

Naudotojo žinynas

Prieš pradėdant naudoti batutą

Prieš kiekvieną naudojimą, gerai apžiūrėti batutą.

Pritvirtinti apsauginį rėmo apdangalą, jeigu būtina – apsaugos tinklą.

Virš batuto turi būti minimum 7,3 metro erdvė. Aplink batutą ir po juo neturi būti jokių pavojingų daiktų.

Pastebėjus įplyšusį ar kitaip sugadintą matracą, spyruoklę ar apsauginį rėmo apdangalą, nedelsiant jį pakeisti.

Prieš kiekvieną naudojimą, batuto matracas turi būti nuvalomas drėgna šluoste, atidžiai apžiūrima ar nėra smulkių daiktų.

Nepriklausomai nuo šokių įgūdžių ar amžiaus, visi turi būti prižiūrimi kvalifikuotų prižiūrėtojų.

Nesileisti ant galvos ar kaklo, tai gali sukelti paražylių ar rimtus sužalojimus, net ir šokinėjant batuto viduryje.

Nesiversti per galvą (salto).

Venkti per aukšto ar per ilgo šuolio. Visada kontroliuoti savo šuolius – nusileisti ir pakilti toje pačioje batuto vietoje. Šokinėti batuto viduryje.

Užlipti ir nultipti, o ne šokti nuo batuto. Nenaudoti batuto kaip tramplino, šokant ant kitų daiktų.

Lipti ar nultipti atsargiai. Nelaipioti ant batuto spyruoklių ar apsauginio rėmo apdangalo.

Mažesniems vaikams reikalinga vyresniųjų pagalba, padedant užlipti ar nultipti nuo batuto.

Neleisti šokinėti asmenims, kurie yra pavartoję alkoholio ar narkotinių medžiagų.

Vienu metu ant batuto leidžiama šokinėti vienam asmeniui.

Savo pačių saugumui, prieš pradėdami naudoti batutą, atidžiai perskaitykite šias naudojimo instrukcijas. Neteisingai naudojamas batutas gali sukelti pavojų jūsų sveikatai bei rimtai sužaloti.

Batuto naudojimas

Batutas- tai priemonė, nuo kurios atšokęs asmuo yra išmetamas aukštyn, atliekant įvairius kūno judesius.

Sužaloti galima nušokant nuo batuto, atsitrenkiant į spyruoklių rėmą, netaisyklingai leidžiantis ant batuto matraco. Nesileiskite ant galvos ar kaklo. Tam, kad išvengtumėte nusileidimo ant galvos ar kaklo, nesiverskite per galvą (salto). Ant batuto galima šokinėti tik vienam asmeniui. Didesnis žmonių skaičius priverčia prarasti balansą, galima atsitrenkti vienam į kitą, nukristi nuo batuto.

Užlipimas ir nulipimas nuo batuto

Batuto aukštis yra apie pusė metro nuo žemės paviršiaus. Šokdami nuo batuto ant žemės ar kitų paviršių galite rimtai susižaloti. Asmuo rizikuoja susižeisti, šokdamas nuo stogo ar panašaus aukščio. Mažesniems vaikams reikalinga vyresniųjų pagalba, padedant užlipti ar nulipti nuo batuto. Lipkite ar nulipkite atsargiai. Nelaipiokite ant batuto spyruoklių ar rėmo. Norėdami užlipti, negriebkite už rėmo.

Atsitrenkimas į spyruokles ar rėmą

Susižaloti galite ir nelaukta atsitrenkdami į rėmą ar spyruokles, šokinėdami ar lipdami ant/nuo batuto. Šokinėdami, būkite batuto centre. Įsitikinkite, kad rėmo apsauginis apdangalas yra tinkamai pritvirtintas. Rėmo apsauginis apdangalas yra skirtas tik apsaugai, nelaipiokite ir nešokinėkite ant jo.

Alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas

Pavojus susižaloti padidėja, kai asmuo yra pavartojęs alkoholio ar narkotinių medžiagų. Šios medžiagos paveikia asmens reakcijos laiką, nuovoką ir fizinę koordinaciją.

Netinkama batuto priežiūra

Taip pat galite susižeisti, jei batutas nėra tinkamai paruoštas naudojimui. Prieš pradėdami naudoti, patikrinkite, ar nesuplyšęs batuto matracas, nesulenktas rėmas, nenutrūkusi spyruoklė- šios detalės turi būti pakeistos. Prieš kiekvieną naudojimą, gerai apžiūrėkite batutą.

Oro sąlygos

Šlapias batuto paviršius yra slidus, todėl nėra saugus. Smarkūs vėjai gali apsunkinti koordinaciją. Norėdami išvengti susižalojimo, batutą naudokite, esant tinkamoms oro sąlygoms.

Ribotas naudojimas

Neprižiūrimi maži vaikai neturėtų naudotis batutu, visos batuto priemonės (kopėtėlės, pakoja) turi būti nuneštos ir laikomos saugioje vietoje.

