

TOR PRZESKÓD NINJA LINA 10M

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Product id.: 5904506747399

1. OSTRZEŻENIA!

- Wyłącznie do użytku domowego.
- Nieodpowiednie dla dzieci poniżej 36 miesięcy – długie sznury. Ryzyko uduszenia.
- Zabawka powinna być używana pod nadzorem osoby dorosłej.
- Montaż, pierwsza kontrola oraz regularne kontrole muszą być wykonywane przez osobę dorosłą.
- Ryzyko upadku. Nie używać nad twardą nawierzchnią (beton, asfalt, kostka).
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie elementy zestawu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Nie używać podczas deszczu, silnego wiatru ani gdy elementy są mokre/śliskie.
- Stosować wyłącznie na świeżym powietrzu.
- Maksymalne obciążenie zestawu: 200 kg (440 lbs).
- Tylko jeden użytkownik może korzystać z liny jednocześnie.
- W pobliżu nie mogą znajdować się osoby postronne (minimum 3 m odstępu).
- W przypadku wątpliwości dotyczących zdrowia użytkownika należy skonsultować się z lekarzem.

2. ZAWARTOŚĆ ZESTAWU



3. MIEJSCE UŻYTKOWANIA I MONTAŻU

- Zestaw przeznaczony wyłącznie do użytku na zewnątrz.
- Minimalna strefa bezpieczeństwa: 2 m wokół liny.
- Osoby postronne: minimum 3 m (10 ft) od zestawu.
- Podłoże: trawa, ziemia, piasek, mata amortyzująca.
- Zabrania się montażu nad betonem, asfaltem, kostką.
- Montować między dwoma zdrowymi drzewami o minimalnej średnicy 30–35 cm.
- Drzewa muszą być zdrowe, niewypróchniałe, nieuszkodzone.
- Minimalna średnica pnia: 30 cm (zalecane 35–40 cm).

4. MONTAŻ

Krok 1: Ustalenie wysokości liny

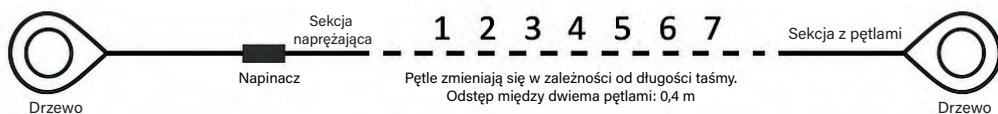
Lina powinna być ustawiona tak, aby stopy najniższego użytkownika znajdowały się maks. 31 cm (12 cali) nad ziemią podczas zwisu.

- Aby ustalić wstępną wysokość:
 - poproś najniższego użytkownika, aby wyciągnął ręce do góry;
 - zmierz wysokość od ziemi do końców palców;
 - dodaj 62 cm (24 cale):
 - 31 cm prześwitu,
 - 31 cm ugięcia liny pod ciężarem.
- Konieczne może być jedno lub dwa dopasowania, aby uzyskać wymagane 31 cm prześwitu pod użytkownikiem.

Krok 2: Montaż ochrony drzew

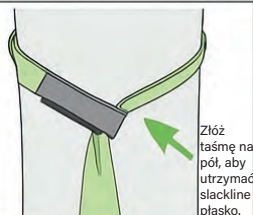
- Owiń pień drzewa osłoną przed montażem liny.

INSTRUKCJA MONTAŻU

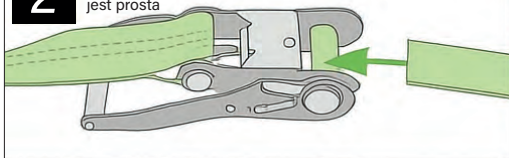


USTAWIENIE LINY

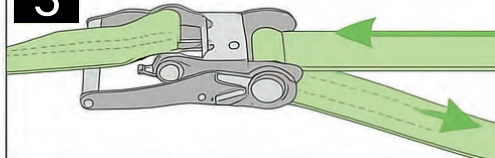
- 1** Owiń koniec z napinaczem oraz długą taśmę wokół dwóch odpowiednich drzew lub punktów kotwiczących, minimum 1 pełny obwód.



- 2** Przelóż taśmę przez oś napinacza. Upewnij się, że taśma jest prosta

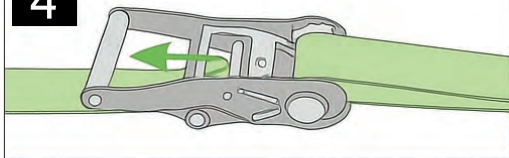


- 3** Przeciągnij całą luźną taśmę, aż będzie napięta.

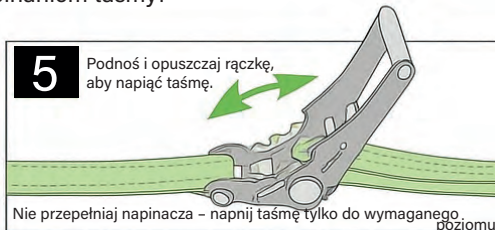


Wsuń karabińczyki w pętle przed końcowym napinaniem taśmy!

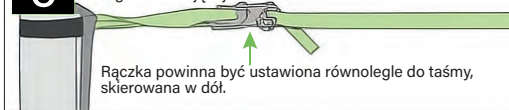
- 4** Obróć napinacz i odblokuj, pociągając dźwignię zwalniającą.



- 5** Podnoś i opuszczaj rączkę, aby napiąć taśmę.



- 6** Gdy taśma jest napięta, upewnij się, że napinacz powrócił do pozycji zablokowanej, używając dźwigni zwalniającej.



Zawsze stosuj osłony ochronne między taśmą a drzewem.

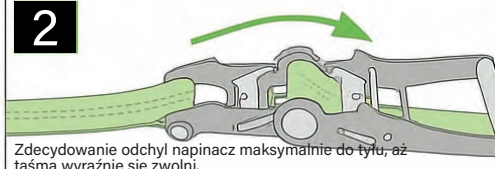
Slackline jest w pełni ustawiony i gotowy do użycia - BAW SIĘ DOBRZE!

ZWOLNIENIE TAŚMY

- 1** Odblokuj napinacz, mocno pociągając dźwignię zwalniającą.



- 2** Zdecydowanie odchyl napinacz maksymalnie do tyłu, aż taśma wyraźnie się zwolni.



5. OBOWIĄZKOWY TEST OBCIĄŻENIOWY

Przed użyciem upewnij się, że wszystkie połączenia są mocno dokręcone, a następnie przeprowadź obowiązkowy test obciążeniowy, zawieszając ciężar 200 kg (440 lbs) lub osobę dorosłą w odległości 150 cm (5 ft) od każdego końca liny, utrzymując tor wolny od przeszkód i zapewniając, aby osoby postronne znajdowały się w odległości co najmniej 3,1 m (10 ft), a w przypadku wątpliwości dotyczących swojego stanu zdrowia skonsultuj się z lekarzem przed użyciem zestawu.

6. ZASADY UŻYTKOWANIA

- Tylko jeden użytkownik na zestawie jednocześnie.
- Używać w obuwiu sportowym.
- Do wejścia na pierwszy element stosować drabinkę lub stabilny podest.
- Unikać gwałtownych ruchów, skoków i dużych wychyleń.
- Nie używać w czasie złych warunków atmosferycznych.

7. KONSERWACJA I KONTROLE

- Przed każdym użyciem: sprawdzać stan taśmy, karabińczyków, napinacza, przeszkód, węzłów, przetarć;
- Co tydzień: pełny przegląd całego zestawu;
- Po deszczu lub gdy taśma jest mokra — nie używać.
- Przechowywać w suchym miejscu, nie pozostawiać przez długi czas na zewnątrz.

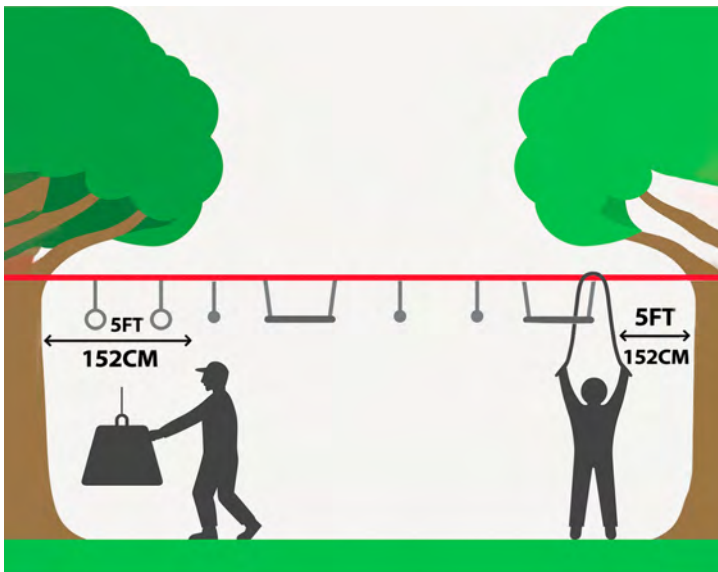
8. UTYLIZACJA

Postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów mieszanych, tekstylnych i metalowych.

Tor przeszkód Ninja jest kursem treningowym — postępy pojawiają się stopniowo.

Nie oczekuj, że użytkownik będzie w stanie ukończyć cały tor przy pierwszych próbach.

1. Użyj stabilnej drabinki lub podestu, aby użytkownik mógł osiągnąć pierwszej przeszkody i rozpocząć tor.
2. Podczas pierwszych prób możesz ustawić wysokość liny tak, aby użytkownik stał na palcach („tippy toes”), odciążając chwyt dłoni na przeszkodach. Pozwoli to poczuć postępy i umożliwi stopniowy rozwój siły mięśni.
3. Następnie stopniowo podnoś wysokość liny (i przeszkód), aż użytkownik będzie wisiał całkowicie nad ziemią.
4. Gdy użytkownik opanuje kolejność przeszkód, zmień ich układ! Spróbuj zwiększyć odstęp między nimi. Pamiętaj, że na torze możesz zamontować do 9 przeszkód.
5. Bądź cierpliwy i ciesz się treningiem na torze Ninja.



NINJA ROPE OBSTACLE LINE 10M

INSTRUCTION FOR USE

1. WARNINGS!

- For domestic use only.
- Not suitable for children under 36 months – long cords. Risk of strangulation.
- The toy must be used under the direct supervision of an adult.
- Assembly, first inspection and regular inspections must be carried out by an adult.
- Risk of falling. Do not install or use above hard surfaces such as concrete, asphalt or paving stones.
- Check all components before each use. Replace worn, damaged or loose parts immediately.
- Do not use during rain, strong wind or when the equipment is wet or slippery.
- Outdoor use only.
- Maximum load: 200 kg (440 lbs).
- Only one user may use the line at a time.
- Keep bystanders at least 3 m (10 ft) away from the course.
- If you are unsure about your health, consult your doctor before using the product.

2. CONTENTS OF THE SET



3. INSTALLATION AREA REQUIREMENTS

- Install outdoors only.
- Minimum safety clearance: 2 m around the entire line.
- Bystanders must stay at least 3 m (10 ft) away.
- Use only above natural ground such as grass, soil, sand or safety surfacing.
- Do NOT install above concrete, asphalt, paving stones or other hard surfaces.
- Install between two solid, healthy trees with a minimum trunk diameter of 30–35 cm (12–14 in).
- Trees must not be damaged, cracked or rotten.

4. INSTALLATION

Step 1: Determine the line height

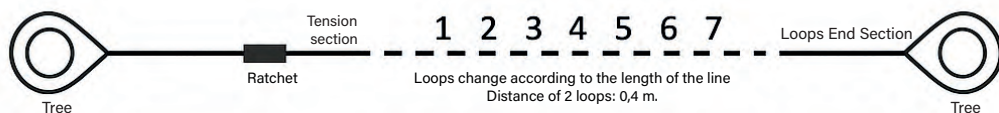
Set the line height so that the lowest user's feet remain no more than 12 inches (31 cm) above the ground when hanging from the lowest obstacle.

- To determine the starting height:
 - have the shortest user reach up with arms fully extended;
 - measure the height from the ground to the fingertips;
 - add 24 inches (62 cm):
 - 12 inches clearance above the ground,
 - 12 inches to account for line sag under load.
- Make one or two adjustments until the correct clearance is achieved.

Step 2: Install tree protection

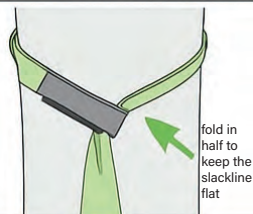
- Wrap the tree protection pads around each tree trunk before attaching the line.

INSTALLATION INSTRUCTIONS

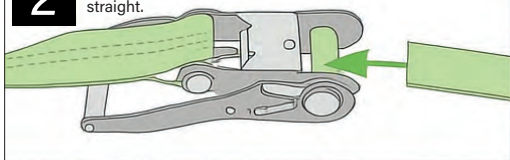


SET THE LINE

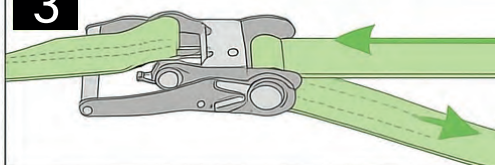
- 1** Noose the ratchet end and long line around 2 suitable trees or anchor points min 1 circumference.



- 2** Feed line through the bolt on ratchet. Keep the line straight.

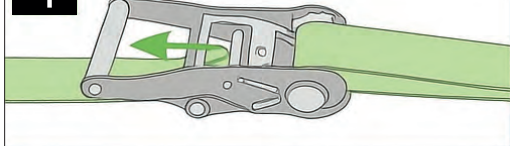


- 3** Pull through all the slack, until the line is tight

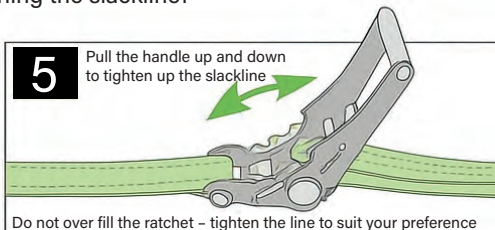


Insert the carabiners into the loops before tightening the slackline!

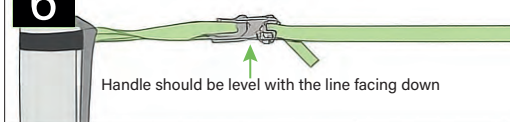
- 4** Turn the ratchet over and unlock by pulling out the release lever



- 5** Pull the handle up and down to tighten up the slackline



- 6** When the line is tight ensure the ratchet is back into the locked position using the release lever

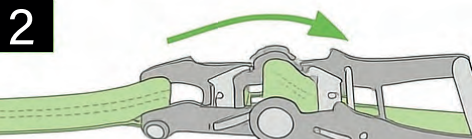


Always use padding between the tree and line

The slackline is now fully set-up and ready to use - ENJOY

RELEASE THE LINE

- 1** Unlock the ratchet by pulling out the release lever firmly



5. MANDATORY LOAD STRESS TEST

Before use, make sure all your connections are tight, then perform the mandatory load stress test by suspending a 200 kg (440 lbs) load or an adult person 5 ft (152 cm) from each end of the line, keeping the course clear at all times and ensuring that bystanders remain at least 10 ft (3.1 m) away, and if you are unsure about your health, consult your doctor before attempting to use the ninja line.

6. RULES OF USE

- Only one user may be on the line at a time.
- Wear appropriate sports footwear.
- Use a stable step ladder or platform to reach the first obstacle.
- Avoid excessive swinging, jumping or abrupt movements.
- Do not use when wet, slippery or during adverse weather.
- Ensure no obstacles (branches, structures, furniture) are within the play area.

7. INSPECTION AND MAINTENANCE

- Before each use: check the line, ratchet, straps, knots, carabiners, obstacles and all attachment points.
- Weekly: carry out a full inspection of the entire set for wear or damage.
- Do not use the product when wet.
- Store indoors when not used for extended periods.
- Prolonged exposure to UV radiation and weather may reduce product lifespan.

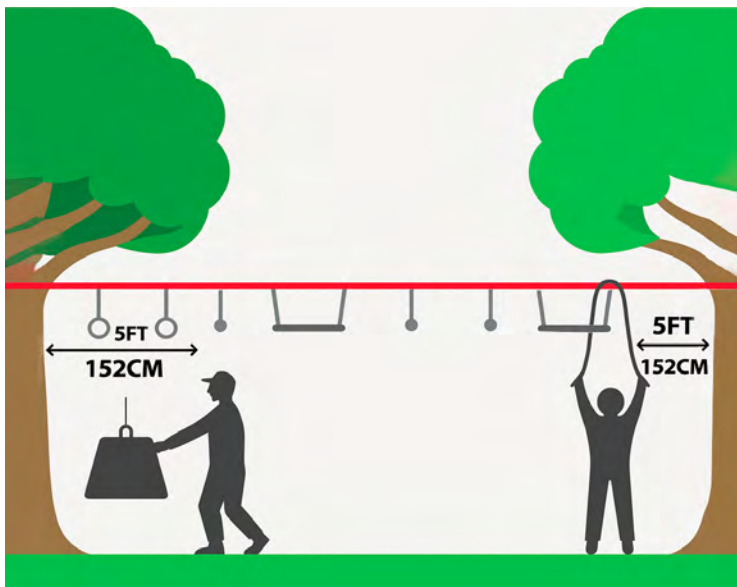
8. DISPOSAL

Dispose of the product according to local regulations. Contains metal, textile and synthetic materials.

The Ninja Line is a conditioning course — improvement comes with practice.

Do not expect to complete the entire course during the first attempts.

