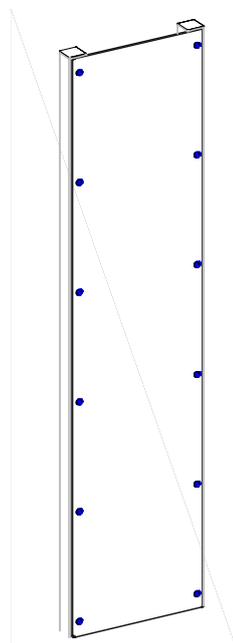


## Montageanleitung (Teil A)

**Typ:**

EM-X-21001-G1-A10-DI "Workout Benutzerhinweise"



**AB-Nummer:**

-----

**Bearbeiter:**

**Martin Götsberger**

**Datum:**

16.04.2021

**Lieferumfang:**

- 1 Benutzerhinweise-Stele:
  - 2 Standpfosten
  - 1 Übungsschild
  - 1 Paket Montagezubehör.

**Bewegungsfläche**

lt. derzeit gültigem Fundamentplan

**Untergrund:**

**lt. Fundamentplan und Tabelle Bodenmaterialien**

**max. Fallhöhe:**

0 cm

**Gewicht des  
schwersten Teils:**

ca. 6 kg (Palette mit Geräte ca. 20 kg)

**Montagehilfen:**

Hebegerät zur LKW - Entladung und Transport zum Einbauort empfehlenswert.

**Spezialwerkzeuge:** keine

**Raumbedarf:** Abmessung des größten Teils: Länge: ca. 195/ 270 cm  
Breite: ca. 046/ 050 cm  
Tiefe: ca. 001/ 015 cm

---

### Übungsschild/ Palette mit Geräte

---

#### 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/Fundamentalschnitt 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.

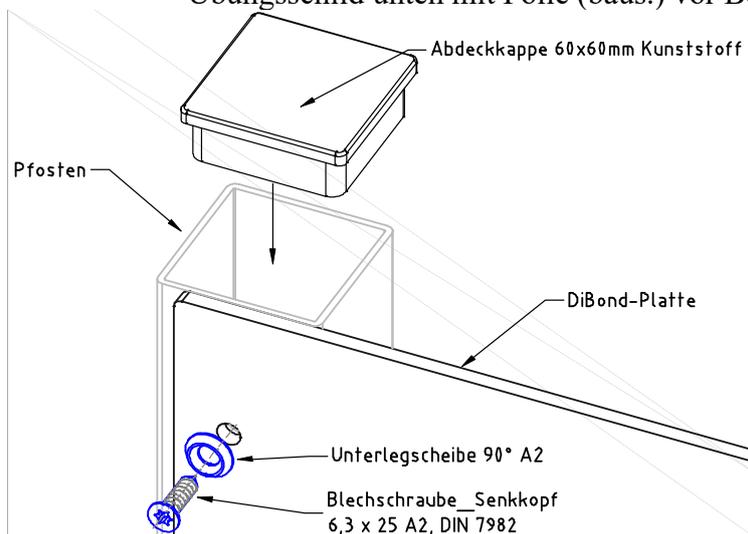
Das auf dem beiliegenden Fundamentplan bzw. Fundamentschnitt angegebene Höhenniveau aller Sauberkeitsschichten einhalten.

## 3. Gerätemontage:

 !!!!!! Beachten Sie bei der Montage unbedingt den Fundamentplan !!!!!!

### 3.1. - Workout Benutzerhinweise:

- Die Folie auf der Rückseite vom Übungsschild abziehen.
- Übungsschild an die Standpfosten an den kleinen Bohrungen Ø 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.
- Übungsschild 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/Erdrreiches 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:**

- den festen Sitz aller Schrauben und Muttern
- dass bei der Montage keine unzulässigen Fangstellen laut EN 16630 entstanden sind.
- alle Montage-/ Transporthilfen entfernt?
- an der Benutzerhinweise-Stele:
  - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der Übungsanleitungs-Stele



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.

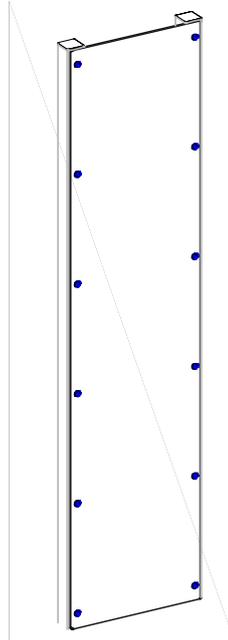


Nach spätestens 2 Wochen Spielbetrieb nochmals den festen Sitz der Schraubverbindungen prüfen und ggf. nachziehen.

