



BEDIENUNGSANLEITUNG

für SMA-Slackline

SMA
SEILEREI MARTIN AUINGER

Bedienungsanleitung für SMA-Slackline

Herzlichen Glückwunsch zu Deiner neuen SMA-Slackline! Bitte lies Dir die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch und beachte diese wie auch die Sicherheitshinweise (Punkt5), bevor Du die Slackline aufbaust und nutzt.

1. Inhalt

- 1x SMA-Slackline mit verstärkter Schlaufe
- 1x Ratsche mit abnehmbarem Handhebel und 2 Meter langem SMA-Slackline-Band mit verstärkter Schlaufe
- 1x SMA-Slackline Rucksack



Bild1 // SMA-Slackline

2. Der Aufbau der SMA-Slackline

a. Anforderungen an die Befestigungspunkte

Wähle zwei geeignete Befestigungspunkte für die SMA-Slackline aus. Achte darauf, dass diese jeweils eine Belastung von mindestens 2500kg aushalten. Pfähle, Säulen und Bäume sollten einen Durchmesser von mind. 30cm haben. Dabei ist auch auf eine ausreichende Verankerung der Befestigungspunkte im Boden zu achten. Die Befestigungspunkte sind so zu wählen, dass die SMA-Slackline an ihnen nicht beschädigt werden kann. Der Befestigungspunkt darf beispielsweise keine scharfen Kanten oder raue Oberflächen haben.

b. Baumschutz

Der Schutz von Bäumen ist beim Slacklinen sehr wichtig. Soll die SMA-Slackline an einem oder zwei Bäumen angebracht werden, so ist auf einen ausreichenden Baumschutz zu achten. Die Baumrinde muss unbedingt vor Beschädigungen geschützt werden.

Verschiedene Baumschoner/Schutzschläuche findest Du auf unserer Website unter www.seilerei.at. Der Schutzschlauch verbreitert zum einen die Auflagefläche der SMA-Slackline und schützt zum anderen die Rinde des Baumes vor einer mechanischen Reibung durch die SMA-Slackline. Bei Bedarf kannst Du Dir die Schutzschläuche passend zurechtschneiden.

Bitte beachte, dass je nach Baumart und -umfang weitere Maßnahmen zum Baumschutz nötig sein können. Dazu kannst Du z.B. eine Schutzmatte nutzen, die Du ebenfalls auf unserer Website findest.

c. Das Anbringen der SMA-Slackline am ersten Befestigungspunkt

Wenn Du geeignete Befestigungspunkte gefunden hast, lege die SMA-Slackline unverdreht in Knie- bis maximal Hüfthöhe um den ersten Befestigungspunkt. Dient ein Baum als Befestigungspunkt, so ziehe vorab zu dessen Schutz den / die Schutzschläuche auf die SMA-Slackline auf. Gegebenfalls sind weitere Maßnahmen zum Schutz des Baumes notwendig (siehe Punkt 2b).

Fädle nun das lose Ende der SMA-Slackline durch die Schlaufe und bilde so eine Schlinge, die Du handfest zuziehst.

Damit sich das Band der SMA-Slackline dabei nicht verdreht, lege es im Schlaufenende gegebenenfalls mittig zusammen (Bild2). Dadurch dreht sich die SMA-Slackline im weiteren Verlauf in die Horizontale.



Bild2 // Befestigung der SMA-Slackline, inkl. Baumschutz

ACHTUNG

Anfänger sollten die SMA-Slackline zu Beginn nicht über Kniehöhe spannen! Auf keinen Fall, also auch nicht durch Profis, darf die SMA-Slackline über Hüfthöhe gespannt werden, da hier bei Sturz schwerste Verletzungen auftreten können (beachte unbedingt auch die Sicherheitshinweise unter Punkt 5). Der Untergrund sollte aus stoßdämpfendem, möglichst weichem Material sein (z.B. Gras, Sand, Sportmatten, ...).



d. Das Anbringen der Ratsche am zweiten Befestigungspunkt

Mache Dich zunächst mit der Funktionsweise der Ratsche vertraut, bevor Du diese an dem zweiten Befestigungspunkt anbringst, Sie dient im weiteren Verlauf zum Spannen der SMA-Slackline.

