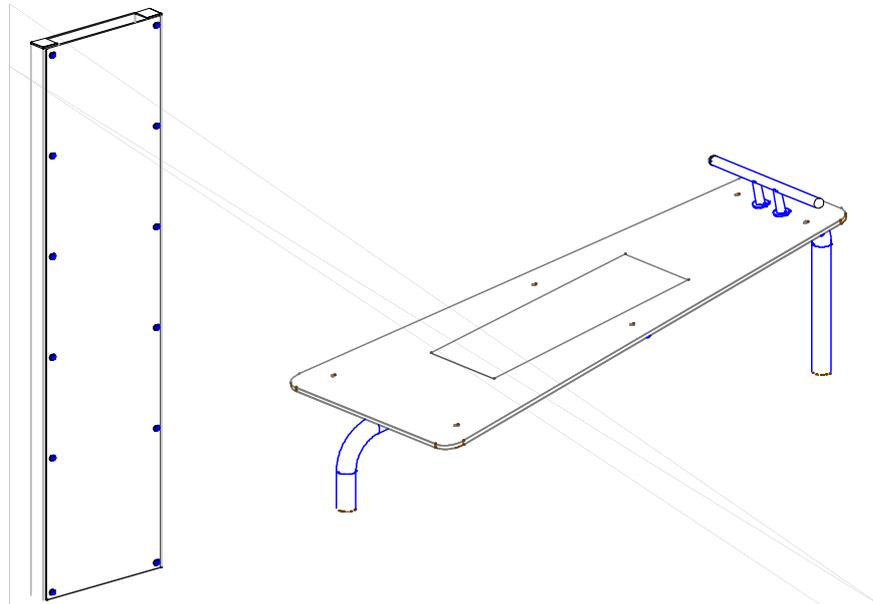


Montageanleitung (Teil A)

Typ:

EM-X-21203-G1-V8-H "Workout Body Board 2"



AB-Nummer:

Bearbeiter:

Martin Göttberger

Datum:

16.04.2021

Lieferumfang:

- 1 HPL-Platte mit EST- Rahmen, Pfosten und Griff komplett zusammengebaut.
- 1 Übungsanleitungs-Stele:
 - 2 Standpfosten
 - 2 Übungsschilder
 - 1 Paket Montagezubehör.

Bewegungsfläche

lt. derzeit gültigem Fundamentplan

Untergrund:

lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien

max. Fallhöhe:

65 cm

**Gewicht des
schwersten Teils:**

ca. 50 kg

Montagehilfen:

Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.

Spezialwerkzeuge: keine

Raumbedarf: Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 200 cm
Breite: ca. 080 cm
Tiefe: ca. 150 cm

Allgemeine Hinweise:



Das komplette Spielplatzgerät ist während der ganzen Montagezeit bis zur Gerätefreigabe vor unbefugter Benutzung abzusichern.



Die beiliegenden Zeichnungen / Fundamentpläne sind Teil der Montageanleitung und zu beachten.



Bei Schraubverbindungen mit Sicherungsmuttern muss das Gewinde über den Klemmring gedreht werden. Zugängliche Gewindestangenenden dürfen nicht überstehen und müssen in den dafür vorgesehenen Sacklöchern versenkt eingebaut oder mit Schutzkappen abgedeckt werden.



Einige Teile des Gerätes können aus Edelstahl hergestellt sein. Kommt Edelstahl mit schwarzem Stahl/Eisen in Berührung, können sich durch Abriebpartikel Rostspuren auf dem Edelstahl abzeichnen. Eine Berührung beider Teile ist zu vermeiden. Sollte es jedoch zu Rostspuren kommen, sind diese mit einem Schleifvlies für Edelstahl zu entfernen.



