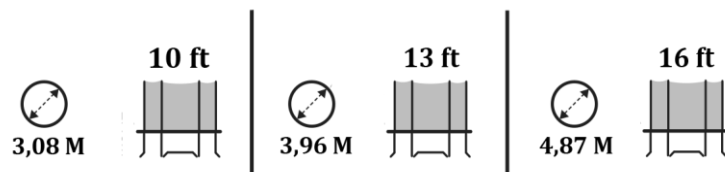
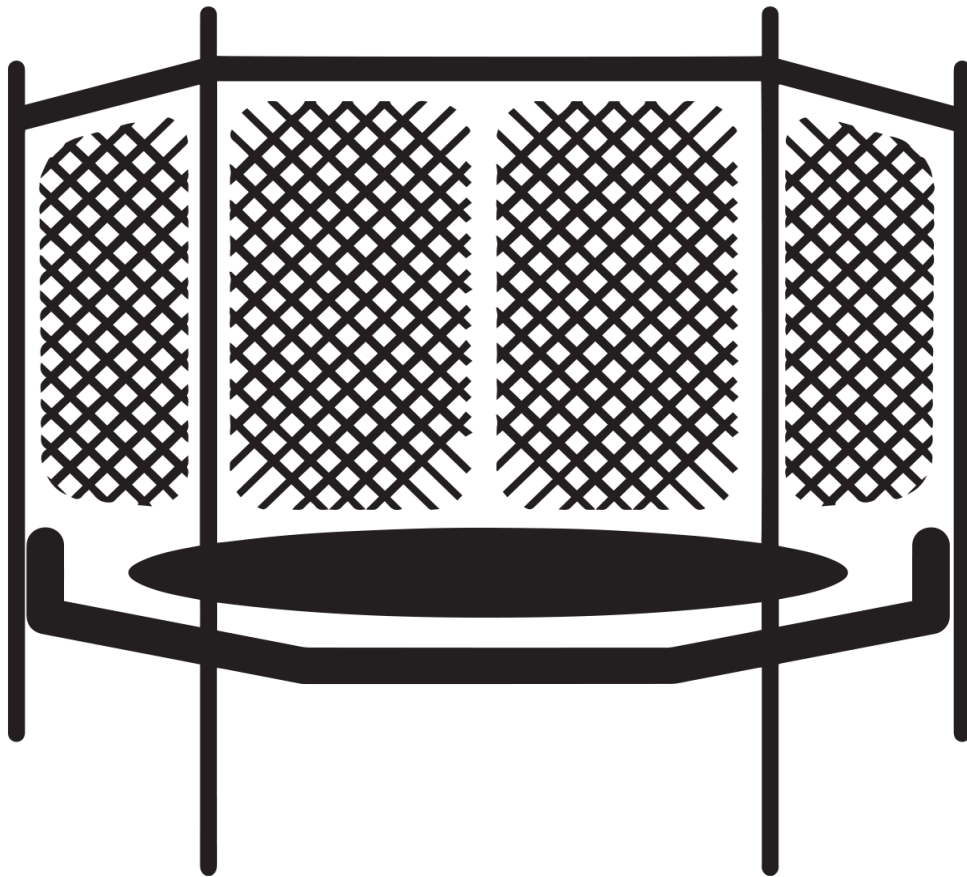


# HASTTINGS

SKY



Инструкция по сборке и эксплуатации

## Оглавление

1. Инструкция по технике безопасности.....	3
1.1. Меры предосторожности.....	3
1.2. Советы для снижения риска.....	4
1.3. Использование батута.....	6
2. Техника прыжков на батуте .....	7
2.1. Техника базовых прыжков.....	7
2.2. Техника продвинутых прыжков.....	8
3. Сборка батута.....	9
• Список деталей .....	9
Шаг 1 – Сборка нижней части опор .....	10
Шаг 2 - Установка верхней рамы.....	11
Шаг 3 - Установка нижней защитной сети.....	11
Шаг 4 - Установка прыжкового полотна .....	12
Шаг 5 – Установка верхней защитной сети.....	13
Шаг 6 - Установка защитного мата.....	13
3.1. Инструкция по сборке защитной сети .....	15
• Список деталей .....	15
Шаг 1- Установка стоек защитной сети.....	16
Шаг 2- Сборка обруча крепления верхней защитной сети .....	16
Шаг 3- Установка защитной сети.....	17
Верхний держатель.....	17
<b>Внимание основные положения по безопасному использованию.....</b>	<b>18</b>

