

# Slackline – popruh na balansovanie

## Návod na použitie

Vážení pedagógovia!

Váš nový popruh na balansovanie Slackline zdokonaľuje zmysel pre rovnováhu a ovládanie tela. V kombinácii s pribaleným záchytným lanom je tento druh športu aj pre začiatočníkov. Vďaka napínaciemu systému s račňou môžete popruh na balansovanie jednoducho osadiť na dva kotviace body. Želáme Vám veľa spokojnosti s popruhom na balansovanie.

Popruh na balansovanie musí osadiť dospelá osoba. Počas balansovania musia byť deti neustále pod dozorom spôsobilej dospelaj osoby, ktorá ich súčasne istí. Pre nerešpektovaní bezpečnostných upozornení hrozí nebezpečenstvo vážnych poranení. Pred použitím musíte popruh na balansovanie namontovať úplne a presne podľa popisu v tomto návode.

## Obsah

*Bezpečnostné upozornenia*

*Podmienky na osadenie*

*Tipy na balansovanie*

*Osadenie*

*Demontáž*

*Technické údaje*

*Čistenie a uschovanie*

*Prehľad (obsah balenia)*

## Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Výrobok bol vyvinutý ako športové náčinie na balansovanie. Nepoužívajte ho na iný ako stanovený účel.

Výrobok je určený na súkromné použitie v exteriéri a nie je vhodný na komerčné účely.

*Pri používaní platí:*

Popruh na balansovanie a záchytné lano smú osádzať len dospelé osoby.

Deti mladšie ako 6 rokov nesmú používať popruh na balansovanie.

Popruh na balansovanie smie používať len maximálne jedna osoba. Súčasne na ňom nesmie balansovať viacero osôb.

Prípustná maximálna hmotnosť balansujúcej osoby je 100 kg.

Slackline nesmiete nechať bez dozoru na verejných priestranstvách s povinnosťou zabezpečiť bezpečnosť premávky.

*Nebezpečenstvo pre deti*

Toto športové náčinie nesmú používať deti ani osoby, ktoré ho v dôsledku svojich fyzických, zmyslových alebo duševných schopností či nedostatočných skúseností alebo neznalostí nie sú schopné bezpečne používať. Deti musia byť pod dozorom, aby sa nehrali so športovým náčiním.

Výrobok nie je detská hračka ! Používajte ho len pod dohľadom dospelých !  
Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

### *Varovanie pred poranením*

Začiatocníci by mali vždy používať aj záchytné lano, ktoré im pomôže pri balansovaní. Lano napnite vždy nad úrovňou hlavy, aby ste sa oň pri páde nezachytili.

Nevykonávajte žiadne umelecké skoky, saltá atď.! Na toto nebezpečenstvo upozorníte najmä deti.

Dbajte na vhodný odev. Na športové náčinie vstupujte naboso. Odložte okuliare, sponky, šperky, piercingy atď. Aj plecniaky, tašky cez plece alebo veľké kovové pracky z opaskov predstavujú pri páde zdroj nebezpečenstva a preto ich musíte tiež odložiť.

Vo vreckách vašich bünd alebo nohavíc sa nesmú nachádzať žiadne predmety. Predmety ako kľúče od domu, vreckové nože atď., môžu pri páde spôsobiť poranenia.

Popruh a balansovanie musí byť čistý a suchý.

Nepoužívajte popruh na balansovanie vo veternom alebo daždivom počasí. Ak by počas používania došlo k zhoršeniu počasia, prerušte balansovanie a príp. demontujte popruh na balansovanie. Platí to predovšetkým pri príznakoch nadchádzajúcej búrky.

Nebalansujte po požití alkoholu, liekov alebo drog, alebo ak ste príliš unavení. Pri nevoľnosti alebo závratoch okamžite prerušte balansovanie.

Nebalansujte potme. Popruh na balansovanie musí byť dobre viditeľný.

Za súmraku, resp. po zotmení musíte popruh na balansovanie odstrániť, aby nepredstavoval neviditeľnú prekážku pre tretie osoby.

Ak je miesto osadenia prístupné tretím osobám, nesmiete nainštalovaný popruh na balansovanie ponechať bez dozoru.

Pri manipulácii s račňou postupujte opatrne. Hrozí nebezpečenstvo pricviknutia! Zabráňte prístupu detí k nej. Popruh na balansovanie a račňu odložte mimo dosah detí.

