



WATAAAH![®]
UNLEASH YOUR CREATIVITY

Kurt - Trainingsboard Informationen



**WATAAAH GmbH
Bachstr. 2
71263 Weil der Stadt
GERMANY**

Vielen Dank, dass Du Dich für den WATAAAH Kurt entschieden hast. Du hältst ein qualitativ hochwertiges, lokal und nachhaltig produziertes und sehr langlebiges Produkt in der Hand. Sämtliche WATAAAH Klettergriffe sind aus unserem eigenen Bio-Werkstoff gefertigt und absolut sortenrein. Das bedeutet, wir verwenden keinerlei Füllstoffe. WATAAAH Klettergriffe bestehen zu ca. 30% aus nachwachsenden Rohstoffen und sind recyclingfähig. Obwohl dieses Trainingsbrett sehr schön anzuschauen ist gehen wir davon aus, dass Du es Dir nicht nur als Dekoration gekauft hast.

Wir wissen, dass Du am liebsten sofort Deinen Kurt aufhängen und mit dem Training loslegen möchtest. Doch bitte nimm Dir einen Moment Zeit und beachte die in dieser Packungsbeilage beschriebenen Punkte, damit Du dieses Trainingsbrett korrekt und sicher verwenden kannst. Wenn hierbei Fragen auftreten beantwortet unser Service Dir diese gerne. www.WATAAAH.de/kontakt

Lieferumfang

- 1 Stk. Kurt
- 4 Stk. M5 Spax Holzschrauben zur Befestigung

Montagewerkzeug (nicht im Lieferumfang enthalten)

- Akkuschrauber mit Kreuzschlitz-Bit PZ2
- Holzbohrer Ø 3mm
- Wasserwaage

Achtung!

Dieses Trainingsboard muss an einer senkrechten, stabilen, ebenen Wand befestigt werden. Diese Wand muss stabil genug sein um ein sicheres Training zu gewährleisten.

Entwickelt und produziert
in Deutschland!



1. Befestigung

Der WATAAAH! Kurt wurde für die Befestigung auf einer Holzwand entwickelt. Die dafür notwendigen Spax Holzschrauben sind beigelegt.

1.1. Platzierung

Der Kurt kann sehr gut zu Hause montiert werden. Wichtig ist dabei, dass man eine stabile, senkrechte Wand zur Verfügung hat, die eine ebene Auflagefläche für das Trainingsboard bietet. Für die Platzierung hat sich der Platz oberhalb des Türstockes bewährt. Es gibt auch viele weitere geeignete Montageplätze wie zum Beispiel, freistehende Balken oder Treppenaufgänge. Die gewählte Montagewand/ -fläche muss senkrecht sein wobei hervortretende Objekte (z.B. Türrahmen) nicht zu hoch ausgeführt sein dürfen, da dies Deine Bewegungsfreiheit einschränken würde. In jedem Fall muss der Fallbereich frei von Gegenständen und Möbeln mit scharfen Ecken und Kanten sein, da dies ein erhebliches Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes darstellt. Wir empfehlen auch ein kleines Crashpad, welches einen idealen Fallschutz bietet. Wenn man gemeinsam trainiert ist aufmerksames Spotten angebracht.

1.2. Befestigung auf Holz

Um das Befestigen von Kurt zu erleichtern können die Schraubenlöcher mit einem 3mm Bohrer vorgebohrt werden. Wichtig ist dabei, dass Ihr auf die horizontale Ausrichtung achtet. Hierfür empfehlen wir den Gebrauch einer Wasserwaage. Anschließend wird der Kurt mit vier Spaxschrauben festgeschraubt.

Achtung: Die Schrauben gut anziehen, damit der Kurt fest auf der Unterlage aufliegt.