Schraubverbindungen sind in Edelstahl ausgeführt. Bei Standardverbindungen mit Sicherungsmuttern, sind die Edelstahlmutter mit einer galvanischen Gleitschicht überzogen, welche der Gefahr einer Kaltverschweißung („Fressen“) während der Montage vorbeugt. Bei allen anderen Edelstahlverschraubungen, verhindert die Verwendung der Montagepaste (Anti- Seize“) ein Festsetzen der Verschraubung. Die Paste wird bereits werkseitig aufgebracht oder ist als Montagezubehör in der entsprechenden Schraubenverpackung zur bauseitigen Anwendung enthalten.



Stoßdämpfendes Bodenmaterial aus Einzelpartikel kann für den Einsatz in Aufprallflächen mit Gefälle nur bedingt geeignet sein. Hierbei ist die Roll/ Fließfähigkeit des Materials zu beachten um einen dauerhaft gleichmäßigen Füllstand gewährleisten zu können.

1. Montagevorbereitung:

- 1.1 Gerätestandort festlegen – Platzbedarf / Aufprallfläche beachten.
 - 1.2 Falls der Untergrund mit losem Fallschutzmaterial aufgefüllt werden soll, Fläche "Aufprallfläche" ausgraben.
 - 1.3 Fundamente lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt ausgraben.
 - 1.4 Bei Bedarf für eine ausreichende Drainage des Platzbedarfes sorgen
-

2. Erd – und Grabarbeiten



Die beiliegende/n Zeichnung/en Fundament- & Geländeschnitt/e beachten



Alle Angaben zu Fundamentausführungen und Fundamentarbeiten gelten für Bodenklasse 3-4 nach DIN 18300:2012

2.1 Sauberkeitsschichten lt. Fundamentplan/Fundamentschnitt erstellen

Die Sauberkeitsschichten müssen tragfest und wasserdurchlässig sein.

Das auf dem beiliegenden Fundamentplan bzw. Fundamentschnitt angegebene Höhenniveau aller Sauberkeitsschichten einhalten.

3. Gerätemontage:



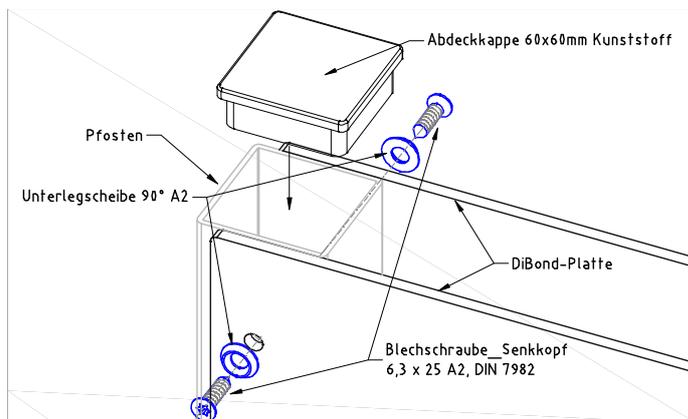
!!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt die Werkpläne !!!!!!!

3.1. - Workout Body Board 2:

- Pfosten in die entsprechenden Fundamentlöcher heben, vermessen ausrichten und abstreben.
- Montagehölzer (baus.) zwischen die Pfosten stellen und fixieren.
- Achtung !! Rote Markierung entspricht Geländeoberkante.

3.2. - Übungsanleitungs-Steile:

- Die Folie auf der Rückseite von den Übungsschildern abziehen.
- Übungsschilder an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen \varnothing 6mm ausrichten und festschrauben. Übungsschild oben und unten ausrichten und festschrauben.
- Kunststoffstopfen oben in die Standpfosten eindrücken. (evtl. mit Gummihammer vorsichtig einschlagen)
- Standpfosten in das entsprechende Fundamentloch heben, ausrichten und abstreben.
- Übungsschilder unten mit Folie (baus.) vor Betonspritzer schützen.



