

# Руководство пользователя

## БАТУТ



### Батуты:

- |                                       |                                       |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 6' (183 см)  | <input type="checkbox"/> 8' (252 см)  | <input type="checkbox"/> 10' (312 см) | <input type="checkbox"/> 12' (374 см) |
| <input type="checkbox"/> 13' (405 см) | <input type="checkbox"/> 14' (435 см) | <input type="checkbox"/> 15' (465 см) | <input type="checkbox"/> 15' (490 см) |

### Пружины:

- 48  60  64  72  80  88  90  96  100  110

### Опоры:

- 3  4  5  6



## ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем начать использование этого батута, не забудьте внимательно прочитать всю сопроводительную информацию.

Используйте данное руководство. Как и в любом другом виде физической рекреационной деятельности, при использовании батута возможно получение травмы. Чтобы уменьшить риск получения травмы, обязательно следуйте соответствующие правилам безопасности и советам.

- Неправильное использование батута и злоупотребление прыжками на батуте опасно и может привести к серьезным травмам!
- Не выполняйте упражнений на непривычной для себя высоте и в непривычных позах.
- Всегда проверяйте батут перед каждым использованием на износ и комплектность, не используйте батут при обнаружении отсутствующих частей.
- Правильный монтаж, уход и обслуживание продукции, рекомендации по технике безопасности, методологически правильное использование различных способов прыжков и остановок, все это включено в данное руководство. Все пользователи и руководители должны прочитать и ознакомиться с этими инструкциями. Любой, кто захочет использовать этот батут должен осознавать свои собственные ограничения при выполнении различных прыжков на этом батуте.

---

## ВНИМАНИЕ!



НЕ БОЛЕЕ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА НА БАТУТЕ! НАХОЖДЕНИЕ НА БАТУТЕ НЕСКОЛЬКИХ ЧЕЛОВЕК ОДНОВРЕМЕННО ПОВЫШАЕТ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ ГОЛОВЫ, ШЕИ И СПИНЫ.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ САЛЬГО - ЭТО УВЕЛИЧИВАЕТ ВАШИ ШАНСЫ ПРИЗЕМЛИТЬСЯ НА ГОЛОВУ ИЛИ ШЕЮ И ПОЛУЧИТЬ СЕРЬЕЗНУЮ ТРАВМУ.

**Всегда консультируйтесь с врачом перед выполнением любого вида физической активности.**

**ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНФОРМАЦИЮ НА БУДУЩЕЕ**

## Использование батута

Прежде всего, Вам необходимо привыкнуть к батуту и хорошо прочувствовать отскок от него. Акцентируйте внимание на положении тела. Продолжайте тренировать каждый вид прыжка до тех пор, пока не сможете применять его с легкостью и полным контролем.

**Чтобы прервать прыжок, все, что Вам нужно сделать, это резко согнуть колени до момента касания с полотном батута.** Практикуйте данную технику, пока не изучите все основные прыжки. Всякий раз, когда Вы теряете равновесие или контроль во время прыжка, согните колени, чтобы полностью остановиться.

Перед переходом к более сложным и продвинутым прыжкам полностью освоите механизм остановки и простые прыжки. **Вы хорошо освоили технику прыжка, если его начальная и конечная точки совпадают.** Если Вы не освоили простые прыжки и перешли к сложным, Вы подвергаете себя риску получения травмы.

Усталость также увеличивает риск получения травмы, поэтому не стоит пользоваться батутом в течение длительного времени. Делайте остановки во время прыжков. На батуте НИКОГДА не могут находиться несколько человек.

При использовании батута надевайте футболку, шорты или спортивные брюки, а также спортивную обувь или плотные носки. Если Вы только учитесь прыжкам на батуте, надевайте рубашки с длинным рукавом и брюки для защиты от царапин и ссадин. Не надевайте обувь с жесткой подошвой, такую как теннисные туфли. Это приведет к быстрому износу полотна батута. Дети должны подниматься и спускаться с батута только при помощи взрослых.

Будьте осторожны и внимательны во время прыжков, это снизит риск получения травмы. Ключом к безопасным прыжкам является контроль и освоение новых техник. Никогда не толкайте и не отвлекайте человека во время прыжков на батуте. Не используйте батут без присмотра.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОИСШЕСТВИЙ

*Подъем и спуск с батута:* Будьте очень осторожны во время подъема и спуска с батута. НЕ наступайте на элементы рамы батута, пружины, не прыгайте на батут с другого объекта (беседки, крыши, или лестницы). Это увеличит Ваши шансы получить травму! НЕ спрыгивайте с батута на землю, независимо от состава почвы. Если маленькие дети играют на батуте, им может понадобиться помощь в подъеме и спуске.

*Употребление алкоголя или наркотиков:* НЕ употребляйте алкоголь или наркотики, во время пользования батутом! Это увеличит Ваши шансы получить травму, так как эти вещества ухудшают ваше мышление, время реакции, и уровень общей физической готовности и координации.

*Несколько прыгунов:* Если у Вас есть несколько прыгунов (более чем один человек на батуте одновременно), Вы увеличиваете шансы получить травму. Травмы могут возникнуть, когда Вы падаете на батут, теряете контроль, сталкиваетесь с другими прыгунами, или землей, падаете на пружины. Как правило, самый легкий человек на батуте имеет наибольший риск получения травмы.

*Падение на раму и пружины:* Во время прыжков на батуте, находитесь в центре ковра. Это позволит снизить риск получения травм в результате падения на раму или пружины. Всегда устанавливайте защитную накладку на пружины. Не прыгайте и не наступайте непосредственно на раму батута, поскольку она не предназначена для выдерживания веса человека.

*Потеря контроля:* не пытайтесь совершать сложные акробатические элементы, или любые сложные прыжки, пока Вы не освоили предыдущие по сложности прыжки, или если Вы просто учитесь прыгать на батуте. Если Вы это сделаете, Вы увеличите риск получить травму при падении на раму, пружины, или выключить батуте полностью, потому что Вы можете потерять контроль над прыжком. Прыжок считается контролируемым если Вы приземляетесь в место отталкивания. Если Вы теряете контроль, во время прыжков на батуте, согните ноги в коленях в момент приземления - это позволит вам восстановить контроль и остановить прыжок.

*Сальто (переворот):* не выполняйте сальто любого типа (вперед или назад) на этом батуте. Если вы допустите ошибку при попытке выполнить сальто, вы можете приземлиться на голову или шею. Это увеличит Ваши шансы на получение серьезной травмы, которая может привести к летальному исходу или параличу.

*Посторонние предметы:* НЕ используйте батут, если на нем есть домашние животные, другие люди, или какие-либо объекты. Это увеличивает шансы на получение травмы. НЕ прыгайте с посторонними предметами в руках и не ставьте никакие предметы на батут, в то время как кто-то находится на нем. Контролируйте все, что находится у Вас над головой, когда вы прыгаете на батуте. Ветки деревьев, фрагменты проводов или другие объекты, расположенные на батуте увеличивают Ваши шансы получить травму.

