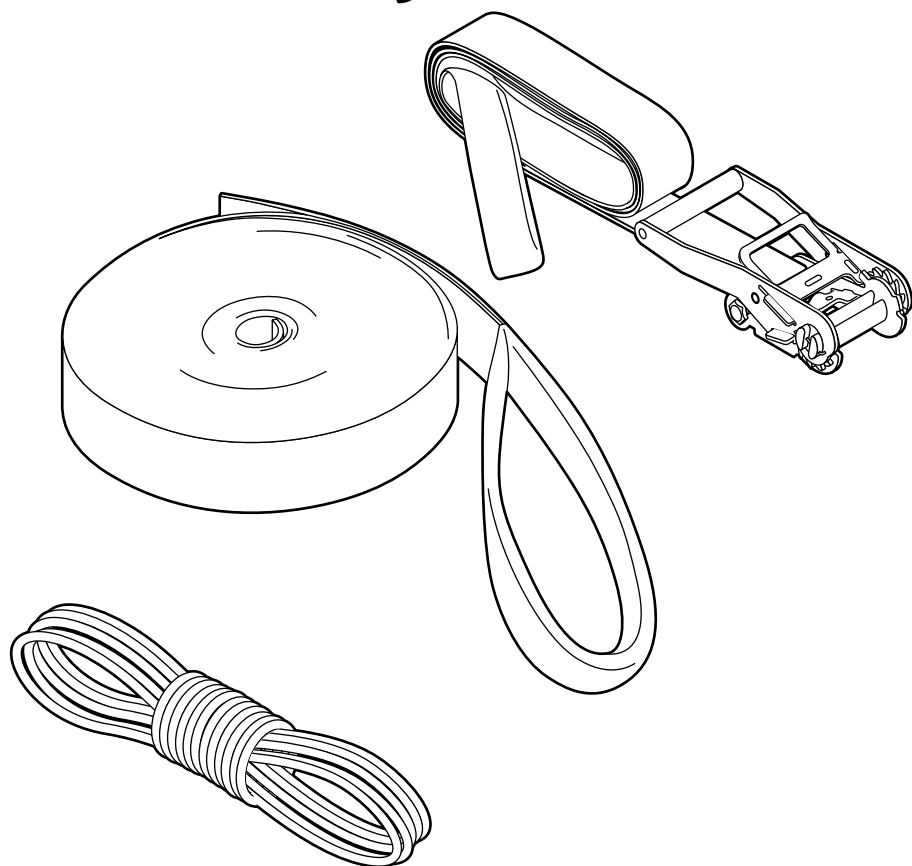




Taśma do balansowania (slackliningu)



**Przestrzegać wskazówek
zawartych w instrukcji użytkowania!**



pl Instrukcja użytkowania

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 121796AB2X3XII · 2021-11

Drodzy Klienci!

Państwa nowa taśma do balansowania rozwija zmysł równowagi i pozwala lepiej panować nad swoim ciałem. W połączeniu z dołączoną w komplecie liną do trzymania idealnie nadaje się także dla początkujących.

Dzięki napinaczowi grzechotkowemu można szybko i łatwo rozpiąć taśmę między dwoma punktami mocowania.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji z użytkowania tego produktu.

Zespół Tchibo



www.tchibo.pl/instrukcje



Uwaga! Ten znak ostrzega przed ryzykiem odniesienia obrażeń ciała.



Taśma do balansowania musi być rozpinana i mocowana przez osoby dorosłe.

Dzieci muszą być podczas balansowania na taśmie stale pilnowane i ubezpieczane przez odpowiednią osobę dorosłą.

Nieprzestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa stwarza niebezpieczeństwo doznania ciężkich obrażeń ciała.

Taśma do balansowania musi zostać całkowicie rozpięta i zamocowana zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji, zanim wolno będzie jej użyć.

Spis treści

3	Wskazówki bezpieczeństwa	9	Montaż
5	Warunki do rozpinania i mocowania taśmy	12	Rozpinanie liny do trzymania
7	Porady dotyczące balansowania	14	Demontaż
8	Widok całego zestawu (zakres dostawy)	14	Czyszczenie i przechowywanie
		15	Dane techniczne
		15	Usuwanie odpadów

Wskazówki bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją użytkowania, aby uniknąć obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Przechowywać instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

- Produkt jest sprzętem sportowym, przeznaczonym do balansowania na nim. Użycie go do innych celów jest niedozwolone.
- Produkt zaprojektowano do użytku prywatnego na wolnym powietrzu i nie nadaje się do celów komercyjnych.
- Produkt nie jest przewidziany do użytku na placach zabaw. Jeżeli mimo to ma on być tam używany, wówczas plac zabaw musi spełniać normę EN 1176-1.