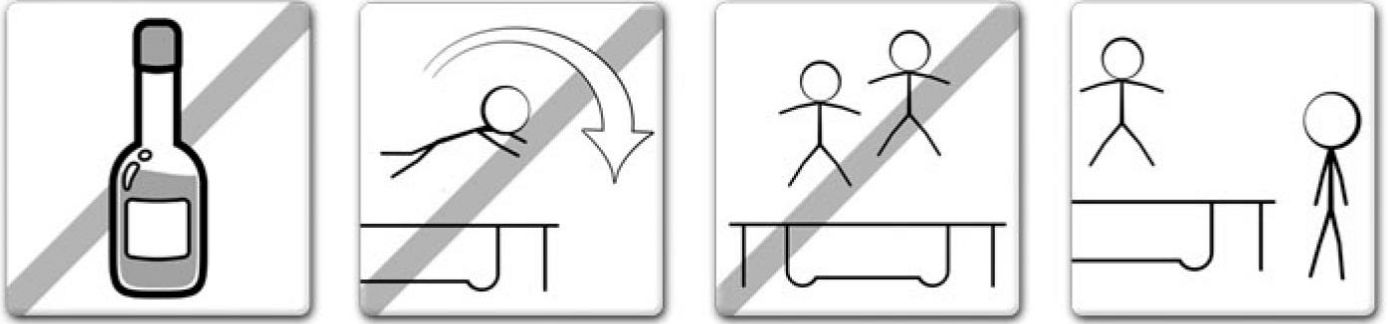
# 1. Инструкция по технике безопасности

*Перед установкой и началом использования батута внимательно прочитайте данную инструкцию.*

Как и в любом виде спорта существует риск получения травмы. Обязательно следуйте приведённым ниже советам и правилам техники безопасности.

- Проконсультируйтесь с врачом, перед началом использования батута.
- Всегда проверяйте батут перед использованием, особое внимание уделите соединениям и прыжковому полотну. Не используйте батут, если какая-либо деталь отсутствует или изношена.
- Обязательно убедитесь в безопасности конструкции перед использованием.
- Следите, чтобы на батуте, вовремя использовался, находился только один человек.
- Обязательно убедитесь, что любой, кто использует батут, находится под присмотром.
- Если почувствовали недомогание: Остановитесь и лягте на ровную поверхность. Головокружение является признаком усталости.
- При использовании данного батута одевайте соответствующую одежду, которая не будет стеснять Ваших движений. Предпочтительно одевать спортивную одежду и специальные носки. *Никогда не занимайтесь на батуте в обуви, это может его повредить.*
- Правильная сборка, уход и техническое обслуживание, советы по технике безопасности и правильная техника прыжков на батуте, включены в данную инструкцию. Соблюдение правил позволит продлить срок службы продукта. Все пользователи должны ознакомиться с содержанием инструкции.
- Защитная сеть у батута необходима для предотвращения падения пользователя и не стоит на неё прыгать без необходимости.
- Батут следует устанавливать на ровную и плоскую поверхность. Не допускается установка батута на твёрдую поверхность (асфальт, бетон), или если вокруг батута отсутствует свободное пространство в радиусе 2-х метров и 7 метров в высоту. Подходящая поверхность это - трава, песок или специальные игровые поверхности. Не допускается размещать или хранить что-либо под батутом.