4. Überprüfung:

4. Nochmals alle bisher durchgeführten Montagearbeiten überprüfen.
 - 4.1. Gerätekonstruktion vermessen, ausrichten und bei Bedarf abstreben.
-

5. Fundamente fertig stellen:

- 5.1. Fundamente lt. Fundamentplan / Fundamentschnitt fertig stellen.
 - 5.2. Weitere Gerätemontage erst durchführen, nachdem alle Fundamente voll abgebunden haben.
-

6. weitere Gerätemontage:



Zu Inspektionszwecken während der Betriebsdauer des Gerätes (insbesondere bei Einmastgeräten), wird es erforderlich sein die Standpfosten bis zur Fundamentoberkante freizulegen. Es wird empfohlen, bereits während der Installationsphase (insbesondere bei synthetischen Bodenbelägen) diese Notwendigkeit zu berücksichtigen (siehe Beispielbilder der Kontrollpunkte bei unterschiedlichen Bodenarten in „**Wartungsanleitung Teil B**“ unter Punkt 8.4).

- 6.1. Alle Hilfsabstrebungen / Montagehilfsmittel entfernen
- 6.2. Fundamentlöcher verfüllen
- 6.3. Untergrund erstellen



Rote Markierung an den Standpfosten für Oberkante Fallschutzfläche beachten.



Bei stoßdämpfenden Bodenmaterialien aus Einzelpartikeln sollte wenn zutreffend, bereits bei der Erstbefüllung das materialspezifische Setzungsverhalten berücksichtigt werden.



Bei Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel ist auf eine ausreichende Wasserdurchlässigkeit des Untergrundes/Erdreiches zu achten.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

7. Gerätefreigabe:

7.1 Vor Gerätefreigabe folgende Punkte sorgfältig überprüfen:

- dass bei der Montage keine unzulässigen Fangstellen laut EN 16630 entstanden sind.
- alle Montage-/ Transporthilfen entfernt?
- den festen Sitz des Gummigranulat auf der HPL-Platte
- den Griff auf festen Sitz
- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleiflies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
 - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
 - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte



Freigabe der Geräte zum Spielbetrieb erst nach Aushärtung der Fundamente, Regelaushärtezeit bis zur Endfestigkeit ca. 28 Tage



Nach Fertigstellung sollte durch eine sachkundige Person die Installation der Geräte und der stoßdämpfenden Böden überprüft werden, um sicherzustellen dass alle Teile / Materialien ordnungsgemäß eingebaut wurden.

