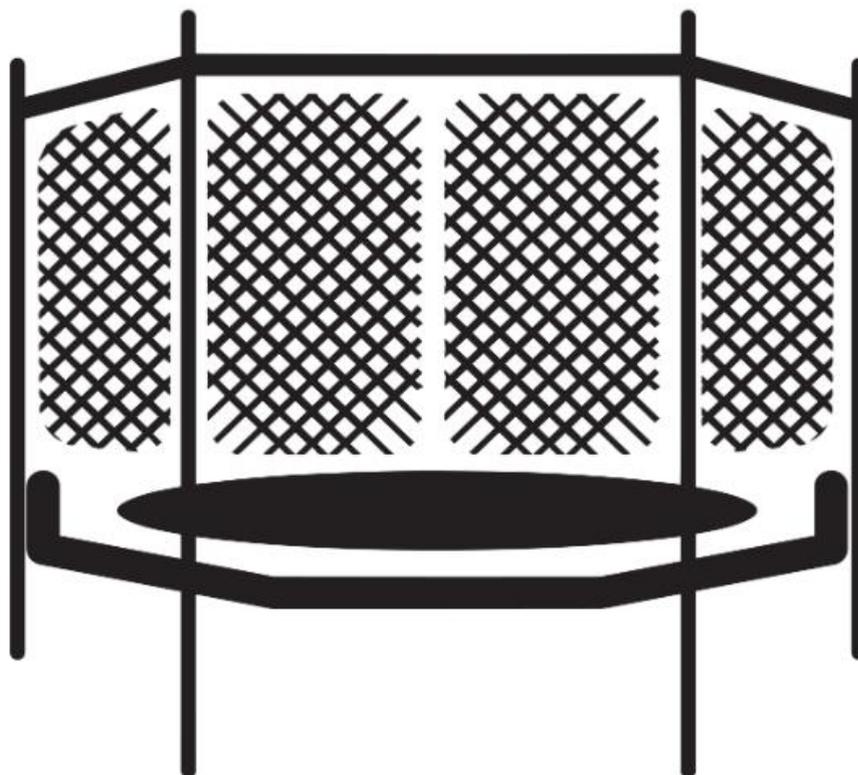


# Батут Sundays Acrobat



## Размер:

- 183 см       252 см       312 см       374 см  
 405 см       435 см       465 см       490 см

## Пружины:

- 36     42     54     64     72     88     90     96     108

## Опоры:

- 3                       4                       5                       6

## Введение

**Перед использованием батута внимательно ознакомьтесь с инструкцией!**

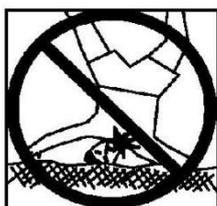
Как и любой другой вид физической нагрузки, использование батута может привести к получению травмы. Чтобы избежать этого, обязательно соблюдайте следующие правила безопасного использования:

- Неверное использование и злоупотребление прыжками на батуте опасно и может привести к серьезным травмам!
- Не выполняйте непривычные для себя упражнения.
- Перед каждым использованием проверяйте все детали батута на износ и исправность. При обнаружении таковых не используйте батут до устранения всех неполадок.
- В данном руководстве содержится информация о монтаже, обслуживании, уходе за батутом, а также о технике безопасности и различных техниках прыжков.

## ВНИМАНИЕ!



На батуте одновременно может находиться только один человек! Использование несколькими людьми повышает риск получения травмы головы, шеи и спины.



Не пытайтесь выполнить сальто! Это увеличивает шансы приземления на голову или шею и получения серьезной травмы.

Перед выполнением любой новой физической активности  
необходимо проконсультироваться с врачом!

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Прежде всего, необходимо привыкнуть к батуту и научиться чувствовать отскок. Акцентируйте внимание на положении тела. Продолжайте тренировать каждый вид прыжка до тех пор, пока не сможете выполнять его с легкостью и под полным контролем.

**Чтобы прервать прыжок все, что необходимо сделать, это резко согнуть колени до момента касания полотна батута.** Практикуйте эту технику, пока не изучите базовые 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, необходимо полностью освоить механизм базовых прыжков и остановки. **Если начальная и конечная точки прыжка совпадают, значит, Вы освоили технику прыжка.** Пока Вы не освоили простые прыжки не переходите к выполнению сложных. Это может привести к тяжелым травмам.

Усталость также увеличивает риск получения травмы, поэтому не стоит использовать батут в течение длительного времени. Делайте перерывы 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 прыгать на батуте, надевайте майки с длинным рукавом и штаны для защиты от царапин и ссадин. Не надевайте обувь с жесткой подошвой, такую как теннисные туфли.

Это приведет к быстрому износу полотна батута. Дети могут подниматься и спускаться с батута только с помощью взрослых.

Будьте осторожны и внимательны во время прыжков, это снизит риск получения травм. 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 (например, с беседки, крыши или лестницы). Это только увеличит шанс получения травмы. НЕ прыгайте с батута на землю, независимо от состава почвы. Если маленькие дети играют на батуте, им может понадобиться помощь в подъеме или спуске.

*Употребление алкоголя и наркотических средств.* Не употребляйте алкоголь или наркотики во время использования батута! Это увеличит шанс получить травму, так как данные вещества ухудшают мышление, замедляют время реакции, а также снижают уровень общей физической готовности и координации.

*Единовременное использование.* Если на батуте единовременно находится более одного человека, шансы получения травмы увеличиваются в разы. Травмы могут возникнуть при падении на батут, потере контроля, столкновении с другими людьми или землей, падении на пружины. Как правило, самый легкий человек, находящийся на батуте, имеет наибольший риск получения травмы.

*Падение на раму и пружины.* Во время прыжков на батуте необходимо находиться по центру полотна. Это поможет снизить

риск получения травмы в результате падения на раму или пружины. Надевайте на пружины защитный кожух. Не прыгайте и не наступайте непосредственно на раму батута, она не выдержит вес человека.

*Потеря контроля.* Не пытайтесь выполнять сложные акробатические элементы или любые сложные прыжки, пока Вы не освоили базовые прыжки или в самом начале обучения. Это может привести к самым серьезным последствиям. Вы можете потерять контроль во время выполнения сложного элемента. Прыжок считается контролируемым, если Вы приземляетесь с места отталкивания. Если Вы чувствуете, что потеряли контроль во время прыжка, согните ноги в коленях в момент приземления. Это поможет Вам остановить прыжок и восстановить контроль.

*Сальто (переворот).* Не выполняйте сальто любого типа (вперед или назад) на данном батуте. Если Вы допустите ошибку во время его исполнения, Вы можете приземлиться на голову или шею. Это приведет к получению серьезной травмы, а также к параличу или даже летальному исходу.

*Посторонние предметы.* Не используйте батут, если на нем находятся домашние животные, другие люди или какие-либо предметы. Это увеличит шанс получения травмы. Не прыгайте с посторонними предметами в руках и не оставляйте ничего на батуте. Контролируйте все, что находится у Вас над головой. Ветки деревьев, провода или другие предметы, расположенные вблизи батута, могут привести к серьезным травмам.

*Неудовлетворительное обслуживание батута.* Батут, который находится в неудовлетворительном состоянии, может привести к получению травмы. Перед каждым использованием проверяйте батут на целостность стальных элементов, сварных швов,

отсутствие разрывов полотна, наличие растянутых или сломанных пружин и общую исправность батута.

*Погодные условия.* Не используйте батут при 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 продолжительное время, уберите лестницу, чтобы оградить доступ к батуту для детей.

## **СНИЖЕНИЕ РИСКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ**

*Для прыгающего.*

Ключевым моментом во время прыжков на батуте 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 приземление происходит в точке отскока. Для получения дополнительных советов по безопасному использованию батута обращайтесь к сертифицированным инструкторам по прыжкам.

*Для ответственного за выполнение техники безопасности.*

Вы должны понимать и применять все правила техники безопасности и руководящих принципов. В обязанности ответственного входит обеспечение выполнения правил техники безопасности и предотвращение несанкционированного использования батута. Если Вы не используете батут, храните его в

надежном месте в разобранном виде, либо покройте тяжелым брезентовым тентом, который можно дополнительно закрепить замком. Хозяин батута несет ответственность за обеспечение безопасности, за наличие предупредительного плаката на батуте, а также за прохождение инструктажа и исполнения правил поведения на батуте.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

*Для прыгающих:*

- Запрещено использовать батут, если Вы употребляли алкоголь или наркотические вещества.
- Перед использованием 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 спрыгивайте с батута на землю и не перепрыгивайте на другой объект.
- В первую очередь изучите базовые прыжки и только после этого переходите к более сложным элементам.
- 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 приземление происходит в точку отскока. Если в какой-то момент Вы поняли, что прыжок вышел из-под контроля, постарайтесь немедленно остановиться.
- Усталость увеличивает риск получения травмы, поэтому не стоит использовать батут в течение длительного промежутка времени.

- Во время прыжка всегда концентрируйте свой взгляд на полотне батута. В обратном случае Вы можете потерять контроль.
- Единоновременно батут может использовать только один человек!
- Когда Вы используете батут, просите кого-нибудь следить за Вами рядом с батутом.

*Для наблюдающих:*

- Перед использованием батута необходимо ознакомиться с базовыми прыжками и 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 подготовки.
- Перед использованием батута необходимо проверить все его элементы на исправность.
- Во избежание несанкционированного использования необходимо не оставлять детей без присмотра или хранить батут в разобранном виде.

## **РАЗМЕЩЕНИЕ БАТУТА**

Минимальная высота над головой должна составлять 7,3м. Вокруг батута не должны находиться следующие объекты: ветки деревьев, провода, палатки, беседки, качели, бассейны, стены, заборы и т.д.

При выборе места для установки учитывайте следующие факторы:

- Устанавливайте батут только на ровную поверхность.
- Батут должен находиться в хорошо освещенном месте.



# ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

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

## Урок 1.

А. Подъем и спуск с батута. Демонстрация техники.

