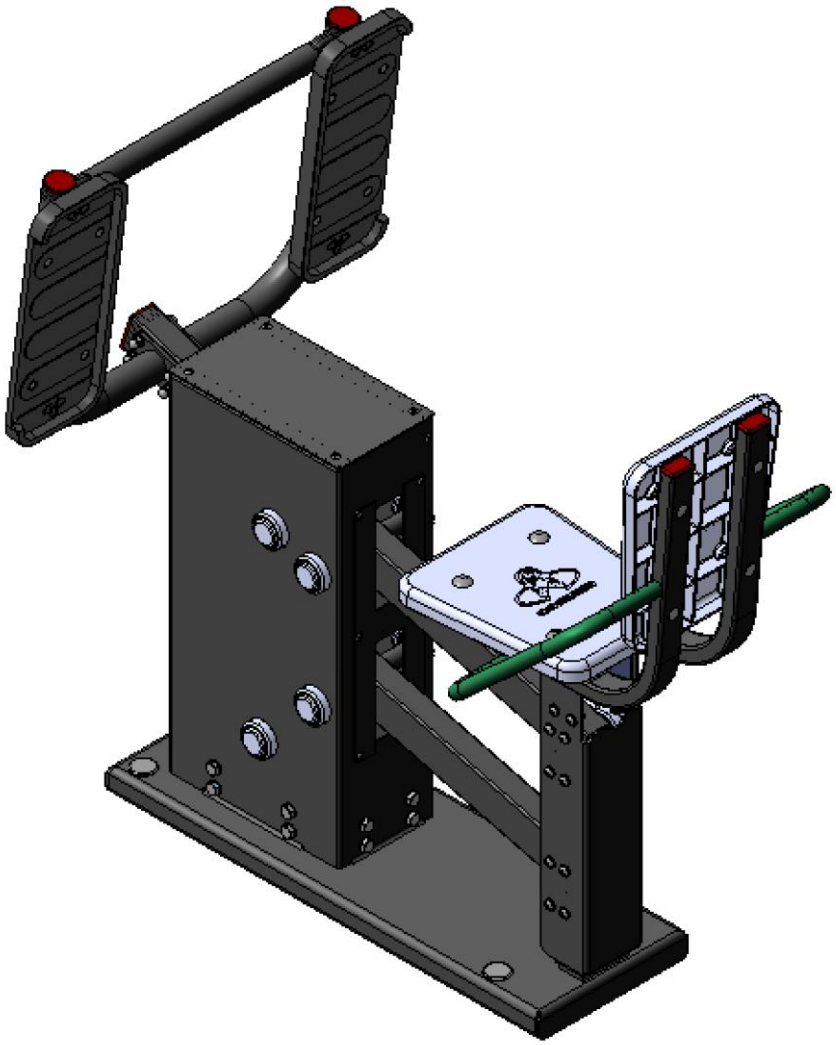
Тренажер «Жим ногами»
СО-3.1.65.01

Паспорт
СО-3.1.65.01ПС



ЗАО «ЗАВОД ИГРОВОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ»

428037, Россия, Чувашская Республика, г. Чебоксары,
Монтажный проезд, 6б
тел./факс 8 (8352) 62-72-39, 8 (800) 250-06-69,
E-mail: romana@romana.ru, www.romana.ru.

Внимательно прочтите паспорт (ПС) для ознакомления с правилами монтажа, безопасной эксплуатации, обслуживания, транспортировки и хранения изделия.

Работы по сборке, разборке и установке изделия должны производить лица, располагающие необходимой для этого материально-технической базой и квалификацией после изучения ПС.

Паспорт хранить в течение всего срока эксплуатации изделия.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

1.1 Наименование, обозначение: тренажер «Жим ногами» СО-3.1.65.01.
1.2 Предприятие: ЗАО «ЗИСО» г. Чебоксары.
1.3 Место установки: на открытых уличных участках.
1.4 Нормативные документы, в соответствии с которыми изготовлен тренажер: ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные».

Тренажер предназначен для тренировки мышц ног.

2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

2.1 Основные технические характеристики приведены в таблице 1 и на рис. 1

Таблица 1

Габаритные размеры	Длина, м	1,030
	Ширина, м	0,645
	Высота, м	1,000
Вес нетто/брутто, кг, не более		60/76
Максимальный вес пользователя, кг		125
Срок службы, (не менее)		5 лет

2.2 Габариты и зоны безопасного использования тренажера:

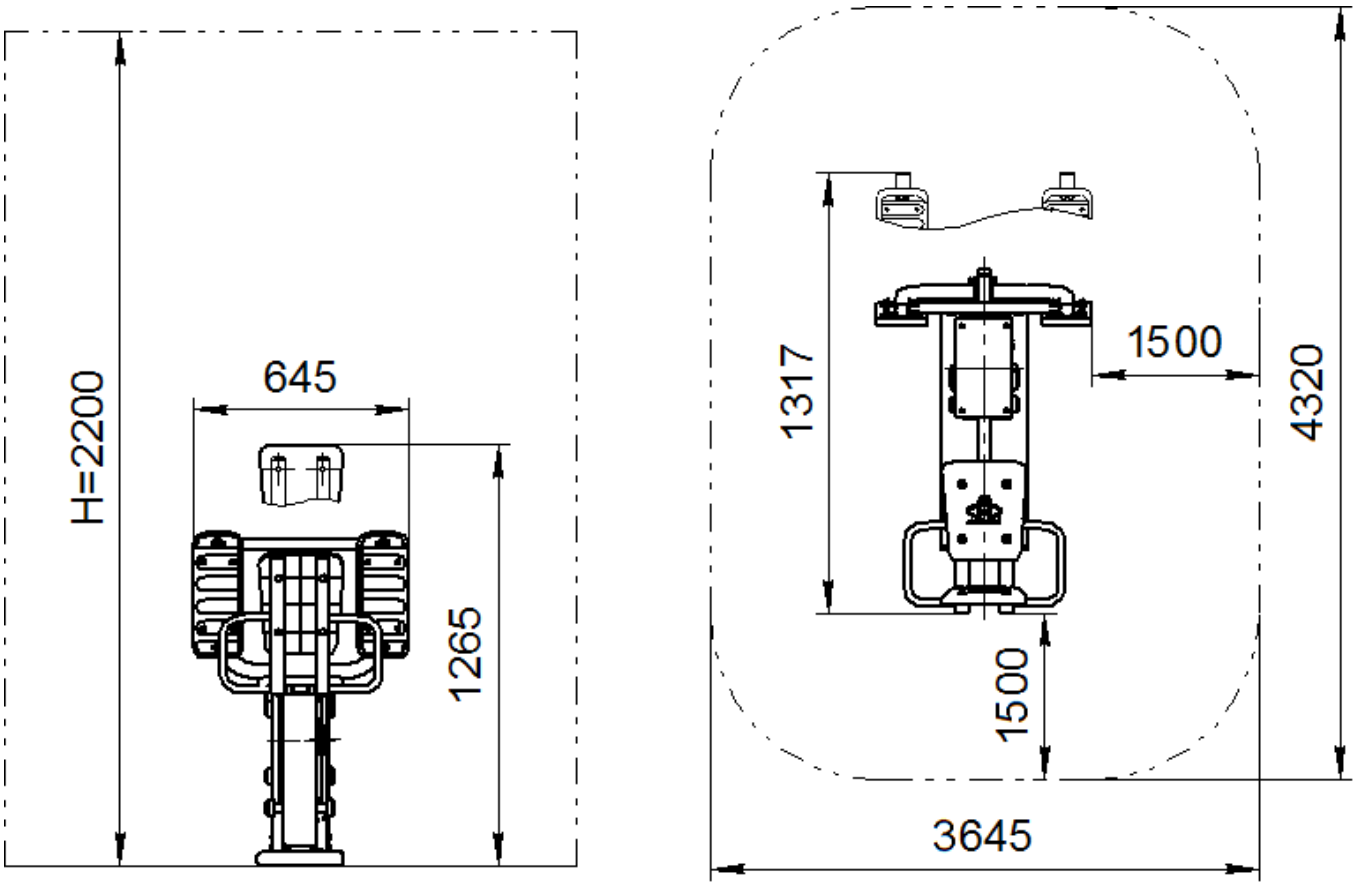


Рис.1

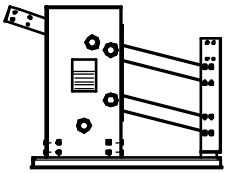
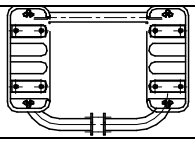
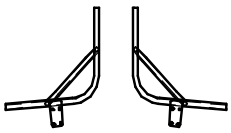
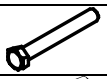
3.

4. КОМПЛЕКТНОСТЬ.

3.1 Комплектность поставляемого тренажера см. таблицу 2.

Примечание: В связи с постоянной работой над совершенствованием выпускаемой продукции возможны изменения, не отраженные в настоящем руководстве. Внесенные изменения не ухудшают потребительских свойств продукции.

Таблица 2

№ поз.	Сборочные единицы и детали		Количество, шт.	№ пакета	№ упаковки
	Обозначение, наименование	Рисунок			
1	Стойка с платформой в сборе СО-3.1.65.03.02		1		1
3	Опора СО-3.1.65.03.06		1		1
4	Кронштейн правый СО-3.1.63.04.08.01		1		1
5	Кронштейн левый СО-3.1.63.04.08.01-01		1		1
6	Сиденье ДСК 05.092.00		2		1
7*	Болт анкерный СО-3.1.63.03.001		4		1
	Стандартные изделия				
10	Болт М8х65.56.016 ГОСТ 7798-70		4	1	1
11	Болт М8х50.56.016 ГОСТ 7801-81		8	1	1
12	Винт М8х20.56.016 DIN 7985		8	1	1
13	Гайка М8.01.016 DIN 985		16	1	1
14	Шайба 8.01.016 ГОСТ 11371-78		24	1	1
16	Гайка М8.01.016 ГОСТ 11860-85		4	1	1
17*	Гайка М12.01.016 ГОСТ 5915-70		4	1	1
18*	Шайба 12.01.016 ГОСТ 11371-78		4	1	1
19*	Шайба 12 65Г ГОСТ 6402-70		4	1	1
	Прочие изделия				
20	Прокладка ИСО-05.29		2	1	1
21	Заглушка ДСК 05-012		8	1	1
22	Заглушка 32 ДСК 05.094.00		4	1	1
23	Фиксатор резьбы не удаляемый		1	1	1
Документация					
Паспорт СО-3.1.65.01 ПС			1	2	1

При установке тренажера на раму дет. поз. 7, 17, 18, 19 не поставляются.

5. ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ.

4.1 Тренажер транспортируется в упаковке изготовителя любым видом транспорта, обеспечивающим его сохранность.

4.2 При погрузке, разгрузке и монтаже соблюдать меры предосторожности для обеспечения сохранности деталей.

4.3 До установки в рабочее положение ТРЕНАЖЕР хранить в упаковке завода-изготовителя в закрытых сухих помещениях с естественной вентиляцией воздуха.

6. УТИЛИЗАЦИЯ.

5.1 Перед отправкой ТРЕНАЖЕРА на утилизацию необходимо:

- произвести демонтаж;
- разобрать ТРЕНАЖЕР. Разборку выполнять в последовательности, обратной сборке;
- рассортировать детали по видам материалов, применённых для их изготовления.

5.2 Изделие не содержит опасных для здоровья и жизни веществ.

5.3 Утилизацию отходов осуществлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.7.1322-03.

7. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.

6.1 Изготовитель гарантирует соответствие ТРЕНАЖЕРА требованиям технической документации при соблюдении покупателем требований настоящего паспорта.

6.2 Гарантийный срок эксплуатации изделия – 24 месяца со дня реализации.

6.3 Гарантия не распространяется:

- на изделия, поврежденные при перевозке покупателем;
- на изделия, поврежденные в результате вандализма или форс-мажорных обстоятельств;
- на изделия, для которых нарушены правила хранения, сборки и эксплуатации, изложенные в настоящем паспорте;
- на изделия, не имеющие в паспорте отметок об упаковывании, приёмке ОТК и продаже изделия;
- на естественный износ, происходящий в результате нормального использования.

8. СВИДЕТЕЛЬСТВО ОБ УПАКОВЫВАНИИ.

Тренажер упакован в соответствии с технической документацией.

Дата изготовления «___»_____ 20 _ г. Упаковщик_____

9. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЕМКЕ.

Тренажер СО-3.1.65.01 соответствует требованиям технической документации и признан годным к эксплуатации.

ОТК _____

VIN_____

10. ОТМЕТКА О ПРОДАЖЕ.

Торговое предприятие_____
_____

Продавец_____ Подпись _____ Дата «___»_____201_ г.

11. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И МОНТАЖУ.

10.1 Подготовка к монтажу.

10.1.1 Распакуйте ТРЕНАЖЕР.

10.1.2 Внимательно изучите инструкцию по монтажу.

10.1.3 Разложите комплектующие детали на заранее подготовленном месте (стол, участок земли).

10.2 Меры безопасности.

10.2.1 Работы по сборке, разборке и установке ТРЕНАЖЕРА должны производить не менее 2-х человек.

10.2.2 Сборку ТРЕНАЖЕРА производить поэтапно, следуя указаниям, изложенным в паспорте.

10.3 Последовательность сборки и монтажа.

10.3.1 Для установки ТРЕНАЖЕРА подготовить фундамент:

- подготовить приямок (рис.2);
- установить в приямок болты анкерные (поз.7) по размерам на рис.2. Произвести заливку приямка бетоном. Поверхность бетона выровнять горизонтально по уровню.

Бетон фундамента – класса В 15. Объем бетона – 0,08 куб. м.

<u>Внимание!</u> Монтаж тренажера производить не менее чем через <u>трое</u> суток после заливки фундамента.

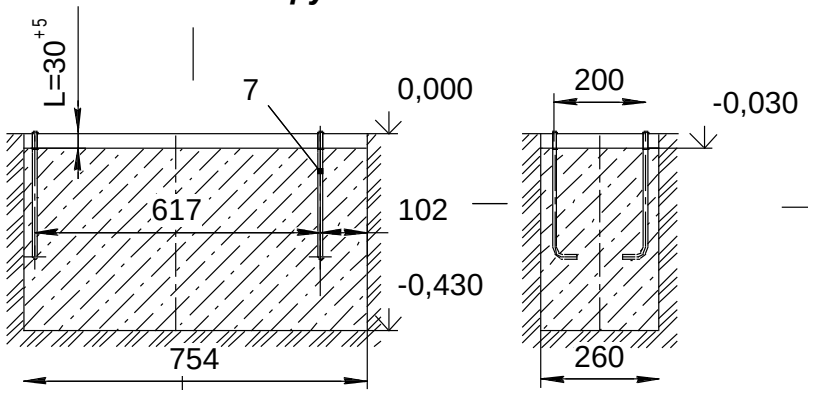


Рис.2

10.3.2 Убедиться в сухости и прочности залитого бетона. Установить платформу со стойкой (поз. 1; 2) на анкерные болты и закрепить, установить заглушки поз. 22 (рис.3):