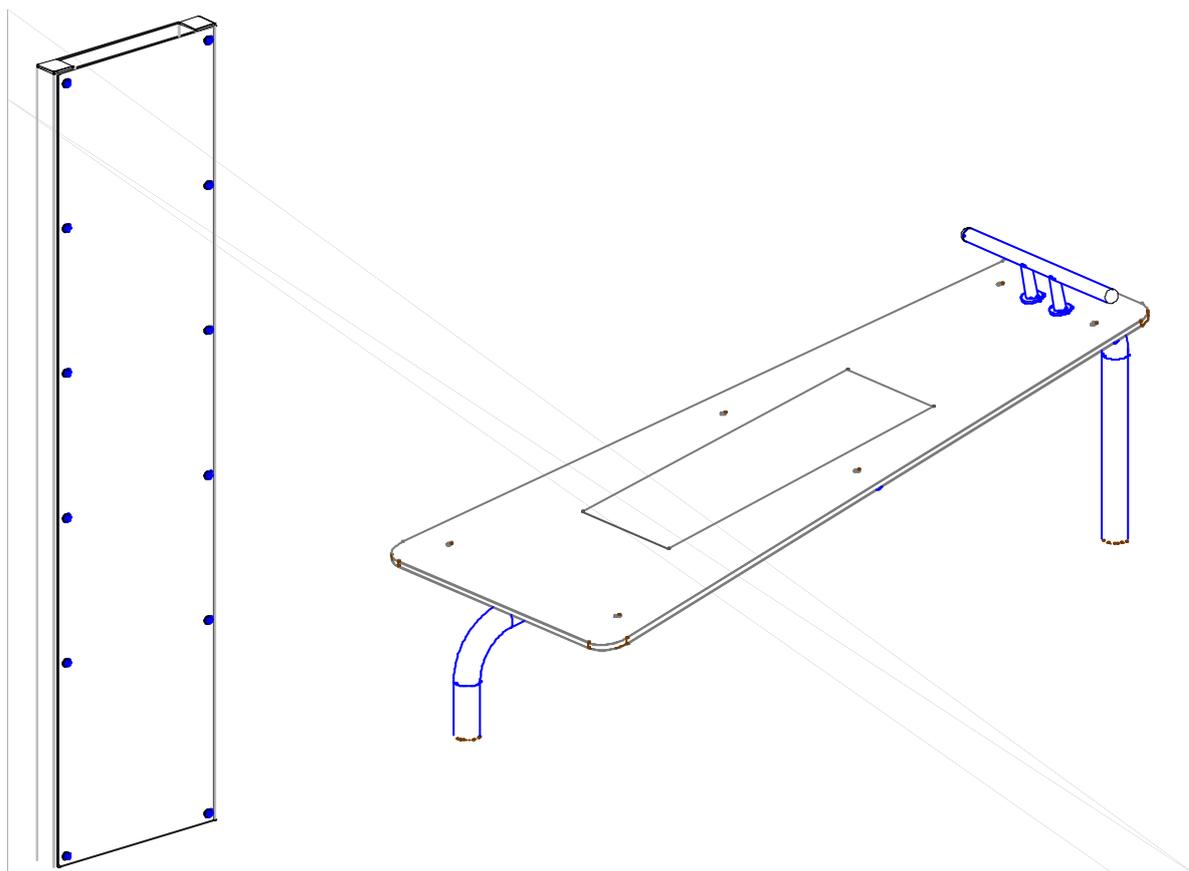


Nach spätestens 2 Wochen Spielbetrieb nochmals den festen Sitz der Schraubverbindungen prüfen und ggf. nachziehen.

Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

Typ:

EM-X-21203-G1-V8-H "Workout Body Board 2"



AB-Nummer:

8. Wartung und Pflege (Inspektion):

8.1. Allgemeine Hinweise zur Wartung und Pflege:



Die Wartung und Pflege (Inspektion) ist regelmäßig erforderlich und durch sachkundige Personen gemäß den Inhalten der EN 16630 und dieser Wartungsanleitung durchzuführen.



Reparaturen oder Ersatzteile müssen den Spezifikationen des Herstellers entsprechen. Die Identifizierung der Ersatzteile erfolgt immer unter Berücksichtigung der auf der Geräteplakette eingetragten 7-stelligen Auftragsnummer (AB Nr.):



Festgestellte Mängel müssen bei vorliegender Sicherheitsbeeinträchtigung umgehend behoben werden. Bei schwerwiegenden Defekten ist das Spielgerät bis zur Instandsetzung wirksam gegen weitere Benutzung durch die Öffentlichkeit abzusperren.



Bauteile die zu mehr als 30 % verschlissen sind müssen umgehend erneuert werden.



Während der Wartungsarbeiten an Spielgeräten oder Fallschutzböden, sollten die Bereiche wirksam abgesperrt sein um evtl. Unfallgefahren vorzubeugen.



Hinweis zu stoßdämpfenden Böden:

In der Regel kann davon ausgegangen werden, dass die allgemein empfohlenen Inspektionsintervalle für visuelle Inspektion (wöchentlich), operative Inspektion (vierteljährlich) und die Hauptinspektion (jährlich) ausreichend sind. Für die Festlegung der Inspektionszeiträume im Einzelfall sind zusätzlich verschiedene platzspezifische Faktoren durch den Betreiber zu berücksichtigen, welche ggf. zur Verkürzung der Intervalle führen können:

- Größe und Frequentierung des Spielplatzes
- Luftbelastung am Standort (Küstennähe / Industriegebiete)
- Vandalismus
- Material des stoßdämpfenden Bodens

Durch mangelnde Wartung können sich die stoßdämpfenden Eigenschaften verschlechtern!