Б. Основы прыжка. Демонстрация и практика.

В. Остановка. Демонстрация и практика. Обучение остановке по команде.

Г. 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.

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

В. Подпрыгивания из положения сидя. Демонстрация и практика. Добавляем прыжки с коленей, с рук на колени.

## Урок 3.

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

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

**В.** 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.

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

#### **Урок 4.**

**А.** Обзор и совершенствование навыков, полученных на предыдущих уроках.

**Б.** Прыжки в пол-оборота.

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

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

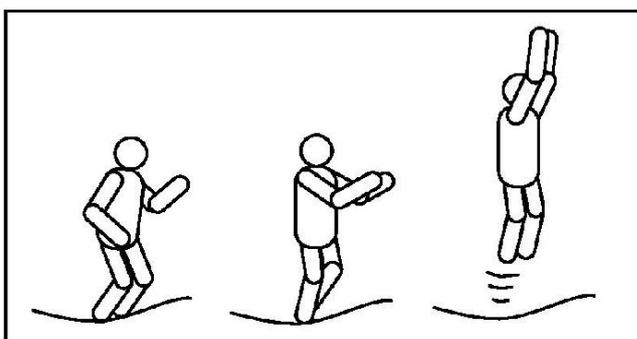
3. Вернитесь в исходное положение.

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



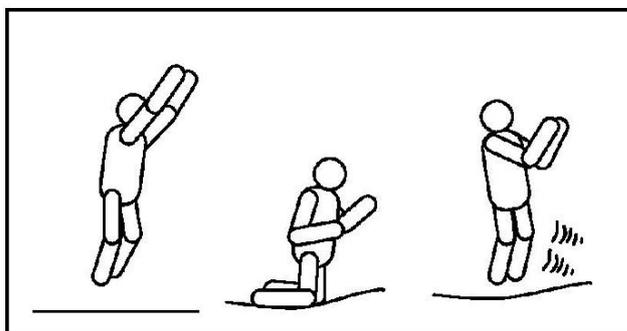
1. Начните с положения стоя, ноги на ширине плеч, смотрите на полотно.

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

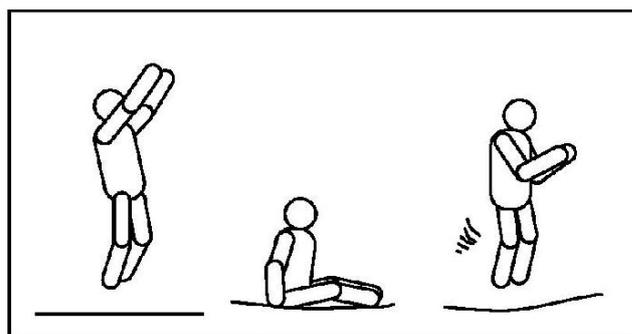


1. Начните с невысоких базовых прыжков.

2. Приземляйтесь на колени, спина прямая, тело вытянуто, используйте руки для балансировки.

3. Прыгните и вернитесь в исходное положение.

### Прыжок в положение сидя

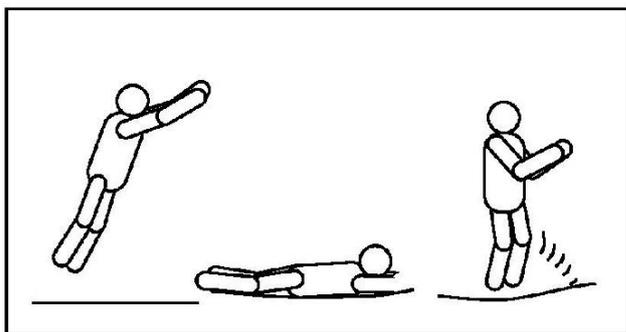


1. Приземлитесь в положение сидя

2. Поставьте руки на полотно около бедер.

3. Вернитесь в стойку, оттолкнувшись руками.

## Фронтальный прыжок

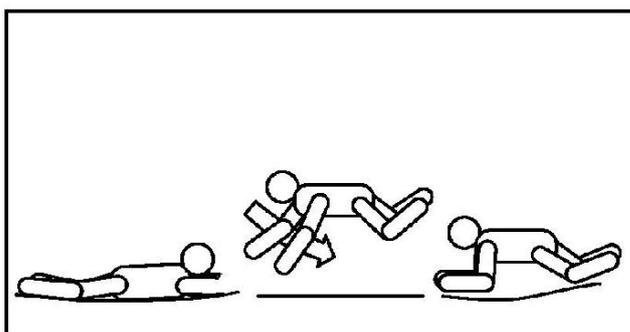


1. Начните с прыжка в передней позиции.

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°



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. Приземлитесь в положение лежа и, оттолкнувшись руками, возвращайтесь 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 в полной комплектности батута. Для того, чтобы не защемить руки пружиной, используйте защитные перчатки.

### Комплектация

№	Деталь	Описание	202	252	312	374	405	435
1	TATR0100	Полотно	1	1	1	1	1	1
2	TATR0200	Кожух	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/ 60	64/ 72	72/ 80	88/ 96
8	TATR0800	Таблички с инструкцией по ТБ	1	1	1	1	1	1
9	TATR0900	Ключ для пружин	1	1	1	1	1	1

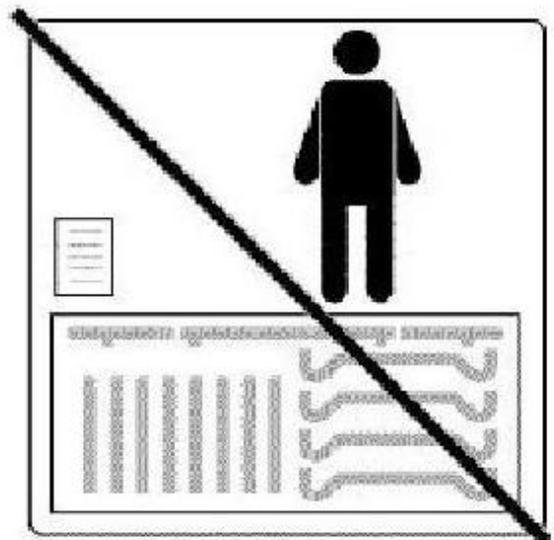
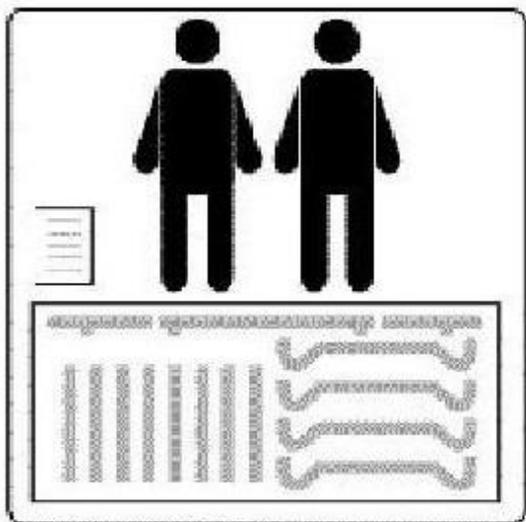
### Другие модификации

№	Деталь	Описание	374	405	435	465	490
---	--------	----------	-----	-----	-----	-----	-----

1	TATR0100	Полотно	11	1	1	1	1
2	TATR0200	Кожух	1	1	1	1	1
3	TATR0300	Части обода	5	5	5	6	6
4	TATR0400	Промежуточные части обода	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/ 80	80/ 90	90/ 100	96/ 108	108/ 120
8	TATR0800	Таблички с инструкцией по ТБ	1	1	1	1	1
9	TATR0900	Ключ для пружин	1	1	1	1	1

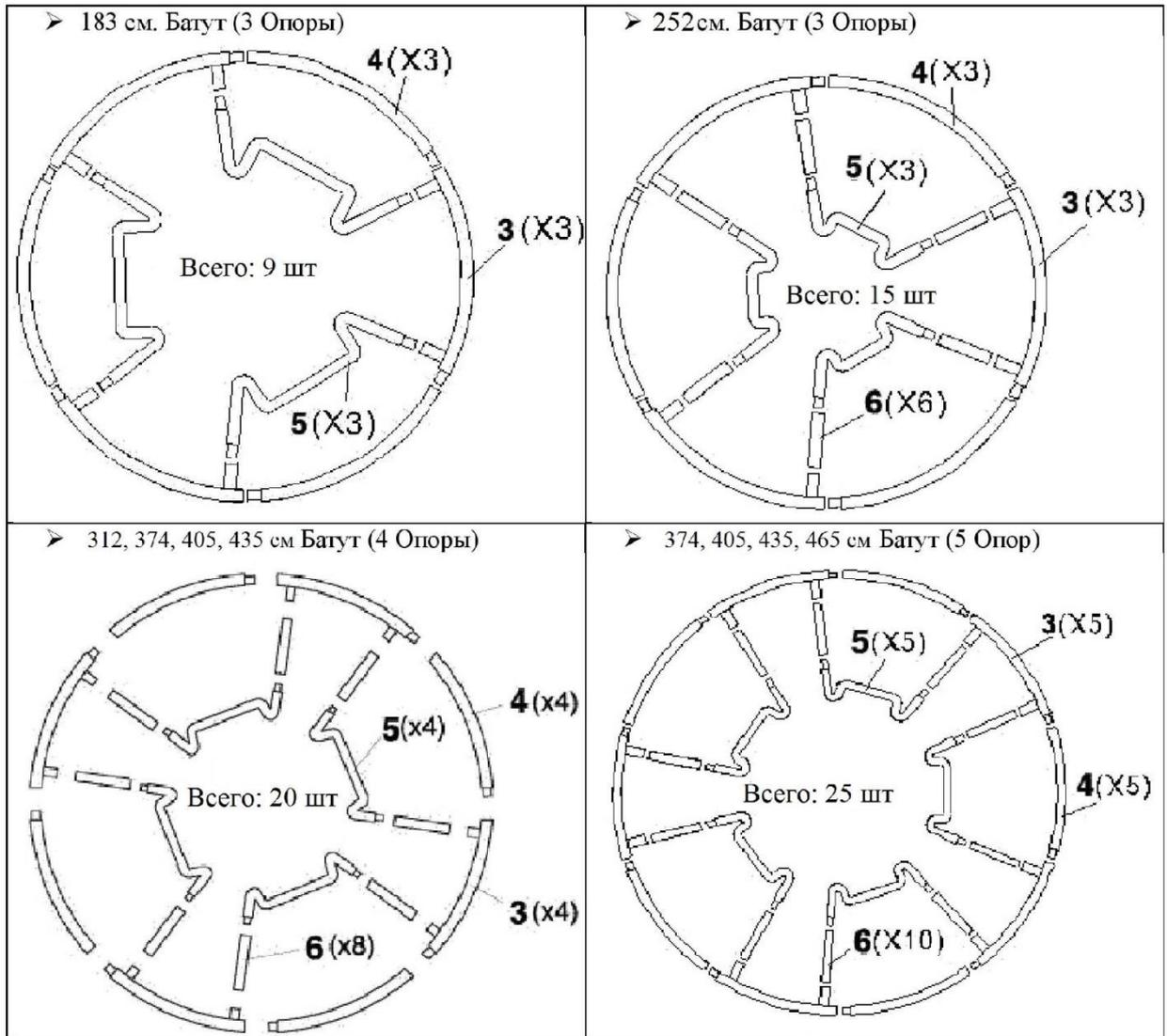
**Чтобы избежать травмы рук, не забывайте надевать защитные перчатки!**