1. Use a stable step ladder or platform to allow the user to reach the first obstacle and begin the course.
2. For the first few attempts, you may set the line height so that the user can stand on their "tippy toes," taking some of their weight off their grip on the obstacles. This helps them gain confidence and allows muscles to develop gradually.
3. Then gradually raise the height of the line (and obstacles) over time until the user is fully suspended above the ground.
4. Once the user has mastered a certain arrangement of obstacles, change them up! Try spacing them further apart as well. Remember, you can add up to 9 obstacles on the course.
5. Be patient and enjoy your Ninja Line training course.



NINJA-HINDERNISPARCOURS SEIL 10 M

GEBRAUCHSANWEISUNG

1. WARNHINWEISE!

- Ausschließlich für den Hausgebrauch.
- Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten – lange Schnüre. Strangulationsgefahr.
- Das Spielgerät darf nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwendet werden.
- Montage, Erstinspektion sowie regelmäßige Kontrollen müssen durch einen Erwachsenen erfolgen.
- Sturzgefahr. Nicht über harten Oberflächen (Beton, Asphalt, Pflastersteine) verwenden.
- Vor jeder Benutzung alle Teile des Sets überprüfen. Beschädigte oder abgenutzte Teile sofort ersetzen.
- Nicht bei Regen, starkem Wind oder wenn die Elemente nass/rutschig sind verwenden.
- Nur im Freien verwenden.
- Maximale Belastung des Sets: 200 kg (440 lbs).
- Es darf sich jeweils nur eine Person gleichzeitig auf dem Seil befinden.
- Unbeteiligte Personen müssen mindestens 3 m Abstand halten.
- Bei gesundheitlichen Bedenken vor der Nutzung einen Arzt konsultieren.

2. LIEFERUMFANG



3. VERWENDUNGS- UND MONTAGEORT

- Das Set ist ausschließlich für den Außenbereich bestimmt.
- Minimale Sicherheitszone: 2 m rund um das Seil.
- Unbeteiligte Personen: mindestens 3 m (10 ft) Abstand vom Set.
- Untergrund: Rasen, Erde, Sand oder stoßdämpfende Matte.
- Die Montage über Beton, Asphalt oder Pflastersteinen ist verboten.
- Zwischen zwei gesunden Bäumen mit einem Mindestdurchmesser von 30–35 cm montieren.
- Die Bäume müssen gesund, nicht morsch und unbeschädigt sein.
- Mindestdammdurchmesser: 30 cm (empfohlen 35–40 cm).

4. MONTAGE

Schritt 1: Bestimmung der Seilhöhe

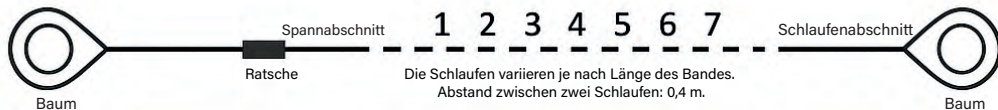
Das Seil sollte so eingestellt werden, dass sich die Füße des kleinsten Benutzers im hängenden Zustand maximal 31 cm (12 Zoll) über dem Boden befinden.

- Zur Ermittlung der Ausgangshöhe:
 - Bitten Sie den kleinsten Benutzer, die Arme nach oben zu strecken.
 - Messen Sie die Höhe vom Boden bis zu den Fingerspitzen.
 - Addieren Sie 62 cm (24 Zoll):
 - 31 cm Bodenfreiheit
 - 31 cm Durchhang des Seils unter Belastung
- Möglicherweise sind ein oder zwei Anpassungen erforderlich, um die vorgeschriebenen 31 cm Bodenfreiheit unter dem Benutzer zu erreichen.

Schritt 2: Anbringen des Baumschutzes

- Vor der Montage das Schutzband um den Baumstamm wickeln.

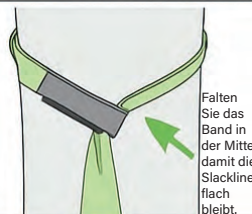
INSTRUKCJA MONTAŻU



EINSTELLUNG DES SEILS

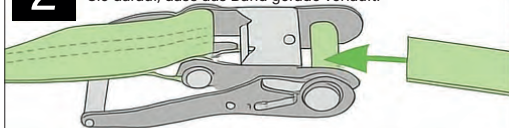
1

Wickeln Sie das Ende mit der Ratsche sowie das lange Band um zwei geeignete Bäume oder Befestigungspunkte, mindestens eine vollständige Umwicklung.



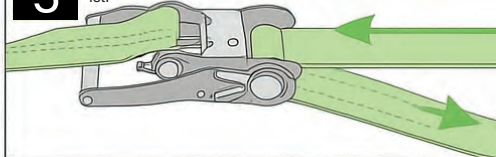
2

Führen Sie das Band durch die Achse der Ratsche. Achten Sie darauf, dass das Band gerade verläuft.



3

Ziehen Sie das gesamte lose Band durch, bis es gespannt ist.



Stecken Sie die Karabiner vor dem endgültigen Spannen des Bandes in die Schlaufen ein!

4

Drehen Sie die Ratsche und entriegeln Sie sie durch Ziehen am Entriegelungshebel.



5

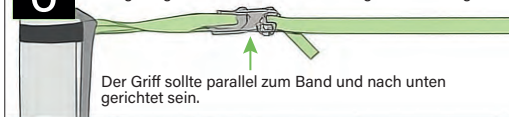
Bewegen Sie den Griff auf und ab, um das Band zu spannen.



Überlasten Sie die Ratsche nicht – spannen Sie das Band nur bis zum erforderlichen Niveau.

6

Wenn das Band gespannt ist, stellen Sie sicher, dass die Ratsche mithilfe des Entriegelungshebels wieder in die verriegelte Position gebracht wurde.



Der Griff sollte parallel zum Band und nach unten gerichtet sein.

Verwenden Sie stets Schutzpolster zwischen Band und Baum.

Die Slackline ist nun vollständig aufgebaut und einsatzbereit – VIEL SPASS!

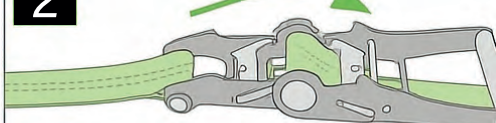
LÖSEN DES BANDES

1



Entriegeln Sie die Ratsche, indem Sie kräftig am Entriegelungshebel ziehen.

2



Klappen Sie die Ratsche entschlossen vollständig nach hinten, bis das Band deutlich gelockert ist.

5. VERPFLICHTENDER BELASTUNGSTEST

Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest angezogen sind, und führen Sie anschließend einen verpflichtenden Belastungstest durch, indem Sie ein Gewicht von 200 kg (440 lbs) oder eine erwachsene Person in einem Abstand von 150 cm (5 ft) von jedem Ende des Seils aufhängen. Halten Sie den Parcours frei von Hindernissen und stellen Sie sicher, dass sich unbeteiligte Personen mindestens 3,1 m (10 ft) entfernt befinden. Bei gesundheitlichen Zweifeln konsultieren Sie vor der Nutzung einen Arzt.

6. NUTZUNGSREGELN

- Nur ein Benutzer gleichzeitig auf dem Set.
- Mit Sportschuhen verwenden.
- Zum Erreichen des ersten Elements eine Leiter oder ein stabiles Podest benutzen.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, Sprünge und starkes Schwingen.
- Nicht bei schlechten Wetterbedingungen verwenden.

7. WARTUNG UND KONTROLLEN

- Vor jeder Benutzung: Zustand von Band, Karabinern, Ratsche, Hindernissen, Knoten und möglichen Abriebstellen prüfen.
- Wöchentlich: vollständige Kontrolle des gesamten Sets durchführen.
- Nach Regen oder wenn das Band nass ist – nicht verwenden.
- Trocken lagern, nicht über längere Zeit im Freien belassen.

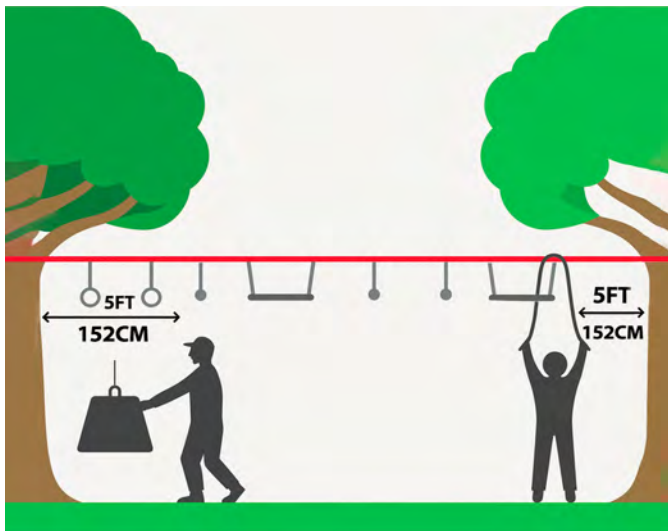
8. ENTSORGUNG

Gemäß den örtlichen Vorschriften für gemischte Abfälle, Textilien und Metall entsorgen.

Der Ninja-Hindernisparcours ist ein Trainingsparcours – Fortschritte erfolgen schrittweise.

Erwarten Sie nicht, dass der Benutzer den gesamten Parcours bei den ersten Versuchen bewältigen kann.

1. Verwenden Sie eine stabile Leiter oder ein Podest, damit der Benutzer das erste Hindernis erreichen und den Parcours beginnen kann.
2. Bei den ersten Versuchen können Sie die Seilhöhe so einstellen, dass der Benutzer auf den Zehenspitzen steht („tippy toes“) und dadurch die Griffbelastung reduziert wird. Dies ermöglicht ein Erfolgserlebnis und einen schrittweisen Kraftaufbau.
3. Erhöhen Sie anschließend schrittweise die Höhe des Seils (und der Hindernisse), bis der Benutzer vollständig frei über dem Boden hängt.
4. Sobald der Benutzer die Reihenfolge der Hindernisse beherrscht, ändern Sie deren Anordnung! Versuchen Sie, die Abstände zu vergrößern. Denken Sie daran, dass bis zu 9 Hindernisse am Parcours montiert werden können.
5. Seien Sie geduldig und genießen Sie das Training auf dem Ninja-Parcours.



1. UPOZORNĚNÍ!

- Pouze pro domácí použití.
- Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců – dlouhé šňůry. Nebezpečí uškrcení.
- Výrobek smí být používán pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Montáž, první kontrola i pravidelné kontroly musí provádět dospělá osoba.
- Nebezpečí pádu. Nepoužívejte nad tvrdým povrchem (beton, asfalt, dlažba).
- Před každým použitím zkontrolujte všechny části sady. Poškozené nebo opotřebované díly ihned vyměňte.
- Nepoužívejte během deště, silného větru ani pokud jsou prvky mokré/kluzké.
- Pouze pro venkovní použití.
- Maximální zatížení sady: 200 kg (440 lbs).
- Lano může současně používat pouze jedna osoba.
- Nepovolené osoby se nesmí nacházet v blízkosti (minimálně 3 m odstup).
- V případě pochybností o zdravotním stavu uživatele se před použitím poraďte s lékařem.

2. OBSAH SADY



3. MÍSTO POUŽITÍ A MONTÁŽE

- Sada je určena výhradně pro venkovní použití.
- Minimální bezpečnostní zóna: 2 m kolem lana.
- Nepovolené osoby: minimálně 3 m (10 ft) od sady.
- Povrch: tráva, zemina, písek nebo tlumící podložka.
- Je zakázáno montovat nad betonem, asfaltem nebo dlažbou.
- Montujte mezi dva zdravé stromy o minimálním průměru 30–35 cm.
- Stromy musí být zdravé, nevyhnilé a nepoškozené.
- Minimální průměr kmene: 30 cm (doporučeno 35–40 cm).

4. MONTÁŽ

Krok 1: Nastavení výšky lana

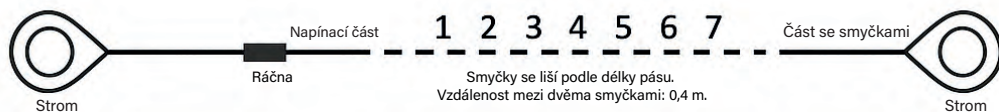
Lano by mělo být nastaveno tak, aby se chodidla nejnižšího uživatele při visu nacházela maximálně 31 cm (12 palců) nad zemí.

- Pro určení počáteční výšky:
 - požádejte nejnižšího uživatele, aby zvedl ruce nad hlavu;
 - změřte výšku od země ke konečkům prstů;
 - přičtěte 62 cm (24 palců):
 - 31 cm světlá výška,
 - 31 cm průhyb lana při zatížení.
- Pro dosažení požadované světlé výšky 31 cm může být nutné jedno nebo dvě dodatečné nastavení.

Krok 2: Instalace ochrany stromů

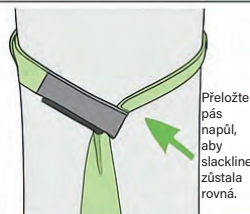
- Před montáží lana omotejte kolem kmene stromu ochranný pás.

NÁVOD K MONTÁŽI

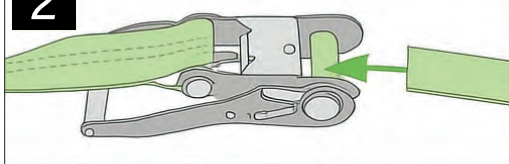


NASTAVENÍ LANA

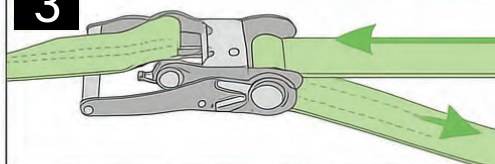
- 1** Omotejte konec s ráčnou a dlouhý pás kolem dvou vhodných stromů nebo kotevnických bodů, minimálně jedním plným otočením.



- 2** Protáhněte pás osou ráčny. Ujistěte se, že je pás rovně.

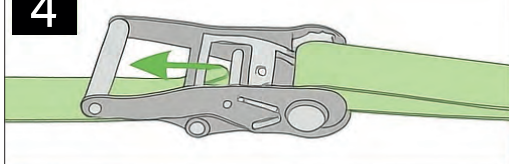


- 3** Protáhněte celý volný pás, dokud nebude napnutý.

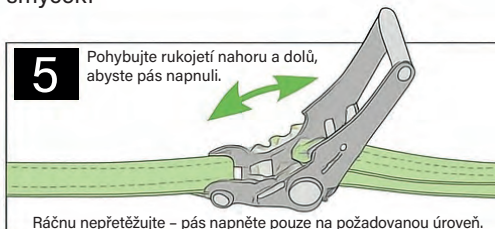


Před konečným napnutím pásu vložte karabiny do smyček!

- 4** Otočte ráčnu a odblokujte ji zatažením za uvolňovací páčku.



- 5** Pohybuje rukou nahoru a dolů, abyste pás napnuli.



- 6** Po napnutí pásu se ujistěte, že je ráčna pomocí uvolňovací páčky opět zajištěna.



Vždy používejte ochranné prvky mezi pásem a stromem.

Slackline je nyní plně nastavena a připravena k použití – UŽIJTE SI ZÁBAVU!

UVOLNĚNÍ PÁSU

- 1**



Odblokujte ráčnu silným zatažením za uvolňovací páčku.

- 2**



Rozhodně sklopte ráčnu co nejvíce dozadu, dokud se pás viditelně neuvolní.

5. POVINNÝ ZÁTĚŽOVÝ TEST

Před použitím se ujistěte, že jsou všechna spojení pevně dotažena, a poté proveďte povinný zátěžový test zavěšením hmotnosti 200 kg (440 lbs) nebo dospělé osoby ve vzdálenosti 150 cm (5 ft) od každého konce lana. Udržujte dráhu bez překážek a zajistěte, aby se nepovolané osoby nacházely ve vzdálenosti minimálně 3,1 m (10 ft). V případě pochybností o svém zdravotním stavu se před použitím poraďte s lékařem.

6. PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ

- Současně pouze jeden uživatel na sadě.
- Používejte sportovní obuv.
- Pro vstup na první prvek použijte žebřík nebo stabilní podestu.
- Vyhněte se prudkým pohybům, skokům a silnému houpání.
- Nepoužívejte za nepříznivých povětrnostních podmínek.

7. ÚDRŽBA A KONTROLY

- Před každým použitím: zkontrolujte stav pásu, karabin, ráčny, překážek, uzlů a případné oděrky.
- Jednou týdně: proveďte kompletní kontrolu celé sady.
- Po dešti nebo pokud je pás mokrá – nepoužívejte.
- Skladujte na suchém místě, nenechávejte dlouhodobě venku.

8. LIKVIDACE

Postupujte v souladu s místními předpisy pro likvidaci směsného odpadu, textilu a kovu.

Ninja překážková dráha je tréninkový kurz – pokroky přicházejí postupně.

Neočekávejte, že uživatel zvládne celou dráhu při prvních pokusech.

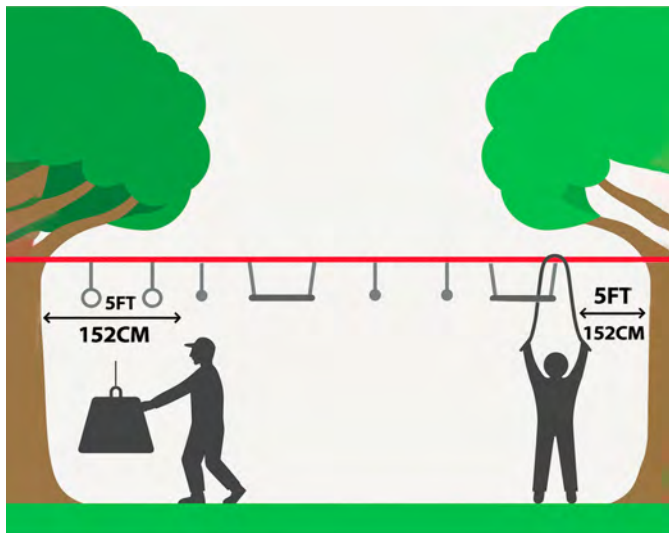
1. Použijte stabilní žebřík nebo podestu, aby uživatel dosáhl na první překážku a mohl začít.

