

DutchOne

Springtouw



Stap 1: Bodemdeksel losdraaien

Draai het bodemdeksel van het handvat los door deze tegen de klok in te draaien. Dit geeft toegang tot het verstelmechanisme.



Stap 2: Vergrendeling losmaken

Trek de twee kleine dopjes (let op, hierbij kan wat kracht nodig zijn), de vergrendeling, van elkaar af. Hierdoor kun je de lengte van het springtouw naar wens instellen.



Stap 3: Vergrendeling vastzetten

Schuif de twee kleine dopjes (de vergrendeling) weer stevig in elkaar. Hierdoor kun je de lengte van het springtouw naar wens instellen.



Stap 4: Overtollig touw verwijderen

Knip vervolgens het overtollige stuk touw af en draai het bodemdeksel weer goed vast op het handvat.

Je springtouw is nu klaar voor gebruik. Veel springplezier!

Veiligheidsinstructies

1. Gebruik op een geschikte ondergrond

Spring op een vlakke, niet-gladde ondergrond zoals sportvloeren, gras of rubberen tegels. Vermijd harde of ruwe oppervlakken zoals beton om de impact op je gewrichten te verminderen.

2. Houd voldoende ruimte vrij

Zorg ervoor dat je genoeg ruimte hebt rondom en boven je om botsingen met voorwerpen of andere personen te voorkomen. Gebruik het springtouw niet in kleine of drukke ruimtes.

3. Draag geschikte kleding en schoeisel

Gebruik stevige, goed ondersteunende schoenen met demping om blessures te voorkomen. Draag geen losse kleding die in het touw verstrikt kan raken.

4. Pas de lengte van het touw goed aan

Zorg ervoor dat het springtouw de juiste lengte heeft voor jouw lichaamslengte. (Zie de handleiding voor instructies.) Een te lang of te kort touw kan het springen bemoeilijken en het risico op struikelen vergroten.

5. Let op jonge kinderen

Gebruik het springtouw niet in de buurt van jonge kinderen om ongelukken te voorkomen. Niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar in verband met verwurging- en struikelgevaar.

6. Controleer het springtouw regelmatig

Controleer het touw op slijtage, breuken of losse onderdelen. Gebruik geen beschadigd springtouw om ongelukken te voorkomen.