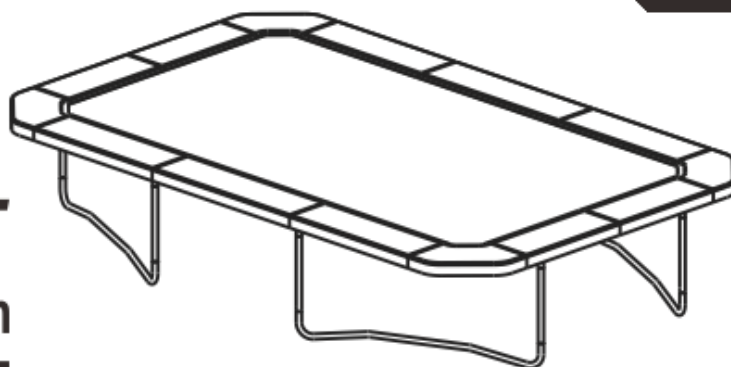


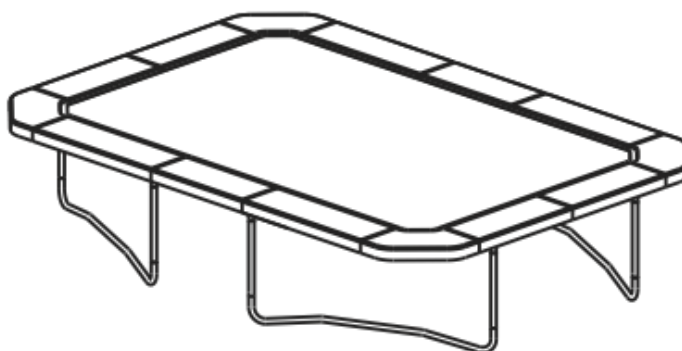
Návod na použití

Trampolína MASTER

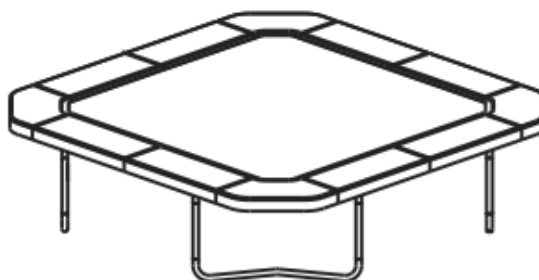
○ **10X17 FT**
524X303X95cm



○ **10X14 FT**
432X303X95cm



○ **10X10 FT**
303X303X92.5cm



Děkujeme, že jste zakoupili tento produkt.

V případě chybějících či poškozených částí kontaktujte prodejce.

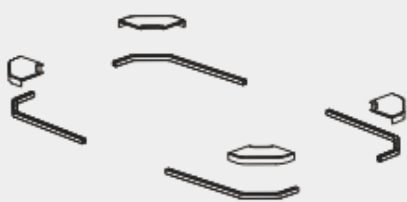
Návod znázorňuje montáž, váš model se může mírně lišit od obrázků.

Popis balení

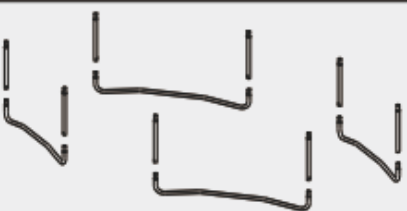
10X17 FT

524X303X95cm

Box 1



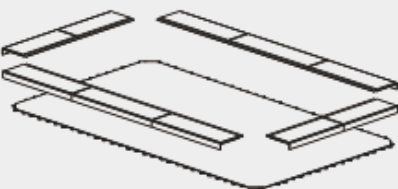
Box 2



Box 3



Box 4



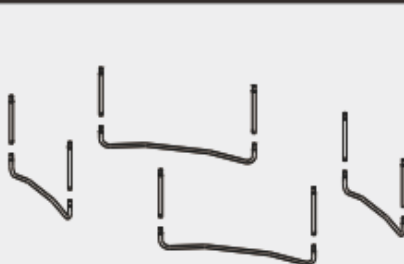
10X14 FT

432X303X95cm

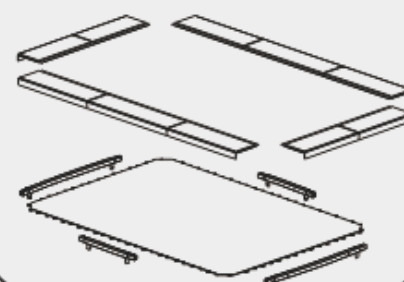
Box 1



Box 2



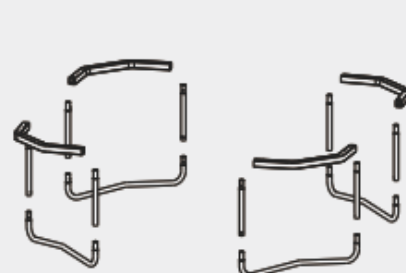
Box 3



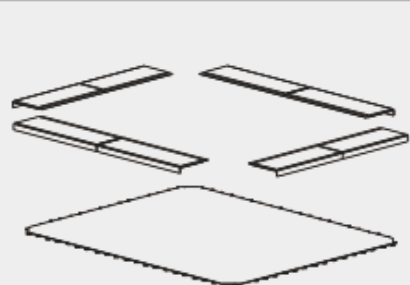
10X10 FT

303X303X92.5cm

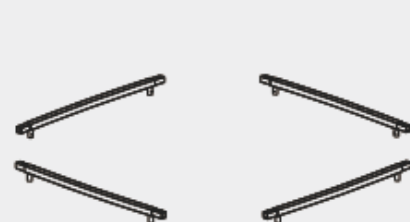
Box 1



Box 2



Box 3



Před sestavením trampolíny zkontrolujte, zda je počet krabic správný. Pokud nemáte správný počet, instalaci nelze dokončit. V tomto případě kontaktujte prodejce.

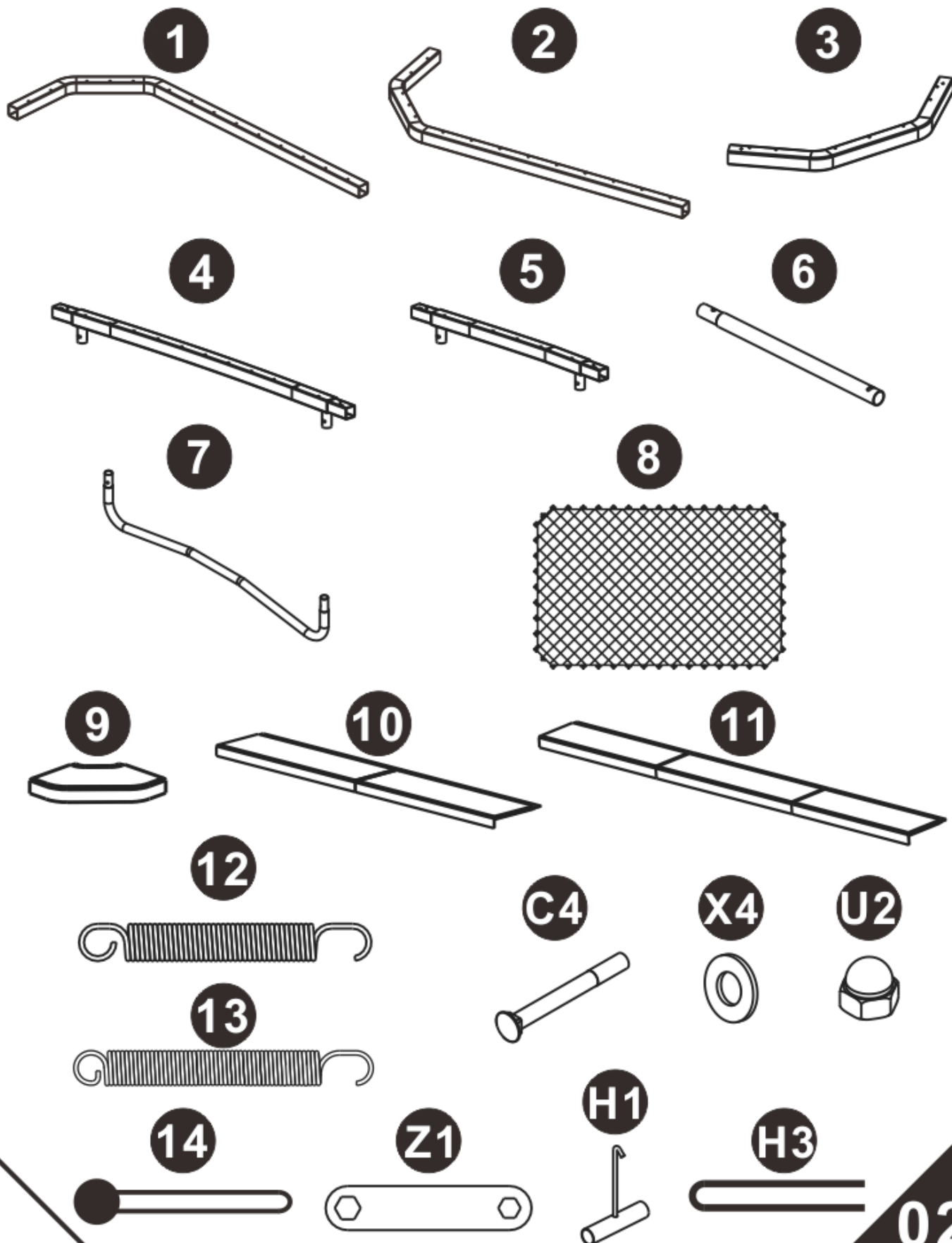
Seznam částí

Č.	Popis	10X17 FT	10X14 FT	10X10 FT
1	Tyč hlavního rámu levá	2 ks	2 ks	/
2	Tyč hlavního rámu pravá	2 ks	2 ks	/
3	Tyč hlavního rámu	/	/	4 ks
4	Tyč hlavního rámu dlouhá	4 ks	2 ks	4 ks
5	Tyč hlavního rámu krátká	/	2 ks	/
6	Noha	8 ks	8 ks	8 ks
7	Spodní tyč nohy	4 ks	4 ks	4 ks
8	Skákací plocha	1 ks	1 ks	1 ks
9	Kryt pružin – roh	4 ks	4 ks	4 ks
10	Kryt pružin – krátký	2 ks	2 ks	4 ks
11	Kryt pružin – dlouhý	2 ks	2 ks	/
12	Pružiny(3.0x23.0x180x38N)	26 ks	26 ks	/
13	Pružiny(2.8x23.0x199x50N)	74 ks	62 ks	72 ks
14	Elastické lanko	20 ks	16 ks	12 ks
C4	Šrouby M8	8 ks	8 ks	8 ks
X4	Podložka M8	8 ks	8 ks	8 ks
U2	Set šroubů M8	8 ks	8 ks	8 ks
Z1	Klíč	1 ks	1 ks	1 ks
H1	Nářadí	1 ks	1 ks	1 ks
H3	U ocelové lanko	1 ks	1 ks	1 ks

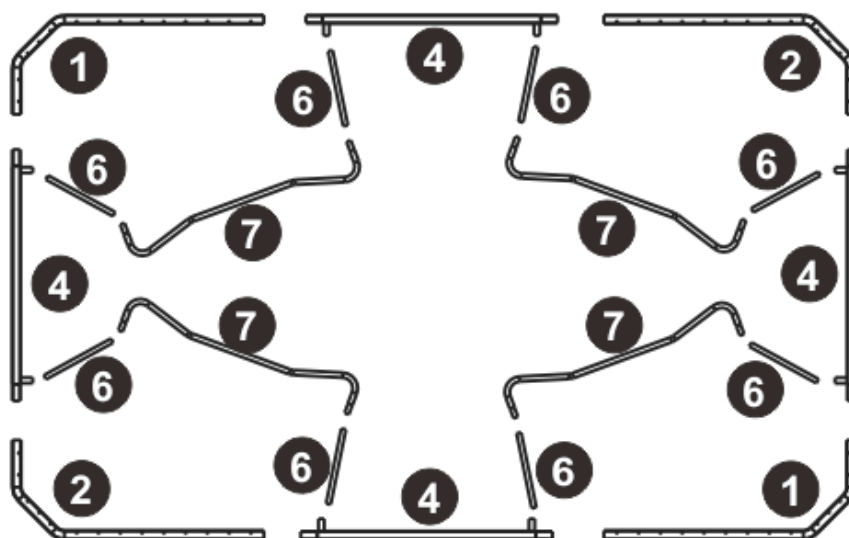
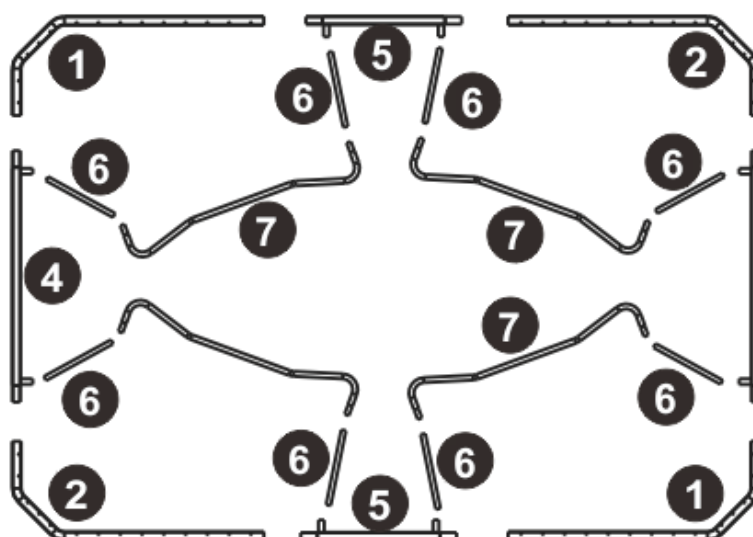
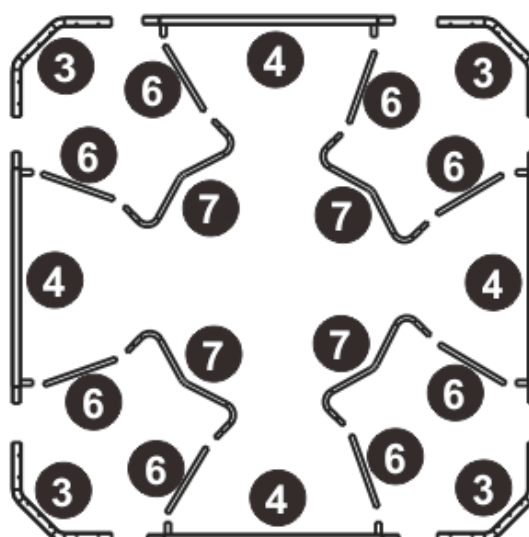
Pro montáž je třeba 2
dospělých osob



