

## A Redcord Mini felszerelése és helyes használata



### Mennyezet magassága

A Redcord Mini javasolt felszerelési magassága 220 cm és 260 cm között van.

### Kötelek közötti távolság

A kötelek közötti javasolt távolság 60-90 cm.

### Fából készült mennyezet

Ügyeljen arra, hogy a csavarokat a mennyezeti gerendába is bele kell hajtani, nem csak a mennyezetpanelekbe vagy takarólapokba. Használja a mellékelt rögzítőcsavarokat és a 7 mm-es fúrószárral fúrja elő a csavarhelyet. A terheléssel ellenőrizze a terhelhetőséget (lásd 3. oldal).

### Betonmennyezet

Győződjön meg arról, hogy a mennyezet betonból van és nem porózus anyagból, amelynek terhelhetősége nem megfelelő (Ytong, Siporex, Lecal).

12 mm-es, betonhoz alkalmas fúrószárral fúrjon két 40 mm mély furatot. Győződjön meg arról, hogy a furat elég mély ahhoz, hogy teljesen begogadja a műanyagtiplit. Csavarozza be a rögzítőcsavarokat és a terheléssel ellenőrizze a terhelhetőségüket (lásd 3. oldal).

### Más szerelési lehetőségek

A Redcord Mini minden hol használható, ahol lehetőség van egy tartógerenda elhelyezésére a megfelelő magasságban. A gyakorlatok megkezdése előtt a terheléssel (lásd 3. oldal) mindig ellenőrizni kell, hogy a gerenda elbírja-e a teljes testsúlyát.

### Felszerelés

- ① A kötelet fűzze át a mellékelt akasztókon, vagy faágon, rúdon, gerendán. A köté végét felülről fűzze át a reteszelő eszközön. A biztonsági teszttel (lásd 3. oldal) ellenőrizze a teherbírást.

### Leszerelés

- ② Az állítható kötelet húzza ki a reteszelő szerkezetből úgy, hogy a köté kihúzása közben nyomja meg a szürke fogantyút. Ez megakadályozza, hogy a köté elakadjon a reteszelő mechanizmusban. Ha a köté teljesen kijött a reteszelő mechanizmusból, a szürke fogantyút el lehet engedni.





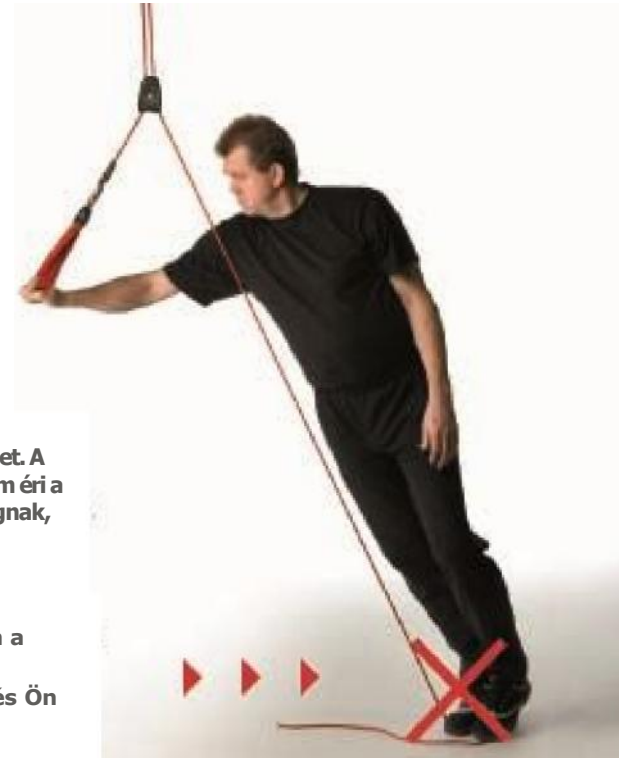
### A kötéln hossz beállítása

- ③ Az egyik kezével fogja meg a hevedert és tartsa feszesen a köteleket. A kötéln másik végét húzza maga felé, vagy engedje fel, amíg el nem éri a kívánt magasságot. Ha a kötelek egymással párhuzamosan lógnak, akkor terhelés esetén a rögzítő mechanizmus automatikusan megfogja őket.

**Figyelem!**

A Redcord Mini-vel végzett gyakorlatok során ne álljon a kötélnre.

A kötelek kicsúszhatnak a reteszelő mechanizmusból és Ön előre eshet.



Az FC Bohemia edzése Redcord Mini-vel. Fénykép: Dimir.

Csoportos edzés Belgiumban, Redcord Mini-vel. Fénykép: Eva Asdou