2. Při prvních pokusech můžete nastavit výšku lana tak, aby uživatel stál na špičkách („tippy toes“) a tím odlehčil úchop rukou. To umožní pocit pokroku a postupné budování síly.

3. Postupně zvyšujte výšku lana (a překážek), dokud uživatel nebude viset zcela nad zemí.

4. Jakmile uživatel zvládne pořadí překážek, změňte jejich uspořádání! Zkuste zvětšit rozestupy mezi nimi. Pamatujte, že na dráhu lze namontovat až 9 překážek.

5. Buďte trpěliví a užíjte si trénink na Ninja dráze.



NINJA PREKÁŽKOVÁ DRÁHA – LANO 10 M

NÁVOD NA POUŽITIE

1. UPOZORNENIA!

- Len na domáce použitie.
- Nevhodné pre deti mladšie ako 36 mesiacov – dlhé šnúry. Nebezpečenstvo uškrtienia.
- Výrobok sa smie používať iba pod dohľadom dospeléj osoby.
- Montáž, prvá kontrola aj pravidelné kontroly musia byť vykonané dospelou osobou.
- Riziko pádu. Nepoužívajte nad tvrdým povrchom (betón, asfalt, dlažba).
- Pred každým použitím skontrolujte všetky časti súpravy. Poškodené alebo opotrebované diely okamžite vymeňte.
- Nepoužívajte počas dažďa, silného vetra ani keď sú prvky mokré/šmyklivé.
- Používajte výhradne v exteriéri.
- Maximálne zaťaženie súpravy: 200 kg (440 lbs).
- Lano môže súčasne používať iba jedna osoba.
- Nepovolane osoby sa nesmú nachádzať v blízkosti (minimálne 3 m odstup).
- V prípade pochybností o zdravotnom stave používateľa sa pred použitím poraďte s lekárom.

2. OBSAH BALENIA



3. MIESTO POUŽITIA A MONTÁŽE

- Súprava je určená výhradne na vonkajšie použitie.
- Minimálna bezpečnostná zóna: 2 m okolo lana.
- Nepovolane osoby: minimálne 3 m (10 ft) od súpravy.
- Povrch: tráva, zemina, piesok alebo tlmiaca podložka.
- Montáž nad betónom, asfaltom alebo dlažbou je zakázaná.
- Montujte medzi dva zdravé stromy s minimálnym priemerom 30–35 cm.
- Stromy musia byť zdravé, nevyhnité a nepoškodené.
- Minimálny priemer kmeňa: 30 cm (odporúčané 35–40 cm).

4. MONTÁŽ

Krok 1: Nastavenie výšky lana

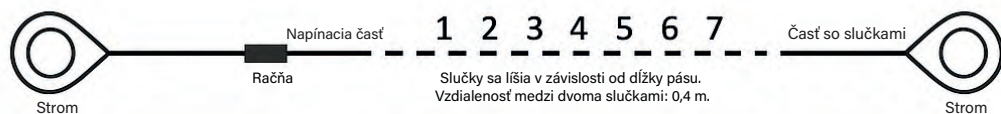
Lano by malo byť nastavené tak, aby sa chodidlá najnižšieho používateľa pri vise nachádzali maximálne 31 cm (12 palcov) nad zemou.

- Na určenie počiatočnej výšky:
 - požiadajte najnižšieho používateľa, aby zdvihol ruky nad hlavu;
 - zmerajte výšku od zeme po končeky prstov;
 - pripočítajte 62 cm (24 palcov):
 - 31 cm svetlá výška,
 - 31 cm priehyb lana pod zaťažením.
- Na dosiahnutie požadovanej svetlej výšky 31 cm môže byť potrebné jedno alebo dve dodatočné nastavenia.

Krok 2: Inštalácia ochrany stromov

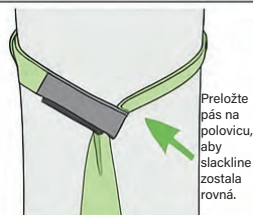
- Pred montážou lana omotajte okolo kmeňa stromu ochranný pás.

NÁVOD NA MONTÁŽ

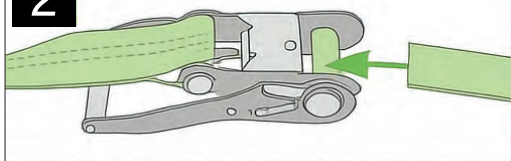


NASTAVENIE LANA

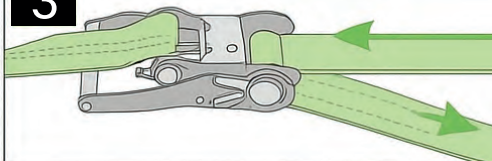
- 1** Omotajte koniec s račňou a dlhý pás okolo dvoch vhodných stromov alebo kotviacich bodov, minimálne jedným úplným obtočením.



- 2** Prevlečte pás cez os račne. Uistite sa, že je pás rovný.



- 3** Pretiahnite celý voľný pás, kým nebude napnutý.



Pred konečným napnutím pásu vložte karabíny do slučiek!

- 4** Otočte račňu a odblokujte ju potiahnutím za uvoľňovaciu páčku.



- 5** Pohybujte rukoväťou hore a dole, aby ste pás napli.



- 6** Po napnutí pásu sa uistite, že je račňa pomocou uvoľňovacej páčky opäť zaistená.



Vždy používajte ochranné prvky medzi pásom a stromom.

Slackline je teraz úplne nastavená a pripravená na použitie – PRAJEME VEĽA ZÁBAVY!

UVOLNENIE PÁSU

- 1** Odblokujte račňu silným potiahnutím za uvoľňovaciu páčku.



- 2** Rozhodne sklopte račňu čo najviac dozadu, až kým sa pás viditeľne neuvoľní.



5. POVINNÝ ZÁŤAŽOVÝ TEST

Pred použitím sa uistite, že sú všetky spoje pevne dotiahnuté, a následne vykonajte povinný záťažový test zavesením hmotnosti 200 kg (440 lbs) alebo dospelé osoby vo vzdialenosti 150 cm (5 ft) od každého konca lana. Udržiavajte dráhu bez prekážok a zabezpečte, aby sa nepovolane osoby nachádzali vo vzdialenosti minimálne 3,1 m (10 ft). V prípade pochybností o svojom zdravotnom stave sa pred použitím poraďte s lekárom.

6. PRAVIDLÁ POUŽÍVANIA

- Súčasne iba jeden používateľ na súprave.
- Používajte športovú obuv.
- Na vstup na prvý prvok použite rebrík alebo stabilnú podestu.
- Vyhybajte sa prudkým pohybom, skokom a silnému hojdaniu.
- Nepoužívajte za nepriaznivých poveternostných podmienok.

7. ÚDRŽBA A KONTROLY

- Pred každým použitím: skontrolujte stav pásu, karabín, račňe, prekážok, uzlov a prípadné odreniny.
- Raz týždenne: vykonajte kompletnú kontrolu celej súpravy.
- Po daždi alebo keď je pás moký – nepoužívajte.
- Skladujte na suchom mieste, nenechávajte dlhodobo vonku.

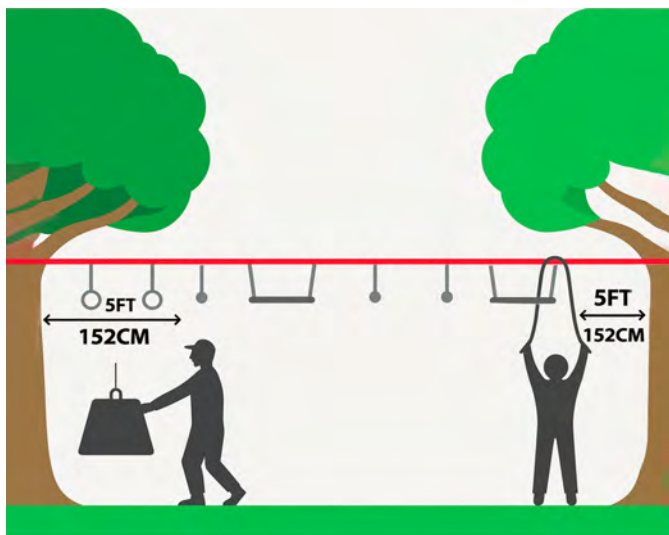
8. LIKVIDÁCIA

Postupujte v súlade s miestnymi predpismi pre likvidáciu zmiešaného odpadu, textilu a kovu.

Ninja prekážková dráha je tréningová dráha – pokroky prichádzajú postupne.

Neočakávajte, že používateľ zvládne celú dráhu pri prvých pokusoch.

1. Použite stabilný rebrík alebo podestu, aby používateľ dosiahol na prvú prekážku a mohol začať.
2. Pri prvých pokusoch môžete nastaviť výšku lana tak, aby používateľ stál na špičkách („tippy toes“) a tým odľahčil úchop rúk. To umožní pociť pokroku a postupné budovanie sily.
3. Následne postupne zvyšujte výšku lana (a prekážok), až kým používateľ nebude visieť úplne nad zemou.
4. Keď používateľ zvládne poradie prekážok, zmeňte ich rozloženie! Skúste zväčšiť rozostupy medzi nimi. Pamätajte, že na dráhu je možné namontovať až 9 prekážok.
5. Buďte trpezliví a užite si tréning na Ninja dráhe.



1. OPOZORILA!

- Samo za domačo uporabo.
- Ni primerno za otroke, mlajše od 36 mesecev – dolge vrvi. Nevarnost zadavitve.
- Izdelek se sme uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe.
- Montažo, prvi pregled in redne preglede mora opraviti odrasla oseba.
- Nevarnost padca. Ne uporabljajte nad trdo podlago (beton, asfalt, tlakovci).
- Pred vsako uporabo preverite vse dele kompleta. Poškodovane ali obrabljene dele takoj zamenjajte.
- Ne uporabljajte med dežjem, močnim vetrom ali kadar so elementi mokri/spolzki.
- Uporabljajte samo na prostem.
- Največja obremenitev kompleta: 200 kg (440 lbs).
- Vrv lahko hkrati uporablja samo ena oseba.
- Nepooblaščen osebe morajo biti oddaljene najmanj 3 m.
- V primeru dvoma glede zdravstvenega stanja uporabnika se pred uporabo posvetujte z zdravnikom.

2. VSEBINA KOMPLETA



3. MESTO UPORABE IN MONTAŽE

- Komplet je namenjen izključno za zunanjo uporabo.
- Minimalno varnostno območje: 2 m okoli vrvi.
- Nepooblaščen osebe: najmanj 3 m (10 ft) od kompleta.
- Podlaga: trava, zemlja, pesek ali blažilna podloga.
- Montaža nad betonom, asfaltom ali tlakovci je prepovedana.
- Namestite med dve zdravi drevesi z najmanjšim premerom 30–35 cm.
- Drevesi morata biti zdravi, ne trohneli in nepoškodovani.
- Najmanjši premer debla: 30 cm (priporočeno 35–40 cm).

4. MONTAŽA

Korak 1: Določitev višine vrvi

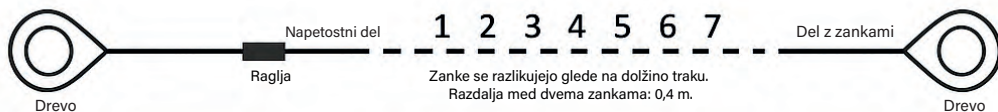
Vrv mora biti nastavljena tako, da so stopala najnižjega uporabnika pri visenju največ 31 cm (12 palcev) nad tlemi.

- Za določitev začetne višine:
 - prosite najnižjega uporabnika, naj dvigne roke nad glavo;
 - izmerite višino od tal do konic prstov;
 - dodajte 62 cm (24 palcev):
 - 31 cm varnostne razdalje od tal,
 - 31 cm poves vrvi pod obremenitvijo.
- Za doseg zahtevanih 31 cm razdalje od tal bo morda potrebna ena ali dve prilagoditvi.

Korak 2: Namestitev zaščite za drevo

- Pred montažo vrvi ovijte zaščitni trak okoli debla drevesa.

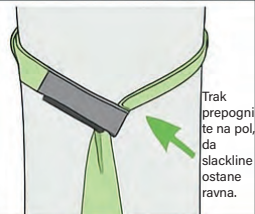
NAVODILA ZA MONTAŽO



NASTAVITEV VRVI

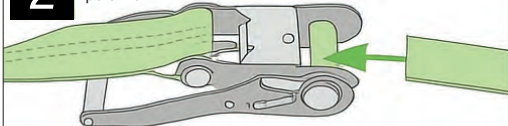
1

Konec z ragljo in dolg trak ovijte okoli dveh ustreznih dreves ali pritrdilnih točk, vsaj en poln obrat.



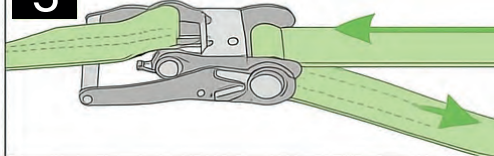
2

Trak napeljite skozi os raglje. Prepričajte se, da je trak poravnan.



3

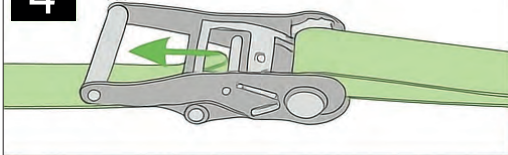
Povlecite ves ohlapan trak, dokler ni napet.



Pred končnim napenjanjem traku vstavite karabine v zanke!

4

Obrnite ragljo in jo odklenite s potegom sprostitvenega vzvoda.



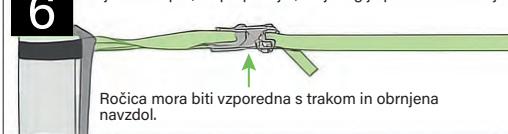
5

Premikajte ročico gor in dol, da napnete trak.

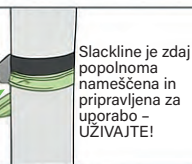


6

Ko je trak napet, se prepričajte, da je raglja ponovno zaklenjena s sprostitvenim vzvodom.



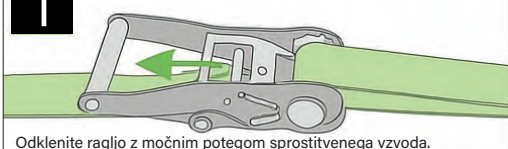
Vedno uporabite zaščito med trakom in drevesom.



SPROSTITEV TRAKU

1

Odklenite ragljo z močnim potegom sprostitvenega vzvoda.



2

Odločno nagnite ragljo čim bolj nazaj, dokler se trak vidno ne sprost.



5. OBVEZNI PREIZKUS OBREMENTITVE

Pred uporabo se prepričajte, da so vsi spoji trdno pritrjeni, nato izvedite obvezni preizkus obremenitve tako, da obesite težo 200 kg (440 lbs) ali odraslo osebo na razdalji 150 cm (5 ft) od vsakega konca vrvi. Proga mora biti brez ovir, nepooblaščen osebe pa morajo biti oddaljene najmanj 3,1 m (10 ft). Če imate dvome glede svojega zdravstvenega stanja, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom.

6. PRAVILA UPORABE

- Na kompletu je lahko hkrati samo en uporabnik.
- Uporabljajte športno obutev.
- Za dostop do prvega elementa uporabite lestev ali stabilno ploščad.
- Izogibajte se sunkovitim gibom, skokom in močnemu zibanju.
- Ne uporabljajte v slabih vremenskih razmerah.

7. VZDRŽEVANJE IN PREGLEDI

- Pred vsako uporabo: preverite stanje traku, karabinov, raglje, ovir, vozlov in morebitne obrabe.
- Tedensko: opravite celovit pregled celotnega kompleta.
- Po dežju ali kadar je trak moker – ne uporabljajte.
- Shranjujte na suhem mestu, ne puščajte dalj časa na prostem.

8. ODSTRANJEVANJE

Odstranite v skladu z lokalnimi predpisi za mešane odpadke, tekstil in kovine.

Ninja ovirna proga je vadben proga - napredek prihaja postopoma.

Ne pričakujte, da bo uporabnik ob prvih poskusih opravil celotno progo.

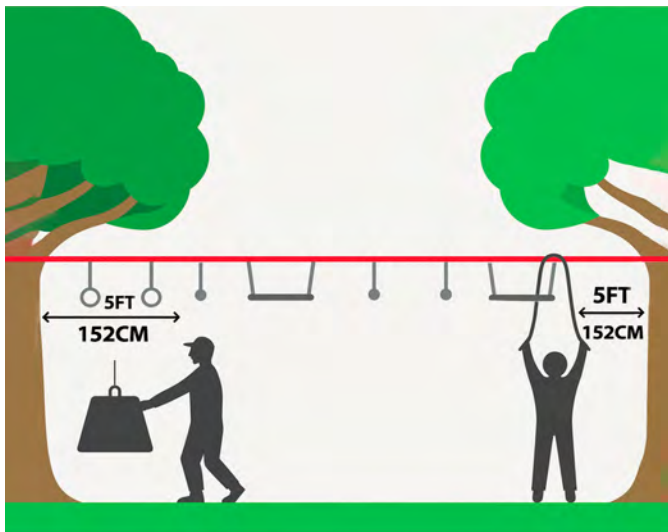
1. Uporabite stabilno lestev ali ploščad, da uporabnik doseže prvo oviro in začne progo.