Übermäßige Verschmutzung durch Laub und Sand (z.B. bedingt durch überwiegend schattige Standorte mit hohem Baumbestand oder Sand-/Wassermatschgeräte) kann zu dauerhafter Staunässe an Konstruktionsteilen aus Holz führen und eine frühzeitige Holzschädigung durch holzerstörende Pilze begünstigen. Zur Vorbeugung sollte eine regelmäßige Reinigung der Holzoberflächen vorgenommen werden. Die Häufigkeit richtet sich nach den Standortbedingungen und dem Grad der Verschmutzung. Wir empfehlen als Richtwert eine halbjährliche Kontrolle.

Die Inspektion der Geräte und stoßdämpfenden Böden sollte wie folgt durchgeführt werden:

8.2. Visuelle Inspektion (wöchentlich):



Bei Vandalismus gefährdeten oder übermäßig stark bespielten Bereichen, kann die visuelle Inspektion täglich erforderlich werden

- Sauberkeit der Bodenoberfläche prüfen
- Fallschutzbereiche / Aufprallflächen auf Vorhandensein harter Gegenstände überprüfen
- Zwischenräume Gerät/Boden auf Verschmutzungen prüfen
- Fundamentkanten auf ausreichende Überdeckung prüfen
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung prüfen.
- Vollständigkeit der Anbauteile prüfen. (Diebstahl)

8.3. Operative Inspektion (1-3 Monate):



Die nötige Inspektionshäufigkeit richtet sich nach der Frequentierung der Geräte und nach den lokalen Bedingungen und kann in dem angegebenen Zeitraum durch den Betreiber gesondert festgelegt werden.



Wir empfehlen bei losem Fallschutzmaterialien die Lieferscheine/Bestellunterlagen der Erstbefüllung zur Nachbestellung aufzubewahren.

- Prüfung aller konstruktiv wichtigen Teile durch Benutzung, bzw. Belastung der zu prüfenden Teile. Es müssen alle für den Spielbetrieb notwendigen Teile auf Sicherheit, Funktion und Beschädigung überprüft werden.
- Das Gerät auf scharfe Kanten oder Absplitterungen durch Beschädigung oder Bewitterung prüfen.
- Gerät an beanspruchten Stellen, die hohem Verschleiß unterliegen (z.B. bewegliche Teile), kontrollieren.
- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern

- Materialspezifische Inspektion von stoßdämpfenden Böden:
 - o synthetische Böden: Beschaffenheit hinsichtlich sicherheitsgefährdender Schäden (z.B. Unebenheiten, Risse, Löcher, lose Platten, offene Fugen oder Überstände) prüfen. Durch regelmäßige Reinigung der Platten-/Fugenbereiche wird die Drainagefähigkeit des Materials erhalten.
 - o Naturböden: Boden aus organischen Naturmaterialien (z.B. Holzschnitzel, Rindenmulch) unterliegen einem natürlichen Zersetzungsprozess und werden kontinuierlich abgebaut. Dies erfordert je nach Standort und materialspezifischer Eigenschaften eine höhere Inspektionshäufigkeit und zur Erhaltung der stoßdämpfenden Eigenschaften ein regelmäßiges Nachfüllen.
 - o Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel:
Füllstände kontrollieren und ggf. nachfüllen. Nachfüllmaterial sollte gleichwertig dem Material der Erstbefüllung sein (rote Markierung an Standpfosten für Oberkante Fertigboden beachten). Bei Anzeichen von Verdichtung des stoßdämpfenden Bodenmaterials (insbesondere Sand-/Rundkornkies) Fallschutzflächen wieder auflockern.

