

Инструкция по эксплуатации батут



Руководство пользователя

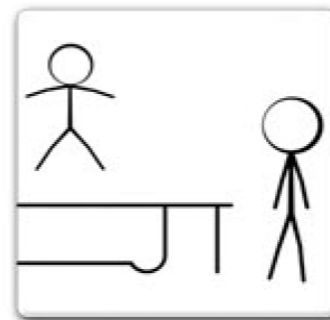
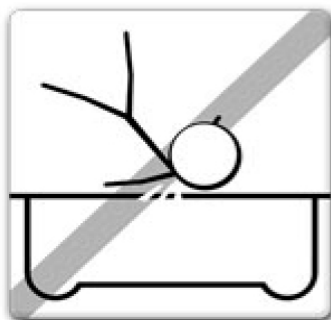


Инструкция по технике безопасности

Перед установкой и началом использования батута внимательно прочитайте данную инструкцию.

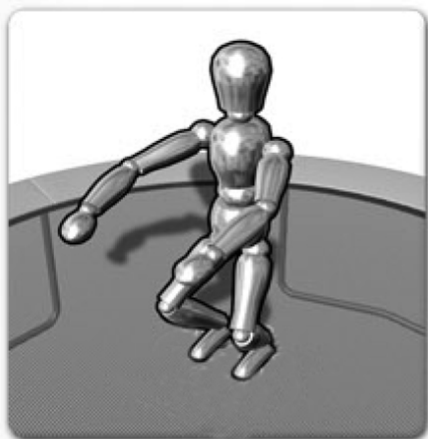
Как и в любом виде спорта или деятельности существует риск получения травмы. Чтобы обеспечить безопасный отдых себе в будущем, обязательно следуйте приведённым ниже советам и правилам техники безопасности.

- Обязательно обратитесь к врачу/терапевту перед началом использования батута.
- Всегда проверяйте батут перед использованием, особое внимание уделите соединениям с болтами, мату. Не используйте батут, если какая-либо деталь отсутствует или изношена.
- Обязательно убедитесь в безопасности конструкции перед использованием.
- Следите, чтобы батут использовался только одним человеком за раз.
- Обязательно убедитесь, что любой кто использует батут, при любом уровне подготовки, он занимается под присмотром.
- Сразу прекращайте тренировку, если почувствовали недомогание или вы почувствовали боль в суставах и мышцах. Головокружение является признаком усталости. Вам необходимо немедленно остановиться и лечь на землю, если почувствовали головокружение.
- При использовании данного батута одевайте соответствующую одежду, которая не будет стеснять Ваших движений. Предпочтительно одевать спортивную одежду и носки. *Никогда не занимайтесь на мате в обуви, это может его повредить.*
- Пожалуйста, имейте в виду, что данный батут имеет пружинную основу и позволит пользователю перейти к мощным и высоким прыжкам, но для начала вы должны быть уверены, что и на низких прыжках вам комфортно.
- Правильная сборка, уход и техническое обслуживание, советы по уходу и по безопасности использования, правильные техники прыжков на Вашем батуте включены в данную инструкцию и позволят продлить срок службы продукта. Все пользователи должны будут ознакомиться с содержанием инструкции.
- Защитный кожух у батута необходим чтобы предотвратить падение пользователя и не стоит на нем прыгать без необходимости.
- Батут должен быть установлен на траве или на специальных матах.



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, пока каждое движение не будет даваться Вам с лёгкостью.



- **Прежде чем Вы попробуете прыгать слишком высоко** Вы должны хорошо изучить технику остановки прыжков, чтобы в случае необходимости Вы могли предотвратить травмы и держать прыжки под контролем.
- **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.
- **Используйте данную технику, если почувствуете недомогание, усталость или потерю контроля над прыжками.**



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 предметы 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 мата, поломки. Убедитесь в устойчивости батута.