Podstawowe zasady użytkowania:

- Taśma do balansowania i lina do trzymania mogą być rozpinane i mocowane wyłącznie przez dorosłych.
- Dzieci w wieku poniżej 6 lat nie mogą używać taśmy do balansowania.
- Taśma do balansowania może być używana przez maksymalnie jedną osobę na raz. W żadnym razie nie może na niej balansować kilka osób jednocześnie.
- Maksymalna dopuszczalna masa balansującej osoby wynosi 80 kg.
- Nie wolno pozostawiać rozpiętej taśmy do balansowania bez nadzoru, jeżeli jest używana w miejscach publicznych (w parku, na drodze itp.).

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Ten sprzęt sportowy nie może być używany przez dzieci ani osoby, które ze względu na zdolności fizyczne, sensoryczne lub umysłowe, względnie niedoświadczenie bądź nieznamość podstaw obsługi nie są w stanie bezpiecznie go użytkować. Należy zapewnić dzieciom odpowiedni nadzór, aby wykluczyć możliwość, że będą się bawiły tym sprzętem sportowym.
- Produkt nie jest zabawką dla dzieci! Użytkowanie przez dzieci dozwolone jest tylko pod nadzorem dorosłych!
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Osoby początkujące powinny zawsze używać również liny do trzymania, ponieważ pomagają to utrzymać równowagę. Linę do trzymania należy zawsze rozpinąć powyżej głowy, aby w razie upadku nie zaplątać się w nią.
- Nie wykonywać na taśmie do balansowania żadnych skoków, salt lub podobnych ewolucji! Zwłaszcza dzieciom należy uświadomić związane z tym niebezpieczeństwo.
- Należy pamiętać o odpowiednim ubiorze. Na taśmę należy wchodzić boso. Przed wejściem zdjąć okulary, sprzączki, biżuterię, elementy piercingu itp. Również plecaki, torby przewieszane przez ramię oraz duże, metalowe klamry od pasków stanowią w razie upadku potencjalne zagrożenie i muszą zostać zdjęte przed wejściem na taśmę.

- W kieszeniach kurtki lub spodni nie mogą się znajdować żadne twarde przedmioty. Przedmioty takie jak klucze od domu, szczyryk itp. mogą w razie upadku spowodować obrażenia ciała.
- Taśma do balansowania musi być czysta i sucha.
- Nie wolno używać taśmy do balansowania przy wietrznej lub deszczowej pogodzie. Jeżeli pogoda ulegnie pogorszeniu w trakcie używania taśmy do balansowania, należy przerwać balansowanie i w razie potrzeby zdemontować taśmę. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy widoczne są oznaki nadchodzącej burzy.
- Nie wolno balansować na taśmie po spożyciu alkoholu albo zażyciu leków lub narkotyków, a także w przypadku, gdy jest się przemęczonym. Jeżeli użytkownik poczuje się źle lub dostanie zawrotów głowy, winien natychmiast przerwać balansowanie.
- Nie wolno balansować na taśmie po ciemku. Taśma do balansowania musi być dobrze widoczna.
- Gdy zrobi się ciemno lub gdy zapadnie zmrok, należy zdemontować taśmę do balansowania, aby nie stanowiła ona niewidocznej przeszkody dla osób trzecich.
- Nie wolno pozostawiać rozpiętej taśmy do balansowania bez nadzoru, jeśli mają do niej dostęp osoby trzecie.
- Podczas obsługi napinacza grzechotkowego należy zachować ostrożność. Istnieje ryzyko przytrzaśnięcia palców! Dzieci nie mogą mieć dostępu do napinacza grzechotkowego. Taśma do balansowania oraz napinacz grzechotkowy powinny być przechowywane w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Napinacz grzechotkowy może być obsługiwany tylko siłą ręki. Nie wolno stosować żadnych przedłużeń ani innych środków pomocniczych.
- Taśmy do balansowania można używać tylko z oryginalnymi akcesoriami. W szczególności nie wolno stosować innych środków do mocowania taśmy.
- Na czas używania taśmy do balansowania należy owinąć dołączoną do zestawu osłonę wokół napinacza grzechotkowego, tak aby w razie upadku uniknąć obrażeń ciała wskutek uderzenia o napinacz.
- W stanie rozpiętym taśma do balansowania podlega dużemu naprężeniu, dlatego podczas jej użycia należy zachować ostrożność. Niekontrolowane, nadmierne lub nieostrożne ruchy użytkownika mogą skutkować upadkiem. Osoby, które nie ubezpieczają bezpośrednio balansującej osoby, muszą zachować przynajmniej 2-metrowy odstęp, ponieważ odbijająca taśma może spowodować obrażenia ciała.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy taśma do balansowania znajduje się w dobrym stanie technicznym. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń (pas mocujący / taśma do balansowania: pęknięcia, przecięcia lub przetarcia przędzy, zerwane włókna oraz szwy przenoszące obciążenie; części metalowe: deformacje, pęknięcia, oznaki zużycia/korozji itp.) lub brakujących części nie wolno używać taśmy do balansowania, dopóki uszkodzenia nie zostaną fachowo naprawione przez specjalistę.