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

- den festen Sitz des Gummigranulat auf der HPL-Platte
- den Griff auf festen Sitz
- die Edelstahlteile auf glatte Oberfläche (bei Beschädigung entstandene Gratstellen sofort entfernen. Nur Schleiflies für Edelstahl verwenden.)
- an der Übungsanleitungs-Stele:
 - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
 - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der kompl. Geräte

8.4. Hauptinspektion (jährlich):



Die jährliche Hauptinspektion muss durch sachkundige Personen vorgenommen werden. Der Grad der erforderlichen Sachkunde richtet sich nach den durchzuführenden Prüftätigkeiten. Insbesondere sind die Stand-/Betriebssicherheit der gesamten Anlage incl. der Fundamente sowie der sicherheitstechnische Zustand in Übereinstimmung mit den relevanten Teilen der EN 1176 zu überprüfen. Hierzu müssen ggf. bestimmte Bauteile ausgegraben bzw. freigelegt werden.



Die nachfolgend aufgeführten Prüfintervalle beziehen sich auf „**nicht aggressive Böden**“. Bei standortbedingt vorliegenden aggressiven Böden, deren Inhaltsstoffe und Bodenbestandteile eine erhöhte Korrosionswahrscheinlichkeit bei metallischen Werkstoffen bewirken können, sind durch den Betreiber gesonderte Wartungsintervalle festzulegen.



Zur Feststellung der ausreichenden Standsicherheit und konstruktiven Festigkeit des Spielgerätes sind folgende Überprüfungen durchzuführen:

- feuerverzinkte Metallteile, insbesondere tragende Teile, auf Korrosion und Beschädigung prüfen.
- alle Holzbauteile, insbesondere tragende Teile auf Fäulnis, Verrottung und Beschädigung prüfen.
- Bauliche Veränderungen an Anbauteilen prüfen (in Folge von Reparaturen oder Ersatzteilmontagen) und ggf. die konstruktive Gleichwertigkeit zum Originalzustand bewerten.
- Im direkten Erdverbau ausgeführte Holzpfosten im Erd-Luftbereich auf Fäulnis, Verrottung, und Beschädigung prüfen. (Kritische Zone im Regelfall Bodenniveau +/-20 cm. Achtung bei Kies: Kritische Zone kann tiefer reichen). Wir empfehlen generell eine Freilegung bis zur Fundamentoberkante.
- Feuerverzinkte Metallpfosten / Pfostenschuhe mit tragender Funktion erstmalig nach 3 Jahren*, dann jährlich am Fundamentkopfbereich auf Korrosion und Beschädigung prüfen. Die gefährdete Zone befindet sich direkt am Fundamentkopf, d.h. Freilegen immer notwendig! (siehe Bild 1-3).

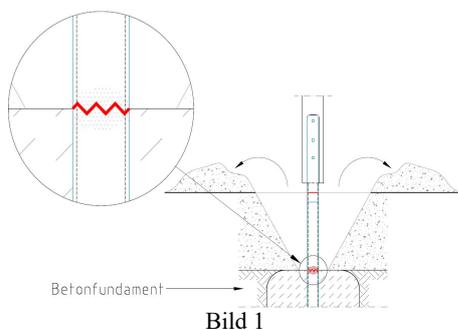


Bild 1

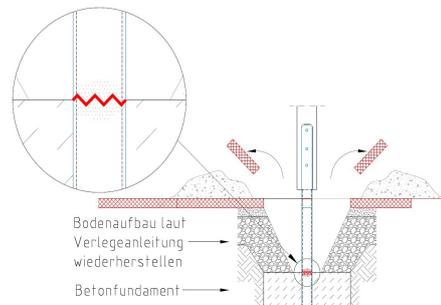


Bild 2

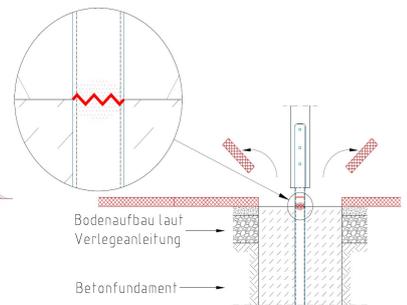


Bild 3



* 3 – Jahres Frist für Erstprüfung feuerverzinkter Metallpfosten gilt nicht für Standpfosten von Einmastgeräten → hierzu sind gerätespezifisch gesonderte Hinweise zu beachten!