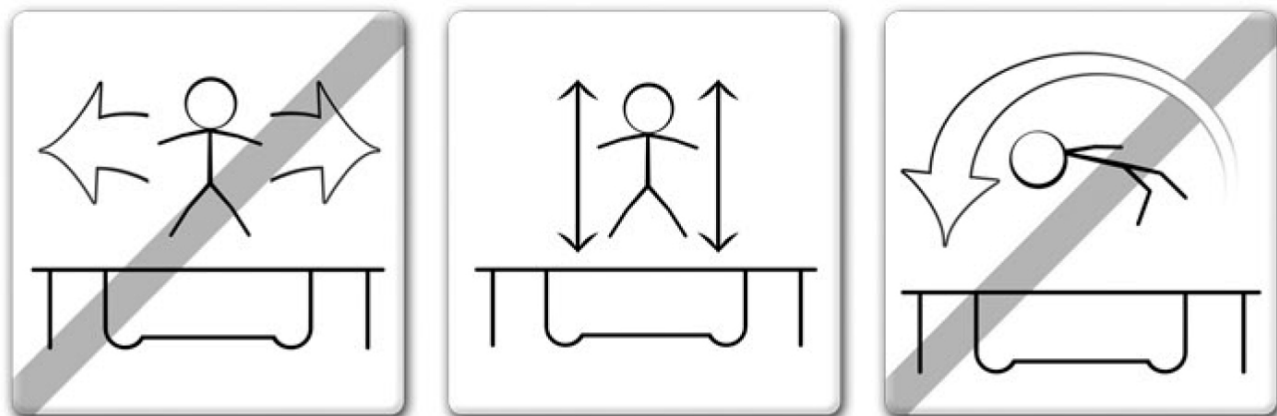


Погодные условия: Пожалуйста, следите за прогнозами погоды при использовании батута. Если мат промокнет, пользователь может поскользнуться и получить травму. Так же не используйте батут в ветреную погоду, т.к. можете потерять контроль.



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

Советы для снижения риска несчастного случая



Для того чтобы снизить риск несчастного случая пользователю необходимо:

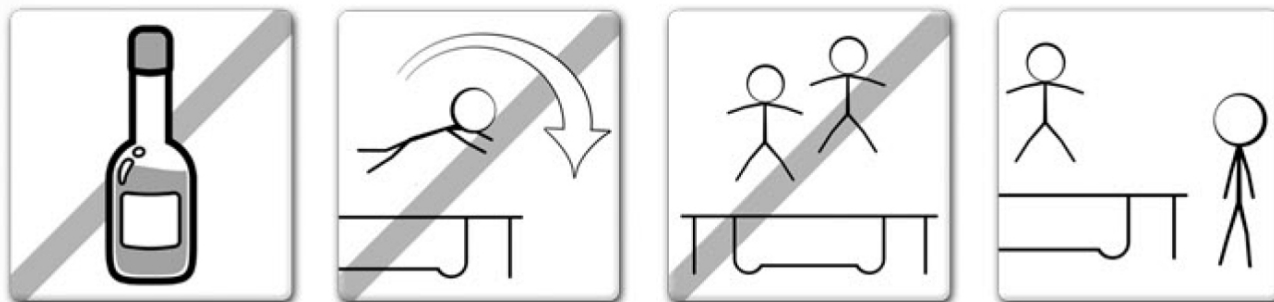
- Всегда следить за прыжками и положением тела каждый раз.
- Не пытайтесь выполнять трюки, которые находятся за пределами Ваших возможностей.
- Прочтите и запомните, что прыжки на батуте необходимо совершать, находясь в центре.
- Всегда контролируйте, что тот, кто использует батут, отталкивается и приземляется 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.
- Предупреждайте и информируйте пользователя батута о всех правилах техники безопасности.

Важно: если нет возможности следить за батутом, позаботьтесь о том, чтобы обеспечить его сохранность и не допустить его использование без надзора.

Инструкция по технике безопасности



Меры предосторожности во время использования батута

- 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 продвинутые и сложные техники. Прочтите раздел основных прыжков.
- 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 мат, чтобы сохранить контроль. Если этого не сделать, вы можете потерять равновесие.
- На батуте никогда не должно находиться более 1 человека.