Ochrona drzew

- Drzewa muszą być zdrowe!
- Nie wolno używać mocowań, które uszkodzają drzewo (gwoździ, kołków rozporowych, wkrętów itp.).
- Między pasem mocującym a korą drzewa należy zawsze umieszczać dołączony w komplecie ochraniacz drzewa (lub np. gumową matę, kawałek dywanu), tak aby kora drzewa nie została uszkodzona.
- W przypadku częstego korzystania z tego samego podłoża lub obecności wielu osób należy podjąć stosowne działania zapobiegające nadmiernemu zagęszczeniu podłoża w celu ochrony korzeni drzew (zwłaszcza w przypadku wolno leżących korzeni płaskich).

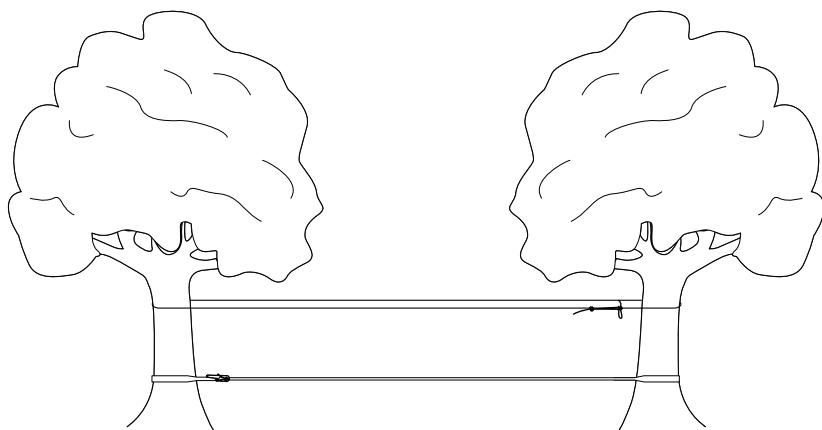
Sprawdzić przed każdym użyciem

- Czy pasy mocujące są nieskręcone i prawidłowo osadzone w punktach mocowania (drzewach itp.)?
- Czy w pobliżu są ostre krawędzie, które mogą uszkodzić taśmę do balansowania lub spowodować obrażenia u użytkownika?
- Czy napinacz grzechotkowy jest zamknięty, zabezpieczony i owinięty osłoną?
- Czy pod rozpiętą taśmą lub w najbliższym jej sąsiedztwie znajdują się jakieś ostre lub twarde przedmioty (kamienie, rozbite szkło itp.)?
- Czy taśma do balansowania została rozpięta co najwyżej 50 cm ponad podłożem?
- Czy taśma jest nieskręcona i właściwie naprężona?

Warunki do rozpinania i mocowania taśmy

- Nie należy rozpinąć taśmy do balansowania nad twardymi podłożami, np. pokrytymi asfaltem lub płytami. W razie upadku istnieje wówczas podwyższone ryzyko doznania obrażeń ciała. Taśmę do balansowania należy rozpinąć nad miękkim podłożem, np. trawiastym lub piaszczystym. Zaleca się, aby wokół taśmy do balansowania rozłożyć dodatkowo miękkie maty, materace itp.
- Obszar 2 metrów wokół taśmy do balansowania musi być całkowicie wolny od jakichkolwiek przedmiotów (kamienie, korzenie itp.). Inaczej w razie upadku istnieje podwyższone ryzyko obrażeń ciała.
- Nigdy nie należy mocować taśmy do balansowania na wysokości większej niż 50 cm nad podłożem (maksymalną dozwoloną wysokość wyznacza szerokość dłoni pod krokiem). Dzięki temu można uniknąć ewentualnego upadku w razie ześlizgnięcia się z obu stron taśmy do balansowania. Zalecamy rozpięcie taśmy do balansowania mniej więcej na wysokości kolan, tak aby można było łatwo na nią wchodzić i z niej schodzić.

- Do mocowania taśmy nadają się drzewa lub stabilnie osadzone słupy (betonowe, stalowe) itp. Odległość między dwoma drzewami / słupami, do których ma zostać zamocowana taśma do balansowania, powinna wynosić nie więcej niż 15 m. Obwód drzew / słupów w miejscu mocowania powinien się zawierać w przedziale od 1,0 m do maks. ok. 1,5 m. Punkty mocowania powinny wytrzymać ciężar 25 kN.
- Między taśmą a korą drzewa należy umieścić dołączony w komplecie ochroniacz drzewa, aby nie uszkodzić kory drzewa. Jeżeli taśma będzie owijana wokół kanciastego słupa (betonowego, stalowego itp.), należy również użyć ochroniacza drzewa, aby z jednej strony chronić krawędzie, a z drugiej zabezpieczyć taśmę przed uszkodzeniem.
- Zarówno pasy mocujące owijane wokół drzew, jak i sama taśma do balansowania nie mogą być mocowane w stanie skręconym.
- Taśma do balansowania musi być zawieszona w poziomie i mocno napięta. Im mniejsze napięcie wstępne taśmy, tym trudniejsze będzie balansowanie na niej.
- Nigdy nie rozpinąć taśmy do balansowania między dwoma samochodami lub podobnymi obiektami, ponieważ napięcie taśmy może wówczas wzrosnąć w sposób niekontrolowany.