### 1.1. Меры предосторожности.



- Не используйте батут, если находитесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Вам следует аккуратно залезать на батут. Никогда не запрыгивайте на батут или не спрыгивайте с батута. Никогда не используйте батут для того чтобы, перепрыгнуть с него на другой объект.
- Обязательно изучите и освоите каждый вид базовых прыжков на батуте, прежде чем пробовать более продвинутую и сложную технику. Прочтите раздел: «Техника прыжков на батуте»
- Для остановки, согните колени, когда приземлитесь на ноги.
- Всегда держите прыжки под контролем, когда Вы прыгаете на батуте. Контролируемые прыжки- это когда вы приземляетесь в то же место, откуда оттолкнулись. Если вы чувствуете, что начинаете терять контроль, остановитесь немедленно.
- Не прыгайте слишком высоко длительное время. Смотрите на полотно, чтобы сохранить контроль. Если этого не сделать, вы можете потерять равновесие.

Меры осторожности для наблюдающего: Ознакомьтесь с основными прыжками и правилами безопасности для предотвращения и снижения риска травм. Убедитесь, что все новые пользователи ознакомлены с правилами безопасности и основными прыжками.

- Все пользователи должны быть под наблюдением не зависимо от возраста и мастерства.
- Никогда не используйте батут, если его полотно повреждено, изношено или мокрое.
- Чтобы предотвратить неконтролируемое и несанкционированное использование батута, убирайте батут на время, пока он не используется.



**Подъем и спуск:** Будьте осторожны при подъёме и спуске с батута. Залезая на батут, не вставляйте на защитный мат или на пружины. Нельзя запрыгивать на батут с постороннего объекта (Например, с лестницы или крыши). Это очень опасно. Не спрыгивайте с батута прямо на землю. Если на батуте играют маленькие дети, им может понадобиться помощь при подъёме и спуске с батута.



**Употребление алкоголя и наркотиков:** Не употребляйте алкоголь или какие либо препараты ( в том числе и лекарства которые могут повлиять на координацию) при использовании этого батута. Это считается очень опасным, т.к. они могут повлиять на вашу реакцию, ощущения и физическое состояние в целом.



**Несколько пользователей:** Если на батуте находятся несколько пользователей одновременно, они могут потерять контроль, столкнуться друг с другом или упасть на пружины.

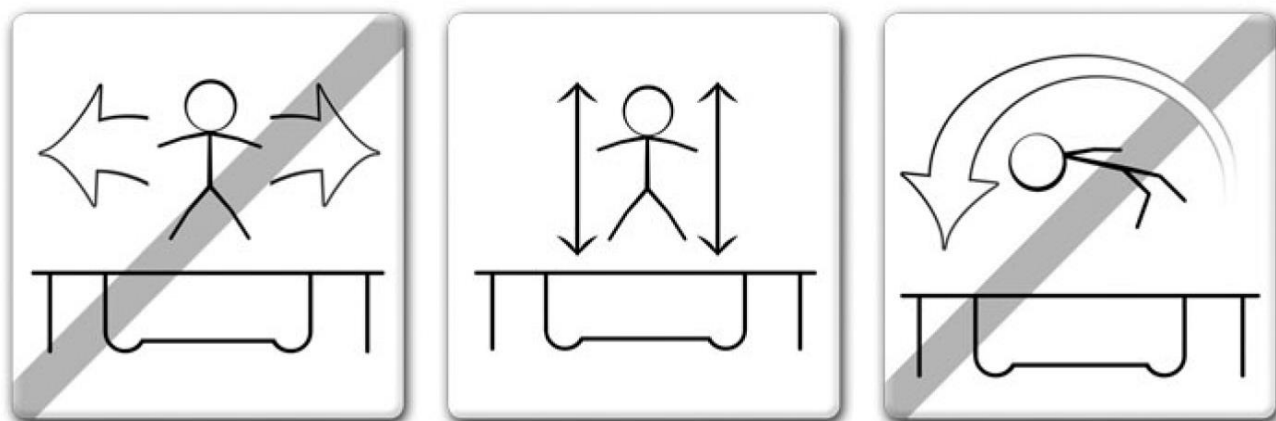


**Пружинный каркас:** При использовании батута стойте в центре мата. Это сильно снизит риск падения на пружинную раму. Всегда держите пружинную раму закрытой защитным матом. Не прыгайте и не вставляйте на защитный мат, т.к. он не рассчитан на вес человека.



**Потеря контроля:** Не пробуйте сложные прыжки, пока не освоите базовые. Если Вы не последуете данному совету, это может привести к получению тяжёлых травм.

## 1.2. Советы для снижения риска



Для того чтобы снизить риск несчастного случая пользователю необходимо:

- Всегда следить за прыжками и положением тела каждый раз.
- Не пытайтесь выполнять трюки, которые находятся за пределами Ваших возможностей.
- Прочтите и запомните, что прыжки на батуте необходимо совершать, находясь в центре.
- Всегда прыгайте вертикально, стараясь воздерживаться от прыжков вблизи пружин.
- Всегда консультируйтесь с инструктором перед тем, как пробовать новые трюки.

Для того чтобы свести риск получения травм, наблюдающий должен:

- Понять и соблюдать все правила техники безопасности и рекомендации.
- Сообщать пользователю батута и предоставлять ему рекомендации о том, что они делают правильно, а что нет, чтобы обеспечить безопасность пользователя батута. Предупреждать и информировать пользователя батута о всех правилах техники безопасности.

### 1.3. Использование батута

Первоначально, Вы должны привыкнуть к новому батуту и понять, как сильно пружинит он от каждого прыжка. Следует сфокусироваться на положении тела в этот момент и на технике прыжка, хорошо изучить технику остановки прыжков, пока каждое движение не будет даваться Вам с лёгкостью.



● **Тормозящий манёвр** позволит вам быстро вернуть контроль над прыжком и балансом. При приземлении на мат резко согните колени и вытяните руки вперёд как показано на рисунке слева, это позволит вам остановить прыжок.



**Сальто: Не выполняйте сальто** любого типа (вперёд или назад) на этом батуте. Если Вы допустите ошибку при выполнении сальто, Вы можете приземлиться на голову или шею и получить травму что может привести к параличу или смерти.



**Посторонние объекты: Не используйте батут**, если поблизости есть домашние животные, другие люди или любой посторонний предмет под батутом. Это может привести к увеличению вероятности повреждения мата. Не держите в руке и не кладите на батут никакие предметы во время использования. Не размещайте батут под деревьями или низкими проводами, чтобы снизить риск получения травмы.



**Плохое техническое обслуживание батута:** Батут в плохом состоянии может привести к увеличению рисков получения травмы. Осматривайте батут, перед каждым применением на наличие искривления труб, разрыва прыжкового полотна и защитной сетки. Убедитесь в устойчивости батута.



**Погодные условия:** Пожалуйста, следите за прогнозами погоды при использовании батута. На мокром прыжковом полотне, пользователь может поскользнуться и получить травму. Так же не используйте батут в ветреную погоду, т.к. можете потерять контроль.

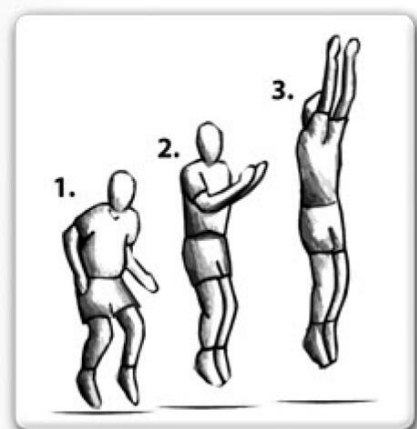


**Ограничение доступа:** Когда батут не будет использоваться, храните лестницу в безопасном месте, чтобы не допустить доступа детей к батуту без присмотра.

## 2. Техника прыжков на батуте

### 2.1. Техника базовых прыжков.

#### 1: Базовый отскок



- Встаньте в исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, голова расположена прямо, глаза направлены на полотно.
- Махните руками вперёд и вверх круговым движением.
- В воздухе сведите ноги и направьте носки ступней вниз.
- Приземляясь, держите ноги на ширине плеч.

#### 2: Отскок с колен



- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на колени, удерживая спину прямо, а тело вытянутым вверх, используя руки для сохранения равновесия.
- Выполните отскок в положение для базового отскока, взмахнув руками вверх.

#### 3: Отскок сидя

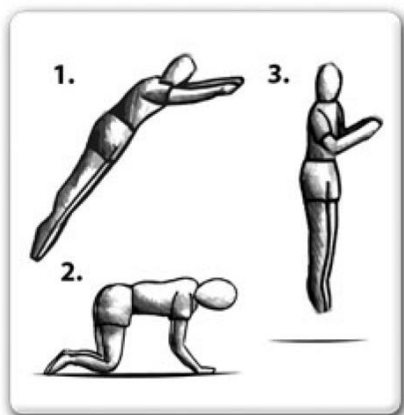


- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь в положении сидя.
- Положите руки на мат у бёдер, не блокируя свои локти.
- Вернитесь в положение, стоя оттолкнувшись руками.



## 2.2. Техника продвинутых прыжков.

### 1: Базовый отскок



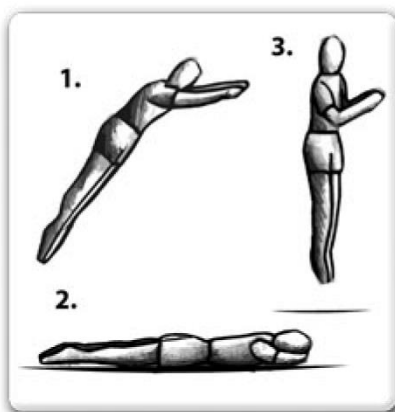
- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на руки и колени одновременно, в то же время убедитесь, что спина параллельна полотну, а руки и ноги стоят на ширине плеч.
- Используйте момент импульса, чтобы оттолкнуться и занять положение стоя.
- После освоения его на данной высоте, попробуйте прыгнуть немного выше, но помните, что всегда должны контролировать силу прыжка.
- Попробуйте следующий способ после того, как Вам станет комфортно и будет просто выполнять данный отскок.

### 2: Отскок с рук и колен



- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на руки и колени одновременно, в то же время убедитесь, что спина параллельна полотну, а руки и ноги стоят на ширине плеч.
- Используйте момент импульса, чтобы оттолкнуться и занять положение лёжа. Удерживайте голову прямо, а руки удерживайте перед лицом на полотне батута.
- Убедитесь, что Вы коснулись полотна всем телом.
- Оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в исходное положение.

### 3: Прыжок на живот



- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на живот. Удерживайте голову прямо, а руки удерживайте перед лицом на полотне батута.
- Убедитесь, что Вы коснулись полотна всем телом.
- Оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в исходное положение.

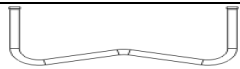

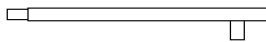








### 3. Сборка батута

**Сборку должны проводить только взрослые.**

Перед началом сборки тщательно изучите данную инструкцию. Просмотрите таблицу ниже с указанием деталей и их номеров. Убедитесь, что у Вас в наличии есть все перечисленные детали. Если какой-то детали не хватает, обратитесь к продавцу.

**Пожалуйста, используйте перчатки, чтобы защитить руки от защемления при сборке батута.**

- **Список деталей**

№	Описание	Рисунок	Ед.	10'	13'	16'
1	Труба опорная U – образной формы		Шт.	4	4	6
2	Труба соединительная		Шт.	8	8	12
3	Труба основная		Шт.	8	8	12
4	Полотно прыжковое		Шт.	1	1	1
5	Мат защитный. Двусторонний.		Шт.	1	1	1
6	Пружины		Шт.	64	77	108
7	Ключ для установки пружины		Шт.	1	1	1
8	Болты		Шт.	16	16	24
9	Ключ для крепления болтов		Шт.	1	1	1
10	Крепление стоек верхней защитной сети		Шт.	8	8	12
11	Нижняя защитная сеть		Шт.	1	1	1

**Перед тем как приступить к сборке, определите батут того размера, который вы приобрели и обратитесь к следующей картинке**