Račňu napínajte len ručne. Používanie predlžovacích prvkov alebo iných pomôcok je neprípustné.

Popruh na balansovanie používajte len s originálnym príslušenstvom. Predovšetkým nepoužívajte žiadne iné upevňovacie prostriedky.

Pri používaní oviňte račňu hrubým kusom látky a pod. Vyhnite sa tak poraneniam pri páde na račni.

V osadenom stave je popruh na balansovanie napnutý veľkou silou. Pri používaní buďte preto opatrní. Nekontrolované, prehnané a neopatrné pohyby môžu spôsobiť pád. Osoby, ktoré bezprostredne nezaistujú balansujúcu osobu, sa musia zdržiavať vo vzdialenosti min. 2 m, pretože prudko sa uvoľňujúci popruh môže spôsobiť poranenia.

Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav popruhu na balansovanie. Ak zistíte poškodenia (bezpečnostný pás/popruh na balansovanie: trhliny, zárezy na priadzi, pretrhnutie nosných vlákien a švov; kovové prvky: deformácie, trhliny, príznaky opotrebenia/korózie a i.) alebo pri chýbajúcich dieloch, smiete popruh na balansovanie používať až po odstránení poškodení odborným personálom.

### *Ochrana stromov*

Stromy musia byť zdravé!

Nesmiete používať žiadne upevnenia, ktoré by strom poškodili (klince, hmoždinky, skrutky atď.)

Medzi popruh a kôru vložte vždy vhodný materiál (napr. gumenú rohož, kus koberca), čím zabránite poškodeniu kôry.

Pri častejšom používaní rovnakej plochy alebo pri prítomnosti mnohých osôb musíte prijať vhodné opatrenia proti utlačeniu podkladu na ochranu koreňov (najmä pri odkrytých koreňoch).

*Pred každým použitím skontrolujte:*

Sú kotviace popruhy upevnené pevne a neotáčajú sa na kotviacich bodoch (stromy a iné)?

Neexistujú ostré hrany, ktoré môžu poškodiť popruh na balansovanie alebo vás poraniť?

Je račňa uzatvorená a zaistená?

Nachádzajú sa pod popruhom alebo v jeho bezprostrednom okolí špicaté alebo tvrdé predmety (kamene, črepy atď.)?

Je popruh napnutý maximálne 50 cm nad podkladom?

Nie je popruh pretočený a je pevne napnutý?

## **Podmienky na osadenie**

Neupevňujte popruh na balansovanie nad tvrdými podkladmi, ako sú plochy natreté dechtom alebo obložené doskami. Inak hrozí pri páde zvýšené nebezpečenstvo poranenia. Popruh na balansovanie upnite nad mäkký podklad, ako je tráva alebo piesok. Odporúčame dodatočné vyloženie okolia popruhu na balansovanie mäkkými podlahovými rohožami a pod.

V oblasti 2m po stranách popruhu na balansovanie nesmú byť žiadne predmety (napr.kamene, korene atď.). Inak hrozí pri páde zvýšené nebezpečenstvo poranenia.

Nikdy neosádzajte popruh na balansovanie vyššie ako 50 cm nad podklad, maximálne však do výšky cca jednej šírky dlane pod rozkrokom. Takto príp.môžete zabrániť pádu pri zošmyknutí sa na oboch stranách popruhu na balansovanie. Odporúčané napnutie popruhu približne vo výške kolien, čím si uľahčíte vystupovanie naň a zostupovanie z neho.

Na ukotvenie sú vhodné stromy alebo pevne osadené piliere (betónové/ocelové) a iné. Maximálna vzdialenosť je cca 13 m. Stromy/ piliere musia mať na mieste upevnenia obvod minimálne 1,0m až max. cca 1,5m. Upevňovacie body musia vydržať zaťaženie minimálne 25kN.

Medzi popruh a kôru vložte vhodný chránič stromov, čím zabránite poškodeniu kôry. Pri opásaní hranatého piliera (betónový, ocelový atď.) popruhom musíte taktiež použiť vhodný chránič, jednak na ochranu hrán, ale aj na vylúčenie poškodenia popruhu.

Nielen časti popruhu opásané okolo stromu, ale ani samotný popruh na balansovanie nesmú byť osadené pretočené.