2. Pri prvih poskusih lahko nastavite višino vrvi tako, da uporabnik stoji na prstih ("tippy toes") in s tem razbremeni oprijem rok. To omogoča občutek napredka in postopno krepitev moči.

3. Nato postopoma zvišujte višino vrvi (in ovir), dokler uporabnik popolnoma ne visi nad tlemi.

4. Ko uporabnik obvlada zaporedje ovir, spremenite njihovo razporeditev! Poskusite povečati razdalje med njimi. Ne pozabite, da lahko na progo namestite do 9 ovir.

5. Bodite potrpežljivi in uživajte v treningu na Ninja progi.



NINJA KLIŪČIŲ TRASA – VIRVĖ 10 M

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

1. ĮSPĖJIMAI!

- Tik buitiniam naudojimui.
- Netinka vaikams iki 36 mėnesių – ilgos virvės. Pasismaugimo pavojus.
- Gaminį galima naudoti tik suaugusiojo priežiūroje.
- Montavimą, pirmąją patikrą ir reguliarias patikras turi atlikti suaugęs asmuo.
- Kritimo pavojus. Nenaudoti virš kieto paviršiaus (betono, asfalto, trinkelų).
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite visas komplekto dalis. Pažeistas ar susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite.
- Nenaudoti lietaus metu, esant stipriam vėjui ar kai elementai yra šlapi / slidūs.
- Naudoti tik lauke.
- Maksimali komplekto apkrova: 200 kg (440 lbs).
- Virve vienu metu gali naudotis tik vienas asmuo.
- Pašaliniai asmenys turi būti ne arčiau kaip 3 m atstumu.
- Kilus abejonių dėl naudotojo sveikatos būklės, prieš naudojimą pasitarkite su gydytoju.

2. KOMPLEKTO SUDĖTIS



3. NAUDOJIMO IR MONTAVIMO VIETA

- Komplektas skirtas tik naudojimui lauke.
- Minimali saugos zona: 2 m aplink virvę.
- Pašaliniai asmenys: mažiausiai 3 m (10 ft) nuo komplekto.
- Pagrindas: žolė, žemė, smėlis arba amortizuojantis kilimėlis.
- Draudžiama montuoti virš betono, asfalto ar trinkelų.
- Montuoti tarp dviejų sveikų medžių, kurių minimalus skersmuo 30–35 cm.
- Medžiai turi būti sveiki, nepažeisti ir nepuviniai.
- Minimalus kamieno skersmuo: 30 cm (rekomenduojama 35–40 cm).

4. MONTAVIMAS

1 žingsnis: Virvės aukščio nustatymas

Virvė turi būti nustatyta taip, kad žemiausio naudotojo pėdos kabant būtų ne daugiau kaip 31 cm (12 colių) virš žemės.

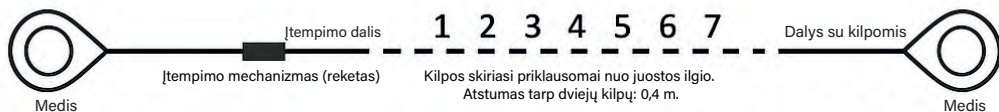
Pradiniam aukščiui nustatyti:

- paprašykite žemiausio naudotojo pakelti rankas aukštyn;
- išmatuokite aukštį nuo žemės iki pirštų galiukų;
- pridėkite 62 cm (24 colius):
 - 31 cm prošvaisa,
 - 31 cm virvės įlinkis esant apkrovai.
- Gali prireikti vieno ar dviejų papildomų reguliavimų, kad būtų pasiekta reikiama 31 cm prošvaisa po naudojimo.

2 žingsnis: Medžių apsaugos montavimas

- Prieš montuodami virvę, apvyniokite medžio kamieną apsaugine juosta.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA



VIRVĖS NUSTATYMAS

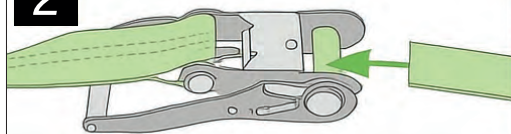
1

Apvyniokite galą su reketu ir ilgą juostą aplink du tinkamus medžius arba tvirtinimo taškus, bent vieną pilną apsisukimą.



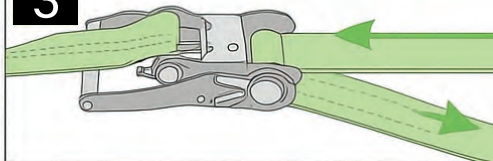
2

Perverkite juostą per reketo ašį. Įsitinkinkite, kad juosta tiesi.



3

Ištraukite visą laisvą juostą, kol ji bus įtempta.



Prieš galutinai įtempdami juostą, įkiškite karabinus į kilpas!

4

Pasukite reketą ir atraukite jį patraukdami atleidimo svirtį.



5

Kilnokite rankeną aukštyn ir žemyn, kad įtemptumėte juostą.



Neperkraukite reketo – įtempkite juostą tik iki reikiamo lygio.

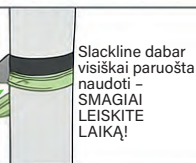
6

Kai juosta įtempta, įsitinkinkite, kad reketas vėl užrakintas naudojant atleidimo svirtį.



Rankenos padėtis turi būti lygiagreti juostai ir nukreipta žemyn.

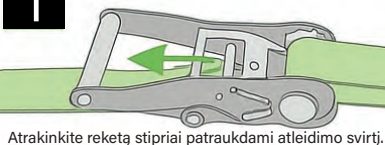
Visada naudokite apsaugas tarp juostos ir medžio.



Slackline dabar visiškai paruošta naudoti – SMAGIAI LEISKITE LAIKĄ!

JUOSTOS ATLAISVINIMAS

1



Atraukite reketą stipriai patraukdami atleidimo svirtį.

2



Tvirtai atlenkite reketą maksimaliai atgal, kol juosta akivaizdžiai atsilaivins.

5. PRIVALOMAS APKROVOS TESTAS

Prieš naudojimą įsitikinkite, kad visos jungtys yra tvirtai pritvirtintos, ir atlikite privalomą apkrovos testą – pakabinkite 200 kg (440 lbs) svorį arba suaugusį asmenį 150 cm (5 ft) atstumu nuo kiekvieno virvės galo. Trasa turi būti be kliūčių, o pašaliniai asmenys turi būti bent 3,1 m (10 ft) atstumu. Jei abejojate savo sveikatos būkle, prieš naudojimą pasitarkite su gydytoju.

6. NAUDOJIMO TAISYKLĖS

- Vienu metu komplektu gali naudotis tik vienas asmuo.
- Naudokite sportinę avalynę.
- Norėdami pasiekti pirmą elementą, naudokite kopėčias arba stabilų paaukštinimą.
- Venkite staigių judesių, šuolių ir didelio siūbavimo.
- Nenaudokite esant blogoms oro sąlygoms.

7. PRIEŽIŪRA IR PATIKROS

- Prieš kiekvieną naudojimą: patikrinkite juostos, karabinų, reketo, kliūčių, mazgų ir nusidėvėjimo būklę.
- Kartą per savaitę: atlikite išsamią viso komplekto patikrą.
- Po lietaus arba jei juosta šlapia – nenaudokite.
- Laikykite sausoje vietoje, nepalikite ilgą laiką lauke.

8. UTILIZAVIMAS

Šalinkite pagal vietinius mišrių atliekų, tekstilės ir metalo atliekų tvarkymo reikalavimus.

Ninja kliūčių trasa yra treniručių trasa – pažanga vyksta palaipsniui.

Nesitikėkite, kad naudotojas įveiks visą trasą pirmųjų bandymų metu.

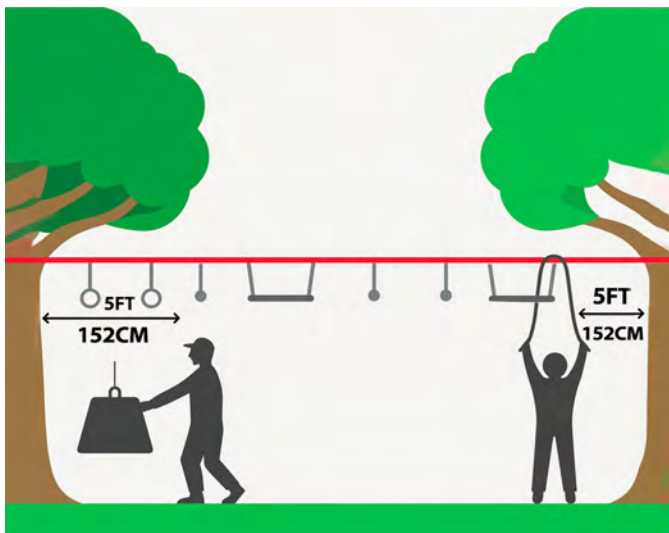
1. Naudokite stabilias kopėčias arba paaukštinimą, kad naudotojas pasiektų pirmą kliūtį ir galėtų pradėti trasą.

2. Pirmųjų bandymų metu galite nustatyti virvės aukštį taip, kad naudotojas stovėtų ant pirštų galiukų („tippy toes“) ir taip sumažintų rankų apkrovą. Tai leis pajusti pažangą ir palaipsniui stiprinti raumenis.

3. Vėliau palaipsniui didinkite virvės (ir kliūčių) aukštį, kol naudotojas visiškai kabės virš žemės.

4. Kai naudotojas įvaldys kliūčių seką, pakeiskite jų išdėstymą! Pabandykite padidinti atstumus tarp jų. Atminkite, kad trasoje galima sumontuoti iki 9 kliūčių.

5. Būkite kantrūs ir mėgaukitės treniruotėmis Ninja trasoje.



NINJA ŠĶĒRŠĻU TRASE – VIRVE 10 M

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

1. BRĪDINĀJUMI!

- Tikai lietošanai mājas apstākļos
- Nav piemērots bērniem līdz 36 mēnešu vecumam – garas auklas. Nosmakšanas risks.
- Izstrādājumu drīkst lietot tikai pieauguša uzraudzībā.
- Uztādīšanu, pirmo pārbaudi un regulārās pārbaudes jāveic pieaugušajam.
- Krišanas risks. Nelietot virs cietas virsmas (betons, asfalts, bruģis).
- Pirms katras lietošanas pārbaudiet visas komplekta daļas. Bojātās vai nolietotās detaļas nekavējoties nomainiet.
- Nelietot lietus laikā, stiprā vējā vai ja elementi ir mitri/slideni.
- Lietot tikai ārpus telpām.
- Maksimālā komplekta slodze: 200 kg (440 lbs).
- Vienlaikus virvi drīkst izmantot tikai viena persona.
- Nepiederošām personām jāatrodas vismaz 3 m attālumā.
- Ja ir šaubas par lietotāja veselības stāvokli, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu.

2. KOMPLEKTA SATURS



3. LIETOŠANAS UN UZSTĀDĪŠANAS VIETA

- Komplekts paredzēts tikai lietošanai ārā.
- Minimālā drošības zona: 2 m ap virvi.
- Nepiederošas personas: vismaz 3 m (10 ft) attālumā no komplekta.
- Segums: zāliens, zeme, smiltis vai amortizējošs paklājs.
- Aizliegts uzstādīt virs betona, asfalta vai bruģa.
- Uzstādīt starp diviem veselīgiem kokiem ar minimālo diametru 30–35 cm.
- Kokiem jābūt veselīgiem, ne satrupējušiem un nebojātiem.
- Minimālais stumbra diametrs: 30 cm (ieteicams 35–40 cm).

4. UZSTĀDĪŠANA

1. solis: Virves augstuma noteikšana

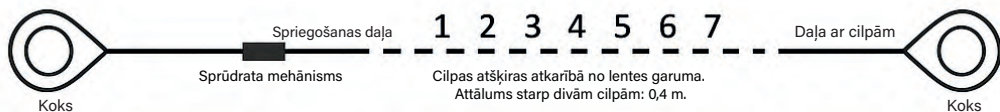
Virvei jābūt neregulētai tā, lai zemākā lietotāja pēdas karājoties atrastos ne augstāk kā 31 cm (12 collas) virs zemes.

- Lai noteiktu sākotnējo augstumu:
 - palūdziet zemākajam lietotājam pacelt rokas augšup;
 - izmēriet augstumu no zemes līdz pirkstu galiem;
 - pieskaitiet 62 cm (24 collas):
 - 31 cm klīrenss,
 - 31 cm virves ielieciens zem slodzes.
- Lai sasniegtu nepieciešamo 31 cm klīrensu zem lietotāja, var būt nepieciešama viena vai divas papildu regulēšanas.

2. solis: Koka aizsargu uzstādīšana

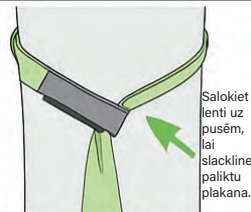
- Pirms virves uzstādīšanas aptiniet ap koka stumbru aizsargjoslu.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA

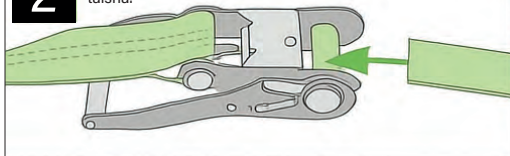


VIRVES NOSTIPRINĀŠANA

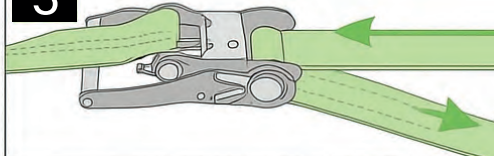
- 1** Aptiniet galu ar sprūdratu un garo lenti ap diviem piemērotiem kokiem vai stiprinājuma punktiem, vismaz vienu pilnu apgriezenu.



- 2** Izveriet lenti caur sprūdrata asi. Pārliecinieties, ka lente ir taisna.



- 3** Izvelciet visu brīvo lenti, līdz tā kļūst nosprīgota.



Pirms galīgās lentes nosprīgošanas ievietojiet karabīnes cilpās!

- 4** Pagrieziet sprūdratu un atbloķējiet to, pavelkot atbrīvošanas sviru.



- 5** Kustiniet rokturi uz augšu un uz leju, lai nosprīgotu lenti.



- 6** Kad lente ir nosprīgota, pārliecinieties, ka sprūdrats atkal ir bloķētā pozīcijā, izmantojot atbrīvošanas sviru.



Vienmēr izmantojiet aizsargus starp lenti un koku.

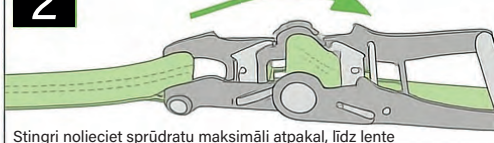
Slackline ir pilnībā uzstādīta un gatava lietošanai – IZBAUDIET!

LENTES ATLĀBĪNĀŠANA

- 1**



- 2**



5. OBLIGĀTAIS SLODZES TESTS

Pirms lietošanas pārliecinieties, ka visi savienojumi ir cieši nostiprināti, un veiciet obligāto slodzes testu, pakarinot 200 kg (440 lbs) smagumu vai pieaugušu personu 150 cm (5 ft) attālumā no katra virves gala. Nodrošiniet, lai trase būtu brīva no šķēršļiem un nepiederošās personas atrastos vismaz 3,1 m (10 ft) attālumā. Ja ir šaubas par veselības stāvokli, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu.

6. LIETOŠANAS NOTEIKUMI

- Vienlaikus komplektu drīkst izmantot tikai viena persona.
- Lietojiet sporta apavus.
- Lai sasniegtu pirmo elementu, izmantojiet kāpnes vai stabilu platformu.
- Izvairieties no straujām kustībām, lēcieniem un lielām šūpošanās kustībām.
- Nelietot nelabvēlīgos laikapstākļos.

7. APKOPE UN PĀRBAUDES

- Pirms katras lietošanas: pārbaudiet lentes, karabiņu, sprūdrata, šķēršļu, mezglu un nodiluma stāvokli.
- Reizi nedēļā: veiciet pilnu visa komplekta pārbaudi.
- Pēc lietus vai ja lente ir mitra – nelietot.
- Uzglabāt sausā vietā, neatstāt ilgstoši ārā.

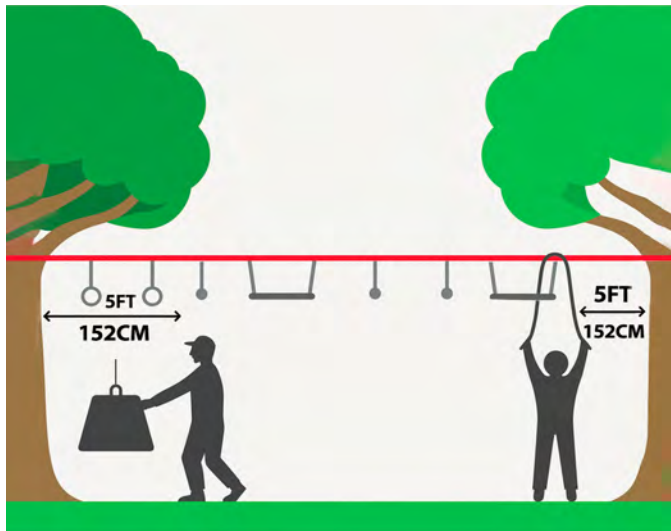
8. UTILIZĀCIJA

Utilizēt saskaņā ar vietējiem noteikumiem par jaukto atkritumu, tekstila un metāla atkritumu apsaimniekošanu.

Ninja šķēršļu trase ir treniņu trase – progress notiek pakāpeniski.

