

# Instrukcja obsługi

## HAMAKI



## Jak prawidłowo zawiesić hamak?

Konstrukcja nośna, do której przymocujemy hamak (mogą to być na przykład drzewa) musi być mocna i wytrzymała. Nim rozpoczniemy całą operację, sprawdźmy stan elementów, do których hamak ma zostać zamocowany. Jeśli wybieramy drzewo, pomyślmy o specjalnych pasach, chroniących korę i drzewo.

Hamak należy powiesić na odpowiedniej wysokości. Regulujemy ją skracając lub wydłużając liny. Pamiętajmy jednak, że obciążony hamak może obniżyć się nawet o 40 cm. Należy wziąć na to poprawkę.

Pamiętajmy również, że ustalając wysokość mocowania sprzętu musimy wziąć pod uwagę odległości między skrajem hamaka a miejscem mocowania systemu nośnego. Optymalna wartość wynosi tu od 110 cm do 140 cm (z jednej strony). Wysokość mocowania waha się wtedy od 180 cm do 220 cm. Minimalna odległość gwarantująca komfort, czyli asymetryczną i płaską pozycję w hamaku, wynosi około 110 cm.

**Uwaga! Powyższe wartości są przybliżone, a dobranie ich zależy od indywidualnych preferencji, budowy ciała i ukształtowania terenu.**

Pamiętajmy też, by sprzęt zawiesić symetrycznie, tzn. tak, aby oba punkty mocowania były w równej odległości od skrajów hamaka. Punkty powinny również znaleźć się na tej samej wysokości. Jeżeli hamak nie będzie wisiał równo, leżąc w nim „stoczmy się” w stronę niższej położonego końca.

## Jak bezpiecznie korzystać z hamaka?

Nim wygodnie ułożymy się w hamaku, sprawdźmy czy wszystko jest tak, jak być powinno, czyli czy nic nie trzeszczy i nie pęka, a system nośny jest dobrze zapięty. Usiądźmy w hamaku i stopniowo zwiększajmy obciążenie, równocześnie przyglądając się, jak zachowują się elementy mocujące. Wieszając hamak wybierajmy tylko zdrowe, mocne drzewa. Zwróćmy też uwagę, czy nad miejscem biwakowania nie wiszą uschnięte gałęzie. Podczas wietrznej nocy mogą spaść nam na głowę.

- Hamak powinna wieszać osoba doświadczona.
- Małe dzieci mogą leżeć w hamaku tylko pod opieką osób dorosłych.
- Nie stawaj w zawieszonym hamaku.
- Nie przeciążaj hamaka.
- Kładąc się w hamaku pamiętaj, by uprzednio zdjąć wszystko, co może uszkodzić materiał. W grę wchodzi tu zwłaszcza rzeczy posiadające ostre i wystające elementy – nity, metalowe ozdoby, ale i rzepy, które mogą wczepić się w zintegrowaną moskitierę. Pamiętajmy również o nożach, butach z agresywnym bieżnikiem, pasach z masywnymi klamrami, kamizelkach taktycznych i podobnym sprzęcie.

- Hamaki zazwyczaj wykonuje się z materiałów sztucznych i nieodpornych na działanie wysokich temperatur. Dlatego zawieś hamak z daleka od źródeł ognia, ognisk oraz iskier.
- Pamiętaj, że hamak wiszący zbyt długo na słońcu wyblaknie.
- Jeśli więc sprzętu akurat nie używamy, zwińmy go lub schowajmy w cieniu.

## **Jak wygodnie leżeć w hamaku?**

Najwygodniej będzie, jeśli w hamaku ułożymy się na ukos. Nogi umieścimy przy jednej krawędzi, a tułów i głowę przy drugiej. W ten sposób będziemy leżeć płasko i, tym samym, bardziej komfortowo. Wybór najwygodniejszej pozycji zależy, rzecz jasna, od naszych indywidualnych preferencji.