---

*Неудовлетворительное обслуживание батута:* батут, который находится в плохом состоянии, повышает риск получения травмы.

Пожалуйста, проверяйте батут перед каждым использованием на целостность гнутых стальных трубок, сварных швов, отсутствие разрывов полотна, наличие растянутых или сломанных пружин и общую



стабильность батута.

*Погодные условия:* не используйте батут в плохих погодных условиях. Если полотно батута мокрое, Вы можете поскользнуться и получить травму, либо повредить батут. При ветреной погоде, Вы можете легко потерять контроль над прыжком.

*Ограничение доступа:* если Вы не используете батут, уберите лестницу, чтобы ограничить доступ детей к батуту.

### **Снижение риска несчастных случаев**

Для прыгающего:

Ключевым моментом в данной ситуации является контроль над прыжком. Не переходите к сложным прыжкам, пока не освоите базовые элементы. Также ключевым фактором безопасности является обучение. Перед использованием батута внимательно ознакомьтесь с мерами предосторожности. Контролируемый прыжок – это прыжок, при котором Вы приземлитесь в ту же точку, с которой отталкивались. Для получения дополнительных советов по безопасному использованию батута обращайтесь к сертифицированным инструкторам по прыжкам.

Для руководителя по предупреждению несчастных случаев:

Вы должны понимать и применять все правила техники безопасности и руководящих принципов. В обязанности руководителя входит обеспечение выполнения правил техники безопасности и предотвращение несанкционированного использования батута. Если контроль отсутствует, батут должен храниться в надежном месте в разобранном виде или должен быть покрыт тяжелым брезентовым тентом, который может быть дополнительно закреплён замком. Надзорный орган также несет ответственность за обеспечение безопасности, за наличие предупредительного плаката на батуте и следит за прохождением инструктажа и исполнением правил поведения на батуте.

## **Техника безопасности**

Для прыгающих:

- Не используйте батут, если Вы употребляли алкоголь или наркотики;
- Снимите с себя все твердые и острые предметы, проверьте свою одежду и полотно батута.
- Будьте внимательны во время подъема и спуска с батута. Никогда не прыгайте с батута на землю и не перепрыгивайте на другой объект.
- В первую очередь изучите базовые прыжки и только затем переходите к более сложным видам прыжков.
- Чтобы остановиться во время прыжка, согните ноги в коленях перед приземлением на батут.
- Будьте предельно внимательны во время выполнения прыжков. Контролируемый прыжок – это прыжок, при котором Вы приземлитесь в ту же точку, с которой начинался прыжок. Если в какой-то момент Вы поймете, что прыжок вышел из-под контроля, постарайтесь немедленно остановиться.
- Усталость увеличивает риск получения травмы, поэтому не стоит пользоваться батутом в течение долгого периода времени.
- Во время прыжка всегда концентрируйте свой взгляд на полотне батута. В обратном случае Вы можете утратить контроль во время прыжка.
- Единоновременно батут может использовать только один человек!
- Просите кого-нибудь наблюдать за Вами, когда Вы находитесь на батуте.

Для наблюдателей:

Перед использованием батута необходимо ознакомиться с базовыми прыжками и с техникой безопасности. Для предотвращения несчастных случаев и снижения риска получения травм, необходимо соблюдать все правила безопасности.

Все прыгающие на батуте должны находиться под контролем, независимо от возраста и уровня квалификации.

- Перед использованием батута необходимо проверить все его элементы на исправность.
- Во избежание несанкционированного использования необходимо всегда следить за детьми или хранить батут в разобранном виде.

### **Размещение батута**

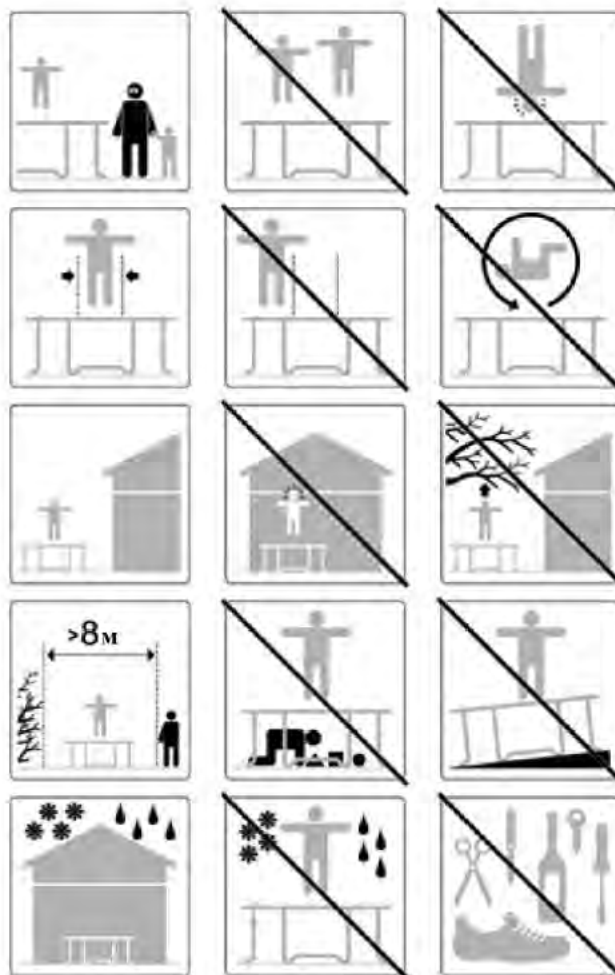
Минимальная высота над головой должна составлять 7,3 м. Что касается площади вокруг батута, необходимо убедиться, что рядом не находятся такие объекты, как ветки деревьев, провода, наземные объекты (палатки, беседки, качели, бассейны и т.п.), стены, заборы и т.д.

При выборе места установки учитывайте следующие факторы:

- Устанавливайте батут только на ровную поверхность.
- Батут должен находиться в хорошо освещенном месте.
- Под батутом не должны находиться какие-либо предметы или неровности.

**Если Вы не будете следовать данным рекомендациям, Вы рискуете получить опасные травмы.**

## ⚠ ВНИМАНИЕ



### План обучения

Следующий урок необходим для изучения основных элементов прыжков. Внимательно ознакомьтесь с материалом перед началом использования батута. Руководитель обучения должен объяснить основные принципы работы батута, а также показать все базовые элементы прыжка.

### Урок 1

- A. Подъем и спуск с батута – демонстрация техники.
- B. Основы прыжка – демонстрация и практика.
- C. Остановка – демонстрация и практика. Научитесь останавливаться по команде.
- D. Прыжки из положения «Стоя на руках и коленях» - демонстрация и практика. Равномерное распределение нагрузки между 4 точками опоры.



## Урок 2

А. Обзор и практика полученных на первом занятии навыков.

В. Прыжки с колен – демонстрация и практика. Обучение основам приземления на ягодицы и колени с последующим обучением прыжкам в пол-оборота вправо и влево.