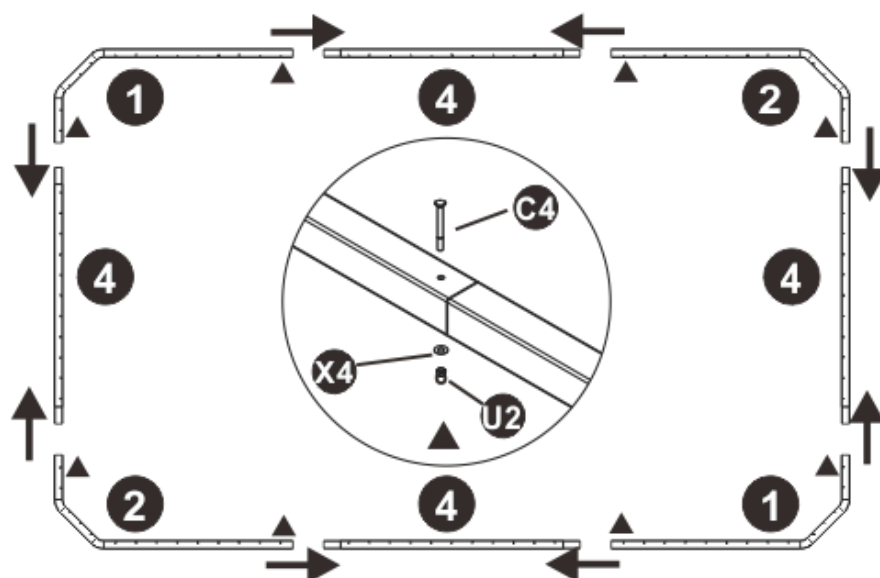
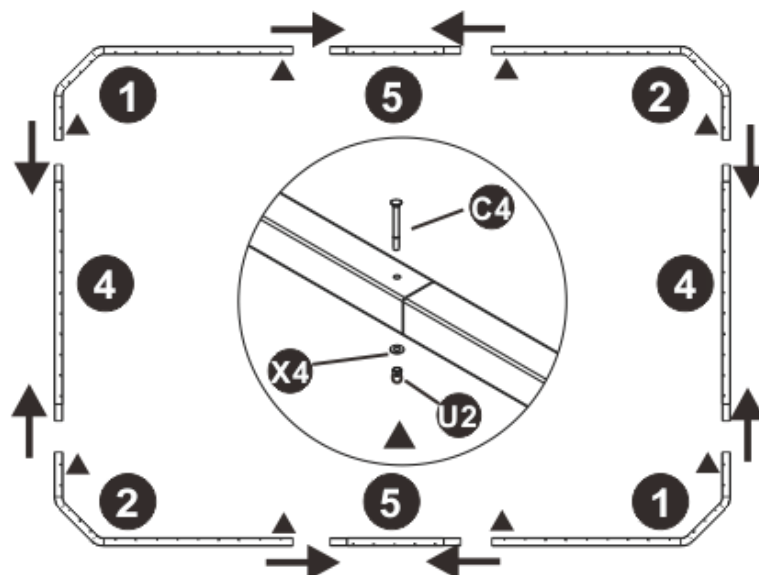
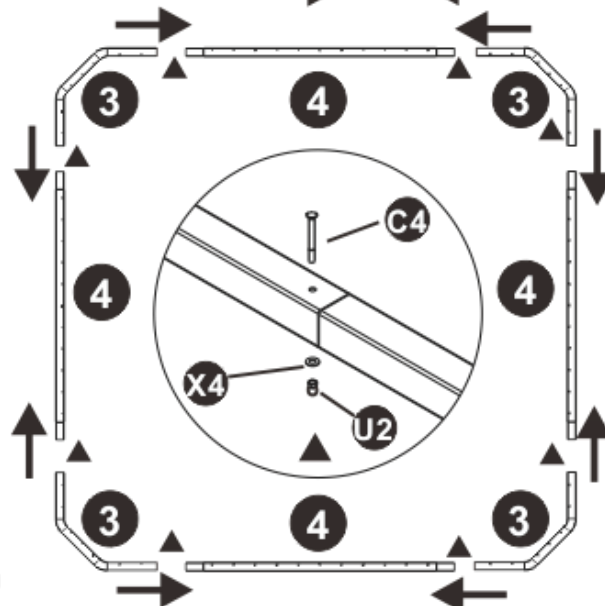
Nákres částí



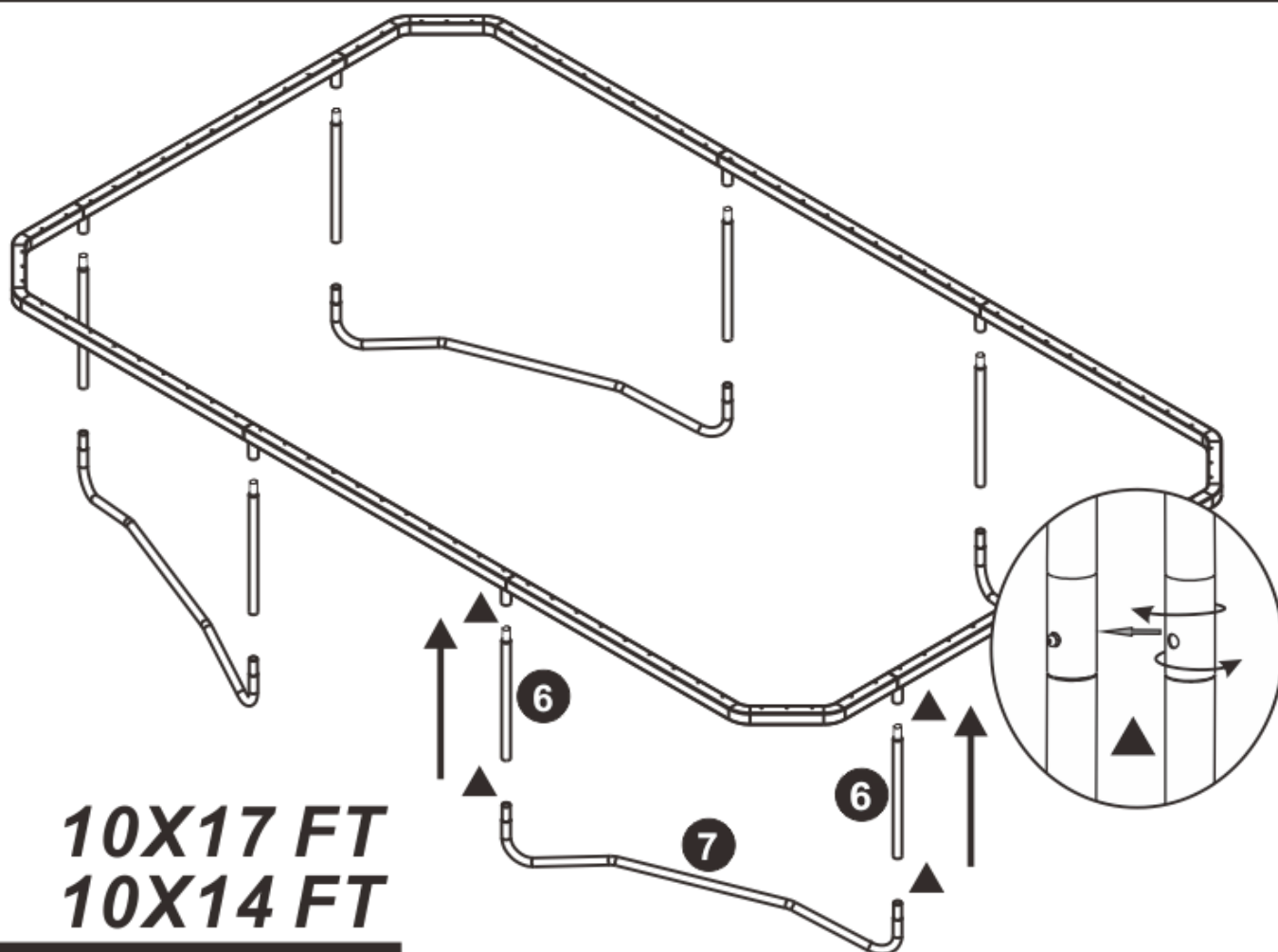
Montáž

10X17 FT**10X14 FT****10X10 FT**

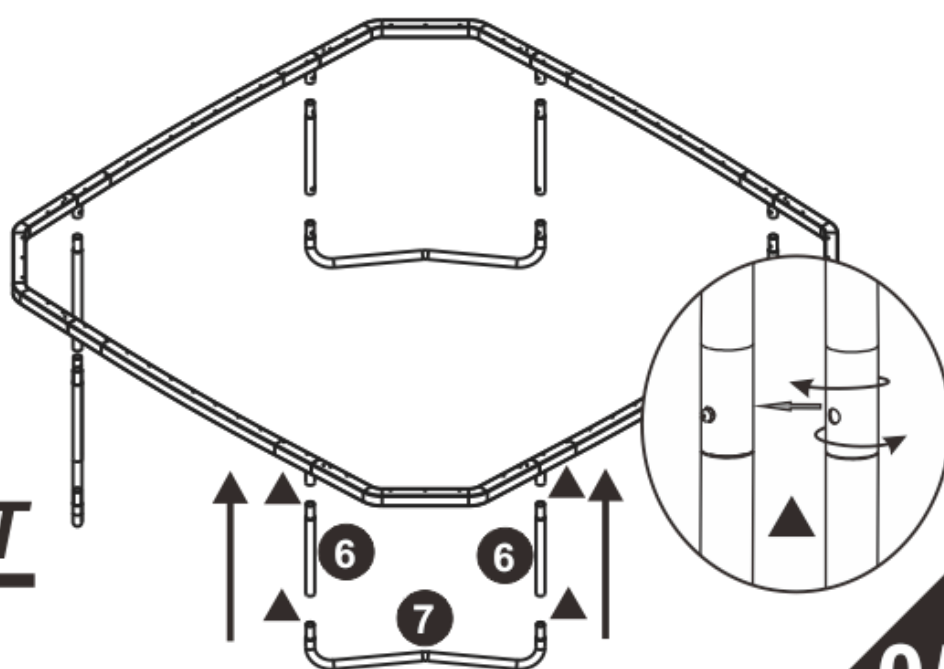
Montáž rámu

10X17 FT**10X14 FT****10X10 FT**

Montáž rámu



10X10 FT



05

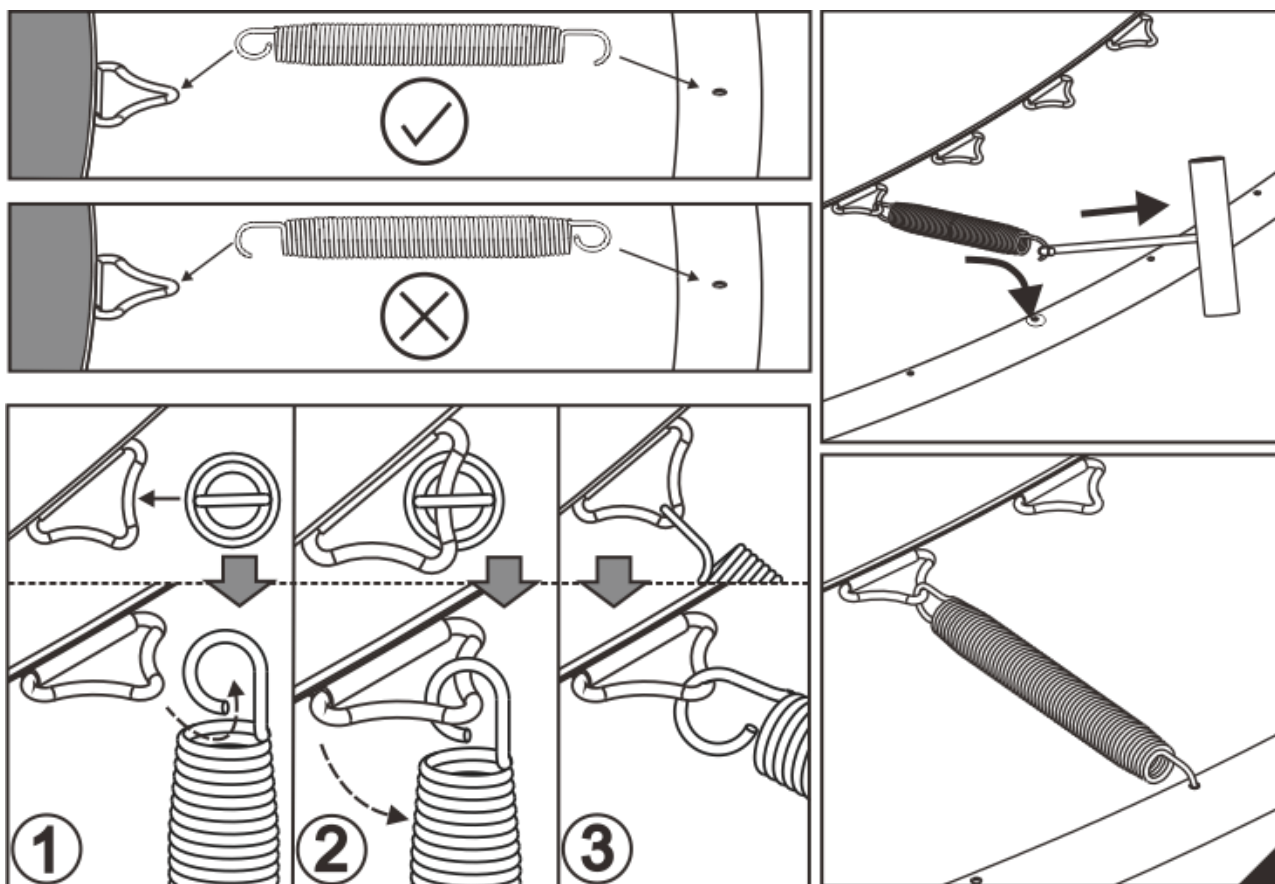
Montáž

UPOZORNĚNÍ:

DŮLEŽITÉ - Je nezbytné, aby místo pro tuto trampolínu bylo zcela ploché a rovné. Pokud je podklad nerovný, způsobí to pohyb v rámu a může dojít k namáhání spojených částí.

Připravte si nářadí a pomocí háku připečujte pružiny.

Během montáže pružin buďte opatrní, kam vkládáte ruce atd. Při natažení pružiny může dojít ke skřípnutí!



Montáž

12

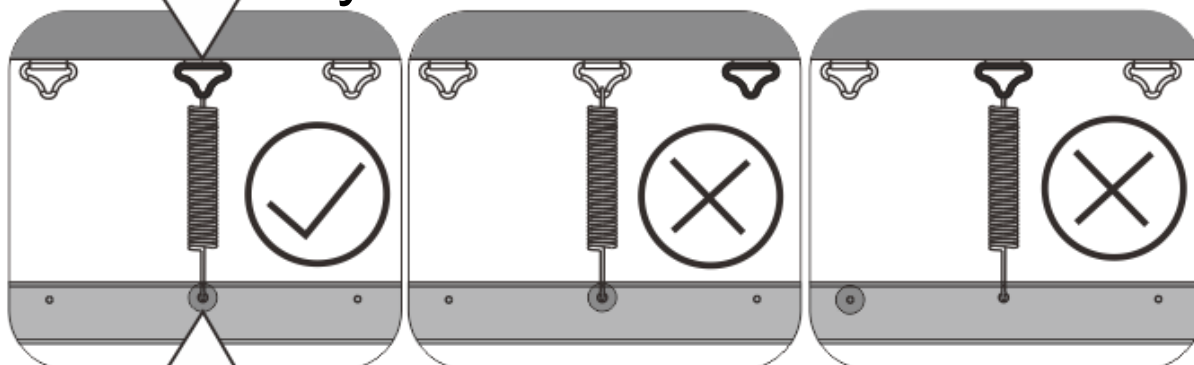
(3.0x23.0x180x38N)

13

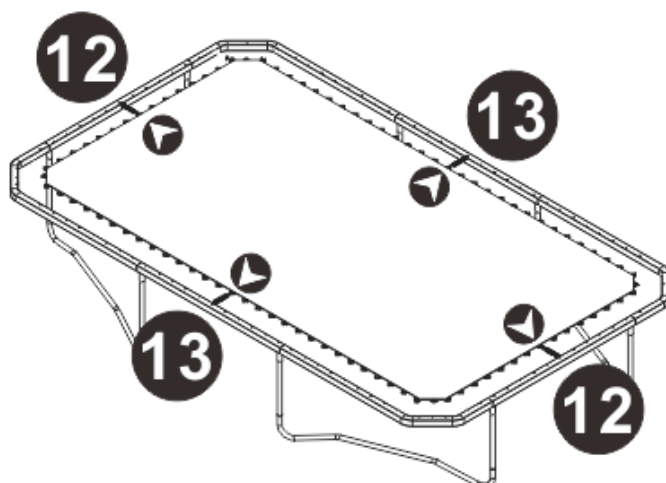
(2.8x23x199x50N)



