

Instrukcja Użytkowania – Zestaw Treningowy Switch Boards

1. Zawartość Zestawu Treningowego Switch Boards

- Deska Trampolinowa/Jibbingowa
- Wiązania Treningowe
- Jibbing Bar (przeszkoda do ćwiczeń)
- Mata Treningowa

2. Instrukcja Użytkowania Poszczególnych Elementów Zestawu

A. Deska Trampolinowa/Jibbingowa

Deska trampolinowa to element, który pozwala na symulację jazdy na desce lub nartach na powierzchni sprężystej, co jest idealne do treningu skoków, balansowania i manewrów. Deska jest używana na specjalnej trampolinie lub w połączeniu z odpowiednimi akcesoriami.

Deska jibbingowa do treningu na przeszkodzie (opis poniżej).

- **Maksymalne obciążenie:**
 - Deska o długości 110 cm: maksymalne obciążenie 100 kg.
 - Deska o długości 95 cm: maksymalne obciążenie 75 kg.
- **Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:**
 - Deska treningowa nie jest zabawką, ani produktem dla dzieci. Używać ją mogą wyłącznie osoby dorosłe lub młodsze osoby pod nadzorem dorosłych.
 - Używaj deski wyłącznie na odpowiednich powierzchniach, takich jak specjalistyczne trampoliny do ćwiczeń. Nie używaj jej na powierzchniach, które mogą być śliskie lub nierówne.
 - **Bezpieczeństwo przy ćwiczeniach na trampolinie:** Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że miejsce jest odpowiednio przygotowane. Zawsze ćwicz w odpowiednim obuwiu sportowym. Unikaj nagłych, gwałtownych ruchów, aby zminimalizować ryzyko kontuzji.
 - **Regularna kontrola:** Przed każdym użyciem sprawdź stan deski oraz trampoliny. Upewnij się, że nie ma uszkodzeń, które mogłyby wpłynąć na bezpieczeństwo użytkownika.

B. Wiązania Treningowe

Wiązania treningowe są kluczowym elementem pozwalającym na odpowiednie zamocowanie nóg podczas ćwiczeń na deskach treningowych lub nartach. Zapewniają one stabilność i kontrolę nad ruchem, umożliwiając wykonywanie ćwiczeń z zachowaniem bezpieczeństwa.

- **Montaż i użycie:**
 - Wiązania należy zamontować na desce lub nartach, upewniając się, że są prawidłowo przymocowane, a pasek trzyma nogi stabilnie.

- Wiązania dostosowują się do różnych rozmiarów butów/stopy w skarpecie, ale upewnij się, że są dobrze dopasowane, aby uniknąć luzów, które mogą wpłynąć na bezpieczeństwo.
- **Bezpieczeństwo:**
 - Wiązania nie są przeznaczone do użytku przez dzieci bez nadzoru dorosłych. Należy dbać o to, aby wiązania były odpowiednio zaciśnięte i dobrze dopasowane.
 - Używając wiązań, pamiętaj, aby unikać przypadkowego przytrzaśnięcia palców.. Zawsze sprawdzaj, czy wszystkie elementy wiązań są odpowiednio zamocowane przed rozpoczęciem ćwiczeń.

C. Jibbing Bar (Przeszkoda do Ćwiczeń)

Jibbing Bar to przeszkoda, która pozwala na ćwiczenie trików i manewrów, takich jak slide'y, grindy i inne techniki wykorzystywane w sportach takich jak snowboard czy deskorolka. Jest to idealne narzędzie do poprawy precyzji i kontroli.

- **Montaż:**
 - Jibbing Bar jest łatwy w montażu i powinien być używany na odpowiednio przygotowanej nawierzchni, najlepiej na macie treningowej lub w strefie przeznaczonej do ćwiczeń.
- **Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:**
 - Upewnij się, że przeszkoda jest stabilnie zamocowana, aby uniknąć jej przesunięcia podczas ćwiczeń.
 - Używaj Jibbing Baru tylko w miejscu przeznaczonym do tego celu, unikać stosowania go na twardych nawierzchniach, które mogą powodować kontuzje.
 - Trening na Jibbing Barze należy przeprowadzać pod nadzorem dorosłych, szczególnie dla dzieci i młodszych użytkowników.

D. Mata Treningowa

Mata treningowa stanowi stabilną i bezpieczną powierzchnię do ćwiczeń, minimalizując ryzyko kontuzji. Mata jest wykonana z wysokiej jakości materiału, który zapewnia odpowiednią amortyzację podczas skoków i manewrów.

- **Montaż:**
 - Mata powinna być rozłożona na płaskiej powierzchni. Upewnij się, że nie ma żadnych zagięć ani nierówności, które mogłyby wpłynąć na stabilność podczas treningu.
- **Zalecenia dotyczące bezpieczeństwa:**
 - Mata jest przeznaczona wyłącznie do ćwiczeń. Nie należy jej używać do innych celów, aby nie uszkodzić materiału.
 - **Podczas ćwiczeń na macie:** Unikaj wykonywania skoków lub ćwiczeń na mokrej powierzchni.

3. Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

- **Produkt nie jest zabawką ani produktem dla dzieci:** Zestaw treningowy powinien być używany wyłącznie przez osoby dorosłe lub młodsze osoby pod nadzorem dorosłych.
- **Zabezpieczenie przed kontuzjami:** Należy stosować odpowiednie obuwie sportowe, aby zapewnić dobrą przyczepność i zmniejszyć ryzyko kontuzji.
- **Ostrożność przy ćwiczeniach na trampolinie:** Trening na trampolinie lub z deskami trampolinowymi wymaga ostrożności. Unikaj nagłych ruchów, aby nie doznać urazu. Upewnij się, że powierzchnia jest czysta, sucha i stabilna.
- **Zabezpieczenia ochronne: Kask, ochraniacze na łokcie, kolana i nadgarstki** są zalecane do stosowania podczas ćwiczeń. Choć zestaw jest zaprojektowany do treningu w bezpiecznych warunkach, nie zapomnij o dodatkowym zabezpieczeniu przed urazami. Używanie kasku jest obowiązkowe, szczególnie w trakcie wykonywania skoków i manewrów, które mogą prowadzić do upadków.
- **Kontrola sprzętu:** Przed każdym użyciem sprawdź stan wszystkich elementów zestawu (deski, wiązania, jibbing bar, mata) i upewnij się, że są odpowiednio zamocowane i w dobrym stanie technicznym.