Porady dotyczące balansowania

Taśma do balansowania ugina się pod ciężarem balansującej osoby. Zachowuje się przy tym bardzo dynamicznie i wymaga stałego, aktywnego kompensowania ruchów własnych przez użytkownika. Punkt równowagi osoby balansującej leży zatem bardzo nisko.

Szersze taśmy do balansowania (50 mm) mają większą wytrzymałość na obciążenie i wykazują znacznie mniejsze wydłużenie niż węższe taśmy. Znacząco ułatwia to balansowanie, ponieważ taśma może zostać napięta tak mocno, że prawie nie ulega uginaniu pod ciężarem użytkownika. Ponadto na szerokich taśmach łatwiejsza jest stabilizacja przez staw skokowy. Dzięki temu początki chodzenia po taśmie są łatwiejsze.

Na początku pomaga również trzymanie się liny do trzymania lub opieranie się na partnerze, który idzie z boku.

Stawanie na taśmie do balansowania

- ▷ Należy rozpocząć w środku taśmy. W tym miejscu drgania taśmy są wprawdzie nieco większe, ale za to nie tak szybkie jak na obrzeżach.
- ▷ Jedną nogę postawić na ziemi bezpośrednio obok rozpiętej taśmy, tak aby dotykała ona taśmy i mogła nieco stłumić powstające drgania.
- ▷ Drugą stopę postawić na taśmie.

- ▷ Przenieść teraz ciężar na nogę spoczywającą na taśmie, ugiąć drugą nogę w kolanie i odepchnąć się od podłoża do góry. Przenieść przy tym delikatnie środek ciężkości w taki sposób, aby znalazł się on nad taśmą, a następnie postawić stopę drugiej nogi o krok przed pierwszą nogą.
- ▷ Wyszukać sobie stały punkt na końcu taśmy, który można ciągle obserwować. Dzięki temu można łatwiej utrzymać równowagę niż w przypadku patrzenia na własne stopy.

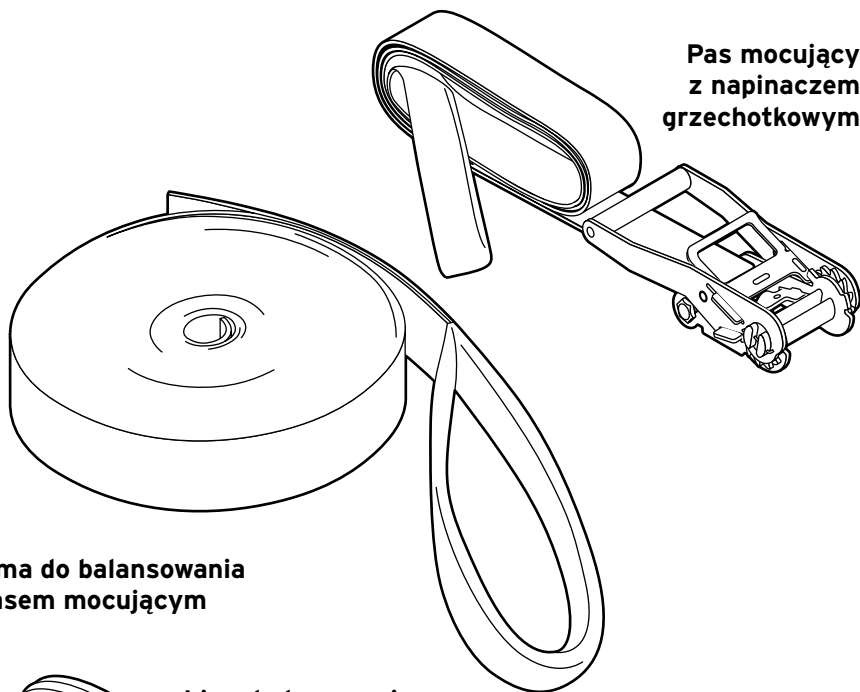
Obracanie się na taśmie do balansowania

Jeśli chodzi o obracanie się na taśmie, to każdy wypracowuje swoją własną technikę. Należy poprzez próby znaleźć najlepszy dla siebie sposób obracania.

