

ООО «ФОРМАН Продактс»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «ФОРМАН Продактс»



В.В. Новиков

2021 г.

Тренажер «Жим от груди сидя»

ПАСПОРТ

ФС-16.ПС

Изм. № подл.	Подпись и дата	Взам. инв. №

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные сведения об изделии и технические данные	4
2. Комплектность	4
3. Ресурсы, сроки службы и хранения, гарантии изготовителя	6
4. Консервация	9
5. Свидетельство об упаковке	10
6. Свидетельство о приёмке	11
7. Движение изделия в эксплуатации	12
8. Ремонт и учёт работы по бюллетеням и указаниям (при необходимости)	13
9. Заметки по эксплуатации и хранению	14
10. Сведения об утилизации	21
11. Особые отметки	22
12. Сведения о цене и условиях приобретения изделия	23

					FC-16.ПС			
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата				
Выполнил					Тренажер «Жим от груди сидя» Паспорт	Лит.	Лист	Листов
Провер.	Федирко						2	23
Н. Контр.								
Утверд.	Новиков							

*Настоящий документ разработан в соответствии с требованиями ГОСТ 2.601-2013
и оформлен согласно требованиям ГОСТ 2.104 и ГОСТ 2.105.*

<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>	<i>Лист</i>
					<i>3</i>

FC-16.ПС

1 Основные сведения об изделии и технические данные

Тренажер FC-16 предназначен для выполнения упражнений, направленных на развитие мышц рук и груди.

Выполняемое движение: жим от груди сидя.

1.1 Технические характеристики

Габариты тренажера, мм:

- Длина:	1459
- Ширина:	1270
- Высота:	1340

Вес тренажера, кг: 343

Максимальный вес пользователя, кг: 150

Устойчивость тренажера к опрокидыванию, даН: 2,0


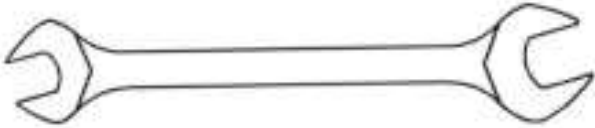
2 Комплектность

2.1 Основные части тренажера в составе:

- Рама с грузами для FC-16 в сборе (1 шт.)
- Рама приставная для FC-16 (1 шт.)
- Рычаг для жима (1 шт.)
- Тяга передающая (1 шт.)
- Ручка выбора нагрузки с фиксатором (1 шт.)
- Шкала выбора нагрузки с инструкцией по использованию тренажера (1 шт.)
- Сиденье (1 шт.)
- Спинка (1 шт.)

На рисунке 2 показан внешний вид тренажера с обозначением его основных частей.

2.2 Комплект крепежа и инструмента (в комплектацию не входит)

1. Ключ шестигранный	2. Ключ гаечный
 <p>В может быть 2,5, 4мм, 5мм, 6мм, 8мм, 10мм</p>	 <p>Ключ гаечный 13/17</p>

Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата
------	------	----------	---------	------

FC-16.ПС

Лист

4

3 Ресурсы, сроки службы и хранения, гарантии изготовителя

Ресурс изделия до первого _____
среднего, капитального
ремонта _____
параметр, характеризующий наработку

в течение срока службы 5 лет, в том числе срок хранения _____
5 лет (года) _____
в консервации (упаковке) изготовителя,
в складских помещениях, на открытых площадках и т.п.

Межремонтный ресурс _____
параметр, характеризующий наработку
при _____ ремонте (ах) в течение срока службы _____ лет.

Указанные ресурсы, сроки службы и хранения действительны при соблюдении потребителем требований действующей эксплуатационной документации.

Линия отреза при поставке на экспорт
Гарантии изготовителя (поставщика) _____
2 (два) года; на цепь, подшипники - 1 (один) год

									Лист
									6
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата	FC-16.ПС				

- самостоятельного ремонта или модернизации тренажера, замены оригинальных деталей, выполненных без соответствующего письменного согласия Производителя, лицом, не являющимся представителем соответствующего сервисного центра, не имеющим должной квалификации;

- повреждения тренажера вследствие форс-мажорных обстоятельств, в том числе чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, неправомерных умышленных и неосторожных действий лиц, направленных на причинение вреда тренажеру.

3.1.8 Гарантийные обязательства Производителя не распространяются на антифрикционные покрытия (резиновые ручки и коврики), мягкие элементы (сиденья, спинки, подлокотники, валики и т.д.).

3.1.9 Также гарантийные обязательства не распространяются на:

- ремонты по замене комплектующих, узлов и механизмов тренажера, выполненные исключительно по желанию Покупателя, не вызванные технической неисправностью тренажера и/или невозможностью его дальнейшей безопасной эксплуатации;

- затраты Покупателя, понесенные последним за время неисправности тренажера, включая оплату телефонных звонков, других использованных средств связи, аренду другого тренажера, транспортные и страховые расходы, понесенные в связи с ремонтом тренажера, потерю времени, упущенную выгоду Покупателя и т.п.;

- стоимость работ, комплектующих и материалов, необходимых для выполнения периодического технического обслуживания тренажера в соответствии с установленными условиями его эксплуатации;

- ремонты, настройки и замены комплектующих, узлов и механизмов тренажера, необходимость в производстве которых возникла в результате невыполнения Покупателем любого из установленных Производителем и указанных выше условий и правил транспортировки, хранения, установки, настройки и эксплуатации тренажеров;

- естественные (нормальные) шумы и вибрации тренажера, его узлов и механизмов, естественный износ, старение, обесцвечивание, выгорание, загрязнение, потертости окрашенных или хромированных поверхностей.

3.1.10 В случае возникновения споров или разногласий относительно выполнения Продавцом или Производителем тренажера принятых на себя гарантийных обязательств или соблюдения Покупателем установленных Производителем условий и правил транспортировки, хранения, установки, настройки и эксплуатации тренажера, не урегулированных мирным путем, они подлежат разрешению в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Предприятие-изготовитель гарантирует соответствие качества тренажера настоящим техническим условиям при соблюдении условий эксплуатации, хранения и транспортирования.

									Лист
									8
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата	FC-16.ПС				

6 Свидетельство о приемке

Тренажер «Жим от груди сидя»

FC-16

наименование изделия

обозначение

заводской номер

изготовлен(а) и принят(а) в соответствии с обязательными требованиями государственных (национальных) стандартов, действующей технической документацией и признан(а) годным(ой) для эксплуатации.

Начальник ОТК

МП _____

личная подпись

расшифровка подписи

год, месяц, число

линия отреза при поставке на экспорт

Руководитель
предприятия

обозначение документа,
по которому производится поставка

МП _____

личная подпись

расшифровка подписи

год, месяц, число

Заказчик
(при наличии)

МП _____

личная подпись

расшифровка подписи

год, месяц, число

										Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата						11

FC-16.ПС

*8 Ремонт и учет работы по бюллетеням и указаниям
(при необходимости)*

					<i>FC-16.ПС</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>		<i>13</i>

9 Заметки по эксплуатации и хранению

Общество с ограниченной ответственностью «ФОРМАН Продактс» является производителем профессионального спортивного оборудования, предназначенного для коммерческого использования в фитнес-клубах, физкультурно-оздоровительных комплексах и спортивных залах.

С целью обеспечения долговременной и эффективной эксплуатации тренажеров «ФОРМАН», а также во избежание технических неисправностей и несчастных случаев **НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ** соблюдение условий и правил, указанных в настоящем документе.

ООО «ФОРМАН Продактс» оставляет за собой право по своему усмотрению в течение установленного гарантийного срока осуществлять силами своих сотрудников выборочный контроль соблюдения покупателем или пользователем настоящих рекомендаций по техническому обслуживанию тренажеров «ФОРМАН» непосредственно на месте их нахождения.

ООО «ФОРМАН Продактс» предупреждает, что невыполнение вышеуказанных рекомендаций по техническому обслуживанию тренажеров «ФОРМАН» может привести к преждевременному выходу из строя как отдельных узлов и механизмов, так и тренажера в целом, а также к несчастным случаям, сопряженным с причинением физического, материального и/или морального ущерба пользователям. В таком случае руководство ООО «ФОРМАН Продактс» слагает с себя всякую ответственность за случившееся происшествие и наступившие последствия.

Неправильное применение тренажера или чрезмерная нагрузка может нанести ущерб здоровью.

9.1 Требования безопасности

Общие требования:

- Пройдите медицинский осмотр перед началом тренировок.
- К занятиям на тренажере допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста (ростом более 140 см), не имеющие медицинских противопоказаний.
- К тренажерам НЕ допускаются беременные женщины, лица в алкогольном или наркотическом опьянении.
- Необходимо прочитать руководство по эксплуатации тренажера, нанесенное на указательной табличке, и выполнять его.
- Занятия должны проходить в спортивной одежде. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Наденьте на себя спортивную форму и обувь.
- Снимите с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки и т. д.), уберите из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы. Во время занятия ничего (шнурки,

									Лист
									14
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата	FC-16.ПС				

- волосы, ключи, полотенце и т.д.) не должно мешать выполнению упражнений.
- Ознакомьтесь с руководством по эксплуатации тренажера.
 - Убедитесь в исправности тренажера надежности установки и закрепления оборудования. Оборудование должно быть установлено и надежно закреплено на устойчивой горизонтальной основе.
 - Приступайте к использованию тренажера после получения квалифицированного инструктажа.
 - Перед выполнением упражнения на тренажере проведите необходимую разминку.

Требования безопасности во время проведения занятий:

- При выполнении упражнений соблюдайте правила использования тренажера, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий учитывайте погодные условия, при ухудшении погодных условий немедленно прекратите занятия.
- Сохраняйте правильное положение тела, выполняйте движения медленно, не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения.
- При использовании тренажера избегайте чрезвычайных напряжений.
- Во избежание серьезной травмы держитесь подальше на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажера.
- Не подходите к тренажеру, если на нем уже кто-то работает, соблюдайте безопасную дистанцию (1,5 метра).
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ оборудование при первых признаках повреждения или износа, о замеченных случаях сообщите обслуживающему персоналу.
- Используйте оборудование только по прямому назначению. НЕ ДОПУСКАЕТСЯ МОДИФИКАЦИЙ тренажера.
- При занятиях на тренажере длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечьте себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации вашего организма. Используйте специальные бутылки для питья и крепление для таких бутылок.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:

- При увиденных дефектах или поломках откажитесь от занятий на тренажере.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия немедленно прекратите занятие.
- Занимающийся должен оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь».
- При возникновении пожара немедленно прекратите занятие и сообщите о пожаре в пожарную службу.
- Несоблюдении требования безопасности может причинить вред вашему здоровью и здоровью окружающих.

Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата

FC-16.ПС

Лист

15

ВНИМАНИЕ!

- Зоны безопасности и зоны передвижения должны соответствовать п.4.3.14.2, п.7.1, п.7.2 ГОСТ Р 57538-2017.
- Поверхности для передвижения должны быть устроены в соответствии с ГОСТ Р 57538-2017.
- Тренажеры не должны быть установлены в непосредственной близости от оборудования детских игровых площадок. Допускается монтаж тренажеров на одной площадке с детским игровым оборудованием при условии выполнения одного из следующих требований:
 - соблюдено расстояние, обеспечивающее безопасную эксплуатацию тренажеров и детского игрового оборудования;
 - установлены ограждения между тренажерами и детским игровым оборудованием;
 - приняты другие меры, позволяющие отделить тренажеры от общей игровой зоны.

Для обеспечения безопасности использования:

- Тренажер имеет отверстия для его крепления к горизонтальной площадке. Наклейка с информацией о необходимости крепления нанесена на раму тренажера.
- Рукоятки оснащены пластиковыми манжетами.
- Тренажер имеет информационные наклейки – схематические изображения настройки, исходного и конечного положения.
- На тренажере присутствуют наклейки с правилами безопасности использования.
- Сварные швы гладкие.
- Отсутствуют выступающие элементы с острыми концами или кромками.
- Все свободные концы труб заглушены.
- Металлоконструкции обработаны антикоррозийным покрытием.
- Отсутствуют шероховатые поверхности, способные нанести травму пользователю.
- Углы и края доступных элементов тренажера имеют скругления.
- Подвижные и неподвижные элементы не образуют сдавливающих и режущих поверхностей.
- Конструкция тренажера исключает возможность застревания тела, частей тела или одежды пользователя.
- Грузы и сопротивления встроены в тренажер

Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата

- приняты другие меры, позволяющие отделить тренажеры от общей игровой зоны.

Поверхности площадки для передвижения необходимо устроить в соответствии с ГОСТ Р 57538-2017.