Die Ratsche besteht aus zwei Teilen, einem abnehmbaren Handgriff und dem Ratschenkörper. Dieser ist fest mit dem SMA-Slackline-Band verbunden, das am anderen Ende über eine Schlaufe verfügt.

Das Aufsetzen des Handgriffs auf den Ratschenkörper

Nimm den losen Handgriff in die Hand und ziehe an dessen Fingerschieber. Bei einem leichten Ziehen spürst Du nach ca. 10mm einen Widerstand. Ziehe nun den Fingerschieber bis Anschlag durch. Dadurch bewegen sich die schwarzfarbigen Seitenteile des Handgriffs nach außen (Bild3). Nun kannst Du den Handgriff von vorne auf den Ratschenkörper aufsetzen (Bild4). Wenn Du den Handgriff anschließend loslässt, ist dieser fest mit dem Ratschenkörper verbunden. (Bild5)



Bild3 // Aufsetzen des Handgriffs // Step1

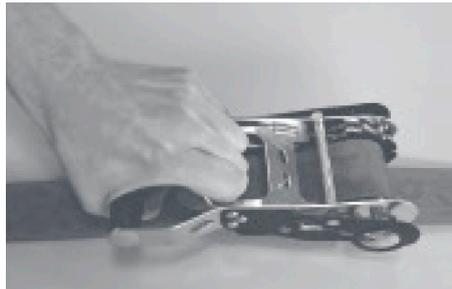


Bild4 // Aufsetzen des Handgriffs // Step2

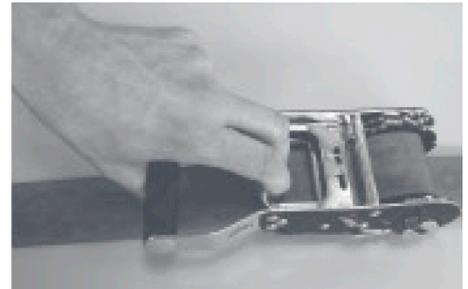


Bild5 // Aufsetzen des Handgriffs // Step3

Um den Handgriff später wieder vom Ratschenkörper abzunehmen, ziehst Du den Fingerschieber bis zum Anschlag durch und kannst dann den Handgriff nach vorne von dem Ratschenkörper abnehmen (umgekehrte Bildfolge5-3).

Anbringen der Ratsche am Befestigungspunkt

Lege das mit der Ratsche verbundene SMA-Slackline-Band unverdreht und auf gleicher Höhe wie die bereits angebrachte SMA-Slackline um den zweiten Befestigungspunkt (maximaler Umfang ca. 1,75m).

Dient auch hier ein Baum als Befestigungspunkt, so ziehe vorab zu dessen Schutz den/die Schutzschläuche auf das SMA-Slackline-Band auf. Ggf. sind weitere Maßnahmen zum Schutz des Baumes notwendig (siehe Punkt 2.a-c)

Führe nun die Ratsche durch die Schlaufe am Ende des Bandes und ziehe die so entstehende Schlinge handfest zu. Achte darauf, dass bei dem vom Befestigungspunkt abgehenden Band der Bandaufdruck nach oben zeigt. Dadurch ist sichergestellt, dass später im gespannten Zustand und bei abgenommenem Handgriff der untere, flache Teil des Ratschenkörpers nach oben zeigt.

Damit sich das Band dabei nicht verdreht, lege es auch hier ggf. im Schlaufenende mittig zusammen (siehe Bild2). Dadurch dreht sich die SMA-Slackline im weiteren Verlauf in die Horizontale.

e. Das Spannen der SMA-Slackline

Nachdem Du die Ratsche und die SMA-Slackline an den Befestigungspunkten angebracht hast, lege diese wie auf Bild6 gezeigt mit dem Bandaufdruck nach oben zusammen. Dadurch ist sichergestellt, dass später im gespannten Zustand und bei abgenommenem Handgriff der untere, flache Teil des Ratschenkörpers nach oben zeigt.