- ▷ Znajdując się w pozycji lekkiego wykroku, należy obrócić swoje ciało o 180° w prawo lub lewo. Jeśli z przodu znajduje się lewa noga, należy obrócić się w prawo. Jeśli z przodu znajduje się prawa noga, należy obrócić się w lewo.
- ▷ Po obróceniu się należy jak najszybciej skierować wzrok na jakiś stały punkt. Pomaga to w szybkim odzyskaniu równowagi.

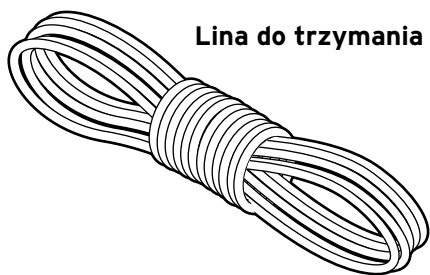
Widok całego zestawu (zakres dostawy)

**Pas mocujący
z napinaczem
grzechotkowym**

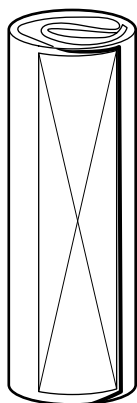


**Taśma do balansowania
z pasem mocującym**

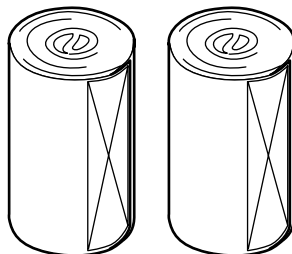
Lina do trzymania



**Ośłona napinacza
grzechotkowego**

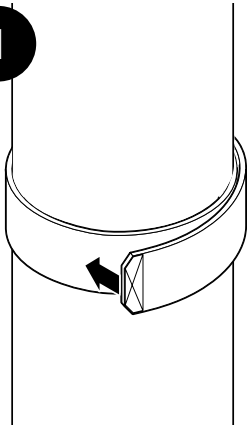


Ochroniacze drzewa



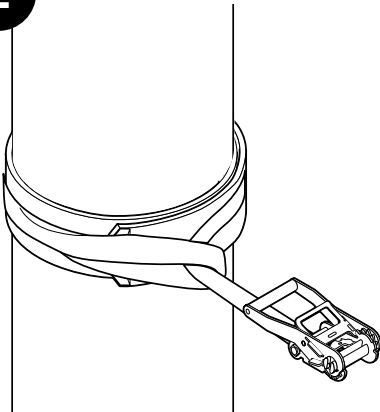
Montaż

1



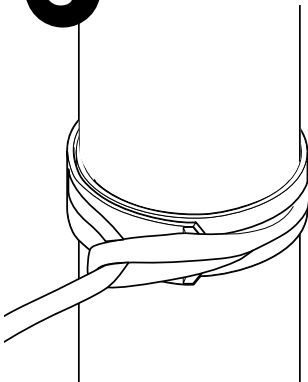
1. Owinąć ochraniacz drzewa wokół odpowiedniego drzewa i zamknąć zapięcie na rzep.

2

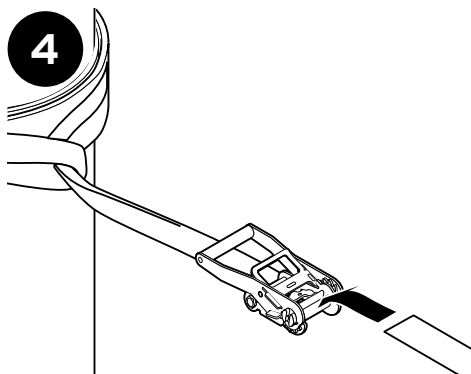


2. Owinąć pas mocujący z napinaczem grzechotkowym wokół drzewa (pas nie może być skręcony) i przełożyć napinacz przez pętlę.

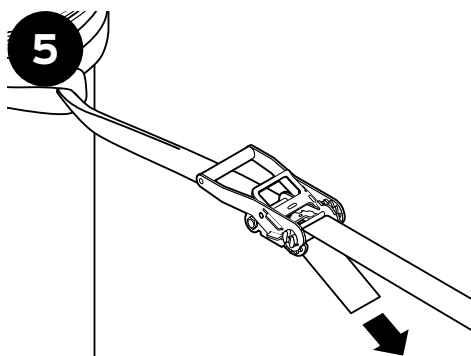
3



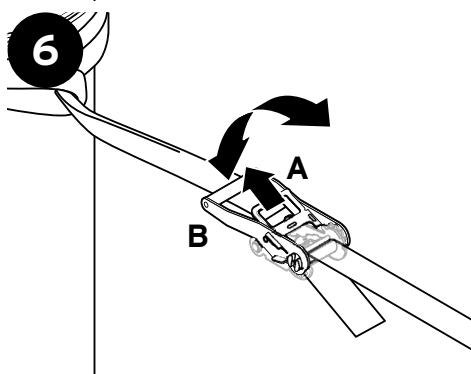
3. W taki sam sposób zamocować pas mocujący na drugim nadającym się do tego drzewie.