Popruh musí byť napnutý do vodorovnej polohy a pevne. O čo je previs popruhu väčší, o to bude balansovanie zložitejšie.

Nikdy nenapínajte popruh medzi 2 vozidlá a pod. pretože hrozí nebezpečenstvo nekontrolovateľne vysokého predpätia.

## **Tipy na balansovanie**

Popruh na balansovanie Slackline sa pri zaťažení popruhu „slacklinerom“ (človekom praktizujúcim slackline) naťahuje. Jeho reakcie sú preto veľmi dynamické a vyžadujú si sústavné aktívne vyrovnávanie a vlastný pohyb. Ťažisko slacklinera je teda veľmi nízko.

Širšie popruhy (50 mm) vykazujú preto v porovnaní s užšími popruhmi vyššiu hodnotu zaťaženia na medzi pevnosti a menšiu rozťažnosť. Tým sa dá balansovanie výrazne uľahčiť, pretože popruh sa dá napnúť natoľko pevne, že takmer neprevísá. Okrem toho sa na širšom popruhu dá stabilizácia v priehlavkovom kĺbe dosiahnuť jednoduchšie. Uľahčí sa tým chôdza

na začiatku. Na začiatku vám pomôže pridržiavanie sa záchytného lana alebo opieranie sa o spoločníka.

### *Postavenie sa na popruh na balansovanie*

Začnite v strede popruhu. Výkyvné pohyby sú síce na tomto mieste väčšie, ale nie natoľko rýchle ako na kraji.

Jednou nohou sa postavte na podklad vedľa popruhu tak, aby ste sa ňou dotýkali popruhu a dokázali trochu tlmiť jeho výkyvy.

Druhou nohou sa postavte na popruh.

Preneste teraz tlak na nohu na popruhu, vyrovnajte ju v kolene a vyšvihnite sa nahor. Pritom úplne jemne presuňte svoje ťažisko tak, aby sa nachádzalo nad popruhom a druhú nohu umiestnite pred prvú.

Nájdite si pevný bod na konci lana, na ktorý sa môžete zmerať zrakom. Takto udržíte rovnováhu ľahšie ako pri pozeraní sa na svoje nohy.

### *Otáčanie sa na popruhu na balansovanie*

Pri otáčaní má každý svoju vlastnú techniku. Vyskúšajte si, ako to zvládnete najlepšie.

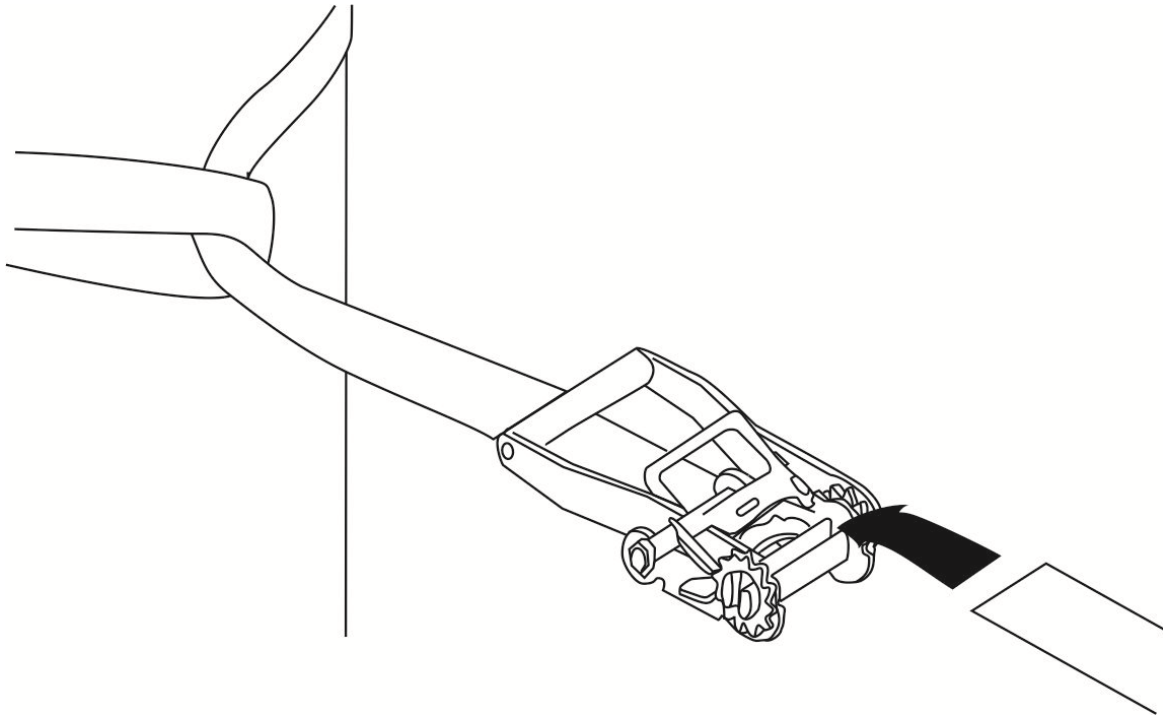
Natočte svoje telo z mierne ukročenej polohy o 180° doprava alebo doľava. Ak sa vpredu nachádza vaša ľavá noha, otočte sa doprava. Ak sa vpredu nachádza vaša pravá noha, otočte sa doľava.