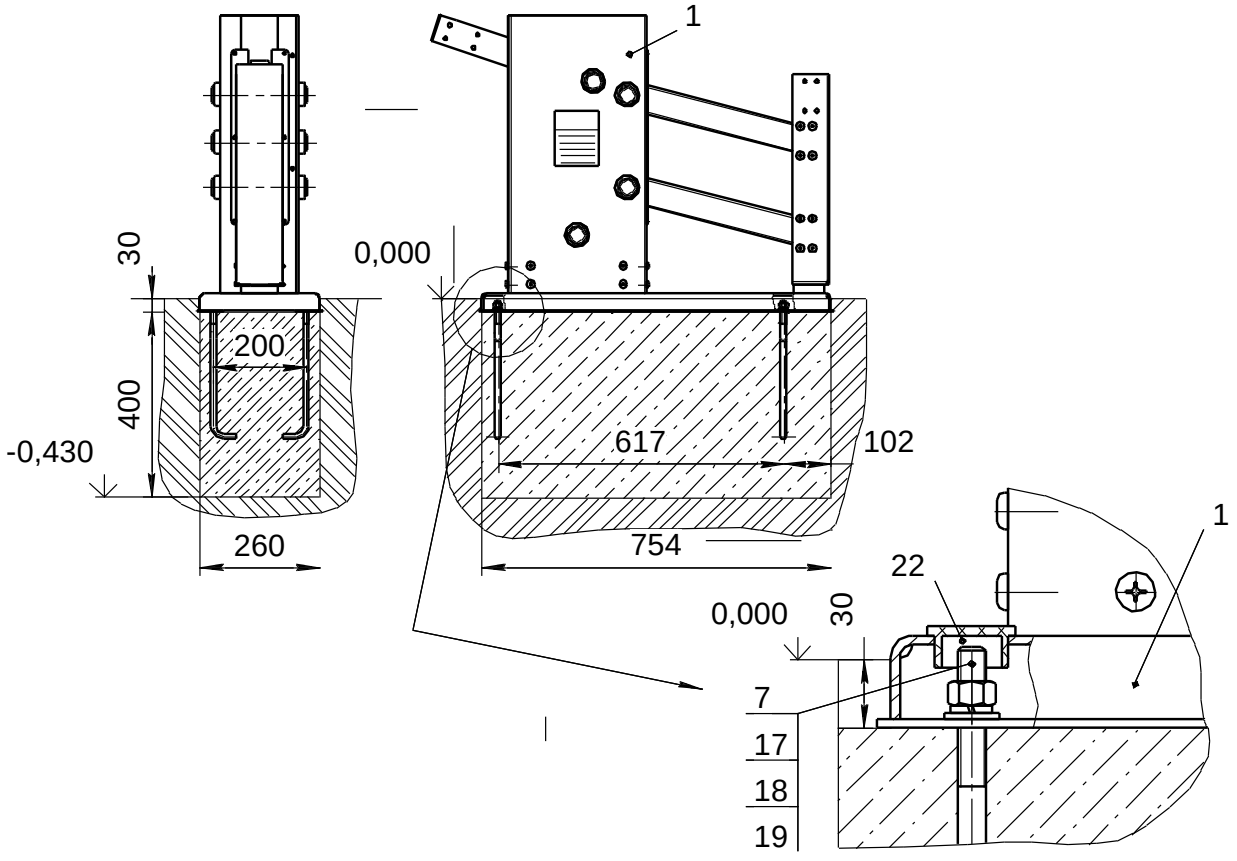


Рис.3

*Допускается установка тренажера на индивидуальную раму, обеспечивающую безопасную эксплуатацию тренажера.

При установке тренажера на раму дет. поз. 7, 17, 18, 19 не поставляются.

10.3.3 Произвести сборку тренажера (рис.4…8):

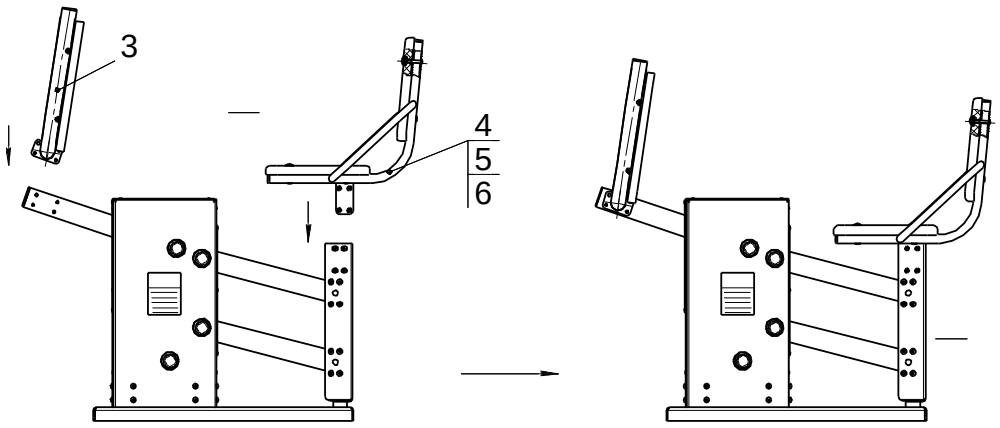


Рис.4

10.3.3.1 На стойку поз.2 установить и закрепить ручки левую поз.3 и правую поз.4 используя прокладки поз.20 (рис.5) при помощи болтов поз.10, шайб поз.14 и гаек поз.16.

Внимание при установке гаек поз.16 в резьбовое отверстие нанести фиксатор резьбы поз.23.