## Wartungsanleitung (Teil B) nach EN 16630:2015

**Typ:**

EM-X-21001-G1-A10-DI "Workout Benutzerhinweise"

**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:
  - 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.
  - 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.
  - Fallschutzmaterial aus Einzelpartikel: Füllstände kontrollieren und ggf. nachfüllen. Nachfüllmaterial sollte gleichwertig dem Material der Erstbefüllung sein (rote Markierung an Standpfosten für Oberkante Fertigungsboden beachten). Bei Anzeichen von Verdichtung des stoßdämpfenden Bodenmaterials (insbesondere Sand-/Rundkornkies) Fallschutzflächen wieder auflockern.

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

- an der Benutzerhinweise-Stele:
  - Übungsschild auf Beschädigung (Schadstellen auf Scharfkantigkeit prüfen)
  - den festen Sitz der Kunststoffstopfen an den Vierkantrohren
- die Standfestigkeit der Übungsanleitungs-Stele

#### **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.

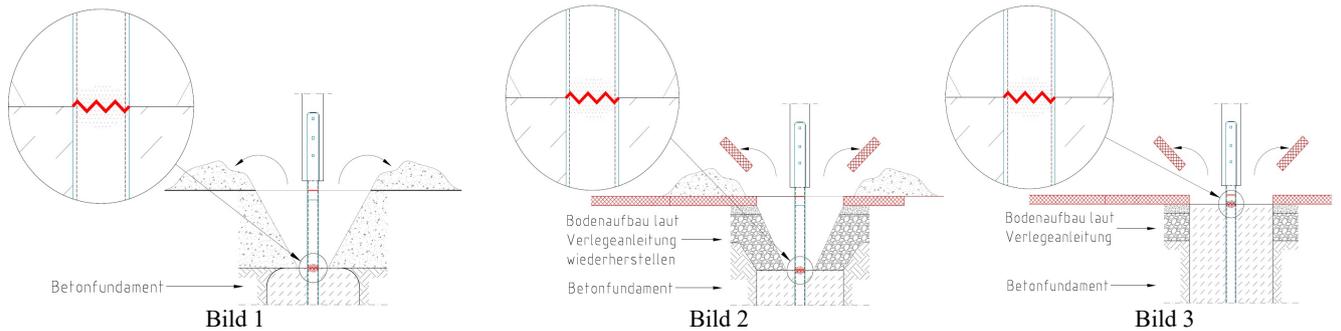


Die nachfolgend aufgeführten Prüfintervalle beziehen sich auf „**nicht aggressive Böden**“. Bei standortbedingt vorliegenden aggressiven Böden, deren Inhaltsstoffe und Bodenbestandteile eine erhöhte Korrosionswahrscheinlichkeit bei metallischen Werkstoffen bewirken können, sind durch den Betreiber gesonderte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



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

Weitere gerätespezifische Inspektionen:

Schild:

Wir empfehlen das Schild 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 holzerstörenden 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-21001-G1-A10-DI

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 INFO

## OUTDOOR-WORKOUT USER INFORMATION

### BENUTZER-INFORMATIONEN

Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm. Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen.

Vor Benutzung Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit beschaffen. Bei der Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.

#### Kontaktaufnahme Wartungspersonal:

Herr Max Mustermann  
Musterstraße xx  
D-xxxxx Musterstadt  
Tel. +49 (0) 98 76 54 321-0  
musterstadt@musterstadt.de  
www.musterstadt.de

#### Anschrift der Anlage:

Musterstraße xx  
D-xxxxx Musterstadt

#### Notruf: 112

Platz für Ihr Logo / Stadtwappen / etc.  
Room for your logo / city arms / etc.

### TRAINING

#### AUFWÄRMEN

Wärmen Sie sich vor dem Training auf. Damit senken Sie das Verletzungsrisiko und stärken Ihre Leistungsbereitschaft und Ihr Herzkreislaufsystem.

#### DEHNEN

Nach dem Aufwärmen ist es sinnvoll sich kurz zu dehnen. Eine flexible Muskulatur ist die Grundvoraussetzung für ein langfristig beschwerdefreies Training.

#### KRAFTAUSDAUER- / MUSKELAUFBAUTRAINING

Je nach Intensität, Anzahl der Wiederholungen und Dauer der Pausen zwischen den einzelnen Übungen können Sie unterschiedliche Arten von Krafttraining absolvieren.