4. Przy zamkniętym napinaczu grzechotkowym przeciągnąć taśmę do balansowania przez szczelinę w osi napinacza.

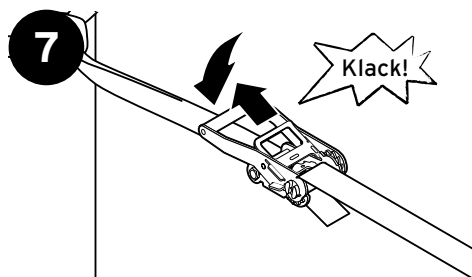


5. Przeciągnąć taśmę do balansowania do końca przez napinacz grzechotkowy, tak aby wisiała z pewnym napięciem. Taśma do balansowania musi gładko i prosto przebiegać przez napinacz grzechotkowy. Nie może ocierać o żadne metalowe części ani tworzyć fałd.

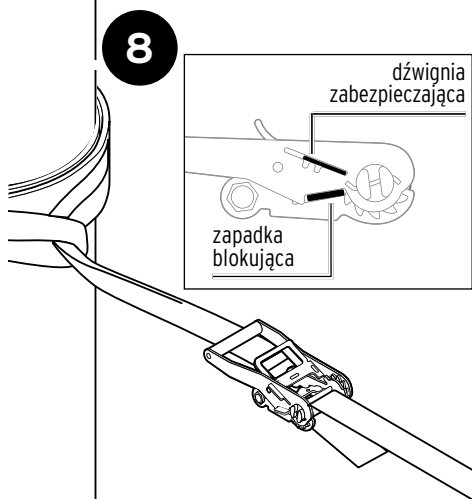


6. Pociągnąć dźwignię zabezpieczającą **A** do góry, aby odblokować napinacz grzechotkowy. Następnie wielokrotnie pociągać za dźwignię napinacza grzechotkowego **B** w kierunku taśmy do balansowania, aby naprężyć tę taśmę. Uważać przy tym, aby końcówka taśmy nie uległa zawinięciu.

i Taśmę należy naprężyć dotąd, aż dalsze naprężanie siłą ręki nie będzie już możliwe. W żadnym razie nie stosować środków zwiększających siłę, np. przedłużki dźwigni napinacza. Taśma musi być owinięta wokół osi napinacza grzechotkowego co najmniej 1,5 raza i co najwyżej 2,5 raza.

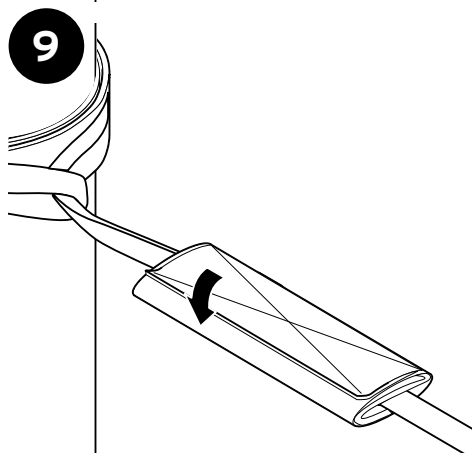


7. Aby zabezpieczyć napinacz grzechotkowy, ponownie pociągnąć dźwignię zabezpieczającą do góry i docisnąć dźwignię napinacza grzechotkowego całkowicie w dół.



8. Następnie puścić dźwignię zabezpieczającą i upewnić się, że została prawidłowo zablokowana w mechanizmie zębatym.

Upewnić się również, że zapadka blokująca dźwigni napinacza grzechotkowego została prawidłowo zablokowana w mechanizmie zębatym.



9. Aby zmniejszyć niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń ciała np. w razie upadku, należy zawsze owinać osłonę wokół napinacza grzechotkowego.

i Taśma do balansowania oraz pas mocujący ulegają z czasem pewnemu wydłużeniu, które jest szczególnie odczuwalne podczas pierwszego użycia. Gdy naprężenie taśmy stanie się wyraźnie mniejsze, należy ją po prostu dodatkowo naprężyć, ponieważ im bardziej naprężona taśma, tym łatwiejsze balansowanie na niej.

Rozpinanie liny do trzymania

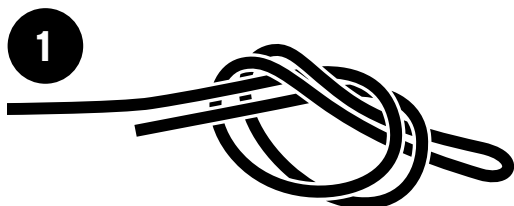
Lina do trzymania powinna zostać rozpięta nieco nad głową użytkownika stojącego na taśmie do balansowania, tak aby w razie upadku użytkownik o nią nie zahaczył. Aby lina stanowiła pomoc podczas balansowania, musi zostać zamocowana z dużym napięciem.