Po otočení sa čo najrýchlejšie znovu zamerajte na váš pevný bod, čo vám pomôže pri opätovnom dosiahnutí rovnováhy.

### **Osadenie**

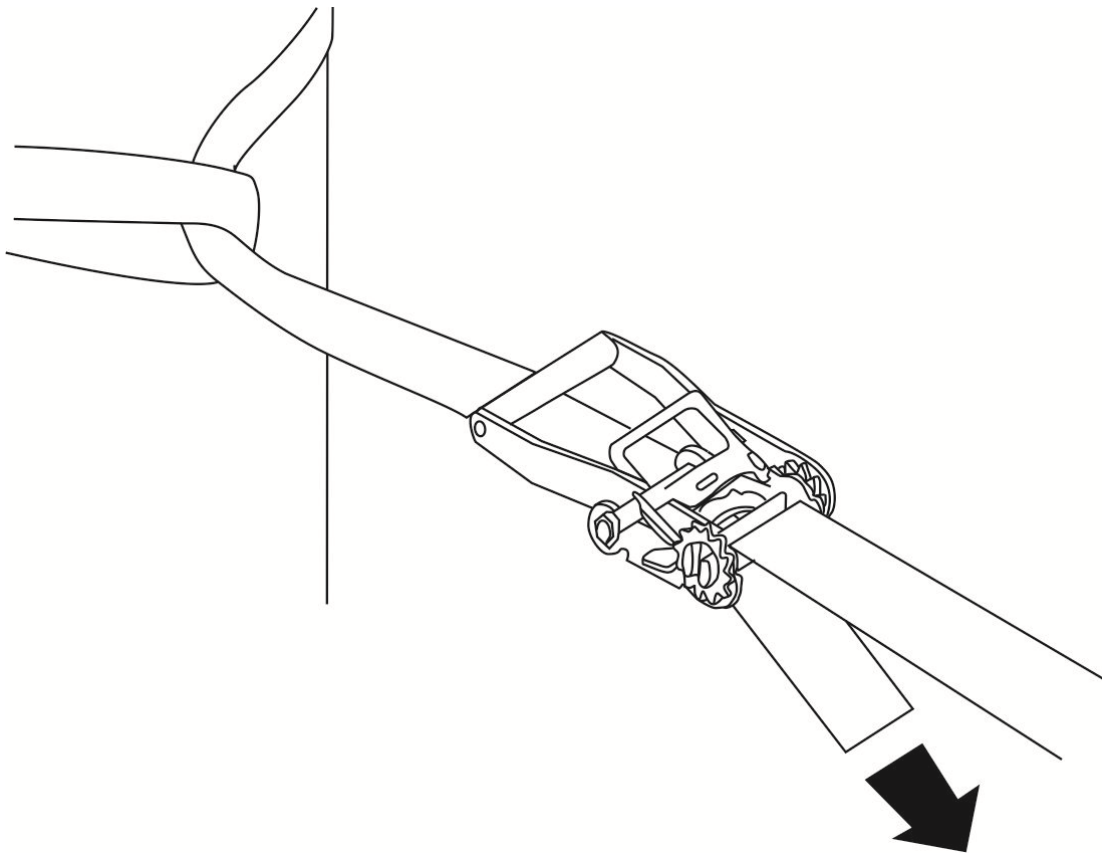
Prestrčte – pri zatvorenej račni-popruh na balansovanie cez štrbinu v osi.