С. Подпрыгивания из положения «сидя» - демонстрация и практика. Затем добавляем прыжки с коленей, с рук на колени, затем повторите.

## Урок 3

А. Обзор и совершенствование умений и навыков, полученных на предыдущих занятиях.

В. Фронтальное падение. Чтобы избежать ожогов, полученных о полотно батута, а также изучить прыжки с фронтальным приземлением, следует начать следующим образом: ученики принимают положение лежа (лицом вниз), а инструктор проверяет наличие поз, которые могут привести в травме.

С. Начните с прыжков из положения «стоя на руках и коленях», а затем «раскройте» тело и приземлитесь в положении лежа на полотно батута. Вернитесь в исходное положение.

Д. Практика. Базовые прыжки с приходом на руки и колени, фронтальные прыжки (из положения лежа лицом вниз) с приходом на ноги, прыжки с ягодиц с приходом на ноги.

## Урок 4

А. Обзор и совершенствование навыков полученных на предыдущих уроках.

В. Прыжки в пол-оборота.

1. Начните с базовых прыжков в стойке на руках и коленях. Установив контакт с полотном, оттолкнитесь с поворотом в правом или левом направлении с одновременным поворотом головы и плеч в том же направлении.

2. Не забывайте держать спину и голову параллельно полотну батута.

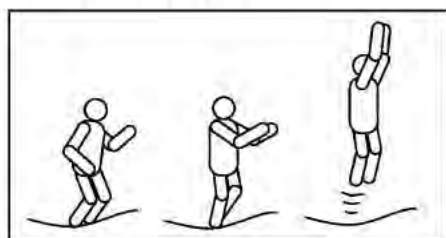
3. Вернитесь в исходное положение.

Завершив этот урок, ученик получил базовые умения и навыки, необходимые для прыжков на батуте. Ученики должны быть мотивированы на развитие своих умений и навыков, которые можно развивать с помощью специализированных игр.

Для дальнейшего развития своих навыков обращайтесь к сертифицированным специалистам по прыжкам на батуте.

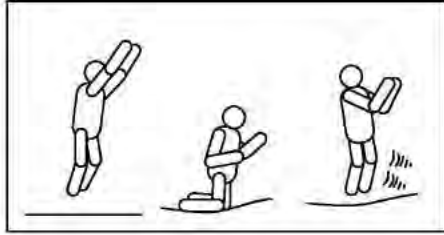
## ИЗУЧЕНИЕ БАЗОВЫХ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

### БАЗОВЫЙ ПРЫЖОК



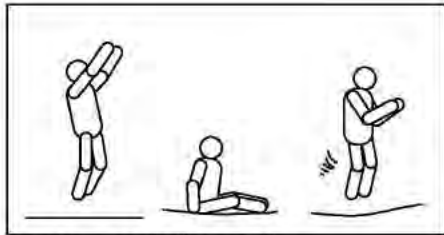
1. Начните с положения стоя, ноги на ширине плеч, смотрите на полотно.
2. Оттолкнитесь с одновременным взмахом руками вверх и вперед.
3. Сведите в полете ноги вместе, старайтесь тянуть носок.
4. Держите ноги на ширине плеч при приземлении на полотно.

### ПРЫЖОК НА КОЛЕНИ



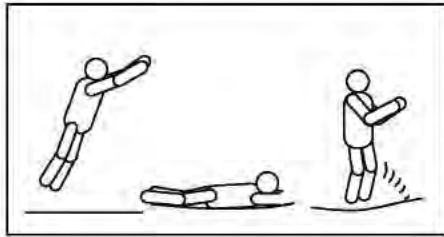
1. Начните с невысоких базовых прыжков.
2. Приземляйтесь на колени, спина прямая, тело вытянуто, используйте руки для балансировки.
3. Прыгните и вернитесь в исходное положение, совершив взмах руками.

### ПРЫЖОК В ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ»



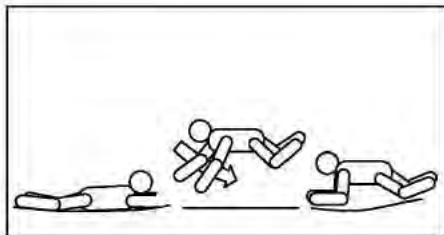
1. Приземлитесь в положении сидя.
2. Поставьте руки на полотно около бедер.
3. Вернитесь в стойку, оттолкнувшись руками.

### ФРОНТАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК



1. Начните с прыжка в передней позиции.
2. Приземлитесь в позицию лежа (лицом вниз), вытяните руки вперед и положите кисти и предплечья на полотно.
3. Оттолкнитесь кистями и предплечьями, вернитесь в исходное положение.

### ПРЫЖОК С ПОВОРОТОМ НА 180 ГРАДУСОВ



1. Начните с фронтального прыжка.
2. Оттолкнитесь левой или правой кистью и предплечьем (в зависимости от того, в какую сторону, Вы хотите совершить поворот).
3. Поворачивая влево или вправо, держите голову и плечи ровно. Спину - параллельно полотну батута.
4. Приземляетесь в положение лежа и, оттолкнувшись руками, возвращаетесь в исходное положение.

### Инструкция по сборке

При сборке данного батута используйте специальный ключ для натяжки пружин. Ключ идет в комплекте с батутом.

Если Вы не используете батут длительное время, его легко разобрать для последующего хранения.

**Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь с инструкцией.**

### Подготовка

Ознакомьтесь с номерами и описанием деталей. Убедитесь, что у Вас имеются все детали, перечисленные ниже.

Для предотвращения повреждения рук от защемления пружиной, используйте защитные перчатки.

### Комплектация

№ п/п	№ детали	Описание	202 см	252 см	312 см	374 см	405 см	435 см
1	TATR0100	Полотно багута с V-образными кольцами	1	1	1	1	1	1
2	TATR0200	Накладка на пружины	1	1	1	1	1	1
3	TATR0300	Части обода	3	3	4	4	4	4
4	TATR0400	Промежуточные части обода	3	3	4	4	4	4
5	TATR0500	База опоры	3	3	3	4	4	4
6	TATR0600	Вертикальные ножки опоры	6	6	6	8	8	8
7	TATR0700	Гальванизированные пружины	36	42	54 или 60	64 или 72	72 или 80	88 или 96
8	TATR0800	Таблички с инструкцией по ТБ	1	1	1	1	1	1
9	TATR0900	Инструмент для натяжки пружин	1	1	1	1	1	1