9.5 Перед началом эксплуатации тренажера следует:

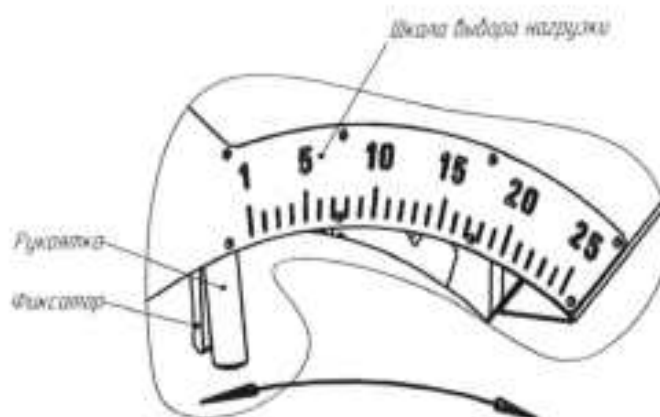
- Ознакомиться с настоящим руководством, предупреждающими и информирующими наклейками на тренажере;
- Проверить визуально внешний вид тренажера, состояние окрашенных поверхностей, пластиковых ручек, элементов из дерева на предмет выявления признаков повреждения;
- Проверить действие подвижных частей и механизмов, состояние резьбовых соединений. При необходимости произвести их регулировку и подтяжку.

9.6 Регулировки

9.6.1 Выбор нагрузки

Для выбора подходящего веса на тренажере переместите рукоятку, зажав фиксатор, в одно из 25 положений и отпустите, убедившись, что рукоятка зафиксирована (Рисунок 3).

Рисунок 3



9.7 Упражнение

Исходное положение:

Переместите рукоятку в необходимое положение. Сядьте на сиденье, прижмитесь к спинке, поставьте ступни на пол. Возьмитесь за рукоятки.

									Лист
									18
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата	FC-16.ПС				

Упражнение:

Медленным подконтрольным движением разогните руки в локтях. Медленно вернитесь в начальное положение.

9.8 Техническое обслуживание

Во время эксплуатации тренажера необходимо

• **Ежедневно:**

- осматривать поверхности тренажера, рукоятки, подвижные части и механизмы, фиксаторы, подшипниковые узлы, направляющие и т.д. на предмет выявления возможных повреждений и иных неисправностей.

• **Еженедельно:**

- проверять состояние всех резьбовых соединений, при необходимости подтянуть их;

- проверять работу подвижных частей и механизмов, при затруднении хода частей тренажера, появлении нетипичных звуков (скрипы, шум, потрескивание и т.д.) произвести их чистку и смазку, в случае необходимости – дополнительную регулировку. Для смазки рекомендуется использовать аэрозольные легкие смазочные материалы на основе тефлона или силикона (например, WD-40 или аналоги).

• **Ежемесячно:**

- проверять работу подшипников и направляющих, производить их чистку и смазку с применением вышеуказанных средств.

• **Ежегодно:**

- проверить устойчивость конструкций, при необходимости подтянуть или заменить анкерные крепления.

В случае обнаружения повреждения:

- Подшипников, направляющих, подвижных частей и механизмов, необходимо немедленно прекратить эксплуатацию тренажера и обратиться в соответствующий сервисный центр Продавца для устранения неисправности, замены вышедшей из строя детали или, если это окажется невозможным, направления тренажера для ремонта Производителю;

- Элементов из дерева, пластиковых ручек рекомендуется обратиться в сервисный центр Продавца для их ремонта или замены.

Сведения о техническом обслуживании тренажера заносятся в таблицу 3.

					FC-16.ПС	Лист
Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата		19

Таблица 3

Вид работ	Текущий уход	Дата					
Осмотр: звенья, фиксаторы, защелки, шарниры, фиксаторы груза	ежедневный						
Осмотр: цепи, их натяжение	ежедневный						
Осмотр: нескользящая поверхность	ежедневный						
Осмотр: грифы и рукоятки	еженедельный						
Осмотр: все наклейки	еженедельный						
Осмотр: все гайки и болты; при необходимости затянуть	еженедельный						
Чистка и полировка: все блестящие поверхности	полугодовой						
Смена смазки: подшипники	полугодовой						
Замена: цепи и соединительные детали	ежегодный						

Изм.	Лист	№ докум.	Подпись	Дата

FC-16.ПС

Лист

20

10 Сведения об утилизации

					<i>ФС-16.ПС</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>		<i>21</i>

11 Особые отметки

					<i>FC-16.ПС</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>		<i>22</i>

12 Сведения о цене и условиях приобретения изделия

					<i>FC-16.ПС</i>	<i>Лист</i>
<i>Изм.</i>	<i>Лист</i>	<i>№ докум.</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>		<i>23</i>