Negaidiet, ka lietotājs pirmajos mēģinājumos spēs pabeigt visu trasi.

1. Izmantojiet stabilas kāpnes vai platformu, lai lietotājs varētu sasniegt pirmo šķērslī un sākt trasi.
2. Pirmajos mēģinājumos varat noregulēt virves augstumu tā, lai lietotājs stāvētu uz pirkstgaliem ("tippy toes"), tādējādi samazinot roku slodzi. Tas ļaus sajust progresu un pakāpeniski attīstīt spēku.
3. Pēc tam pakāpeniski palieliniet virves (un šķēršļu) augstumu, līdz lietotājs pilnībā karājas virs zemes.
4. Kad lietotājs apgūst šķēršļu secību, mainiet to izvietošanu! Mēģiniet palielināt attālumus starp tiem. Atcerieties, ka trasē var uzstādīt līdz 9 šķēršļiem.
5. Esiet pacietīgi un izbaudiet treniņus Ninja trasē.



1. HOIATUSED!

- Ainult koduseks kasutamiseks.
- Ei sobi alla 36 kuu vanustele lastele – pikad nöörid. Lämbumisoht.
- Toodet tohib kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all.
- Paigaldamise, esmase kontrolli ja regulaarse kontrolli peab tegema täiskasvanu.
- Kukkumisoht. Ärge kasutage kõva pinna (betoon, asfalt, tänavakivi) kohal.
- Enne igat kasutuskorda kontrollige kõiki komplekti osi. Kahjustatud või kulunud osad tuleb kohe välja vahetada.
- Ärge kasutage vihma, tugeva tuule või märgade/libedate elementide korral.
- Kasutada ainult õues.
- Maksimaalne koormus: 200 kg (440 lbs).
- Kõit tohib korraga kasutada ainult üks inimene.
- Kõrvalised isikud peavad olema vähemalt 3 m kaugusel.
- Kui kasutaja tervisliku seisundi osas on kahtlusi, konsulteerige enne kasutamist arstiga.

2. KOMPLEKTI SISU



3. KASUTUS- JA PAIGALDUSKOHT

- Komplekt on mõeldud ainult välitingimustes kasutamiseks.
- Minimaalne ohutusala: 2 m ümber kõie.
- Kõrvalised isikud: vähemalt 3 m (10 ft) kaugusel komplektist.
- Aluspind: muru, muld, liiv või pehmenav matt.
- Paigaldamine betooni, asfaldi või tänavakivide kohale on keelatud.
- Paigaldada kahe terve puu vahele, mille minimaalne läbimõõt on 30–35 cm.
- Puud peavad olema terved, mitte mädanenud ega kahjustatud.
- Tüve minimaalne läbimõõt: 30 cm (soovitav 35–40 cm).

4. PAIGALDAMINE

Samm 1: Kõie kõrguse määramine

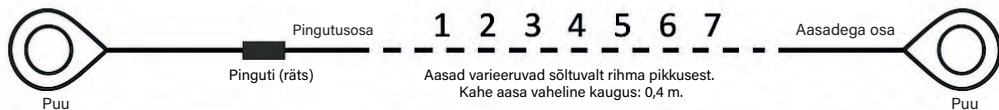
Kõis tuleb seadistada nii, et madalaima kasutaja jalad oleksid rippudes maksimaalselt 31 cm (12 tolli) maapinnast.

- Algekõrguse määramiseks:
 - paluge madalaimal kasutajal tõsta käed üles;
 - mõõtkõrgus maapinnast sõrmeotsteni;
 - lisage 62 cm (24 tolli):
 - 31 cm kliirensit,
 - 31 cm kõie läbivajumist koormuse all.
- Vajalik võib olla üks või kaks täiendavat reguleerimist, et saavutada nõutud 31 cm kliirens kasutaja all.

Samm 2: Puu kaitse paigaldamine

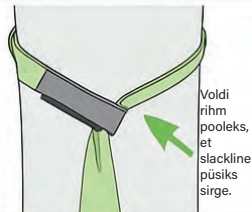
- Enne kõie paigaldamist mähkige kaitserihm ümber puutüve.

PAIGALDUSJUHEND

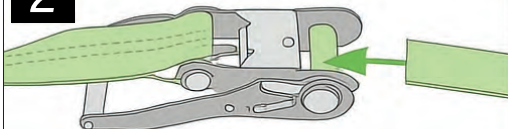


KÕIE SEADISTAMINE

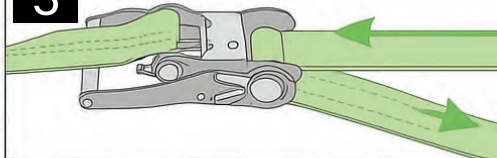
- 1** Mähkige pingutiga ots ja pikk rihm ümber kahe sobiva puu või kinnituspunkti vähemalt ühe täispöördega.



- 2** Viige rihm läbi pinguti telje. Veenduge, et rihm oleks sirge.

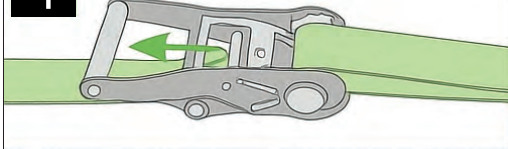


- 3** Tõmmake kogu lõtv rihtm läbi, kuni see on pingul.



Enne lõplikku pingutamist sisestage karabiinid aasadesse!

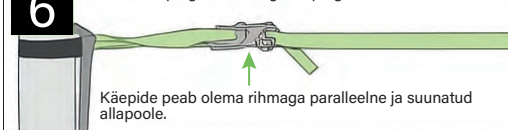
- 4** Pöörake pingutit ja vabastage see, tõmmates vabastushooba.



- 5** Liigutage käepidet üles ja alla, et rihma pingutada.



- 6** Kui rihm on pingul, veenduge, et pinguti on vabastushoova abil taaskukustatud.



Kasutage alati kaitseid rihma ja puu vahel.

Slackline on nüüd täielikult paigaldatud ja kasutusvalmis – HEAD LÕBU!

RIHMA VABASTAMINE

- 1** Vabastage pinguti, tõmmates tugevalt vabastushooba.



- 2** Kallutage pinguti otsustavalt maksimaalselt tahapoole, kuni rihm on selgelt lõtvunud.



5. KOHUSTUSLIK KOORMUSTEST

Enne kasutamist veenduge, et kõik ühendused on kindlalt kinnitatud, ning viige läbi kohustuslik koormustest, riputades 200 kg (440 lbs) raskuse või täiskasvanu 150 cm (5 ft) kaugusele mõlemast kõie otsast. Hoidke rada takistustest vaba ja tagage, et kõrvalised isikud viibivad vähemalt 3,1 m (10 ft) kaugusel. Kui teil on kahtlusi oma tervisliku seisundi osas, konsulteerige enne kasutamist arstiga.

6. KASUTUSREEGLID

- Korraga ainult üks kasutaja.
- Kasutage spordijalatseid.
- Esimese elemendi saavutamiseks kasutage redelit või stabiilset platvormi.
- Vältige järske liigutusi, hüppeid ja tugevat kõikumist.
- Ärge kasutage halbade ilmastikutingimuste korral.

7. HOOLDUS JA KONTROLL

- Enne igat kasutuskorda: kontrollige rihma, karabiinide, pinguti, takistuste, sõlmede ja kulumiste seisukorda.
- Iganädalaselt: tehke kogu komplekti põhjalik kontroll.
- Pärast vihma või kui rihm on märg – ärge kasutage.
- Hoidke kuivas kohas, ärge jätke pikaks ajaks õue.

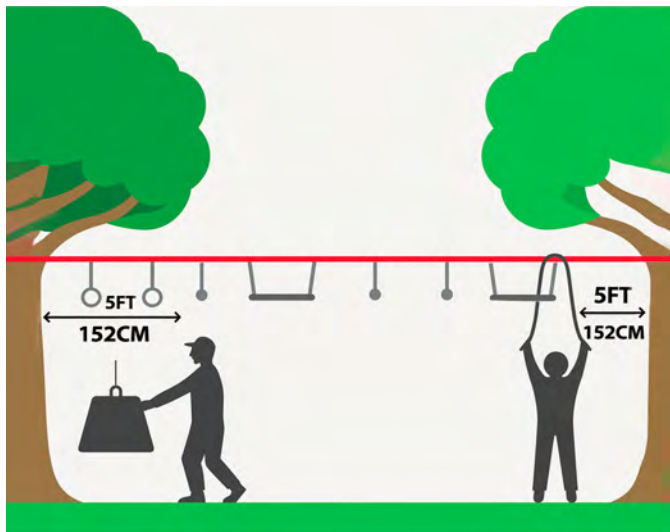
8. KÄITLEMINE

Käidelda vastavalt kohalikele sega-, tekstiili- ja metallijäätmete käitlemise eeskirjadele.

Ninja takistusrada on treeningrada – edasimineku toimub järk-järgult.

Ärge oodake, et kasutaja suudab kogu raja esimestel katsetel läbida.

1. Kasutage stabiilset redelit või platvormi, et kasutaja jõuaks esimese takistuseni ja saaks alustada.
2. Esimestel katsetel võite seadistada kõie kõrguse nii, et kasutaja seisab varvastel ("tippy toes"), vähendades käte koormust. See aitab tunda edusamme ja arendada jõudu järk-järgult.
3. Seejärel tõstke kõie (ja takistuste) kõrgust samm-sammult, kuni kasutaja ripub täielikult maapinnast lahti.
4. Kui kasutaja on takistuste järjekorra omandanud, muutke nende paigutust! Proovige suurendada vahemaid. Pidage meeles, et rajale saab paigaldada kuni 9 takistust.
5. Olge kannatlik ja nautige treeningut Ninja rajal.



NINJA AKADÁLYPÁLYA – KÖTÉL 10 M

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

1. FIGYELMEZTETÉSEK!

- Kizárólag háztartási használatra.
- 36 hónapos kor alatti gyermekek számára nem alkalmas – hosszú kötelek. Fulladásveszély.
- A termék csak felnőtt felügyelete mellett használható.
- Az összeszerelést, az első ellenőrzést és a rendszeres vizsgálatokat felnőttnek kell elvégeznie.
- Leesés veszélye. Ne használja kemény felület (beton, aszfalt, térkő) felett.
- Minden használat előtt ellenőrizze a készlet összes elemét. A sérült vagy elhasználódott alkatrészeket azonnal cserélje ki.
- Ne használja esőben, erős szélben, illetve ha az elemek nedvesek/csúszósak.
- Kizárólag kültéri használatra.
- A készlet maximális terhelhetősége: 200 kg (440 lbs).
- A kötelet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Illetéktelen személyeknek legalább 3 m távolságban kell tartózkodniuk.
- Amennyiben kétség merül fel a felhasználó egészségi állapotával kapcsolatban, használat előtt konzultáljon orvossal.

2. A KÉSZLET TARTALMA



3. A HASZNÁLAT ÉS AZ ÖSSZESZERELÉS HELYE

- A készlet kizárólag kültéri használatra készült.
- Minimális biztonsági zóna: 2 m a kötéltől körül.
- Illetéktelen személyek: legalább 3 m (10 ft) távolságra a készlettől.
- Talaj: fű, föld, homok vagy ütőcsillapító szőnyeg.
- Tilos beton, aszfalt vagy térkő fölé szerelni.
- Két egészséges fa közé szerelje fel, amelyek minimális átmérője 30–35 cm.
- A fának egészségesnek, korhadásmentesnek és sérülésmentesnek kell lenniük.
- A törzs minimális átmérője: 30 cm (ajánlott 35–40 cm).

4. ÖSSZESZERELÉS

1. lépés: A kötélt magasságának meghatározása

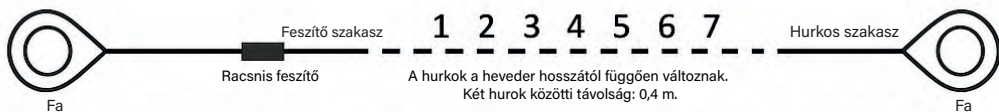
A kötelet úgy kell beállítani, hogy a legalacsonyabb felhasználó lába függőleges közben legfeljebb 31 cm-rel (12 hüvelyk) legyen a talaj felett.

- A kezdeti magasság meghatározásához:
 - kérje meg a legalacsonyabb felhasználót, hogy emelje fel a karját;
 - mérje meg a talajtól az ujjbegyékig mért magasságot;
 - adjon hozzá 62 cm-t (24 hüvelyk):
 - 31 cm szabad magasság,
 - 31 cm kötélteljesítés terhelés alatt.
- Előfordulhat, hogy egy vagy két utólagos beállítás szükséges a kívánt 31 cm-es szabad magasság eléréséhez.

2. lépés: A fák védelmének felszerelése

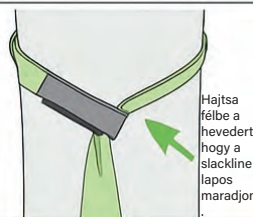
- A kötél felszerelése előtt tekerje a védőszalagot a fatörzs köré.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

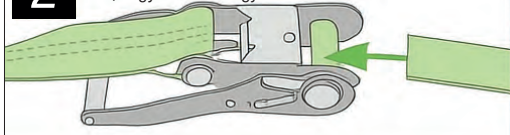


A KÖTÉL BEÁLLÍTÁSA

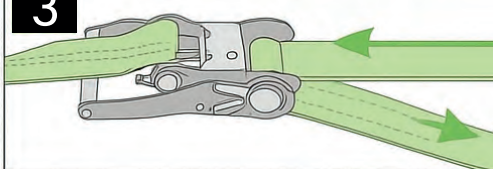
- 1** Tekerje a racsnis véget és a hosszú hevedert két megfelelő fa vagy rögzítési pont köré legalább egy teljes körben.



- 2** Vezesse át a hevedert a racsnis tengelyén. Győződjön meg róla, hogy a heveder egyenes.

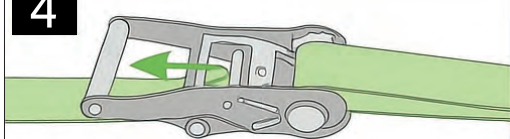


- 3** Húzza át az összes laza hevedert, amíg meg nem feszül.



A végső feszítés előtt helyezze be a karabinereket a hurkokba!

- 4** Fordítsa el a racsnit, és oldja ki a kioldókar meghúzásával.

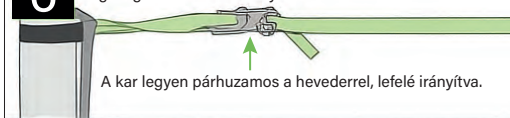


- 5** Mozdassa a kart fel és le a heveder megfeszítéséhez.



Ne terhelje túl a racsnit – csak a szükséges mértékig feszítse meg a hevedert.

- 6** Amikor a heveder meg van feszítve, győződjön meg róla, hogy a racsnis a kioldókar segítségével ismét zárt helyzetbe került.



Mindig használjon védőelemeket a heveder és a fa között.

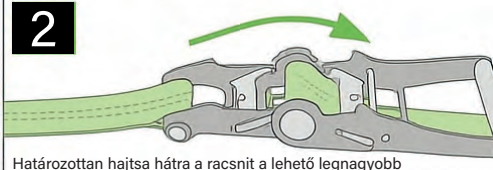
A slackline teljesen be van állítva és használatra kész – JO SZORAKOZÁST!

A HEVEDER KIOLDÁSA

- 1** Oldja ki a racsnit a kioldókar határozott meghúzásával.



- 2** Határozottan hajtsa hátra a racsnit a lehető legnagyobb mértékben, amíg a heveder láthatóan meglazul.



5. KÖTELEZŐ TERHELÉSI TESZT

Használat előtt győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás megfelelően meg van húzva, majd végezze el a kötelező terhelési tesztet 200 kg (440 lbs) súly vagy egy felnőtt személy felfüggesztésével a kötélt mindkét végétől 150 cm (5 ft) távolságban. Tartsa a pályát akadálymentesen, és biztosítsa, hogy illetéktelen személyek legalább 3,1 m (10 ft) távolságban legyenek. Egészségügyi kétség esetén használat előtt konzultáljon orvossal.

6. HASZNÁLATI SZABÁLYOK

- A készletet egyszerre csak egy személy használhatja.
- Használjon sportcipőt.
- Az első elem eléréséhez használjon létrát vagy stabil emelvényt.
- Kerülje a hirtelen mozdulatokat, ugrásokat és nagy kilengéseket.
- Ne használja kedvezőtlen időjárási körülmények között.

7. KARBANTARTÁS ÉS ELLENŐRZÉS

- Minden használat előtt: ellenőrizze a heveder, a karabinerek, a racsni, az akadályok, a csomók és az esetleges kopások állapotát.
- Hetente: végezzen teljes körű ellenőrzést az egész készleten.
- Eső után vagy ha a heveder nedves – ne használja.
- Száraz helyen tárolja, ne hagyja hosszabb ideig a szabadban.

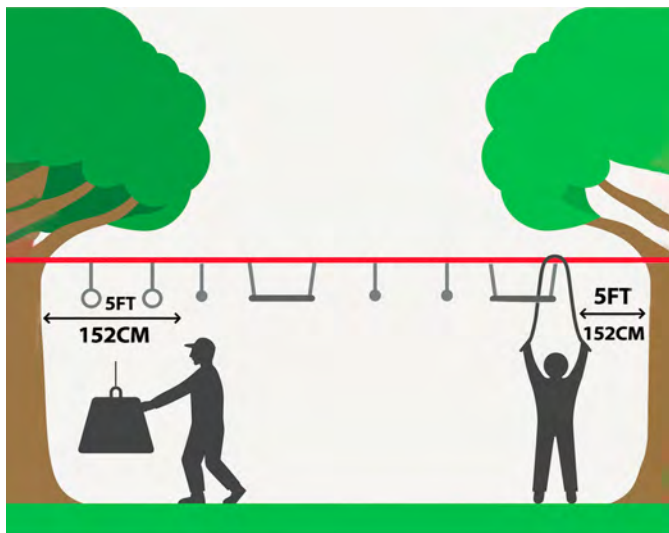
8. HULLADÉKKEZELÉS

A helyi előírásoknak megfelelően kezelje a vegyes, textil- és fémhulladékot.