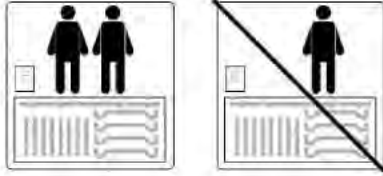
#### ДРУГИЕ МОДИФИКАЦИИ

№ п/п	№ детали	Описание	374 см	405 см	435 см	465 см	490 см
1	TATR0100	Полотно с V-образными кольцами	1	1	1	1	1
2	TATR0200	Накладка на пружины	1	1	1	1	1
3	TATR0300	Части обода рамы	5	5	5	6	6
4	TATR0400	Промежуточные части обода рамы	5	5	5	6	6
5	TATR0500	База опоры	5	5	5	6	6
6	TATR0600	Вертикальные ножки опоры	10	10	10	12	12
7	TATR0700	Гальванизированные пружины	70 или 80	80 или 90	90 или 100	96 или 108	108 или 120
8	TATR0800	Табличка с инструкцией по ТБ	1	1	1	1	1
9	TATR0900	Инструмент для натяжки пружин	1	1	1	1	1

**Чтобы избежать травмы, не забывайте надевать защитные перчатки.**

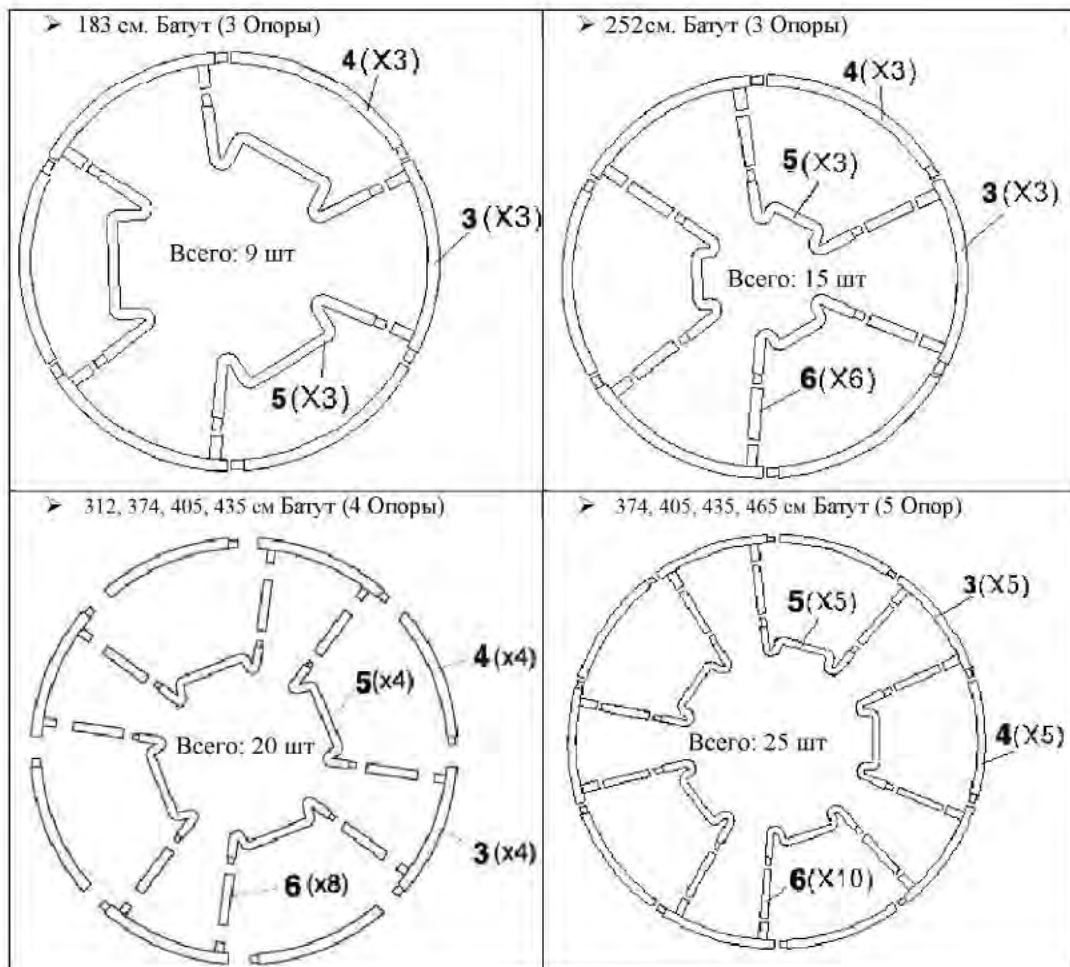
Для сборки багута необходимо не менее двух человек.





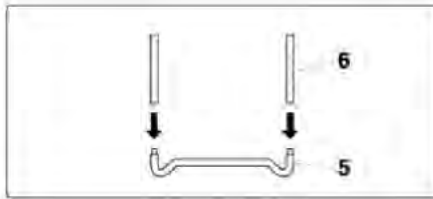
ШАГ I – Монтаж рамы.

Выберите необходимое количество составных частей рамы в соответствии со следующими рисунками. Все части взаимозаменяемые и не делятся на «левую» и «правую». Вставьте часть трубы, один конец которой меньше, в соседнюю секцию с большим отверстием. Эти соединения называются точками разъема.



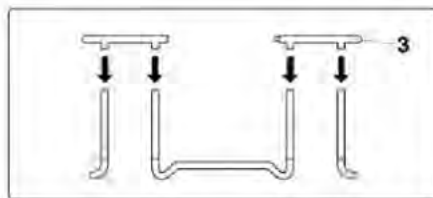


## ШАГ 2 – Установка опор

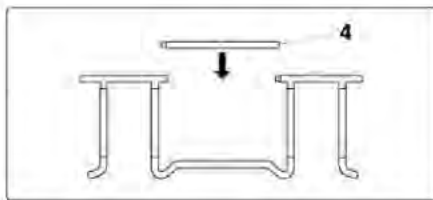


Вставьте вертикальные ножки (6) в базу опоры (5), как показано на рисунке.

## ШАГ 3-Установка верхних поперечин рамы



На данном этапе сборки необходимо два человека. Один человек держит опору в вертикальном положении, а второй вставляет промежуточную часть обода рамы, как показано на рисунке. Затем второй конец промежуточной части обода рамы вставляется в другую опору так, чтобы промежуточная часть соединяла две опоры.

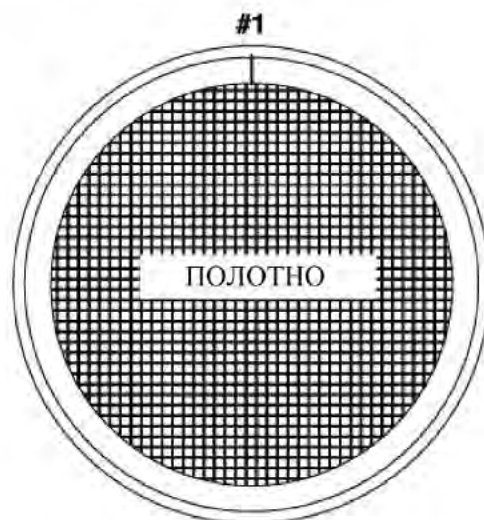


Теперь установите соответствующую опоре часть обода рамы в отверстия в промежуточных частях обода рамы (см. рисунок).

