

GREJSIMOJS

English

Important - Read carefully - Save for future use

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Balance boards are good for developing and training balance.

ATTENTION!

- Remember that exercising with a balance board can cause injuries.
- Before you start – make sure you begin by balancing yourself on the board while holding on to something stable.

Use:

- Place a rug under the board to prevent it from slipping and to protect the floor from scratches.
- Make sure you have plenty of free space around you when you exercise so you don't fall and injure on something.
- To be used by one child at a time.
- Not suitable for children under 6 years.
- Recommended for ages from 6 years.
- Adult supervision required.
- Max.weight 100 kg.
- For indoor use only.

Maintenance:

- Keep the balance board clean and dry and check the board before you start exercising .
- DO NOT use if any part is broken, torn or missing.
- Wipe clean with a cloth dampened in a mild cleaner.
- Store the balance board in a cool and dry place to avoid cracks arising in the board.

Deutsch

Wichtig - sorgfältig lesen - bitte aufbewahren

IKEA of Sweden, Box 702, S 34381 Älmhult

Balancierbretter eignen sich bestens, um den Gleichgewichtssinn zu fördern und zu trainieren.

ACHTUNG!

- Bei Übungen mit einem Balancierbrett besteht Verletzungsgefahr.
- Bevor du mit dem Balancieren auf dem Balance-Board beginnst, solltest du dich an etwas Stabilem festhalten.

Nutzung:

- Einen Teppich unter das Brett legen, damit dieses nicht verrutschen kann und der Boden vor Kratzern geschützt wird.
- Darauf achten, dass beim Üben viel freier Platz zur Verfügung steht, um nicht auf etwas zu fallen und sich daran zu verletzen.
- Sollte jeweils nur von einem Kind genutzt werden.
- Nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet.
- Empfohlen ab 6 Jahren.
- Die Aufsicht durch Erwachsene ist erforderlich.
- Max. Belastung 100 kg.
- Nur für den Innengebrauch.

Pflegehinweis:

- Das Balancierbrett sauber und trocken halten und vor jeder Nutzung sorgfältig überprüfen.
- NICHT BENUTZEN, wenn Teile fehlen, beschädigt oder defekt sind.
- Mit feuchtem Tuch (evtl. mit mildem Reinigungsmittel) abwischen.
- Das Balancierbrett an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren, um zu verhindern, dass Risse im Brett entstehen.

Français

Important ! A lire attentivement et à conserver.

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Les planches d'équilibre permettent de développer et de renforcer son équilibre.

ATTENTION !

- N'oubliez pas que vous pouvez vous blesser en utilisant une planche d'équilibre.
- Avant de commencer à l'utiliser, tenez-vous en équilibre dessus en vous retenant à quelque chose de stable.

Utilisation :

- Installer un tapis sous la planche pour éviter qu'elle ne glisse et pour protéger le sol des rayures.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace autour de vous quand vous vous entraînez pour ne pas tomber sur quelque chose et vous blesser.
- Peut uniquement être utilisé par un seul enfant à la fois.
- Ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans.
- A partir de 6 ans.
- À utiliser uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- Poids max. : 100 kg
- Usage intérieur uniquement.

Entretien :

- La planche d'équilibre doit toujours être propre et sèche. Vérifiez son état avant de l'utiliser.
- NE PAS UTILISER si une pièce est cassée, tordue ou manquante.
- Nettoyer avec un chiffon imbibé d'un détergent doux.
- Conservez la planche d'équilibre dans un endroit sec et frais pour éviter qu'elle ne se fissure.

Nederlands

Belangrijk - Goed lezen - Bewaren

IKEA of Sweden, Postbus 702, SE-343 81 Älmhult, Zweden

Balansborden zijn zeer geschikt voor de ontwikkeling van en het trainen op balans.

LET OP!

- Oefenen met een balansbord kan letsel veroorzaken.
- Voor je begint - zorg ervoor dat je begint met jezelf in evenwicht te houden op het bord terwijl je je vasthoudt aan iets stabiels.