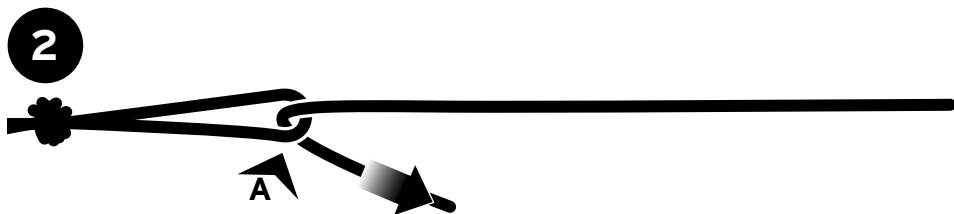
OSTRZEŻENIE - niebezpieczeństwo obrażeń ciała

- Linę do trzymania należy związać w pobliżu drzewa. Węzeł musi znajdować się poza obszarem balansowania. Pętla opisana w punkcie 5 powinna być jak najmniejsza - niebezpieczeństwo uduszenia się!

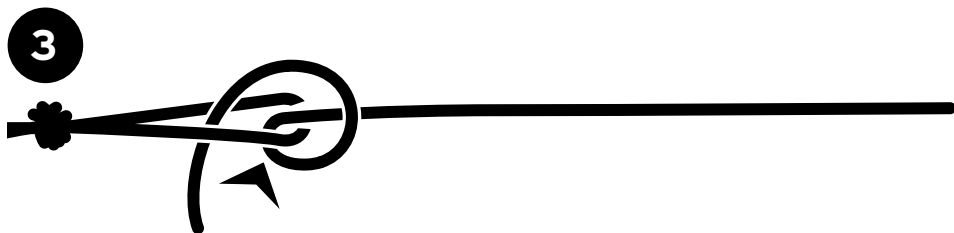
▷ Poprowadzić linę jeden raz wokół obydwu drzew.



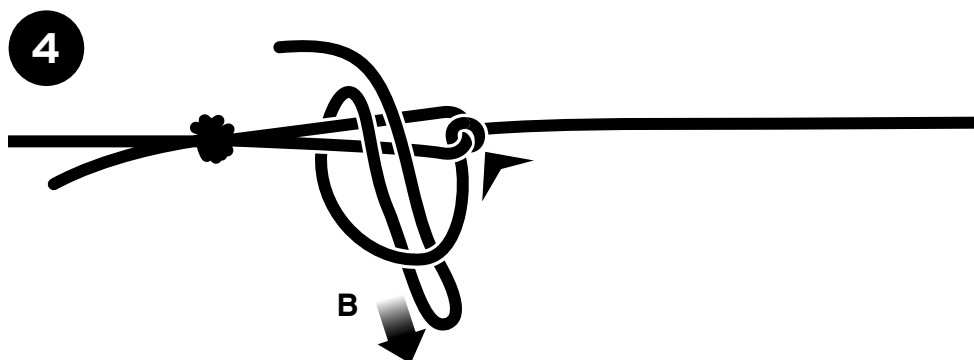
1. Zawiązać powyższy węzeł na jednym końcu liny do trzymania, tak aby powstała pętla.



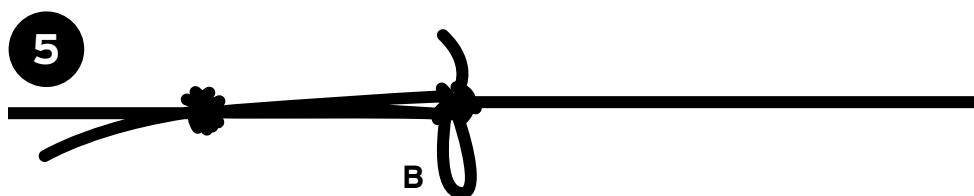
2. Drugi koniec liny do trzymania przeciągnąć przez pętlę. Ciągnać za wolny koniec liny do trzymania, naprężyć ją jak najmocniej, a następnie mocno przytrzymać jedną ręką miejsce łączenia (patrz strzałka **A**), tak aby nie stracić napięcia przy wykonywaniu następnych kroków.



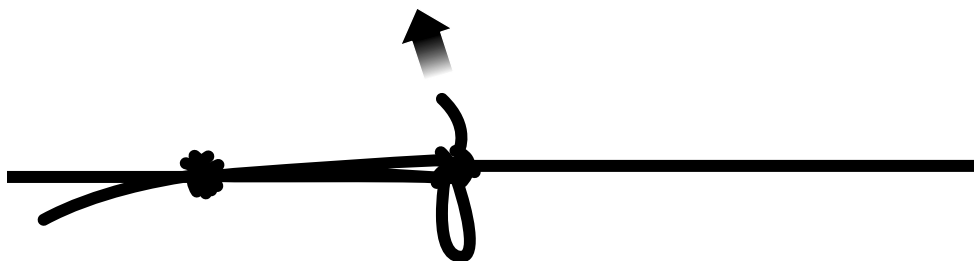
3. Ponownie przełożyć wolny koniec liny do trzymania przez pętlę. W dalszym ciągu utrzymywać linę do trzymania w napięciu.