## ШАГ 4 – Установка полотна

При установке пружин будьте предельно осторожны. Для этого этапа сборки также необходима помощь другого человека. Осторожно! В процессе установки пружин можно защемить руку.

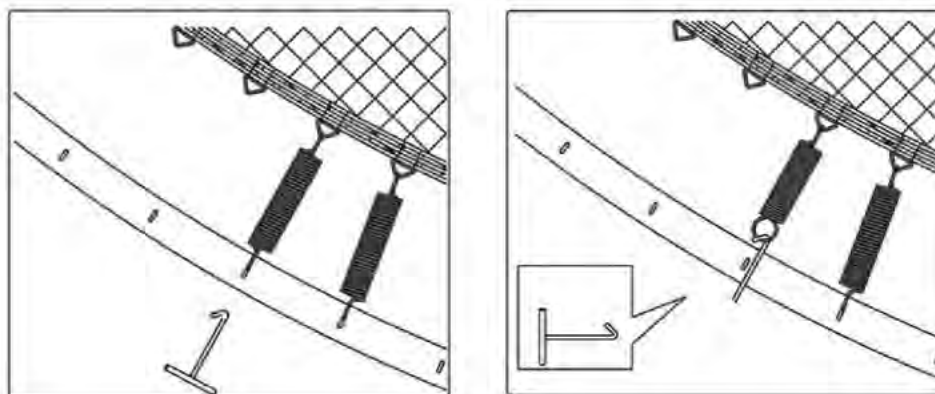
Расположите полотно багута (1) внутри рамы.



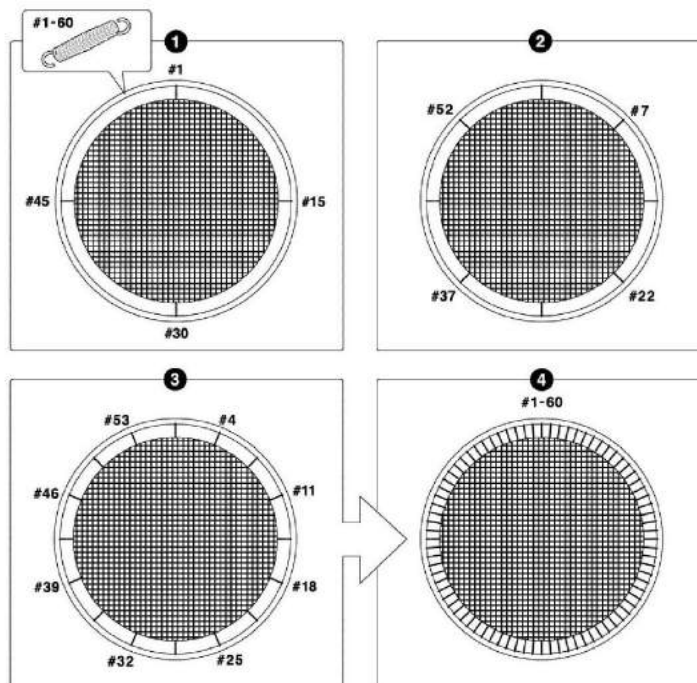
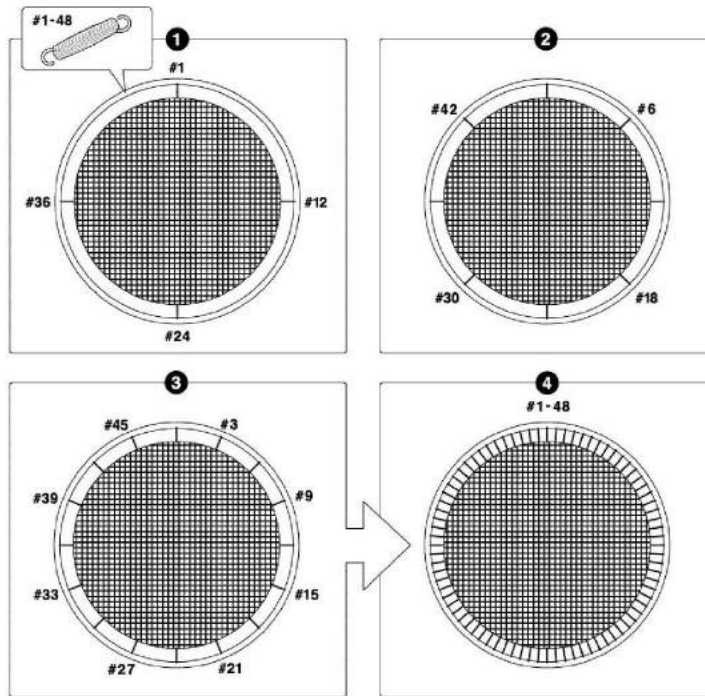
Использование инструмента для натяжки пружин:

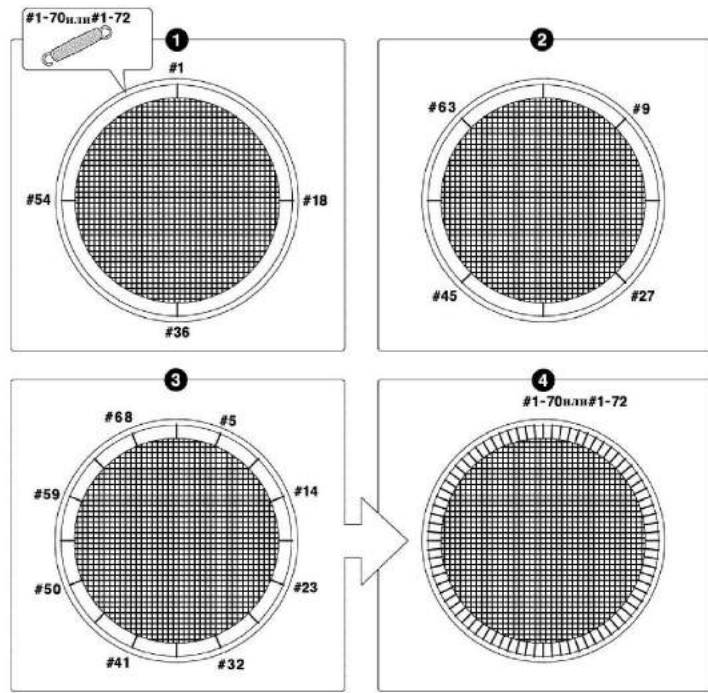
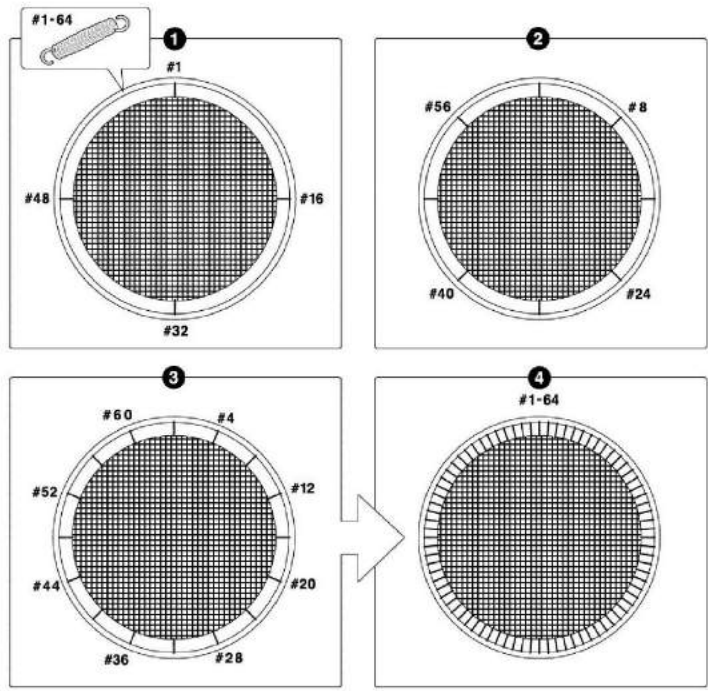
1. Вставьте крюк пружины в кольцо на полотне, затем, придерживая пружину, вставьте крюк инструмента во второй конец пружины.
2. С помощью инструмента натяните пружину и вставьте ее в отверстие рамы.