Zur Auswahl stehen uns hier Kraftausdauertraining, Muskelaufbautraining und Maximalkrafttraining.

An den Workout-Geräten in diesem Programm trainieren Sie eine Kombination aus Kraftausdauer- und Muskelaufbautraining. Entsgegen dem Trainieren an einem Krafttrainingsgerät im Studio, bei dem man gezielt einzelne Muskeln ansteuert, spielen beim Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln ineinander.

Die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur haben wir bei den einzelnen Übungen benannt.

Suchen Sie sich aus dem vorgestellten Programm 7 Übungen aus. Dabei können Sie entweder ein Ganzkörpertraining zusammenstellen oder wenige Muskelgruppen ansteuern.

7 Übungen bilden einen Satz - hier ein Beispiel:



Zwischen den einzelnen Übungen pausieren Sie jeweils 30 Sekunden. Am Ende den Satzes pausieren Sie 3 Minuten. Wiederholen Sie diesen Satz je nach Trainingszustand 1-4 x.

Stellen Sie sich einen weiteren Satz zusammen - trainieren Sie solange Sie die Einzelübungen sauber und kontrolliert ausführen können. Passen Sie das Training Ihrer Tagesform an.

Gönnen Sie sich 48 Stunden Pause zwischen 2 Trainingseinheiten. Konsequente Pausen sind ebenso wichtig wie der Trainingsimpuls.

Das hier abgebildete Trainingsprinzip ist nur ein grober Anhaltspunkt. Einem konsequenten Training über Monate wird eine Verbesserung Ihrer körperlichen Fähigkeiten folgen.

#### DEHNEN

Nach dem Training ist es sinnvoll sich ein zweites Mal zu dehnen. Wirken Sie aktiv Muskelverspannungen und Verkürzungen entgegen. Dadurch beschleunigen Sie auch Ihre Regenerationzeit.

Bei den Übungen an den Stangen unterscheiden wir den **Riestergriff**, bei dem Ihre Handrücken zum Gesicht zeigt und den **Kammgriff**, bei dem die Finger Ihnen zugewandt sind.

Damit Sie die Übungen besser nachvollziehen können, haben wir für jede Übung einen Kurzfilm hinterlegt. Via QR-Code-Scanner gelangen Sie auf die jeweilige Übung.



### USER INFORMATION

The use of the equipment is only for adults, young people or other persons over 140 cm in height.

Read and follow the exercise instructions on the equipment.

Make sure that you are medical fit before you start your training.

Avoid overstrains when using the equipment.

#### Maintenance contact details:

Herr Max Mustermann  
Musterstraße xx  
D-xxxxx Musterstadt  
Tel. +49 (0) 98 76 54 321-0  
musterstadt@musterstadt.de  
www.musterstadt.de

#### Address of the site:

Musterstraße xx  
D-xxxxx Musterstadt

#### Emergency Call: 112

### TRAINING

#### WARM UP

Warm up before you start training as this will lower the risk of injury, improve your motivation and strengthen your cardiovascular system.

#### STRETCHING

Once you are warmed up it is recommended to stretch for a short period of time. Flexible muscles are the basis for a long term pain free training.

#### STRENGTH ENDURANCE / MUSCLE BUILD-UP TRAINING

Depending on intensity, quantity of repetition and time of rest between each exercise you can successfully complete various types of strength training.

We have a choice of strength endurance training, muscle build-up training and maximum strength training.

At our workout equipment programme you will exercise a combination of strength endurance and muscle build-up. In contrast to training on a strength training machine in the gym, where you specifically target individual muscles, when training with your own body weight various muscles interact.

We have named the mainly used muscles in each exercise.

Choose 7 exercises from the featured program. You can either put together a whole body workout or select a few muscle groups.

7 exercises make one set - please see the example below.

Rest 30 seconds between each exercise. At the end of the set rest for 3 minutes. Repeat this set 1-4 times depending on your fitness level.

Put together another set. Train as long as you can and do the individual exercises cleanly and controlled. Adapt the training to your daily form.

Rest for 48 hours between two training sets. Consistent rest period is just as important as the training impulse.

The training principle illustrated here is only a rough guide. Consistent training over several months will improve your physical abilities.

#### STRETCHING

After your workout it is recommended to stretch again a second time to actively counteract muscle tension and shortening. This will also accelerate your regeneration time.

With our exercises at the bars we differentiate between the hook grip, where the back of your hand is facing you and the underhand grip where your fingers are facing you.

To help you understand the exercises better, we have provided a short film for each exercise. You can access the respective short film via the QR code scanner.