4. Utylizacja

Zużyte elementy zestawu należy utylizować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odpadów plastikowych i kompozytowych. Zwróć szczególną uwagę na utylizację części metalowych, takich jak śruby i elementy wiązań.

5. Ostrzeżenie

Producent nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia ciała, sprzętu lub mienia wynikłe z niewłaściwego użytkowania produktu. Produkty należy stosować zgodnie z instrukcją i zachować ostrożność podczas treningów.

DE

Bedienungsanleitung – Switch Boards Trainingsset

1. Inhalt des Switch Boards Trainingssets

- Trampolin-/Jibbing-Board
- Trainingsbindungen
- Jibbing Bar (Hindernis für Übungen)
- Trainingsmatte

2. Bedienungsanleitung der einzelnen Set-Elemente

A. Trampolin-/Jibbing-Board

Das Trampolinboard ist ein Element, das es ermöglicht, Fahrten oder Skisimulationen auf einer elastischen Oberfläche nachzuahmen. Es ist ideal für Sprung-, Gleichgewichts- und Manövertrainings. Das Jibbing-Board ist für das Training auf Hindernissen vorgesehen (siehe Beschreibung unten).

Maximale Belastung:

- Board mit 110 cm Länge: maximal **100 kg**.
- Board mit 95 cm Länge: maximal **75 kg**.

Sicherheitsrichtlinien:

- Das Trainingsboard ist kein Spielzeug und nicht für Kinder geeignet. Es sollte nur von Erwachsenen oder unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.
- Das Board nur auf geeigneten Oberflächen wie speziellen Trainings-Trampolinen verwenden. Keine rutschigen oder unebenen Oberflächen benutzen.
- **Sicherheit bei Trampolinübungen:** Vor dem Training sicherstellen, dass der Bereich ordnungsgemäß vorbereitet ist. Immer geeignetes Sportschuhwerk tragen. Plötzliche Bewegungen vermeiden, um Verletzungen zu minimieren.
- **Regelmäßige Kontrolle:** Vor jeder Nutzung den Zustand des Boards und des Trampolins überprüfen. Auf Schäden achten, die die Sicherheit beeinträchtigen könnten.

B. Trainingsbindungen

Die Trainingsbindungen sind ein wesentlicher Bestandteil, um die Füße während des Trainings auf Boards oder Skiern zu fixieren. Sie bieten Stabilität und Kontrolle für ein sicheres Training.

Montage und Verwendung:

- Die Bindungen auf dem Board oder den Skiern montieren, sicherstellen, dass sie korrekt befestigt sind und der Riemen die Füße stabil hält.
- Die Bindungen sind an verschiedene Schuh- oder Fußgrößen anpassbar. Darauf achten, dass sie eng genug anliegen, um Spielraum zu vermeiden, der die Sicherheit beeinträchtigen könnte.

Sicherheitsrichtlinien:

- Die Bindungen sind nicht für Kinder ohne Aufsicht von Erwachsenen geeignet.
- Sicherstellen, dass die Bindungen korrekt gespannt und passend sind.
- Verletzungen vermeiden: Alle Bindungskomponenten vor dem Training überprüfen, um sicherzustellen, dass sie richtig befestigt sind.

C. Jibbing Bar (Hindernis für Übungen)

Die Jibbing Bar ermöglicht das Üben von Tricks und Manövern wie Slides, Grinds und anderen Techniken, die im Snowboarding oder Skateboarding verwendet werden. Sie ist ideal, um Präzision und Kontrolle zu verbessern.

Montage:

- Die Jibbing Bar ist einfach zu montieren und sollte auf einer geeigneten Oberfläche wie einer Trainingsmatte oder einem speziellen Trainingsbereich verwendet werden.

Sicherheitsrichtlinien:

- Sicherstellen, dass die Bar stabil befestigt ist, um ein Verrutschen während der Übungen zu vermeiden.
- Die Jibbing Bar nur in dafür vorgesehenen Bereichen verwenden.
- Das Training an der Jibbing Bar sollte unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgen, insbesondere bei Kindern und jüngeren Nutzern.

D. Trainingsmatte

Die Trainingsmatte bietet eine stabile und sichere Oberfläche für Übungen und minimiert das Verletzungsrisiko. Sie besteht aus hochwertigem Material, das während Sprüngen und Manövern für ausreichende Dämpfung sorgt.

Montage:

- Die Matte auf einer ebenen Fläche ausbreiten. Darauf achten, dass keine Falten oder Unebenheiten die Stabilität beeinträchtigen.

Sicherheitsrichtlinien:

- Die Matte ist ausschließlich für Trainingszwecke vorgesehen. Nicht für andere Zwecke verwenden, um Materialschäden zu vermeiden.
- Übungen nur auf einer trockenen Matte durchführen.

3. Sicherheitshinweise

- **Produkt ist kein Spielzeug:** Das Trainingsset sollte nur von Erwachsenen oder unter deren Aufsicht verwendet werden.
- **Schutz vor Verletzungen:** Geeignetes Sportschuhwerk tragen, um eine gute Haftung zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden.
- **Vorsicht bei Trampolinübungen:** Training auf Trampolinen oder mit Boards erfordert Vorsicht. Plötzliche Bewegungen vermeiden. Oberflächen müssen sauber, trocken und stabil sein.
- **Schutzrüstung:** Helm, Ellbogen-, Knie- und Handgelenkschützer werden empfohlen. Ein Helm ist besonders bei Sprüngen und Manövern Pflicht, um Stürze abzufedern.
- **Geräteprüfung:** Vor jeder Nutzung den Zustand aller Set-Elemente überprüfen (Boards, Bindungen, Jibbing Bar, Matte). Sicherstellen, dass sie sicher befestigt und in gutem Zustand sind.

4. Entsorgung

Abgenutzte Set-Elemente gemäß den lokalen Vorschriften für Kunststoff- und Verbundabfälle entsorgen. Besondere Aufmerksamkeit auf die Entsorgung von Metallteilen wie Schrauben und Bindungskomponenten legen.