**Будьте предельно осторожны в процессе установки пружин. Нарушение техники безопасности может привести к заземлению.**

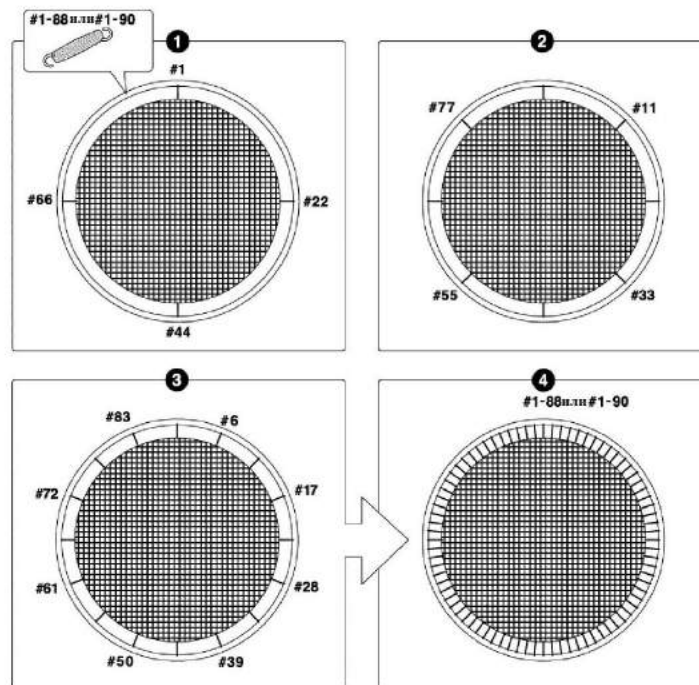
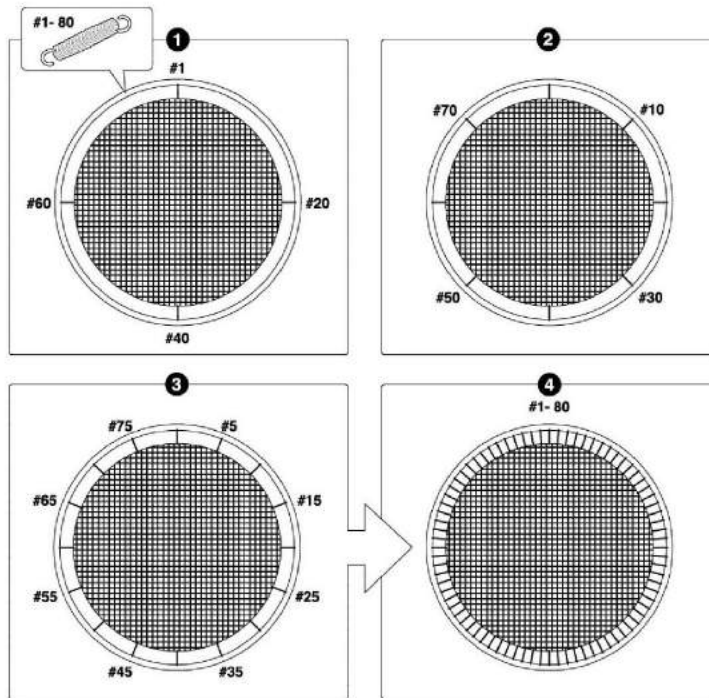


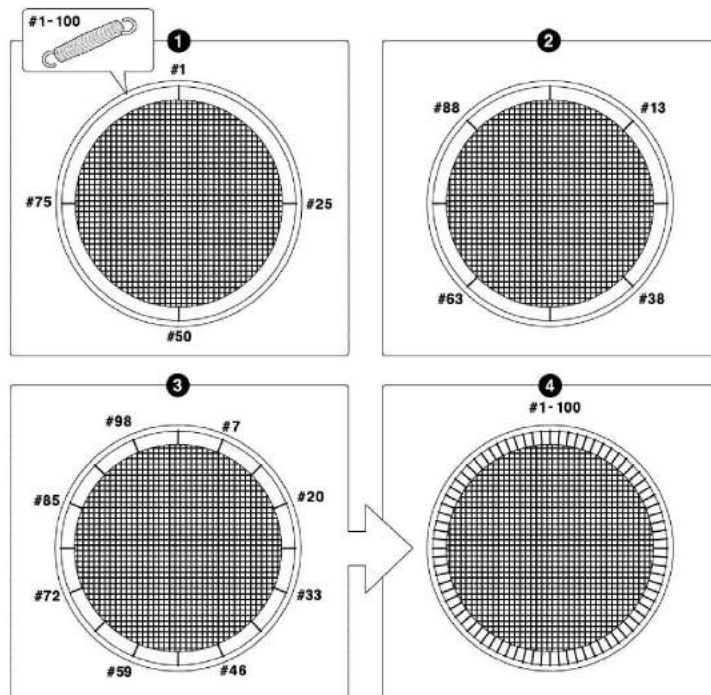
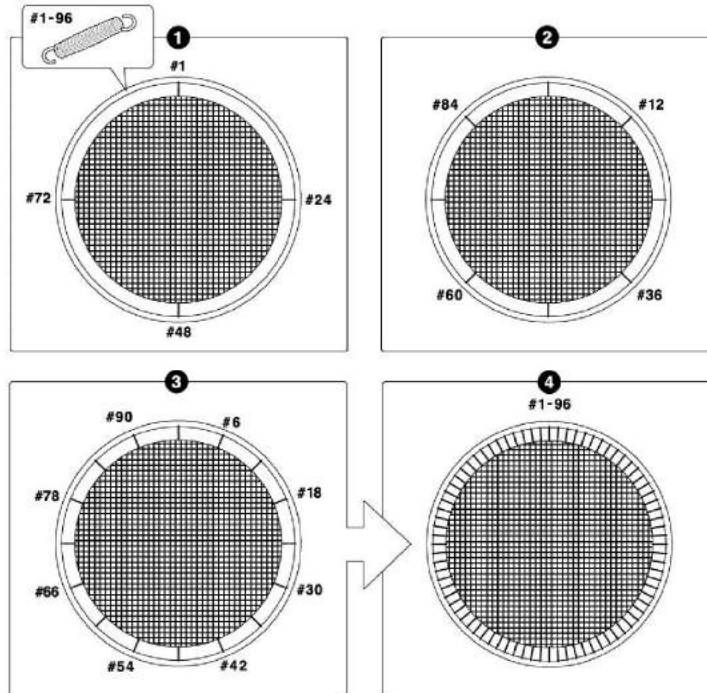
Возьмите необходимое количество пружин.