Gebruik:

- Leg een vloerkleed onder het bord om te voorkomen dat het wegglijdt en om de vloer te beschermen tegen krassen.
- Zorg ervoor dat je genoeg vrije ruimte om je heen hebt als je oefent, zodat je niet ergens op valt en jezelf blesseert.
- Te gebruiken door één kind tegelijkertijd.
- Niet geschikt voor kinderen jonger dan 6 jaar.
- Aanbevolen voor kinderen vanaf 6 jaar.
- Uitsluitend te gebruiken onder toezicht van een volwassene.
- Max. gewicht 100 kg.
- Alleen voor gebruik binnenshuis.

Onderhoud:

- Houd het balansbord schoon en droog, en controleer het bord voordat je gaat oefenen.
- NIET GEBRUIKEN wanneer er een onderdeel ontbreekt, of beschadigd of kapot is.
- Afnemen met een doekje met wat mild schoonmaakmiddel.
- Berg het balansbord op een koele en droge plaats op om te voorkomen dat er scheuren ontstaan in het bord.

Dansk

Vigtigt - Læs omhyggeligt - Gem til senere brug

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Balancebræt er gode til at udvikle og træne balancen.

OBS!

- Husk, at træning med et balancebræt kan medføre personskade.
- Før du går i gang: Begynd med at få balancen på brættet, mens du holder fast i noget stabilt.

Anvendelse:

- Læg et tæppe under brættet for at forhindre, at det glider, og for at beskytte gulvet mod ridser.
- Sørg for at have god plads omkring dig, når du træner, så du ikke falder og skader dig på noget.
- Må kun bruges af et barn ad gangen.
- Ikke velegnet til børn under 6 år.
- Anbefales fra 6 år.
- En voksen skal holde opsyn med barnet.
- Maks. vægt 100 kg.
- Kun til indendørs brug.

Vedligeholdelse:

- Sørg for, at balancebrættet er rent og tørt, og efterse brættet, før du går i gang med at træne.
- Må IKKE bruges, hvis dele er ødelagt eller mangler.
- Tørres af med en klud dyppet i vand og tilsat et mildt rengøringsmiddel.
- Opbevar balancebrættet et køligt og tørt sted for at undgå, at der opstår revner i brættet.

Magyar

Fontos - Figyelmesen olvasd el - Őrizd meg

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Ez a termék segíthet az egyensúlyérzék fejlesztésében.

FIGYELEM!

- Figyelem! Az eszközzel való edzés sérüléseket okozhat.
- Mielőtt elkezdenéd használni, próbáld ki úgy, hogy kapaszkodsz egy stabil tárgyba, mikor ráállsz.

Használat:

- Tegyél alá egy szőnyeget, hogy megóvd a padlót a karcolásoktól és csökkentsd a megcsúszás veszélyét.
- Csak akkor használd, ha sok szabad hely van körülötted, így nem fogsz elesni valamiben.
- Egyszerre csak egy gyermek használja a terméket!
- 6 éven aluli gyermekek számára nem alkalmas.
- 6 éves kortól ajánlott.
- Felnőtt felügyelete mellett használható.
- Maximális súly: 100 kg
- Kizárólag beltéren használható.

Tisztítás és karbantartás:

- Tartsd tisztán és szárazon, illetve mindenképp ellenőrizd az épségét mielőtt használod.
- NE HASZNÁLD, ha bármelyik része törött, szakadt vagy hiányzik!
- Enyhén tisztítószeres vízbe áztatott ronggyal tisztítsd.
- Tárold hűvös, száraz helyen, nehogy megrepedjen.

Manutenzione:

- Tieni la balance board pulita e asciutta e controllala prima di iniziare a esercitarti.
- NON usare questo prodotto in caso di parti danneggiate, rotte o mancanti.
- Pulisci con un panno inumidito in un detersivo poco concentrato.
- Quando non la utilizzi, conserva la balance board in un luogo fresco e asciutto, per evitare la formazione di crepe.