1.3. Befestigung auf Beton

Der WATAAAH Kurt wurde für die Befestigung auf einer ebenen Holzunterlage entwickelt. Jedoch ist es auch möglich den Kurt auf einer Betonwand anzubringen. Dafür benötigt man geeignete Dübel, die dazu passenden Schrauben. Die Betonwand, auf der der Kurt aufliegt wird, muss in jedem Fall eben sein. Als Alternative kannst Du auch zuerst ein Holzbrett an der Wand befestigen auf welches der Kurt dann in einem zweiten Schritt befestigt wird.

Achtung: Die Schrauben gut anziehen, damit der Kurt fest auf der Unterlage aufliegt.

1.4. Befestigungsanleitung

Step1: Ausrichten des Kurt und vorbohren der Löcher in der Holzwand.
Step2: Befestigung des Kurt mit Hilfe der mitgelieferten Spax-Schrauben.
Step3: Viel Spaß beim Trainieren!

2. Training

Das Training mit Fingerboards hat sich in letzter Zeit zu einer eigenen Wissenschaft entwickelt. So gibt es immer mehr Bücher, Artikel und auch Videos. Wir möchten Euch hier einen kleinen Einblick geben der Euch den Start erleichtert und Euch helfen soll Eure Trainingsziele zu erreichen und dabei das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Merke: Nie in unaufgewärmtem oder erschöpftem Zustand an einem Finger- oder Campusboard trainieren! Dies birgt ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

2.1. Warm Up

Ein ausreichendes Warm-Up ist wichtig um das Risiko einer Verletzung zu minimieren und um die Muskeln, Bänder und Sehnen auf die kommende Belastung während des spezifischen Trainings vorzubereiten. Beginne zuerst mit einem allgemeinen Warm up um Deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Dafür empfiehlt es sich viele Züge in einfachem Gelände zu klettern und die Belastung langsam zu steigern. Ein leichtes Stretching dient dazu, Deine Gelenke zu bewegen und Deinen vollen Bewegungsraum zu gewährleisten. Darauf folgt ein spezifischeres Warm-Up das sich langsam steigern und Belastungs-Elemente enthalten sollt, die denen des Fingerboard nahe kommen. Wie beispielsweise das Klettern an Leisten. Dabei kannst Du unter anderem an den Griffen hängend, die Füße kurzzeitig von den Tritten lösen, um die Belastung kurzzeitig zu erhöhen. Eine weitere Möglichkeit sind Hang- und Blockier-Übungen an unterschiedlichen Griffen.

Tipp: Verwende zuerst größere Griffe. Erst im völlig aufgewärmten Zustand die kleinen Leisten und die Fingerlöcher benutzen.

2.2. Trainings Tipps

Das Training mit einem Fingerboard eignet sich hervorragend um die Fingerkraft zu trainieren. Darüber hinaus können durch gezielte Übungen auch die Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur trainiert werden. Das perfekte Trainingsprogramm für Jedermann gibt es dabei nicht.

Vielmehr ist es wichtig, dass Du Dein Training speziell auf Deinen persönlichen Trainingslevel abstimmt. Nur so kannst Du verletzungsfrei Deinen Leistungslevel nachhaltig steigern.

Trainingsplanung

Die ersten Fragen die Du Dir stellen solltest sind: wo stehe ich derzeit leistungsmäßig und wo möchte ich hin?

Wenn Du diese Fragen für Dich beantwortet hast dann kannst Du Dich an die gezielte Trainingsplanung machen. Um die Frage des derzeitigen Leistungsstandes zu beantworten, empfehlen wir Dir einen kleinen Leistungstest zu machen.

Maximalkraft

- Stelle Dich auf eine analoge Personenwaage unter das Fingerboard und versuche jeweils mit jedem einzelnen Finger so viel Gewicht wie möglich wegzunehmen. Notiere die Werte pro Finger in einer Tabelle.
- Messe wie lange Du Dich mit einer einzelnen Hand an einem, von Dir bestimmten, Griff halten kannst.
- Messe wie lange Du einarmig blockiert hängen kannst (90°Winkel).

Maximalkraftausdauer

- Messe wie lange Du mit beiden Händen an einem von Dir bestimmten Griff hängen kannst.
- Messe wie viel Klimmzüge Du machen kannst.
- Messe wie lange Du mit beiden Armen blockiert (90° Winkel) an einem von Dir bestimmten Griff hängen kannst.