A Ninja akadálypálya egy edzőpálya – a fejlődés fokozatosan történik.

Ne várja el, hogy a felhasználó az első próbálkozások során teljesítse az egész pályát.

1. Használjon stabil létrát vagy emelvényt, hogy a felhasználó elérje az első akadályt és elkezdhesse a pályát.
2. Az első próbálkozások során beállíthatja a kötélt magasságát úgy, hogy a felhasználó lábujjhegyen álljon („tippy toes”), ezzel tehermentesítve a kézfogást. Ez elősegíti a sikerélményt és az erő fokozatos fejlődését.
3. Ezután fokozatosan emelje a kötélt (és az akadályok) magasságát, amíg a felhasználó teljesen a talaj felett nem függ.
4. Amikor a felhasználó elsajátítja az akadályok sorrendjét, változtassa meg az elrendezést! Próbálja növelni a köztük lévő távolságot. Ne feledje, hogy a pályára legfeljebb 9 akadály szerelhető fel.
5. Legyen türelmes, és élvezze a Ninja pályán végzett edzést.



RO NINJA OBSTACLE COURSE – FRÂNGHIE 10 M

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

1. AVERTISMENTE!

- Numai pentru uz casnic.
- Nu este potrivit pentru copii sub 36 de luni – frânhii lungi. Pericol de strangulare.
- Produsul trebuie utilizat numai sub supravegherea unui adult.
- Asamblarea, prima verificare și inspecțiile regulate trebuie efectuate de un adult.
- Risc de cădere. Nu utilizați deasupra suprafețelor dure (beton, asfalt, pavaj).
- Verificați toate componentele înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți imediat piesele uzate sau deteriorate.
- Nu utilizați pe ploaie, vânt puternic sau dacă elementele sunt umede/alunecoase.
- Numai pentru utilizare în exterior.
- Sarcină maximă admisă: 200 kg (440 lbs).
- Frânghia poate fi utilizată de o singură persoană la un moment dat.
- Persoanele neautorizate trebuie să păstreze o distanță de cel puțin 3 m.
- În caz de îndoieli privind starea de sănătate a utilizatorului, consultați un medic înainte de utilizare.

2. CONȚINUTUL SETULUI



3. LOCAȚIA DE UTILIZARE ȘI INSTALARE

- Setul este destinat exclusiv utilizării în exterior.
- Zonă minimă de siguranță: 2 m în jurul frânghiei.
- Persoanele neautorizate: minimum 3 m (10 ft) de set.
- Sol recomandat: iarbă, pământ, nisip sau covor de protecție amortizant.
- Este interzisă instalarea deasupra betonului, asfaltului sau pavajului.
- Instalați între doi copaci sănătoși, cu diametrul minim de 30–35 cm.
- Copacii trebuie să fie sănătoși, fără putrezire sau deteriorări.
- Diametrul minim al trunchiului: 30 cm (recomandat 35–40 cm).

4. INSTALARE

Pasul 1: Determinarea înălțimii frânghiei

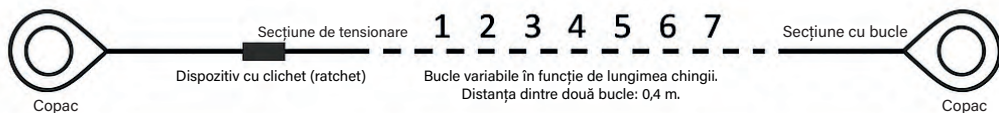
Frânghia trebuie reglată astfel încât picioarele celui mai scund utilizator să nu fie la mai mult de 31 cm (12 inch) deasupra solului în timpul suspendării.

- Pentru a determina înălțimea inițială:
 - rugați cel mai scund utilizator să ridice mâinile;
 - măsurați înălțimea de la sol până la vârful degetelor;
 - adăugați 62 cm (24 inch):
 - 31 cm spațiu liber,
 - 31 cm pentru întinderea frânghiei sub sarcină.
- Pot fi necesare una sau două ajustări suplimentare pentru a obține înălțimea liberă de 31 cm dorită.

Pasul 2: Protejarea copacilor

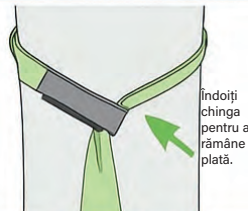
- Înainte de instalarea frânghiei, înfășurați banda de protecție în jurul trunchiului copacului.

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

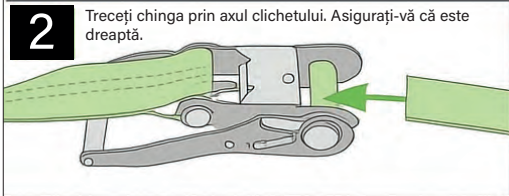


REGLAREA FRÂNGHIEI

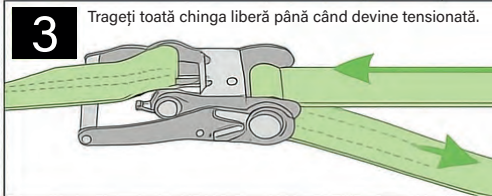
- 1** Înfășurați capătul cu clichet și chinga lungă în jurul a doi copaci sau puncte de fixare potrivite, cel puțin o dată.



- 2** Treceți chinga prin axul clichetului. Asigurați-vă că este dreaptă.



- 3** Trageți toată chinga liberă până când devine tensionată.



Înainte de tensionarea finală, introduceți carabinierile în bucle!

- 4** Rotiți clichetul și eliberați-l trăgând maneta de blocare.

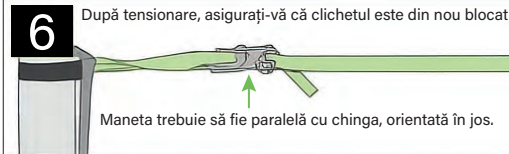


- 5** Mișcați maneta în sus și în jos pentru a tensiona chinga.



Nu supratensionați – strângeți doar cât este necesar.

- 6** După tensionare, asigurați-vă că clichetul este din nou blocat cu ajutorul manetei.



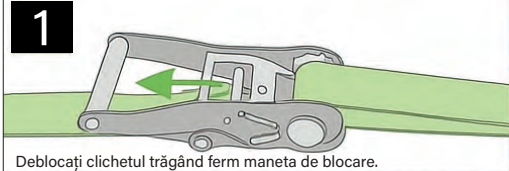
Maneta trebuie să fie paralelă cu chinga, orientată în jos.

Folosiți întotdeauna protecții între chingă și copac.

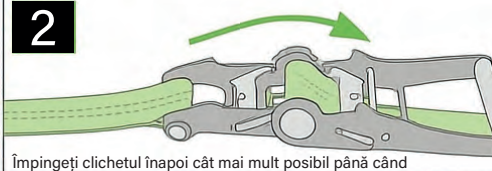
Slackline-ul este complet instalat și gata de utilizare – DISTRACȚIE PLACUTĂ!

ELIBERAREA CHINGII

- 1** Deblocați clichetul trăgând ferm maneta de blocare.



- 2** Împingeți clichetul înapoi cât mai mult posibil până când chinga se slăbește vizibil.



5. TEST OBLIGATORIU DE SARCINĂ

Înainte de utilizare, asigurați-vă că toate conexiunile sunt bine strânse și efectuați un test de sarcină de 200 kg (440 lbs) sau suspențați un adult la 150 cm (5 ft) de fiecare capăt al frânghiei. Mențineți zona liberă de obstacole și asigurați-vă că persoanele neautorizate se află la cel puțin 3,1 m (10 ft) distanță. În caz de îndoieli privind starea de sănătate, consultați un medic înainte de utilizare.

6. REGULI DE UTILIZARE

- O singură persoană poate utiliza setul la un moment dat.
- Purtați încălțăminte sport.
- Folosiți o scară stabilă sau o platformă pentru a ajunge la primul element.
- Evitați mișcările bruște, săriturile și balansările excesive.
- Nu utilizați în condiții meteorologice nefavorabile.

7. ÎNTREȚINERE ȘI VERIFICARE

- Înainte de fiecare utilizare: verificați chinga, carabinierile, clichetul, obstacolele, nodurile și eventualele semne de uzură.
- Săptămânal: efectuați o inspecție completă a setului.
- Nu utilizați dacă este ud după ploaie.
- Depozitați într-un loc uscat, nu lăsați afară pentru perioade lungi.

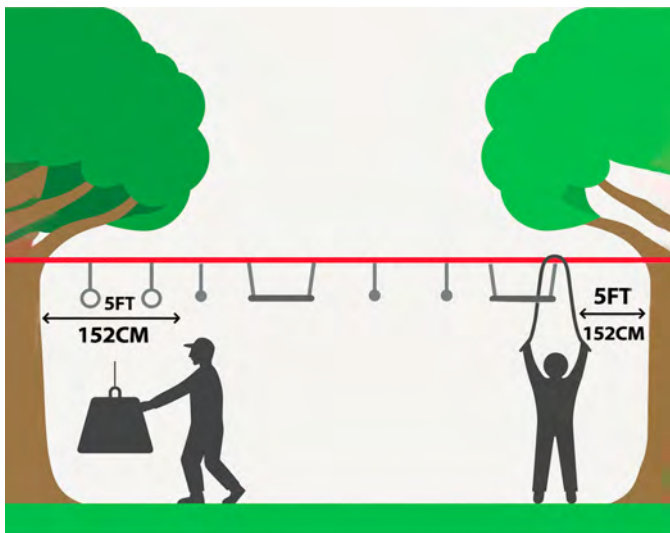
8. ELIMINARE

Eliminați deșeurile mixte, textilele și metalul conform reglementărilor locale.

Parcursul Ninja este un traseu de antrenament - progresul se face treptat.

Nu vă așteptați ca utilizatorul să finalizeze întregul traseu din primele încercări.

1. Utilizați o scară sau o platformă stabilă pentru a ajunge la primul obstacol.
2. La început, reglați înălțimea astfel încât utilizatorul să atingă solul pe vârfuri („tippy toes”) pentru a reduce sarcina asupra mâinilor.
3. Creșteți treptat înălțimea până când utilizatorul este complet suspendat deasupra solului.
4. După ce obstacolele sunt stăpânite, modificați ordinea și măriți distanța dintre ele. Pe traseu pot fi montate maximum 9 obstacole.
5. Fiți răbdători și bucurați-vă de antrenamentul pe traseul Ninja!



NINJA POLIGON S PREPREKAMA – UŽE 10 M

UPUTE ZA UPORABU

1. UPOZORENJA!

- Samo za kućnu uporabu.
- Nije prikladno za djecu mlađu od 36 mjeseci – duga užad. Opasnost od gušenja.
- Proizvod se smije koristiti samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Montažu, prvu provjeru i redovite preglede mora obaviti odrasla osoba.
- Opasnost od pada. Ne koristiti iznad tvrdih površina (beton, asfalt, popločane površine).
- Prije svake uporabe provjerite sve dijelove. Oštećene ili istrošene dijelove odmah zamijenite.
- Ne koristiti po kiši, jakom vjetru ili ako su elementi mokri/skliski.
- Samo za vanjsku uporabu.
- Maksimalno opterećenje: 200 kg (440 lbs).
- Uže smije koristiti samo jedna osoba u isto vrijeme.
- Neovlaštene osobe moraju biti udaljene najmanje 3 m.
- U slučaju sumnje u zdravstveno stanje korisnika, prije uporabe posavjetujte se s liječnikom.

2. SADRŽAJ KOMPLETA



3. MJESTO POSTAVLJANJA I UPORABE

- Komplet je namijenjen isključivo za vanjsku uporabu.
- Minimalna sigurnosna zona: 2 m oko užeta.
- Neovlaštene osobe: najmanje 3 m (10 ft) udaljenosti od kompleta.
- Preporučena podloga: trava, zemlja, pijesak ili zaštitna podloga koja ublažava udarce.
- Zabranjeno postavljanje iznad betona, asfalta ili popločanih površina.
- Postaviti između dva zdrava stabla promjera najmanje 30–35 cm.
- Stabla moraju biti zdrava, bez truleži i oštećenja.
- Minimalni promjer debla: 30 cm (preporučeno 35–40 cm).

4. MONTAŽA

Korak 1: Određivanje visine užeta

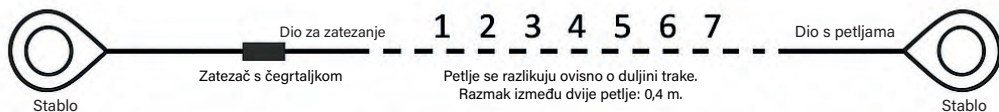
Uže treba podesiti tako da stopala najnižeg korisnika tijekom visenja ne budu više od 31 cm (12 inča) iznad tla.

- Za određivanje početne visine:
 - zamolite najnižeg korisnika da podigne ruke;
 - izmjerite visinu od tla do vrhova prstiju;
 - dodajte 62 cm (24 inča):
 - 31 cm sigurnosnog razmaka,
 - 31 cm za istezanje užeta pod opterećenjem.
- Možda će biti potrebno jedno ili dva dodatna podešavanja kako bi se postigla željena visina od 31 cm.

Korak 2: Zaštita stabala

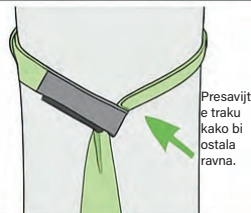
- Prije postavljanja užeta omotajte zaštitnu traku oko debla stabla.

UPUTE ZA MONTAŽU

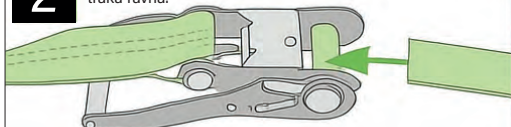


PODEŠAVANJE UŽETA

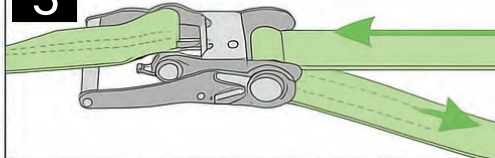
- 1** Omotajte kraj s čegrtaljkom i dugu traku oko dva odgovarajuća stabla ili pričvrzne točke najmanje jednom.



- 2** Provučite traku kroz osovinu čegrtaljkice. Provjerite da je traka ravna.

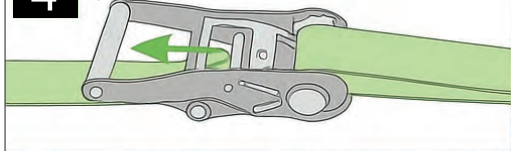


- 3** Povucite sav labavi dio trake dok ne postane zategnuta.

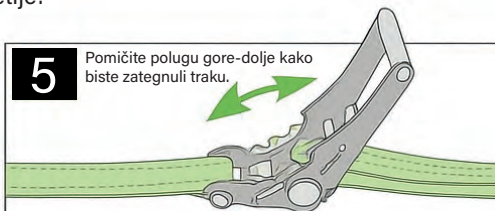


Prije konačnog zatezanja umetnite karabinere u petlje!

- 4** Okrenite čegrtaljkicu i otpustite je povlačenjem poluge za otpuštanje.



- 5** Pomičite polugu gore-dolje kako biste zategnuli traku.



Nemojte pretjerano zatezati – zategnite samo koliko je potrebno.

- 6** Nakon zatezanja provjerite je li čegrtaljkica ponovno zaključana pomoću poluge.



Uvijek koristite zaštitu između trake i stabla.

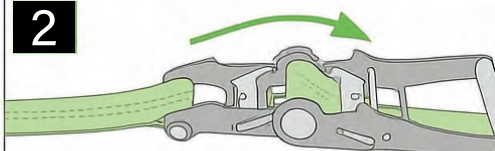
Slackline je potpuno postavljen i spreman za uporabu – UŽIVAJTE!

OTPUŠTANJE TRAKE

- 1** Otpustite čegrtaljkicu snažnim povlačenjem poluge za otpuštanje.



- 2** Gurnite čegrtaljkicu unatrag što je više moguće dok se traka vidljivo ne olabavi.



5. OBVEZNI TEST OPTEREĆENJA

Prije uporabe provjerite jesu li svi spojevi pravilno zategnuti te provedite test opterećenja od 200 kg (440 lbs) ili objesite odraslu osobu na udaljenosti od 150 cm (5 ft) od svakog kraja užeta. Održavajte područje bez prepreka i osigurajte da su neovlaštene osobe udaljene najmanje 3,1 m (10 ft). U slučaju sumnje u zdravstveno stanje, prije uporabe posavjetujte se s liječnikom.

6. PRAVILA UPORABE

- Samo jedna osoba smije koristiti komplet u isto vrijeme.
- Nosite sportsku obuću.
- Koristite stabilne ljestve ili platformu za dolazak do prvog elementa.
- Izbjegavajte nagle pokrete, skakanje i pretjerano njihanje.
- Ne koristiti u nepovoljnim vremenskim uvjetima.

7. ODRŽAVANJE I PROVJERA

- Prije svake uporabe: provjerite traku, karabinere, čegrtaljku, prepreke, čvorove i znakove trošenja.
- Tjedno: izvršite potpunu kontrolu kompleta.
- Ne koristiti ako je mokro nakon kiše.
- Čuvati na suhom mjestu, ne ostavljati dugo na otvorenom.