Íslenska

Mikilvægt - lesið vel - geymið til að lesa síðar

IKEA of Sweden, Pósthólf 702, S-343 81 Svíþjóð

Jafnvægisbretti hjálpa þér að þróa og þjálfa jafnvægi.

ATHUGAÐU!

- Æfingar á jafnvægisbretti geta valdið meiðslum.
- Áður en þú byrjar – haltu í eitthvað stöðugt á meðan þú reynir að ná jafnvægi á brettinu.

Notkun:

- Settu mottu undir brettið til að koma í veg fyrir að það renni til og til að verja gólfíð fyrir rispum.
- Gættu þess að hafa nóg pláss í kringum þig meðan þú æfir þig svo þú gettir ekki á eitthvað.
- Einungis fyrir eitt barn í einu.
- Ikke ætlað börnum undir 6 ára aldr.
- Fyrir 6 ára og eldri.
- Notist undir eftirliti fullorðinna.
- Hámarksþyngd 100 kg.
- Maks. vægt 100 kg.
- Notist aðeins innandyra.

Viðhald:

- Haltu brettinu hreinu og þurru og athugaðu hvort það sé í lagi með það áður en þú byrjar að æfa þig.
- ALLS EKKI nota ef einhver hluti er brotinn, rífninn eða vantar.
- Þrífðu með rökum klút og mildu hreinsiefni.
- Geymdu jafnvægisbrettið á svölum og þurrum stað til að koma í veg fyrir spurngur í brettinu.

Norsk

Viktig - Les nøye - Spar for senere bruk

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Balanse Brett er bra for utvikling og trening av balansen.

VÆR OPPMERKSOM!

- Å trene med et balanse Brett kan forårsake skader.
- Før du begynner – sørg for at du begynner med å balansere på brettet mens du holder i noe stabilt.

Bruksområder:

- Legg et teppe under brettet for å hindre at det glir og for å beskytte gulvet mot riper.
- Sørg for at du har god plass rundt deg når du trener, slik at du ikke faller og skader deg på noe.
- Skal brukes av ett barn om gangen.
- Ikke egnet til barn under 6 år.
- Anbefales fra 6 år.
- Må brukes under tilsyn av voksen.
- Maks vekt 100 kg
- Kun til innendørs bruk.

Vedlikehold:

- Hold balansebrettet rent og tørt, og sjekk det før du begynner å trene.
- IKKE bruk produktet dersom noen av delene mangler, er skadet eller ødelagt.
- Tørk av med en klut fuktet med et mildt rengjøringsmiddel.
- Oppbevar balansebrettet på et kjølig og tørt sted for å unngå sprekker i brettet.

Suomi

Tärkeää - lue huolellisesti - säädä

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Tasapainaudan avulla voi harjoitella ja kehittää tasapainoa.

HUOMIO!

- Muista, että tasapainolaudalla harjoittelu voi johtaa loukkaantumisiin.
- Harjoittelun alussa on hyvä ottaa tukea jostain laudalle astuttaessa.

Käyttö:

- Aseta matto laudan alle, jotta se ei liuista ja lattia ei naarmuunnu.
- Varmista, että ympärillä on riittävästi tilaa kompastumisen ja loukkaantumisen välttämiseksi.
- Käytettäväksi vain yhdelle lapselle kerrallaan.
- Ei sovellu alle 6-vuotiaille.
- Suositteluaan yli 6-vuotiaille.
- Käytettävä aikuisen valvonnassa.
- Enimmäispaino 100 kg.
- Vain sisäkäyttöön.

Huolto:

- Pidä tasapainolauta puhtaana ja kuivana ja tarkista lauta ennen harjoittelun aloittamista.
- ÄLÄ KÄYTÄ tuotetta, jos jokin sen osa on rikki, vahingoittunut tai puuttuu.
- Puhdistetaan mietoon puhdistusaineeseen kostutetulla liinalla.
- Säilytä tasapainolautaa viileässä ja kuivassa paikassa, jotta lautaan ei synny halkeamia.