Для установки батута необходимо не менее двух человек.

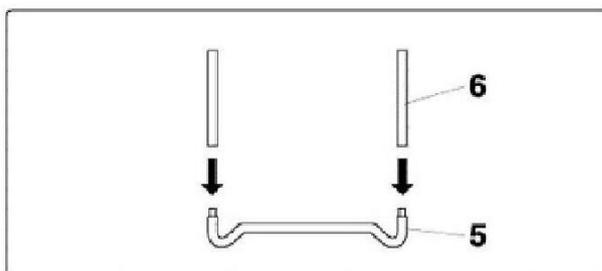


**Шаг 1. Монтаж рамы**

Возьмите нужное количество составных частей рамы батута (в соответствии со следующими рисунками). Все части взаимозаменяемые и не делятся на «левые» и «правые». Вставьте узкий конец трубы в соседнюю секцию с более широким отверстием. Эти соединения называются точками разъема.

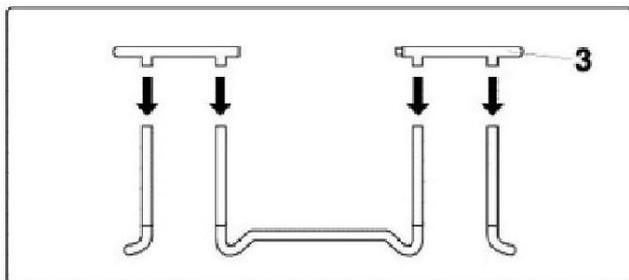


## Шаг 2. Установка опор



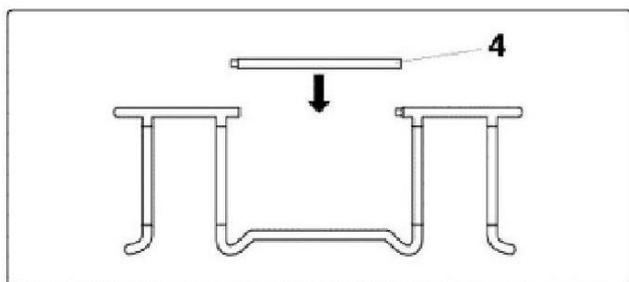
Вставьте вертикальные ножки (6) в базу опоры (5), как показано на рисунке.

### Шаг 3. Установка рамы на опоры



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.

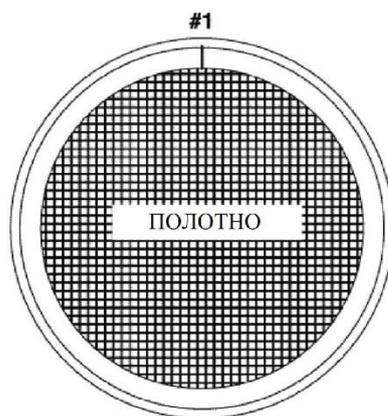


Теперь установите соответствующую опоре часть обода рамы в отверстия в промежуточных частях обода рамы (см.рисунок).

### Шаг 4. Полотно

При установки пружин будьте предельно осторожны. Для этого этапа сборки также необходима помощь второго человека. Осторожно! В процессе установки пружин можно повредить руки.

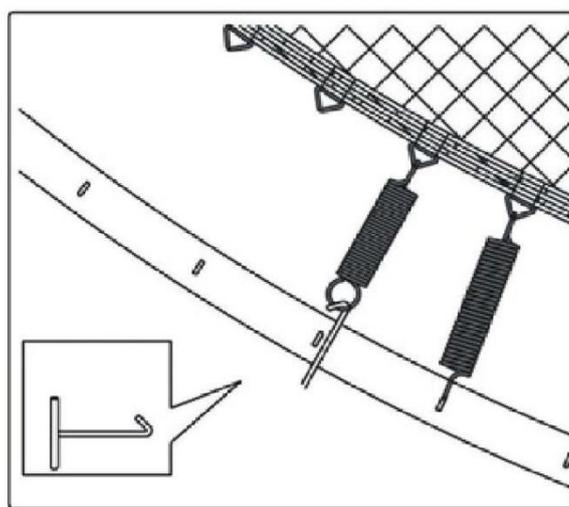
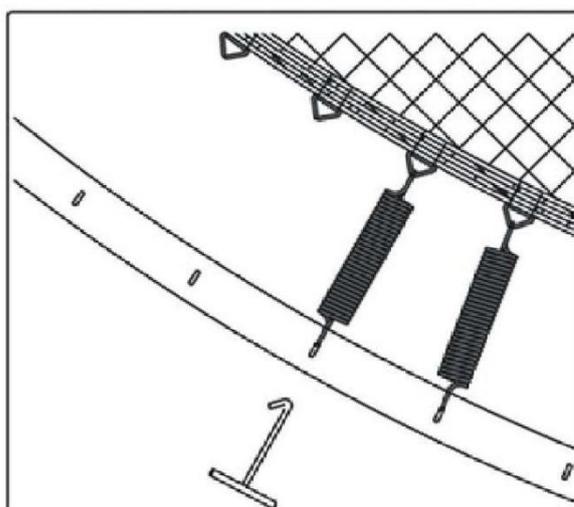
Расположите полотно батута (1) внутри рамы.



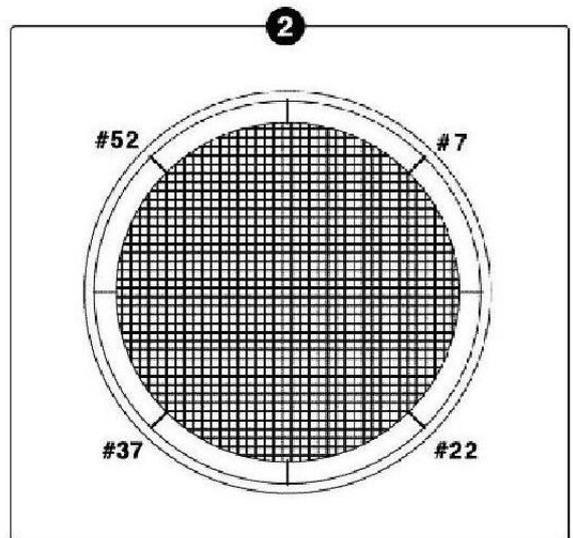
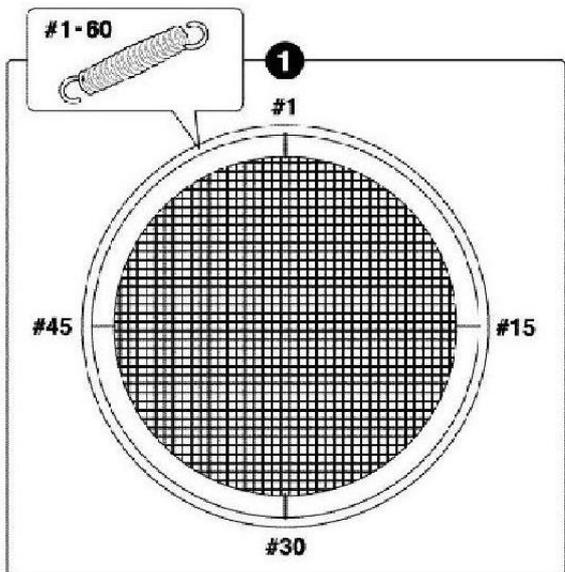
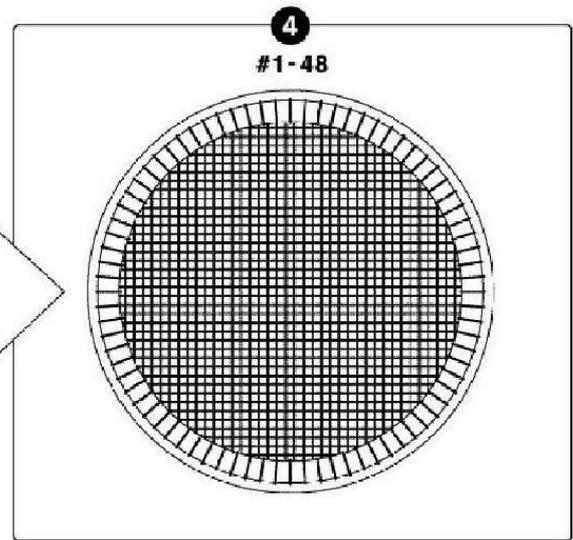
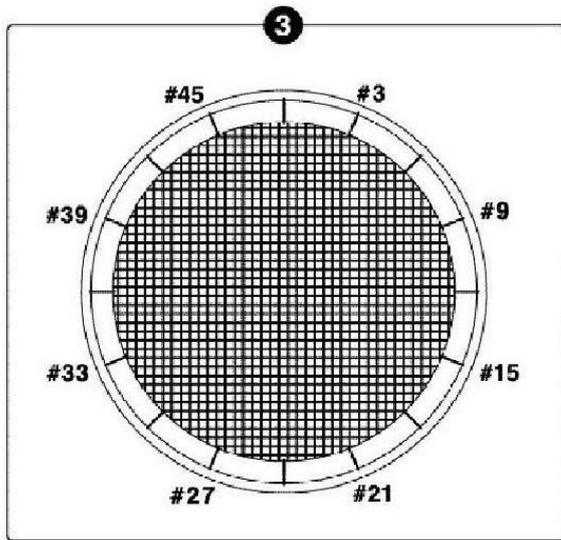
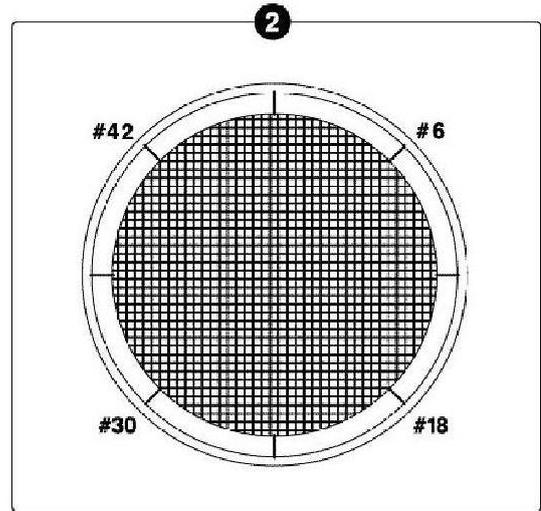
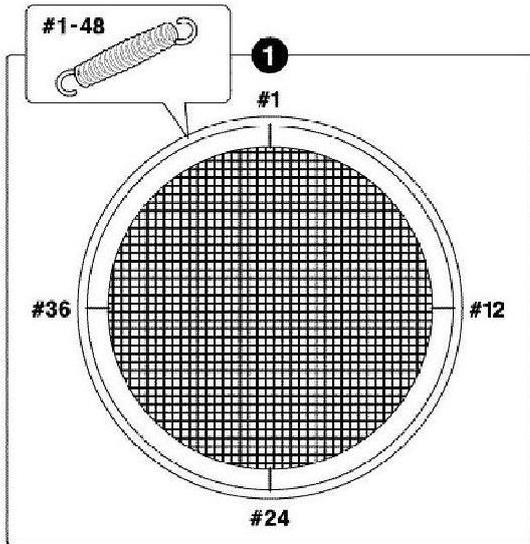
Использование ключа для пружин:

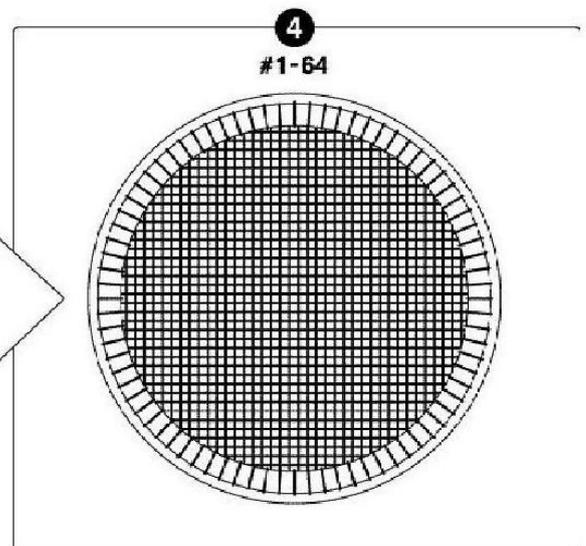
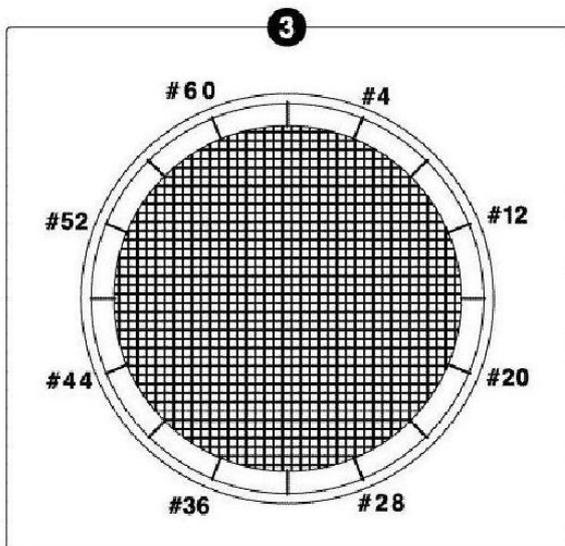
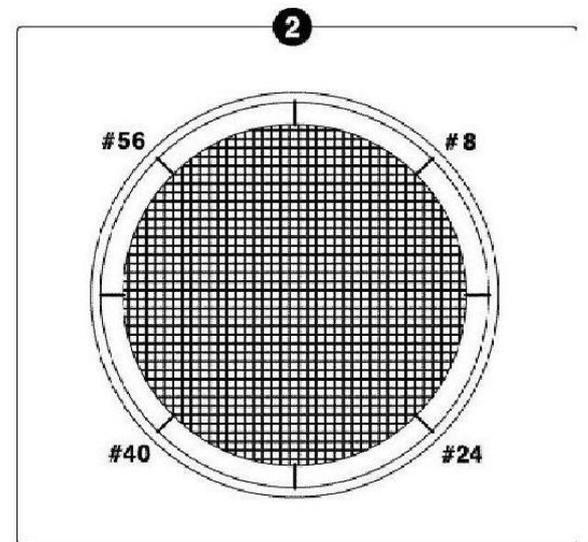
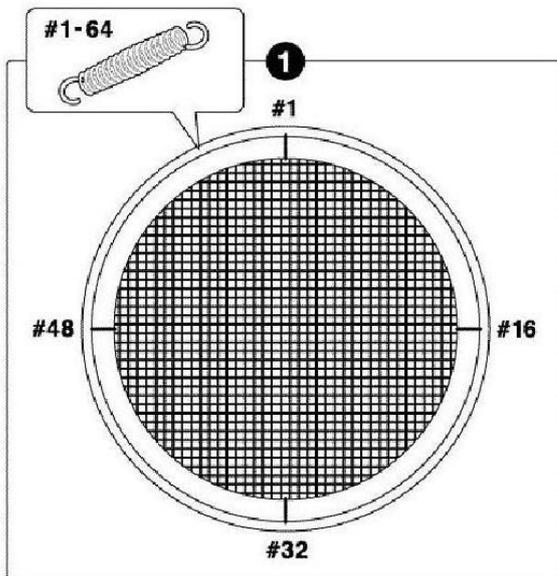
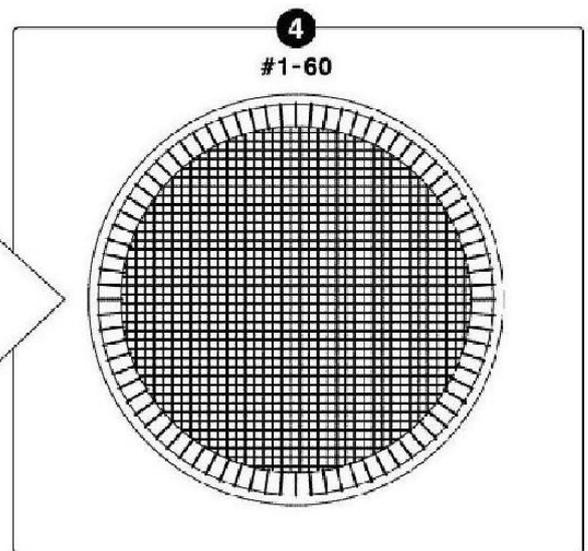
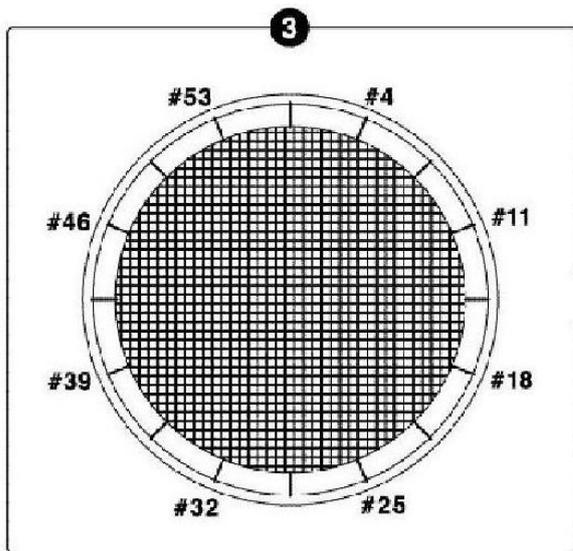
1. Вставьте крюк пружины в кольцо на полотне, затем, придерживая пружину, вставьте крюк инструмента во второй конец пружины.
2. С помощью инструмента натяните пружину и вставьте ее в отверстие рамы.

