня частина стегна)

- ✓ Ляжте на підлогу на живіт, підніміть одну ногу і тягніть її за стопу до сідниці протилежною рукою.
Тримайте витягнуте стегно на зручній відстані від іншої ноги.
- ✓ Цю розтяжку можна виконувати стоячи.
Не дозволяйте стегну виступати перед корпусом та не нахилийте корпус вперед.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



Вправа для розтягування м'язів пахової зони (внутрішня частина стегна)

- ✓ Сядьте на підлогу, согніть ноги в колінах і з'єднайте стопи.
Ліктями обережно притискайте коліна до підлоги.
- ✓ Встаньте, розставивши ноги на відстані приблизно 90-120 см одна від одної, і злегка поверніть корпус.
Тримайте одне коліно прямо, а інше зігніть.
Нахилийте корпус до зігнутої ноги.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



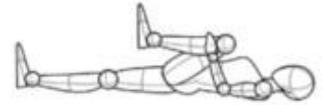
Вправа для розтягування м'язів задньої поверхні стегна (задня сторона голені)

- ✓ Сядьте на підлогу, одну ногу витягніть вперед, другу зігніть в коліні.
Намагайтеся дотягнутися обома руками до пальців прямої ноги.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



Вправа для розтягування сідничного м'яза (Задня частина стегна)

- ✓ Ляжте на підлогу на спину. Одну ногу витягніть вперед, а другу зігніть в коліні та підтягніть коліно до грудей. Утримуйте іншу ногу на підлозі витягнутою вперед.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.



Вправа для розтягування переднього великогомілкового м'яза (Передня частина гомілки)

- ✓ Перенесіть всю вагу на одну ногу. Другу ногу витягніть вперед. Потім тягніть носочок на себе.
- ✓ Повторіть вправу з іншою ногою.