Bild6 // Verbinden der Ratsche mit der SMA-Slackline, Ausgangsposition

Nimm nun die Ratsche auf und drehe diese um 180°, so dass der Handgriff oben liegt. Ziehe den Handgriff auf und bringe ihn so in die gezeigte Position (Bild8)

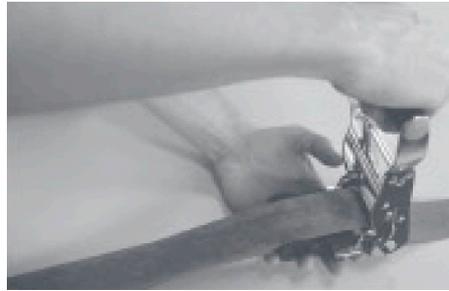


Bild7 // Aufnehmen der Ratsche



Bild8 // Öffnen der Ratsche

Nimm nun das Ende der SMA-Slackline auf und drehe es ebenfalls um 180°. Der Bandaufdruck zeigt nun nach unten. Fädle die SMA-Slackline mit der unbedruckten Seite nach oben zeigend von hinten in die Wickelwelle der Ratsche ein (Bild9). Ziehe nun die SMA-Slackline so stramm wie möglich durch die Wickelwelle (Bild10).



Bild9 // Bandeinführung in die Wickelwelle



Bild10 // Strammziehen der SMA-Slackline

Anschließend spannst Du die SMA-Slackline durch Auf- und Abwärtsbewegungen des schwarzen Handgriffs, bis die gewünschte Vorspannung erreicht ist (Bild11). Die Wickelwelle muss sich dabei mindestens 2,5mal drehen, damit die SMA-Slackline nicht unbeabsichtigt herausrutscht. Achte darauf, dass die SMA-Slackline wie Bild11 gezeigt gerade und unverdreht gespannt wird. Nur so können Beschädigungen vermieden werden. Die Ratsche darf dabei nur von einer Person von Hand mit einer maximalen Kraft von 400N (40kg) gespannt werden. Spannverlängerungen wie Hebel o.ä. Hilfsmittel sind nicht erlaubt.



Bild11 // Spannen der Ratsche

Anschließend nimmst Du den Handgriff wie oben beschrieben durch das Ziehen des Fingerschiebers ab. Die flache Seite des Ratschenkörpers zeigt nach oben (Bild12)

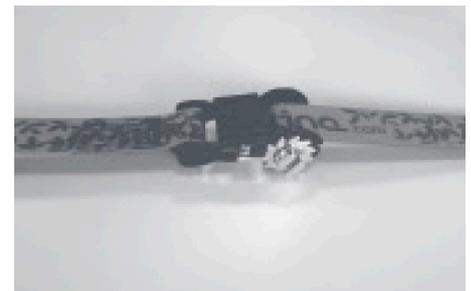


Bild12 // Slackline im gespannten Zustand

Da sich die SMA-Slackline bei Spannung etwas dehnt, kann sie bei Bedarf nachgespannt werden. Bei der ersten Nutzung ist eine höhere Dehnung möglich. Prüfe vor der Nutzung der SMA-Slackline nocheinmal die Stabilität der Konstruktion.

3. Der Abbau der SMA-Slackline

ACHTUNG

Bitte beachte, dass beim Lösen der Ratsche ein heftiger Schlag entstehen kann, der sich bei zu hoher Vorspannung schmerzhaft auf die Hand auswirken kann. Auf keinen Fall darfst Du beim Entspannen mit der Hand in den Mechanismus der Ratsche greifen. Fasse beim Öffnen der Ratsche auch nicht das Band der SMA-Slackline. Halte den Fingerschieber und Handgriff nur wie auf Bild16 gezeigt.





Bild13 und 14 // Aufsetzen des Handgriffs



Um die SMA-Slackline nach der Benutzung abzubauen, setze zuerst den Handgriff wieder auf den Ratschenkörper (Bild 13 und 14)

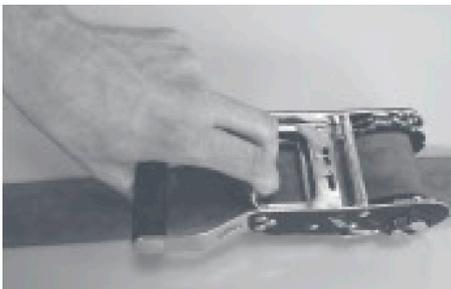


Bild15 // Ziehen des Fingerschiebers



Bild16 // Entspannen der Ratsche durch Umlegen des Handgriffs

Ziehe nun am Fingerschieber (Bild15). Nach ca. 10mm erreichst Du den ersten spürbaren Widerstand.