Obr.č.1



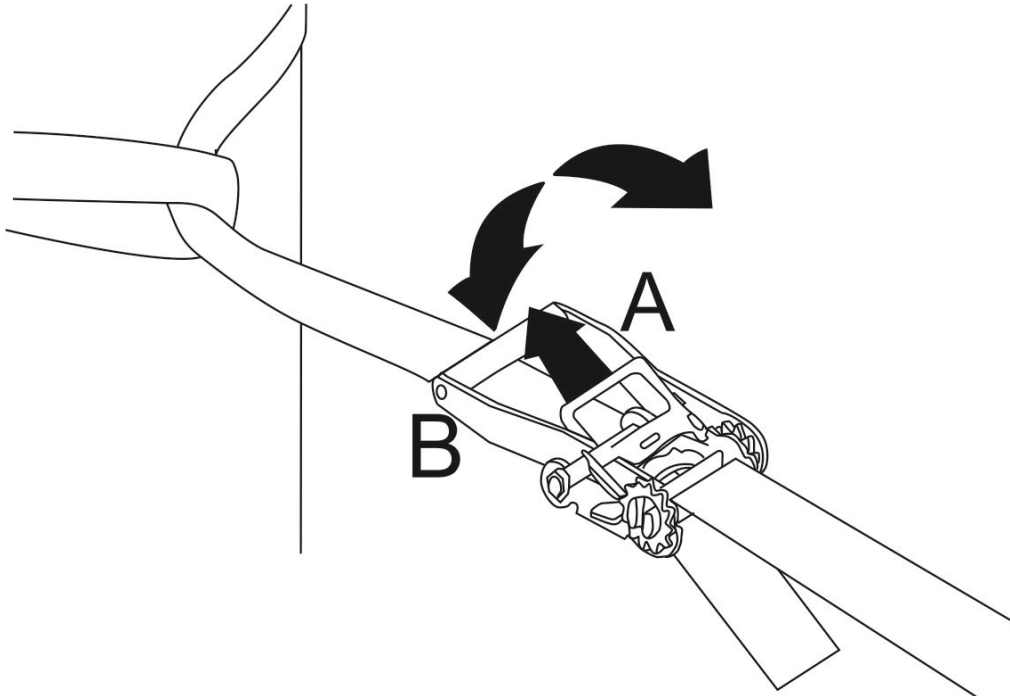
Čo najviac ťahajte za popruh na balansovanie, kým nebude visieť napnutý. Popruh na balansovanie musí prechádzať cez račňu hladko a priamo. Dbajte na to, aby sa neodieral o žiadne kovové prvky a aby sa na ňom nevytvárali záhyby.

Obr.č.2



*Na odistenie račne potiahnite bezpečnostnú páčku A nahor. Ťahajte páku račne B opakovane smerom k popruhu na balansovanie, čím ho napnete. Dbajte na to, aby ste súčasne nenaťahovali aj koniec popruhu.*

Obr.č.3



*Popruh napnite natoľko, ako to dokážete normálnou silou rúk. V žiadnom prípade nepoužívajte pomôcky na dosiahnutie väčšej sily, napr. predlžovacie prvky na páku. Popruh musí byť navinutý okolo osi račne minimálne 1,5-krát, nanajvýš ale 2,5-krát.*

Na zistenie račne znovu potiahnite bezpečnostnú páčku nahor a zatlačte páku račne úplne nadol.

Následne uvoľníte bezpečnostnú páčku a skontrolujete, či sa korektne zaistila v ozubenom prevode. Súčasne skontrolujte, či je západka páky račne korektne zaistená v ozubenom prevode.

Popruh na balansovanie a upevňovací popruh sa po čase a pri používaní trochu natiahnu, hlavne pri prvom použití. Pri nadmernom poklese napnutia dodatočne napnite popruh Slickline. Pretože: O čo je napnutie popruhu väčšie, o to jednoduchšie sa na ňom balansuje.