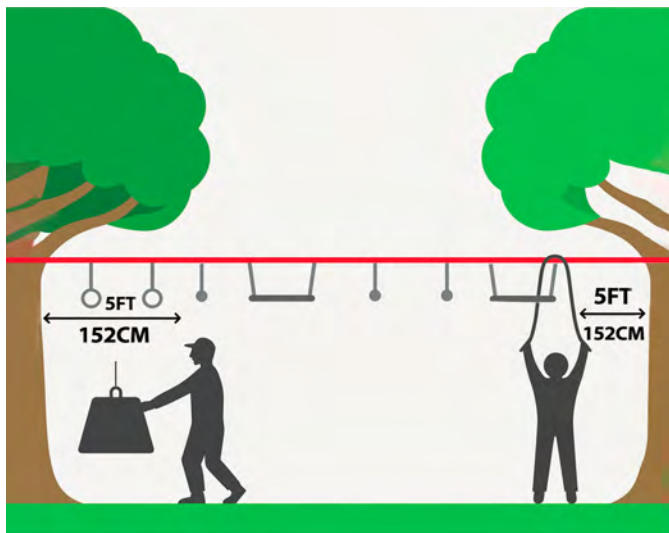
8. ODLAGANJE

Odložite miješani, tekstilni i metalni otpad u skladu s lokalnim propisima.

Ninja poligon je trening staza - napredak dolazi postupno.

Ne očekujte da će korisnik završiti cijelu stazu pri prvim pokušajima.

1. Koristite stabilne ljestve ili platformu kako bi korisnik dosegnuo prvu prepreku.
2. Na početku podesite visinu tako da korisnik stoji na prstima („tippy toes”) kako bi se smanjilo opterećenje na rukama.
3. Postupno povećavajte visinu dok korisnik ne bude potpuno podignut od tla.
4. Kada savlada redosljed prepreka, promijenite raspored i povećajte razmak između njih. Na stazu se može postaviti najviše 9 prepreka.
5. Budite strpljivi i uživajte u treningu na Ninja poligonu!



1. УПОЗОРЕЊА!

- Само за кућну употребу.
- Није pogodно за децу млађу од 36 месеци – дуга ужад. Опасност од гушења.
- Производ се сме користити искључиво под надзором одрасле особе.
- Монтажу, прву проверу и редовне контроле мора обавити одрасла особа.
- Опасност од пада. Не користити изнад тврдих површина (бетон, асфалт, плочници).
- Пре сваке употребе проверите све делове. Оштећене или истрошене делове одмах замените.
- Не користити по киши, јаком ветру или ако су елементи мокри/клизави.
- Само за спољашњу употребу.
- Максимално оптерећење: 200 кг (440 lbs).
- Ужe може користити само једна особа у исто време.
- Неовлашћене особе морају бити удаљене најмање 3 м.
- У случају сумње у здравствено стање корисника, пре употребе консултујте лекара.

2. САДРЖАЈ КОМПЛЕТА



3. МЕСТО ПОСТАВЉАЊА И УПОТРЕБЕ

- Комплет је намењен искључиво за спољашњу употребу.
- Минимална безбедносна зона: 2 м око ужета.
- Неовлашћене особе: најмање 3 м (10 ft) од комплета.
- Препоручена подлога: трава, земља, песак или заштитна подлога која ублажава ударце.
- Забрањено постављање изнад бетона, асфалта или плочника.
- Поставити између два здрава стабла пречника најмање 30–35 цм.
- Стабла морају бити здрава, без трулежи и оштећења.
- Минимални пречник стабла: 30 цм (препоручено 35–40 цм).

4. МОНТАЖА

Корак 1: Одређивање висине ужета

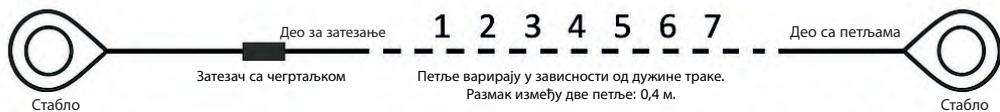
Ужe треба подесити тако да стопала најнижег корисника током вешања не буду више од 31 цм (12 инча) изнад тла.

- За одређивање почетне висине:
 - замолите најнижег корисника да подигне руке;
 - измерите висину од тла до врхова прстију;
 - додајте 62 цм (24 инча):
 - 31 цм безбедносног размака,
 - 31 цм за истезање ужета под оптерећењем.
- Можда ће бити потребно једно или два додатна подешавања како би се постигла жељена висина од 31 цм.

Корак 2: Заштита стабала

- Пре постављања ужета омотајте заштитну траку око стабла.

УПУТСТВО ЗА МОНТАЖУ

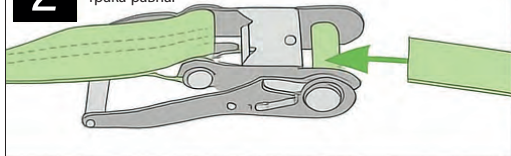


ПОДЕШАВАЊЕ УЖЕТА

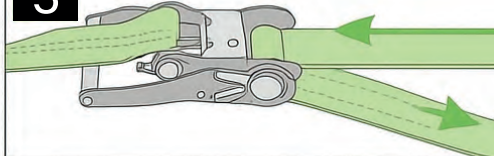
- 1** Обмотајте крај са чегрталком и дугу траку око два одговарајућа стабла или тачке причвршћивања најмање једном.



- 2** Провуците траку кроз осовину чегрталке. Уверите се да је трака равна.



- 3** Повуците сав лабави део траке док не постане затегнута.



Пре коначног затезања уметните карабинере у петље!

- 4** Окрените чегрталку и отпустите је повлачењем полуге за отпуштање.



- 5** Померајте полугу горе-доле како бисте затегли траку.



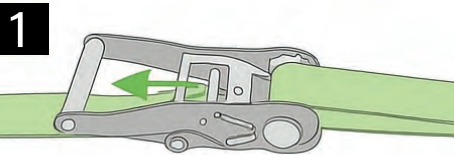
- 6** Након затезања проверите да ли је чегрталка поново закључана помоћу полуге.



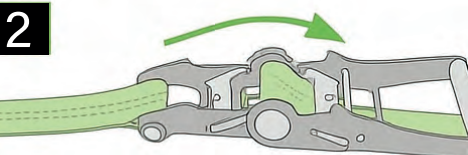
Увек користите заштиту између траке и стабла.

Slackline је потпуно постављен и спреман за употребу – УЖИВАЈТЕ!

ОТПУШТАЊЕ ТРАКЕ



Отпустите чегрталку снажним повлачењем полуге за отпуштање.



Гурните чегрталку уназад што је више могуће док се трака видљиво не олабави.

5. ОБАВЕЗАН ТЕСТ ОПТЕРЕЂЕЊА

Пре употребе проверите да ли су сви спојеви правилно затегнути и извршите тест оптерећења од 200 кг (440 lbs) или обесите одраслу особу на удаљености од 150 цм (5 ft) од сваког краја ужета. Одржавајте простор без препрека и осигурајте да су неовлашћене особе удаљене најмање 3,1 м (10 ft). У случају сумње у здравствено стање, пре употребе консултујте лекара.

6. ПРАВИЛА УПОТРЕБЕ

- Само једна особа сме користити комплет у исто време.
- Носите спортску обућу.
- Користите стабилне мердевине или платформу за приступ првом елементу.
- Избегавајте нагле покрете, скакање и претерано љуљање.
- Не користити у неповољним временским условима.

7. ОДРЖАВАЊЕ И ПРОВЕРА

- Пре сваке употребе: проверите траку, карабинере, чегрталку, препреке, чворове и знакове хабања.
- Недељно: извршите потпуну контролу комплета.
- Не користити ако је мокро након кише.
- Чувати на сувом месту, не остављати дуго на отвореном.

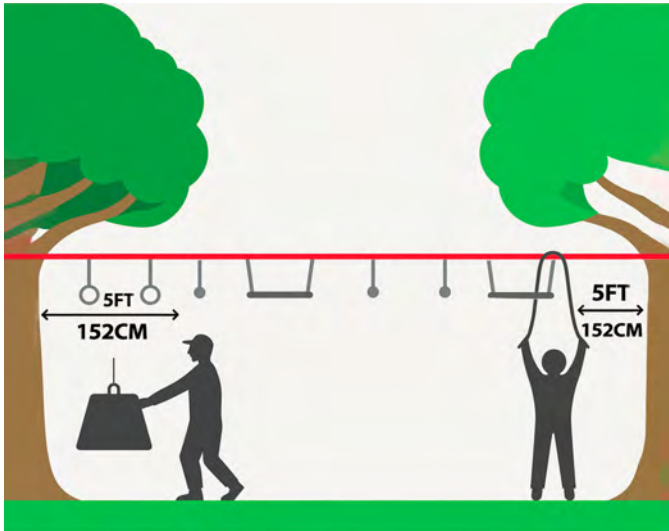
8. ОДЛАГАЊЕ

Одложите мешовити, текстилни и метални отпад у складу са локалним прописима.

Нинџа полигон је тренажна стаза – напредак долази постепено.

Не очекујте да ће корисник завршити целу стазу из првих покушаја.

1. Користите стабилне мердевине или платформу како би корисник достигао прву препреку.
2. На почетку подесите висину тако да корисник стоји на прстима („tippy toes“) како би се смањило оптерећење на рукама.
3. Постепено повећавајте висину док корисник не буде потпуно подигнут од тла.
4. Када савлада редослед препрека, промените распоред и повећајте размак између њих. На стазу се може поставити највише 9 препрека.
5. Будите стрпљиви и уживајте у тренингу на Нинџа полигону!



PARCOURS NINJA – CORDE 10 M

NOTICE D'UTILISATION

1. AVERTISSEMENTS !

- Usage domestique uniquement.
- Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois – longues cordes. Risque de strangulation.
- Le produit doit être utilisé uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- Le montage, la première vérification et les contrôles réguliers doivent être effectués par un adulte.
- Risque de chute. Ne pas utiliser au-dessus de surfaces dures (béton, asphalte, pavés).
- Vérifiez tous les éléments avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement les pièces usées ou endommagées.
- Ne pas utiliser sous la pluie, par vent fort ou si les éléments sont mouillés/glissants.
- Usage extérieur uniquement.
- Charge maximale : 200 kg (440 lbs).
- La corde ne peut être utilisée que par une seule personne à la fois.
- Les personnes non autorisées doivent se tenir à au moins 3 m de distance.
- En cas de doute concernant l'état de santé de l'utilisateur, consultez un médecin avant utilisation.

2. CONTENU DU KIT



3. LIEU D'INSTALLATION ET D'UTILISATION

- Le kit est destiné exclusivement à un usage extérieur.
- Zone de sécurité minimale : 2 m autour de la corde.
- Personnes non autorisées : au moins 3 m (10 ft) du kit.
- Sol recommandé : herbe, terre, sable ou tapis amortissant.
- Installation interdite au-dessus du béton, de l'asphalte ou des pavés.
- Installer entre deux arbres sains d'un diamètre minimal de 30–35 cm.
- Les arbres doivent être en bon état, sans pourriture ni dommages.
- Diamètre minimal du tronc : 30 cm (recommandé 35–40 cm).

4. INSTALLATION

Étape 1 : Détermination de la hauteur de la corde

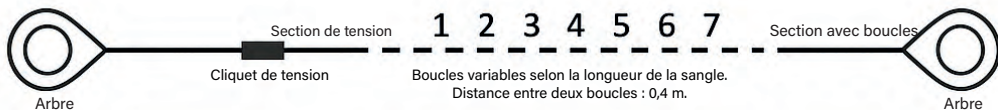
La corde doit être réglée de sorte que les pieds de l'utilisateur le plus petit ne soient pas à plus de 31 cm (12 pouces) du sol lorsqu'il est suspendu.

- Pour déterminer la hauteur initiale :
 - demandez à l'utilisateur le plus petit de lever les bras ;
 - mesurez la hauteur entre le sol et le bout des doigts ;
 - ajoutez 62 cm (24 pouces) :
 - 31 cm de garde au sol,
 - 31 cm pour l'élasticité de la corde sous charge.
- Un ou deux ajustements supplémentaires peuvent être nécessaires pour obtenir la garde au sol souhaitée de 31 cm.

Étape 2 : Protection des arbres

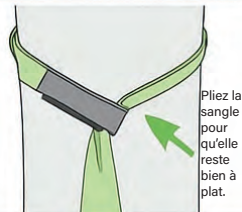
- Avant d'installer la corde, enroulez la bande de protection autour du tronc de l'arbre.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

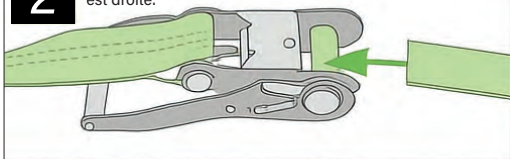


RÉGLAGE DE LA CORDE

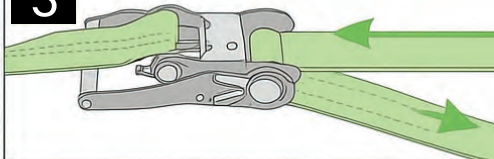
- 1** Enroulez l'extrémité avec le cliquet et la longue sangle autour de deux arbres ou points d'ancrage appropriés au moins une fois.



- 2** Passez la sangle dans l'axe du cliquet. Assurez-vous qu'elle est droite.

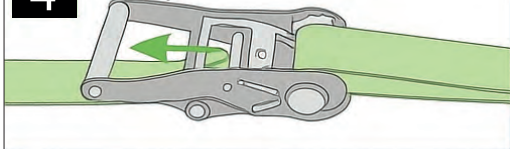


- 3** Tirez toute la sangle libre jusqu'à ce qu'elle soit tendue.

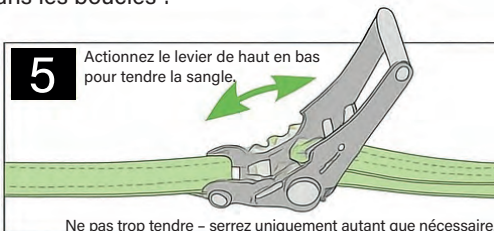


Avant la tension finale, insérez les mousquetons dans les boucles !

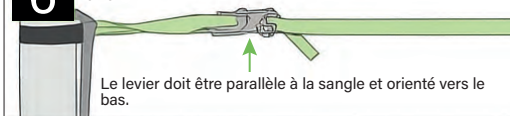
- 4** Tournez le cliquet et libérez-le en tirant sur le levier de déverrouillage.



- 5** Actionnez le levier de haut en bas pour tendre la sangle.



- 6** Une fois la sangle tendue, assurez-vous que le cliquet est de nouveau verrouillé à l'aide du levier.

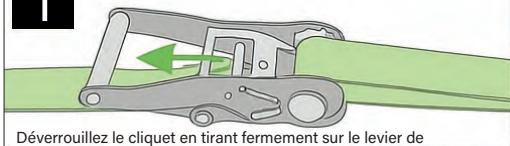


Utilisez toujours des protections entre la sangle et l'arbre.

La slackline est entièrement installée et prête à l'emploi – AMUSEZ-VOUS BIEN !

DÉTENTE DE LA SANGLE

- 1** Déverrouillez le cliquet en tirant fermement sur le levier de déverrouillage.



Poussez le cliquet vers l'arrière autant que possible jusqu'à ce que la sangle se détende visiblement.

PERCORSO NINJA – CORDA 10 M

ISTRUZIONI PER L'USO

- Une seule personne à la fois peut utiliser le kit.

1. AVVERTENZE

- S'inscrive su una superficie stabile ou une plateforme pour atteindre le premier élément.
- Non è adatto per bambini di età inferiore ai 10 anni. Les cordes sont longues. Risque de strangolamento.
- Il montaggio, il primo controllo e le ispezioni periodiche devono essere effettuati da un adulto.

7. ENTRETIEN ET CONTRÔLE

- Quando l'utente utilizza il kit, non deve esserci pericolo di caduta. Les utilisateurs ne doivent pas sauter d'un saut excessif.
- Non utilizzare il kit in caso di pioggia o vento forte. Les utilisateurs ne doivent pas sauter d'un saut excessif.
- La corde doit être soignée et mouillée après la pluie.
- Le kit doit être utilisé dans un endroit sûr et ne pas laisser à l'extérieur pendant de longues périodes.
- La corda può essere utilizzata da una sola persona alla volta.

8. ÉLIMINATION

- Les utilisateurs autorisés doivent maintenir une distance d'au moins 3 m.

Eliminare il kit e le sue componenti di sicurezza e di utilizzo in modo sicuro e regolare secondo le norme di uso.

2. CONTENUTO DEL KIT

- Le parcours Ninja est un parcours d'entraînement - la progression se fait progressivement.
- cours dès les premières tentatives.
- e le premier obstacle.
- soit sur la pointe des pieds (« tippy toes ») afin de réduire la charge sur les
- lisateur soit complètement suspendu au-dessus du sol.
- nentez la distance entre eux. Maximum 9 obstacles peuvent être installés
- Ninja !