Nun kennst Du Dein maximales Leistungsvermögen. Abhängig davon sind die Belastungen welche Du im Rahmen des weiteren Trainings wählen solltest. Die Intensität wird dabei in Prozent Deiner persönlichen Maximalkraft angegeben.

Achtung: Vor allem bei einem Leistungstest, der maximale Belastungen beinhaltet, sollte man optimal aufgewärmt und körperlich fit sein. Sonst besteht eine erhöhte Verletzungsgefahr!

Es empfiehlt sich den Leistungstest regelmäßig in gleicher Übungsreihenfolge zu wiederholen um den Trainingsfortschritt zu überprüfen. Wenn Du dazu noch ein kleines Trainingstagebuch führst in dem Du Deine Trainingseinheiten, aber auch Deine gefühlte Verfassung, einträgst wirst Du Dich und Deinen Körper mit der Zeit besser kennenlernen. Der sichtbare Trainingsfortschritt erhöht auch die Motivation.

Tipp: Trainiere zusammen mit Freunden und setzt Euch konkrete Ziele!

Konkrete Trainingsplanung

Das Prinzip des Trainings basiert darauf, dass man seinen Körper einer erhöhten Belastung aussetzt (Training) und dieser sich in der darauf folgenden Pause, über das ursprüngliche Leistungsniveau hinaus, regeneriert (Superkompensation). Um eine Anpassung auszulösen ist es wichtig, dass sich gleiche Trainingsreize wiederholen. Daher ist es wichtig sein Training konkret zu planen und spezielle Schwerpunkte im Training zu setzen. Jeder Schwerpunkt sollte zwischen drei und sechs Wochen trainiert werden um eine optimale Anpassung zu erreichen.

Dabei hat sich folgende zyklische Trainingsabfolge bewährt:

1. Grundlagenausdauer (am besten an der Kletterwand trainieren)
2. Muskelaufbau/ Hypertrophietraining
3. Maximalkrafttraining/ intramuskuläre Koordination
4. Ausdauer (am besten an der Kletterwand trainieren)
5. Leistungsphase
6. Regenerationsphase

	Grundlage	Aufbau	Maximal	Ausdauer
Intensität (Angabe in % der Maximalkraft)	Niedrig ca. 50-60%	70-80 %	90-100%	30-60%
Umfang/ Wiederholungen	Sehr lang	5-10 WH	1-5	Lange
Serien/Pause	wenige	4-6/ 2-3 min	5-12/ 3-5 min	25-60 min Gesamtdauer/ 3-5 min
Regenerationszeit	24 Std	bis zu 48 Std	bis zu 72 Std	24 - 48 Std

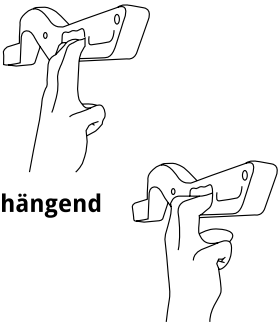


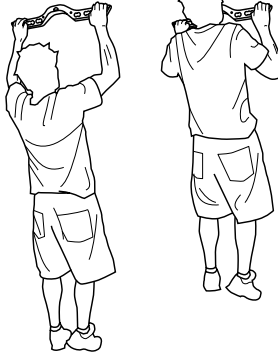
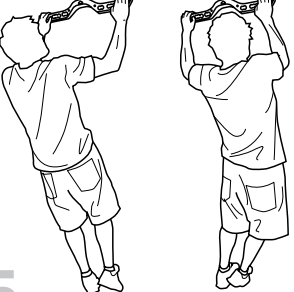
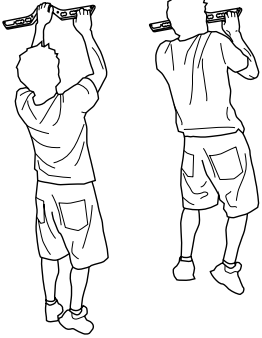
Das Fingerboard-Training eignet sich in diesem Fall hauptsächlich für Aufbau- und Maximalkrafttraining. Mit speziellen Trainingsmethoden (z.B. Intervalltraining) kann man ebenfalls sehr gute Ergebnisse hinsichtlich der Maximalkraftausdauer der Finger erzielen. Wichtig ist, dass Du die Belastung an Dein persönliches Trainingslevel anpasst! Im folgenden Kapitel möchten wir Dir ein paar exemplarische Übungen vorstellen.