5. Warnung

Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für Körperverletzungen, Geräteschäden oder Sachverluste, die durch unsachgemäße Verwendung des Produkts entstehen. Die Produkte sind gemäß den Anweisungen zu verwenden, und während des Trainings ist Vorsicht geboten.

EN

User Manual – Switch Boards Training Set

1. Contents of the Switch Boards Training Set

- Trampoline/Jibbing Board
- Training Bindings

- **Jibbing Bar (obstacle for exercises)**
- **Training Mat**

2. User Instructions for Individual Set Components

A. Trampoline/Jibbing Board

The trampoline board allows for simulating board or ski movements on a springy surface, making it ideal for training jumps, balance, and maneuvers. The jibbing board is designed for obstacle training (see description below).

Maximum load:

- Board with a length of 110 cm: maximum **100 kg**.
- Board with a length of 95 cm: maximum **75 kg**.

Safety Guidelines:

- The training board is not a toy and is not intended for children. It should only be used by adults or minors under adult supervision.
- Use the board only on suitable surfaces such as dedicated training trampolines. Avoid slippery or uneven surfaces.
- **Safety during trampoline exercises:** Ensure the area is properly prepared before training. Always wear appropriate sports footwear. Avoid sudden, jerky movements to minimize the risk of injury.
- **Regular checks:** Inspect the condition of the board and trampoline before each use. Look for any damage that could compromise safety.

B. Training Bindings

Training bindings are essential for securely attaching feet to training boards or skis. They provide stability and control, ensuring safe and effective exercises.

Assembly and Use:

- Mount the bindings on the board or skis, ensuring they are securely attached and the strap holds the feet firmly.
- Bindings can accommodate various shoe or sock sizes but must fit tightly enough to avoid looseness that may impact safety.

Safety Guidelines:

- Bindings are not suitable for use by children without adult supervision.
- Ensure the bindings are correctly tightened and properly adjusted.
- Avoid pinching fingers accidentally. Always check that all binding components are properly secured before training.

C. Jibbing Bar (Obstacle for Exercises)

The jibbing bar enables practicing tricks and maneuvers such as slides, grinds, and other techniques used in snowboarding or skateboarding. It is ideal for improving precision and control.

Assembly:

- The jibbing bar is easy to assemble and should be used on a suitable surface such as a training mat or a designated training area.

Safety Guidelines:

- Ensure the bar is securely mounted to prevent shifting during exercises.
- Use the jibbing bar only in designated areas.
- Training on the jibbing bar should be supervised by adults, especially for children and younger users.

D. Training Mat

The training mat provides a stable and safe surface for exercises, reducing the risk of injury. It is made of high-quality material that ensures proper cushioning during jumps and maneuvers.

Assembly:

- Spread the mat on a flat surface. Ensure there are no folds or irregularities that could affect stability during training.

Safety Guidelines:

- The mat is intended exclusively for training purposes. Avoid using it for other purposes to prevent material damage.
- Avoid performing jumps or exercises on a wet mat.

3. Safety Tips

- **Product is not a toy:** The training set should only be used by adults or under their supervision.
- **Injury prevention:** Wear appropriate sports shoes to ensure good grip and reduce the risk of injury.
- **Caution during trampoline exercises:** Training on trampolines or with trampoline boards requires care. Avoid sudden movements. Surfaces must be clean, dry, and stable.
- **Protective gear:** Helmets, elbow pads, knee pads, and wrist guards are recommended. A helmet is mandatory, especially during jumps and maneuvers that may result in falls.
- **Equipment inspection:** Before each use, inspect the condition of all set components (boards, bindings, jibbing bar, mat) to ensure they are securely fastened and in good condition.

4. Disposal

Dispose of worn-out set components in accordance with local regulations for plastic and composite waste. Pay special attention to disposing of metal parts such as screws and binding components.

5. Warning

The manufacturer is not responsible for bodily injury, equipment damage, or property loss resulting from improper use of the product. Use the products as instructed and exercise caution during training.

Návod k použití – Tréninková sada Switch Boards

1. Obsah tréninkové sady Switch Boards

- Trampolínová/Jibbing deska
- Tréninkové vázání
- Jibbing tyč (překážka pro cvičení)
- Tréninková podložka

2. Pokyny k použití jednotlivých částí sady

A. Trampolínová/Jibbing deska

Trampolínová deska umožňuje simulaci jízdy na desce nebo lyžích na pružném povrchu. Je ideální pro trénink skoků, rovnováhy a manévrů. Jibbing deska je určena k tréninku na překážkách (viz popis níže).

Maximální zatížení:

- Deska délky 110 cm: maximálně **100 kg**.
- Deska délky 95 cm: maximálně **75 kg**.

Bezpečnostní pokyny:

- Tréninková deska není hračkou a není určena pro děti. Používat by ji měli pouze dospělí nebo mladší osoby pod dohledem dospělých.
- Desku používejte pouze na vhodných površích, jako jsou specializované tréninkové trampolíny. Vyhněte se kluzkým nebo nerovným povrchům.
- **Bezpečnost při tréninku na trampolíně:** Před začátkem tréninku zajistěte, že prostor je vhodně připraven. Vždy noste vhodnou sportovní obuv. Vyvarujte se náhlých pohybů, abyste minimalizovali riziko zranění.
- **Pravidelná kontrola:** Před každým použitím zkontrolujte stav desky a trampolíny. Ujistěte se, že nejsou poškozeny, což by mohlo ohrozit bezpečnost.

B. Tréninkové vázání

Tréninkové vázání je nezbytnou součástí pro pevné uchycení nohou na tréninkových deskách nebo lyžích. Poskytuje stabilitu a kontrolu při cvičení.

Montáž a použití:

- Vázání připevněte na desku nebo lyže, ujistěte se, že je správně připevněno a pás drží nohy pevně.
- Vázání je přizpůsobitelné různým velikostem bot nebo chodidel v ponožkách. Ujistěte se, že jsou správně utažené, aby nedocházelo k volnému pohybu, který by mohl ohrozit bezpečnost.

Bezpečnostní pokyny:

- Vázání není určeno pro použití dětmi bez dohledu dospělých.
- Zajistěte, aby vázání bylo správně utaženo a vhodně nastaveno.
- Zabraňte nechtěnému přiskřípnutí prstů. Před cvičením vždy zkontrolujte, zda jsou všechny části vázání správně upevněny.