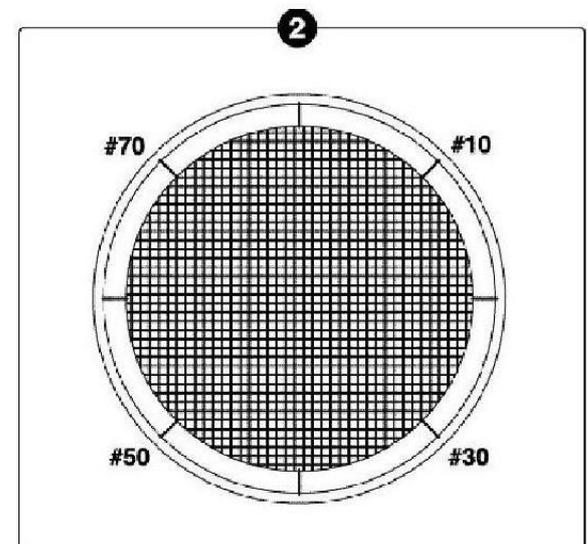
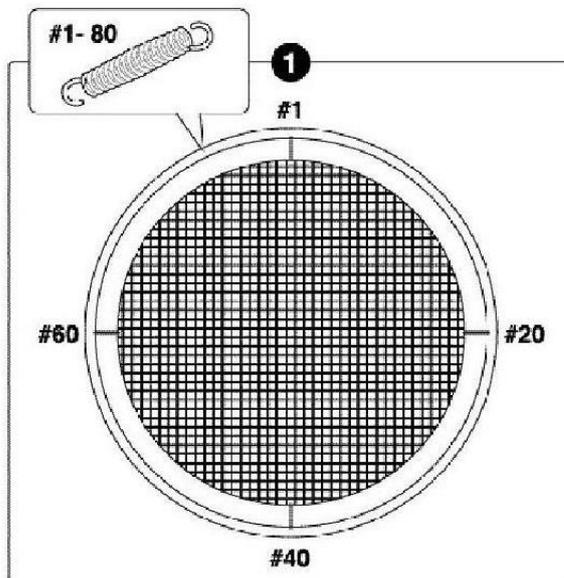
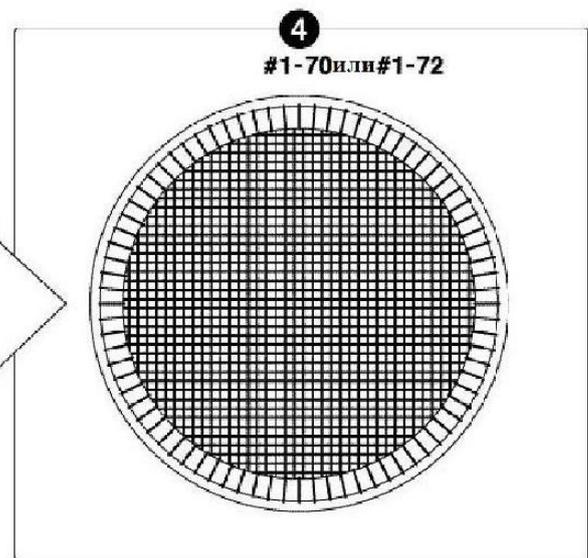
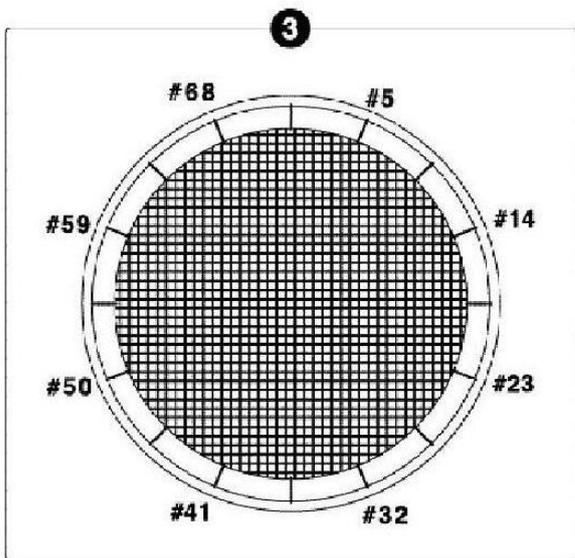
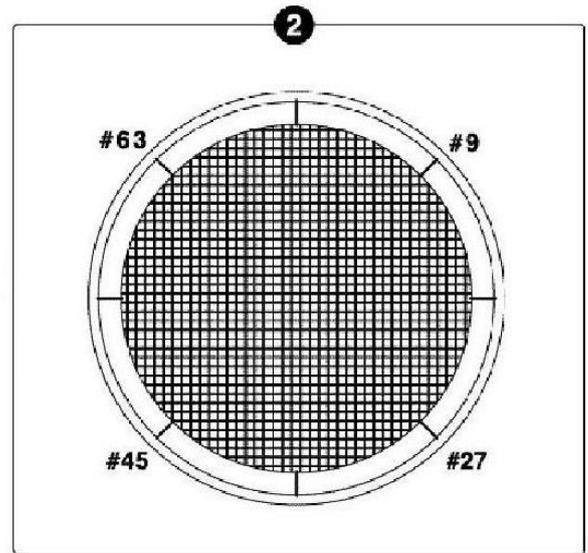
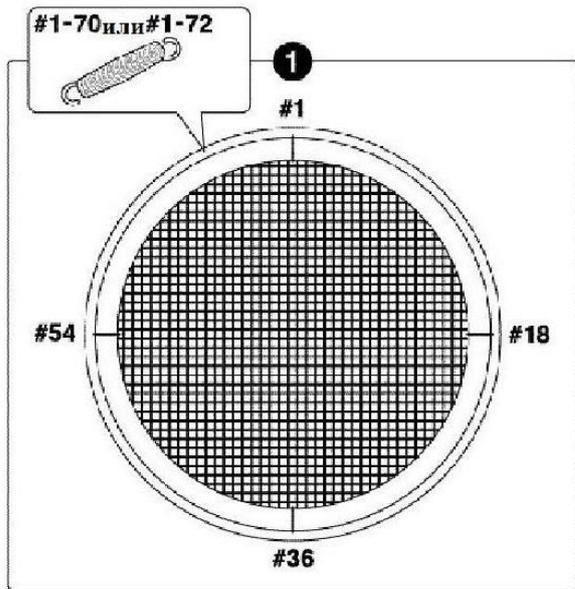
**Будьте предельно осторожны в процессе установки пружин. Нарушение техники безопасности может привести к заземлению.**

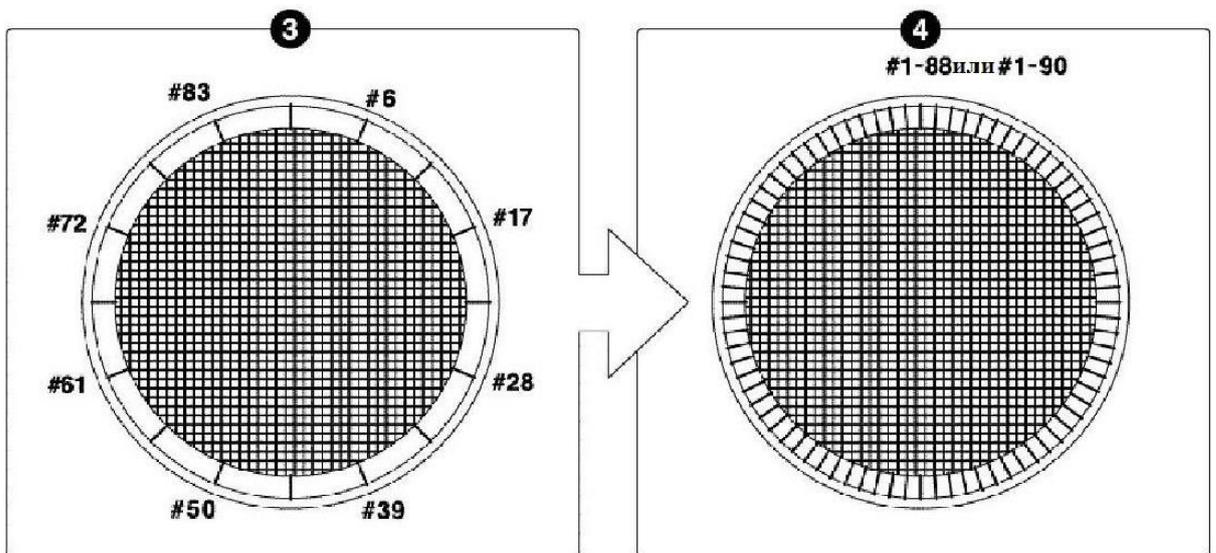
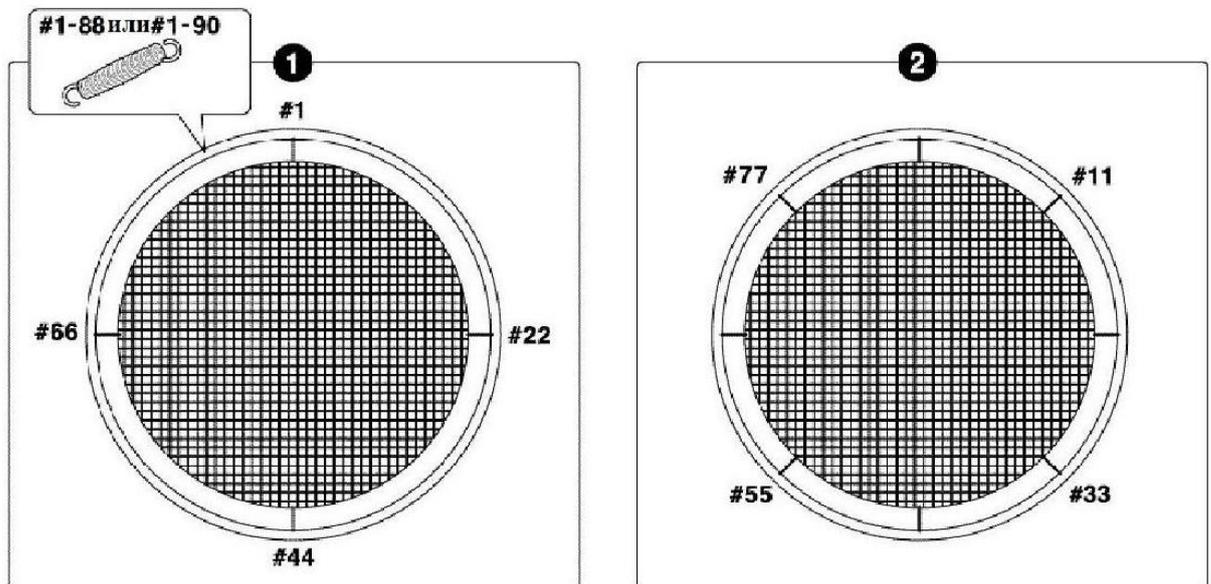
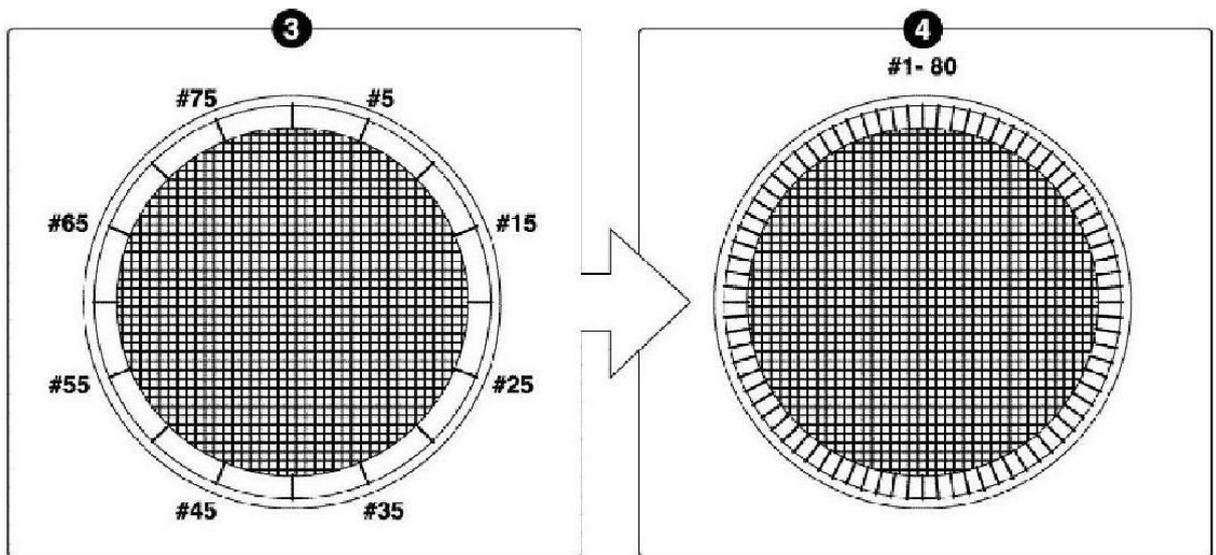


