

Polski

Instrukcja obsługi drabinki piłkarskiej do ćwiczeń

Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją. Drabinka została zaprojektowana z myślą o bezpiecznych i efektywnych ćwiczeniach. Prosimy stosować się do poniższych zaleceń.

Użytkowanie:

- Rozłóż drabinkę na równym, twardym podłożu, upewniając się, że otoczenie jest wolne od przeszkód.
- Przed każdym treningiem sprawdź, czy drabinka nie nosi uszkodzeń ani śladów zużycia.
- Używaj drabinki zgodnie z zaleceniami trenera, unikając gwałtownych ruchów oraz przeciążania sprzętu.

Pielęgnacja:

- Po każdym użyciu przetrzyj drabinkę wilgotną ściereczką, usuwając kurz i zabrudzenia.
- Unikaj stosowania agresywnych detergentów, które mogą uszkodzić materiał.
- Regularnie kontroluj stan łączeń oraz powierzchni, aby zapewnić długą żywotność produktu.

Utylizacja:

- Po zakończeniu okresu użytkowania postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji odpadów.
- Nie wyrzucaj drabinki do zwykłego kosza na śmieci.
- W razie wątpliwości skontaktuj się z lokalnym punktem zbiórki odpadów lub centrum recyklingu.

English

User Manual for the Football Training Ladder

Before use, please read this manual carefully. The ladder is designed for safe and effective training exercises. Follow the instructions below.

Usage:

- Lay the ladder on a flat, hard surface ensuring the surrounding area is free of obstacles.
- Before each training session, check that the ladder is in good condition with no visible damage.
- Use the ladder as recommended by your coach, avoiding sudden movements and overloading the equipment.

Maintenance:

- After each use, clean the ladder of dust and dirt using a damp cloth.
- Avoid using harsh cleaning agents that may damage the material.

- Regularly inspect the connections and surface to ensure long service life.

Disposal:

- At the end of its service life, dispose of the ladder in accordance with local waste management regulations.
 - Do not discard the ladder with regular household waste.
 - If in doubt, contact your local recycling center.
-

Čeština**Návod k použití fotbalového tréninkového žebříku**

Před použitím si prosím pečlivě přečtěte tento návod. Žebřík je navržen pro bezpečné a efektivní cvičení. Dodržujte níže uvedená doporučení.

Používání:

- Rozložte žebřík na rovný, pevný povrch a ujistěte se, že v okolí nejsou žádné překážky.
- Před každým cvičením zkontrolujte, zda je žebřík v dobrém stavu.
- Používejte žebřík dle doporučení trenéra a vyvarujte se náhlých pohybů a přetížení.

Údržba:

- Po každém použití očistěte žebřík od prachu a nečistot pomocí vlhké utěrky.
- Vyhněte se použití agresivních čisticích prostředků, které by mohly poškodit materiál.
- Pravidelně kontrolujte spoje a povrch, aby byla zajištěna dlouhá životnost.

Likvidace:

- Po ukončení používání žebříku jej zlikvidujte v souladu s místními předpisy o odpadech.
 - Nevyhazujte žebřík mezi běžný odpad.
 - V případě nejasností kontaktujte místní sběrné centrum nebo recyklační stanici.
-

Slovenčina**Návod na použitie fotbalového tréningového rebríka**

Pred použitím si dôkladne prečítajte tento návod. Rebrík je určený pre bezpečné a efektívne cvičenia. Postupujte podľa nižšie uvedených odporúčaní.

Použitie:

- Rozložte rebrík na rovný a pevný povrch, pričom sa uistite, že v okolí nie sú žiadne prekážky.
- Pred každým tréningom skontrolujte, či je rebrík v dobrom stave.
- Používajte rebrík podľa odporúčaní trénera a vyhýbajte sa náhlým pohybom a preťaženiu.

Údržba:

- Po každom použití rebrík očistite od prachu a nečistôt pomocou vlhkej handričky.
- Vyhnite sa používaniu agresívnych čistiacich prostriedkov, ktoré by mohli poškodiť materiál.
- Pravidelne kontrolujte spoje a povrch, aby ste zabezpečili dlhú životnosť.

Likvidácia:

- Po ukončení používania rebrík likvidujte v súlade s miestnymi predpismi o odpadoch.
- Nevyhadzujte rebrík do bežného smetiaka.
- V prípade pochybností kontaktujte miestny zberný bod alebo recyklačné centrum.

Deutsch**Bedienungsanleitung für die Fußball-Trainingsleiter**

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch. Die Leiter ist für sicheres und effektives Training konzipiert. Befolgen Sie die nachstehenden Hinweise.

Gebrauchsanweisung:

- Legen Sie die Leiter auf eine ebene, feste Fläche und stellen Sie sicher, dass sich keine Hindernisse in der Umgebung befinden.
- Überprüfen Sie vor jedem Training, ob die Leiter in gutem Zustand ist.
- Verwenden Sie die Leiter gemäß den Empfehlungen Ihres Trainers und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen sowie Überlastungen.

Pflege:

- Reinigen Sie die Leiter nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch von Staub und Schmutz.
- Vermeiden Sie den Einsatz aggressiver Reinigungsmittel, die das Material beschädigen könnten.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Verbindungen und die Oberfläche, um eine lange Lebensdauer zu gewährleisten.

Entsorgung:

- Entsorgen Sie die Leiter am Ende der Nutzungsdauer gemäß den lokalen Abfallvorschriften.
- Werfen Sie die Leiter nicht in den normalen Hausmüll.
- Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihr örtliches Recyclingzentrum.

Українська**Інструкція з експлуатації футбольної тренувальної драбини**

Перед використанням уважно ознайомтеся з цією інструкцією. Драбина призначена для безпечних та ефективних тренувань. Дотримуйтесь наведених нижче рекомендацій.

Використання:

- Розкладіть драбину на рівній, твердой поверхні, переконавшись, що поблизу немає перешкод.
- Перед кожним тренуванням перевірте, чи драбина знаходиться у справному стані.
- Використовуйте драбину згідно з рекомендаціями тренера, уникаючи різких рухів та перевантаження.

Догляд:

- Після кожного використання очищуйте драбину від пилу та бруду за допомогою вологої ганчірки.
- Уникайте використання агресивних миючих засобів, що можуть пошкодити матеріал.
- Регулярно перевіряйте з'єднання та поверхню для забезпечення довговічності виробу.

Утилізація:

- По завершенні терміну експлуатації утилізуйте драбину згідно з місцевими нормами щодо відходів.
- Не викидайте драбину разом із звичайним сміттям.
- У разі сумнівів зверніться до місцевого пункту збору відходів або центру переробки.

Română**Manual de utilizare pentru scara de antrenament fotbalistic**

Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual. Scara a fost proiectată pentru antrenamente sigure și eficiente. Urmăți recomandările de mai jos.

Utilizare:

- Așezați scara pe o suprafață plană și solidă, asigurându-vă că nu există obstacole în jur.
- Înainte de fiecare antrenament, verificați dacă scara este în stare bună.
- Utilizați scara conform indicațiilor antrenorului, evitând mișcările bruște și suprasolicitarea echipamentului.

Întreținere:

- După fiecare utilizare, curățați scara de praf și murdărie cu o cârpă umedă.
- Evitați folosirea substanțelor chimice agresive care ar putea deteriora materialul.
- Verificați periodic îmbinările și suprafața pentru a asigura o durată lungă de viață a produsului.

Eliminare:

- La sfârșitul perioadei de utilizare, eliminați scara conform reglementărilor locale privind deșeurile.
 - Nu aruncați scara împreună cu deșeurile menajere obișnuite.
 - Dacă aveți întrebări, contactați centrul local de reciclare.
-

Magyar

Használati utasítás a futball edzslétrához

Használat előtt kérjük, alaposan olvassa el ezt az utasítást. A létra biztonságos és hatékony edzésekhöz készült. Kérjük, tartsa be az alábbi ajánlásokat.

Használat:

- Helyezze a létrát egy egyenletes, stabil felületre, ügyelve arra, hogy a környéken ne legyenek akadályok.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy a létra jó állapotban van.
- Az edző ajánlásainak megfelelően használja a létrát, kerülve a hirtelen mozdulatokat és a túlterhelést.

Karbantartás:

- Minden használat után törölje le a létrát portól és szennyeződésektől egy nedves ruhával.
- Kerülje az agresszív tisztítószeres használatát, amelyek károsíthatják az anyagot.
- Rendszeresen ellenőrizze az illesztéseket és a felületet a hosszú élettartam érdekében.

Ártalmatlanítás:

- A használat befejezése után ártalmatlanítsa a létrát a helyi hulladékkezelési előírásoknak megfelelően.
 - Ne dobja a létrát a háztartási szemét közé.
 - Kérdés esetén forduljon a helyi újrahasznosító központhoz.
-

Български

Инструкция за употреба на футболната тренировъчна стълба

Преди употреба, моля, запознайте се внимателно с тази инструкция. Стълбата е проектирана за безопасни и ефективни тренировки. Спазвайте следните указания.

Употреба:

- Разстелете стълбата върху равна и стабилна повърхност, като се уверите, че няма препятствия наблизо.
- Преди всяка тренировка проверете дали стълбата е в добро състояние.
- Използвайте я според препоръките на треньора, като избягвате резки движения и претоварване.

Поддръжка:

- След всяка употреба почиствайте стълбата от прах и замърсявания с влажна кърпа.
- Избягвайте използването на агресивни почистващи препарати, които могат да повредят материала.
- Редовно проверявайте съединенията и повърхността, за да осигурите дълготрайност.

Утилизация:

- След приключване на експлоатационния период утилизирайте стълбата според местните разпоредби за отпадъци.
- Не изхвърляйте стълбата с обикновения битов отпадък.
- При съмнения се обърнете към местното рециклиращо съоръжение.

Ελληνικά

Οδηγίες Χρήσης για την Ασκητική Σκάλα Ποδοσφαίρου

Πριν από τη χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες αυτές. Η σκάλα έχει σχεδιαστεί για ασφαλείς και αποτελεσματικές ασκήσεις. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

Χρήση:

- Απλώστε τη σκάλα σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια, εξασφαλίζοντας ότι δεν υπάρχουν εμπόδια γύρω της.
- Πριν από κάθε προπόνηση, ελέγξτε ότι η σκάλα είναι σε καλή κατάσταση.
- Χρησιμοποιήστε τη σύμφωνα με τις οδηγίες του προπονητή, αποφεύγοντας απότομες κινήσεις και υπερφόρτωση.

Συντήρηση:

- Μετά από κάθε χρήση, καθαρίστε τη σκάλα από σκόνη και βρωμιά με ένα υγρό πανί.
- Αποφύγετε τη χρήση σκληρών καθαριστικών που μπορεί να βλάψουν το υλικό.
- Ελέγχετε τακτικά τις συνδέσεις και την επιφάνεια για να διασφαλίσετε τη μακρά διάρκεια ζωής.

Διαχείριση Απόβλητων:

- Μετά το τέλος χρήσης, απορρίψτε τη σκάλα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς διαχείρισης αποβλήτων.
- Μην την πετάτε μαζί με τα συνηθισμένα απορρίμματα.
- Σε περίπτωση αμφιβολιών, επικοινωνήστε με το τοπικό κέντρο ανακύκλωσης.

Lietuvių

Naudojimo instrukcija futbolo treniruoklių laipteliui

Priēš naudojimą, prašome kruopšāiai perskaityti šią instrukcijā. Laiptelis sukurtas saugiams ir efektyviems treniruoāiū pratimams. Laikykitē žemiau pateiktū nurodymū.

Naudojimas:

- Išdēstykite laiptelį ant lygios, tvirtos paviršiaus, įsitikindami, kad aplink nėra kliūāių.
- Priēš kiekvienā treniruotē patikrinkite, ar laiptelis yra geros būklēs.
- Naudokite laiptelį pagal trenerio rekomendacijas, vengdami staigiū judesiū ir perkrovimo.

Priežiūra:

- Po kiekvieno naudojimo nuvalykite laiptelį nuo dulkiū ir nešvarumū drēgnu skudurēliu.
- Venkite naudoti agresyvius valymo priemones, galināius pažeisti medžiagā.
- Reguliariai tikrinkite jungtis ir paviršiū, kad užtikrintumēte ilgaaamžiškumą.

Utilizacija:

- Pasibaigus naudojimo laikotarpiui, utilizuokite laiptelį laikantis vietiniū atliekū tvarkymo taisykliū.
- Neišmeskite laiptelio į bendrā šiukšliū konteinerį.
- Jei kyla klausimū, kreipkitē į vietinį perdurbimo centrā.

Latviešu

Lietošanas instrukcija futbola treniņu kāpnēm

Lūdzu, pirms lietošanas rūpīgi izlasiet šo instrukciju. Kāpnes ir izstrādātas drošiem un efektīviem treniņiem. Ievērojiet zemāk sniegtos norādījumus.

Lietošana:

- Novietojiet kāpnes uz vienmērīgas un stingras virsmas, pārļiecinoties, ka apkārt nav šķēršļu.
- Pirms katra treniņa pārbaudiet, vai kāpnes ir labā stāvoklī.
- Lietojiet tās saskaņā ar trenera norādījumiem un izvairieties no pēkšņiem kustībām un pārslogojuma.

Apkope:

- Pēc katras lietošanas notīriet kāpnes no putekļiem un netīrumiem ar mitru drānu.
- Izvairieties no agresīvu tīrīšanas līdzekļu lietošanas, kas var bojāt materiālu.
- Regulāri pārbaudiet savienojumus un virsmu, lai nodrošinātu ilgu kalpošanas laiku.

Utilizācija:

- Pēc izmantošanas perioda beigām utilizējiet kāpnes atbilstoši vietējiem atkritumu apsaimniekošanas noteikumiem.

- Neizmetiet tās kopējā atkritumu grozā.
 - Ja rodas šaubas, sazinieties ar vietējo pārstrādes centru.
-

Suomi

Käyttöohje jalkapallo harjoittelutikkaalle

Ennen käyttöä lue tämä ohje huolellisesti. Tikkaat on suunniteltu turvallisia ja tehokkaita harjoituksia varten. Noudata alla olevia ohjeita.

Käyttö:

- Aseta tikkaat tasaiselle, kovalle alustalle varmistaen, että ympärillä ei ole esteitä.
- Tarkista ennen jokaista harjoitusta, että tikkaat ovat hyvässä kunnossa.
- Käytä tikkaaita valmentajan ohjeiden mukaisesti ja vältä äkillisiä liikkeitä sekä laitteiston ylikuormitusta.

Huolto:

- Puhdista tikkaat jokaisen käytön jälkeen pölystä ja liialta kostean liinan avulla.
- Vältä aggressiivisten puhdistusaineiden käyttöä, jotka saattavat vahingoittaa materiaalia.
- Tarkista säännöllisesti liitokset ja pinta pitkäikäisyyden varmistamiseksi.

Hävittäminen:

- Käytön päätyttyä hävitä tikkaat paikallisten jätehuoltomääräysten mukaisesti.
 - Älä heitä tikkaat tavalliseen kotitalousjätteeseen.
 - Ota yhteyttä paikalliseen kierrätyskeskukseen, jos sinulla on kysyttävää.
-

Hrvatski

Upute za uporabu nogometne trenažne ljestve

Prije uporabe, molimo pažljivo pročitajte ove upute. Ljestve su dizajnirane za sigurne i učinkovite treninge. Slijedite dolje navedene upute.

Uporaba:

- Postavite ljestve na ravnu, čvrstu površinu, osiguravajući da oko njih nema prepreka.
- Prije svakog treninga provjerite jesu li ljestve u dobrom stanju.
- Koristite ljestve prema preporukama trenera, izbjegavajući nagle pokrete i preopterećenje.

Održavanje:

- Nakon svake uporabe očistite ljestve od prašine i prljavštine vlažnom krpom.
- Izbjegavajte korištenje agresivnih sredstava za čišćenje koja mogu oštetiti materijal.

- Redovito proverjavajte spojeve i površinu kako biste osigurali dugotrajnost proizvoda.

Zbrinjavanje:

- Po završetku perioda uporabe zbrinite lestve u skladu s lokalnim propisima o otpadu.
- Nemojte ih odlagati zajedno s običnim kućnim otpadom.
- U slučaju nedoumice obratite se lokalnom centru za reciklažu.

Slovenščina

Navodila za uporabo nogometne vadbene lestve

Pred uporabo natančno preberite ta navodila. Lestvica je zasnovana za varne in učinkovite vaje. Prosimo, upoštevajte spodnja navodila.

Uporaba:

- Lestvico razporedite na ravno in trdno površino, pri čemer poskrbite, da okoli nje ni ovir.
- Pred vsako vadbo preverite, ali je lestvica v dobrem stanju.
- Uporabljajte lestvico skladno s priporočili trenerja in se izogibajte nenadnim gibom ter preobremenitvi.

Vzdrževanje:

- Po vsaki uporabi očistite lestvico prahu in umazanije z vlažno krpo.
- Izogibajte se uporabi agresivnih čistil, ki bi lahko poškodovale material.
- Redno preverjajte spoje in površino za dolgo življenjsko dobo izdelka.

Odstranjevanje:

- Po koncu uporabne dobe odstranite lestvico skladno z lokalnimi predpisi o ravnanju z odpadki.
- Lestvice ne odlagajte med običajne gospodinjske odpadke.
- V primeru dvomov se obrnite na lokalni center za reciklažo.

Français

Mode d'emploi pour l'échelle d'entraînement de football

Avant utilisation, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi. L'échelle est conçue pour des exercices d'entraînement sûrs et efficaces. Veuillez suivre les recommandations ci-dessous.

Utilisation :

- Placez l'échelle sur une surface plane et stable en vous assurant qu'il n'y a aucun obstacle autour.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que l'échelle est en bon état.
- Utilisez l'échelle selon les recommandations de votre entraîneur et évitez les mouvements brusques ainsi que la surcharge.

Entretien :

- Après chaque utilisation, nettoyez l'échelle de la poussière et des saletés à l'aide d'un chiffon humide.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants agressifs susceptibles d'endommager le matériau.
- Vérifiez régulièrement les assemblages et la surface pour garantir une longue durée de vie.

Élimination :

- En fin de vie, éliminez l'échelle conformément aux réglementations locales sur les déchets.
 - Ne jetez pas l'échelle avec les ordures ménagères ordinaires.
 - En cas de doute, contactez votre centre de recyclage local.
-

Español**Manual de usuario para la escalera de entrenamiento de fútbol**

Antes de usar, lea atentamente este manual. La escalera está diseñada para ejercicios de entrenamiento seguros y efectivos. Siga las instrucciones a continuación.

Uso:

- Coloque la escalera sobre una superficie plana y firme, asegurándose de que no haya obstáculos alrededor.
- Antes de cada sesión de entrenamiento, verifique que la escalera se encuentre en buenas condiciones.
- Utilícela según las recomendaciones de su entrenador, evitando movimientos bruscos y sobrecargar el equipo.

Mantenimiento:

- Después de cada uso, limpie la escalera del polvo y la suciedad con un paño húmedo.
- Evite el uso de productos químicos agresivos que puedan dañar el material.
- Revise regularmente las uniones y la superficie para garantizar una larga vida útil.

Eliminación:

- Al finalizar su vida útil, elimine la escalera de acuerdo con las normativas locales de gestión de residuos.
 - No la deseche junto con la basura común.
 - En caso de duda, póngase en contacto con un centro de reciclaje local.
-

Svenska

Bruksanvisning för fotbollsträningsstigen

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning innan användning. Stigen är designad för säkra och effektiva träningsövningar. Följ nedanstående instruktioner.

Användning:

- Lägg ut stigen på en plan och stabil yta och se till att inga hinder finns i närheten.
- Kontrollera innan varje träning att stigen är i gott skick.
- Använd stigen enligt tränarens rekommendationer och undvik plötsliga rörelser samt överbelastning.

Underhåll:

- Efter varje användning, rengör stigen från damm och smuts med en fuktig trasa.
- Undvik att använda aggressiva rengöringsmedel som kan skada materialet.
- Kontrollera regelbundet fogar och ytan för att säkerställa lång livslängd.

Avfallshantering:

- När stigen inte längre används, kassera den enligt lokala avfallsföreskrifter.
 - Släng den inte med vanligt hushållsavfall.
 - Vid osäkerhet, kontakta ditt lokala återvinningscenter.
-

Português

Manual de Instruções para a Escada de Treino de Futebol

Antes de utilizar, por favor, leia atentamente este manual. A escada foi projetada para exercícios de treino seguros e eficazes. Siga as instruções abaixo.

Utilização:

- Coloque a escada sobre uma superfície plana e firme, certificando-se de que não haja obstáculos ao redor.
- Antes de cada sessão de treino, verifique se a escada está em boas condições.
- Utilize a escada conforme as recomendações do seu treinador, evitando movimentos bruscos e sobrecarga do equipamento.

Manutenção:

- Após cada utilização, limpe a escada do pó e da sujeira com um pano húmido.
- Evite usar produtos de limpeza agressivos que possam danificar o material.
- Verifique regularmente as conexões e a superfície para garantir uma longa durabilidade.

Eliminação:

- Ao final da vida útil, elimine a escada de acordo com as regulamentações locais de gestão de resíduos.

- Não a descarte com o lixo doméstico comum.
 - Em caso de dúvidas, contacte um centro de reciclagem local.
-

Nederlands

Gebruiksaanwijzing voor de Voetbal Trainingsladder

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door voor gebruik. De ladder is ontworpen voor veilige en effectieve trainingen. Volg de onderstaande aanwijzingen.

Gebruik:

- Leg de ladder op een vlakke, stevige ondergrond en zorg ervoor dat er geen obstakels in de buurt zijn.
- Controleer voor elke trainingssessie of de ladder in goede staat verkeert.
- Gebruik de ladder volgens de aanbevelingen van uw coach en vermijd plotselinge bewegingen en overbelasting.

Onderhoud:

- Reinig de ladder na elk gebruik van stof en vuil met een vochtige doek.
- Vermijd het gebruik van agressieve reinigingsmiddelen die het materiaal kunnen beschadigen.
- Controleer regelmatig de verbindingen en het oppervlak om een lange levensduur te garanderen.

Afvalverwerking:

- Aan het einde van de gebruikperiode dient de ladder te worden afgevoerd volgens de lokale afvalvoorschriften.
 - Gooi de ladder niet bij het gewone huishoudelijk afval.
 - Neem bij twijfel contact op met uw plaatselijke recyclecentrum.
-

Italiano

Manuale d'Uso per la Scala di Allenamento per Calcio

Prima dell'uso, leggere attentamente questo manuale. La scala è progettata per esercizi di allenamento sicuri ed efficaci. Seguire le istruzioni riportate di seguito.

Utilizzo:

- Posizionare la scala su una superficie piana e stabile, assicurandosi che non vi siano ostacoli intorno.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che la scala sia in buone condizioni.
- Utilizzarla secondo le indicazioni dell'allenatore, evitando movimenti bruschi e sovraccarichi.

Manutenzione:

- Dopo ogni uso, pulire la scala dalla polvere e dallo sporco con un panno umido.
- Evitare l'uso di detergenti aggressivi che possano danneggiare il materiale.
- Controllare regolarmente i collegamenti e la superficie per garantirne la lunga durata.

Smaltimento:

- Al termine del periodo di utilizzo, smaltire la scala in conformità con le normative locali sui rifiuti.
- Non gettarla insieme ai normali rifiuti domestici.
- In caso di dubbi, contattare il centro di riciclaggio locale.