Bild17 // Gelöste Ratsche, Herausziehendes Bandes

Halte den Fingerschieber in dieser Position und bringe den Handgriff durch gleichzeitiges Umschwenken in die 180° Grad Stellung. Sobald Du diese Position erreichst, springt die Verriegelung schlagartig auf und das Band wird freigegeben. Nun kannst Du das Band einfach aus der Ratsche ziehen (Bild17) und die Bestandteile der SMA-Slackline sicher verstauen.

4. Reinigung und Aufbewahrung

a. Reinigung

Bei Bedarf kannst Du die SMA-Slackline mit klarem, lauwarmem Wasser ohne Zusätze von Chemikalien reinigen. Das nasse Gurtband sollte an der Luft getrocknet werden. Keinesfalls dürfen die Teile der SMA-Slackline angewärmt oder mit Hilfsmitteln getrocknet werden.

b. Aufbewahrung

Untersuche alle Bestandteile der SMA-Slackline vor der Einlagerung auf Schäden und bewahre den fehlerfreien Gurt in sauberer, trockener und gut belüfteter Umgebung auf. Halte die SMA-Slackline fern von Wärmequellen und vermeide den Kontakt mit Chemikalien, Rauchgasen, korrodierenden Oberflächen, direkter Sonneneinstrahlung oder anderen Quellen ultravioletter Strahlung.

5. Sicherheitshinweise

Slacklines ist eine Sportart mit erhöhtem Verletzungsrisiko. Die SMA-Slackline ist ein Sportgerät, das mit größter Sorgfalt zu benutzen ist. Bei unsachgemäßer Benutzung kann es zu schwersten Verletzungen oder gar zum Tod führen. Bitte beachte daher beim Einsatz der SMA-Slackline folgende Sicherheitshinweise:

- Spanne die Ratsche nur mit Deiner Handkraft. Spannverlängerungen wie Hebel o.ä. Hilfsmittel sowie ein Spannen durch mehrere Personen sind nicht erlaubt.
- Die SMA-Slackline darf nur von einer Person benutzt werden, eine gemeinsame gleichzeitige Nutzung ist streng untersagt. Beim Balancieren darf nicht auf die Ratsche getreten werden.
- Die SMA-Slackline darf nur von einem Erwachsenen über 18 Jahren auf- und abgebaut werden.
- Kindern ist die Benutzung der SMA-Slackline nur unter Aufsicht ihrer Erziehungsberechtigten gestattet. Bringe und bewahre die SMA-Slackline ansonsten für Kinder unzugänglich an/auf.
- Die SMA-Slackline darf nur über stoßdämpfendem Untergrund befestigt werden, ein Überspannen über Wasser ist nicht erlaubt.
- Achte darauf, dass die Befestigungspunkte jeweils eine Belastung von mindestens 2500kg aushalten. Pfähle, Säulen und Bäume sollten einen Durchmesser von mind. 30cm haben. Dabei ist auch auf eine ausreichende Verankerung der Befestigungspunkte im Boden zu achten.
- Die Befestigungspunkte sind so zu wählen, dass die SMA-Slackline an Ihnen nicht beschädigt werden kann. Der Befestigungspunkt darf beispielsweise keine scharfen Kanten oder raue Oberflächen haben.
- Werden Bäume als Befestigungspunkte genutzt, so ist auf einen ausreichenden Baumschutz zu achten.
- Spanne die SMA-Slackline in Kniehöhe, maximal in Hüfthöhe. Bereits in Kniehöhe kann erhebliche Verletzungsgefahr bestehen.
- Überprüfe vor jeder Benutzung sämtliche Bauteile auf Funktionsfähigkeit.
- Lasse die SMA-Slackline nicht über einen längeren Zeitraum gespannt (mehr als 1 Tag)
- Verwende die SMA-Slackline nicht mehr, wenn im Gewebe Garnbrüche und -einschnitte bestehen oder lasttragende Fasern und Nähte gebrochen sind.
- Wenn die Metallteile der Ratsche Verformungen, Risse oder starke Anzeichen von Verschleiß und Korrosion zeigen, darf die SMA-Slackline nicht mehr verwendet werden.
- Spanne die SMA-Slackline niemals zwischen Autos. Verwende zum Spannen der SMA-Slackline ausschließlich die mitgelieferte Ratsche.
- Bei der Benutzung der SMA-Slackline dürfen sich keine weiteren Personen im Gefahrenbereich von ca. 2 Metern Umkreis befinden. Kinder sollten bei Bedarf beim Slacken jedoch von einem Erwachsenen geführt werden.
- Achte darauf, dass am Boden keine Gefahrenstellen wie z.B. Glasscherben, Steine oder ähnliches vorhanden sind.
- Auf der gespannten SMA-Slackline können Kräfte von mehreren Tonnen entstehen. Verwende die SMA-Slackline darum mit großer Vorsicht!