### **Demontáž**

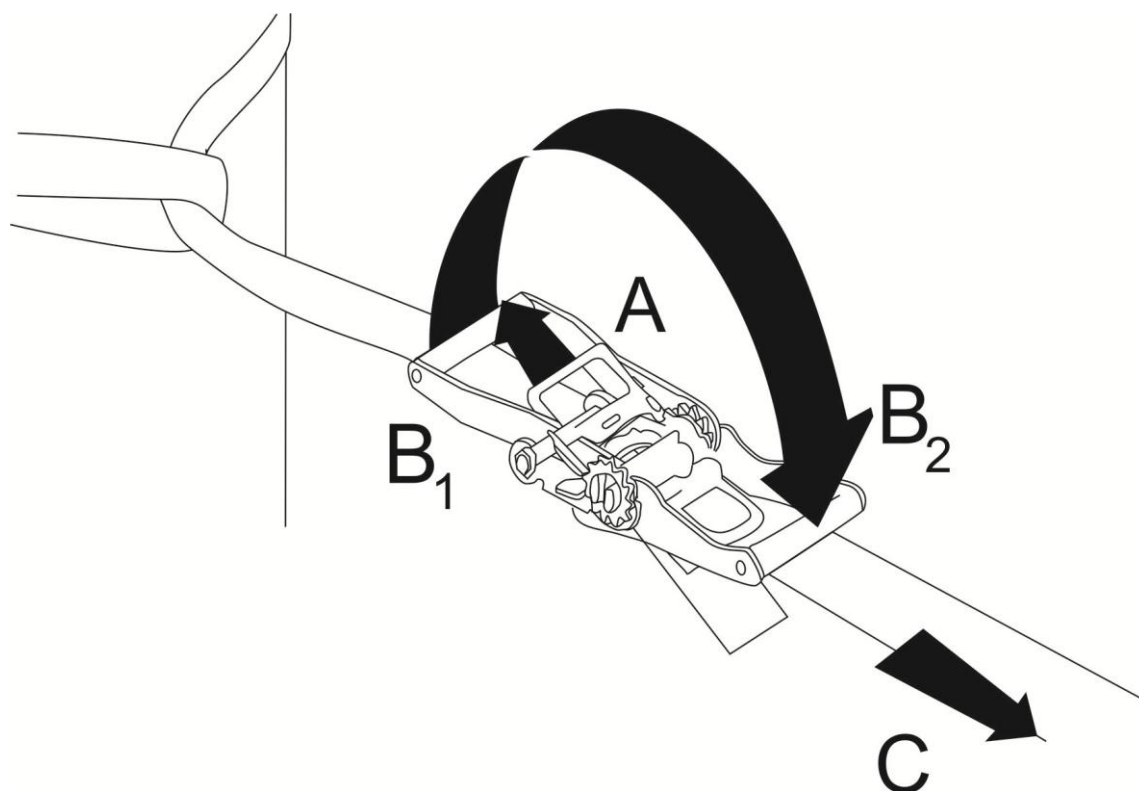
Na odistenie račne potiahnite bezpečnostnú páčku A nahor.

Potiahnite páku z račne B z polohy 1 ponad poslednú západku čo najviac smerom k popruhu na balansovanie do polohy 2 tak, aby sa bezpečnostná páčka A zaistila v bočnom vedení a aby neblokovala ozubený prevod.

Trochou sily následne vytiahnite popruh na balansovanie z račne.

Uvoľnite oba upevňovacie popruhy. Stočte popruh na balansovanie bez jeho pretočenia. Pritom skontrolujte jeho poškodenia.

Obr.č.4



### Technické údaje

Model: ..... DL08012014

Rok výroby: ..... 2014

#### **Popruh na balansovanie**

Dĺžka: ..... 15 m

Šírka: ..... 50 mm

Materiál: ..... polyester

Max. hmotnosť používateľa: ..... 100 kg

Max. počet osôb: ..... 1

Max. výška pri použití: ..... 50 cm

Max. zaťaženie upevňovacieho bodu: ..... 6220 N

Max, sila na ovládanie napínacích prvkov: ..... 400 N

Teplota prostredia: ..... +10 až +40 °C



V rámci vylepšovania produktov si vyhradzuje právo na technické a optické zmeny na výrobku.

### **Čistenie a uschovanie**

V prípade potreby vyčistite výrobok vlažnou vodou a mäkkou handričkou. Nepoužívajte žiadne chemikálie alebo tvrdé kefy. Výrobok skladujte na suchom, tmavom a dobre vetranom mieste.

### **Prehľad (obsah balenia)**

Upevňovací popruh s račňou

Popruh na balansovanie s upevňovacím popruhom

Polyesterové vrečko