Svenska

Viktigt - Läs noga - Spara för framtida bruk

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Balansbrädor är bra för att utveckla och träna balans.

OBS!

- Tänk på att träning med balansbräda kan orsaka skador.
- Innan du börjar – se till att du själv hittar balansen på brädan samtidigt som du håller i något stabilt.

Användning:

- Placera en matta under brädan för att förhindra att den glider och för att skydda golvet från repor.
- Säkerställ att du har gott om fritt utrymme runt dig när du övar, så att du inte faller och skadar dig på något.
- Ska användas av ett barn i taget.
- Inte lämplig för barn under 6 år.
- Rekommenderas från 6 år.
- Tillsyn av vuxen krävs.
- Max.vikt: 100 kg.
- Endast för inomhusbruk.

Underhåll:

- Håll balansbrädan ren och torr, och kontrollera den noggrant innan du börjar träna.
- ANVÄND EJ om någon del är sönder, skadad eller saknas.
- Torka med en trasa fuktad med milt rengöringsmedel.
- Förvara balansbrädan svalt och torr för att undvika sprickor i träet.

Česky

Důležité - pozorně přečtěte - Uchovejte

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult, Švédsko

Balanční desky jsou vhodné pro rozvoj a trénink rovnováhy.

VAROVÁNÍ!

- Nezapomeňte, že cvičení s balanční deskou může způsobit zranění.
- Než začnete – nejprve na desce prověřujte rovnováhu a přidržujte se něčeho stabilního.

Použití:

- Pod desku umístěte koberec, který zabrání jejímu sklouznutí a ochrání podlahu před poškrábáním.
- Při cvičení se ujistěte, že máte kolem sebe dostatek volného prostoru, abyste na něco nespadli a nezranili se.
- V jednu chvíli může být používáno pouze jedním dítětem.
- Není vhodné pro děti do 6 let.
- Doporučujeme pro děti od 6 let.
- Je vyžadován dohled dospělé osoby.
- Maximální nosnost 100 kg.
- Pouze vnitřní použití.

Údržba:

- Balanční desku udržujte čistou a suchou a před zahájením cvičení ji zkontrolujte.
- NEPOUŽÍVEJTE, pokud je některá část rozbitá, roztržená nebo chybí.
- Otírejte navlhčenou textilií a jemným čisticím prostředkem.
- Balanční desku skladujte na chladném a suchém místě, abyste zabránili vzniku prasklin na desce.

Español

Importante. Leer detenidamente. Guardar

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Las tablas de equilibrio son buenas para desarrollar y mejorar el equilibrio.

ATENCIÓN.

- Recuerda que practicar con una tabla de equilibrio puede provocar daños.
- Lo primero que debes hacer es mantener el equilibrio sobre la tabla mientras te sujetas a algo que no se mueva.

Uso:

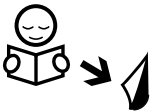
- Coloca una alfombra debajo de la tabla para evitar que se deslice y proteger el suelo frente a arañazos.
- Asegúrate de contar con mucho espacio libre a tu alrededor al practicar para no caerte ni herirte.
- Lo debe utilizar un solo niño cada vez.
- No apto para menores de 6 años.
- Recomendado para niños a partir de 6 años de edad.
- Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.
- Peso máximo: 100 kg.
- Usar solo en el interior.

Mantenimiento:

- Mantén la tabla de equilibrio limpia y seca, y échale un vistazo antes de practicar.
- NO utilices el producto si falta algún componente o si alguna de las partes está torcida o rota.
- Limpia con un paño humedecido con un detergente suave.
- Guarda la tabla de equilibrio en un lugar fresco y seco para evitar que se agriete.