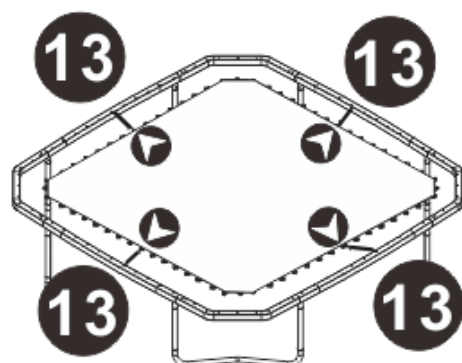
Červený znak



Červený znak



10X17 FT
10X14 FT



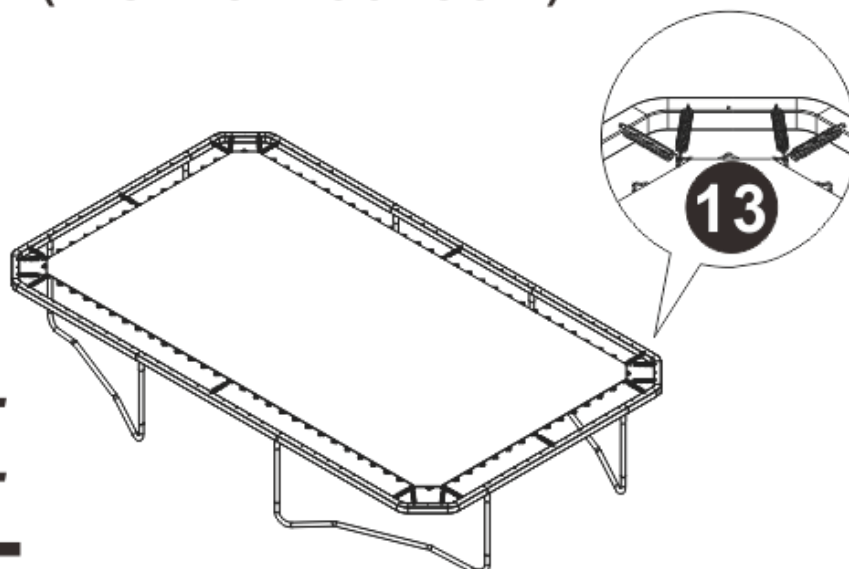
10X10 FT

Montáž

13



(2.8x23x199x50N)



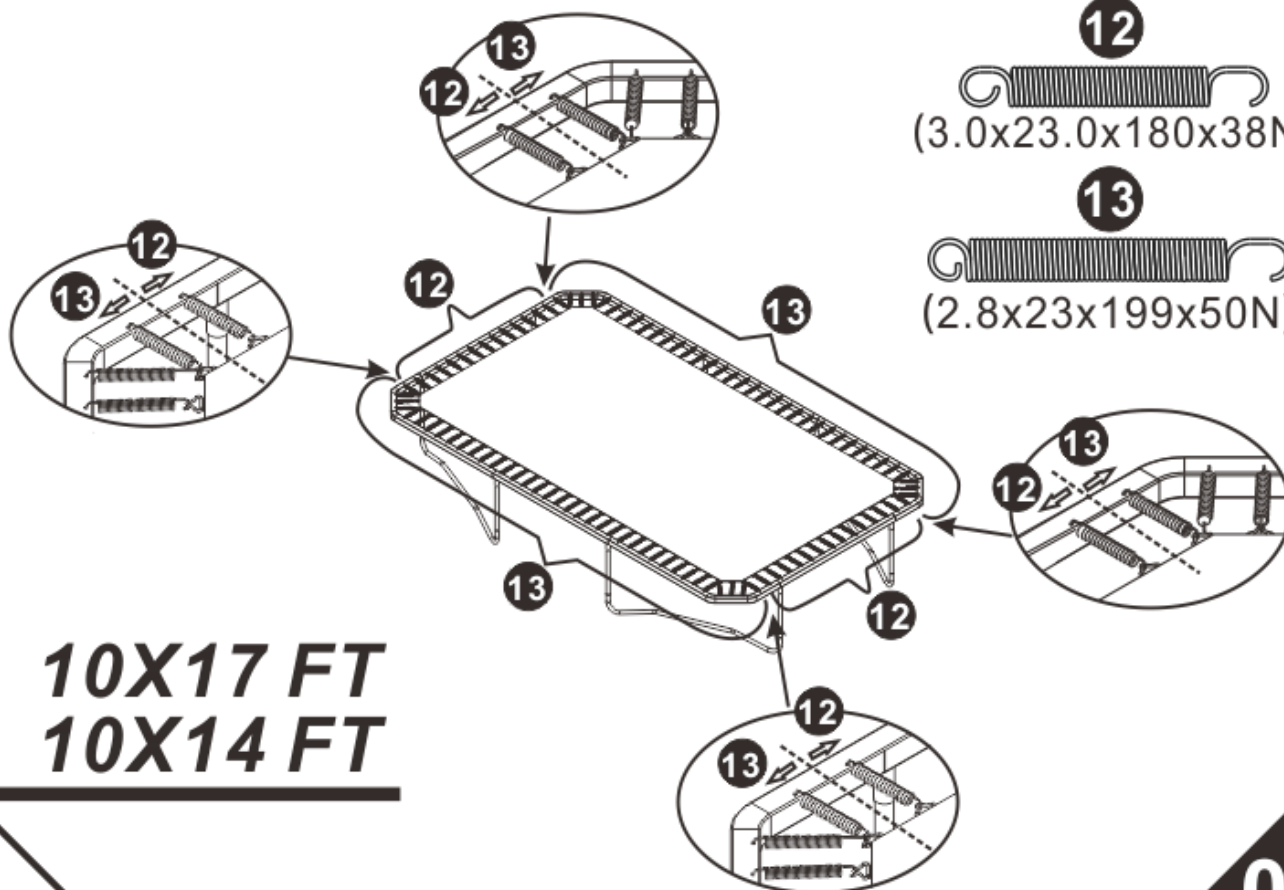
10X17 FT
10X14 FT

12

(3.0x23.0x180x38N)

13

(2.8x23x199x50N)



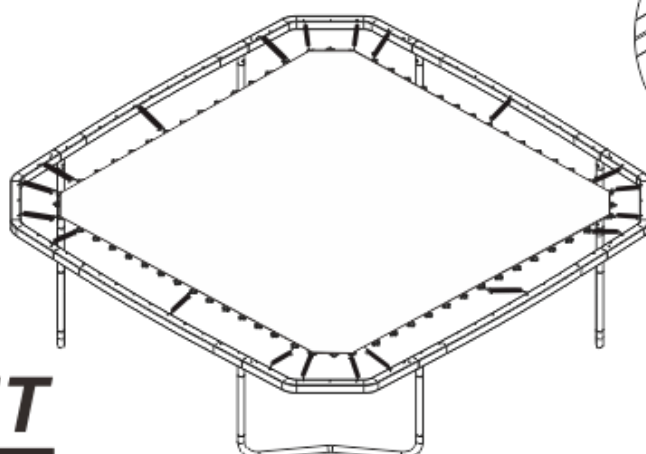
10X17 FT
10X14 FT

Montáž

13



(2.8x23x199x50N)



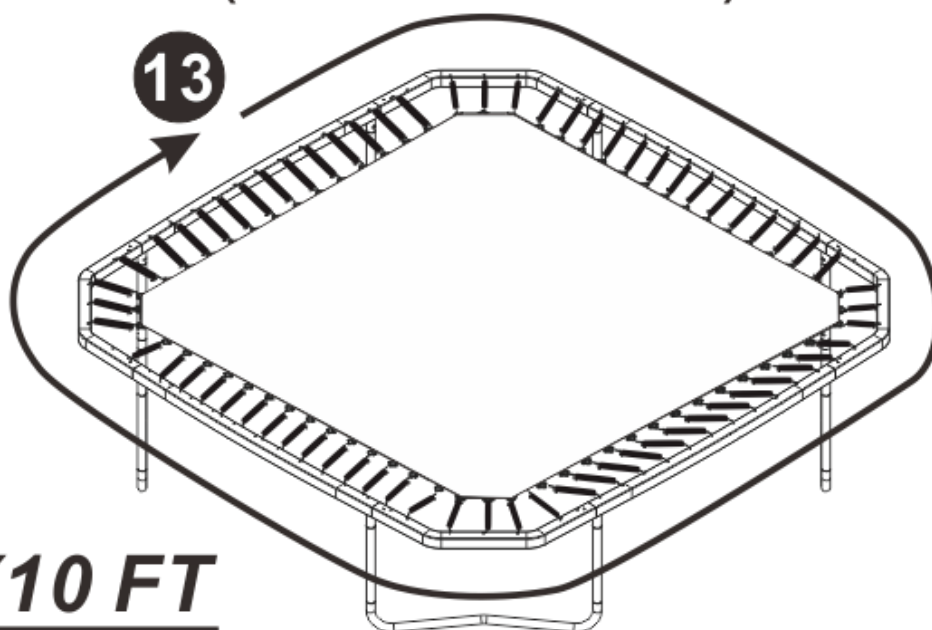
13

10X10 FT

13



(2.8x23x199x50N)

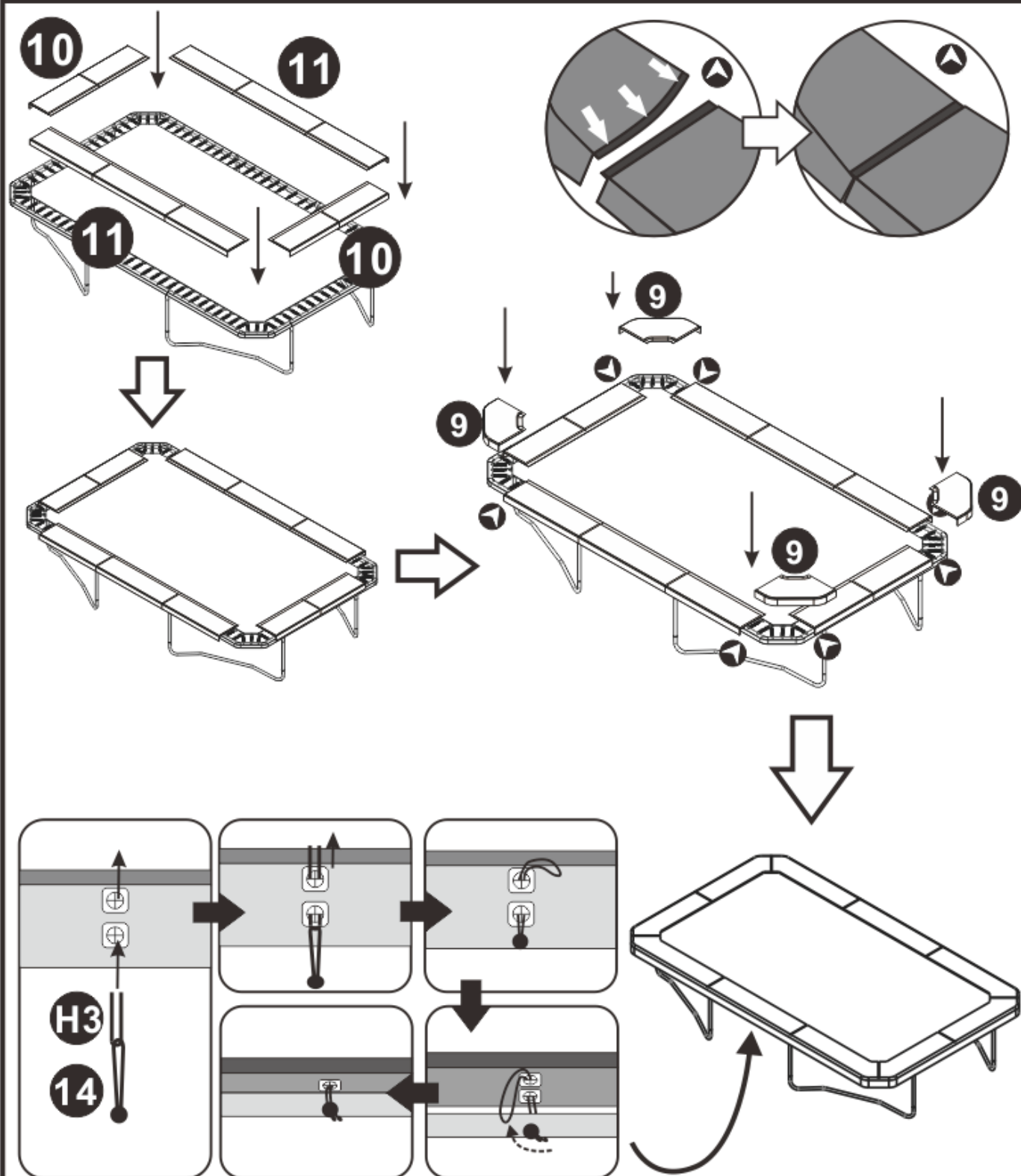


13

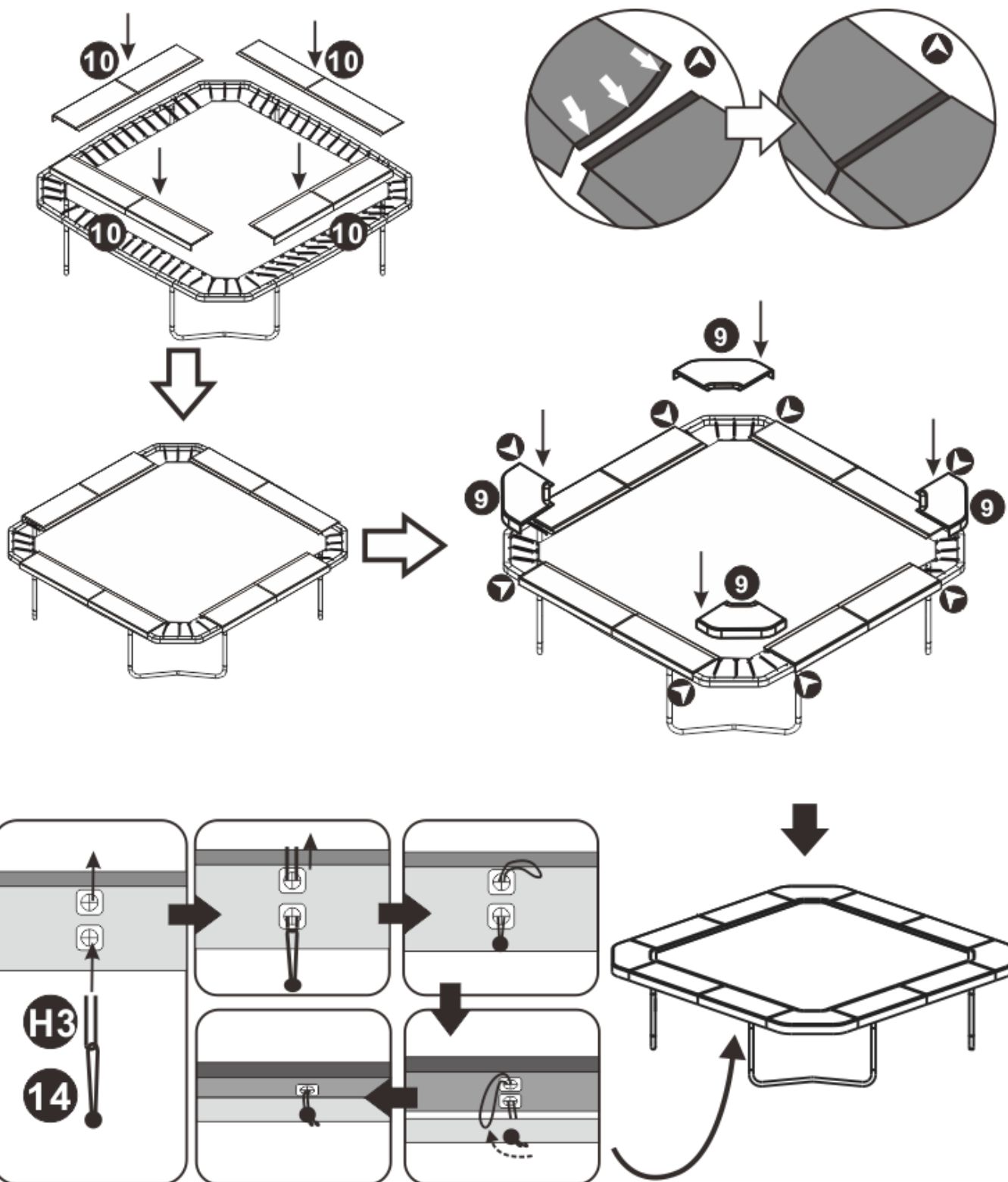
10X10 FT

09

Montáž

**10X17 FT 10X14 FT****10**

Montáž



10X10 FT

11

Upozornění:

1. **NEDĚLEJTE** a nepovolujte kotouly. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážné zranění, ochrnutí nebo smrt. Dokonce, i když dopadnete do středu plachty.
2. **NEPOVOLUJTE** více než jednu osobu na trampolíně. Pokud by se na trampolíně nacházelo více osob ve stejný čas, mohlo by to způsobit vážné zranění.
3. Používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé, dobře informované osoby.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm nejsou doporučovány užívat dětmi pod 6 let.
5. Zkontrolujte trampolínu před každým začátkem užívání. Ujistěte se, že je rámový kryt správně a bezpečně umístěn. Nahradejte všechny opotřebené, defektní nebo chybějící části.
6. Slézání a vylézání na trampolínu. Při slézání neskákejte z trampolíny na podlahu a při vylézání zase naopak nenaskakujte. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek ke skoku na jiný objekt.
7. Skákání zastavíte dopadem s mírným pokrčením kolen, aby byly nohy v kontaktu s plachtou. Naučte se tuto dovednost jako první.
8. Naučte se důkladně základní skoky a pozice těla před tím, než začnete dělat obtížnější skoky. Druhy základních skoků mohou být provedeny v různých kombinacích. Obraťte se na část základních skoků v tomto návodu.
9. Vyhněte se příliš vysokým skokům. Zůstaňte níže dokud nezískáte kontrolu nad skokem a opakujte si přistání do středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.
10. Během skákání držte hlavu nahoře a dívejte se na okraj trampolíny. To pomůže získat kontrolu nad rovnováhou.
11. Neskákejte, když jste unavení nebo po příliš dlouhou dobu.
12. Při neužívání bezpečně trampolínu zajistěte a zabraňte neoprávněnému použití. Pokud je používán žebřík k trampolíně, odstraňte jej při odchodu z místnosti, aby jste zabránili nežádoucímu přístupu dětí pod 6 let.
13. Udržujte prostor kolem trampolíny čistý a odstraňte všechny předměty, které by mohly uživateli překážet.
14. Nepoužívejte trampolínu pokud jste pod vlivem alkoholu či drog.
15. Pro informace o dovednostech a tréninku kontaktujte kvalifikovaného instruktora.
16. Skákejte pouze když je podložka suchá. Trampolína nesmí být používána ve větrných podmínkách.
17. Před užitím trampolíny si přečtěte všechny informace. Upozornění a instrukce o ochraně, údržbě a užívání trampolíny jsou obsaženy ke zvýšení bezpečnosti a příjemnému užívání tohoto zařízení.

NENOSTE obuv s podrážkou , které způsobují nadměrné opotřebení plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, knoflíky či další věci, které mohou poškodit plachtu.

Skákejte ve středu plachty.

Umístění

1. Zajistěte adekvátní prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 8 metrů od země. Zajistěte odstranění drátů, větví stromů a dalších možných nebezpečí.
2. Zajistěte dostatečné místo kolem trampolíny. Umístěte ji pryč od stěn, staveb, plotů, bazénů a dalších herních ploch. Udržujte čistý prostor na všech stranách trampolíny.
3. Před užitím umístěte trampolínu na rovném povrchu.
4. Používejte trampolínu v dobře osvětlených prostorách. Umělé osvětlení může být požadováno v domácím prostředí nebo temných místnostech.
5. Zabezpečte trampolínu před nepovoleným a nehlídaným používáním.
6. Odstraňte všechny překážky z pod trampolíny.
7. Vlastník a dozor trampolíny jsou zodpovědní za uvědomění uživatelů o pokynech uvedených v instrukcích.

ÚVOD

Před použitím trampolíny, si prosím přečtěte pozorně všechny informace uvedené v tomto manuálu. Ke snížení rizika zranění, prosím, postupujte podle následujících rad a pokynů.

- ✘ Nesprávné použití a hrubé zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- ✘ Zkontrolujte trampolínu před každým použitím kvůli opotřebení, chyběním či ztrátou součástek.
- ✘ Montáž, ochrana a udržování výrobku, bezpečnostní typy, varování, a správné techniky skákání jsou zahrnuty v tomto manuálu. Všichni uživatelé a dohlížející se musí seznámit s těmito instrukcemi. Všichni uživatelé musí být spraveni o jejich vlastním limitu/omezení před začátkem skákání na trampolíně.

Varování



**NE VIC NEŽ JEDEN ČLOVĚK NA TRAMPOLINĚ!
VÍCE SKÁKAJÍCÍCH ZVYŠUJE RIZIKO ZRANĚNÍ JAKO JE ZLOMENÍ KRKU, NOHY, ZAD
NEBO ZRANĚNÍ HLAVY.
NEDĚLEJTE KOTOULY (PŘEMETY), KTERÉ ZVYŠUJÍ RIZIKO DOPADU NA HLAVU, KRK
A S TÍM SPOJEN RISK VÁŽNÉHO ZRANĚNÍ ČI SMRTI.
PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.**



Informace o užívání trampolíny

Nejprve si přivykněte na pružnost trampolíny a vyzkoušejte si ji. Musíte být zaměřeni na základní postavení vašeho těla poté můžete provádět každý skok (základní skoky) dokud ho nebudete schopni udělat s lehkostí a kontrolou.

K zastavení skoku, ostře ohněte kolena před tím, než se vaše chodidla dotknou plachty.

Tato technika by měla být prováděna pokaždé, když se učíte základní skoky.

Dovednost zastavit by měla být použita kdykoliv ztratíte balanc nebo kontrolu nad vaším skokem.

Vždy se naučte nejprve nejjednodušší skok. Až získáte kontrolu přejděte ke skokům obtížnějším a pokročilejším. Kontrolovaný skok je takový, když dopadnete do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pokud hned přejdete k pokročilejším skokům před prvním zaškolením, zvyšujete riziko zranění.

Neskákejte na trampolíně příliš dlouho v jednom kuse až do vyčerpání, zvyšujete riziko zranění. Skákejte pouze po určitou (krátkou) dobu. Ve stejnou dobu může na trampolíně skákat pouze jeden člověk.

Skokani by měli nosit trička, kraťasy, nebo tílka a předepsané gymnastické body, silné ponožky nebo být naboso. Pokud právě začínáte, můžete nosit dlouhé splívané trika a dlouhé kalhoty k ochraně před poškrábáním a odřením než se naučíte správné pozici při dopadu a formu. Nenoste těžké boty s podrážkou, jako jsou tenisové boty. Může to způsobit nadměrné opotřebení plachty.

Měli by jste vždy správně vylézat a slézat z trampolíny, aby jste se vyhnuli zranění. Při správném vylézání by jste se měli chytit rámu a nakročit nebo se svalit přes rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezapomeňte položit ruce na rám, když vylézáte nebo slézáte. Nevkračujte přímo a nesvírejte pevně konstrukci. Ke správnému slezení se přesuňte ke straně a opřete se rukama o rám jako opěra. Sestupte z plachty na podlahu. Menší děti by měly mít při slézání a vylézání asistenci.

Neskákejte bezohledně, zvýšíte riziko zranění. Klíč k bezpečí a požitku z trampolíny je v kontrole a zvládnutí různých skoků. Nikdy nezkoušejte naskočit na trampolínu, když je tam někdo jiný, aby získal výšku! Nikdy neužívejte trampolínu bez dozoru.

Klasifikace nehod

Vylézání a slézání: Buďte velmi opatrní, když vylézáte a slézáte z trampolíny. **NEVYLÉZEJTE** na trampolínu sevřením konstrukce a stoupnutím na pružiny nebo skokem na podložku z jakéhokoli povrchu (např. plošina, střecha, žebřík), zvyšujete nebezpečí zranění.

NESLÉZEJTE skokem z trampolíny. Když si na trampolíně hrají malé děti, potřebují pomoc při vylézání a slézání.

Užití alkoholu nebo drog: **NEKONZUMUJTE** alkohol a drogy před nebo v průběhu užívání trampolíny. Poškodí to váš úsudek, reakci a celkovou fyzickou koordinaci.

Více skákajících: Pokud je více skákajících (více než jedna osoba na trampolíně ve stejný čas), zvyšují riziko zranění. Zranění mohou nastat, když rychle odejdete z trampolíny, ztratíte kontrolu, střetnete se s jiným skokanem nebo doskočíte na pružiny. Zpravidla bývají zranění lehčí lidé na trampolíně.

Náraz na konstrukci či pružiny: Když si hrajete na trampolíně, **ZŮSTAŇTE** ve středu plachty. To sníží riziko zranění v důsledku nárazu či dopadu na konstrukci a pružiny. Vždy nechejte rámový kryt na konstrukci. **NESKÁKEJTE** nebo nestoupejte na rámový kryt, není určen k podpírání váhy člověka.

Ztráta kontroly: **NEZKOUŠEJTE** obtížné skoky dokud jste si neosvojili ty jednodušší. Zvyšujete riziko zranění. Kontrolovaný skok je takový, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu při skákání, pokrčte ostře kolena když dopadáte a přestaňte skákat. Znovu získejte kontrolu.

Kotmelce (salta): **NEDĚLEJTE** kotouly jakéhokoliv typu (dopředu nebo dozadu) na této trampolíně, zvyšujete nebezpečí zranění krku nebo zad, které může způsobit smrt nebo ochrnutí.

Cizí předměty: **NEPOUŽÍVEJTE** trampolínu, když jsou pod nebo nad domácí mazlíčci, jiní lidé, zvířata nebo další předměty. Zvyšujete riziko zranění. **NEDRŽTE** v ruce jakýkoliv cizí předmět. **NEPOKLÁDEJTE** na trampolínu žádné předměty. Prosím, buďte informovaní o tom, co je nad váma, když používáte trampolínu. Větvičky stromů, dráty nebo jiné předměty nacházející se

nad trampolínou můžou způsobit zranění.

Špatná údržba trampolíny: Trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko zranění. Prosím, zkontrolujte stav trampolíny před každým použitím z důvodu možnosti ohnutí železných tyčí, natrhnutí plachty, ztracení nebo zlomení pružin a celkovou stabilitu trampolíny.

Povětrnostní podmínky: Prosím, když používáte trampolínu, buďte informováni o povětrnostních podmínkách. Nepoužívejte trampolínu, když je plachta mokrá a ve větrných podmínkách.

Omezený přístup: Když je trampolína v neuzívání, uskladněte přístupový žebřík na bezpečném místě kvůli zabránění nepovoleného a nekontrolovaného přístupu.

Tipy, jak snížit riziko nehody

Role skokana při prevenci nehod

Mějte pod kontrolou své skoky. **NEPŘECHÁZEJTE** ke složitějším či obtížnějším skokům, dokud se nenaučíte skoky základní. Vzdělání je také klíč k bezpečnosti. Čtěte, porozumějte a praktikujte všechny bezpečnostní opatření a varování předcházející užívání trampolíny. Kontrolovat skok znamená, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní typy a instrukce, prosím, kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

Role dozorce v prevenci nehod

Dozor musí umět a prosadit všechny bezpečnostní pravidla a pokyny. Dozor je zodpovědný poskytovat znalostní rady a pokyny všem skokanům. Pokud je dozorce neschopný nebo neadekvátní, trampolína by měla být rozebrána a uskladněna na bezpečném místě k předejití neoprávněného užívání. Dozor je dále zodpovědný se přesvědčit, že bezpečnostní vývěska je umístěna na trampolíně a skokani jsou informováni o těchto varováních a instrukcích.

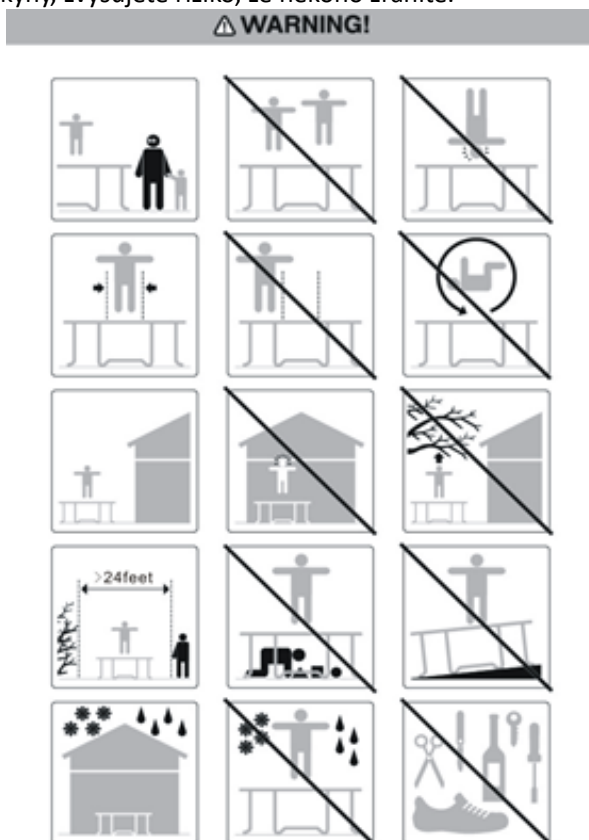
Umístění trampolíny

Minimální prostor nad trampolínou je 8 metrů. Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné překážky či nebezpečí, jako jsou větve stromu, houpací souprava, bazény, elektrické dráty, stěny, ploty atd.

Prosím, buďte informovaní o následujících vybraných místech pro trampolínu:

- ✘ Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu.
- ✘ Místo musí být dobře osvětleno.
- ✘ Všechny překážky nad a pod nebo kolem trampolíny musí být odstraněny.

Pokud nebudete dodržovat tyto pokyny, zvyšujete riziko, že někoho zraníte.



Plán cvičení

Následující cvičení jsou doporučena k naučení základních kroků a skoků před pokročením ke složitějším a komplikovanějším. Měli byste si přečíst a porozumět všem bezpečnostním informacím před vylézáním na trampolínu. Celková debata, předvedení tělové mechaniky a pokyny pro trampolínu by měly proběhnout mezi dohledem a studentem.

Lekce 1

- A. Vylézání a nalézání – Demonstrace správných technik.
- B. Základní skok -Demonstrace a praxe.
- C. Brzdění (kontrola skoku) - Demonstrace a praxe. Naučit se na příkaz zabrzdit.
- D. Ruce a kolena - Demonstrace a praxe. Váha by měla být na čtyři - - stupeň doskočení a vyrovnání.

Lekce 2

- A. Zhodnocení a praktikování techniky naučené v Lekci 1.
- B. Skok na kolena- Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok dolů na kolena a zpět před vyzkoušením polovičního otočení doleva a doprava.
- C. Skok do sedu -Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok do sedu než přidáte skok na koleno, ruce a kolena – opakování.

Lekce 3

- A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- B. dopad dopředu-Všichni žáci by si měli osvojit pozici na bříše (čelem k zemi) zatímco instruktor kontroluje chybné pozice, které mohou způsobit zranění.
- C. Začněte se skoky na rukách a kolenou a poté natáhněte tělo do pozice na bříše, dopadněte na plachtu a vraťte se zpět na nohy.
- D. Opakování-Skok na ruce a kolena, Skok do boku, zpět na nohy, skok do sedu, zpět na nohy

Lekce 4

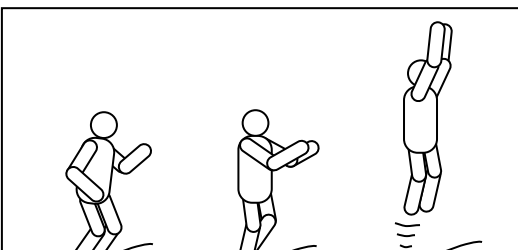
- A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- B. Obrát o polovinu
 - i. Začněte pozicí čelem k zemi. Jakmile budete v kontaktu s plachtou odrážejte se pažemi na pravou nebo levou stranu, hlavu a ramena otáčejte ve stejném směru.
 - ii. Během otočky se ujistěte, že máte záda souběžně s plachtou a hlavu vzhůru.
 - iii Po dokončení otočení, přistaňte do pozice čelem k zemi – na bříše.

Po dokončení této lekce má student základní znalosti o skocích na trampolíně. Skokani by měli být povzbuzováni k vyvíjení opakování s důrazem na kontrolu a formu.

Hra, která může být hrána k tomu, aby žáka povzbudila k rutině opakování je "SKOK". V této hře hráči počítají od 1 do 10. První hráč začne se skokem. Hráč 2 musí udělat ten samý skok a přidat další. Hráč 3 předvede skok prvního a druhého hráče a přidá skok třetí. To pokračuje dokud hráč nebude schopný zopakovat skoky ve stejném pořadí. První osoba, která skok zkaží obdrží písmeno "S". To pokračuje až dokud někdo nedostane celé slovo "SKOK". Poslední zbývající závodník je považován za vítěze! Dokonce i když hrajete tuto hru, je důležité aby jste dostaly opakování pod kontrolu. Nezkoušejte složité nebo vysoké skoky, které jste se dosud nenaučili.

K nárůstu dalších dovedností by měl být kontaktován kvalifikovaný instruktor.

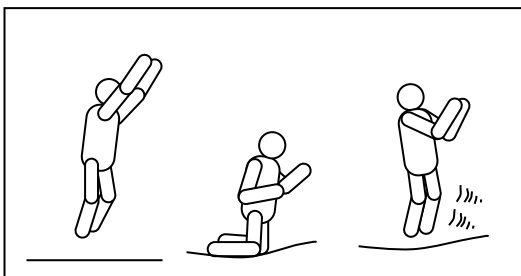
ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ



1. Stoupněte si na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na špičky, nohy mírně rozkročte. Sledujte trampolínu.

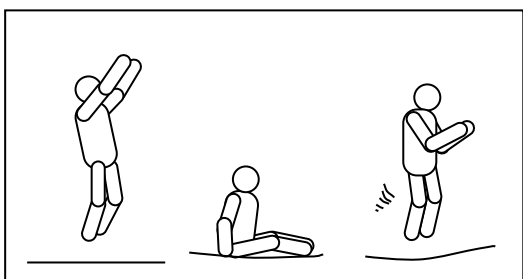
2. Rozkývejte paže dopředu a nahoru v kruhových pohybech.
3. Při výskoku dejte nohy k sobě, špičky nasměrujte směrem dolů.
4. Při dopadávání na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.

SKOKY NA KOLENOU



1. Začněte základním skokem. Neskákejte vysoko.
2. Doskočte na kolena, záda držte vzpřímená. K udržení rovnováhy používejte paže.
3. Dostaňte se zpět do základního skákání kmitáním paží nahoru.

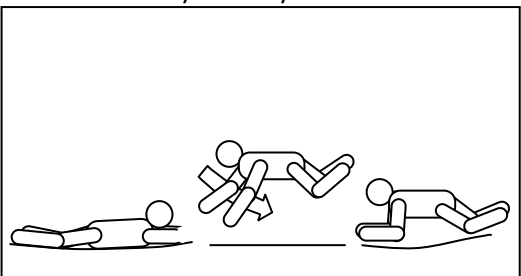
SKÁKÁNÍ V SEDE



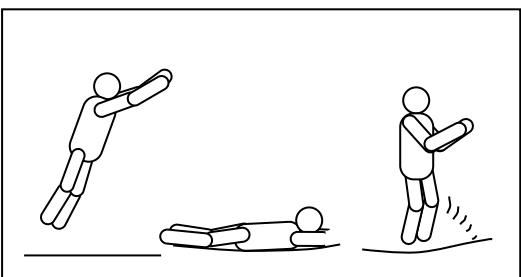
1. Doskočte do sedu na plochu.
2. Umístěte ruce na trampolínu vedle boků.
3. Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama.

SKÁKÁNÍ NA BŘÍŠE

1. Začněte nízkými skoky



2. Dopadněte na břicho (obličejem dolů), paže nechte protažené dopředu
3. Odrazte se od trampolíny rukama a vraťte se zpět do vzpřímené pozice.



1. Začněte se skákáním na břicho.
2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a pažemi (podle toho, kterým směrem se chcete točit).
3. Pokračujte hlavou a rameny ve stejném směru a držte záda paralelně k podložce s hlavou nahoru.
4. Doskočte na břicho a do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama a paží.

Ochrana a údržba

Tato trampolína byla navržena a sestavena z kvalitních materiálů a se zručností. Se správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovat všem skokanům roky cvičení, zábavy a radosti. Prosím, následujte pokyny uvedeny níže:

- **CELKOVÁ** tato trampolína je vyrobena pro venkovní použití a potřebuje jen malou údržbu. Na druhou stranu určitá péče pomůže přidat nějaký rok životnosti. Pamatujte, že skákačská plocha a kryt pružin jsou vyrobeny ze syntetických materiálů a mohou být lehce poškozeny cigaretou, ohňostrojem a jiskrami z táborového ohně, krbu či grilu.
- **RÁM** nesedíte či nestůjte na rámu a krytu pružin, když se trampolína používá, protože to způsobí omezení přirozeného odrazu. Pokud vržou pružiny v místě přichycení k rámu, namažte je trochu olejem. Pokud se objeví rez, můžete jej odstranit pomocí smrkového papíru či drátěného kartáče a poté natřít netoxickou barvou.

- **KRYT PRUŽIN** tento kryt slouží k ochraně uživatele před pádem na pružiny či rám. Nesedíte či nestůjte na krytu během skákání. Dávejte také pozor, aby malé děti nepoužívali okraj krytu jako držadlo při vylézání na trampolínu, mohlo by dojít k utržení či jinému poškození.
- **SKÁKACÍ PLOCHA** plocha je během let postupně oslabována působením UV záření. Proto čím více ji budete chránit před přímým slunečním zářením, tím více vydrží. Malá plíseň plochu nepoškodí. Před skákáním si vždy vyzujte obuv a ujistěte se, že na sobě nemáte ostré předměty, jako jsou přezky, šperky apod.
- **PRUŽINY** nestůjte na pružinách při skákání. Pokuste se neskákat na pružiny. Nejsou určeny na takovou zátěž a mohou být proto nataženy, zdeformované a oslabené. Pokud zjistíte, že máte nějakou pružinu nataženou, je důležité ji co nejdříve vyměnit, abyste nepoškodili skákací plochu a vyhnuli se tak přetížení a poškození ještě dobrých pružin.

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu užívá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 120 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Botasky či tenisky se nedoporučují. K omezení zničení nepouštějte zvířata na plachtu. Skokani by měli z těla odstranit všechny ostré předměty před užitím trampolíny. Všechny ostré nebo vyčnívající předměty by měly být vždy drženy mimo plachtu trampolíny.

Před užitím vždy zkontrolujte trampolínu z důvodu opotřebení, škody nebo chybějících částí.

Prosím, buďte informováni o:

- Otvorech, dírách v plachtě trampolíny
- Prohýbající se plachta
- Rozpárání nebo jakýkoliv jiný druh poškození
- Ohnuté nebo zlomené rámové části, jako jsou nohy
- Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- Zničený, chybějící nebo nezabezpečený rámový kryt
- Výčnělky jakéhokoliv typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo plachtě

V zimních měsících trampolínu rozeberte a uschovejte. Působení mrazu a sněhu poškozuje povrch trampolíny a ochranného lemu což má za následek snížení životnosti. Na takovéto poškození nebude uznána reklamace.

Skákání na trampolíně může být doprovázeno zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání a tudíž nemůže být předmětem reklamace.

VĚTRNÉ PODMÍNKY

V těžkých větrných podmínkách by mohla být trampolína odfouknuta. Když čekáte větrné podmínky, měli by jste trampolínu přemístit do krytého prostoru nebo rozložit. K ujištění se bezpečí v normálním počasí, by měla být trampolína alespoň třikrát přivázaná. Připevňte konstrukci trampolíny k zemi. Je nedostatečné připevnit k zemi pouze nohy trampolíny, můžou vytáhnout rámové ložisko.

PŘEMÍSTOVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Když přemísťujete trampolínu, budete potřebovat pomoc další dospělé osoby. Všechny spojovací body by měly být bezpečně zabaleny v obalech odolných vůči počasí, jako třeba roury. To udrží konstrukci neporušenou během přemísťování a zabrání rozpojení a oddělení spojovacích částí. Když přemísťujete, zdvihněte trampolínu mírně od země a držte ji vodorovně. Pro jakýkoliv jiný druh přemísťování by jste měli trampolínu rozložit. Po každém přemístění proveďte úplnou bezpečnostní prohlídku.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli **záruku 2 roky ode dne prodeje.**

Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupe
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením, neodvratnou událostí, živelnou pohromou, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

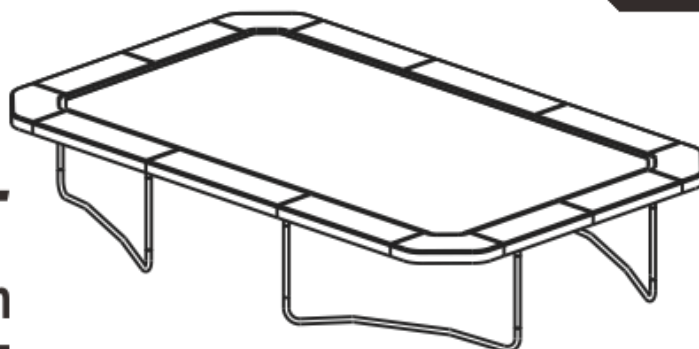
MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
servis@mastersport.cz



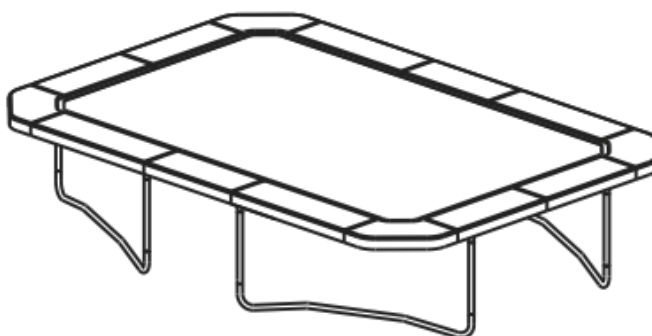
Trampoline Assembly Instruction

RECTANGLE TRAMPOLINE

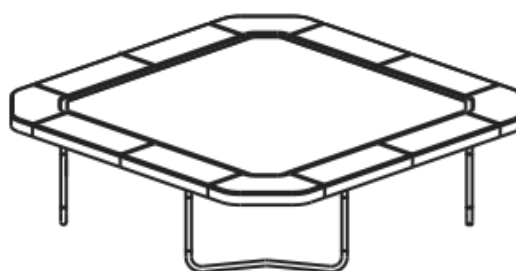
○ **10X17 FT**
524X303X95cm



○ **10X14 FT**
432X303X95cm



○ **10X10 FT**
303X303X92.5cm

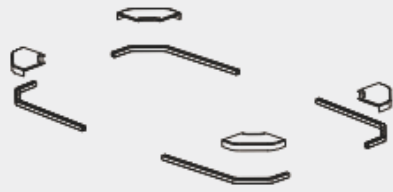
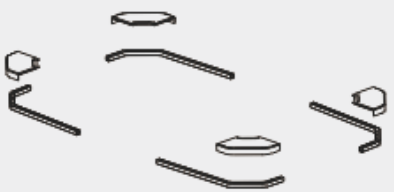
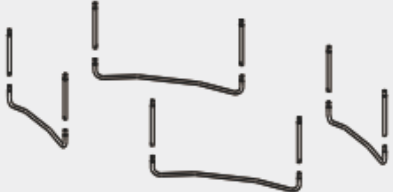
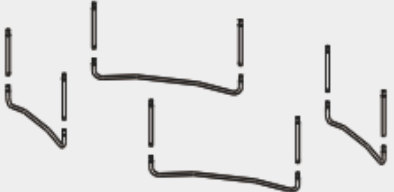
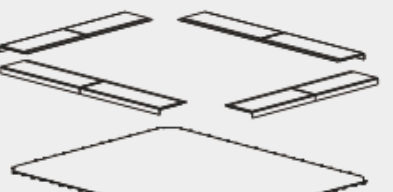
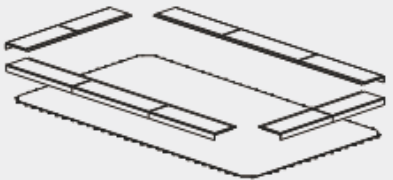


READ THIS FIRST!!!

Thank you for purchasing our product

**IN CASE OF MISSING OR BROKEN PARTS,
PLEASE CONTACT PLACE OF PURCHASE FOR ASSISTANCE.**

Description drawing of packing box

10X17 FT 524X303X95cm	10X14 FT 432X303X95cm	10X10 FT 303X303X92.5cm
Box 1	Box 1	Box 1
		
Box 2	Box 2	Box 2
		
Box 3	Box 3	Box 3
		
Box 4	Box 3	Box 3
		

Before assembling the skip bed, please confirm whether the box number you purchased is correct. If the tray number is wrong, the installation cannot be completed. If you are sure that the box number you purchased is wrong, please contact the merchant you purchased

PACKAGE CONTENTS

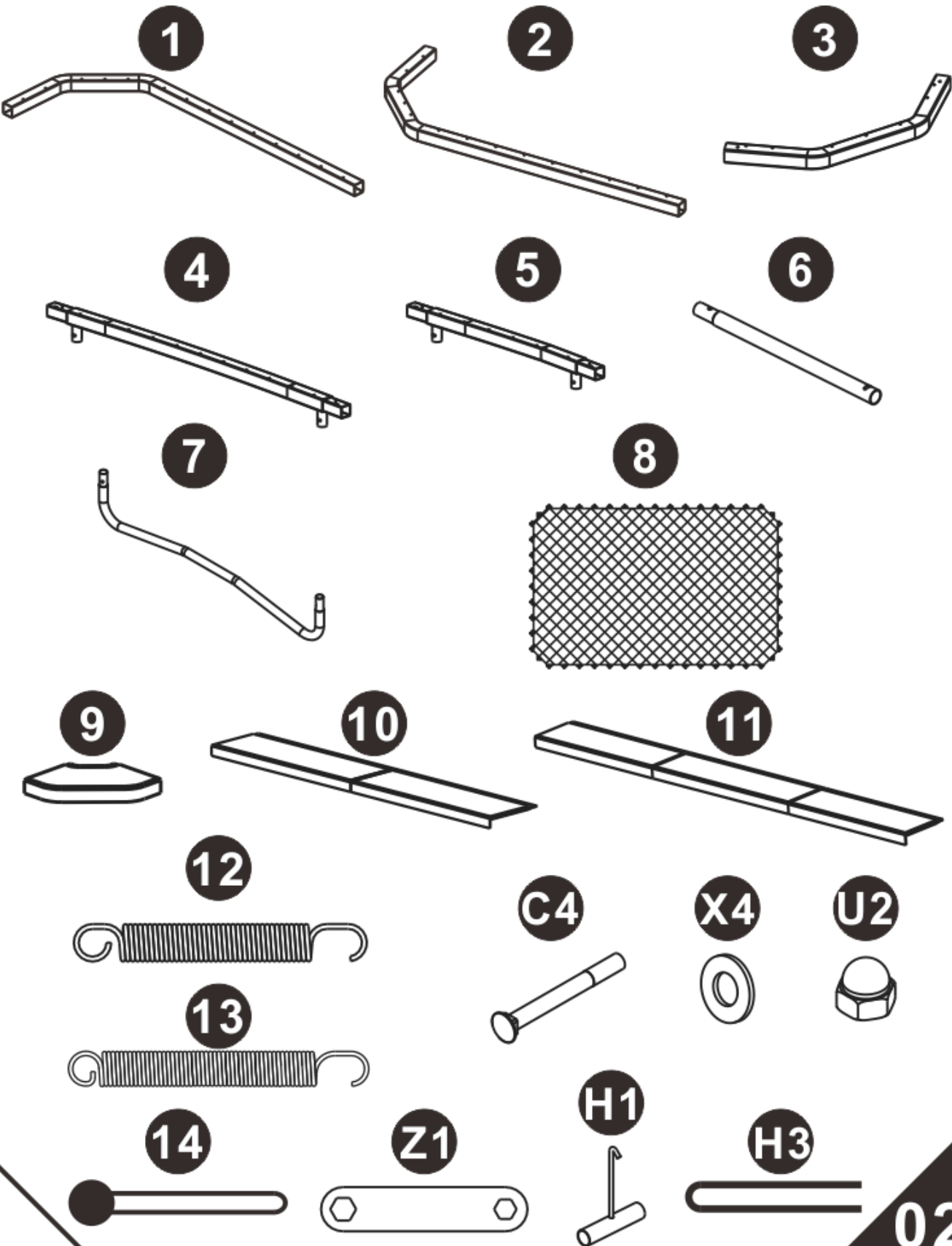
Part Number	Description	10X17 FT	10X14 FT	10X10 FT
1	Main frame pipe L	2 PCS	2 PCS	/
2	Main frame pipe R	2 PCS	2 PCS	/
3	Main frame pipe	/	/	4 PCS
4	Main frame pipe(long)	4 PCS	2 PCS	4 PCS
5	Main frame pipe(short)	/	2 PCS	/
6	Straight leg tube	8 PCS	8 PCS	8 PCS
7	leg tube	4PCS	4PCS	4PCS
8	Jumping Mat	1 PC	1 PC	1 PC
9	Padding(corner)	4PCS	4PCS	4PCS
10	Padding(short)	2 PCS	2 PCS	4PCS
11	Padding(long)	2 PCS	2 PCS	/
12	Springs(3.0x23.0x180x38N)	26 PCS	26 PCS	/
13	Springs(2.8x23.0x199x50N)	74 PCS	62 PCS	72 PCS
14	Elastic rope plus toggle	20 PCS	16 PCS	12 PCS
C4	bolts M8	8 PCS	8 PCS	8 PCS
X4	WasherM8	8 PCS	8 PCS	8 PCS
U2	Screw Set M8	8 PCS	8 PCS	8 PCS
Z1	Spanner	1 PC	1 PC	1 PC
H1	Spring tool	1 PC	1 PC	1 PC
H3	U-shaped iron wire	1 PC	1 PC	1 PC



X2

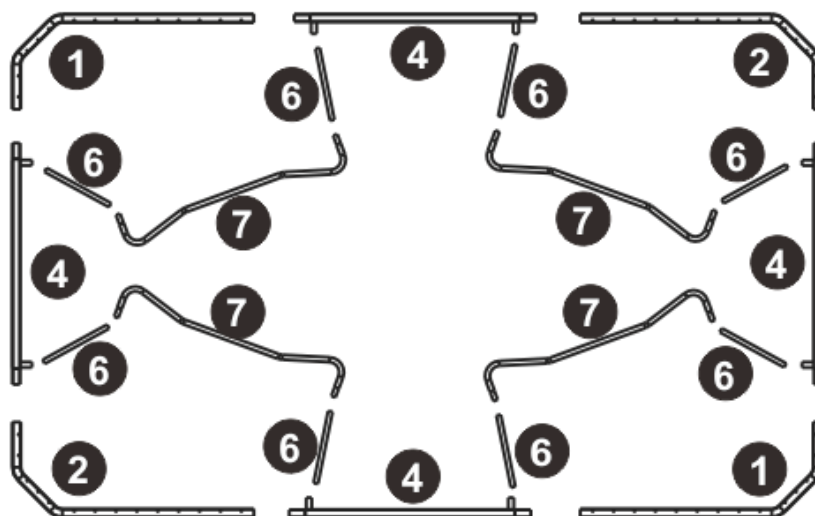
01

Accessories

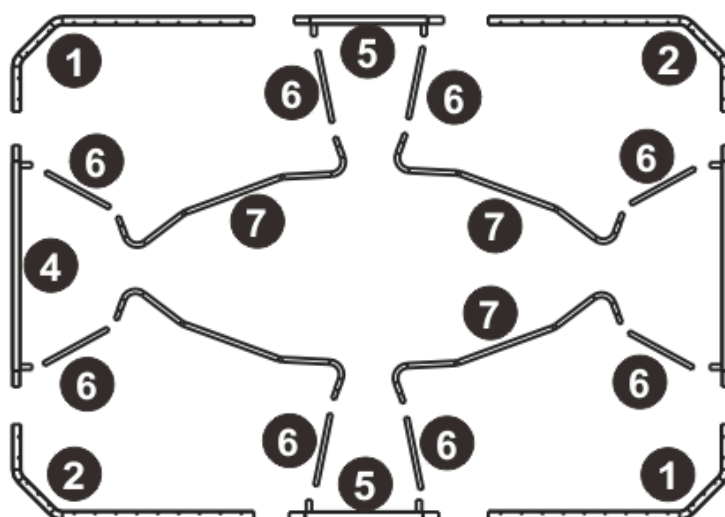


Crossbeam Assembly Instruction

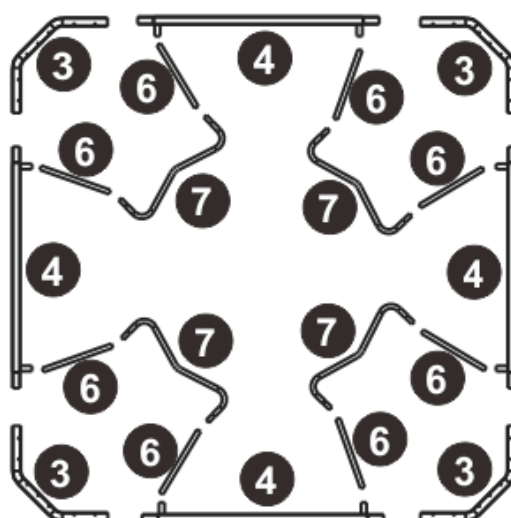
10X17 FT



10X14 FT



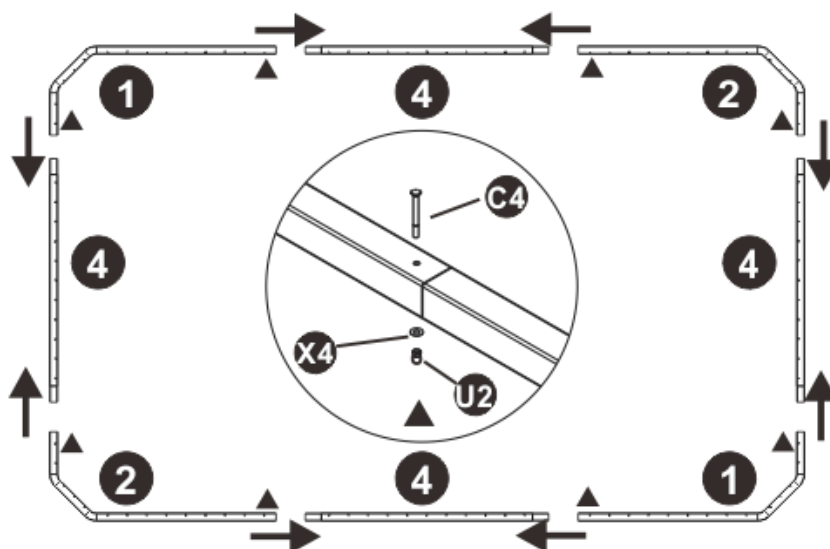
10X10 FT



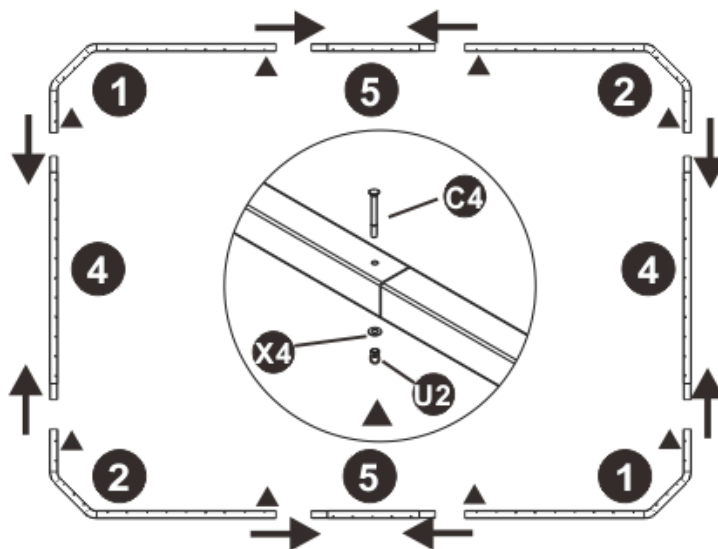
03

Crossbeam Assembly Instruction

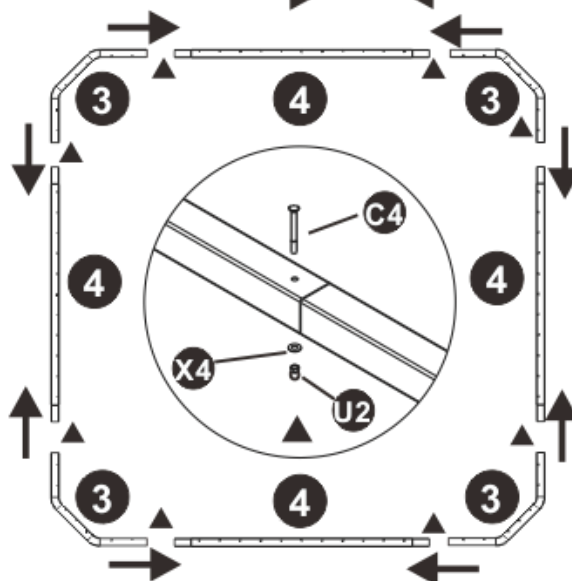
10X17 FT



10X14 FT

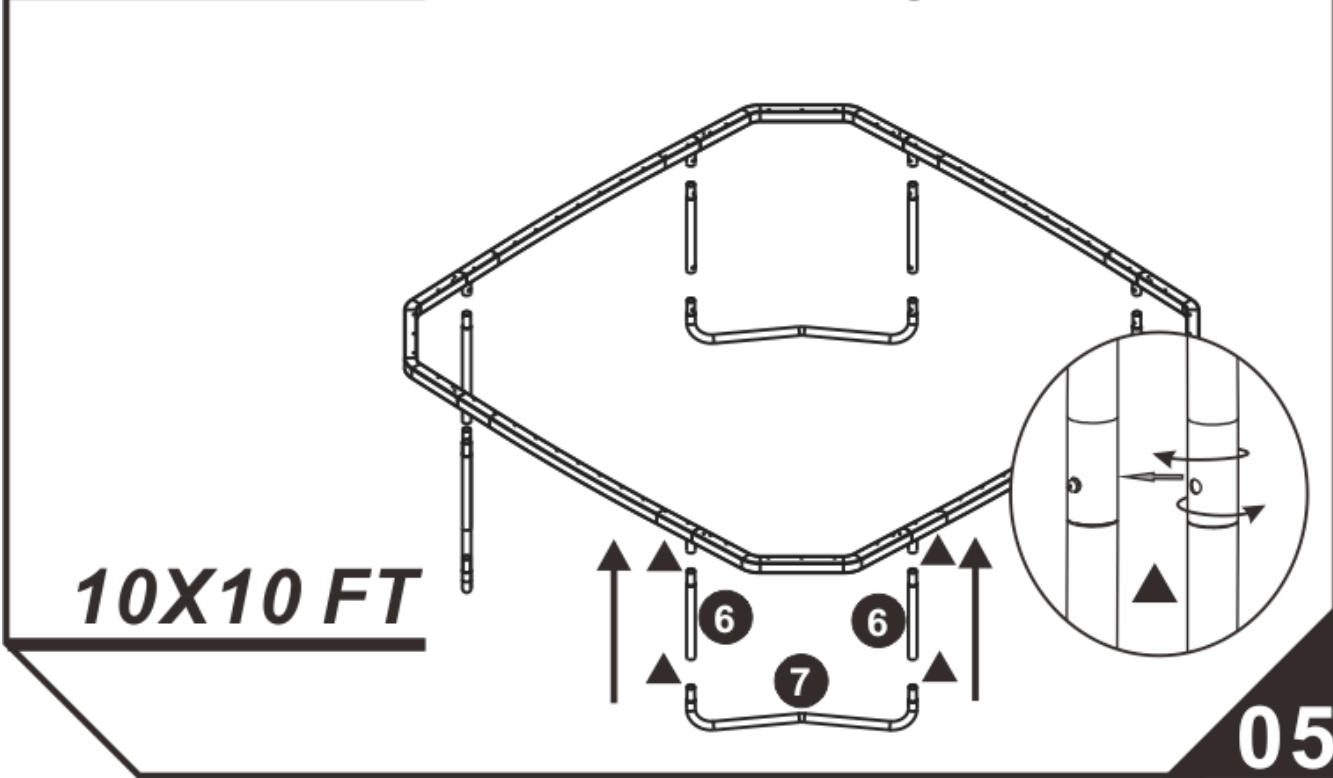
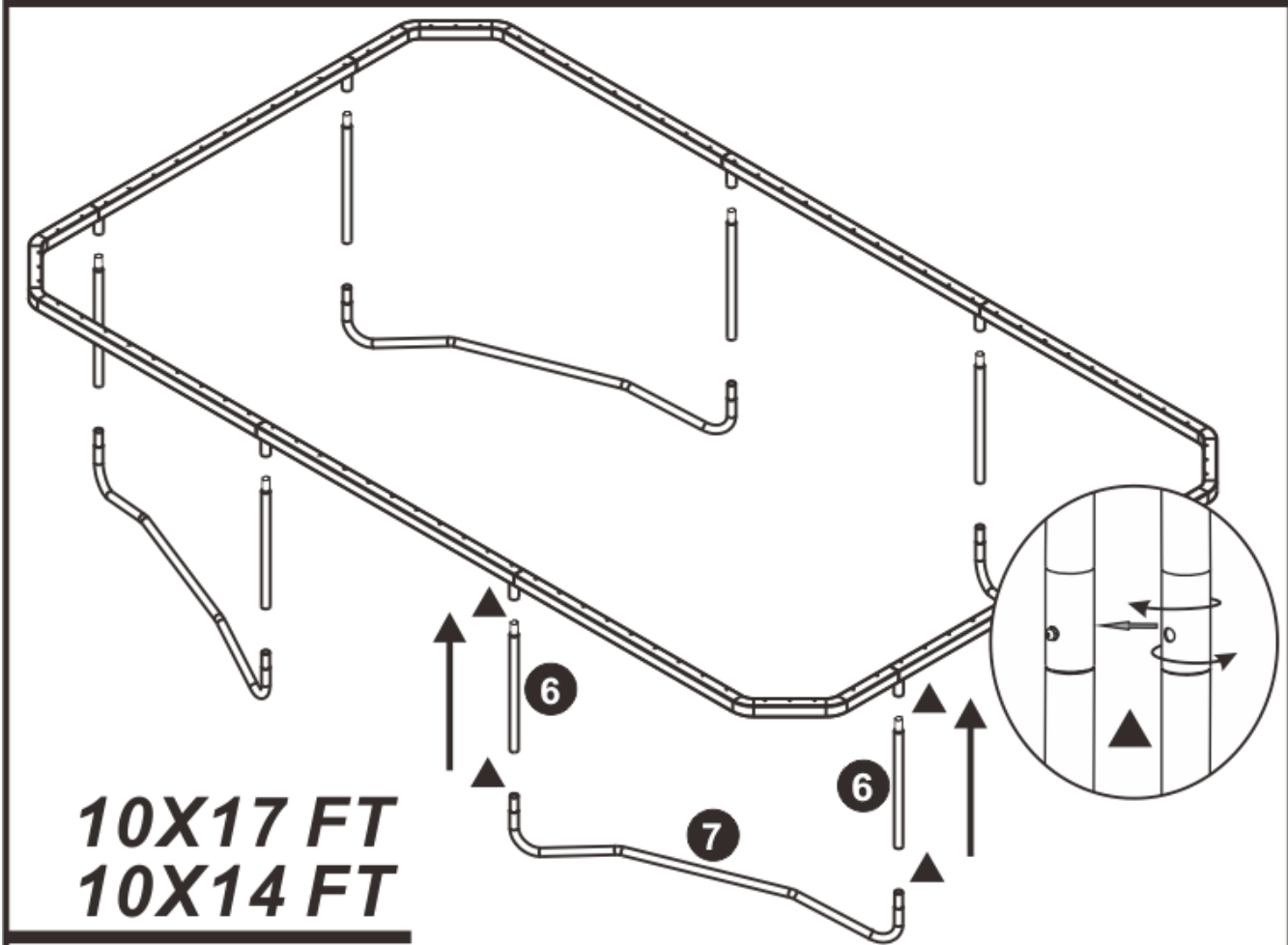