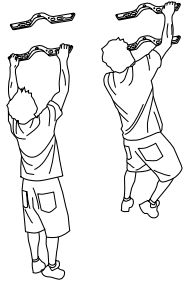
Tipp: Belastung reduzieren durch die Verwendung eines Thera-/ Physio-bandes. Belastung erhöhen durch die Verwendung von Zusatzgewichten (z.B. Gewichtsweste).

Tipp: Dein Körper braucht ausreichend Pausen um sich zu regenerieren. „In den Pausen wird man stark!“ Zu wenige oder zu kurze Pausen zwischen den Trainingseinheiten können zu Übertraining führen.

3. Übungen

In diesem Kapitel möchten wir Dir ein paar beispielhafte Übungen vorstellen. Diese sollen Dir als Inspiration für Dein persönliches Training dienen.

 <p>hängend</p> <p>aufgestellt</p> <p>1</p>	<p>Du solltest so oft als möglich versuchen mit einer hängenden Fingerstellung zu trainieren.</p> <p>Wenn Du in dieser Fingerstellung trainierst, verbesserst Du auch deine Leistung in der aufgestellten Fingerhaltung. Dies hilft Dir Deine Leistungsfähigkeit zu verbessern und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu senken.</p>	 <p>2</p>	<p>Hängeübungen mit beiden Armen sind eine der Grundübungen an diesem Trainingsboard. Hänge Dich nie mit völlig gestreckter Schulter an das Trainingsboard, sondern versuche eine leichte Beugung und eine gewisse Muskelspannung aufrecht zu erhalten. Lasse Dich vor allem nie in die völlig gestreckte Schulter fallen! Beachte dies und Du schonst Deinen Bewegungsapparat und senkst das Verletzungsrisiko.</p>
 <p>3</p>	<p>Hängeübungen können an allen Griffen des Trainingsboards durchgeführt werden. Als Basis für weitere, schwierigere Übungen solltest Du mit beiden Armen an jenen Griffen hängen können mit denen Du trainieren möchtest. Das Trainingsboard bietet Dir dafür verschiedene Haltemöglichkeiten wie z.B. Zweifingerlöcher, Dreifingerlöcher, kleine Leiste... etc. Je nach Länge des Trainingsintervalls und abhängig von Deinem Leistungsvermögen sind unterschiedliche Trainingsübungen durchführbar.</p>	 <p>4</p>	<p>Klimmzüge stellen eine weitere Grundübung am Trainingsboard dar. Achte dabei darauf, dass Du diese sauber und symmetrisch machst. Dies ist wichtiger als die reine Zahl an Wiederholungen. Als Erweiterung kannst Du Blockierübungen durchführen. Als Übungsvorschlag möchten wir das Blockier ABC nennen, bei dem Du in verschiedenen angewinkelten Positionen verharrst. Z.B. Unten, 30°, 90°, oben. Besonders anstrengend ist diese Übung wenn Du zwischen jeder Armstellung Klimmzüge einstreust.</p>
 <p>5</p>	<p>Bei Dieser Übung versuchst Du in einer Stellung, mit angewinkelten Armen, deinen Körper langsam von rechts nach links hin und her zu bewegen. Durch die Verschiebung deines Schwerpunktes werden Deine Arme unterschiedlich stark beansprucht. In dem Du versuchst in den Endstellungen kurz zu verharran, stellt diese Übung einen ersten Schritt zum einarmigen Hängen dar.</p>	 <p>6</p>	<p>Klimmzüge und Blockierübungen mit versetzten Armen sind eine weitere Vorübung auf dem Weg zum einarmigen Hängen und auf längere Sicht hin zum einarmigen Klimmzug. Versuche dabei deinen Schwerpunkt unter die obere Hand zu bringen und die untere Hand nur zur Unterstüttzung zu verwenden, so dass Du Deine Übung gerade noch hinbekommst.</p>

 <p>7</p>	<p>Nachdem Du die Vorübungen beherrscht geht es nun mit dem einarmigen Training weiter. Der große Griff in der Mitte bietet eine ideale Möglichkeit mit dem einarmigen Training zu beginnen. Versuch Dich auch hierbei vom Hang-, über das Blockier- Training, bis hin zum Klimmzug vorzuarbeiten.</p>	 <p>8</p>	<p>Um nicht nur Deine Fingerkraft und die Oberkörperkraft zu trainieren solltest Du auch Körperspannungsübungen in Dein Training einbauen. Taste Dich dabei vom L-Sitz (siehe Abb.) über die „Ein-Bein angewinkelt-Hangwaage“ bis hin zur formvollendeten Hangwaage mit gestreckten Beinen und Armen.</p>
 <p>9</p>	<p>Wenn Du mehrere Kurt übereinander schraubst ergeben sich weitere Trainingsmöglichkeiten. In diesem Fall lässt sich das Fingerboard-Training effektiv mit einem Campustraining verbinden. Der Abstand sollte ca. 20 cm zwischen den einzelnen Kurt betragen und die Wand leicht überhängend sein.</p>		

Beispiel einer Hangübung zum Aufbau der Finger-Kraftausdauer
(für Fortgeschrittene; bereits gut aufgewärmt)

5 Durchläufe (Serien) der unten beschriebenen Übung.
Zwischen den Serien jeweils ca. 3 Minuten Pause

00:00		Start Serie
00:00- 00:12	12 sec	Große Leiste hängend
00:12- 00:21	9 sec	Pause
00:21- 00:33	12 sec	Kleine Steller-Leiste
00:33- 00:42	9 sec	Pause
00:42- 00:54	12 sec	3 Fingerloch
00:54- 01:03	9 sec	Pause
01:03- 01:15	12 sec	2 Fingerloch (Zeige- & Mittelfinger)
01:15- 01:24	9 sec	Pause
01:24- 01:36	12 sec	2 Fingerloch (Mittel- & Ringfinger)
01:36- 01:45	9 sec	Pause
01:45- 01:57	12 sec	3 Fingerloch
01:57- 02:06	9 sec	Pause
02:06- 02:18	12 sec	Kleine Steller-Leiste
02:18- 02:27	9 sec	Pause
02:27- 02:39	12 sec	Große Leiste hängend
02:40		Serienende

4. Nutzungsbedingungen

Bitte beachte beiliegende Nutzungsbedingungen zum Umgang und zur Pflege mit/ von WATAAAH! Klettergriffen. Diese findest du auch unter www.wataaah.de

5. Haftungsausschluss

Klettern ist eine risikoreiche und gefährliche Tätigkeit, bei der scheinbar kleine und unbedeutende Fehler, möglicherweise katastrophale Folgen haben können. Einzelpersonen und Unternehmen, welche Produkte verwenden die von WATAAAH hergestellt und/oder vertrieben werden sind sich dessen bewusst und tragen die Verantwortung, dass sie den richtigen Umgang mit den Produkten erlernen, welcher für eine sichere Anwendung Dieser erforderlich ist. In dem Sie dieses Paket annahmen, haben sie als Käufer alle Verantwortung als Besitzer übernommen, welche Risiken einschließt die Schäden und Verletzungen, einschließlich Tod und Verunstaltung, nach sich ziehen die durch den Gebrauch oder Missbrauch dieses Produktes entstehen.