C. Jibbing tyč (překážka pro cvičení)

Jibbing tyč umožňuje trénink triků a manévřů, jako jsou slide, grind a další techniky používané ve snowboardingu nebo skateboardingu. Je ideální pro zlepšení přesnosti a kontroly.

Montáž:

- Jibbing tyč se snadno montuje a měla by být používána na vhodném povrchu, například na tréninkové podložce nebo v oblasti určené pro cvičení.

Bezpečnostní pokyny:

- Ujistěte se, že je tyč pevně upevněna, aby se během cvičení neposunula.
- Jibbing tyč používejte pouze v prostorech k tomu určených.
- Trénink na jibbing tyči by měl být prováděn pod dohledem dospělých, zejména u dětí a mladších uživatelů.

D. Tréninková podložka

Tréninková podložka poskytuje stabilní a bezpečný povrch pro cvičení a snižuje riziko zranění. Je vyrobena z vysoce kvalitního materiálu, který zajišťuje dostatečné odpružení při skocích a manévrech.

Montáž:

- Podložku rozložte na rovný povrch. Ujistěte se, že na ní nejsou záhyby nebo nerovnosti, které by mohly ovlivnit stabilitu během tréninku.

Bezpečnostní pokyny:

- Podložka je určena výhradně pro cvičení. Nepoužívejte ji k jiným účelům, abyste zabránili poškození materiálu.
- Cvičení provádějte pouze na suché podložce.

3. Bezpečnostní pokyny

- **Produkt není hračkou:** Tréninkovou sadu by měli používat pouze dospělí nebo mladší osoby pod jejich dohledem.
- **Prevence zranění:** Noste vhodnou sportovní obuv, která zajistí dobrou přilnavost a sníží riziko zranění.
- **Opatrnost při cvičení na trampolíně:** Cvičení na trampolíně nebo s trampolínovými deskami vyžaduje opatrnost. Vyhněte se náhlým pohybům. Povrchy musí být čisté, suché a stabilní.
- **Ochranné pomůcky:** Helma, chrániče na lokty, kolena a zápěstí jsou doporučeny. Helma je povinná zejména při skocích a manévrech, které mohou vést k pádům.
- **Kontrola vybavení:** Před každým použitím zkontrolujte stav všech částí sady (desky, vázání, jibbing tyč, podložka) a ujistěte se, že jsou bezpečně upevněny a v dobrém stavu.

4. Likvidace

Opotřebované části sady zlikvidujte v souladu s místními předpisy o odpadech z plastů a kompozitních materiálů. Zvláštní pozornost věnujte likvidaci kovových částí, jako jsou šrouby a komponenty vázání.

5. Varování

Výrobce nenesie odpovědnost za zranění, poškození zařízení nebo majetku vzniklé nesprávným používáním produktu. Výrobky používejte podle pokynů a během tréninku buďte opatrní.

SK

Návod na použitie – Tréningová súprava Switch Boards

1. Obsah tréningovej súpravy Switch Boards

- Trampolínová/Jibbing doska
- Tréningové viazanie
- Jibbing tyč (prekážka na cvičenie)
- Tréningová podložka

2. Pokyny na používanie jednotlivých častí súpravy

A. Trampolínová/Jibbing doska

Trampolínová doska umožňuje simuláciu pohybu na doske alebo lyžiach na pružnom povrchu, čo je ideálne na tréning skokov, rovnováhy a manévrov. Jibbing doska je určená na tréning na prekážkach (pozri popis nižšie).

Maximálne zaťaženie:

- Doska s dĺžkou 110 cm: maximálne **100 kg**.
- Doska s dĺžkou 95 cm: maximálne **75 kg**.

Bezpečnostné pokyny:

- Tréningová doska nie je hračkou a nie je určená pre deti. Používať ju môžu len dospelí alebo mladšie osoby pod dohľadom dospelých.
- Dosku používajte výhradne na vhodných povrchoch, ako sú špecializované tréningové trampolíny. Vyhýbajte sa klzkým alebo nerovným povrchom.
- **Bezpečnosť pri tréningu na trampolíne:** Pred začatím tréningu zabezpečte, aby bol priestor vhodne pripravený. Vždy noste vhodnú športovú obuv. Vyhýbajte sa náhlym pohybom, aby ste minimalizovali riziko zranenia.
- **Pravidelná kontrola:** Pred každým použitím skontrolujte stav dosky a trampolíny. Uistite sa, že nie sú poškodené, čo by mohlo ovplyvniť bezpečnosť.

B. Tréningové viazanie

Tréningové viazanie je nevyhnutnou súčasťou na pevné upevnenie nôh na tréningových doskách alebo lyžiach. Poskytuje stabilitu a kontrolu pri cvičení.

Montáž a použitie:

- Viazanie upevnite na dosku alebo lyže, uistite sa, že je správne pripevnené a remienok pevne drží nohy.
- Viazanie je prispôsobiteľné rôznym veľkostiam obuvi alebo chodidiel. Uistite sa, že je dostatočne tesné, aby nedošlo k voľnému pohybu, ktorý by mohol ohroziť bezpečnosť.

Bezpečnostné pokyny:

- Viazanie nie je určené na používanie deťmi bez dohľadu dospelých.
- Uistite sa, že viazanie je správne dotiahnuté a vhodne nastavené.
- Zabráňte náhodnému privretiu prstov. Pred cvičením vždy skontrolujte, či sú všetky časti viazania správne upevnené.

C. Jibbing tyč (prekážka na cvičenie)

Jibbing tyč umožňuje tréning trikov a manévrov, ako sú slide, grind a ďalšie techniky používané v snowboardingu alebo skateboardingu. Je ideálna na zlepšenie presnosti a kontroly.

Montáž:

- Jibbing tyč sa ľahko montuje a mala by sa používať na vhodnom povrchu, napríklad na tréningovej podložke alebo v priestore určenom na cvičenie.

Bezpečnostné pokyny:

- Uistite sa, že tyč je pevne upevnená, aby sa počas cvičenia neposunula.
- Jibbing tyč používajte len v priestoroch na to určených.
- Tréning na jibbing tyči by mal byť vykonávaný pod dohľadom dospelých, najmä u detí a mladších používateľov.