4. Złożyć wolny koniec liny do trzymania podwójnie, owinąć jeden raz wokół pętli, a następnie przełożyć przez utworzoną w ten sposób nową pętlę - patrz rysunek. Nie przeciągać przy tym całkowicie końca liny do trzymania! Cały czas utrzymywać linę do trzymania w naprężeniu.

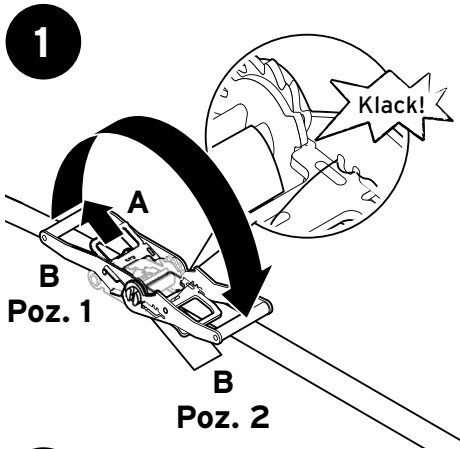


5. Zawiązać węzeł, ciągnąc za kawałek liny **B**, tak aby również na tym końcu liny utworzona została stała pętla.



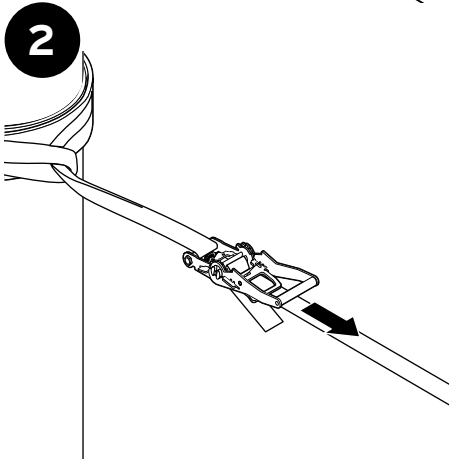
▷ Aby rozwiązać węzeł, wystarczy pociągnąć za koniec liny do trzymania.

Demontaż



1. Pociągnąć dźwignię zabezpieczającą **A** do góry, aby odblokować napinacz grzechotkowy.

Pociągnąć dźwignię napinacza grzechotkowego **B** z **pozycji 1** poza ostatni ząb grzechotki jak najdalej w kierunku taśmy do balansowania do **pozycji 2**, tak aby dźwignia zabezpieczająca **A** zablokowała się w bocznej prowadnicy i nie mogła już blokować mechanizmu zębatego napinacza grzechotkowego.



2. Używając pewnej siły, wyciągnąć taśmę do balansowania z napinacza grzechotkowego.
3. Następnie odpiąć oba pasy mocujące i usunąć je z punktów mocowania. Zwinąć taśmę do balansowania, uważając, aby nie została skręcona. Podczas zwijania sprawdzić taśmę pod kątem uszkodzeń.

Czyszczenie i przechowywanie

- ▷ W razie potrzeby wyczyścić produkt miękką ściereczką zwilżoną w letniej wodzie. Nie stosować przy tym żadnych środków chemicznych ani twardych szczotek.
- ▷ Przechowywać produkt w suchym, zacienionym i dobrze wentrowanym miejscu.

Dane techniczne

Model:	631 944
Rok produkcji:	2021
Przebadano według:	DIN 79400: 2012-02

Taśma do balansowania

Długość:	15 m
Szerokość:	50 mm
Materiał:	poliester



Maks. masa osoby balansującej: 80 kg



Maks. liczba osób: 1 osoba



Maks. wysokość użytkowa: 50 cm

Maks. obciążenie punktów mocowania: 9900 N

Maks. siła obsługi elementów naprężających: 400 N

Lina do trzymania

Długość: 35 m

Temperatura otoczenia: od +10°C do +40°C

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

W ramach doskonalenia produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian jego konstrukcji i wyglądu.

Usuwanie odpadów

Produkt oraz jego opakowanie zawierają wartościowe materiały, które powinny zostać przekazane do ponownego wykorzystania. Ponowne przetwarzanie odpadów powoduje zmniejszenie ich ilości i przyczynia się do ochrony środowiska naturalnego.

Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Należy wykorzystać lokalne możliwości oddzielnego zbierania papieru, tektury oraz opakowań lekkich.

Numer artykułu: 631 944

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl