

Учет технического обслуживания

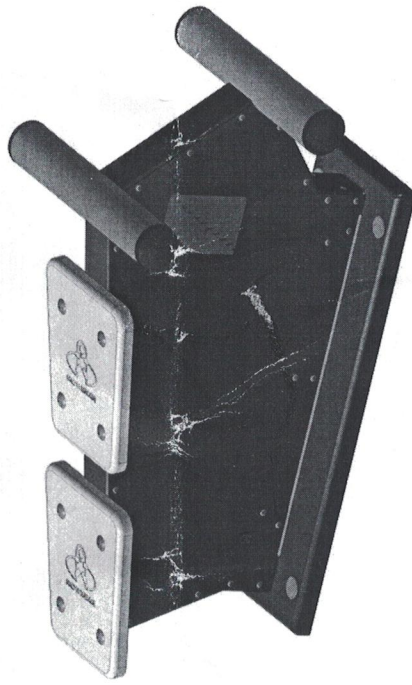
Дата	Замечания по техническому состоянию	Наименование проведенных работ	Должность, Ф.И.О. и подпись отв. лица

Сведения о ремонте

Наименование элемента конструкции	Основание для проведения ремонта	Дата		Время наработки до ремонта, ч	Организация проводящая ремонт	Должность, Ф.И.О. и подпись отв. лица
		Начало ремонта	Конец ремонта			

«Скамья для прессы»  
Romana 207.02.03

Паспорт  
Romana 207.02.03ПС



ЗАО «ЗАВОДИГРОВОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ»

428037, Россия, Чувашская Республика, г. Чебоксары,  
Монгажский проезд, 66  
тел./факс 8 (8352) 222-123, 8 (800) 250-06-69,  
E-mail: romana@romana.ru, www.romana.ru.



Внимательно прочтите паспорт (ПС) для ознакомления с правилами монтажа, безопасной эксплуатации, обслуживания, транспортировки и хранения изделия.  
Работы по сборке, разборке и установке изделия должны проводить лица, располагающие необходимой для этого материально-технической базой и квалификацией после изучения ПС.  
Паспорт хранить в течение всего срока эксплуатации изделия.

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

- 1.1 Наименование, обозначение: «Скамья для пресса» Романа 207.02.03.
- 1.2 Предприятие: ЗАО «ЗИСО» г. Чебоксары.
- 1.3 Место установки: на открытых уличных участках.
- 1.4 Нормативные документы, в соответствии с которыми изготовлен тренажер: ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные».

Тренажер используется для тренировки мышц брюшного пресса.

### 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

- 2.1 Основные технические характеристики приведены в таблице 1 и на рис. 1

Таблица 1

Габаритные размеры	Длина, м	1,03
	Ширина, м	0,45
	Высота, м	0,58
Вес нетто/брутто, кг, не более		38/53
Максимальный вес пользователя, кг		125
Климатическое исполнение	УХЛ 1	
Срок службы	5 лет	

- 2.2 Габариты и зоны безопасного использования тренажера:

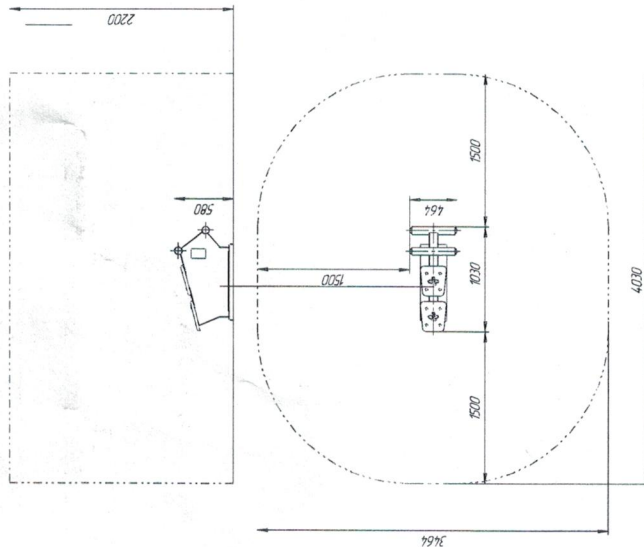


Рис.1

### 3. КОМПЛЕКТНОСТЬ

3.1 Комплектность поставляемого ТРЕНАЖЕРА см. таблицу 2.  
Примечание: В связи с постоянной работой над совершенствованием выпускаемой продукции возможны изменения, не отраженные в настоящем руководстве. Внесенные изменения не ухудшают потребительских свойств продукции.

Таблица 2

№ поз.	Сборочные единицы и детали		Количество, шт.	№ пакета	№ упаковки
	Наименование, обозначение	Рисунок			
1	Скамья для пресса в сборе (Романа 207.02.03)		1		1
50*	Болт анкерный СО-3-1.63.03.001		4	1	1
	Стандартные изделия				
143*	Гайка М12,01,016 ГОСТ 5915-70		4	1	1
152*	Шайба 12,01,016 ГОСТ 11371-78		4	1	1
154*	Шайба 12Н 65Г ГОСТ 6402-70		4	1	1
161	Заглушка 32 ДСК.05.094.00		4	1	1
	Документация				
	Паспорт Романа 207.02.03 ПС				



\*При установке ТРЕНАЖЕРА на раму дет. поз.50,143,152,154 не поставляются.

### 4. ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ.

- 4.1 Тренажер транспортируется в упаковке изготовителя любым видом транспорта, обеспечивающим его сохранность.
- 4.2 При погрузке, разгрузке и монтаже соблюдать меры предосторожности для обеспечения сохранности деталей.
- 4.3 До установки в рабочее положение ТРЕНАЖЕР хранить в упаковке завода-изготовителя в закрытых сухих помещениях с естественной вентиляцией воздуха.

### 5. УТИЛИЗАЦИЯ.

- 5.1 Перед отправкой ТРЕНАЖЕРА на утилизацию необходимо:
  - произвести демонтаж;
  - разобрать ТРЕНАЖЕР. Разборку выполнять в последовательности, обратной сборке;
  - рассортировать детали по видам материалов, применённых для их изготовления.
- 5.2 Изделие не содержит опасных для здоровья и жизни веществ.
- 5.3 Утилизацию отходов осуществлять в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.7.1322-03.





## 11. РУКОВОДСТВО И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ.

11.1 Тренажер предназначен для пользователей ростом не менее 1400 мм.  
11.2 В целях обеспечения безопасной эксплуатации оборудования в процессе эксплуатации необходимо проводить регулярные визуальные осмотры тренажера с целью выявления повреждений, снижающих прочность несущих конструкций и опасных дефектов, являющихся результатом ненадлежащего использования, вандализма или прочих условий.

11.3 В процессе занятий не допускается нахождение посторонних людей и предметов в зоне безопасного использования тренажера.

11.4 Тренажер предназначен для всестороннего развития мышц спины и живота. На тренажере можно выполнять следующие упражнения:

- сядя подьем туловища;
  - сядя подьем туловища с поворотами;
  - сядя на бедре (бок), подъем туловища.
- Для занятий необходимо разместиться на сиденье тренажера лежа, ногами захватить нижнюю горизонтальную перекладину, колени должны располагаться на верхней перекладине. Тренировка мышц происходит при периодическом поднимании туловища в вертикальное положение (рис.4).

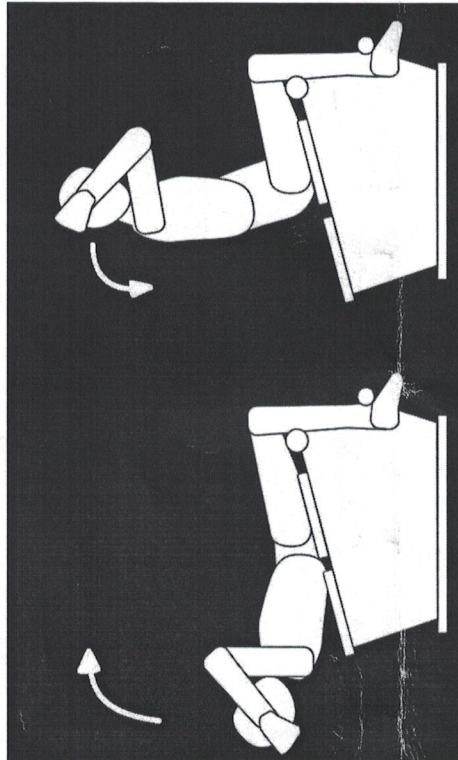


Рис.4

11.5 Согласно ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные» для обеспечения безопасности изготовитель разрабатывает и устанавливает информационные таблички содержащие:

- руководство по использованию тренажера с соответствующими графическими символами;
- основные функции тренажера;
- наименование и адрес производителя или поставщика;
- обозначение тренажера и год выпуска;
- обозначение настоящего стандарта.

11.6 Согласно ГОСТ Р 57538-2017 «Тренажеры стационарные уличные» для обеспечения безопасности эксплуатант на установках с тренажерами должен устанавливать указательную табличку или доску, содержащие следующие рекомендации и положения:

- использование тренажеров только для молодежи и взрослых или лиц ростом более 1400 мм;
- необходимо прочитать руководство по эксплуатации тренажера и выполнять его;
- необходимо удостовериться в отсутствии собственных медицинских противопоказаний перед использованием;
- при использовании тренажера избегать чрезмерных напряжений;
- общий телефон неотложной помощи;
- номер телефона и адрес в Интернете для контакта с обслуживающим персоналом;
- адрес установки.

## 12. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И УХОДУ

12.1 Перед вводом в эксплуатацию необходимо:

- провести визуальный осмотр;
- проверить целостность конструкции, наличие всех элементов ТРЕНАЖЕРА.



Невыполнение осмотра и проверки ТРЕНАЖЕРА может привести к травмам!

12.2 Необходимо проводить ежедневный визуальный осмотр, который включает:

- проверку надежности крепления к фундаменту несущей конструкции;
- проверку целостности конструкции, наличия всех элементов ТРЕНАЖЕРА;
- проверку узлов крепления;

12.3 Периодически, не реже 1 раза в месяц, необходимо проводить функциональный осмотр. Функциональный осмотр включает:

- проверку устойчивости конструкции, прочность узлов крепления;
- проверку затяжки резьбовых соединений;



При ослаблении крепежных соединений, произведите их подтяжку, используя стандартный инструмент.

Все вышедшие из строя комплектующие элементы заменять аналогичными, произведенными на предприятии – изготовителе.

Запрещается самостоятельное изготовление и замена составных частей ТРЕНАЖЕРА.

12.4 В целях предотвращения коррозии необходимо ежеквартально обрабатывать антикоррозийной смазкой:

- все видимые сварные швы;
  - все видимые резьбовые соединения.
- 12.5 В зимнее время зону безопасности ТРЕНАЖЕРА очищать от снега.

### ВНИМАНИЕ!



1. Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то ТРЕНАЖЕР должен быть закрыт для пользования.

2. Правильная и безопасная эксплуатация ТРЕНАЖЕРА гарантируется при соблюдении следующих условий:

- Назначение ответственного лица за эксплуатацию ТРЕНАЖЕРА;
- Регулярное выполнение требований вышеперечисленных регламентных мероприятий.