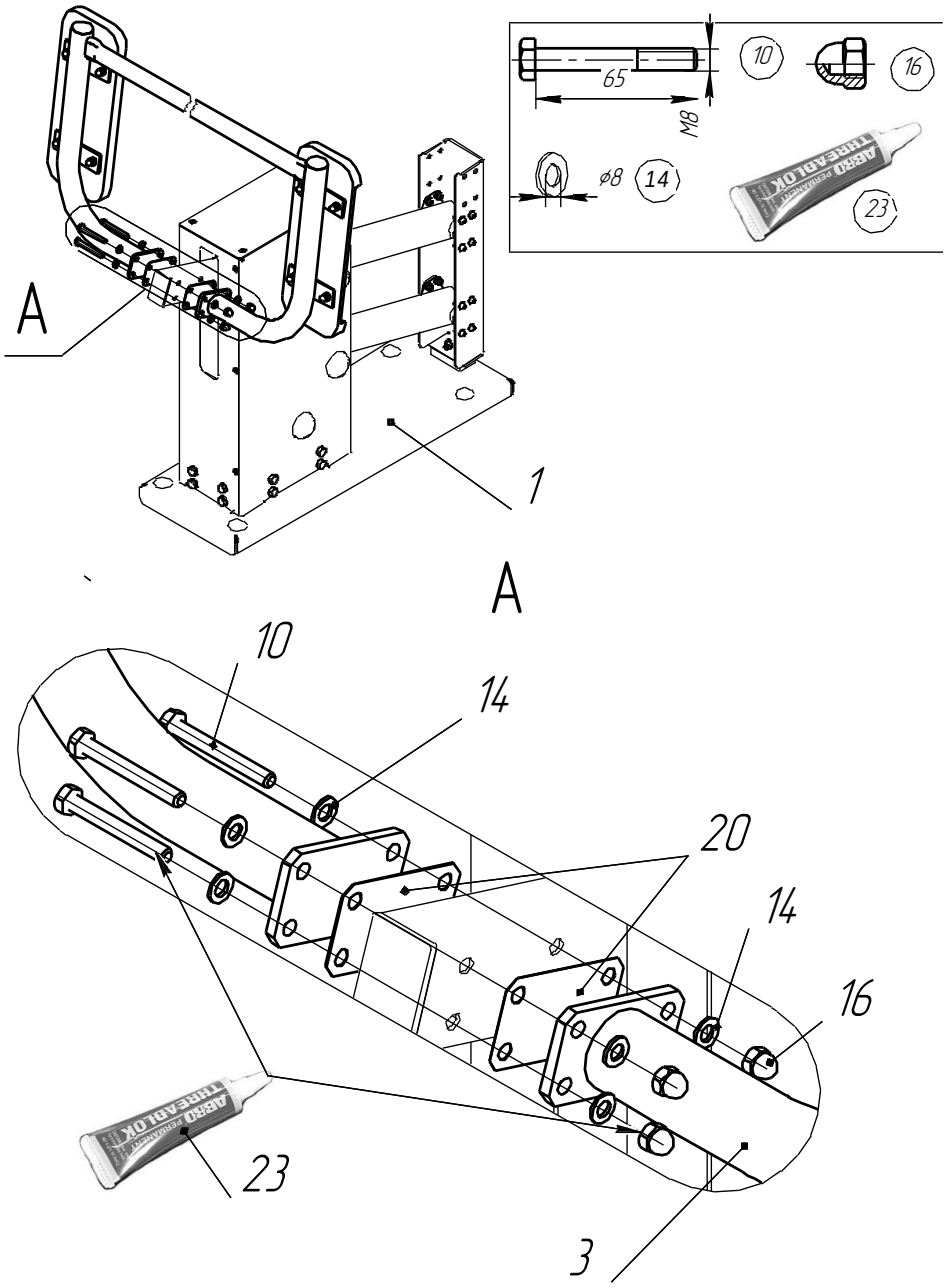


Рис.5

10.3.3.2 Установить сиденье (рис.6, 8, 9)

10.3.3.2.1 Установить кронштейн правый (рис.6) при помощи болтов поз.10, шайб поз.14 и гаек поз.13.

Внимание при установке гаек поз.13 в резьбовое отверстие нанести фиксатор резьбы поз.23.