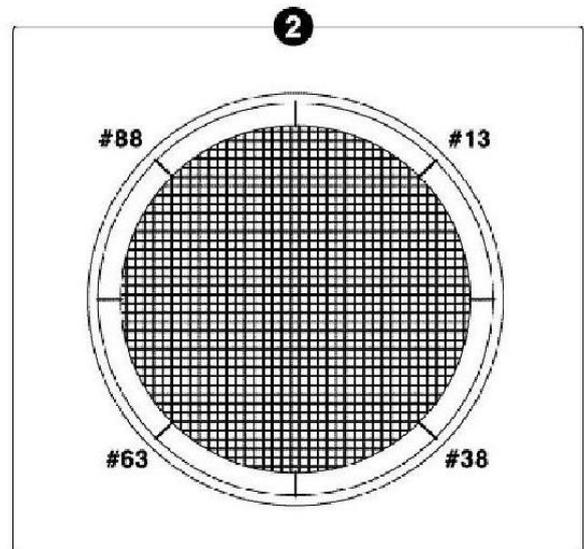
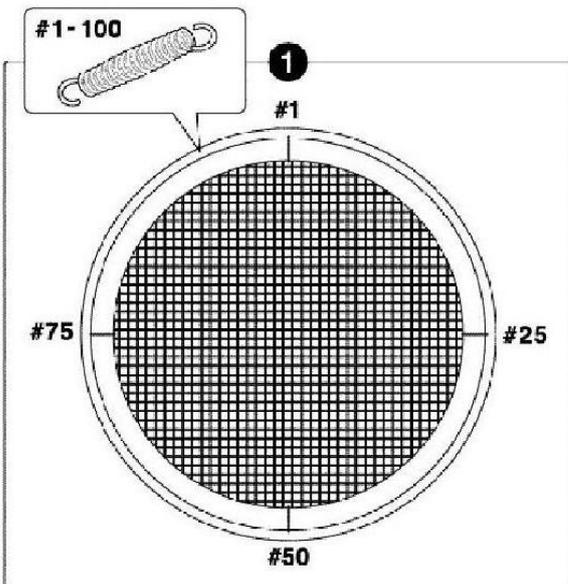
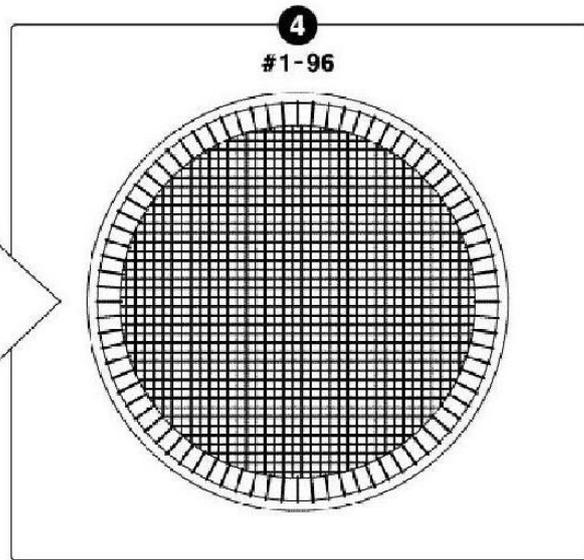
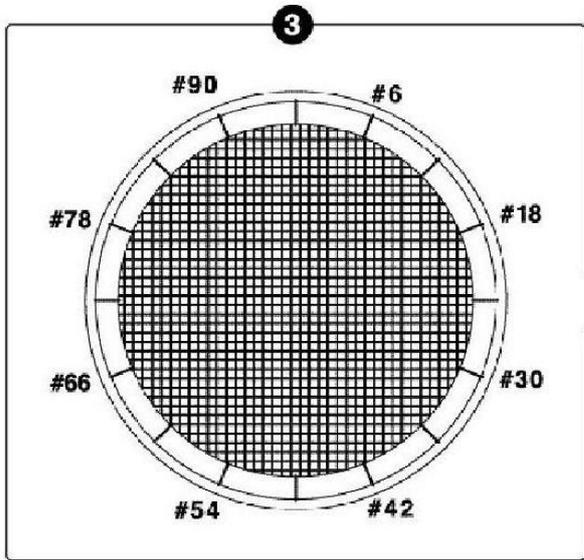
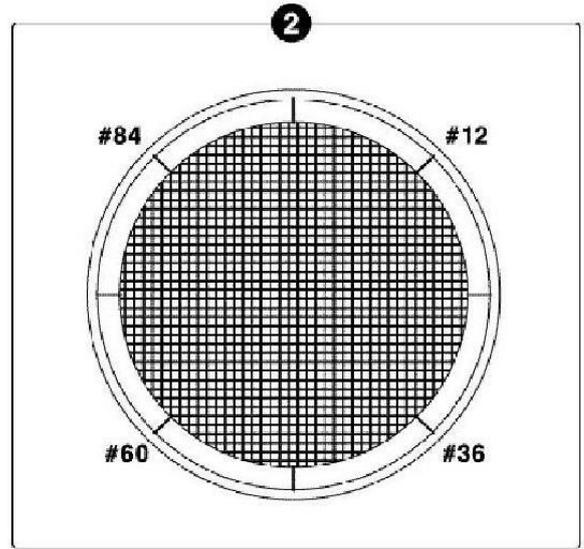
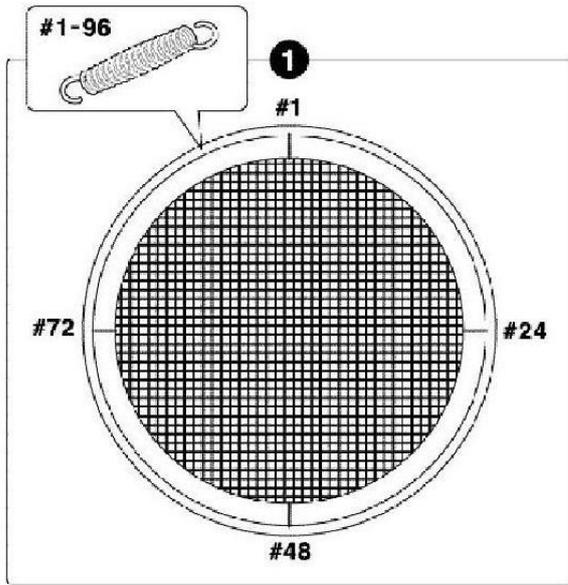
Возьмите необходимое количество пружин.