3. LUOGO DI INSTALLAZIONE E UTILIZZO

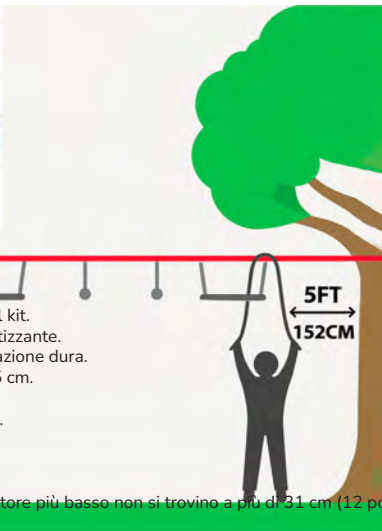
- Il kit è destinato esclusivamente all'uso esterno.
- Zona di sicurezza minima: 2 m attorno alla corda.
- Persone non autorizzate: almeno 3 m (10 ft) di distanza dal kit.
- Superficie consigliata: erba, terra, tappeto o tappeto ammortizzante.
- È vietata l'installazione sopra cemento, asfalto, pavimentazione dura.
- Installare tra due alberi sani con diametro minimo di 30-35 cm.
- Gli alberi devono essere sani, senza marciume o danni.
- Diametro minimo del tronco: 30 cm (consigliato 35-40 cm).

4. INSTALLAZIONE

Fase 1: Determinazione dell'altezza della corda

La corda deve essere regolata in modo che i piedi dell'utilizzatore più basso non si trovino a più di 31 cm (12 pollici) dal suolo durante la sospensione.

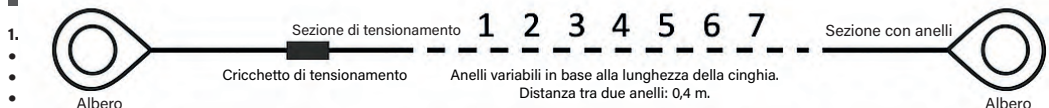
- Per determinare l'altezza iniziale:
 - chiedere all'utilizzatore più basso di alzare le braccia;
 - misurare l'altezza dal suolo alla punta delle dita;
 - aggiungere 62 cm (24 pollici):
 - 31 cm di spazio libero,
 - 31 cm per l'elasticità della corda sotto carico.
- Potrebbero essere necessarie una o due regolazioni aggiuntive per ottenere lo spazio libero desiderato di 31 cm.



PERCORSO NINJA - CORDA 10 M

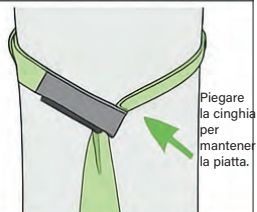
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

ONLDER L'USO

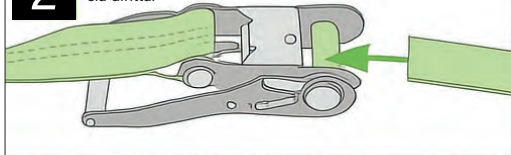


REGOLAZIONE DELLA CORDA

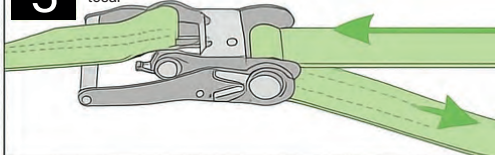
- 1 Avvolgere l'estremità con il cricchetto e la cinghia lunga attorno a due alberi o punti di fissaggio adeguati almeno una volta.



- 2 Inserire la cinghia nell'asse del cricchetto. Assicurarsi che sia dritta.

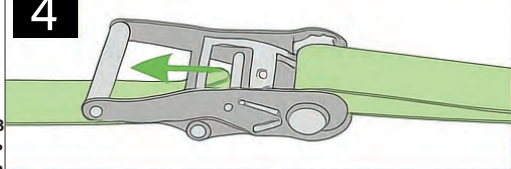


- 3 Tirare tutta la parte libera della cinghia finché non risulta tesa.



Prima del tensionamento finale, inserire i moschettoni negli anelli!

- 4 Ruotare il cricchetto e sbloccarlo tirando la leva di rilascio.



- 5 Muovere la leva su e giù per tendere la cinghia.



- 6 Una volta tesa la cinghia, assicurarsi che il cricchetto sia nuovamente bloccato tramite la leva.



Utilizzare sempre protezioni tra la cinghia e l'albero.

La slackline è completamente installata e pronta all'uso - BUON DIVERTIMENTO !

ALLENAMENTO DELLA CINGHIA

- 1 Sbloccare il cricchetto tirando con decisione la leva di rilascio.



5. TEST DI CARICO O DI QUALIFICAZIONE

Prima del primo utilizzo, assicurarsi che tutti gli elementi siano correttamente installati e testati. Effettuare un test di carico di 200 kg (440 lbs) oppure sospendere un adulto a 150 cm (5 ft) da ciascuna estremità della corda. Mantenere l'area libera da ostacoli e assicurarsi che le persone non autorizzate siano ad almeno 3,1 m (10 ft) di distanza. In caso di dubbi sulle condizioni di salute, consultare un medico prima dell'uso.

6. REGOLE DI UTILIZZO

- Solo una persona alla volta può utilizzare il kit.
- Indossare scarpe sportive.
- Utilizzare una scala stabile o una piattaforma per raggiungere il primo elemento.
- Evitare movimenti bruschi, salti o distrazioni eccessive.
- Non utilizzare in condizioni meteorologiche avverse.

Sezione di tensionamento

1 2 3 4 5 6 7

Sezione con anelli

Distanza tra due anelli: 0,4 m.

Albero

7. MANUTENZIONE E CONTROLLO

- Prima di ogni utilizzo: controllare cinghia, moschettoni, cricchetto, ostacoli, nodi e segni di usura.
- Assicurarsi che la cinghia sia correttamente inserita nel cricchetto e che il cricchetto sia correttamente inserito nell'ostacolo.
- Conservare in un luogo asciutto, non lasciare all'aperto per lunghi periodi.

8. SMALTIMENTO

Smaltire rifiuti misti, tessili e metallici secondo le normative locali.

Il percorso Ninja è un percorso di allenamento - i progressi avvengono gradualmente.

Non aspettarsi che l'utilizzatore completi l'intero percorso ai primi tentativi.

1. Inizia con una scala o una piattaforma stabile per raggiungere il primo ostacolo.
2. Inserire la cinghia nell'asse del cricchetto. Assicurarsi che la cinghia sia correttamente inserita nel cricchetto e che il cricchetto sia correttamente inserito nell'ostacolo.
3. Tirare tutta la parte libera della cinghia finché non risulta tesa.
4. Una volta padroneggiata la sequenza degli ostacoli, modificarne l'ordine e aumentare la distanza tra essi. Sul percorso possono essere installati massimo 9 ostacoli.
5. Siate pazienti e godetevi l'allenamento sul percorso Ninja!

Piegare la cinghia per mantenere la piatta.

Prima del tensionamento

4 Ruotare il cricchetto

6 Una volta tesa la leva.

La leva deve essere bassa.

ALLENAMENTO

1

Sbloccare il cricchetto tirando con decisione la leva di rilascio.

2

Spingere il cricchetto all'indietro il più possibile finché la cinghia non si allenta visibilmente.

La slackline è completamente installata e pronta all'uso - BUON DIVERTIMENTO!

5. TEST DI CARICO OBBLIGATORIO

Prima dell'uso, assicurarsi che tutti i collegamenti siano correttamente serrati ed effettuare un test di carico di 200 kg (440 lbs) oppure sospendere un adulto a 150 cm (5 ft) da ciascuna estremità della corda. Mantenere l'area libera da ostacoli e assicurarsi che le persone non autorizzate siano ad almeno 3,1 m (10 ft) di distanza. In caso di dubbi sulle condizioni di salute, consultare un medico prima dell'uso.

6. REGOLE DI UTILIZZO

- Solo una persona alla volta può utilizzare il kit.
- Indossare scarpe sportive.
- Utilizzare una scala stabile o una piattaforma per raggiungere il primo elemento.
- Evitare movimenti bruschi, salti e oscillazioni eccessive.
- Non utilizzare in condizioni meteorologiche avverse.

7. MANUTENZIONE E CONTROLLO

- Prima di ogni utilizzo: controllare cinghia, moschettoni, cricchetto, ostacoli, nodi e segni di usura.
- Settimanalmente: effettuare un controllo completo del kit.
- Non utilizzare se bagnato dopo la pioggia.
- Conservare in un luogo asciutto, non lasciare all'aperto per lunghi periodi.

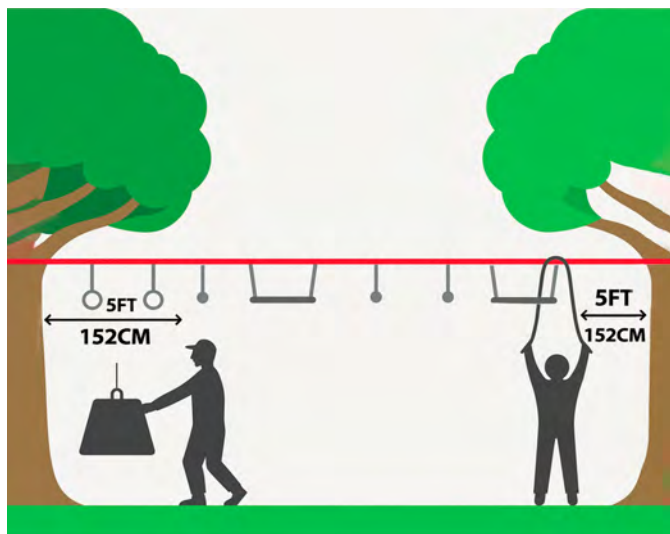
8. SMALTIMENTO

Smaltire rifiuti misti, tessili e metallici secondo le normative locali.

Il percorso Ninja è un percorso di allenamento - i progressi avvengono gradualmente.

Non aspettarsi che l'utilizzatore completi l'intero percorso ai primi tentativi.

1. Utilizzare una scala o una piattaforma stabile per raggiungere il primo ostacolo.
2. All'inizio, regolare l'altezza in modo che l'utilizzatore stia in punta di piedi ("tippy toes") per ridurre il carico sulle mani.
3. Aumentare gradualmente l'altezza finché l'utilizzatore non sarà completamente sospeso da terra.
4. Una volta padroneggiata la sequenza degli ostacoli, modificarne l'ordine e aumentare la distanza tra essi. Sul percorso possono essere installati massimo 9 ostacoli.
5. Siate pazienti e godetevi l'allenamento sul percorso Ninja!



CIRCUITO NINJA – CUERDA 10 M

INSTRUCCIONES DE USO

1. ¡ADVERTENCIAS!

- Solo para uso doméstico.
- No apto para niños menores de 36 meses – cuerdas largas. Peligro de estrangulamiento.
- El producto debe utilizarse únicamente bajo la supervisión de un adulto.
- El montaje, la primera inspección y las revisiones periódicas deben ser realizados por un adulto.
- Riesgo de caída. No utilizar sobre superficies duras (hormigón, asfalto, pavimento).
- Revise todos los componentes antes de cada uso. Sustituya inmediatamente las piezas desgastadas o dañadas.
- No utilizar bajo la lluvia, con viento fuerte o si los elementos están mojados/resbaladizos.
- Solo para uso en exteriores.
- Carga máxima: 200 kg (440 lbs).
- La cuerda solo puede ser utilizada por una persona a la vez.
- Las personas no autorizadas deben mantenerse a una distancia mínima de 3 m.
- En caso de duda sobre el estado de salud del usuario, consulte a un médico antes de usar el producto.

2. CONTENIDO DEL KIT



3. LUGAR DE INSTALACIÓN Y USO

- El kit está destinado exclusivamente para uso en exteriores.
- Zona mínima de seguridad: 2 m alrededor de la cuerda.
- Personas no autorizadas: al menos 3 m (10 ft) del kit.
- Superficie recomendada: césped, tierra, arena o colchoneta amortiguadora.
- Prohibida la instalación sobre hormigón, asfalto o pavimento duro.
- Instalar entre dos árboles sanos con un diámetro mínimo de 30–35 cm.
- Los árboles deben estar sanos, sin podredumbre ni daños.
- Diámetro mínimo del tronco: 30 cm (recomendado 35–40 cm).

4. INSTALACIÓN

Paso 1: Determinación de la altura de la cuerda

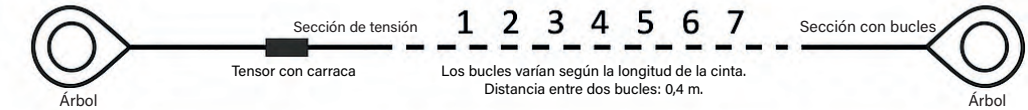
La cuerda debe ajustarse de modo que los pies del usuario más bajo no estén a más de 31 cm (12 pulgadas) del suelo durante la suspensión.

- Para determinar la altura inicial:
 - pida al usuario más bajo que levante los brazos;
 - mida la altura desde el suelo hasta la punta de los dedos;
 - añada 62 cm (24 pulgadas):
 - 31 cm de espacio libre,
 - 31 cm para la elasticidad de la cuerda bajo carga.
- Puede ser necesario realizar uno o dos ajustes adicionales para alcanzar los 31 cm de espacio libre deseados.

Paso 2: Protección de los árboles

- Antes de instalar la cuerda, envuelva la cinta protectora alrededor del tronco del árbol.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



AJUSTE DE LA CUERDA

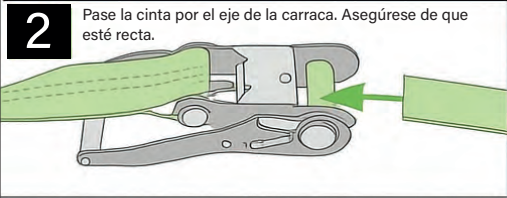
1

Enrolle el extremo con carraca y la cinta larga alrededor de dos árboles o puntos de anclaje adecuados al menos una vez.



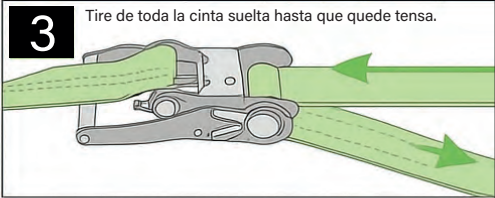
2

Pase la cinta por el eje de la carraca. Asegúrese de que esté recta.



3

Tire de toda la cinta suelta hasta que quede tensa.



Doble la cinta para que permanezca plana.

Antes del tensado final, inserte los mosquetones en los bucles.

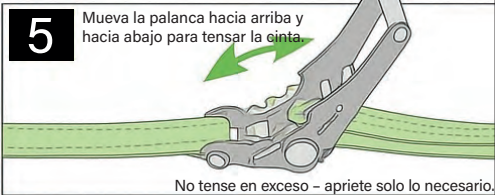
4

Gire la carraca y libérela tirando de la palanca de desbloqueo.



5

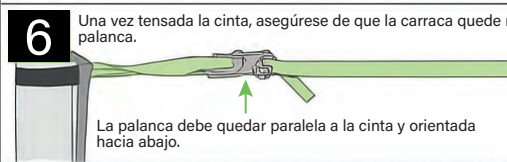
Mueva la palanca hacia arriba y hacia abajo para tensar la cinta.



No tense en exceso – apriete solo lo necesario.

6

Una vez tensada la cinta, asegúrese de que la carraca quede nuevamente bloqueada con la palanca.



La palanca debe quedar paralela a la cinta y orientada hacia abajo.

Utilice siempre protecciones entre la cinta y el árbol.

La slackline está completamente instalada y lista para su uso – ¡DISFRUTE!

AFLOJAR LA CINTA

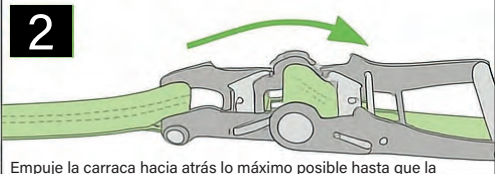
1

Desbloquee la carraca tirando firmemente de la palanca de desbloqueo.



2

Empuje la carraca hacia atrás lo máximo posible hasta que la cinta se afloje visiblemente.



5. PRUEBA OBLIGATORIA DE CARGA

Antes de usar, asegúrese de que todas las conexiones estén correctamente ajustadas y realice una prueba de carga de 200 kg (440 lbs) o suspenda a un adulto a 150 cm (5 ft) de cada extremo de la cuerda. Mantenga el área libre de obstáculos y asegúrese de que las personas no autorizadas estén a al menos 3,1 m (10 ft). En caso de duda sobre el estado de salud, consulte a un médico antes de usar el producto.

6. NORMAS DE USO

- Solo una persona puede utilizar el kit a la vez.
- Use calzado deportivo.
- Utilice una escalera o plataforma estable para alcanzar el primer elemento.
- Evite movimientos bruscos, saltos y balanceos excesivos.
- No utilizar en condiciones meteorológicas adversas.

7. MANTENIMIENTO E INSPECCIÓN

- Antes de cada uso: revise la cinta, los mosquetones, la carraca, los obstáculos, los nudos y signos de desgaste.
- Semanalmente: realice una inspección completa del kit.
- No utilizar si está mojado después de la lluvia.
- Guardar en un lugar seco, no dejar en el exterior durante largos períodos.

8. ELIMINACIÓN

Deseche los residuos mixtos, textiles y metálicos conforme a la normativa local.

El circuito Ninja es un recorrido de entrenamiento - el progreso se logra gradualmente.

No espere que el usuario complete todo el recorrido en los primeros intentos.

1. Utilice una escalera o plataforma estable para alcanzar el primer obstáculo.
2. Al principio, ajuste la altura para que el usuario esté de puntillas ("tippy toes") y así reducir la carga en las manos.
3. Aumente gradualmente la altura hasta que el usuario quede completamente suspendido del suelo.
4. Una vez dominada la secuencia de obstáculos, cambie su orden y aumente la distancia entre ellos. En el circuito pueden instalarse un máximo de 9 obstáculos.
5. Sea paciente y disfrute del entrenamiento en el circuito Ninja.