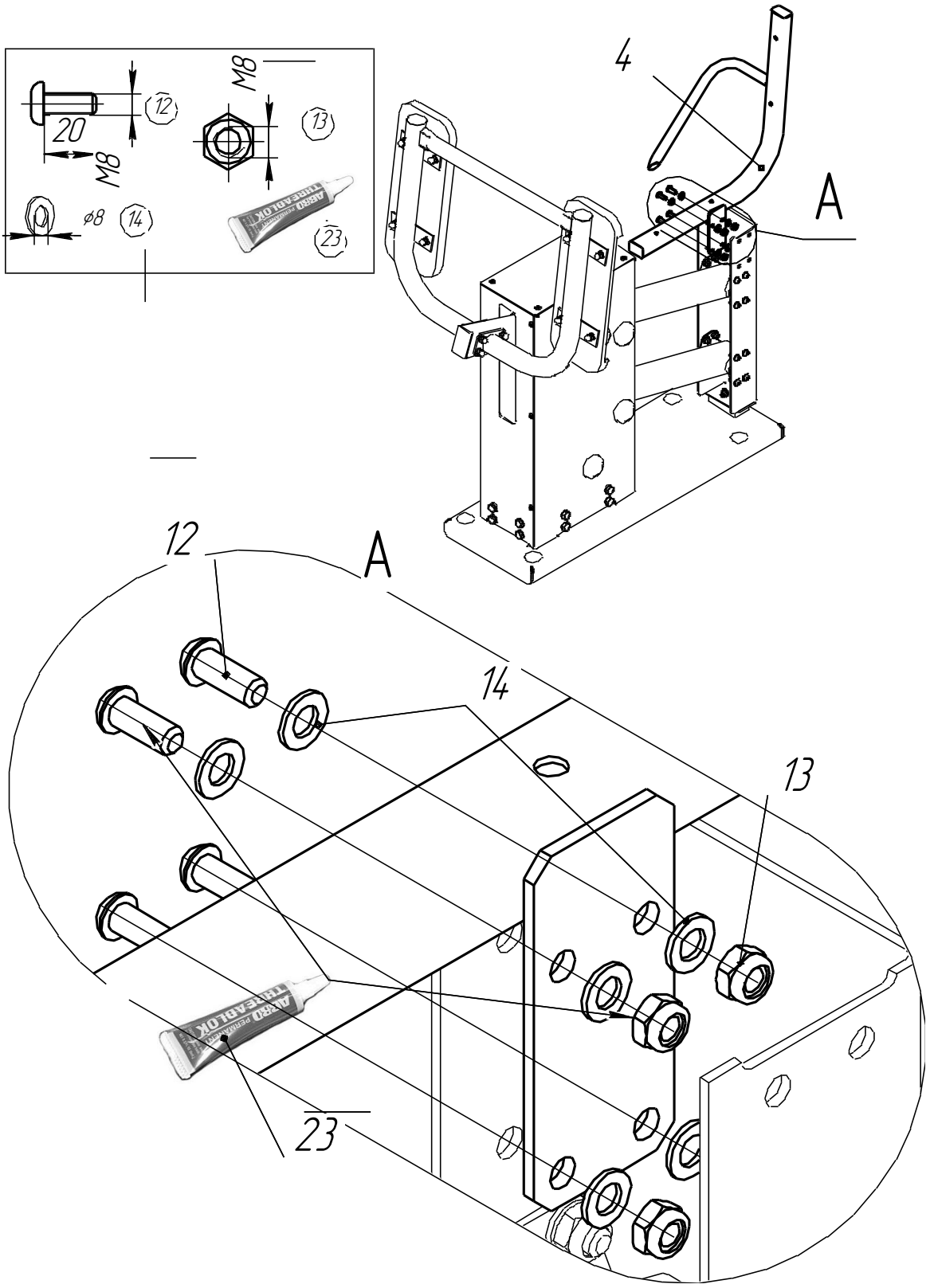


Рис.6

10.3.3.2.2 2 Установить кронштейн левый (рис.7) при помощи болтов поз.10, шайб поз.14 и гаек поз.13.

Внимание при установке гаек поз.13 в резьбовое отверстие нанести фиксатор резьбы поз.23.