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 мат повреждён, изношен или мокрый.
- Все предметы, которые могут помешать работе батута, следует держать на расстоянии.
- Чтобы предотвратить неконтролируемое и несанкционированное использование батута, убирайте батут на время, пока он не используется.

Инструкция по технике безопасности

Меры предосторожности во время использования батута



Подъем и спуск: Будьте осторожны при подъёме и спуске с батута. Залезая на батут, не вставайте на защитный мат или на пружины. Нельзя запрыгивать на батут с постороннего объекта (Например, с лестницы или крыши). Это очень опасно. Не спрыгивайте с трамплина 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 у вас несколько пользователей (более 1 человека в любой момент времени), Вы увеличиваете шансы получения травмы. Они могут быть вызваны тем, что можете упасть с батута, потерять контроль, столкнуться с другим пользователем 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 вставайте на защитный мат, т.к. он не рассчитан на вес человека.

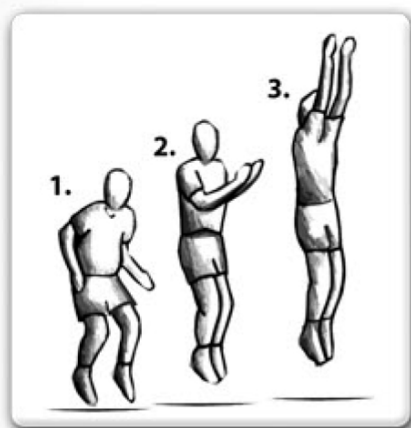


Потеря контроля: Не пробуйте сложные манёвры, пока не освоите базовые. Если Вы не последуете данному совету, это может привести к получению тяжёлых травм.

Техники прыжков на батуте

Базовые навыки

1: Базовый отскок



- Встаньте в исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, голова расположена прямо, глаза направлены на мат.
- 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

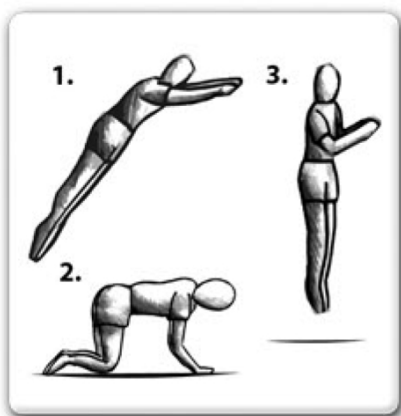


- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь в положении сидя.
- Положите руки на мат у бёдер, не блокируя свои локти.
- Вернитесь в положение, стоя оттолкнувшись руками.

Техники прыжков на батуте

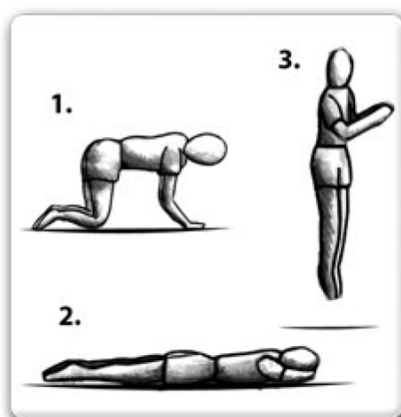
Продвинутые навыки

1: Базовый отскок



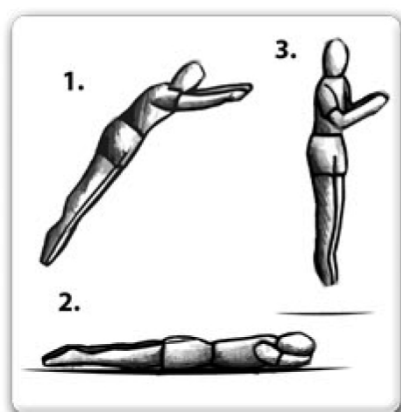
- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на руки и колени одновременно, в то же время убедитесь, что спина параллельна мату, а руки и ноги стоят на ширине плеч.
- Используйте момент импульса, чтобы оттолкнуться и занять положение стоя.
- После освоения его на данной высоте, 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 мату, 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 мата 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 мата всем телом.
- Оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в исходное положение.