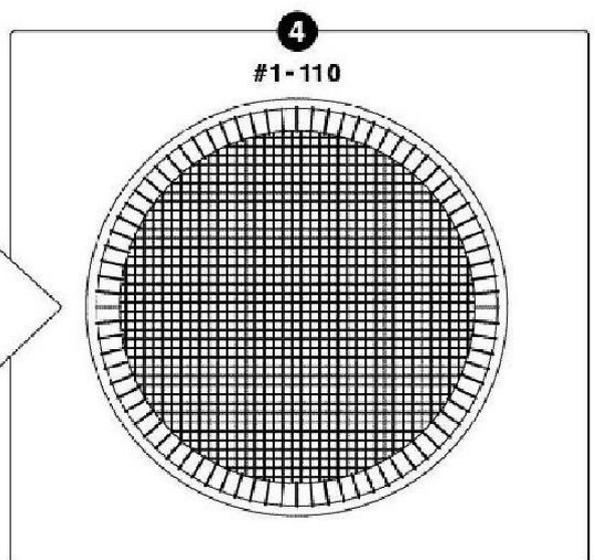
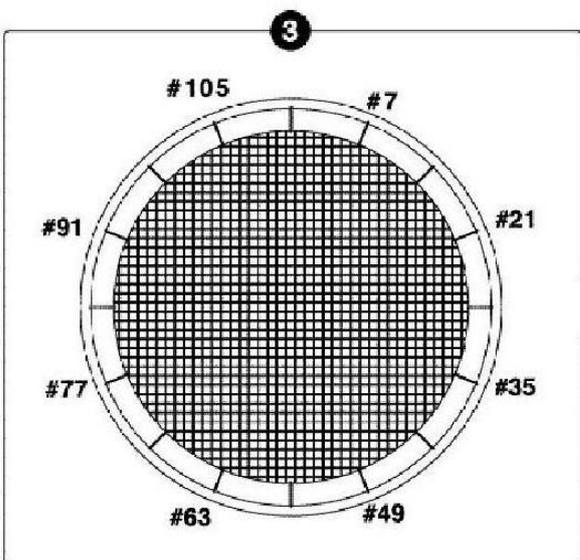
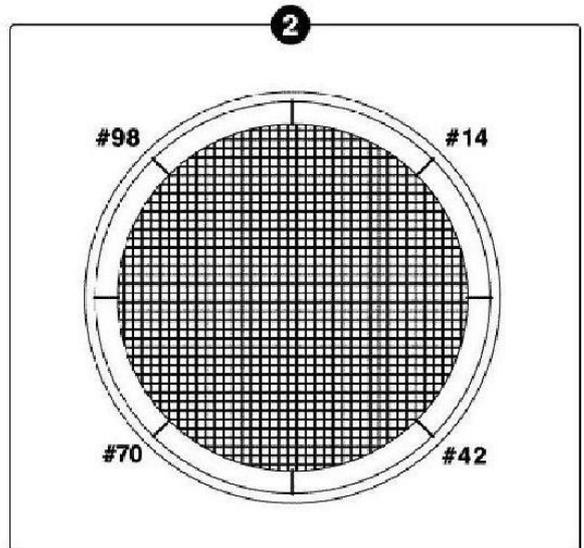
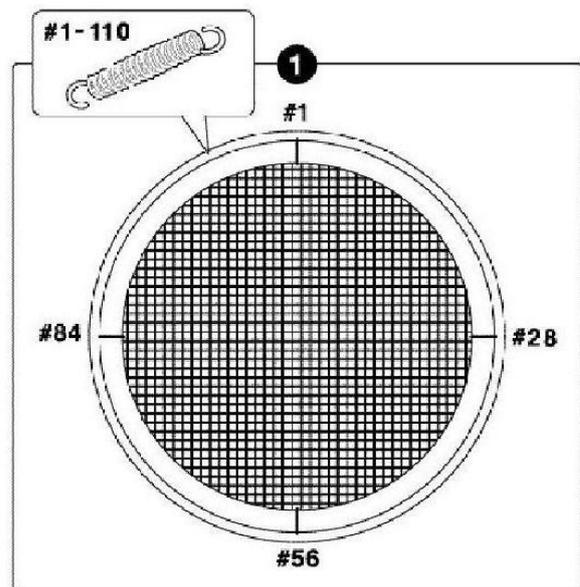
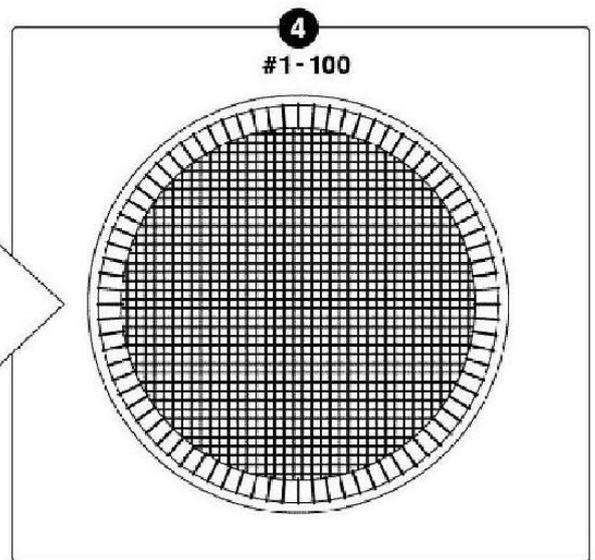
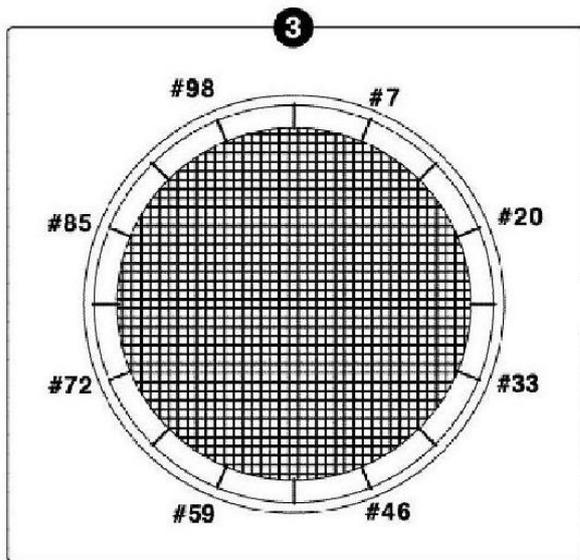








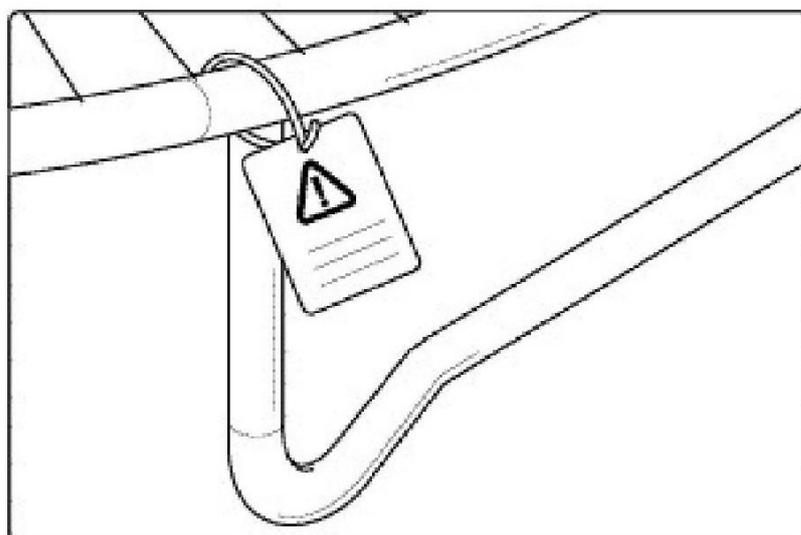




Если Вы заметили, что пропустили отверстие, на раме соответствующее V-образному кольцу на полотне, разберите неверно собранный сектор и соберите его так, чтобы все пружины находились между соответствующими частями рамы и полотна.

### **Шаг 5. Табличка с ТБ**

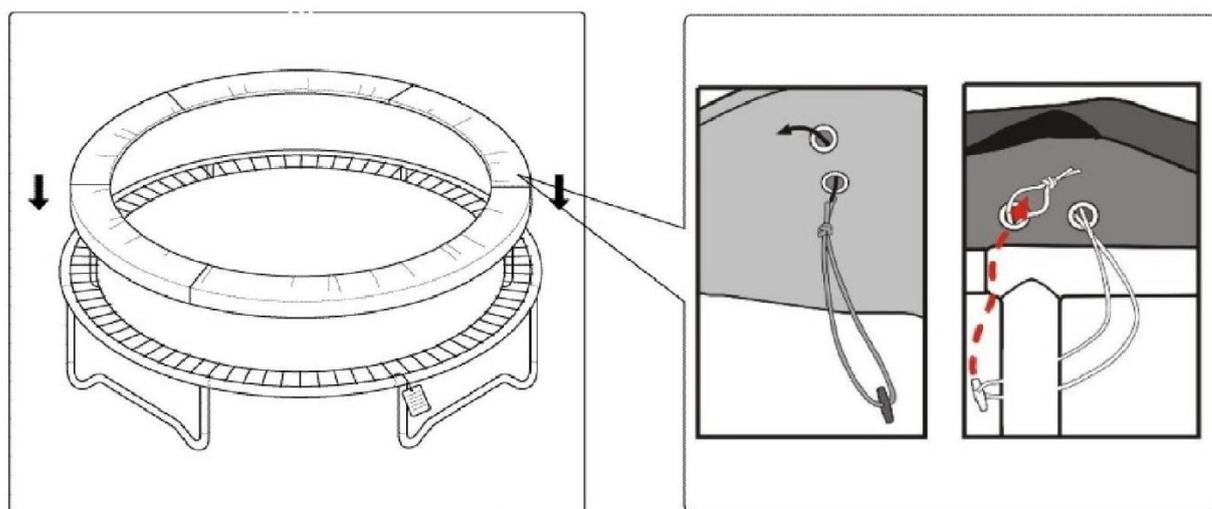
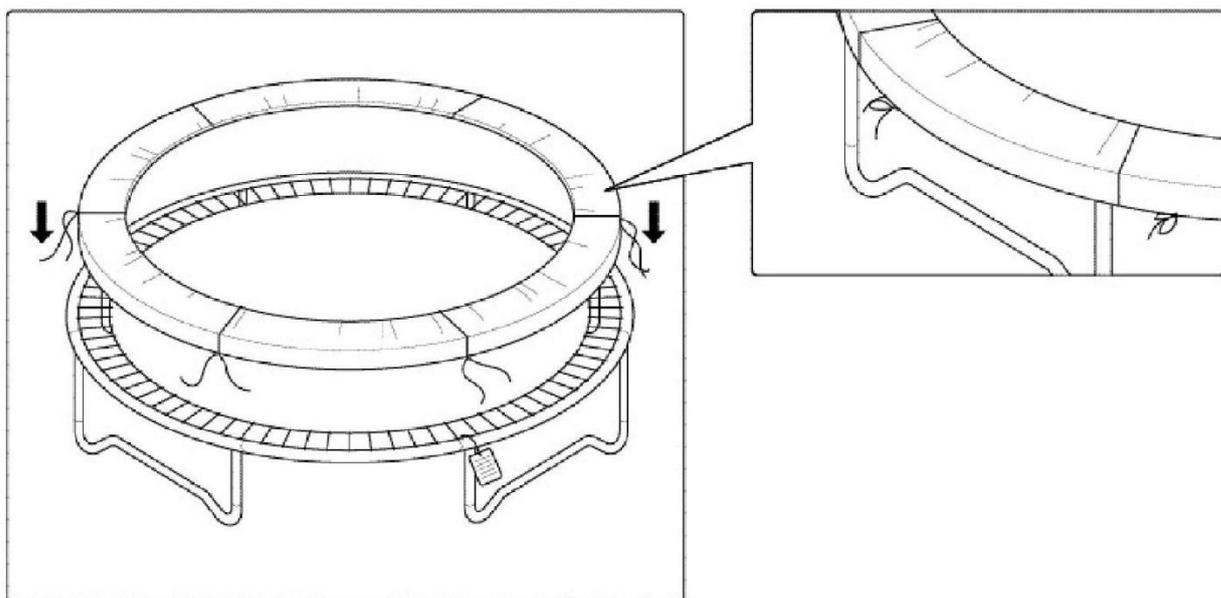
Используйте стяжку для крепления таблички (8) на батут. Стяжка должна быть затянута вокруг горизонтальных и вертикальных частей рамы для предотвращения соскальзывания.