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

Schilder:

Wir empfehlen die Schilder jährlich mit einem neutralen Reinigungsmittel zu reinigen.

(Gebrauchsanweisung vom Reinigungsmittel beachten)

Nicht geeignete Reinigungsmittel:

Nicht verwendet werden dürfen stark alkalische Reinigungsmittel wie Ätzkali, Soda, Natronlauge, auch keine stark sauren Produkte oder stark abrasiv wirkende Haushalts-Scheuermittel und Reinigungsmittel, die den Lackfilm anlösen.

9. Entsorgungshinweise / Produktinformation :

Imprägniertes oder oberflächenbehandeltes Holz

nach AVV Abfallschlüssel 17 02 04 entsorgen

Hinweis zu imprägnierten Produkten:

- geschützt vor holzzerstörenden Insekten / Pilzen
- Wirkstoff: Kupfer(II)carbonat-Kupfer(II)hydroxid Didecylpolyoxethylammoniumborat

Naturböden:

- regionale Deponien (z.B. Sand/Kies Kat. ZO)

10. Anlagen / mitgeltende Unterlagen

Zeichnungs-Nr.: EM-X-21203-G1-V8-H
Übersichtsplan (3D)
Fundamentplan (FP)
Montagezubehör (MZ)

Detailplan (DP)

Anhang:

Benutzerhinweis (Seite 11+12)

Anhang:

Bitte beachten Sie:

Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm.

Personen, die krank sind bzw. sich in ärztlicher Behandlung befinden, empfehlen wir vor dem Training den Rat Ihres behandelnden Arztes einzuholen.

Benutzerlast je Einheit: max. 100 kg.

OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

ALLGEMEIN

Versuchen Sie bei jeder Übung kein Hohlkreuz zu machen, sondern die Lendenwirbelsäule komplett auf der Unterlage abzulegen (ausgenommen „Dragon Flag“).

CRUNCHES

Füße in die Stütze klemmen, Beine anwinkeln. Hände zum Kopf (berühren den Kopf nicht). Mit dem Rücken am Bodyboard liegend, Schulterbereich anheben. Bauchmuskeln bewusst kontrahieren.

Bauchmuskulatur
Level 1: 15x
Level 2: 30x



BEINE HEBEN, GERADE

Rückenlage. Hände an die Haltestange. Gestreckt liegen, Beine horizontal heben (berühren das Board nicht). Gestreckte Beine anheben bis in die Vertikale und zurück.

Bauchmuskulatur
Level 1: 7-10x
Level 2: 15-20x



BEINE HEBEN, GERADE, IM WECHSEL

Rückenlage. Hände an die Haltestange. Gestreckt liegen, Beine horizontal heben (berühren das Board nicht). Gestreckte Beine abwechselnd anheben bis in die Vertikale und zurück.

Bauchmuskulatur
Level 1: 5x je Seite
Level 2: 10x je Seite



DRAGON FLAG

Rückenlage. Hände an die Haltestange, Ellenbogen zeigen nach oben. Gestreckt liegen, Beine, Po und unteren Rücken in die Vertikale heben (der obere Rücken berührt das Board). Langsam mit dem gestreckten Körper in die Horizontale, kurz halten und zurück. Hohlkreuz vermeiden!

Bauchmuskulatur
Level 1: -
Level 2: 5-10x



GENERAL

Try to avoid a hollow back whilst doing the exercises. Your lumbar spine should be completely on ground at all times, except during the Dragon Flag exercise.

CRUNCHES

Place your feet under the brace and bend your legs. Move your hands towards your head without touching it, lay on your back on the bodyboard. Lift your shoulders and intensively contract the abdominal muscles.