D. Tréningová podložka

Tréningová podložka poskytuje stabilný a bezpečný povrch na cvičenie a znižuje riziko zranenia. Je vyrobená z kvalitného materiálu, ktorý zabezpečuje dostatočné odpruženie pri skokoch a manévroch.

Montáž:

- Podložku rozložte na rovnú plochu. Uistite sa, že na nej nie sú záhyby alebo nerovnosti, ktoré by mohli ovplyvniť stabilitu počas tréningu.

Bezpečnostné pokyny:

- Podložka je určená výhradne na tréningové účely. Nepoužívajte ju na iné účely, aby ste zabránili poškodeniu materiálu.
- Cvičenie vykonávajte len na suchej podložke.

3. Bezpečnostné pokyny

- **Produkt nie je hračkou:** Tréningovú sadu by mali používať iba dospelí alebo mladšie osoby pod ich dohľadom.
- **Prevencia zranení:** Noste vhodnú športovú obuv, ktorá zabezpečí dobrú príľnavosť a zníži riziko zranenia.
- **Opatrnosť pri cvičení na trampolíne:** Cvičenie na trampolíne alebo s trampolínovými doskami vyžaduje opatrnosť. Vyhýbajte sa náhlym pohybom. Povrchy musia byť čisté, suché a stabilné.
- **Ochranné pomôcky:** Prilba, chrániče na lakte, kolená a zápästia sú odporúčané. Prilba je povinná najmä pri skokoch a manévroch, ktoré môžu viesť k pádom.
- **Kontrola zariadenia:** Pred každým použitím skontrolujte stav všetkých častí súpravy (dosky, viazanie, jibbing tyč, podložka) a uistite sa, že sú bezpečne upevnené a v dobrom stave.

4. Likvidácia

Opotrebované časti súpravy zlikvidujte v súlade s miestnymi predpismi o odpadoch z plastov a kompozitných materiálov. Zvláštnu pozornosť venujte likvidácii kovových častí, ako sú skrutky a komponenty viazania.

5. Upozornenie

Výrobca nezodpovedá za zranenia, poškodenie zariadenia alebo majetku spôsobené nesprávnym používaním produktu. Výrobky používajte podľa pokynov a počas tréningu buďte opatrní.

HU

Használati utasítás – Switch Boards Edzőkészlet

1. A Switch Boards edzőkészlet tartalma

- Trambulin/Jibbing deszka
- Edző kötés
- Jibbing rúd (gyakorló akadály)
- Edzőszőnyeg

2. Az edzőkészlet egyes elemeinek használati utasítása

A. Trambulin/Jibbing deszka

A trambulin deszka lehetővé teszi a deszkán vagy síléceken végzett mozgások szimulálását rugalmas felületen. Ideális ugrások, egyensúly és manőverek gyakorlására. A jibbing deszka akadályokon való gyakorlásra szolgál (leírás alább).

Maximális terhelhetőség:

- 110 cm hosszú deszka: maximum **100 kg**.
- 95 cm hosszú deszka: maximum **75 kg**.

Biztonsági előírások:

- Az edződeszka nem játék, és nem alkalmas gyermekek számára. Csak felnőttek vagy felnőtt felügyelete alatt álló fiatalok használhatják.
- A deszkát csak megfelelő felületeken, például speciális edzőtrambulinokon használja. Kerülje a csúszós vagy egyenetlen felületeket.
- **Biztonságos edzés trambulinon:** Győződjön meg arról, hogy az edzési terület megfelelően elő van készítve. Mindig viseljen megfelelő sportcipőt. Kerülje a hirtelen mozdulatokat, hogy minimalizálja a sérülés kockázatát.
- **Rendszeres ellenőrzés:** Minden használat előtt ellenőrizze a deszka és a trambulin állapotát. Győződjön meg róla, hogy nincsenek olyan sérülések, amelyek veszélyeztethetik a biztonságot.

B. Edző kötés

Az edző kötés alapvető elem, amely biztosítja a lábak szilárd rögzítését az edződeszkán vagy síléceken. Stabilitást és kontrollt nyújt a gyakorlatok során.

Telepítés és használat:

- Rögzítse a kötést a deszkára vagy sílécre, és győződjön meg arról, hogy megfelelően van rögzítve, és a pánt stabilan tartja a lábakat.
- A kötés különböző méretű cipőhöz vagy zokniban lévő lábhoz igazítható. Győződjön meg arról, hogy a kötés megfelelően feszes, és nincsenek laza részek, amelyek befolyásolhatják a biztonságot.

Biztonsági előírások:

- A kötés nem alkalmas gyermekek számára felnőtt felügyelet nélkül.
- Biztosítsa, hogy a kötés megfelelően szoros és megfelelően beállított.
- Kerülje a véletlenszerű becsípődéseket. Edzés előtt mindig ellenőrizze, hogy az összes kötésrész megfelelően rögzített-e.

C. Jibbing rúd (gyakorló akadály)

A jibbing rúd lehetővé teszi trükkök és manőverek gyakorlását, például slide-ok, grind-ek és más technikák, amelyeket snowboardozásban vagy gördeszkázásban használnak. Ideális a pontosság és az irányítás fejlesztésére.

Telepítés:

- A jibbing rúd könnyen telepíthető, és csak megfelelő felületen használható, például edzőszőnyegen vagy gyakorló területen.

Biztonsági előírások:

- Győződjön meg arról, hogy a rúd szilárdan rögzítve van, hogy elkerülje a mozgást edzés közben.
- A jibbing rudat csak az erre a célra kijelölt helyeken használja.
- A jibbing rúdon végzett edzést felnőtt felügyelete mellett kell végezni, különösen gyermekek és fiatalabb felhasználók esetében.

D. Edzőszőnyeg

Az edzőszőnyeg stabil és biztonságos felületet biztosít az edzéshez, csökkentve a sérülések kockázatát. Kiváló minőségű anyagból készült, amely megfelelő párnázást biztosít ugrások és manőverek során.

Telepítés:

- A szőnyeget sima felületre terítse. Győződjön meg róla, hogy nincsenek gyűrődések vagy egyenetlenségek, amelyek befolyásolhatják a stabilitást edzés közben.