Design and Quality
IKEA of Sweden


^[1] Grejsimojs är en balansbräda från IKEA för barn och vuxna

^[2] Grejsimojs är en balansbräda från IKEA för barn och vuxna

Latviešu

Svarīgi - **Rūpīgi izlasiet** - **Saglabājiet**

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Līdzsvara dēļi labvēlīgi ietekmē līdzsvara sajūtas attīstīšanu un trenēšanu.

UZMANĪBU!

- Trenējoties ar līdzsvara dēļi, ir iespējamās traumas.
- Iesākumā nostāties uz dēļa un atrast līdzsvaru, pieturoties pie kaut kā stabila.

Lietošana

- Novietot paklāju zem dēļa, lai novērstu tā slīdēšanu un pasargātu grīdu no skrāpējumiem.
- Vingrinājumu laikā pārliecināties, ka apkārt ir pietiekami daudz brīvas vietas, lai uz kaut kā nenokristu un nesavinotos.
- Vienlaikus drīkst lietot viens bērns.
- Prece nav paredzēta bērniem, kas jaunāki par 6 gadiem.
- Piemērots bērniem no 6 gadu vecuma.
- Nepieciešama pieaugušo uzraudzība.
- Maksimālais svars: 100 kg.
- Lietošanai tikai telpās.

Kopšana:

- Līdzsvara dēļim ir jābūt tīram un sausam. Pirms lietošanas tie ir jāpārbauda.
- NELIETOT, ja kāda no daļām ir bojāta vai saplēsta vai ja kādas daļas trūkst.
- Tīrīt ar saudzīgā tīrīšanas līdzeklī samērcētu drānu.
- Glabāt līdzsvara dēļi vēsā, sausā vietā, lai novērstu plaisu rašanos.

Lietuvių

Svarbu - **Atidžiai perskaitykite** - **Išsaugokite**

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult, Švedija

Balansinės lentos tinka pusiausvyrai ugdyti ir lavinti.

DĖMESIO!

- Sportuojant su balansine lenta galima susižeisti.
- Prieš stodami ant lentos pirmą kartą, pasilaikykite už ko nors stabilaus.

Kaip naudoti

- Po lenta patieskite kilimėli, kad ji neslystų ir apsaugotumėte grindis nuo įbrėžimų.
- Kai mankštinatės, įsitikinkite, kad aplink jus yra daug laisvos erdvės, kad ant ko nors neužkristumėte ir nesusižeistumėte.
- Vienu metu gali naudoti tik vienas vaikas.
- Netinka vaikams iki 6 metų.
- Rekomenduojama vaikams nuo 6 metų.
- Būtina suaugusiųjų priežiūra.
- Didž. svoris 100 kg.
- Naudoti tik patalpose.

Priežiūra:

- Balansinę lentą ir ritinį laikykite sausoje švarioje vietoje ir kaskart prieš treniruotę patikrinkite.
- NENAUDOKITE, jei bent viena dalis susidėvėjusi, sulūžusi ar trūkstama.
- Valyti šluoste, sudrėkinta švelniu valikliu.
- Laikykite balansinę lentą vėsioje ir sausoje vietoje, kad ji neįtrūktų.

Portugues

Importante - **Leia e guarde para uso futuro**

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

As pranchas de equilibrio são indicadas para desenvolver e treinar o equilíbrio.

ATENÇÃO!

- Lembre-se que o exercício físico com uma prancha de equilíbrio pode causar lesões.
- Antes de começar, certifique-se de que começa por se equilibrar na prancha, ao mesmo tempo que se apoia em algo estável.

Utilização:

- Coloque um tapete debaixo da prancha para evitar que escorregue e para proteger o chão de riscos.
- Garanta que faz exercício num local com bastante espaço livre em redor para que não caia em cima de algum objeto, nem se magoe.
- O produto só pode ser usado por uma criança de cada vez.
- Não adequado para crianças com menos de 6 anos.
- Recomendado a partir dos 6 anos.
- É necessária a supervisão de um adulto.
- Peso máx.: 100kg.
- Apenas para uso no interior.