Nutzungsbedingungen

Sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Du Dich für WATAAAH Klettergriffe entschieden hast. Du hältst ein qualitativ hochwertiges, lokal und nachhaltig produziertes und sehr langlebiges Produkt in der Hand. Sämtliche WATAAAH Klettergriffe sind aus unserem eigenen Bio-Werkstoff gefertigt und absolut sortenrein. Das bedeutet, wir verwenden keinerlei Füllstoffe. WATAAAH Klettergriffe bestehen zu ca. 30% aus nachwachsenden Rohstoffen und sind recyclingfähig. WATAAAH Klettergriffe entsprechen den Anforderungen der DIN EN 12572-3 Norm und übertreffen diese sogar. Das heißt, unsere Griffe sind sehr bruchfest und sehr lange haltbar. Damit Du diese korrekt und sicher verwenden kannst empfehlen wir die folgenden Punkte unbedingt zu berücksichtigen. Wenn hierbei Fragen auftreten beantwortet unser Service diese gerne. www.WATAAAH.de/kontakt

Empfohlener Gebrauch

WATAAAH Klettergriffe sind für das Klettern durch einen Kletterer unter üblichen Bedingungen an geeigneten (s.o.) künstlichen Kletterwänden gedacht. Bei jeglicher Art von Nutzung muss geeignete Ausrüstung verwendet werden. Bohrlöcher dürfen unter keinen Umständen als Griff verwendet werden. Dies beinhaltet ein sehr hohes Verletzungsrisiko. Die Griffe dürfen nachträglich nicht bemalt werden, da die Griffigkeit leidet und ein erhöhtes Verletzungsrisiko entstehen kann. Die Griffe werden in den Farben Gelb, Blau, Rot, Grün, Lila, Weiß, Schwarz, Neonpink, Neonorange und Neongrün angeboten. Für die Verwendung der Griffe im Outdoorbereich empfehlen wir die Farben Gelb, Rot und Grün, da sich diese als sehr robust gegenüber der Verfärbung in Folge von UV-Lichteinwirkung erwiesen haben. Die übrigen Farben werden nicht für die Outdooranwendung empfohlen.

Befestigungsart

Klettergriffe sollten ausschließlich von sachkundigem und erfahrenem Personal befestigt werden! Die Kletterwände, an die Du unsere Griffe montieren möchtest müssen der DIN EN 12-572-1 entsprechen. WATAAAH Klettergriffe müssen mit M10 Innensechskantschrauben montiert und befestigt werden. Für die richtige Wahl der Schraubenlänge muss die Wandstärke der Kletterwand, an welcher die Griffe montiert werden, berücksichtigt werden. Bei der Verwendung der Befestigungsschrauben muss darauf geachtet werden, dass diese nicht verschmutzt sind, da dies unter Umständen die Nutzungsdauer der Griffe beeinträchtigen kann. Für die Montage muss ein Inbusschlüssel SW8 verwendet werden. Die Verwendung einer Schlagbohrmaschine ist nicht zu empfehlen! Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, bei der Montage von Klettergriffen, immer eine Schutzbrille zu tragen. Sämtliche Klettergriffe von WATAAAH werden ohne Unterlegscheibe für die Befestigungsschraube geliefert und sind unbedingt ohne diese zu montieren! Dies ist durch das von WATAAAH entwickelte und verwendete Polyurethan möglich. Das nachträgliche Einlegen von Unterlegscheiben kann zu einer Beschädigung des Griffs führen, wodurch Dieser unbrauchbar werden kann. Die Oberfläche der Kletterwand, auf welcher der Griff angebracht wird, muss eben und plan sein. Bei der Verwendung von Klettergriffen auf unebenen Oberflächen kann es zu Spannungen im Griff kommen, welche diesen schädigen können. Dadurch kann der Griff unbrauchbar werden und es besteht beim Anbringen der Klettergriffe ein erhöhtes Verletzungsrisiko für den Monteur. Besitzt der Klettergriff eine zusätzliche Spax-Bohrung, so muss diese verwendet werden. Große Hollowback Griffe müssen immer mit mindestens zwei Schrauben befestigt werden.

Anzugsdrehmoment

Wird ein Klettergriff bei der Montage zu stark angezogen oder auf unebenem Grund montiert kann es zu einem knackenden Geräusch kommen. In diesem Fall darf der Klettergriff keinesfalls montiert werden und muss umgehend ersetzt werden!

Sämtliche Befestigungsschrauben müssen montiert werden, wobei folgende Anzugsdrehmomente nicht überschritten werden dürfen:

Spaxgriffe/-tritte	10 Nm	Griffgröße S	25 Nm
Griffgröße M	35 Nm	Griffgröße L	35 Nm
Griffgröße XL	45 Nm	Volumes	45 Nm

Sind zusätzlich zu den Befestigungsschrauben Spaxschraubenbohrungen vorhanden, müssen diese Spaxschrauben ebenfalls montiert werden, da sie ein Verdrehen des Griffes wirksam verhindern. Die oben genannten Anzugsdrehmomente für die M10 Innensechskantschrauben müssen eingehalten werden, für die ergänzenden Spaxschrauben ist ein maximales Anzugsdrehmoment von 10 Nm einzuhalten. Bei Überschreitung der angegebenen Anzugsdrehmomente können Spannungen im Griff entstehen, welche diesen schädigen können wodurch dieser unbrauchbar werden kann.

Wartung

Durch den Gebrauch oder durch Temperaturschwankungen können sich Klettergriffe lockern. Daher muss die Befestigung der montierten Griffe in regelmäßigen Abständen geprüft werden und unter Berücksichtigung der oben genannten Drehmomente gegebenenfalls nachgezogen werden. WATAAAH empfiehlt Klettergriffe in regelmäßigen Abständen mit einer Sichtprüfung auf Beschädigungen zu untersuchen. Werden die oben genannten Befestigungsempfehlungen nicht berücksichtigt können die Griffe beschädigt werden. Diese Beschädigungen müssen nicht immer sichtbar sein. Beim ersten Anzeichen einer Beschädigung (z.B. feine Haarrisse) müssen WATAAAH-Klettergriffe unbedingt ersetzt werden. Falls ein Klettergriff falsch montiert wurde (unebener Grund) oder aus sonstigen Gründen Beschädigungen aufweist, muss dieser umgehend entfernt werden. Beschädigte oder gebrochene Griffe dürfen unter keinen Umständen weiter verwendet werden und dürfen/ können nicht repariert werden. Sie müssen ersetzt werden.

Reinigung

Durch längere Nutzung lagern sich Schmutz, Schweißrückstände und Hautabrieb auf den Klettergriffen ab. Daher empfiehlt sich eine regelmäßige Reinigung. Dafür können handelsübliche Griffwaschmittel verwendet werden.

Entsorgung

WATAAAH Klettergriffe können üblicherweise über den Restmüll entsorgt werden. Aufgrund regionaler Unterschiede sollten Sie im Zweifelsfall den örtlichen Entsorgungsbetrieb kontaktieren. Griffe die nicht mehr verwendet werden können an uns zurückgeschickt werden um anschließend recycelt zu werden.

Piktogramme zu Nutzungsbedingungen



Ebene Oberfläche ja



Wenn Spaxloch vorhanden verwenden



Unebene Oberfläche nein



In Wasser waschen, max 50°C



Maximales Drehmoment beachten

Entwickelt und produziert
in Deutschland!



Stand 02/2014



Terms of use

Dear customer,

Thank you for choosing WATAAAH climbingholds. You are holding a locally produced, ecofriendly, durable and high quality climbinghold in your hand. All WATAAAH! climbingholds are made of our own ecofriendly "W-ECO PU". That means we are using our pure and homogenous Polyurethane (W-ECO PU) without any cheap fillers. The W-ECO PU is recyclable and based on more than 30% of natural resources (castor oil). WATAAAH! climbingholds are strictly designed according to DIN-EN 12572-3 and exceed many parameters of it. That means our holds are very durable and break resistant to a huge extent. To ensure a correct and save use of our climbingholds you should take account of the following instructions. If you have any further questions, please contact us at: www.WATAAAH.de/kontakt