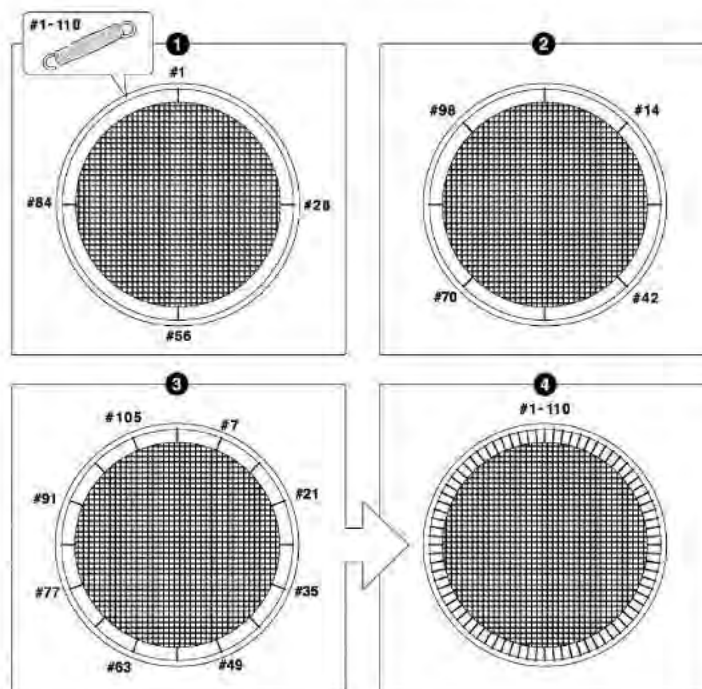








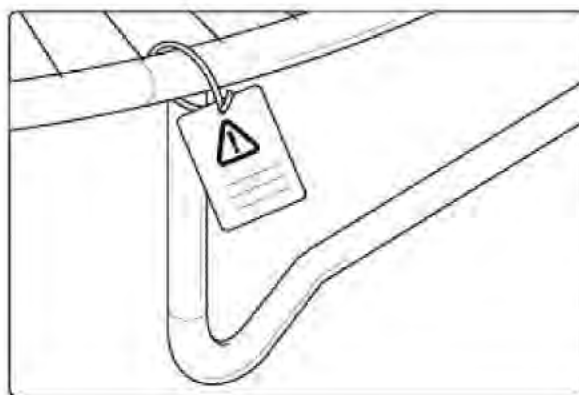




Если Вы заметили, что пропустили отверстие на раме соответствующее V-образному кольцу на полотне, разберите неверно собранный сектор и соберите так, чтобы все пружины находились между соответствующими частями рамы и полотна.

#### ШАГ 5 – Прикрепите табличку с правилами использования батута

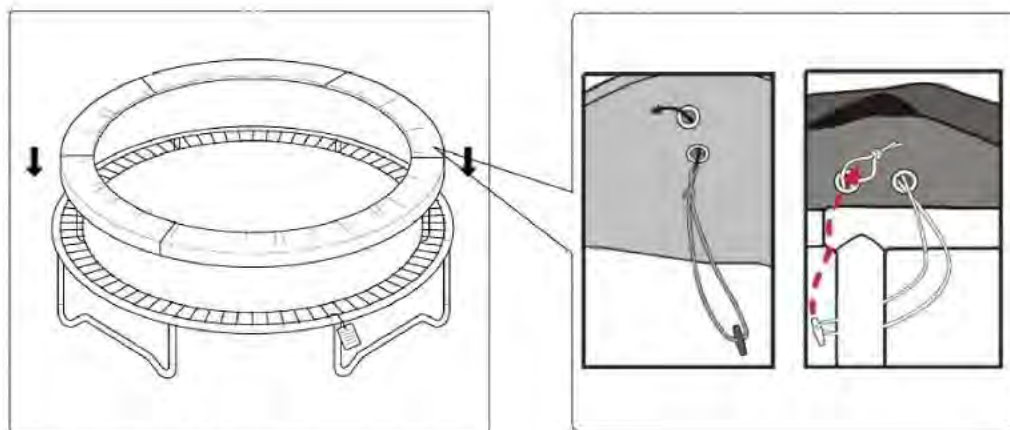
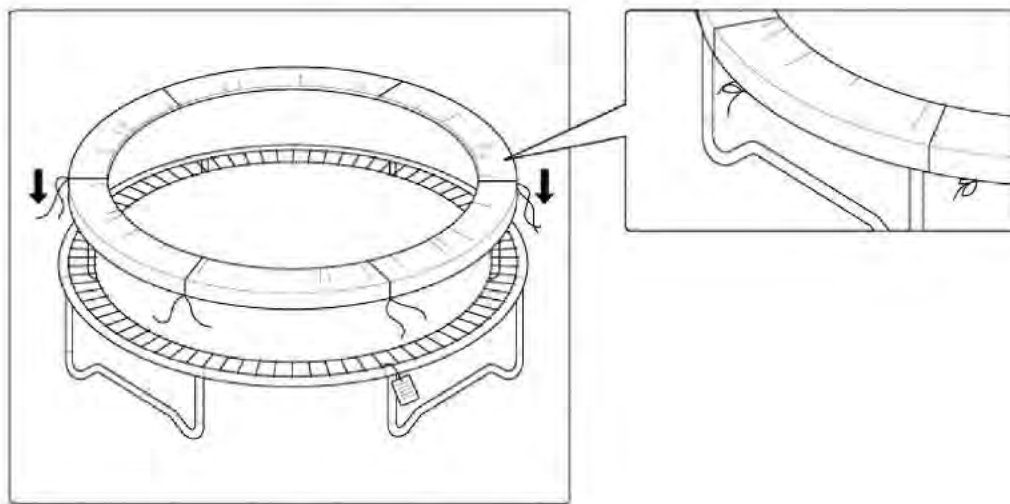
Используйте стяжку для крепления таблички (8) на батут. Стяжка должна быть затянута вокруг горизонтальных и вертикальных частей рамы для предотвращения соскальзывания.