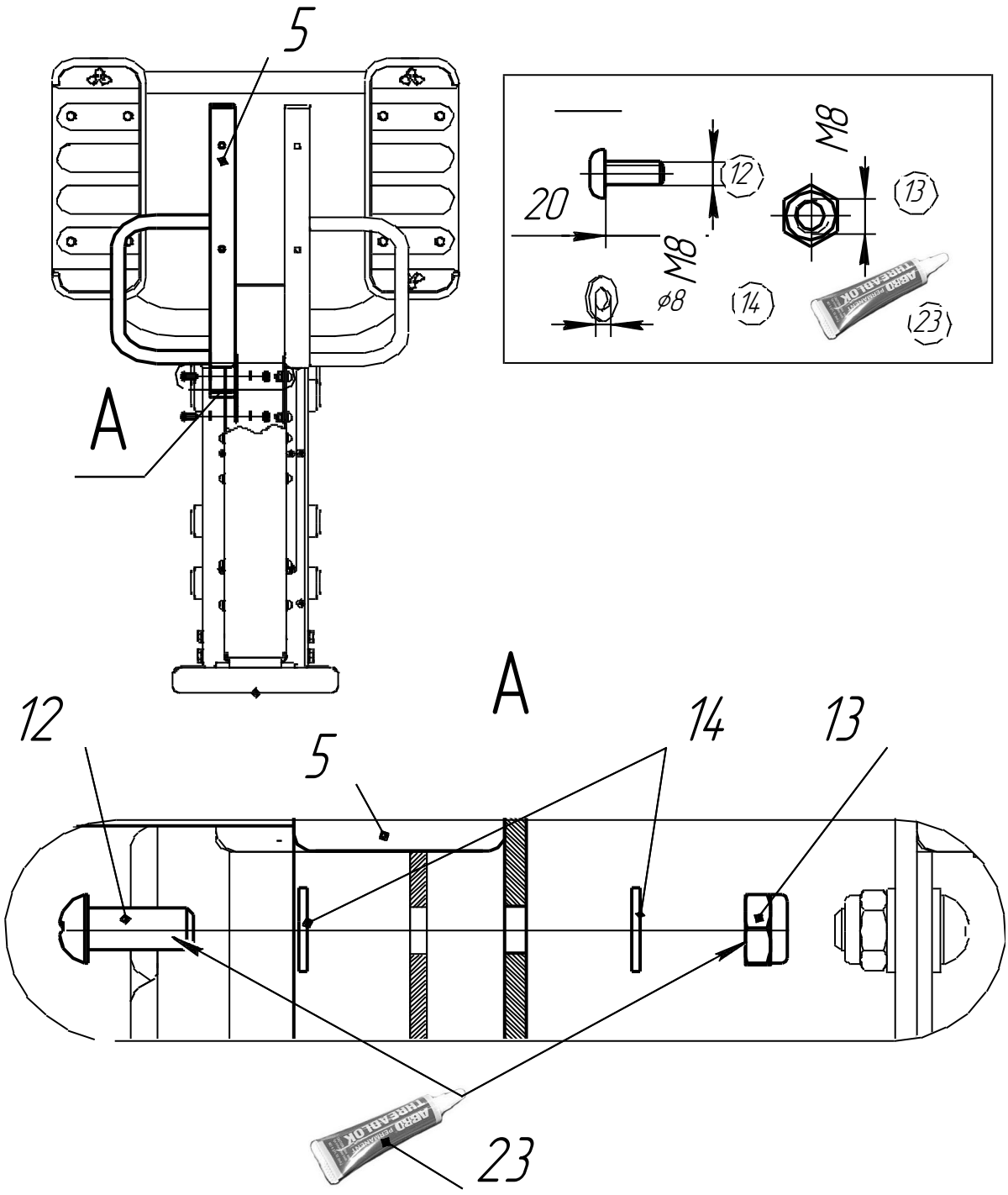


Рис.7

10.3.3.2.2.3 Установить пластиковые сиденья поз.6 (рис.8) при помощи болтов поз.11, шайб поз.14 и гаек поз.13.

Отверстия закрыть заглушками поз.21.

Внимание при установке гаек поз.13 в резьбовое отверстие нанести фиксатор резьбы поз.23.

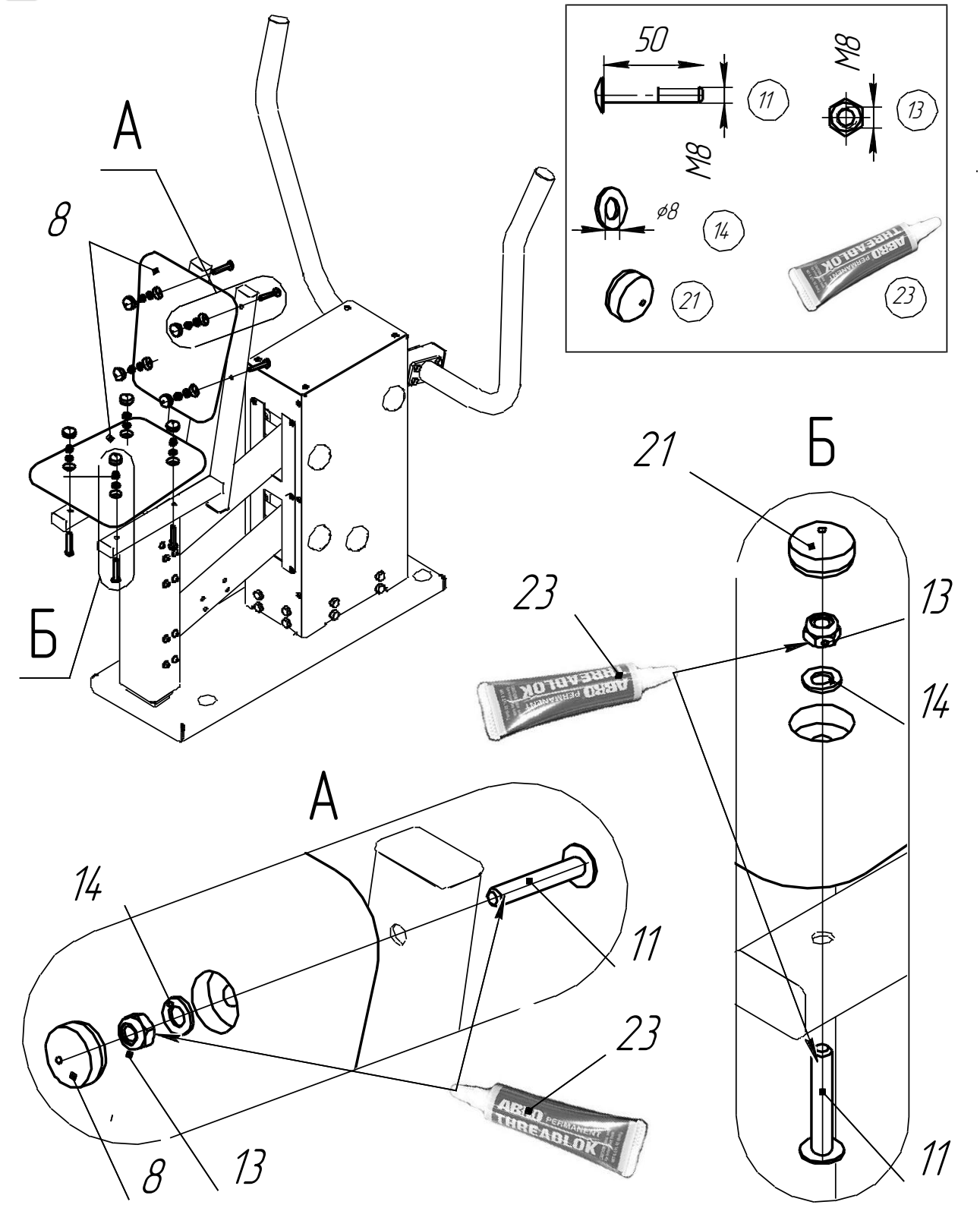


Рис.8

12. РУКОВОДСТВО И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ.