Biztonsági előírások:

- A szőnyeg kizárólag edzésre alkalmas. Ne használja más célra, hogy elkerülje az anyag károsodását.
- Edzéseket csak száraz szőnyegen végezzen.

3. Biztonsági előírások

- **A termék nem játék:** Az edzőkészletet csak felnőttek vagy fiatalabb személyek használhatják felnőtt felügyelet mellett.

- **Sérülés megelőzése:** Viseljen megfelelő sportcipőt, amely biztos tapadást nyújt és csökkenti a sérülés kockázatát.
- **Óvatosság a trambulínon történő edzés során:** A trambulínon vagy trambulín deszkákkal történő edzés óvatosságot igényel. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A felületek legyenek tiszták, szárazak és stabilak.
- **Védőfelszerelés:** Sisak, könyök-, térd- és csuklóvédők használata ajánlott. A sisak viselése különösen ajánlott ugrások és manőverek során, amelyek esésekhez vezethetnek.
- **Felszerelés ellenőrzése:** Minden használat előtt ellenőrizze az edzőkészlet összes elemének állapotát (deszka, kötés, jibbing rúd, szőnyeg), és győződjön meg róla, hogy biztonságosan rögzítve és jó állapotban vannak.

4. Hulladékkezelés

A készlet elhasznált részeit a műanyag és kompozit hulladékokra vonatkozó helyi előírások szerint kell megsemmisíteni. Különös figyelmet kell fordítani a fém alkatrészek, például csavarok és kötés elemek ártalmatlanítására.

5. Figyelmeztetés

A gyártó nem vállal felelősséget a termék nem megfelelő használatából eredő sérülésekért, készülék- vagy vagyoni károkért. A termékeket a használati utasítás szerint használja, és legyen óvatos az edzések során.

FR

Guide d'utilisation – Kit d'entraînement Switch Boards

1. Contenu du kit d'entraînement Switch Boards

- **Planche trampoline/jibbing**
- **Fixations d'entraînement**
- **Barre de jibbing (obstacle pour l'entraînement)**
- **Tapis d'entraînement**

2. Instructions d'utilisation des différents éléments du kit

A. Planche trampoline/jibbing

La planche trampoline permet de simuler les mouvements sur une planche ou des skis sur une surface élastique. Idéale pour s'entraîner aux sauts, à l'équilibre et aux manœuvres, elle est également utilisée avec des obstacles spécifiques pour le jibbing.

Charge maximale :

- Planche de 110 cm : charge maximale **100 kg**.
- Planche de 95 cm : charge maximale **75 kg**.

Consignes de sécurité :

- La planche d'entraînement n'est pas un jouet et ne convient pas aux enfants. Elle doit être utilisée uniquement par des adultes ou des jeunes sous la supervision d'un adulte.

- Utilisez la planche uniquement sur des surfaces appropriées, telles que des trampolines d'entraînement spécialisés. Évitez les surfaces glissantes ou irrégulières.
- **Sécurité lors de l'entraînement sur trampoline** : Assurez-vous que la zone d'entraînement est correctement préparée. Portez toujours des chaussures de sport adaptées. Évitez les mouvements brusques pour réduire les risques de blessures.
- **Vérification régulière** : Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de la planche et du trampoline. Assurez-vous qu'il n'y a pas de dommages pouvant compromettre la sécurité.

B. Fixations d'entraînement

Les fixations d'entraînement sont essentielles pour maintenir solidement les pieds sur les planches ou les skis d'entraînement. Elles offrent stabilité et contrôle pendant les exercices.

Installation et utilisation :

- Fixez les fixations sur la planche ou les skis, en vous assurant qu'elles sont correctement attachées et que les sangles maintiennent fermement les pieds.
- Les fixations sont ajustables pour différentes tailles de chaussures ou de pieds en chaussettes. Veillez à ce qu'elles soient bien ajustées pour éviter tout jeu qui pourrait nuire à la sécurité.

Consignes de sécurité :

- Les fixations ne doivent pas être utilisées par des enfants sans la supervision d'un adulte.
- Vérifiez que les fixations sont correctement serrées et ajustées.
- Évitez les pincements accidentels des doigts. Avant l'entraînement, assurez-vous que tous les composants des fixations sont solidement fixés.

C. Barre de jibbing (obstacle pour l'entraînement)

La barre de jibbing permet de s'entraîner à des figures et des manœuvres telles que les slides, les grinds, et d'autres techniques utilisées en snowboard ou en skateboard. Idéale pour améliorer la précision et le contrôle.

Installation :

- La barre de jibbing est facile à installer et doit être utilisée sur une surface appropriée, comme un tapis d'entraînement ou une zone dédiée à cet effet.

Consignes de sécurité :

- Assurez-vous que la barre est solidement fixée pour éviter qu'elle ne bouge pendant l'entraînement.
- Utilisez la barre de jibbing uniquement dans des espaces adaptés.
- Les enfants et les jeunes utilisateurs doivent s'entraîner sous la supervision d'un adulte.

D. Tapis d'entraînement

Le tapis d'entraînement offre une surface stable et sécurisée pour les exercices, réduisant les risques de blessures. Fabriqué en matériau de haute qualité, il garantit un amortissement adéquat lors des sauts et des manœuvres.

Installation :

- Dépliez le tapis sur une surface plane. Assurez-vous qu'il n'y a pas de plis ou d'irrégularités qui pourraient compromettre la stabilité pendant l'entraînement.

Consignes de sécurité :

- Le tapis est destiné uniquement à un usage d'entraînement. Ne l'utilisez pas à d'autres fins pour éviter d'endommager le matériau.
- N'effectuez des exercices sur le tapis que lorsqu'il est sec.

3. Consignes de sécurité

- **Le produit n'est pas un jouet** : Le kit d'entraînement doit être utilisé uniquement par des adultes ou des jeunes sous leur supervision.
- **Prévention des blessures** : Portez des chaussures de sport adaptées pour garantir une bonne adhérence et réduire les risques de blessures.
- **Prudence lors de l'entraînement sur trampoline** : Les exercices sur trampoline ou avec des planches trampoline nécessitent de la prudence. Évitez les mouvements brusques. Les surfaces doivent être propres, sèches et stables.
- **Équipements de protection** : Le port d'un casque, de protections pour les coudes, les genoux et les poignets est recommandé. Le casque est obligatoire, notamment lors des sauts et des manœuvres susceptibles de provoquer des chutes.
- **Contrôle de l'équipement** : Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de tous les composants du kit (planche, fixations, barre de jibbing, tapis) et assurez-vous qu'ils sont solidement fixés et en bon état.