#### ШАГ 6 – Установка защитной накладки

Расположите накладку (2) по окружности рамы так, чтобы пружина и рама были накрыты.

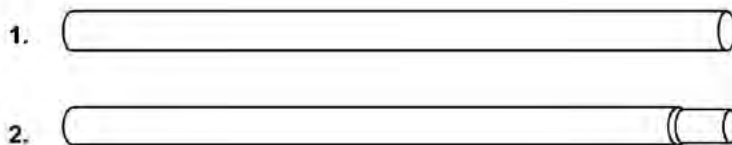
Убедитесь, что накладка защищает все металлические части катушки.  
Закрепите кожух с помощью резинок, расположенных под рамой катушки.  
Дополнительно закрепите кожух при помощи затяжного шнура.





## ШАГ 7 – Установка сетки

### ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ ТРУБА СТАЛЬНАЯ



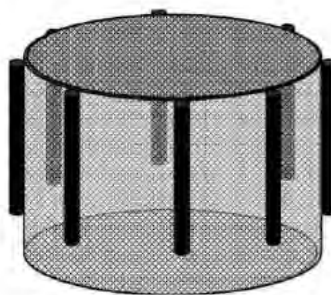
3. КРОНШТЕЙН



4. КРОНШТЕЙН



5. ЗАЩИТНАЯ СЕТКА



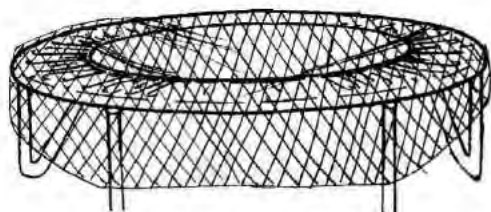
6. ИНСТРУМЕНТЫ



## **МОНТАЖ**

### **ШАГ 1**

Разложите защитную сетку на полотне батута, как показано на рис.1. Затем положите обе секции поддерживающих труб собранных вместе, как показано на рис.2.



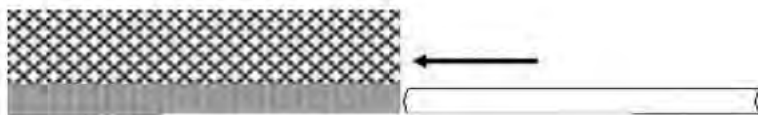
**РИСУНОК 1**



**РИСУНОК 2**

### **ШАГ 2**

Вставьте поддерживающие трубки в отверстия карманов защитной сетки, как показано на рис.3.



**РИСУНОК 3**

### **ШАГ 3**

Каждая поддерживающая труба защитной сетки соответствует каждой из опор батута (рис.4)

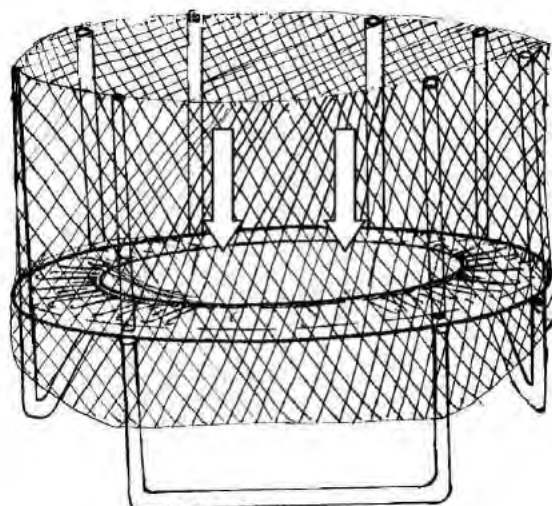


РИСУНОК 4

ШАГ 4

Соедините поддерживающие опоры защитной сетки с соответствующими опорами батута и закрепите их при помощи кронштейнов, прокладок и фигурных гаек, как показано на рис.5.

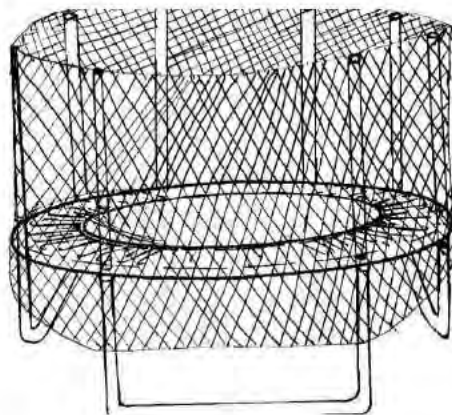


## ШАГ 5

Крепко затяните фигурные гайки на винтах кронштейна и наденьте на винтах кронштейна и наденьте на выступающую часть винтов защитные колпачки.



**ВНИМАНИЕ!** Вы должны дважды проверить правильность и крепость всех соединений конструкции, убедитесь, что все резьбовые соединения крепко затянуты, а также, что в процессе сборки использованы все детали и все элементы конструкции находятся на своих местах. Только после этого монтаж можно считать завершенным.





## **Обслуживание и уход**

Этот батут был разработан и изготовлен только из качественных материалов. Надлежащий уход и обслуживание позвонит Вам долгие годы выполнять любимые упражнения и веселиться. Для этого следуйте рекомендациям перечисленным ниже:

- Данный батут рассчитан на определенную максимальную нагрузку.
- Только один человек может одновременно использовать батут.
- При использовании батутом Вы должны быть босиком либо надеть носки или гимнастическую обувь. Имейте ввиду, что ежедневная обувь или теннисные туфли могут повредить полотно батута.
- Также в целях защиты полотна батута от порезов или повреждений не допускайте на батут домашних животных.
- Перед использованием батута снимите с себя все острые предметы.
- Перед каждым использованием проверяйте батут на наличие изношенных, деформированных или отсутствующих частей.

Неудовлетворительное состояние батута увеличит шанс получить травму. Перед использованием проверьте батут на:

- Проколы, отверстия, влагу на полотне батута.
- Степень натяжения полотна.
- Целостность швов, отсутствие порванных нитей.
- Деформированные или сломанные детали рамы.
- Поломку, отсутствие или повреждение пружин.
- Поврежденные, отсутствующие элементы крепления рамы.
- Выступы и неровности любых типов на раме, пружинах или полотне.

Если Вы обнаружили какие-либо из перечисленных дефектов либо любые другие неисправности, батут должен быть разобран до момента приведения его в рабочее состояние.

### **Ветреная погода**

В условиях сильного ветра батут может сорвать с места установки. Если ожидается такая погода, батут следует перенести в защищенную зону или разобрать. Другой вариант заключается в жестком креплении батута за верхнюю часть рамы к земле с помощью веревки и кольев. Для обеспечения безопасности должны быть использованы, по крайней мере, три места крепления.

### **Транспортировка батута**

Для перемещения батута Вас понадобится два человека. Все точки разъема должны быть обернуты защитной пленкой и обеспечены защитой от неблагоприятных погодных условий. Это поможет сохранить целостность рамы во время перемещения. При передвижении поднимите батут на несколько сантиметров от земли. Держите его параллельно земле.