### **Шаг 6. Защитный кожух**

Разложите кожух (2) по окружности рамы так, чтобы пружины и рама были накрыты.

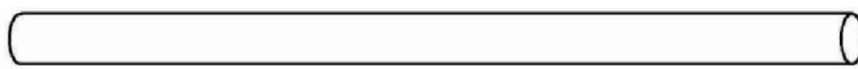
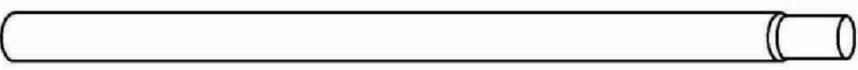
Убедитесь, что кожух защищает все металлические части батута. Закрепите кожух с помощью резинок, расположенных под рамой батута. Дополнительно закрепите кожух при помощи затяжного шнура.



## Шаг 7. Установка сетки

Детали:

Труба стальная

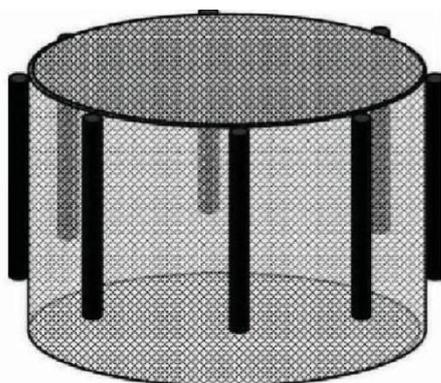
1. 
2. 

Отвертка

Кронштейн



Защитная сетка

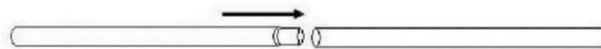
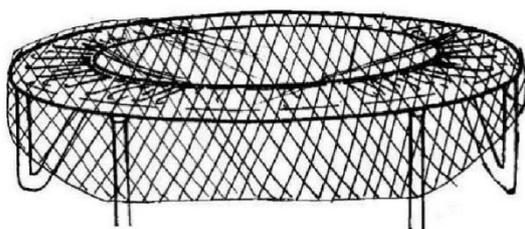


Ключ

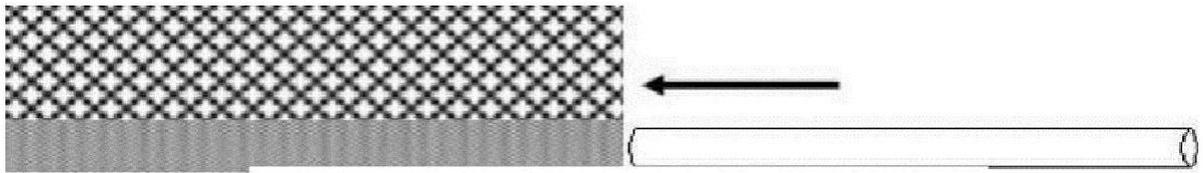


## МОНТАЖ

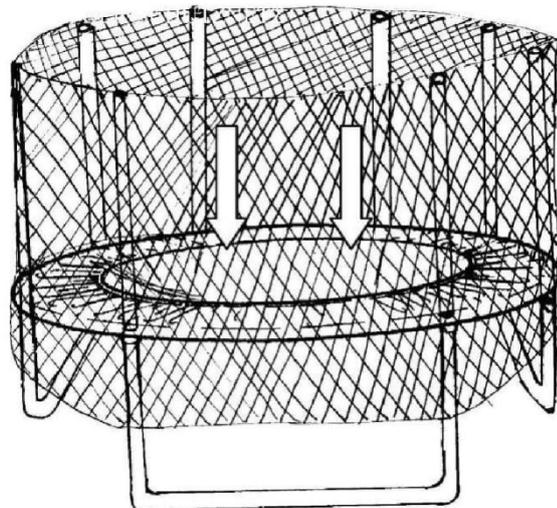
Разложите защитную сетку на полотне батута, как показано на рисунке. Затем положите обе секции поддерживающих труб собранных вместе, как показано на следующем рисунке.



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



Каждая поддерживающая труба защитной сетки соответствует каждой из опор батута.



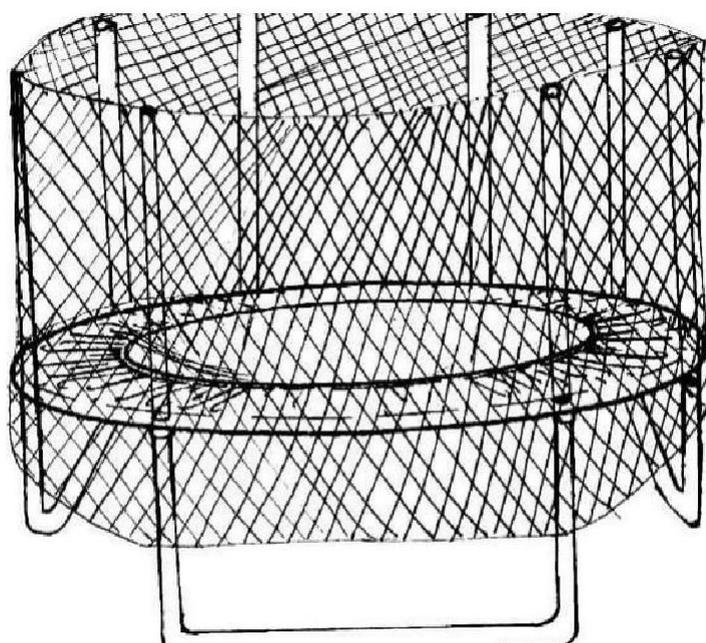
Соедините поддерживающие трубы защитной сетки с соответствующими опорами батута и закрепите их при помощи кронштейнов, прокладок и фигурных гаек, как показано на рисунке.



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



**ВНИМАНИЕ!** Убедитесь в надежности всех соединений конструкции. Убедитесь, что все резьбовые соединения крепко затянуты, а также, что в процессе сборки были использованы все детали и все элементы конструкции находятся на своих местах. Только после этого монтаж можно считать законченным.



**ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД**

Данный батут был разработан под строгим контролем и изготовлен только из качественных материалов. Надлежащий уход и обслуживание позволят Вам долгое время выполнять любимые упражнения и веселиться. Для этого следуйте ниже перечисленным рекомендациям:

- Не превышайте максимальную нагрузку.
- Единовременно батут может использовать только один человек.
- На время прыжков на батуте надевайте плотные носки или мягкую гимнастическую обувь. Имейте в виду, что ежедневная обувь или обувь с жесткой подошвой могут повредить полотно батута.
- Также в целях защиты полотна батута от порезов или повреждений не допускайте на батут домашних животных.
- Перед началом прыжков снимите с себя все острые предметы.
- Перед каждым использованием проверяйте батут на наличие изношенных, деформированных или отсутствующих частей.

Неудовлетворительное состояние батута увеличивает шанс получения травмы. Перед началом использования убедитесь:

- В отсутствии проколов, отверстий, влаги на полотне.
- В степени натяжения полотна.
- В целостности швов, отсутствии порванных нитей.
- В отсутствии сломанных или деформированных деталей рамы.
- В наличии всех пружин, а также в их целостности.
- В отсутствии повреждений крепления рамы.
- В отсутствии выступов и неровностей любых типов на раме, пружинах или полотне.

Если Вы обнаружили какие-либо из перечисленных дефектов либо любые другие неисправности, следует немедленно разобрать батут до момента приведения его в рабочее состояние.

### **Ветреная погода**

В условиях сильного ветра батут может сорвать с места установки. Если ожидаются подобные погодные условия, батут следует перенести на защищенное от ветра пространство или разобрать. Также можно жестко закрепить батут к земле с веревки и кольев или специальных креплений. Для обеспечения безопасности батут необходимо закрепить не менее, чем в трех местах.

### **Перемещение батута**

Для перемещения батута понадобится не менее двух человек. 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 приподнимите батут на несколько сантиметров от земли. Держите его параллельно земле и переносите на новое место.