6. Haftung

Die SMA-Slackline darf nur für den in dieser Bedienungsanleitung angegebenen Zweck und in der hier angegebenen Vorgehensweise verwendet werden. Der Zweck der SMA-Slackline ist das Balancieren auf deren Gurtband. Bei jeder anderen und unsachgemäßen Verwendung der SMA-Slackline ist die Haftung des Herstellers und Verkäufers ausgeschlossen.

Der Hersteller und Verkäufer übernimmt keine Haftung für Körper-, Folge- oder Nebenschäden, die sich aus der Verwendung der SMA-Slackline ergeben. Ebenfalls wird keine Haftung für Schäden an den Befestigungspunkten übernommen.

Tipps zum Start

Kurz oder lang?

Spanne die SMA-Slackline zu Beginn am besten auf einer Länge von 6-12 Metern. Dies erleichtert Dir die ersten Schritte.

Locker oder stramm?

Slackline bedeutet übersetzt „lockeres Band“. Besonders viel Spaß macht das Slacken, wenn Du die SMA-Slackline mittelstark spannst. Denn dann bist Du und Dein Körper beim Balancieren durch den Durchhang der Slackline (Line) besonders gefordert. Beachte nur, dass wenn Du in der Mitte der SMA-Slackline stehst, diese nicht den Boden berühren sollte.

Auf geht's – rauf auf die Line!

Stelle dich neben die SMA-Slackline. Steige nicht in der Mitte, sondern am besten im hinteren Drittel der Line auf, dem weiter entfernten Fixpunkt zugewandt. Steige mit einem Bein auf die SMA-Slackline und drücke Dich nach oben ab. Stoße Dich zeitgleich mit dem anderen Fuß vom Boden ab und setze diesen am besten hinter den ersten Fuß auf die Line.

Haltung :1+

Um das Gleichgewicht bestmöglich halten zu können, solltest Du die Knie leicht beugen und Deinen Oberkörper gerade halten. Mit den Armen kannst Du prima das Gleichgewicht austarieren. Hierzu bitte „Hände hoch!“ Zu Beginn werden Deine Knie sehr wahrscheinlich stark wackeln! Denn die Bewegungen beim Slacklinen sind etwas ganz Neues und Du musst Dich erst daran gewöhnen. Bleibe einfach „locker“ und mit etwas Übung wirst Du schnell sicherer auf Deiner SMA-Slackline. Fixiere beim Balancieren mit Deinen Augen am besten einen Punkt am Ende der Line. Dadurch schaust Du nach vorne und vermeidest gleichzeitig, dass Du durch den Blick nach unten mit dem Oberkörper zu weit nach vorne gehst. Mache kleine Schritte, einen nach dem anderen und „taste“ Dich nach vorne. Gib Dir Zeit und lerne Deine SMA-Slackline kennen.

SMA-Slackline – macht fit!

Nach den ersten Schritten auf Deiner SMA-Slackline merkst Du schnell, dass der gesamte Körper gefordert wird. Denn neben Deinen Beinen und Armen hilft auch der Rumpf durch Spannung und Ausgleichbewegungen, die Balance zu halten.

Slacklinen trainiert Deine Koordination, stärkt die Muskulatur und macht Dich insgesamt fit.

Diese Informationen über SMA-Slackline sind Originalangaben unseres Slackline-Herstellers. Alle Rechte und technische Änderungen vorbehalten.

SMA



SEILEREI MARTIN AUINGER

A-4775 Taufkirchen/Pram

Laufenbach 82

Tel. 0 77 19 / 20 105

office@seilerei.at

www.seilerei.at

Stand 5/2019

Technische Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.