Manutenção:

- Mantenha a prancha de equilíbrio limpa e seca e verifique-a antes de usar.
- NÃO utilize caso alguma peça se encontre danificada ou em falta.
- Limpar com um pano embebido em detergente suave.
- Mantenha a prancha de equilíbrio num local fresco e seco para evitar a formação de fissuras.

Româna

Important - **Citește cu atenție**

IKEA of Sweden, cutia poștală 702, S-343 81 Älmhult.

Plăcile de echilibru sunt indicate pentru dezvoltarea și antrenarea echilibrului.

ATENȚIE!

- Atunci când te antrenezi cu o placă de echilibru există riscul să te accidentezi.
- Înainte de a începe, încearcă să-ți menții echilibrul pe placă în timp ce te ții de ceva stabil.

Utilizare:

- Așază un covor sub placă pentru a preveni alunecarea și a proteja podeaua de zgărieturi.
- În timpul antrenamentului, asigură-te că ai suficient timpul liber în jurul tău pentru a nu te accidenta.
- Se folosește de către un singur copil o dată.
- Nerecomandat copiilor cu vârsta mai mică de 6 ani.
- Se recomandă copiilor mai mari de 6 ani.
- Este necesară supravegherea de către un adult.
- Greutate maximă: 100 kg.
- Numai pentru uz în interior.

Întreținere:

- Păstrează placa de echilibru curată și uscată și verific-o înainte de a începe antrenamentul.
- NU folosi produsul dacă prezintă componente defecte, rupte sau lipsă.
- Șterge cu o cârpă înmuiată în detergent delicat.
- Depozitează placa de echilibru într-un loc răcoros și uscat pentru a preveni apariția crăpăturilor pe suprafața plăcii.

Slovensky

Dôležité informácie - **Uschovajte**

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult, Sweden

Balančné dosky sú vhodné na rozvoj a tréning rovnováhy.

POZOR!

- Pamätajte, že cvičenie s balančnou doskou môže spôsobiť zranenia.
- Skôr ako začnete - uistite sa, že na začiatku balansujete na doske, pričom sa držíte niečoho stabilného.

Použitie

- Pod dosku umiestnite koberček, aby sa zabránilo jej pošmyknutiu a aby ste chránili podlahu pred poškriabáním.
- Pri cvičení sa uistite, že máte okolo seba dostatok voľného priestoru, aby ste na niečo nespadli a nezranili sa.
- Má sa používať vždy jedným dieťaťom.
- Nevhodné pre deti mladšie ako 6 rokov.
- Vhodné pre deti od 6 rokov.
- Vyžaduje sa dohľad dospelej osoby.
- Max. hmotnosť 100 kg.
- Len na použitie vnútri.

Starostlivosť

- Balančnú dosku udržiavajte čistú a suchú a pred začatím cvičenia dosku skontrolujte .
- NEPOUŽÍVAJTE ju, ak je niektorá časť zlomená, roztrhnutá alebo chýba.
- Čistite vlhkou handrou a jemným čistiacim prostriedkom.
- Balančnú dosku skladujte na chladnom a suchom mieste, aby ste zabránili vzniku trhlín na doske.

Български

Важно - **Прочетете внимателно** - **Запазете за справка**

IKEA of Sweden, п.к. 702, S-343 81 Алмхулт

Дъските за баланс са полезни за развиването и тренирането на баланса.

ВНИМАНИЕ!

- Моля, имайте предвид, че упражненията с дъска за баланс могат да предизвикат наранявания.
- Преди да започнете, се уверете, че балансирате върху дъската, докато се придържате за опора към нещо стабилно.

Употреба:

- Поставете килим под дъската, така че да предотвратите хлъзгането ѝ и да предпазите пода от надраскване.
- Уверете се, че разполагате с достатъчно свободно място около себе си, докато се упражнявате, така че да избегнете падане и нараняване.
- Да се използва само от едно дете едновременно.
- Продуктът не е подходящ за деца под 6-годишна възраст.
- Препоръчва се за деца на възраст над 6 години.
- Изисква се наблюдение от възрастен.
- Максимално тегло: 100 кг.
- Само за употреба на закрито.