10X10 FT



04

Crossbeam Assembly Instruction



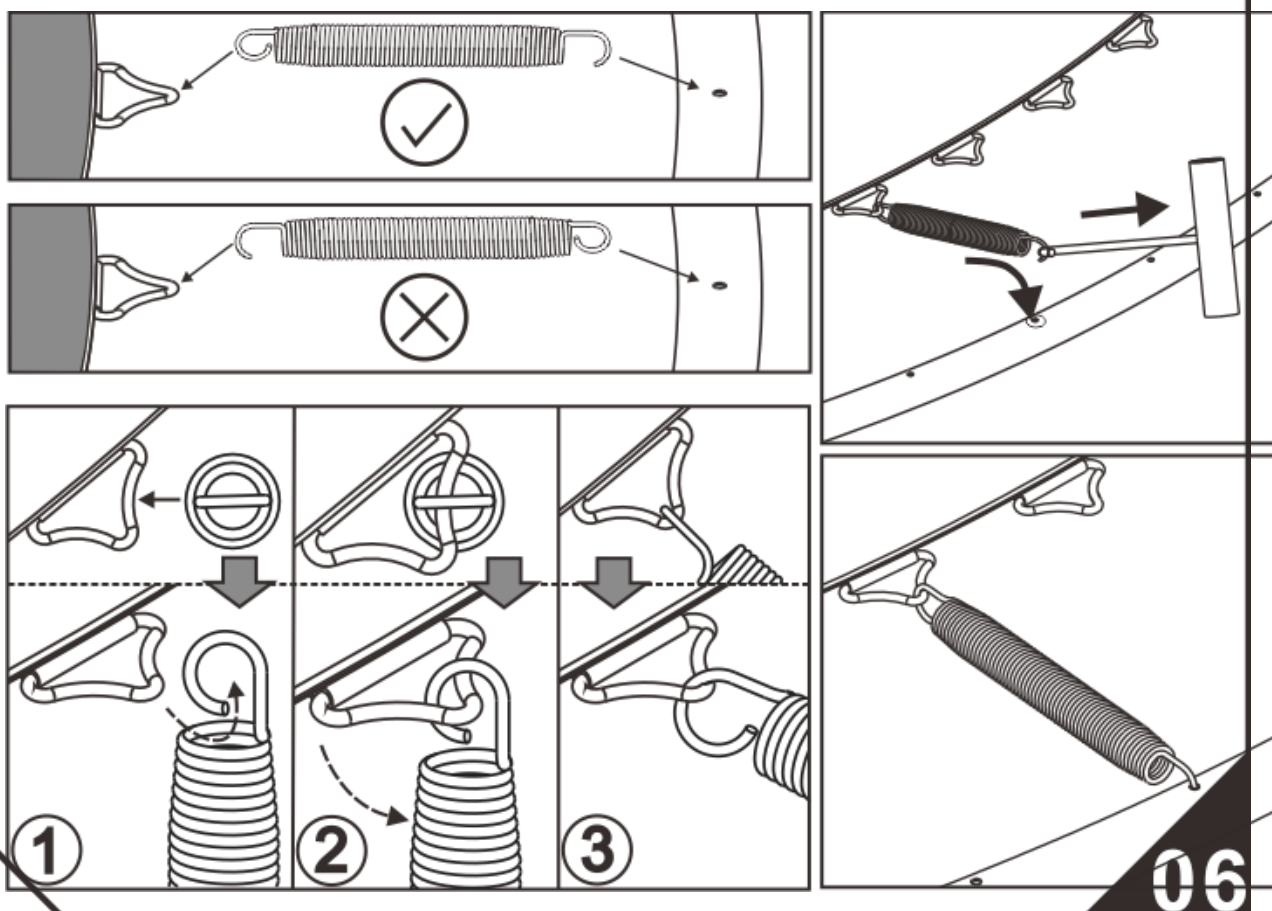
Crossbeam Assembly Instruction

WARNING

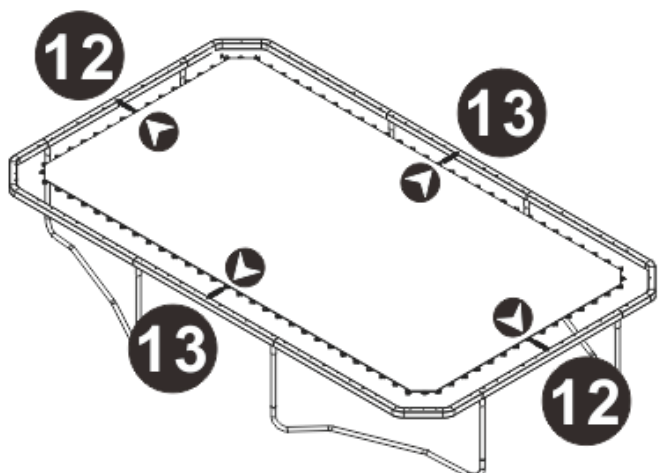
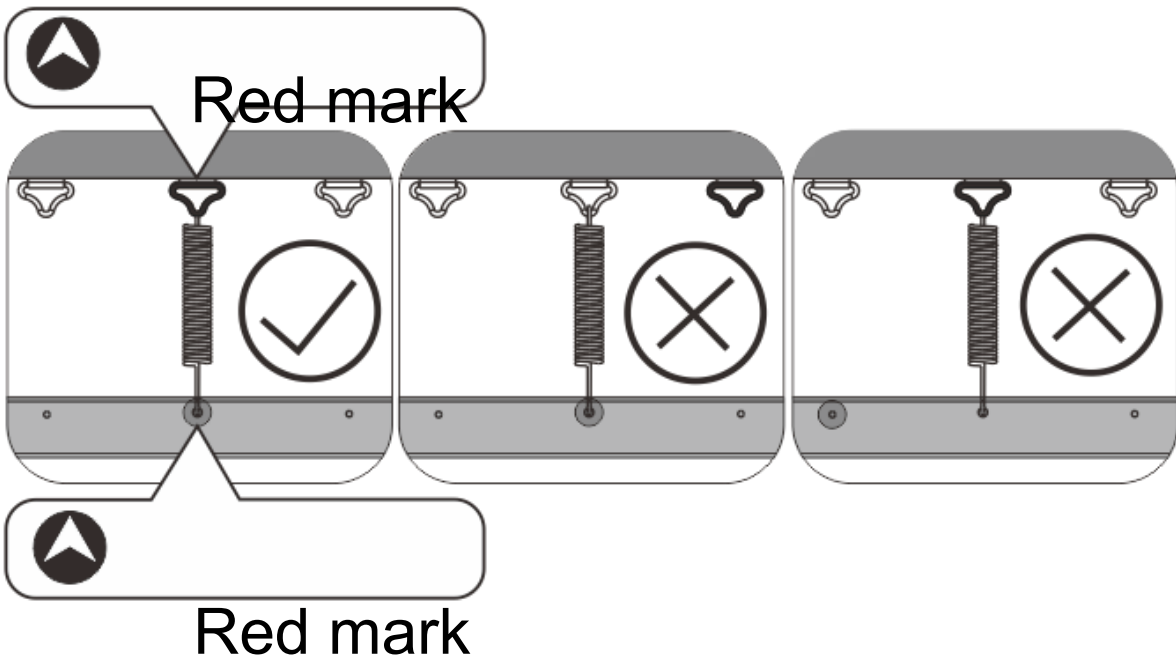
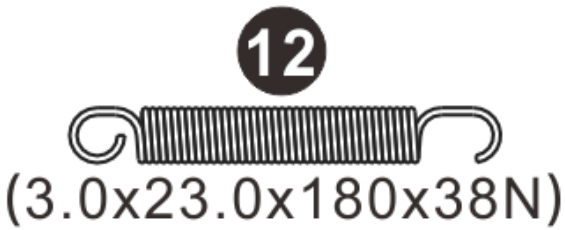
IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame.

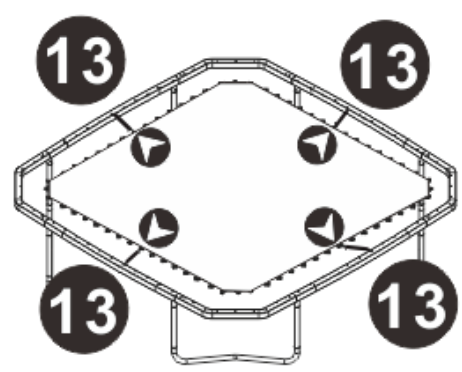
Be careful where you place your hands etc. during spring assembly as connector points can pinch!



Crossbeam Assembly Instruction



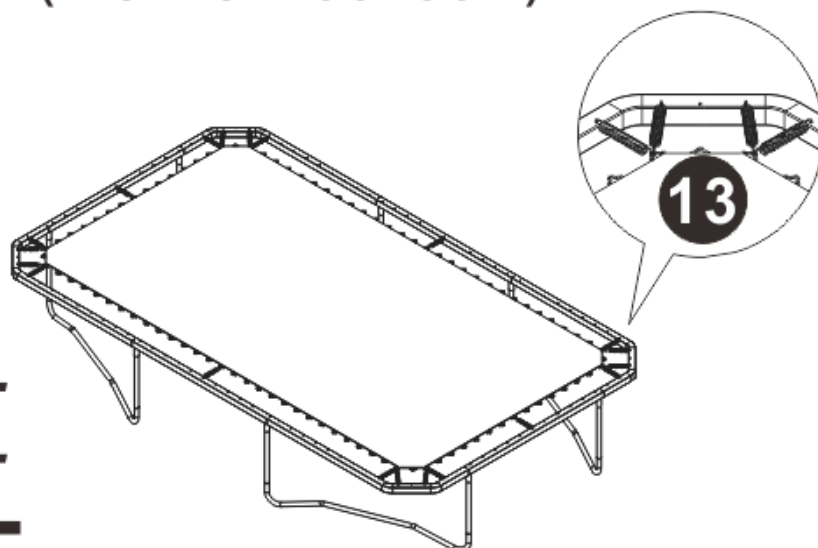
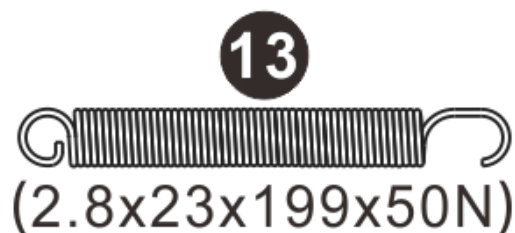
10X17 FT
10X14 FT



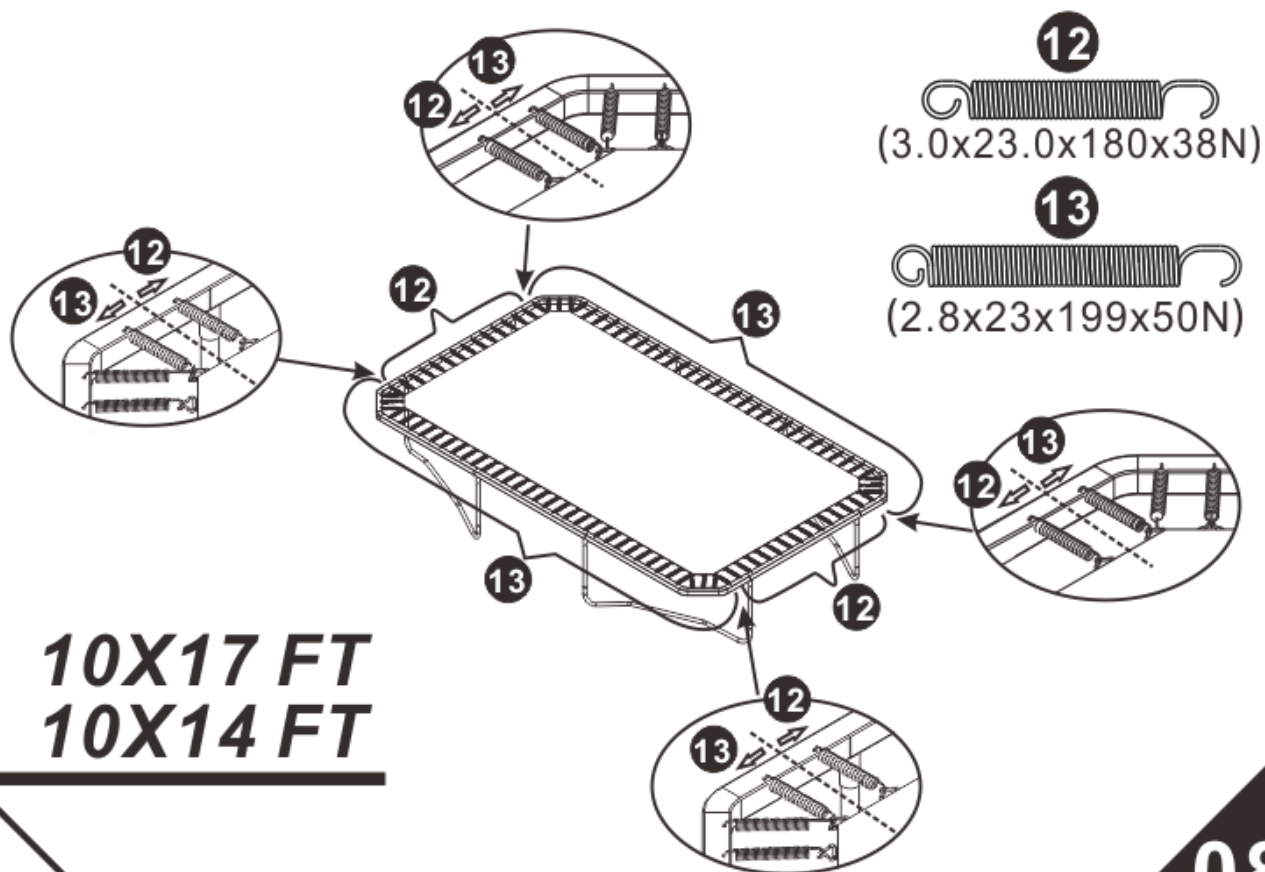
10X10 FT

Crossbeam Assembly Instruction

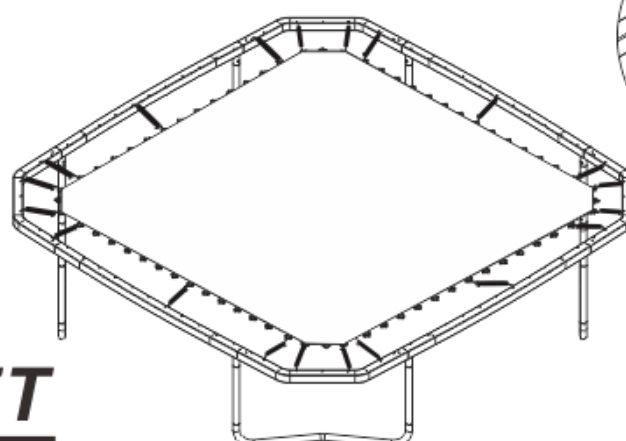
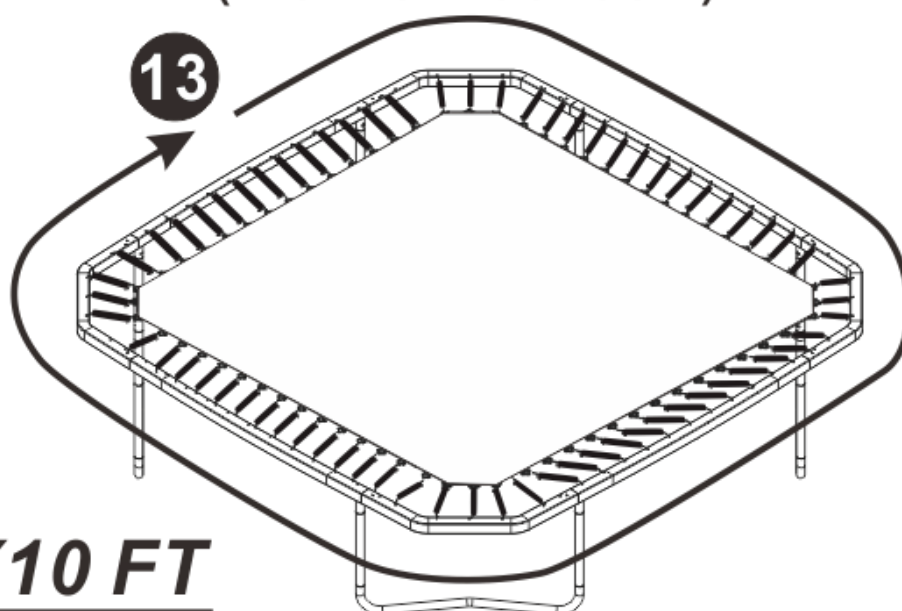
10X17 FT
10X14 FT



