

NASIL GİYİLİR, AYAĞA KALKILIR ve ÇIKARTILIR

BALON TOPU'NUN ALTINDAN GİRİN

Alttan girin, kollarınızı iki kayışın arasından geçirin, içeri doğru kayarak ilerleyin, tutacakları kavrayın ve topu bir sırt çantası gibi her iki omzunuza oturttükten kaldırın. Üstten girmeye çalışarak ters giymekten kaçının. Emin değilseniz, koordinatorünüzden kontrol etmesini isteyin.

DÖNEREK KALKIN

Eğer bir kaplumbağa gibi sırt üstü kaldıysanız, iki ayağınızın üzerine kalkmaya çalışmayın. Kaplumbağalar bunu yapmaz; bu gerçekten zordur. Karnınızın üzerine dönmek için bacaklarınızı kullanın ve ardından ya çömelerek ya da bir dizinizi kullanarak ayağa kalkın.

ÖNCE BİR KOL, SONRA DİĞERİNİ ÇIKARTIN

Çıkmak için basitçe karnınızın üzerine düşerek uzanın. Ardından bir kolunuzu kullanarak omzunuzdaki kayışı serbest bırakın. Sonra diğer kolunuzu serbest bırakın. İki kolu aynı anda çıkarmaya çalışmaktan çok daha kolaydır.

GÜVENLİK UYARILARI

YAPILMASI ve YAPILMAMASI GEREKENLER

BAŞ MESAFESİNİ KONTROL EDİN. TOPUN ÜSTÜNDE DEĞİL, İÇİNDE OLUN

Başınız ile balon topunun üst kısmı arasında 20 cm'den az mesafe varsa (bu mesafeye "baş mesafesi" denir) veya emin değilseniz ve üst kısma çok yakın hissediyorsanız, daha güvenli bir balon topu isteyin ve koordinatorünüzden bu mesafeyi kontrol etmesini isteyin. Yeterli baş mesafesi olmadan agresif veya uygunsuz bir şekilde çarpışmak, devrilmelerde ya da bir oyuncuya, zemine, duvara veya herhangi bir nesneye balon topunun üst kısmıyla çarptığımızda baş yaralanmalarına yol açabilir.

AGRESİF ÇARPMALAR YAPMAYIN

Tam hızda çarpmayın. Öne eğilerek çarpmayın. Çarpmak için zıplamayın veya balon topunu kaldırmayın. 4-5 metreden daha uzaktan veya sahanın karşısından koşarak çarpmayın. Dikey durarak, ayaklar yere basarak, balon toplarının yanlarından çarpmak ve 4-5 metre içinde yaklaşmak yaralanma riskini azaltır.

BALON TOPUNU TERS GİYMİYİN

Oyuncular bazen balon topunu yanlış yönden giyer. Balon topunu ters giyerseniz başınız üst kısma daha yakın olur veya dışarı çıkabilir. Koordinatorünüzün talimatlarını dinleyin. Topa doğru taraftan, yani alt taraftan girin. Ters oynamak yetersiz baş mesafesi riski taşır.

KAYIŞLARIN HER ZAMAN TAKILI VE SIKI OLDUĞUNDAN EMİN OLUN

Bazen bir kayış tam sıkılmadığı için gevşeyebilir. Bu durumda kenara gelin ve koordinatorünüz tarafından ayarlanmasını sağlayın. Oyun alanında balon topundan çıkarken size doğru gelen insanlara dikkat edin. Gevşek bir kayış yetersiz baş mesafesi riski taşır.

DİNLENME MOLALARI VERİN

Balon topu oynamak, ekstra 10 kilo taşıyıp yarım saat koşmaya alışık olmayanlar için oldukça yorucu olabilir. Kendinizi yorgun hissederseniz kenara gelin ve biraz hava alın.

SAĞDUYULU OLUN

Balon topunda yenilmez gibi görünebilirsiniz ama vücudunuz hala kısmen açıkta ve yaralanabilirsiniz. Herhangi bir spor ve fitness ürünü gibi sağduyunuzu kullanın. Güvenli oynayın!

DİĞER ÖNEMLİ KURALLAR

ESNEME HAREKETLERİ YAPIN

Beklerken boynunuzu, bacaklarınızı, omuzlarınızı ve karın ve sırt kaslarınızı esnetin. Vücudunuzun alışık olmadığı bir fiziksel aktivite yaşadığınız için biraz ağrı hissedebilirsiniz.

DÜŞENLERE ÇARPMAK YOK

Ayağa kalkmaya çalışan birine sürekli çarpmak hiç hoş değil. Düşen kişilere dinlenme fırsatı verin.

TAKLA ATARSANIZ BAŞINIZI İÇE ÇEKİN

Devrilme durumunda, başınızı yuvarlanır gibi içe çekmek ekstra bir önlemdir.

PANOLARA VEYA DUVARLARA DİKKAT EDİN (EĞER VARSA)

Arkadan yanaşıp kimseyi panolara veya duvarlara çarpmayın. Biri size arkadan çarparsa başınızı öne eğerek panolara veya duvarlara doğru eğilmeyin. Tam koruma altında olmadığınız için, dizlik veya ayak bileği desteği takmıyorsanız, dizlerinizi veya ayak bileklerinizi panolara çarpabilirsiniz ve başınızı da panolara vurabilirsiniz. Bir oyuncuyu asla cam veya sert duvarlara doğru itmeyin.

BALON TOPU PATLARSA KENARA ÇEKİLİN

Balon topunun delindiği bir durumla karşılaşabilirsiniz. Balon topu patlamaz ancak yumuşamaya başladığını ve eskisi gibi verim alamadığınızı fark edebilirsiniz. Kenara çekilin, oyundan çıkın ve topun değiştirilmesini, yamalanmasını veya yeniden şişirilmesini talep edin..

İSTEĞE BAĞLI OLARAK KORUYUCU EKİPMAN KULLANIN

Dizlik veya kaval koruyucu giymiyorsanız bacaklarınızda morluklar olabilir. Kendi koruyucu ekipmanınızı giyin, bu isteğe bağlıdır, sert zeminde oynuyorsanız önerilir.

YÜKSEKLİK / KİLO / YAŞ

KÜÇÜK ~ 1.2 metre 142 - 157 cm / Max 64 Kg

ORTA ~ 1.5 metre 157 - 178 cm / Max 77 Kg

BÜYÜK ~ 1.8 metre 178 - 188 cm / Max 91 Kg

BT® Balon topları 8 yaşından küçükler için uygun değildir.



BALON TOPU KOORDİNATÖRLERİ, HAKEMLER VE DENETLEYİCİLERİ YARALANMA RİSKİNİ NASIL AZALTABİLİR

Balon topunun tüm katılımcılarınız için eğlenceli kalmasını sağlamak için, koordinatorlerinizin ve hakemlerinizin bu güvenlik önlemlerine uyduğundan emin olun.

- 1 - Tüm temaslar oyunla alakalı olmalı, kasıtlı olmamalıdır. Bu, oyunun amacının birbirine vurmak değil, puan kazanmak veya başka bir şekilde hedefe ulaşmak olması gerektiği anlamına gelir.
- 2 - Oyun gözetmenleri ve koordinatorleri, tüm katılımcılara oyun öncesinde sözlü olarak güvenlik uyarıları sağlamak için BalonTopu Güvenlik El Kitabını (BT güvenlik el kitabını indir) kullanmalıdır. Eğer koordinatorler oyun öncesinde tüm katılımcılarla doğrudan iletişim kurma imkanına sahip değilse, el kitabı etkinliğin müşterisine/düzenleyicisine dağıtılmalı ve katılımcılara oyun öncesinde ulaştırılmalıdır. El kitabının kopyalarının ayrıca oyun alanında oyun öncesinde oyun koordinatorleri tarafından dağıtılması veya oyuncuların oyun öncesinde okuyabilmesi için görünür bir alana yerleştirilmesi önerilir.
- 3 - Oyuncular ve koordinatorler, balon topları içindeki katılımcıların başlarının en az 20 cm üzerinde olacak şekilde balonla tamamen kaplandığından emin olmalıdır, böylece yuvarlanma durumlarında baş koruması sağlanır. Genellikle kayışları sıkı, başın üzerinde daha fazla koruma sağlar. Başları balon topunun üst yüzeyi ile aynı hizaya gelen, üst yüzeye yakın olan veya üst yüzeyin üzerinde olan oyuncuların oynamasına izin verilmemeli ve uygun şekilde yerleştirilmelidir veya başka bir balon topu verilmelidir.
- 4 - Oyuncular TAM HIZLA koşmamalı ve sadece hafif ila orta hızla diğer oyunculara çarpmalıdır, bu sırada sınırlı bir mesafeden yaklaşmalıdır.
- 5 - Oyuncular başka bir oyuncuya çarptıklarında eğilmemelidir – bu durum "mızraklama" olarak bilinir. Oyuncular diğer oyuncularla çarpışmada balonun üst kısmını değil, yan kısımlarını kullanmalıdır. Balonların üst kısmının üst kısma çarpması, oyuncunun balon topunu doğru giymemesi, oyuncunun boyutunun balon topunun boyutuna uygun olmaması veya balon topunun uygun şekilde şişirilmemiş olması durumunda ciddi baş ve yüz yaralanmalarına neden olabilir.
- 6 - Oyuncular, balon topunu sadece ayağa kalkmaları gerektiğinde tutacaklardan kaldırmalıdır. Koşarken balon topunu kaldırmak, alt vücudun yaralanmaya daha fazla maruz kalmasına neden olabilir. Balon topu her zaman oyuncuların omuzlarında durmalıdır.
- 7 - Hakemler, oyuncular arasındaki doğrudan koşulların mesafesini sınırlayarak oyuncular ve ekipman üzerindeki kuvveti ve etkiyi azaltmalıdır. Her ne kadar seyircilerin favorisi olan bir eğlence olsa da, oyuncular arasındaki doğrudan koşullarda 4.5 metre mesafenin aşılmasını veya bu tür koşullara hiç izin verilmemesini öneriyoruz. Hakemler, tam hızda çarpışmaları teşvik etmemelidir.
- 8 - Hakemler, agresif oyunculara karşı dikkatli ve duyarlı olmalıdır. Hakemler, mızraklama yapan tüm oyuncuları uyarmalı ve cezalandırmalıdır. Bu aktivite ciddi yaralanmalara yol açabilir. Mızraklama sırasında oyuncular öne eğilerek saldırır ve balon topunun üst kısmı, yan kısmı yerine diğer oyuncuya ilk olarak çarpar, bu da başların açığa çıkmasına neden olur. 1, 3 ve 4 numaralı maddelere uyulduğunda yaralanma riski azalır. Ancak, iki oyuncunun aynı anda mızraklama yapması baş, boyun ve yüz travması riskini artırır.
- 9 - Yükseklik sınırları, farklı boyuttaki BT balon toplarını kullanan oyuncuların kullanımına yönelik sınırlamalar getirmektedir. Bir balon topu için fazla uzun olan bir oyuncu, başının üstünde yeterli koruma olmayabilir ve bu durumda başka bir oyuncuya çarptığında ya da başının üzerine yuvarlandığında yaralanma riski taşıyabilir. Yükseklik sınırlarını gözümlüeyin.

Ek Önlemler:

- * Oyuncular, yoğun fiziksel aktivite için yeterince sağlıklı olmalıdır. Balon topu ile oynamak, görüldüğünden daha yorucudur!
- * Oyuncular uygun ayakkabılar giymelidir. Parmak arası terlikler uygun değildir.
- * Takı ve gözlükleri çıkarın, mutlak gereklilik olmadıkça takmayın. Gözlüğünüz için kayış kullanabilirsiniz.
- * Her zaman uygun bir yetişkinin gözetimi altında kullanın.
- * Kullanımdan önce balon topunu düzgün şekilde şişirin.
- * Omuz kayışlarını düzgün şekilde ayarlayın ve takın.
- * Balon toplarını sadece çim, astroturf veya spor salonu zeminlerinde kullanın. Eğer çim üzerinde oynuyorsanız, balon topunuza zarar verebilecek her türlü keskin nesne için, örneğin herhangi bir şekil ve boyuttaki taşlar, dallar ve diğer döküntüler gibi, alanı kontrol edin.
- * Hamile kadınlar veya astım, klostrofobi, kalp rahatsızlıkları, nöbetler veya boyun veya sırt sorunları gibi herhangi bir sağlık durumu olan kişiler tarafından kullanılmalıdır.
- * Balon topunun içinde birden fazla kişi bulunmamalıdır.
- * Alkol veya uyuşturucu etkisi altında kullanılmalıdır.
- * Beton veya asfalt yüzeylerde, otomobil veya yaya trafiğinin olduğu cadde veya yolların yakınında kullanılmalıdır.
- * Su içinde veya herhangi bir su kütesinin, havuzlar, göller, okyanuslar veya göletler dahil, yakınında kullanılmalıdır.
- * Yükseltilmiş bir alandan atlama gibi hiçbir akrobatik hareket denemeyin. Balon topunun içindeyken yokuş aşağı yuvarlanmayı asla denemeyin. Tehlikeli akrobatik hareketler gereksiz yaralanmalara neden olabilir.

BT® GÜVENLİK KODU: BT3K

Güvenlik önlemlerini iletmek, özellikle ilk kez oynayanlar için, kapsamlı olduğu için biraz zor görünebilir. Koordinatörlere, antrenörlere ve iş sahiplerine, oyuncularını hem balon toplarını giymeden önce hem de oyun sırasında eğitmede yardımcı olmak için, BT3K kısaltması kullanılabilir ve aşağıdaki hızlı başvuru kartları oyun alanında oyun koordinatorleri tarafından taşınabilir.

- Baş Boşluğu:** 20 cm veya daha fazla. Doğru taraftan girin.
- Mesafe:** Maksimum 4-5 metre mesafe bırakın.
- Yerdeyken:** Oyuncular yere düştüğünde onlara vurmayın. Dinlenmelerine izin verin.
- Tutacaklar:** Her zaman her iki kayış da takılı olmalı. Kayışsız asla balon topunun içinde olmayın.
- Hız:** Tam hızla koşmayın.
- Mızraklama:** Eğilerek veya zıplayarak çarpmayın. Sadece önden ve yanlardan çarpın.

- Baş Boşluğu:** 20 cm veya daha fazla. Doğru taraftan girin.
- Mesafe:** Maksimum 4-5 metre mesafe bırakın.
- Yerdeyken:** Oyuncular yere düştüğünde onlara vurmayın. Dinlenmelerine izin verin.
- Tutacaklar:** Her zaman her iki kayış da takılı olmalı. Kayışsız asla balon topunun içinde olmayın.
- Hız:** Tam hızla koşmayın.
- Mızraklama:** Eğilerek veya zıplayarak çarpmayın. Sadece önden ve yanlardan çarpın.

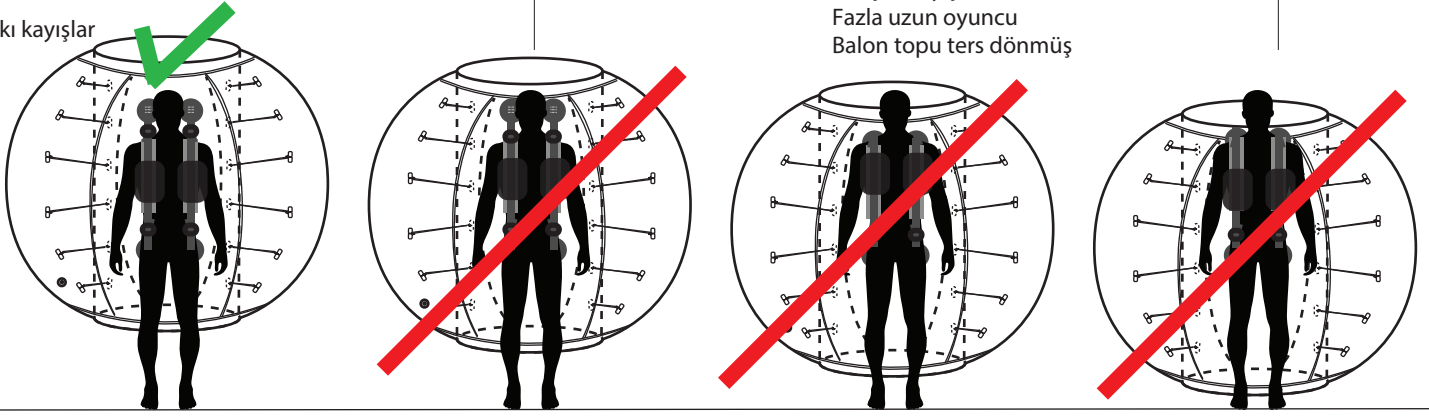
- Baş Boşluğu:** 20 cm veya daha fazla. Doğru taraftan girin.
- Mesafe:** Maksimum 4-5 metre mesafe bırakın.
- Yerdeyken:** Oyuncular yere düştüğünde onlara vurmayın. Dinlenmelerine izin verin.
- Tutacaklar:** Her zaman her iki kayış da takılı olmalı. Kayışsız asla balon topunun içinde olmayın.
- Hız:** Tam hızla koşmayın.
- Mızraklama:** Eğilerek veya zıplayarak çarpmayın. Sadece önden ve yanlardan çarpın.

BAŞ MESAFESİN SAĞLAYIN

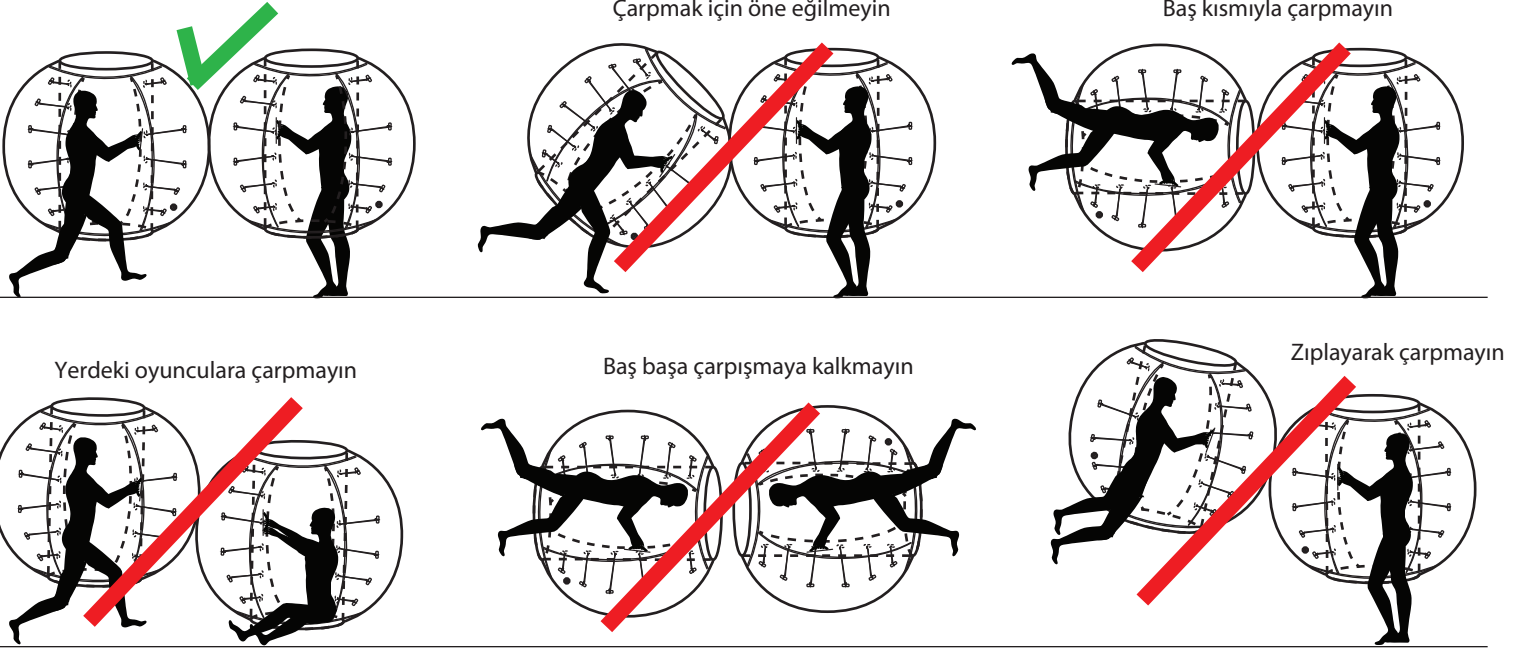
20+ cm baş mesafesi
Oyuncuya uygun boyutta balon topu
Doğru konumlandırma
Sıkı kayışlar

⚠ DİKKAT BAŞINIZ KORUMA ALTINDA DEĞİL!

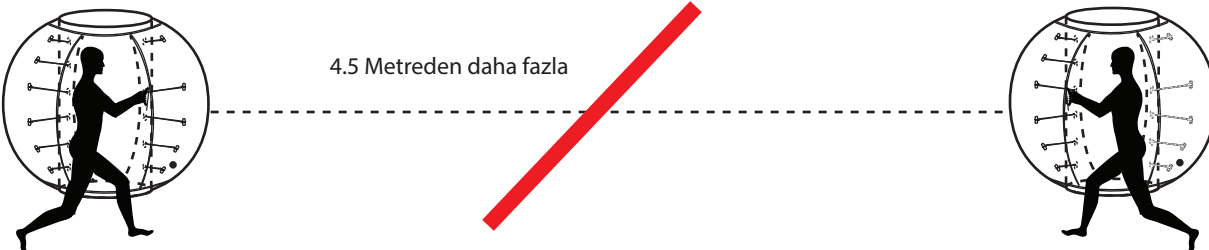
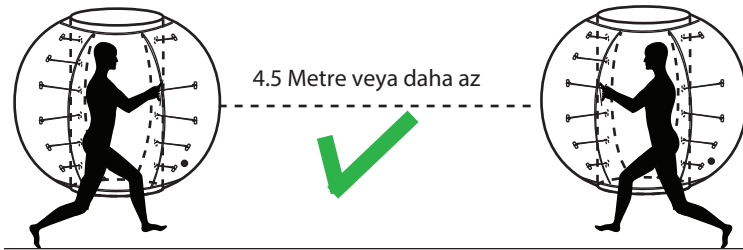
Yetersiz baş mesafesi
Gevşek kayışlar
Fazla uzun oyuncu
Balon topu ters dönmüş



SADECE YAN YANA ÇARPIŞIN



4.5 METRE'DEN AZ MESAFEDEN ÇARPMAK İÇİN HIZLANIN



Güvenlik uyarıları ve talimatları, Balontopu Şirketi tarafından dağıtılan BT® balon topları için sağlanmıştır ve diğer balon topu markaları ve tasarımları için geçerli olmayabilir. Görseller ölçekli değildir.

Daha fazla güvenlik bilgisi için www.balontopu.com adresini ziyaret edin.