Поддръжка:

- Поддържайте дъската за баланс чиста и суха. Проверявайте редовно преди употреба.
- НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ продукта, ако някоя от частите му е счупена, скъсана или липсва.
- За да почистите, забършете с кърпа, напоена с мек почистващ препарат.
- Съхранявайте дъската за баланс на хладно и сухо място, така че да избегнете пукнатини, появяващи се по нея.

Hrvatski

Važno-pažljivo pročitajte-sačuvajte upute

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Daske za ravnotežu dobre su za razvoj i vježbanje ravnoteže.

PAŽNJA!

- Vježbanje na dasci za ravnotežu može uzrokovati ozljede.
- Prije nego što ih se počne koristiti, potrebno je održavati ravnotežu držeći se za nešto stabilno.

Upotreba:

- Ispod daske za ravnotežu treba postaviti tepih kako bi se spriječilo klizanje i zaštitio pod od ogrebotina.
- Potrebno je pripaziti da ima dovoljno slobodnog prostora tijekom vježbanja kako se ne bi palo na nešto i time uzrokovalo ozljedu.
- Proizvod treba koristiti samo jedno dijete.
- Nije prikladno za djecu mlađu od 6 godina.
- Za starije od 6 godina.
- Potreban nadzor odrasle osobe.
- Maks. težina: 100 kg.
- Samo za upotrebu u zatvorenom.

Održavanje:

- Održavati dasku za ravnotežu čistom i suhom i provjeriti je prije nego što se započne s vježbanjem.
- NE KORISTITI ako je bilo koji dio oštećen ili nedostaje.
- Očistiti krpom namočenom u blago sredstvo za čišćenje.
- Dasu je potrebno čuvati na hladnom i suhom mjestu kako bi se spriječio nastanak pukotina na dasci.

Ελληνικά

Σημαντικό - Διαβάστε προσεκτικά - Φυλάξτε το

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Οι σανίδες ισορροπίας είναι καλές για την ανάπτυξη και την εξάσκηση της ισορροπίας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Η γυμναστική σε σανίδα ισορροπίας μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.
- Πριν ξεκινήσετε, βεβαιωθείτε ότι ισορροπείτε στη σανίδα ενώ παράλληλα στηρίζετε σε κάτι σταθερό.

Χρήση:

- Τοποθετήστε ένα χαλί κάτω από τη σανίδα ισορροπίας για να μην γλιστράει και για να προστατέψετε το δάπεδο από γρατσουνιές.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό ελεύθερο χώρο γύρω σας όταν εξασκείστε, έτσι ώστε να μην πέσετε και τραυματιστείτε.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ένα παιδί κάθε φορά.
- Ακατάλληλο για χρήση από παιδιά κάτω των 6 ετών.
- Για ηλικίες από 6 ετών και πάνω.
- Απαιτείται επίβλεψη από ενήλικα.
- Μέγιστο βάρος 100 kg.
- Για χρήση μόνο σε εσωτερικούς χώρους.

Συντήρηση:

- Διατηρήστε τη σανίδα καθαρή και στεγνή και ελέγξτε τα πριν ξεκινήσετε την εξάσκηση.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το προϊόν αν κάποιο μέρος είναι σπασμένο, σχισμένο ή λείπει.
- Σκουπίστε με ένα πανί βρεγμένο με ένα ήπιο καθαριστικό.
- Αποθηκεύστε τη σανίδα ισορροπίας σε δροσερό μέρος χωρίς υγρασία για να αποφύγετε την εμφάνιση ρωγμών.

Українська

Важливо — **уважно прочитайте** — **збережіть**

IKEA of Sweden, а/с 702, S-343 81 Ельмхульт, Швеція

Дошки-балансири добре розвивають і тренують рівновагу.

УВАГА!

- Пам'ятайте, що використання дошки-балансира може призвести до травмування.
- Перед використанням: починайте балансувати на дошці, тримаючись за щось стійке.

Використання:

- Покладіть килимок під дошку, щоб запобігти її ковзанню та захистити підлогу від подряпин.
- Переконайтеся, що у вас є достатньо вільного простору навколо, щоб не впасти і не поранитися об щось.
- Може використовувати одна дитина в один час.
- Не підходить для дітей до 6 років.
- Рекомендовано для дітей віком від 6 років.
- Рекомендований нагляд дорослих.
- Макс. навантаження: 100 кг.
- Лише для використання у приміщенні.

Обслуговування:

- Дошка-балансир повинна бути чистою та сухою. Перевірте її, перш ніж вправлятися.
- НЕ використовуйте, якщо якась деталь зламана, пошкоджена або відсутня.
- Протирайте тканиною з м'яким засобом для чищення.
- Зберігайте дошку-балансир в прохолодному і сухому місці, щоб уникнути появи тріщин на дошці.

Slovenščina

Pomembno - **Natančno preberite** - **Shranite navodila**

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Deske za ravnotežje prispevajo k razvoju in krepitvi ravnotežja.

OPOZORILO!

- Vadba z desko za ravnotežje lahko privede do poškodb.
- Pred začetkom se opri na stabilen predmet, stopi na desko in poskusi ujeti ravnotežje.

Uporaba:

- Pod desko namesti preprogo, saj tako preprečiš drsenje deske in zaščitiš tla pred praskami.
- Poskrbi, da je med uporabo izdelka okrog tebe dovolj prostora, da preprečiš padce in poškodbe.
- Izdelek naj hkrati uporablja samo en otrok.
- Ni primerno za otroke, mlajše od 6 let.
- Priporočeno za otroke, starejše od 6 let.
- Preporočuje se za decu od 6 godina i stariju.
- Nužan je nadzor odrasle osebe.
- Največja teža: 100 kg.
- Samo za uporabo v zaprtih prostorih.

Vzdrževanje:

- Deska za ravnotežje naj bo čista in suha. Pred vsako vadbo jo preglej.
- NE uporabljaj, če kateri koli sestavni del manjka ali je poškodovan.
- Obriši s krpo, navlaženo z blagim čistilom.
- Desko za ravnotežje shranjuj v hladnem i suhem prostoru, da preprečiš nastanek razpok.

Türkçe

Önemli- İlerde kullanım için saklama

IKEA of Sweden, Box 702, S-343 81 Älmhult

Denge tahtaları dengeli gelişirmek ve eğitmek için faydalıdır.

DİKKAT!

- Denge tahtası ile egzersiz yapmanın yaralanmaya neden olabileceğini unutmayın.
- Başlamadan önce - sağlam bir şeye tutunurken kendinizi tahtada dengeleyerek başladığınızdan emin olun.

Kullanım:

- Kaymasını önlemek ve zemini çizilmelere karşı korumak için tahtanın altına bir hali yerleştirin.
- Egzersiz yaparken etrafınızda bol miktarda boş alan olduğundan emin olun, böylece oluşabilecek herhangi bir yaralanmayı önleyebilirsiniz.
- Her kullanımda yalnızca tek bir çocuk tarafından kullanılmalıdır.
- 6 yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.
- 6 yaş ve üzeri için tavsiye edilir.
- Yetişkin gözetimi gereklidir.
- Maks. ağırlık 100 kg.
- Sadece iç mekan kullanım içindir.

Bakım:

- Denge tahtasını temiz ve kuru tutun ve egzersize başlamadan önce tahtayı kontrol edin.
- Herhangi bir parçası kırık, yırtık veya eksik olması halinde KULLANMAYIN.
- Az miktarda hafif deterjanlı bir bez ile siliniz.
- Tahtada çatlaklar oluşmasını önlemek için denge tahtasını serin ve kuru bir yerde saklayın.