Abdominal muscles
Level 1: 15x
Level 2: 30x

LEG RAISES, STRAIGHT

Prone position place your hands on the grip bar. With a straight body, lift your legs horizontally slightly (not touching the board). Then lift your straight legs up into an upright position and return.

Abdominal muscles
Level 1: 7-10x
Level 2: 15-20x

LEG LIFTS, SCISSOR KICKS

Prone position place your hands on the grip bar. With a straight body, lift your legs horizontally slightly (not touching the board). Then lift your straight leg in turns up into an upright position and back.

Abdominal muscles
Level 1: 5x each side
Level 2: 10x each side

DRAGON FLAG

Prone position place your hands on the grip bar with upwards facing elbows. With a straight body, lift your legs, buttocks and lower back up into an upright position, hold and then lower back down. Try to avoid a hollow back.

Abdominal muscles
Level 1: -
Level 2: 5-10x

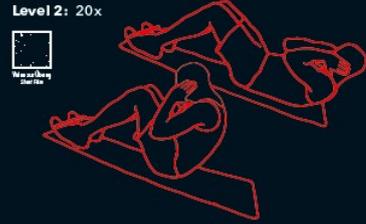
OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

OUTDOOR-WORKOUT BODYBOARD 2

SIT UPS

Füße in die Stütze klemmen, Beine anwinkeln. Hände zum Kopf (berühren den Kopf nicht). Mit dem Rücken am Bodyboard liegend, Rumpf beugen bis kurz vor die Knie.

Bauchmuskulatur
Level 1: 7-10x
Level 2: 20x



RUSSIAN TWIST

Füße in die Stütze klemmen, Beine anwinkeln. Waageposition. Arme vor dem Körper anwinkeln. Gerader Rücken - nach links und rechts rotieren.

Bauchmuskulatur
Level 1: 10x je Seite
Level 2: 20x je Seite



BEINE HEBEN, DIAGONAL

Rückenlage. Hände an die Haltestange. Gestreckte Beine anheben bis in die Vertikale - nach links und rechts zur Seite absenken und wieder zur Mitte anheben.

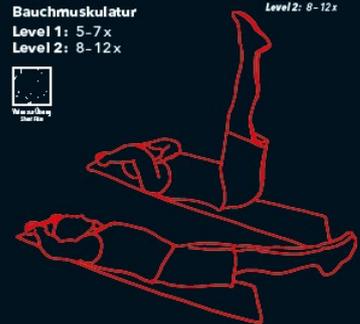
Bauchmuskulatur
Level 1: 5x je Seite
Level 2: 10x je Seite



BEINE WAAGRECHT / SENKRECHT

Rückenlage. Hände an die Haltestange. Gestreckt liegen, Beine horizontal heben (berühren das Board nicht). Beide Beine anwinkeln und in die Vertikale strecken, dann wieder anwinkeln und in die Horizontale strecken.

Bauchmuskulatur
Level 1: 5-7x
Level 2: 8-12x



SIT UPS

Place your feet below the brace and bend your legs. Move your hands towards your head without touching it. With your back lying against the bodyboard, bend your torso up until just before the knees.

Abdominal muscles
Level 1: 7-10x
Level 2: 20x

RUSSIAN TWIST

Place your feet below the brace and bend your legs. In a brace position bend your arms in front of your body. With a straight back rotate from left to right.

Abdominal muscles
Level 1: 10x each side
Level 2: 20x each side

LEG LIFTS, DIAGONALLY

Prone position place your hands on the grip bar. Lift your straight legs up into an upright position, lower them down to the left and right side and move them back up into the upright mid position.

Abdominal muscles
Level 1: 10x each side
Level 2: 20x each side

LEGS HORIZONTAL / UPRIGHT

Prone position place your hands on the grip bar. With a straight body, lift your legs horizontally slightly (not touching the board). Bend your legs at the knees and extend them up into the upright position, bend them again and extend them out into the horizontal position.

Abdominal muscles
Level 1: 5-7x
Level 2: 8-12x