

A SZABADTÉRI SPORTPARKOK HASZNÁLATÁNAK RÉSZLETES BEMUTATÁSA, ÚTMUTATÓJA

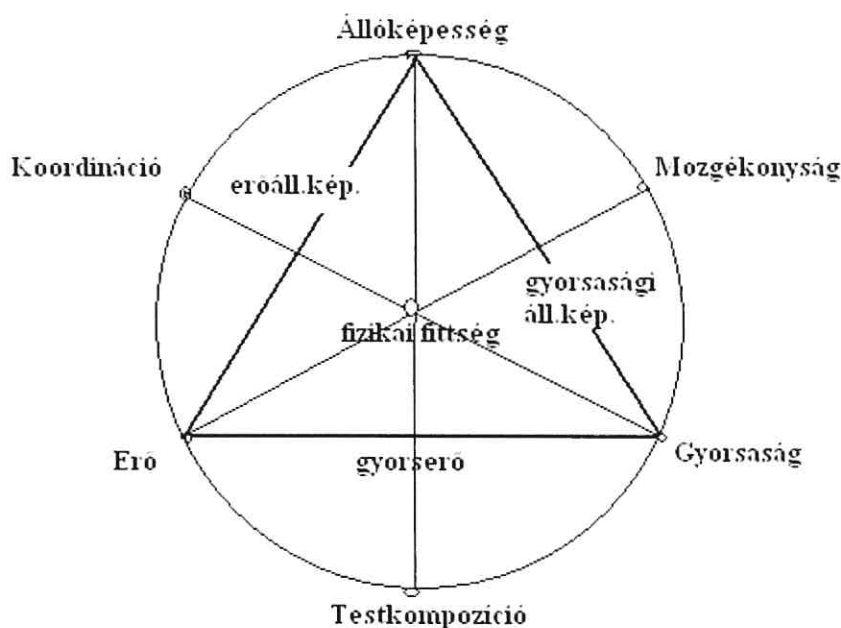


Dr. Pucsok József Márton
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet
2016

1. Bevezetés, általános használati útmutató, balesetvédelmi előírások

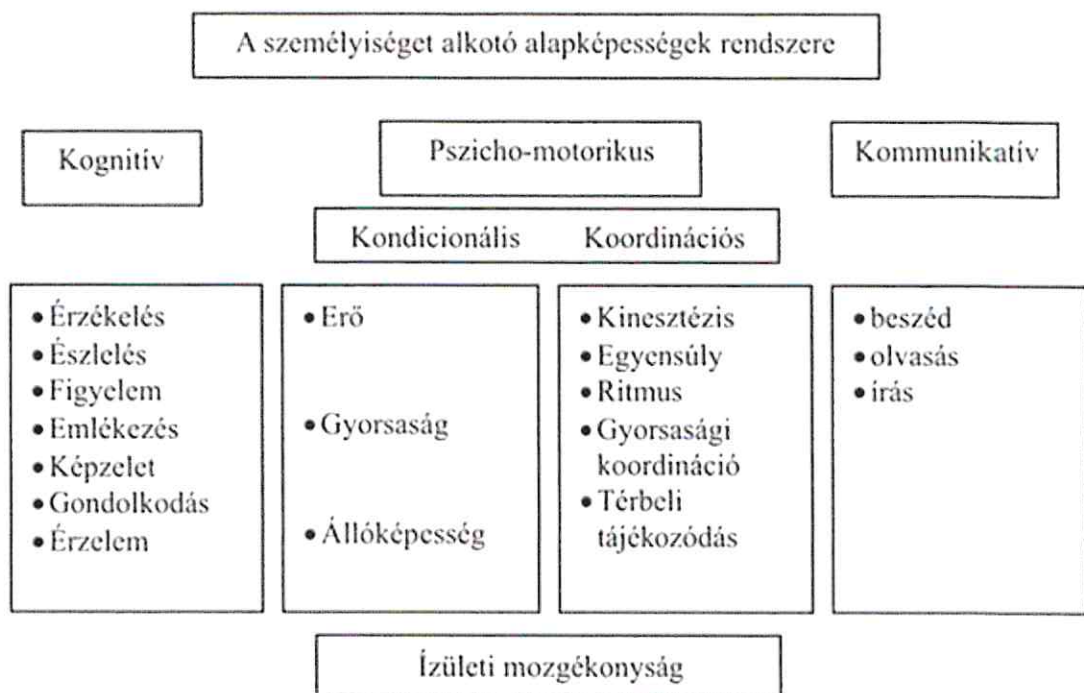
A négy (A, B, C, és D) típusú szabadtéri sportpark sokoldalú felhasználhatósága szerkezeti felépítésében, gyors telepíthetőségében rejlik. A sportpark bárhol köztereken, parkokban egy iskola udvarán telepíthető. A sportparkok - a szabad levegőn végzett sporttevékenységen keresztül - a természet erőinek (napfény, szél, stb.) az edzettségre gyakorolt pozitív hatásait is kihasználják. A sportparkok, a hagyományos sporteszközökhöz képest új, sőt élményszerű, a szabad levegőn végzett testmozgás lehetőségét kínálják.

A szabadidő – és élsportban valamint az iskolai testnevelésben is jól felhasználható. Az izomzat erejének, állóképességének, összehúzódnási gyorsaságának fokozásán keresztül mindhárom fizikai alapképesség (állóképesség, erő, gyorsaság) és ezek kombinációi fejleszthető. Az ízületi mozgékonyosság és a mozgáskoordináció javítására szintén lehetőség nyílik (1. ábra).



1. ábra: A fizikai fittség összetevői (forrás: Molnár és munkatársai, 2013)

E képességek fejlesztésének irányelveit az életkor, a sportolói múlt, a biológiai adottságok, az egészségi állapot valamint a képzési cél határozzák meg. A felsorolt fejlesztési területek hangsúlyossága a képzési célnak megfelelően változhat. Gyakorlatilag a sporttevékenységen, az együtt, csoportban, csapatban végzett gyakorlatokon keresztül komplex személyiség-fejlesztés valósul meg. (2. ábra).



2. ábra: A személyiséget alkotó alapképességek rendszere (forrás: Király és Szakály, 2011)

A szabadidősportban az általános, az élsportban inkább már a sportág specifikus fejlesztés kap hangsúlyt. A képzés harmadik nagy területe az iskolai testnevelés. A sportpark egy iskola udvarán telepítve kielégítheti a tanulók tanórai és azon kívüli mozgásigényét is. Az eszközökön végzett testgyakorlatok jól összeegyeztethetők az adott évfolyam testnevelés tanterveinek mozgásanyagával. A sportparkon végzett képességfejlesztés a délutáni sportfoglalkozások, sportkörök edzéseit is nagyban kiegészítheti, segítheti.

Elővigyázatosságból, esetleges problémák elkerülése érdekében, rendszeres sporttevékenység kezdete előtt mindenképp érdemes aktuális fizikai, egészségügyi állapotunkat felmérni. Mind a foglalkozást, edzést irányító szakembernek, vagy saját magunknak is tisztában kell lenni azzal, hogy van-e valamilyen szív-keringési, légzőszervi, mozgatószervi, vagy anyagcsere betegség, amely az egyén terhelhetőségét befolyásolja. A cukoranyagcsere zavara, valamilyen szívbetegségek egyes típusai nem kizáró oka az intenzívebb testmozgás végzésének, de az edzés tervezésekor, mint a terhelést behatároló tényezőt mindenképp figyelembe kell vennünk.

Minden esetben 14 év alatti gyermek csak felnőtt kísérő jelenlétében és felügyelete mellett veheti igénybe az eszközöket. Az élményt nyújtó és egyben biztonságos testedzés érdekében, ideális esetben ez a felnőtt kísérő testnevelő tanár, tanító, edző, sportoktató, szakmai - az edzésre vonatkozó tanácsokkal is el tudja látni a gyermeket. A szakszerű felügyelet a terhelés és pihenés időtartamának és arányának megválasztásakor nyer nagy jelentőséget. Mindig az aktuális edzettségi állapothoz, életkori sajátosságokhoz mérten állítsunk össze egy-egy gyakorlatsort. Idősebb korosztályúak is lehetőség szerint inkább párban, csoportokban edzenek. A párban csoportosan végzett testmozgásnak számos előnye van. Egyrészt ha a gyakorlat, kivitelezése – elsősorban a szertornából ismert mozgáselemeknél – akármilyen mértékű sérülés és balesetveszélyt hordoz, a szakképzett segítő, vagy asszisztáló

jelenléte nélkülözhetetlen. Másrészt, valamilyen egészségügyi probléma, sérülés, baleset esetén párunk, a csoport tagjai szakszerű segítséget képesek hívni, esetlegesen ott azonnal a helyszínen nyújtani. Végül, de nem utolsó sorban, ha nagyobb létszámban edzünk, a csoport, egy iskolai osztály tagjai egymást is buzdíthatják, amely a sportolás iránti motiváció megerősítése és fenntartása szempontjából is rendkívül fontos lehet. Diákok, egyesületek tagjai mellett egy család tagjainak több generációja a nagyszülők, a szülők és a gyerekek is egy időben, egy helyen végezhetnek testedzést. Ezzel erősödik a közösség, családon belüli kohézió, javulhatnak az emberi kapcsolatok.

2. Az adott típusú sportpark szerkezeti elemeinek, eszközeinek bemutatása, leírása

Az egyes típusok nem tartalmaznak mozgó alkatrészeket így a balesetveszélyt minimalizálva széles korosztály számára alkalmazható. A talaj burkolata rugalmas gumi, ami egyrészt a fekvő helyzetben végzett gyakorlatokat, másrészt a lendületszerzések, felugrások, elugrások, valamint a talajra érkezések mozzanatát teszi kényelmesebbé és biztonságosabbá. Ha a talajburkolat EPDM csúszásgátló felületet is tartalmaz az elcsúszás, elesés kockázata jelentősen lecsökkenthető.

Az „A” típusú sportpark speciális jellemzői:

A sportpark minimális alapterülete 40 négyzetméter, helyigénye kicsi, a négy típusú sportpark közül a legkevesebb. Alacsony húzódkodó-tolódzkodó, tolódzkodó oszlopon, fekvőtámasz kereszt, egyenes húzódkodó, hasizom erősítő oszlopon, hátizom erősítő oszlopon, lépegetők, multifunkciós húzódkodó, vízszintes hullám alkotják az „A” típusú sportparkot. A sportpark megközelíthetőségét opcionálisan kerékpártárolók, a kísérők, az eszközt használók pihenését padok segíthetik elő.

A sportpark változatos szerkezeti kialakítása a legkülönbözőbb nehézségi fokú mozgások kivitelezését teszi lehetővé. Az általános képességfejlesztés alapgyakorlatai eltérő testhelyzetekben, könnyítve, nehezített kiinduló helyzetből egyaránt végezhetők. Az alacsonyabb és a multifunkciós felépítésű oszlopokon, állványokon és lépegetőkön végzett húzódkodó, tolódzkodó, fekvőtámasz, has- és hátizom erősítő és láberő fokozó gyakorlatok a különböző testtájak főbb izomcsoportjait mind megmozgatják. A lépegetők többi között általános ügyesség, egyensúly-érzék fejlesztésére, az alsó végtagi izomzat erejének fokozására használhatók.

3. Létszám, különböző foglalkoztatási formák (együttes, csoportos, egyenkénti stb.) edzésszervezési, vezetési kérdések

Az egyes sportpark típusok maximális foglalkoztatási létszámának meghatározásakor, elsősorban a biztonságot, másrészt a tanítandó, elsajátítandó mozgásanyagot vettük figyelembe. Ezt a kapacitást túllépni nem tanácsos, nem is érdemes, hiszen már a legkisebb alapterületű sportpark is alkalmas lehet egy átlagos nagyságú iskolai osztály megmozgatására. A mozgásanyag oktatásának, gyakorlásának szervezeti formái, más néven a megfelelő foglalkoztatási forma kiválasztásánál elsőrendű szempont a balesetmentes egyben élményt nyújtó sportolás.

A klasszikus terminológia szerint az ún. foglalkoztatási forma megválasztásakor figyelembe kell venni:

- tanulók életkorát, előképzettségét
- tanár, oktató felkészültségét
- a rendelkezésre álló időt;
- a feldolgozandó tananyag mennyiségi és minőségi jellegét;
- foglalkozás, tanóra jellegét típusát (új anyag, gyakorlási anyag,)
- a lehetőségeket (gyakorló helyek, eszközök, szerek);
- a csoport (osztály) létszámát;
- az oktatási módszereket

A testnevelési és sportfoglalkoztatásokat a résztvevők számtól függően megkülönböztethetünk egyéni és együttes foglalkoztatást. Egyéni foglalkoztatást délutáni sportfoglalkozásokon speciális célok és feladatok megvalósítása érdekében lehet alkalmazni pl.: egyéni képzés keretében zajló tehetséggondozás, gyógytestnevelési feladatok végzése. Együttes foglalkozás alkalmával az iskolai testnevelés órák és a délutáni sportfoglalkozások - a tanulók létszámától, tanítási anyag tartalmától, jellegétől - függően zajlanak. Az együttes foglalkoztatási formát a szerint csoportosítjuk, hogy a résztvevők egy időben azonos vagy különböző feladatot végeznek. A legegyszerűbb dolgunk akkor van, ha az elsajátítandó mozgásanyag mindenkinél azonos. Ilyenkor frontális, csoportonkénti, vagy egyenkénti osztályfoglalkoztatási formát alkalmazhatunk. Amennyiben differenciáltan oktatunk egy csoporton, csapaton belül, úgy választhatunk az együttes, csoportonkénti, vagy egyenkénti csapatfoglalkoztatási formák közül.

A köredzés a csapatfoglalkoztatás egy kiszélesített, hely és időtakarékos verziója.

A köredzés vagy circuit tréning a motoros, ezen belül elsősorban a kondicionális képességeket sokoldalúan fejleszti. Az általános iskola felső tagozatban és középiskolában alkalmazható. Feltétele, hogy a diákok, sportolók a mozgásfeladat önálló elvégzésére, gyakorlására legyenek képesek, valamint egyfajta pszichés, mentális érettséget is megkíván, hiszen nagyobb mértékű szervezethez igényel. A sokoldalú, élményszerű, változatos fizikai képzést tudjuk biztosítani, mivel egy időben minden állomáson más-más feladatot kell a tanulóknak, sportolóknak végezni. A tanulók 6-8, esetleg 10 fős csoportban (max. 3-4 fő/csoport) az egyes gyakorló

állomásokon meghatározott ideig vagy meghatározott gyakorlatszám erejéig önállóan dolgoznak (Domokos, 2013). A gyakorlás és pihenés időtartamát és arányát mindig tartuk szem előtt, az a mindenkori fizikai fitness szintjéhez és a biológiai életkorhoz igazodjon.

A sportpark mindegyik típusa, alapterülettől, az eszközök számától függően kiválóan alkalmas a köredzéses rendszerű foglalkoztatásra, sportolásra. Minél nagyobb az adott sportpark alapterülete (lásd az egyes sportparkok speciális jellemzői részénél), annál több tanuló, diák, sportolni vágyó veheti igénybe a létesítményt. A sportpark kialakítása lehetővé teszi, hogy nemcsak az eszközökkel, szereken, hanem a talajfelületen is végezhető, egyidőben, biztonságosan testmozgás. Míg az egyik tanuló valamilyen mozgásos feladatot végez valamelyik eszközön, addig a másik nyújtó hatású, stretching gyakorlatokat, esetlegesen kisebb intenzitású ún. saját testsúllyal kivitelezett gyakorlatot (pl. fekvőtámasz) hajthat végre. Így a biológiai életkort, edzettségi állapotot kiemelten figyelembe véve, az „A” típusú eszközön egyszerre, egy időben akár 20 ember is folytathat sporttevékenységet. A „B” és „C” típusú eszközt maximálisan 26, a legnagyobb verziót pedig akár 64 fő is használhatja.

Általánosságban egy a főbb izomcsoportokat, alsó végtag, törzs felső végtag sorrendben megmozgató gyakorlatsor 6-8 gyakorlatot tartalmazzon, a szériák száma minimum 2 és 3 között legyen (Clark és munkatársai, 2015). Az egyes gyakorlatok, szériák közti pihenőidő hosszát többi között a képzési cél (szabadidő- vagy élsport), az egészségi állapot, az aktuális edzettség szintje, a sportági tapasztalat, biológiai életkor, befolyásolják. Az ismétlések száma alapvetően meghatározza, hogy a kondicionális alapképességek közül melyik fejlesztése lesz hangsúlyosabb. hat és tíz között inkább erőfejlesztés, tíz felett egyre inkább a kitartás, az erő-állóképesség kerül fókuszba. Az edzést minden esetben egy 5 és 10 perces időtartamú, alapos bemelegítéssel kezdjük, melynek célja a szervezet fokozottabb igénybevételére való felkészítés. Legyen az egy átmozgató gimnasztikai gyakorlatsor, lassú tempójú futás stb., alkalmazzunk pulzuskontrollt, ha a percenkénti szívverések száma a bemelegítés végén eléri a maximális pulzus 50-60 százalékát, bátran nekiveselkedhetünk az intenzívebb testmozgásnak. A maximális pulzusszám meghatározásra közzismert az ún. Karvonen módszer. Ebben az esetben a 220-életkor adja a maximális értéket. Újabban, elsősorban jó fizikai állapotban lévő idősebb emberek esetében megkérdőjelezi a Karvonen féle számítás pontosságát, ezért érdemes inkább a $(208 - 0.7 \times \text{életkor})$ formulát alkalmazni (www.runnersworld.com). A pulzusszám emelkedésen túl, a fokozott légzésszám és a kezdődő verejtékezés is jelzi, hogy készen állunk.

Mindig fokozatosan növeljük az edzés intenzitását és/vagy terjedelmét, a túlzott erősségű és volumenű tréning túlterheléshez, hosszabb távon túledzettséghez is vezethet. A szív-keringési rendszer, az ún. kardio-respiratorikus edzettség szint megállapításának legkézenfekvőbb módja a pulzuskontroll. Leegyszerűsítve ez azt jelenti, hogy a fokozatos terhelés során figyelemmel kísérjük a percenkénti szívverések számát. Amennyiben egy adott intenzitáshoz minél alacsonyabb pulzusszám tartozik, annál magasabb edzettségi szintről beszélünk. Az edzettség felmérésére különböző, sztenderdizált fizikai felmérések, ún. motoros próbák is rendelkezésre állnak. Ezen fitness tesztek (Netfit, Hungarofit, Eurofit stb.) nagy előnye, hogy nagyobb létszámú csoportokról, viszonylag rövid idő alatt pontos képet kapunk. Továbbá segítségükkel mindhárom motoros alapképesség (erő-gyorsaság-állóképesség) szintje jó közelítéssel becsülhető. Az edzés befejezése után szükséges lenyugtatni, lecsillapítani szervezetünket. Ennek egyik lehetősége az alacsony vagy mérsékelt intenzitású (50-60 %) folyamatos gyaloglás, lassabb tempójú futás. A

levezetés, angolszász szakkifejezéssel cool-down időtartama megegyezik a bemelegítésével, 5 és 10 perc között mozog. A lényeg, hogy a pulzusszám mindenképp a 120-as érték alá menjen.

Bizonyos mozdulatok, sportmozgások eredményes és egyben gazdaságos kivitelezéséhez, megfelelő szintű hajlékonyságra, ízületi mozgékonyaságra van szükség. Egyes ízületek mozgathatósága, mobilizálhatósága – azaz az ízületi mozgáshatár - célzott nyújtó hatású gyakorlatokkal fejleszthető. Az ilyen típusú gyakorlatoknak alapvetően két fajtáját: a statikus vagy passzív stretching-et illetve a dinamikus jellegű más néven ballisztikus nyújtó hatású gyakorlatokat különböztethetjük meg. A statikus nyújtó hatású mozdulatokat lassú, folyamatos 10-30 másodperc időtartamú végrehajtás jellemzi, mivel a sérülésveszély alacsony, kezdőknél, kevésbé edzetteknel egyaránt alkalmazható. A dinamikus gyakorlatokat rugózó, elrugaszkodó nagyobb mozgásterjedelmű szinte „ballisztikus,” mozdulatok is alkothatják. A statikus stretching elsősorban az edzés, terhelés utáni rész, míg a dinamikusabb jellegű nyújtások inkább a bemelegítés gyakorlatanyagát képezhetik. Az edzés végi nyújtó gyakorlatok, mozdulatsorok elvégzésével, a regenerációt serkentő technikák közbeiktatásával a sérülések veszélye jelentősen csökkenthető (Seregi és Pucsok, 2014).

A következőkben több korosztály számára különböző eszközökön végezhető gyakorlatsorokat ismertetek. A gyakorlat elnevezése tartalmazza annak az eszköznek a nevét, amin az adott mozgáselem végrehajtását javasoljuk. Természetesen az adott gyakorlat esetleg végezhető más eszközön is, ez választás kérdése.

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sorok, középkorúak (30-40 éves) és a szenior (60-70 éves) korosztály részére

A rekreációs célú szabadidősport célja az edzettségi állapot javítása, szinten tartása az egészség megőrzése. A motoros képességek tudatos fejlesztésén keresztül, fizikai és mentális fittségünk, egészségi állapotunk, életminőségünk tekintetében jelentős javulást érhetünk el. A rekreáció szakkifejezés nemcsak fizikai, de mentális felfrissülést is jelent. Napjainkban elsősorban a középkorú generációt érő nagyfokú stressz számos későbbi betegség forrása lehet. A rendszeres testmozgás bizonyítottan oldja az esetleges mentális-emocionális feszültséget, ez mellett fizikai fitsségi állapotunkon is javít.

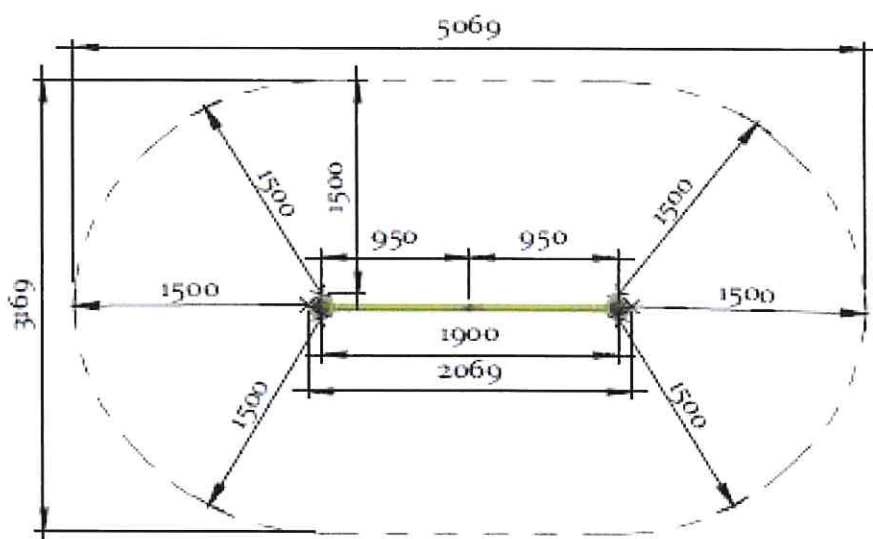
Az idősebbeknél a nyugdíjas korban fellépő esetleges inaktivitás elkerülése, a mentális és fizikai kondíciónk szinten tartása, fejlesztése érdekében javallott a rendszeres mozgás. Mindkét korosztálynál, de különösen az idősebbek esetén a rendszeres fizikai aktivitás elkezdése előtt előzetes orvosi felmérés javasolt. Idősebbeknél a regenerációs idő megnő, így hosszabb pihenőidő javasolt.

LEÍRÁS

Az alacsony húzódkodó-tolódkodó kondieszközön tökéletesen el lehet végezni a saját testsúlyos edzés kiemelten fontos alapgyakorlatait, a húzódkodást és a tolódkodást könnyített testhelyzetben, melyek intenzíven edzik a felsőtest izmait.



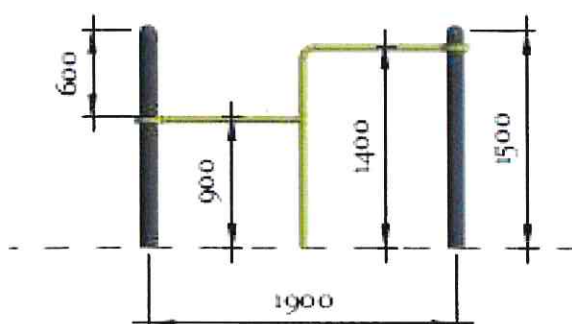
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

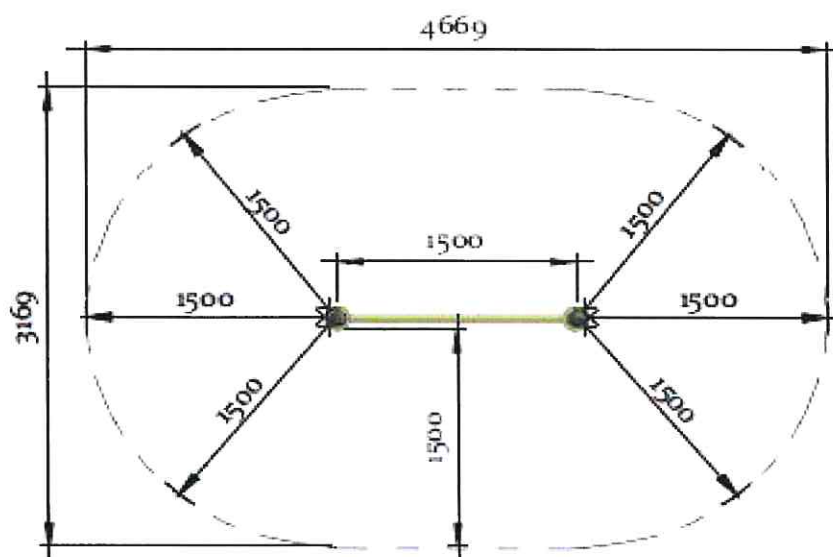
Megnevezés	Alacsony húzódkodó-tolódkodó
Rajzszám	FKP14-H060_A
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	13,82 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	1400 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1400 mm

LEÍRÁS

Az egyenes húzódkodó a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatának, a húzódkodásnak biztosít remek elvégzési lehetőséget. A kis területigényű kondieszközön elvégzett húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



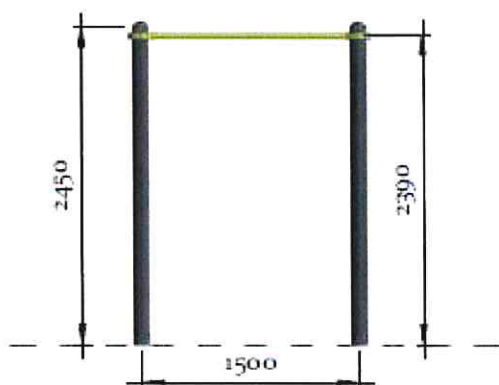
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

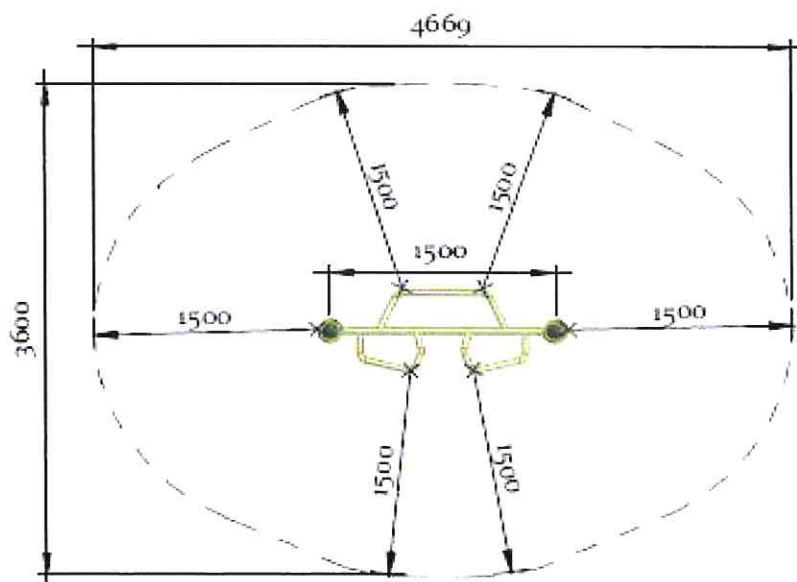
Megnevezés	Egyenes húzódkodó
Rajzszám	FKP14-H027
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	12,57 m ²
Oszloptávolság	1500 mm
Magasság (min-max)	2390 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1390 mm

LEÍRÁS

A Kombinált húzódkodó a húzódkodó gyakorlatok végrehajtását teszi lehetővé különböző fogásmódokban, melyek a saját testsúlyos edzés fontos gyakorlatai. A kondieszközön végrehajtott különféle húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat



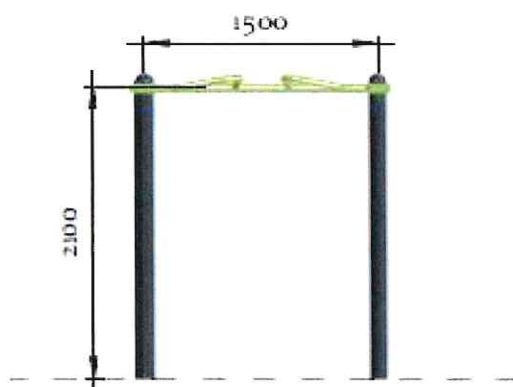
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

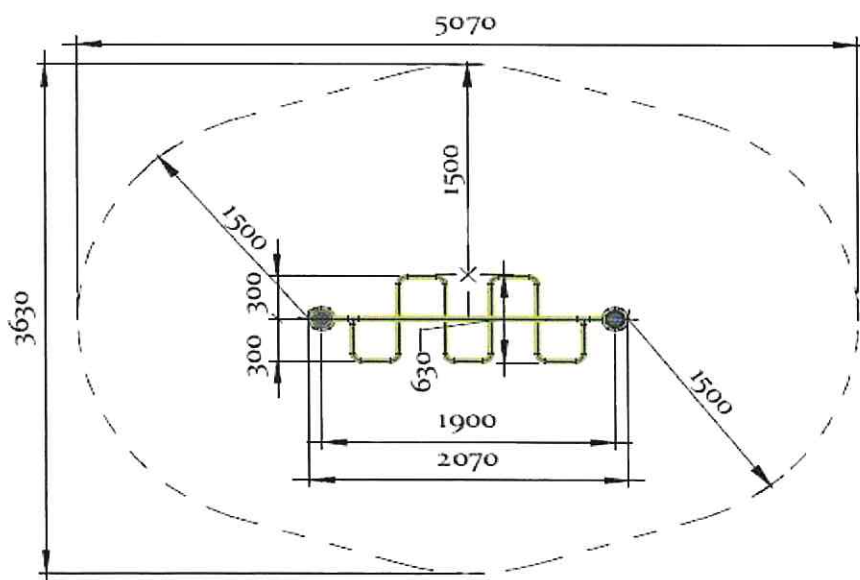
Megnevezés	Kombinált húzódkodó
Rajzszám	FKP14-H340
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	13,14 m ²
Oszloptávolság	1500 mm
Magasság (min-max)	2100 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1100 mm

LEÍRÁS

A vízszintes hullám meghatározó kondieszköz a kültéri kondiparkokban, hiszen a dinamikus függeszkedés, és a különböző fogásnemekben és fogásszélességekben történő húzózkodás elvégzésére alkalmas. A függeszkedés egy nagyon egyszerű gyakorlat, de számos, különböző nehézségi fokozatú változata létezik, amelyekkel tulajdonképpen a test teljes izomzatát át lehet mozgatni. A függeszkedés, mint a szabad testsúlyos edzés alapgyakorlata, egy egyszerű rúdon is elvégezhető, a vízszintes hullám viszont nagyobb mozgásteret biztosít a különböző edzéselemek kombinálásában, még élvezetesebbé, szívesebbé teszi az edzést.



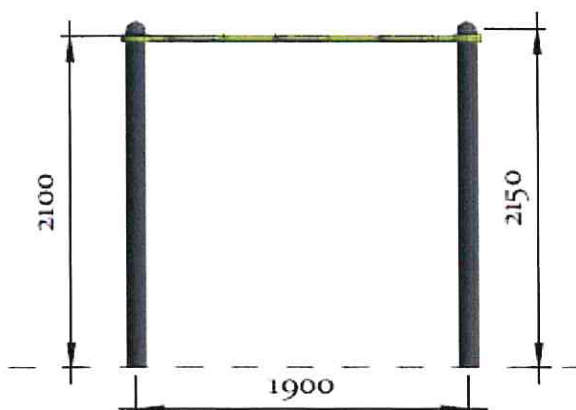
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



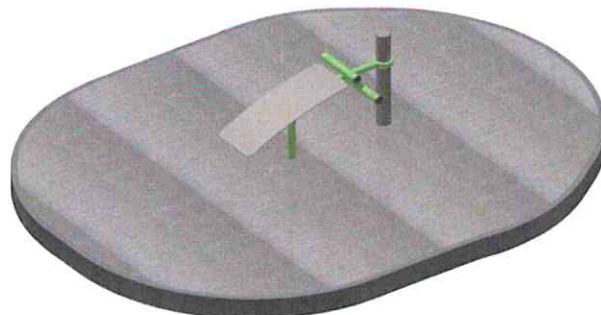
MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Vízszintes hullám
Rajzszám	FKP14-E110
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	12,8 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	2100 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1100 mm

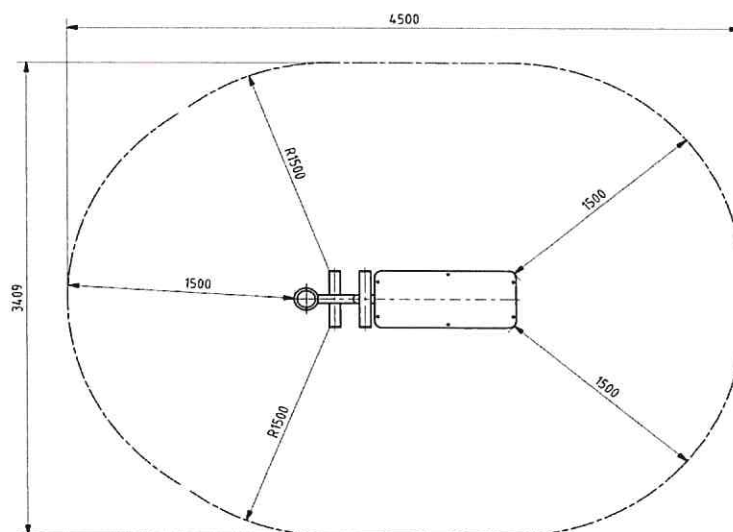
LEÍRÁS

HDPE műanyag fekvő felülettel

A hasizom erősítőt kimondottan a has izmainak edzésére alakítottuk ki. A saját testsúlyos edzés közben elvégzett különféle felülések a kezdő és haladó sportolóknál egyaránt folyamatosan szükségesek, ezért fontos a rendszeres edzésükhöz egy olyan megfelelő kondieszköz, mint ez a hasizom erősítő.



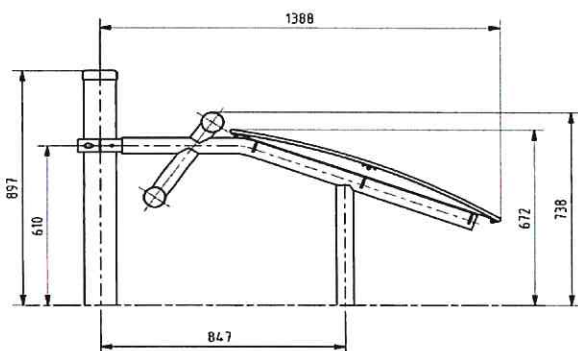
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



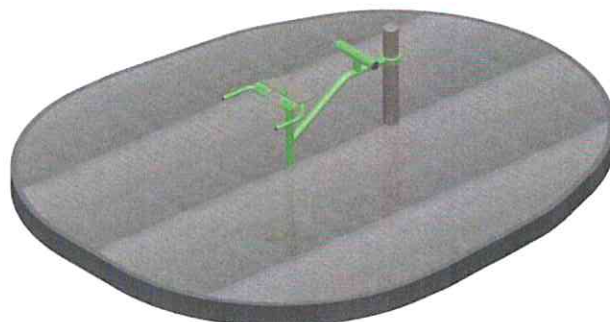
MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Hasizom erősítő oszlopon
Rajzszám	OE-06_01
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	15,34 m2
Oszloptávolság	-
Magasság (min-max)	897 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	738 mm

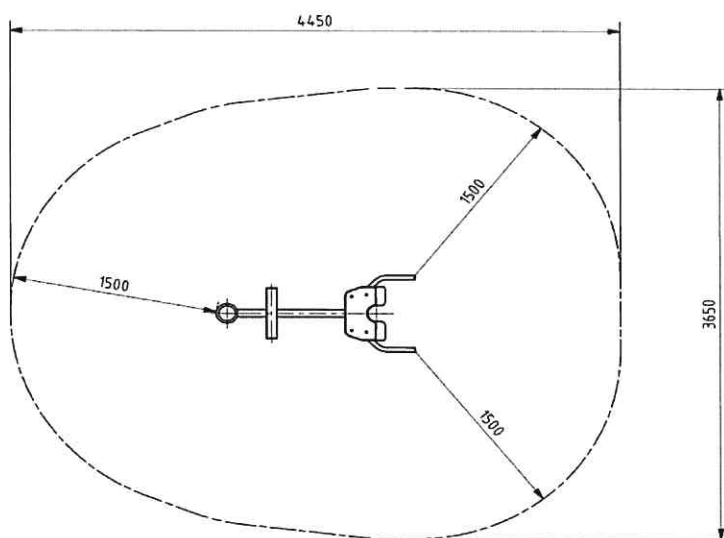
LEÍRÁS

HDPE műanyag fekvő felülettel

A hátizom erősítőt kimondottan a hát izmainak hatékony edzésére alakítottuk ki. A saját testsúlyos edzés közben a hát edzése kezdőknél és gyakorlottaknál is folyamatosan szükséges, ezért fontos a rendszeres edzésükhöz egy olyan megfelelő kondieszköz, mint ez a hátizom erősítő.



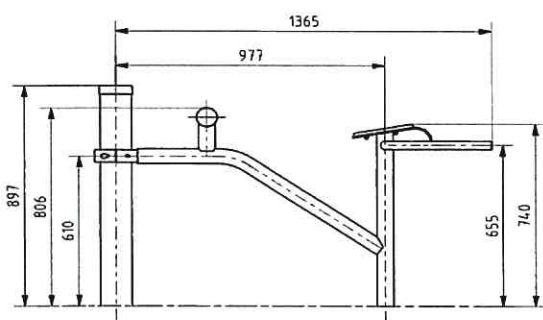
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET

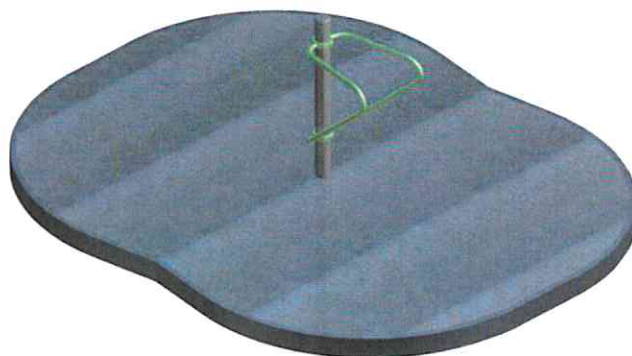


MŰSZAKI ADATOK

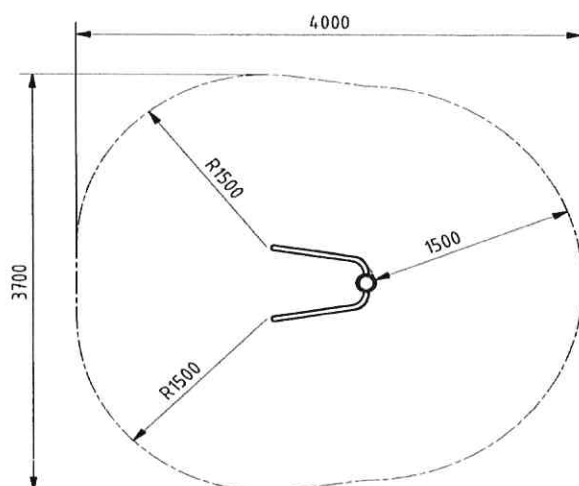
Megnevezés	Hátizom erősítő oszlopok között
Rajzszám	OE-03_02
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	16,24 m2
Oszloptávolság	-
Magasság (min-max)	897 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	806 mm

LEÍRÁS

A tolódzkodó állvány/tolódzkodó oszlopon gyakorlatai talán a legegyszerűbb mozdulatsorok, mégis rendkívül hatékony saját testsúlyos edzésformának számítanak. A tolódzkodással rendkívül sok izomcsoport megmozgatható, fejleszthető, amire remek kondieszköz ez a tolódzkodó állvány, amelyen egyszerre akár két felhasználó is tud edzeni. A nyíló kialakításának köszönhetően mindenki megtalálhatja a számára optimális fogásszélességet.



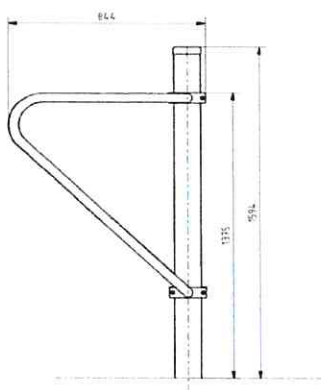
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET

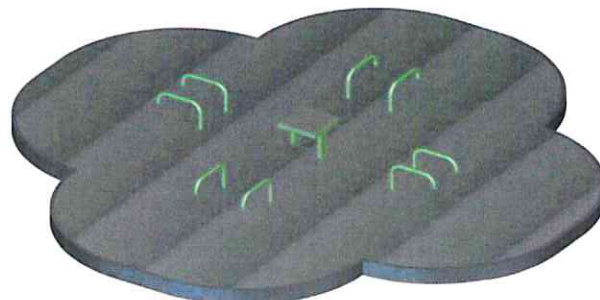


Tanúsítvány

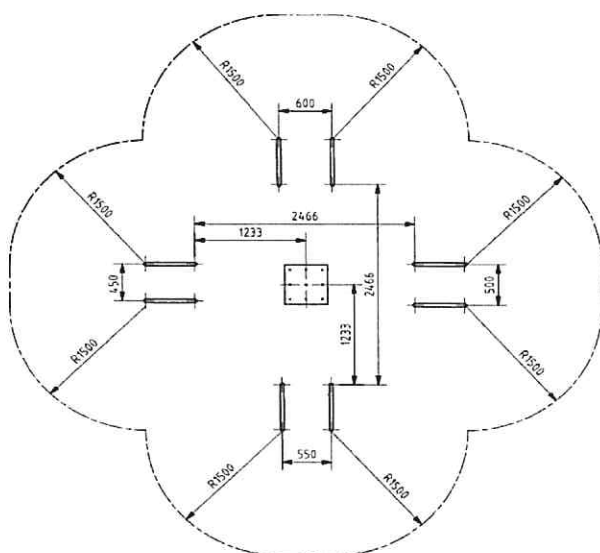
Megnevezés	Tolódzkodó állvány
Rajzszám	KP14-0010_C
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	14,8 m ²
Oszloptávolság	-
Magasság	1594 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1375 mm

LEÍRÁS

A fekvőtámasz kereszt, háromszög, illetve csillag a fekvőtámasz gyakorlatok kombinálásához, változatosabbá tételéhez nyújtanak segítséget. A szabad testsúlyos edzés részeként a karhajlításos gyakorlatokkal számos izomcsoport fejleszthető, ezeken a kondieszközön pedig egyszerre többen is tudnak edzeni. A támaszkodó részek tetszőleges szélességben telepíthetőek.



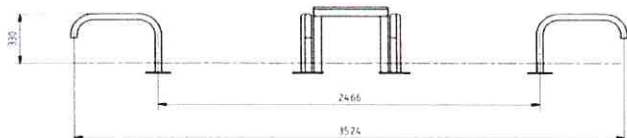
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



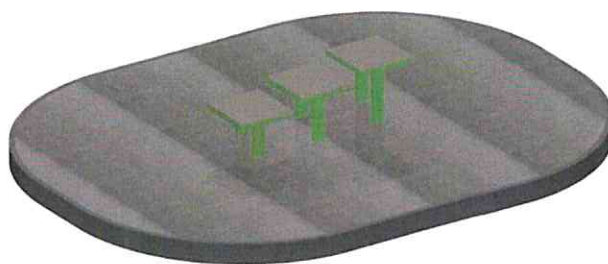
MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Fekvőtámasz elemek
Rajzszám	KP14-0001-3-2
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	15,98 m ²
Oszloptávolság	-
Magasság (min-max)	330-510 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	330-510 mm

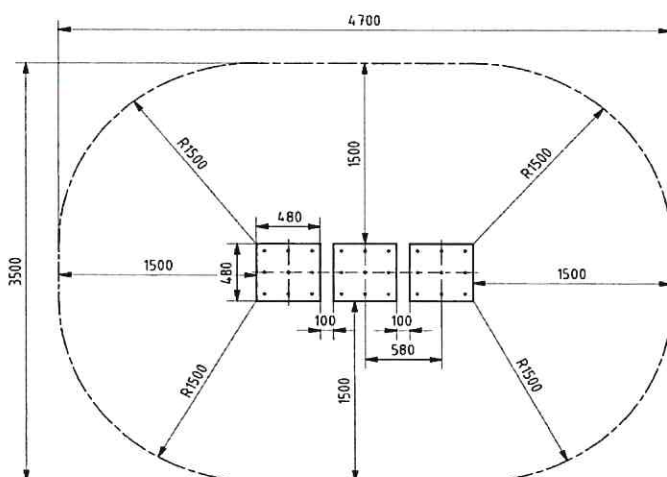
LEÍRÁS

Csúszásmentes HDPE műanyag felsőrésszel

A lépegető az egyik legegyszerűbb edzéseszköz, amely kiválóan alkalmas - a saját testsúlyos edzés részeként - a lábizmok és a fenék erősítésére, valamint alakformálásra. Sportolók számára kimondottan ajánljuk súlypontemelkedés fejlesztésére. A gyakorlatok nehézsége növelhető a különböző magasságú lépegetők közötti választással, illetve kiegészítők használatával. A lépegetők általában 3-5 elemből állnak, de igény szerint ennél tovább is bővíthető, vagy akár egyetlen elem is kérhető.



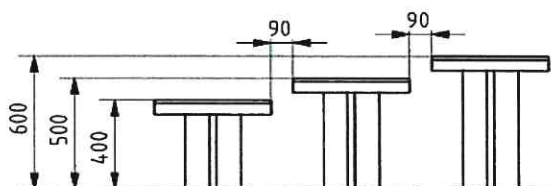
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Lépegetők
Rajzszám	EE-03_03
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	16,45 m ² (3 db esetén, 70 mm elemtávolsággal)
Oszloptávolság	min. 580 mm
Magasság (min-max)	400, 500, 600 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	400-600 mm

SPORTPARK

Használati-, és karbantartási utasítás



Tartalom

Tartalom	2
Előszó a használati utasításhoz	3
Kezelési utasítás fontossága	3
Tulajdonjogok	3
Terméktájékoztató	4
I. A SPORTPARK-okról általánosságban	4
II. A SPORTPARK-ok ütés csillapító burkolatai.....	4
III. Ajánlások SPORTPARK környezetrendezéshez	4
IV. A kondieszközök bemutatása	5
Karbantartás, javítás	5
Garanciális rendelkezések.....	7

Előszó a használati utasításhoz

Ennek a használati-, és karbantartási utasításnak az a célja, hogy elősegítse Ön számára a SPORTPARK megismerését, rendeltetésszerű használatának és karbantartásának bemutatását. Az alábbi leírás fontos információkat foglal magában a SPORTPARK biztonságos és megfelelő igénybevételeivel kapcsolatban.

Az utasítások szakszerű betartása elősegíti

- az esetleges veszélyek elkerülését,
- a nem megfelelő használatból adódó balesetek megelőzését,
- a termék élettartamának megnövelését.

Kezelési utasítás fontossága

A forgalmazó elhárít magáról minden felelősséget az esetlegesen előforduló olyan károkért, melyek az itt leírtak be nem tartásából kifolyólag keletkeztek - akár élőlények, akár élettelen dolgok, tárgyak tekintetében.

Tulajdonjogok

Az ebben a használati-, és karbantartási utasításban szereplő összes technikai adat és ábra tulajdonjoga a forgalmazó céget illeti. Ennek a kezelési-, és karbantartási utasításnak bármilyen jellegű módosítása kizárólag a forgalmazó cég joga, illetve ennek másolása is csak a forgalmazó cég előzetes beleegyezésével történhet.

Terméktájékoztató

I. A SPORTPARK-okról általánosságban

A SPORTPARK egy olyan sokoldalúan használható kis területigényű kültéri fitnesspálya, amely alkalmas bármely korcsoport edzési igényeit megfelelően kielégíteni. A SPORTPARK biztonságosan használható, melyben az eszközök körüli biztonsági védőterületek betartásával kialakított ütéscsillapító burkolatok egyaránt szolgálják a biztonságos és szakszerű használhatóságot. A SPORTPARKOT felnőtt (tanár, szülő, edző, stb.) felügyelet mellett - a diákok és a gyerekek testedzésére, kondíciójuk javítására, játékos feladatokkal ügyességük fejlesztésére használhatják.

A SPORTPARK-okban olyan eszközök telepítését javasoljuk, melyek használata az edző saját testsúlyának emelésén, megtartásán felhúzásán alapul. Ennek megfelelően nincs szükség külön súlyokra, ellensúlyokra, mozgó, ill. mozgatható alkatrészekre, melyek általában meghibásodás forrásai lehetnek. Az ilyen statikus eszközök sokoldalúan használhatók, a használók, ill. edzőjük kreativitásán múlik a végezhető gyakorlatok száma.

A Katker 2005 Kft. által forgalmazott SPORTPARK eszközök kialakításuknak és anyaghasználatuknak köszönhetően tartósak és időtállóak.

A fentiek miatt nem csak sportterületeken és iskolaudvarokon, hanem játszótéren, egyéb intézmények edzőhelyein és közterületeken is jól alkalmazhatók a SPORTPARK eszközei, amelyek a teljes test átfogó edzésére alkalmasak. Az eszközökhöz rendelt alapgyakorlatok tájékoztató táblán a SPORTPARK mellett ábrázolásra kerülnek.

A SPORTPARK-ot gyermekek csak felnőtt (pl. szülői, edzői, vagy pedagógusi) felügyelet mellett használhatják. A SPORTPARK használatával kapcsolatos biztonsági és használati előírásokról a terület mellett tájékoztató tábla kerül kihelyezésre.

II. A SPORTPARK-ok ütéscsillapító burkolatai

A SPORTPARK eszközök alatt az EN 16630:2015 és az EN 1177:2008 szabványoknak megfelelően a biztonságos használatot szolgáló **ütéscsillapító burkolat** kerül kialakításra.

Az ütéscsillapító burkolat beton alépítményre, folyami homokágyra helyezett, az egyes eszközökhöz rendelt megfelelő HIC értékű gumitégla burkolatból került kialakításra.

A gumi burkolat szilárd felületet ad, melyen lehetséges az eszközök használata során a testet kitámasztani, megtámasztani. Könnyen tisztítható és komfortérzetet adó, rendezett képet mutató burkolattípus.

III. Ajánlások SPORTPARK környezetrendezéshez

Optimális, ha a SPORTPARK koros, árnyékot adó fák közelében kerül kialakításra. Amennyiben ez a lehetőség nem áll fenn, javasolt a SPORTPARK környezetében gyorsan fejlődő fafajokból előnevet fákat telepíteni.

Javasolt gondoskodni a SPORTPARK **akadálymentes megközelíthetőségéről**, mivel egyes kondieszközöket mozgásukban korlátozottak is használhatják.

A SPORTPARK építéséhez kapcsolódóan ajánlott a terület mellett pihenőpadokat kihelyezni. Optimális esetben a SPORTPARK közelében ivóvízről (pl. ivókút) is javasolt gondoskodni, valamint előnyös, ha a közelben mosdó is található.

IV. A kondieszközök bemutatása

A kondieszközök típusairól és használatukról részletes ismertető a kondipark.hu oldalon olvasható. Az eszközök kihelyezése a gyártó technológiai leírása szerint történik.

A telepített eszközök:

- Alacsony húzódkodó-tolódzkodó
- Tolódzkodó oszlopon
- Fekvőtámasz elem
- Egyenes húzódkodó
- Vízszintes hullám
- Hasizom erősítő oszlopon
- Hátizom erősítő oszlopon
- Lépegetők
- Kombinált húzódkodó

Karbantartás, javítás

Rendszeres ellenőrzés naponta szemrevételezéssel

Termék és környezetének ellenőrzése, tisztítása!

Vandalizmus, használat, vagy időjárás hatásából adódó veszélyek elhárítása érdekében naponta az első használat előtt ellenőrizni kell:

- szerkezeti elemek épségét, szilárdságát (mozgó, vagy hiányzó alkatrész nem lehet),
- az építmény szilárdságát,
- az ütés csillapító gumilap felületi állapotát,

Ha használat, vagy a szemrevételezéses ellenőrzés során a biztonságot veszélyeztető hiányosság tapasztalható, azt azonnal meg kell szüntetni. Amennyiben ez nem lehetséges az eszköz használatát meg kell tiltani a szükséges javítások elvégzéséig

Operatív ellenőrzés havonta legalább egy alkalommal

Stabilitás és működés felülvizsgálata!

Vizsgálni kell a fő szerkezeti részek állapotát, kopás, deformálódás, repedés szempontjából (csavarkötések ellenőrzése, szükség esetén utánhúzással). Rendellenesség esetén (kivétel a csavarkötések kilazulása) a forgalmazó felé haladéktalanul jelezni kell, valamint a további használatot meg kell akadályozni.

Átfogó ellenőrzés évente egy alkalommal

Az éves átfogó ellenőrzések során meg kell állapítani az eszköz, az alapok és a felületek általános biztonsági állapotát, az időjárás hatását, a meglévő korhadást vagy korróziót, továbbá az eszköz biztonságának minden változását az elvégzett javítások vagy beépített, illetve cserélt alkatrészek következményeként.

Különös figyelmet kell fordítani azokra a szerkezeti részekre, amelyek zárt kialakításúak.

Minden az eszközön végzett ellenőrzést dokumentálni kell!

Ezeknek a dokumentumoknak az üzemeltetőnél rendelkezésre kell állniuk, mert karbantartással, ellenőrzéssel, javítással vagy balesettel kapcsolatban szükségessé válhatnak.

Gumiburkolat karbantartási és felhasználási útmutató

1. A lap tisztítása: a lap tisztítása vegyszermentes, vagy semleges-mosószerrel, vízzel, maximum 20 bar nyomású oldalirányú vízszaggal, kizárólag puha szőrű kefével, seprűvel történhet. A lapokat minden esetben meg kell tisztítani a rákerült növényi és állati eredetű maradványoktól, fekáliáktól, mivel azok elszínezhetik, károsíthatják.
2. Fokozott igénybevétel esetén évente a felső poliuretán (PU) színréteg frissítése szükséges, melyet erre kiképzett szakember végezhet.
3. Lúgos, savas, ásványi és növényi olajok, zsiradékok, hígítók, oldószerek, vagy ezeket tartalmazó anyagok károsíthatják a lapokat, ezektől a szennyeződésektől óvni kell azokat.
4. Normál használat esetén a felső poliuretán réteg frissítését 2 évente szükséges elvégeztetni erre kiképzett szakemberrel.
5. A lap magas hőmérsékletű sugárzó hővel, izzó felülettel és nyílt lánggal ne kerüljön érintkezésbe, ezektől károsodhat.
6. A lap nem megfelelő telepítéséből és nem rendeltetésszerű használatából (kerékpárral, motorkerékpárral „farolás”, kapartatás, gépkocsival ráhajtás, kis felületen nagy mechanikai igénybevétel /tűsarok, hegyes orrú papucs, stoplis cipő/ eredendő hibákért a gyártót és a minősítő szervet semmilyen felelősség nem terheli.
7.
 - a, A lapok rögzítése PU ragasztóval az élek összeragasztással homok vagy kavicságyra történik.
 - b, A lapok rögzítése flexibilis kültéri csemperagasztóval történik előzetesen elkészített betonfelületre.
 - c, A lapok rögzítése előkészített kavicságyra/homokágyra a mellékelt csapokkal történik.

Használati korlátozásokra, veszélyekre utaló leírás

- a sportpark rendje mindenki számára kötelező, aki annak területén tartózkodik!
- minden igénybevevő figyelmét felhívjuk a sportszerű, kulturált viselkedésre!
- a sportparkot az igénybevevők saját felelősségükre veszik igénybe, továbbá magukra nézve kötelező érvényűen elfogadják a vonatkozó tűz-, munka-, és balesetvédelmi előírásokat!
- használat során mozgásával, a kondi-eszközök nem rendeltetésszerű használatával senki ne veszélyeztessen másokat.
- a sportparkot csak arra alkalmas időjárási körülmények között lehet használni, igénybevétele vihar és villámlás esetén szigorúan tilos!
- a sportparkot 140 cm-en aluli személy nem használhatja!
- a sportpark eszközei csak rendeltetésszerűen használhatók!
- a sportpark eszközeit rongálni tilos!
- az eszköz sérülése esetén nem használja tovább a sérült eszközt!
- a sportpark területén dohányozni és alkoholt fogyasztani tilos,

Garanciális rendelkezések

A SPORTPARK-ra és a benne lévő eszközökre 1 év teljes körű garanciát vállalunk, amennyiben a karbantartási feltételek maradéktalanul teljesülnek, illetve a keletkezett hibák rendeltetésszerű használatból adódnak. Amennyiben a SPORTPARK-ot nem rendeltetésszerűen használják a garanciális feltételek azonnali hatállyal semlegessé válnak. Emellett a garancia lejártá után, igény szerint szervízszerelés keretein belül biztosíthatjuk az eszközök karbantartását.