4. Élimination

Les pièces usées du kit doivent être éliminées conformément aux réglementations locales sur les déchets plastiques et composites. Accordez une attention particulière à l'élimination des composants métalliques, tels que les vis et les éléments des fixations.

5. Avertissement

Le fabricant décline toute responsabilité en cas de blessures corporelles, de dommages à l'équipement ou aux biens résultant d'une mauvaise utilisation du produit. Utilisez les produits conformément aux instructions et soyez prudent pendant les entraînements.

ES

Manual de Uso – Kit de Entrenamiento Switch Boards

1. Contenido del Kit de Entrenamiento Switch Boards

- **Tabla de Trampolín/Jibbing**
- **Fijaciones de Entrenamiento**
- **Barra de Jibbing (obstáculo para ejercicios)**
- **Alfombra de Entrenamiento**

2. Instrucciones de Uso de los Elementos del Kit

A. Tabla de Trampolín/Jibbing

La tabla de trampolín permite simular movimientos en tabla o esquís sobre una superficie elástica. Es ideal para entrenar saltos, equilibrio y maniobras, y también puede utilizarse con obstáculos específicos para jibbing.

Capacidad de carga máxima:

- Tabla de 110 cm: carga máxima de **100 kg**.
- Tabla de 95 cm: carga máxima de **75 kg**.

Recomendaciones de seguridad:

- La tabla de entrenamiento no es un juguete y no está diseñada para niños. Solo puede ser utilizada por adultos o jóvenes bajo la supervisión de un adulto.
- Use la tabla únicamente en superficies adecuadas, como trampolines de entrenamiento especializados. Evite superficies resbaladizas o irregulares.
- **Seguridad en el entrenamiento en trampolín:** Asegúrese de que el área de entrenamiento esté preparada adecuadamente. Siempre use calzado deportivo adecuado. Evite movimientos bruscos para minimizar el riesgo de lesiones.
- **Control regular:** Antes de cada uso, revise el estado de la tabla y el trampolín. Asegúrese de que no haya daños que puedan comprometer la seguridad.

B. Fijaciones de Entrenamiento

Las fijaciones de entrenamiento son fundamentales para asegurar los pies de manera firme en tablas o esquís de entrenamiento. Proporcionan estabilidad y control durante los ejercicios.

Instalación y uso:

- Instale las fijaciones en la tabla o esquís asegurándose de que estén correctamente fijadas y que las correas mantengan los pies de forma estable.
- Las fijaciones se adaptan a diferentes tamaños de calzado o pies en calcetines. Asegúrese de que estén ajustadas para evitar holguras que puedan afectar la seguridad.

Recomendaciones de seguridad:

- Las fijaciones no deben ser usadas por niños sin la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que las fijaciones estén ajustadas correctamente.
- Evite pellizcos accidentales. Antes del entrenamiento, verifique que todos los componentes de las fijaciones estén bien colocados.

C. Barra de Jibbing (obstáculo para ejercicios)

La barra de jibbing permite practicar trucos y maniobras como slides, grinds y otras técnicas utilizadas en snowboard o skateboarding. Es ideal para mejorar la precisión y el control.

Instalación:

- La barra de jibbing es fácil de instalar y debe utilizarse en una superficie adecuada, como una alfombra de entrenamiento o un área designada.

Recomendaciones de seguridad:

- Asegúrese de que la barra esté firmemente colocada para evitar movimientos durante los ejercicios.

- Use la barra de jibbing solo en espacios preparados para ello.
- Los ejercicios en la barra de jibbing deben realizarse bajo la supervisión de un adulto, especialmente en el caso de niños o usuarios jóvenes.

D. Alfombra de Entrenamiento

La alfombra de entrenamiento proporciona una superficie estable y segura para realizar ejercicios, minimizando el riesgo de lesiones. Está hecha de un material de alta calidad que garantiza amortiguación adecuada durante saltos y maniobras.

Instalación:

- Coloque la alfombra sobre una superficie plana. Asegúrese de que no haya pliegues o irregularidades que puedan afectar la estabilidad durante el entrenamiento.

Recomendaciones de seguridad:

- La alfombra está destinada únicamente para entrenamiento. No la use para otros fines para evitar daños en el material.
- Realice ejercicios solo cuando la alfombra esté seca.

3. Recomendaciones de seguridad

- **El producto no es un juguete:** El kit de entrenamiento debe ser utilizado únicamente por adultos o jóvenes bajo su supervisión.
- **Prevención de lesiones:** Use calzado deportivo adecuado para garantizar una buena adherencia y reducir el riesgo de lesiones.
- **Precaución en el trampolín:** Los ejercicios en trampolín o con tablas de trampolín requieren precaución. Evite movimientos bruscos. Las superficies deben estar limpias, secas y estables.
- **Equipamiento de protección:** Se recomienda el uso de casco y protectores para codos, rodillas y muñecas. El casco es obligatorio, especialmente durante saltos y maniobras que puedan causar caídas.
- **Control del equipo:** Antes de cada uso, revise el estado de todos los componentes del kit (tabla, fijaciones, barra de jibbing, alfombra) y asegúrese de que estén bien fijados y en buen estado.

4. Eliminación

Las piezas desgastadas del kit deben eliminarse según las normativas locales para desechos plásticos y compuestos. Preste especial atención a la eliminación de componentes metálicos, como tornillos y partes de fijaciones.

5. Advertencia

El fabricante no se responsabiliza por lesiones corporales, daños al equipo o bienes resultantes del uso indebido del producto. Utilice los productos según las instrucciones y actúe con precaución durante los entrenamientos.

Manuale d'Uso – Kit di Allenamento Switch Boards

1. Contenuto del Kit di Allenamento Switch Boards

- **Tavola Trampolino/Jibbing**
- **Attacchi da Allenamento**
- **Barra Jibbing (ostacolo per esercizi)**
- **Tappetino da Allenamento**

2. Istruzioni per l'Uso dei Componenti del Kit

A. Tavola Trampolino/Jibbing

La tavola trampolino consente di simulare i movimenti su una tavola o sugli sci su una superficie elastica. È ideale per allenare salti, equilibrio e manovre ed è utilizzabile anche con ostacoli specifici per jibbing.