Recommended use

WATAAAH! climbingholds are only made for climbing on artificial climbingwalls. On every kind of use proper equipment has to be used. Never use the fixing holes of the holds for climbing due to a very high risk of injury. Coloring the climbingholds is not allowed because of reduction of friction and the potential risk of injury. WATAAAH! climbingholds are available in the colors yellow, blue, red, green, purple, white, black, neonpink, neonorange and neongreen. For outdoor use we recommend yellow, red and green because to a huge extent they are strong regarding discoloration caused by UV-light. The other colors are not recommended of outdoor use.

Method of mounting

Climbing holds should only be mounted by skilled and experienced routesetters! Climbingwalls on which our climbing holds are mounted have to fulfill the standard DIN EN 12-572-1. WATAAAH! climbingholds have to be mounted by using M10 cylinder head screws. Choosing the right length of the screws for mounting the holds the thickness of the climbing wall has to be taken into account. When using the screws they should be cleaned because grease dirt can affect the time of usage of the holds. For the mounting of the holds an Allen wrench with a width of SW8 has to be used. The usage of a percussion drilling machine is not recommended. During mounting the climbing holds safety goggles has to be used for safety reasons. WATAAAH! climbingholds are delivered without a washer for the mounting bolt. Mounting the holds without a washer is possible because of the strength of the W-ECO PU. Don't use an additional washer for mounting because the washer can damage the hold so the hold can become unusable. The surface of the climbing wall on which the climbinghold is mounted has to be flat and plane. The mounting of the climbinghold on an uneven surface can generate tensions which can damage the climbinghold. In that case the climbinghold cannot be used anymore and there is a higher risk of injury for the route setter as well. If the climbing hold is equipped with an additional hole for Spax screws they have to be used to prevent rotation of the hold when climbing on it. Huge climbingholds with a hollow back have to be mounted by using at least two screws.

Tightening torque

If tightening a climbinghold with too much torque or mounting on an uneven surface a cracking noise can occur. If that happens the climbinghold cannot be used anymore and has to be replaced. All fastening screws have to be used for mounting. Do not exceed the following maximum torques for the different types of climbingholds.

Spaxholds/	10Nm	Hold size S	25 Nm
Hold size M	35Nm	Hold size L	35 Nm
Hold Size XL	45Nm	Volumes	45 Nm

If tightening torque is not met there can occur tensions in the climbinghold which can damage the hold and can make it unusable.

Service

Through use or differences in temperature climbing holds can unloose. Therefore the tightening of climbing holds has to be checked regularly and if necessary tightened again with the recommended tightening torques. The holds also have to be checked regularly on damages. At the first sign of damage a WATAAAH! climbinghold has to be replaced. Damaged or broken holds are not allowed to be used anymore under no circumstances. They cannot be repaired. They have to be replaced.

Cleaning

Through use over a longer time dirt or grease is deposited on the climbingholds. Therefore we recommend cleaning the climbingholds regularly. Standard/common gripwash products can be used.

Disposal

WATAAAH climbingholds can be disposed of by residual waste. Because of regional differences in the disposal of waste, please contact your local waste management company. Climbingholds which are not used anymore can be sent to WATAAAH! for recycling.

Disclaimer of liability

Climbing is an inherently dangerous and potentially hazardous activity. Seemingly small and insignificant mistakes may have catastrophic results. Individuals and organizations using products distributed by WATAAAH! bear the responsibility of learning the proper techniques and safety procedures required for their safe use. You, the purchaser, by accepting this package, have taken on all responsibilities of ownership and assume all risks and full responsibility for all damages and injury, including death and disfigurement that may result from the use or misuse of our products.

Symbols for terms of use



Plain surface, correct



If additional setscrew hole, use it



Uneven surface, incorrect



Clean with water- max 50°C



Note maximum torque

Engineered and produced
in Germany



Stand 02/2014