

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA – OGRODOWY ZESTAW TRENINGOWY / PLAC ZABAW

1. Informacje ogólne

Urządzenie przeznaczone jest do użytkowania na świeżym powietrzu przez dzieci **pod nadzorem dorosłych** oraz przez dorosłych zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.

2. Zasady ogólne użytkowania

1. Korzystaj wyłącznie ze sprawnego i stabilnie zamocowanego sprzętu.
 2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń usuń z okolicy luźne przedmioty, zabawki oraz przeszkody.
 3. Ćwiczenia wykonuj w odpowiednim obuwiu (sportowym, antypoślizgowym).
 4. Nigdy nie korzystaj ze sprzętu mokrego, oblodzonego lub pokrytego śniegiem.
 5. Nie wykonuj ćwiczeń podczas burzy, silnego wiatru ani przy złej widoczności.
 6. Jednocześnie z danego elementu może korzystać **tylko jedna osoba**, chyba że instrukcja danego elementu stanowi inaczej.
 7. Dzieci mogą korzystać wyłącznie pod **stałym nadzorem osoby dorosłej**.
-

3. Zasady bezpieczeństwa dotyczące poszczególnych elementów

A. Huśtawki

- Przed wejściem upewnij się, że wokół huśtawek nie stoją inne osoby.
- Siadaj stabilnie, trzymając się lin lub uchwytów obiema rękami.
- Nie skacz z rozpędzonej huśtawki.
- Nie wchodź pod huśtające się siedzisko.
- Maksymalne obciążenie powinno być zgodne ze specyfikacją producenta (zaleca się 70–120 kg w zależności od modelu).

B. Lina wspinaczkowa

- Upewnij się, że lina jest sucha i dobrze zamocowana.
- Zawsze chwytaj linę obiema rękami, zaciskając palce.
- Zabrania się wykonywania obrotów lub gwałtownych zeskoków.
- Zeskakuj tylko na bezpieczną powierzchnię amortyzującą (np. trawę, maty).

C. Drażki poziome

- Przed podciąganiem lub zwisem upewnij się, że drążek jest suchy i stabilny.
- Nie wykonuj elementów akrobatycznych bez odpowiedniego przygotowania.
- Unikaj biżuterii i luźnej odzieży, która może zahaczyć o sprzęt.

D. Drabinka pionowa i małpi gaj

- Wspinaj się stopniowo, trzymając co najmniej jedną ręką szczebel.
- Nie próbuj przechodzić małpiego gaju bez odpowiedniej siły chwytu.
- Nie podchodź pod osobę znajdującą się na drabinie.
- Zeskakuj tylko z niskiej wysokości, wyżej stosuj zejście po drabinie.

E. Poręcze treningowe

- Zawsze zachowuj stabilny chwyt.
- Nie wykonuj dynamicznych przechwytów, jeśli nie masz doświadczenia.
- Nie siadaj ani nie stawaj na poręczach.

4. Bezpieczna przestrzeń wokół urządzenia

- Minimalna wolna strefa: **1,5–2 m** wokół konstrukcji.
- Podłoże powinno być **miękkie**: trawa, mata gumowa, piasek lub inny materiał amortyzujący.
- Niedopuszczalne jest ustawienie urządzenia na betonie bez dodatkowego zabezpieczenia.

5. Konserwacja i przeglądy

Aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownikom, należy regularnie:

Raz w tygodniu

- sprawdzać stabilność konstrukcji,
- kontrolować mocowanie huśtawek, lin i łańcuchów,
- szukać oznak korozji lub zużycia.

Raz w miesiącu

- dokręcać wszystkie śruby,
- sprawdzać stan lin, siedzisk i plastikowych elementów,
- upewniać się, że elementy nie mają ostrych krawędzi.

Raz w roku

- przeprowadzić pełną konserwację konstrukcji (czyszczenie, malowanie antykorozyjne, wymiana zużytych części).
-

6. Zabrania się

- przebywania pod osobą wykonującą ćwiczenia,
 - korzystania ze sprzętu po spożyciu alkoholu lub środków odurzających,
 - przekraczania dopuszczalnego obciążenia,
 - wspinania się na elementy nieprzeznaczone do wspinaczki,
 - używania sprzętu w sposób sprzeczny z przeznaczeniem.
-

7. Pierwsza pomoc

- W razie upadku sprawdź stan poszkodowanego – jeśli odczuwa ból w kręgosłupie, **nie poruszaj go** i wezwij służby ratunkowe (112).
- W przypadku drobnych otarć – przemyj ranę wodą i załóż opatrunek.
- Zawsze miej w pobliżu apteczkę.