Capacità di carico massimo:

- Tavola di 110 cm: carico massimo di **100 kg**.
- Tavola di 95 cm: carico massimo di **75 kg**.

Raccomandazioni per la sicurezza:

- La tavola da allenamento non è un giocattolo e non è destinata ai bambini. Può essere utilizzata solo da adulti o da giovani sotto la supervisione di un adulto.
- Utilizzare la tavola esclusivamente su superfici adatte, come trampolini da allenamento specializzati. Evitare superfici scivolose o irregolari.
- **Sicurezza nell'allenamento sul trampolino:** Assicurarsi che l'area di allenamento sia adeguatamente preparata. Indossare sempre calzature sportive adeguate. Evitare movimenti bruschi per ridurre il rischio di lesioni.
- **Controllo regolare:** Prima di ogni utilizzo, verificare lo stato della tavola e del trampolino. Assicurarsi che non vi siano danni che possano compromettere la sicurezza.

B. Attacchi da Allenamento

Gli attacchi da allenamento sono fondamentali per mantenere i piedi saldamente fissati su tavole o sci da allenamento. Offrono stabilità e controllo durante gli esercizi.

Installazione e utilizzo:

- Fissare gli attacchi alla tavola o agli sci, assicurandosi che siano correttamente agganciati e che le cinghie mantengano saldi i piedi.
- Gli attacchi sono regolabili per adattarsi a diverse dimensioni di scarpe o piedi in calze. Assicurarsi che siano ben regolati per evitare giochi che possano compromettere la sicurezza.

Raccomandazioni per la sicurezza:

- Gli attacchi non devono essere utilizzati da bambini senza la supervisione di un adulto.
- Verificare che gli attacchi siano ben stretti e regolati.

- Evitare pizzicamenti accidentali. Prima dell'allenamento, verificare che tutti i componenti degli attacchi siano ben fissati.

C. Barra Jibbing (ostacolo per esercizi)

La barra jibbing permette di esercitarsi in trick e manovre come slide, grind e altre tecniche utilizzate nello snowboard o nello skateboarding. È ideale per migliorare precisione e controllo.

Installazione:

- La barra jibbing è facile da installare e deve essere utilizzata su una superficie adeguata, come un tappetino da allenamento o un'area dedicata.

Raccomandazioni per la sicurezza:

- Assicurarsi che la barra sia fissata saldamente per evitare movimenti durante gli esercizi.
- Utilizzare la barra jibbing solo in spazi preparati appositamente.
- Gli esercizi sulla barra jibbing devono essere eseguiti sotto la supervisione di un adulto, specialmente per bambini o utenti giovani.

D. Tappetino da Allenamento

Il tappetino da allenamento offre una superficie stabile e sicura per gli esercizi, riducendo il rischio di infortuni. È realizzato in materiale di alta qualità che garantisce un'adeguata ammortizzazione durante salti e manovre.

Installazione:

- Posizionare il tappetino su una superficie piana. Assicurarsi che non vi siano pieghe o irregolarità che possano compromettere la stabilità durante l'allenamento.

Raccomandazioni per la sicurezza:

- Il tappetino è destinato esclusivamente all'allenamento. Non utilizzarlo per altri scopi per evitare danni al materiale.
- Eseguire gli esercizi solo quando il tappetino è asciutto.

3. Raccomandazioni per la sicurezza



- **Il prodotto non è un giocattolo:** Il kit di allenamento deve essere utilizzato solo da adulti o da giovani sotto la loro supervisione.
- **Prevenzione degli infortuni:** Indossare calzature sportive adeguate per garantire una buona aderenza e ridurre il rischio di lesioni.
- **Precauzioni sul trampolino:** Gli esercizi sul trampolino o con tavole trampolino richiedono attenzione. Evitare movimenti bruschi. Le superfici devono essere pulite, asciutte e stabili.
- **Equipaggiamento protettivo:** Si consiglia l'uso di casco, protezioni per gomiti, ginocchia e polsi. Il casco è obbligatorio, in particolare durante salti e manovre che possono causare cadute.
- **Controllo dell'attrezzatura:** Prima di ogni utilizzo, verificare lo stato di tutti i componenti del kit (tavola, attacchi, barra jibbing, tappetino) e assicurarsi che siano ben fissati e in buone condizioni.

4. Smaltimento

Le parti usurate del kit devono essere smaltite secondo le normative locali sui rifiuti plastici e compositi. Prestare particolare attenzione allo smaltimento di componenti metallici, come viti ed elementi degli attacchi.

5. Avvertenza

Il produttore non è responsabile per lesioni fisiche, danni all'attrezzatura o alla proprietà derivanti da un uso improprio del prodotto. Utilizzare i prodotti secondo le istruzioni e agire con cautela durante gli allenamenti.

PL DE EN CS SK HU FR ES IT	
Sprzęt treningowy Trainingsgerät Training equipment Tréninkové vybavení Tréningové vybavenie Edzőfelszerelés Équipement d'entraînement Equipo de entrenamiento Attrezzatura da allenamento	
Brand: Switch Boards	Made in: Poland
EC REP Jakub Pacut ul. Hallera 121 43-400 Cieszyn	Producer: Jakub Pacut ul. Fabryczna 10 43-440 Goleiszów
Produkt nie jest zabawką. Użytkowanie przez dzieci tylko pod opieką dorosłych. Das Produkt ist kein Spielzeug. Nutzung durch Kinder nur unter Aufsicht von Erwachsenen. This product is not a toy. Use by children only under adult supervision. Produkt není hračka. Používání dětmi pouze pod dohledem dospělých. Produkt nie je hračka. Používanie deťmi iba pod dohľadom dospelých. A termék nem játék. Gyermkek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Le produit n'est pas un jouet. Utilisation par des enfants uniquement sous la supervision d'un adulte. El producto no es un juguete. Uso por niños solo bajo la supervisión de un adulto. Il prodotto non è un giocattolo. Utilizzo da parte dei bambini solo sotto la supervisione di un adulto.	
  OTHER	