11.1 Тренажер предназначен для пользователей ростом не менее 1400 мм.

11.2 В целях обеспечения безопасной эксплуатации оборудования в процессе эксплуатации необходимо проводить регулярные визуальные осмотры тренажера с целью выявления повреждений, снижающих прочность несущих конструкций и опасных дефектов, являющихся результатом ненадлежащего использования, вандализма или прочих условий.

11.3 В процессе занятий не допускается нахождение посторонних людей и предметов в зоне безопасного использования тренажера.

11.4 Тренажер задействует четырехглавую мышцу бедра, мышцы ягодиц и седалищно-большеберцовые мышцы (задней поверхности бедра), отлично укрепляет и развивает ноги.

Сидя на тренажере: сделать вдох и выжать платформу ногами; по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение, до угла в коленных суставах 90 градусов (рис. 8):

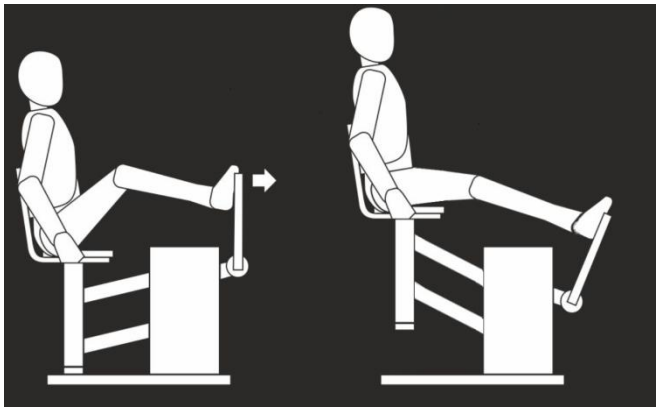


Рис. 8

11.5 Согласно ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные» для обеспечения безопасности изготовитель разрабатывает и устанавливает информационные таблички содержащие:

- руководство по использованию тренажера с соответствующими графическими символами;
- основные функции тренажера;
- наименование и адрес производителя или поставщика;
- обозначение тренажера и год выпуска;
- обозначение настоящего стандарта.

11.6 Согласно ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные» для обеспечения безопасности **эксплуатант** на установках с тренажерами должен устанавливать указательную табличку или доску, содержащие следующие рекомендации и положения:

- использование тренажеров только для молодежи и взрослых или лиц ростом более 1400 мм;
- необходимо прочитать руководство по эксплуатации тренажера и выполнять его;
- необходимо удостовериться в отсутствии собственных медицинских противопоказаний перед использованием;
- при использовании тренажера избегать чрезмерных напряжений;
- общий телефон неотложной помощи;
- номер телефона и адрес в Интернете для контакта с обслуживающим персоналом;
- адрес установки.

13. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И УХОДУ

12.1 Перед вводом в эксплуатацию необходимо:

- провести визуальный осмотр;
- проверить целостность конструкции, наличие всех элементов ТРЕНАЖЕРА.

Невыполнение осмотра и проверки ТРЕНАЖЕРА может привести к травмам!

12.2 Необходимо проводить ежедневный визуальный осмотр, который включает:

- проверку надежности крепления к фундаменту несущей конструкции;
- проверку целостности конструкции, наличия всех элементов ТРЕНАЖЕРА;
- проверку узлов крепления;

12.3 Периодически, не реже 1 раза в месяц, необходимо проводить функциональный осмотр. Функциональный осмотр включает:

- проверку устойчивости конструкции, прочность узлов крепления;
- проверку затяжки резьбовых соединений;

При ослаблении крепежных соединений, произвести их подтяжку, используя стандартный инструмент.

Все вышедшие из строя комплектующие элементы заменять аналогичными, произведенными на предприятии – изготовителе.

Запрещается самостоятельное изготовление и замена составных частей ТРЕНАЖЕРА.

12.4 В целях предотвращения коррозии необходимо ежеквартально обрабатывать антикоррозионной смазкой:

- все видимые сварные швы;
- все видимые резьбовые соединения.

12.5 В зимнее время зону безопасности ТРЕНАЖЕРА очищать от снега.

ВНИМАНИЕ!

1. Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то ТРЕНАЖЕР должен быть закрыт для пользования.

2. Правильная и безопасная эксплуатация ТРЕНАЖЕРА гарантируется при соблюдении следующих условий:

- **Назначение ответственного лица за эксплуатацию ТРЕНАЖЕРА;**
- **Регулярное выполнение требований вышеперечисленных регламентных мероприятий.**

Учет технического обслуживания

Дата	Замечания по техническому состоянию	Наименование проведенных работ	Должность, Ф.И.О. и подпись отв. лица

Сведения о ремонте

Наименование элемента конструкции	Основание для проведения ремонта	Дата		Время наработки до ремонта, ч	Организация, проводившая ремонт	Должность, Ф.И.О. и подпись отв. лица
		Начало ремонта	Конец ремонта			