Dėvimi drabužiai

Šokinėjant ant batuto, patariama dėvėti lengvus marškinėlius, trumpikes ir gimnastikos batelius, storas kojines arba būti basam. Pradedantiesiems, kurie dar nėra įvaldę savo įgūdžių, rekomenduojama dėvėti palaidus apsauginius drabužius, tokius kaip: marškiniai ilgomis rankovėmis ir kelnės. Tokia apranga apsaugotų kelius ar alkūnes, netinkamai leidžiantis ant kelių ar alkūnių. Neavėkite batų storais padais – jūsų batutas susidėvės anksčiau laiko.

Batuto pastatymas

Virš batuto turi būti minimum 7,3 metro erdvė. Panašaus dydžio atstumu aplink batutą neturi būti jokių pavojingų daiktų, kaip: elektros laidų, medžių, laisvalaikio priemonių (sūpynių, baseinų), tvorų. Prieš naudojimą batutas statomas ant lygaus paviršiaus, gerai apšviestoje vietoje, po juo neturi likti jokių pašalinių daiktų.

Vėjas

Didelis vėjas gali nupūsti batutą. Jei yra prognozuojamas stiprus vėjas, patartina batutą išardyti ir patalpinti pastogėje. Jei nusprendžiate laikyti lauke, jo apatinę dalį galite pritvirtinti prie žemės virvėmis ir kuoliukais. Šiam atvejui būtina jį įtempti bent trejose vietose. Batuto kojelės taip pat gali išsimauti iš rėmo, jas taip pat patariama pritvirtinti.

Batuto perkėlimas

Jei ketinate perkelti batutą į netoliese esančią vietą, apvyniokite batuto išardomus sujungimus lauko sąlygoms atsparia lipnia juosta. Tai apsaugos rėmą ir vamzdžiai perkeliant neišsiardys. Batutą turi perkeltinėti bent du žmonės, horizontaliai, lengvai stumiant.

Jei nusprendėte jį transportuoti toliau, būtina jį visai išardyti.

Pagrindiniai batutų įgūdžiai

Pagrindinis šuolis

1. Šokinėkite tiktai batuto centre.
2. Nukreipkite žvilgsnį į batuto paviršių tam, kad galėtumėte išlaikyti pusiausvyrą.
3. Pradėkite pagrindinį šuolį stovėdami, galvą laikydami tiesiai, žvilgsnį nukreipę į batutą.
4. Sukite rankas į priekį ir aukštyn.
5. Kylant, suglauskite pėdas kartu, nukreipdami kojų pirštus į apačią.
6. Leidžiantis, pėdas laikykite 40 cm atskirtas.
7. Sustokite, kai pėdomis paliesite batutą, sulenkdami kelius.
8. Kontroliuokite šuolį. Šuolis atliktas tinkamai, jei pakilote ir nusileidote toje pačioje vietoje.
9. Venkite per ilgo ir per aukšto šuolio.

Laikykite visas batuto dalis saugioje, sausoje vietoje.

Įspėjimo ženklas

Batuto saugumo reikalavimai

Nesileiskite ant galvos ar kaklo, tai gali sukelti paražylių ar rimtus sužalojimus, net ir šokinėdami batuto viduryje.

Nesiverskite per galvą (salto).

Ant batuto vienu metu gali šokinėti tik vienas asmuo.

Didesnis žmonių skaičius priverčia prarasti balansą, galima atsitrenkti vienam į kitą, nukristi nuo batuto. Tokiu būdu galite susižaloti galvą, kaklą, nugarą arba koją.

Prižiūrėtojui

Prieš naudodami batutą, perskaitykite taisykles. Padėkite pradedantiesiems išmokti pagrindinius šuolius ir supažindinkite juos kaip saugiai naudoti batutą.

Nepriklausomai nuo šokiko įgūdžių ar amžiaus, visi turi būti prižiūrimi kvalifikuotų prižiūrėtojų.

Prieš naudojimą, atidžiai apžiūrėkite batutą. Pritvirtinkite apsauginį rėmo apdangalą. Nenaudokite batuto, kai jis šlapias ar esant vėjuotam orui.

Pastebėję įplyšusį ar kitaip sugadintą matracą, spyruoklę ar apsauginį rėmo apdangalą, nedelsiant jį pakeiskite.

Daiktai, kurie galėtų trukdyti šokikui, turi būti laikomi atokiai nuo batuto.

Užtikrinkite batuto saugumą, kai jo neprižiūrite.

Šokikui

Nešokinėkite, jei esate pavartojęs alkoholio ar narkotinių medžiagų.

Šokinėjimas

Prieš pradėdami didesnio meistriškumo reikalaujančius šuolius, išmokite pagrindinius šuolius ir kūno pozicijas. Perskaitykite naudotojo žinyną, išbandykite pirmuosius pagrindinius šuolius.

Kai norėsite sustabdyti šuolį, nusileidę ant batuto, sulenkite kelius.

Venkite per aukšto ar per ilgo šuolio. Visada kontroliuokite savo šuolius – turite nusileisti ir pakilti toje pačioje batuto vietoje.

Šokinėkite batuto viduryje. Nukreipkite žvilgsnį ant matracą, nes kitaip galite prarasti pusiausvyrą.

Visada šokinėkite kito asmens priežiūroje.

Užlipimas ir nulipimas

Užlipkite ir nulipkite, o ne šokite nuo batuto. Nenaudokite batuto kaip tramplino, šokdami ant kitų daiktų.