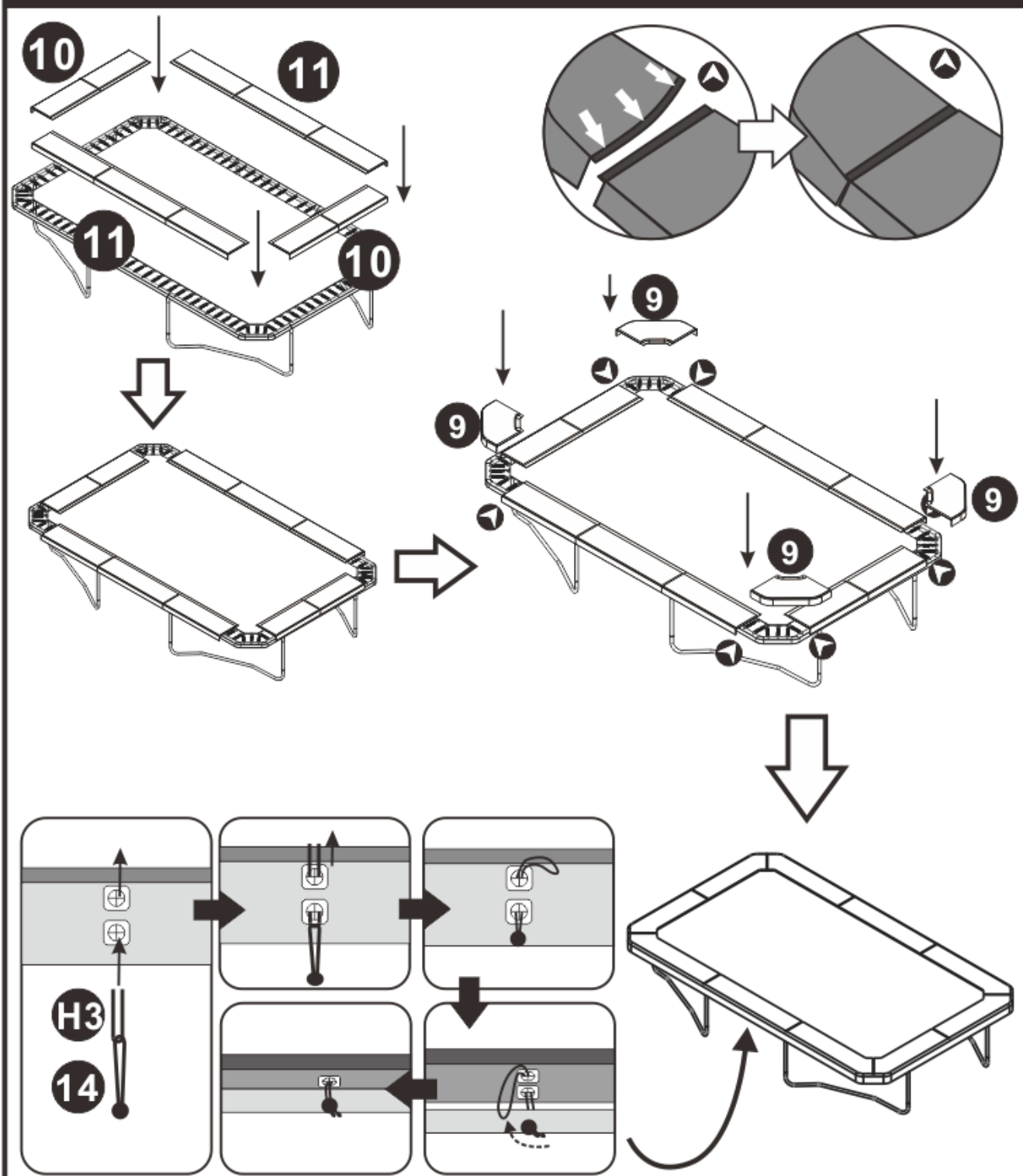
10X17 FT
10X14 FT



Crossbeam Assembly Instruction

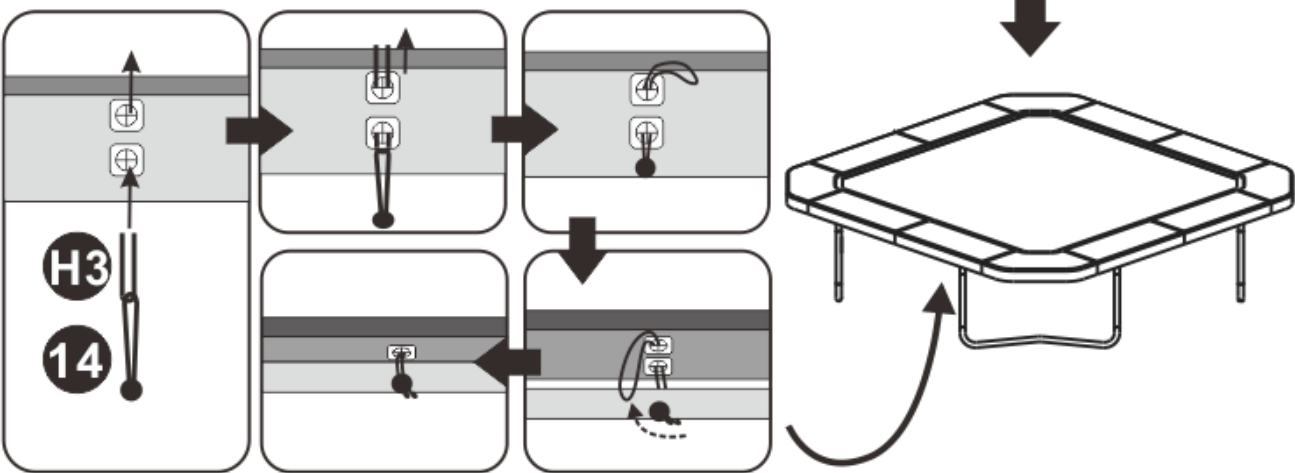
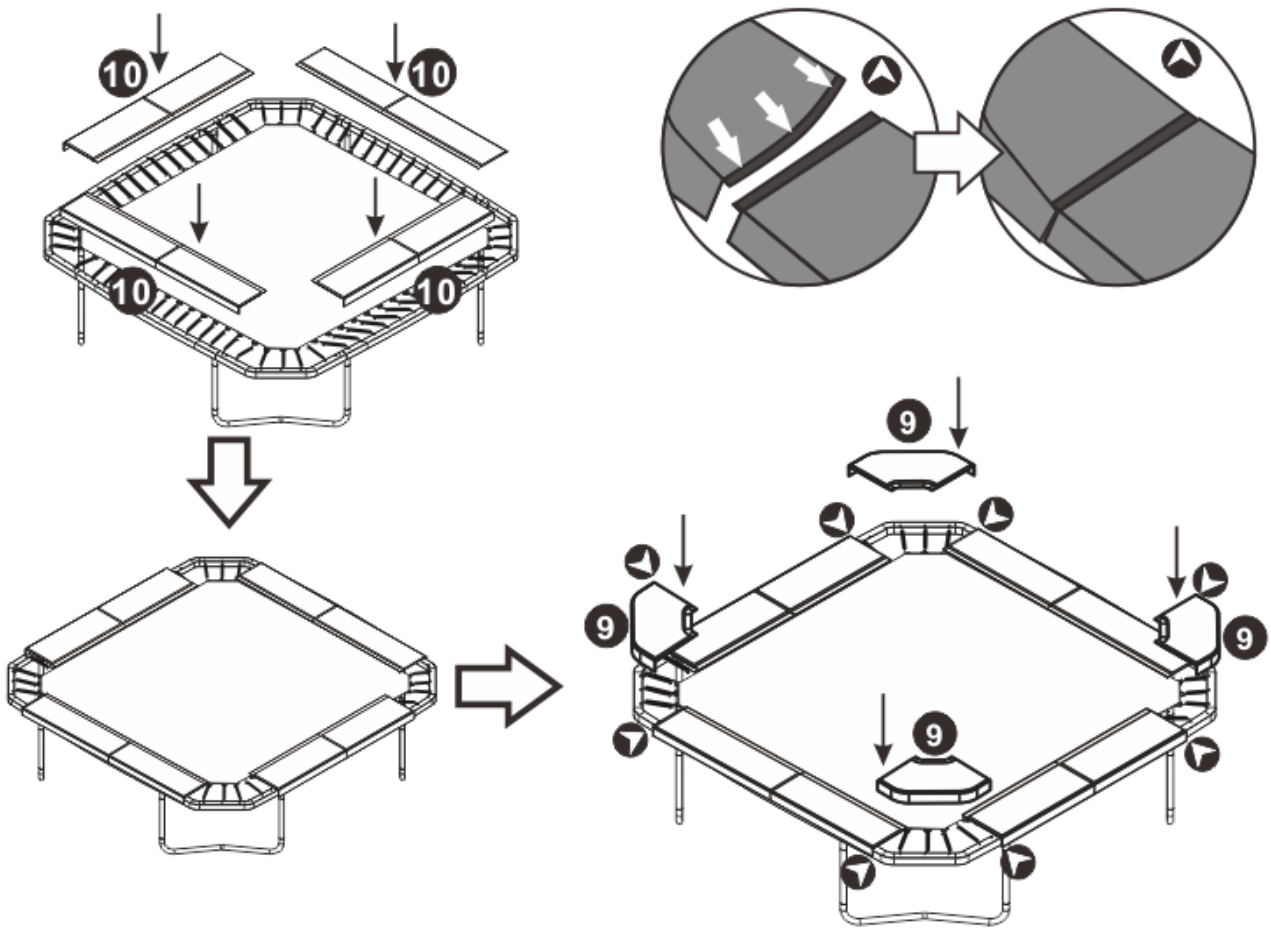
13**10X10 FT****13****10X10 FT****09**

Crossbeam Assembly Instruction



10X17 FT 10X14 FT

Crossbeam Assembly Instruction



10X10 FT

CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline is designed to stand outside all year round and generally requires very little maintenance. However, a little care and forethought can add years to your trampoline's life. Remember that the bed (mat) and frame pads are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette ends, fireworks and bonfire debris.
- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or the frame pads while the trampoline is in use as this restricts the frame's natural reflex action. Oil or petroleum jelly applied where the springs hook into the frame will reduce squeaking and frame hole wear. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with a non-toxic paint.
- **FRAME PADS** Frame pads are there to protect the user from any fall or landing on the springs and frame. On no account should people be permitted to sit or stand on them when the trampoline is in use. You should also make sure that smaller users do not use the inside edges of the pads as a "handle" when getting up on to the trampoline.
- **THE MAT** The mat (bed) will, over the years, be gradually weakened by the effects of ultra violet radiation. Therefore, the more it can be protected from direct sunlight the longer it will last. A little mould or mildew should not harm the mat. Do make sure that shoes are removed before bouncing and ensure that any other sharp objects such as belt buckles, brooches and jewellery are removed too.
- **THE SPRINGS** Do not stand on the springs whilst the trampoline is in use. Try not to bounce on to the springs. They are not designed for this sort of stress and can become stretched, misshapen and weakened. If you find you have any stretched springs, it is important to replace them as soon as possible to avoid damage to the trampoline mat and avoid overloading and therefore damaging the remaining good springs.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. With proper care and maintenance, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment. Please follow the guidelines below:

This trampoline is designed to withstand a specific weight and usage. Ensure only one person uses the trampoline at any one time. Persons over 120 kgs should not use the trampoline.

Jumpers should wear socks, gymnastics shoes, or be barefoot when using the trampoline. Street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. To limit damage do not allow pets onto the mat. Jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. All sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

Always inspect the trampoline before each use for worn, damaged or missing parts.

Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
- Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION(S) HAS BEEN RECTIFIED.

WINDY CONDITIONS

In severe wind conditions, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. To ensure security in normal weather conditions, at least three (3) tie downs should be used. Secure the trampoline frame to the ground. It is insufficient to secure only the legs of the trampoline to the ground as they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

When moving the trampoline, you will require the assistance of another adult. All connector points should be wrapped securely with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline. After any move please conduct a full safety inspection.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

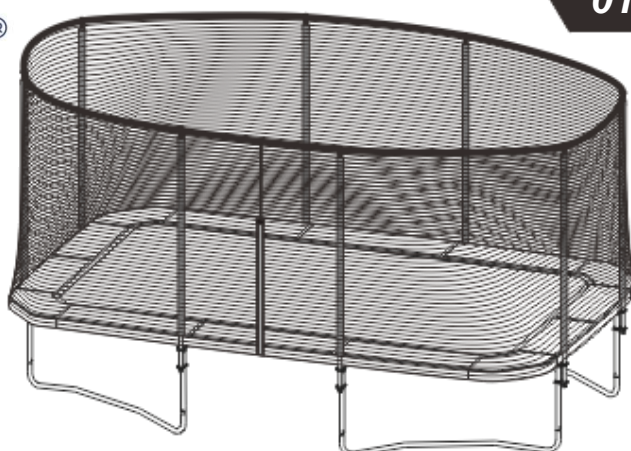


Sít' na trampolínu

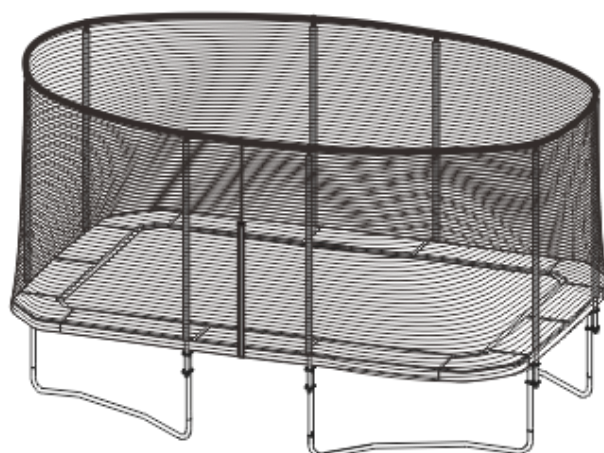
01/20



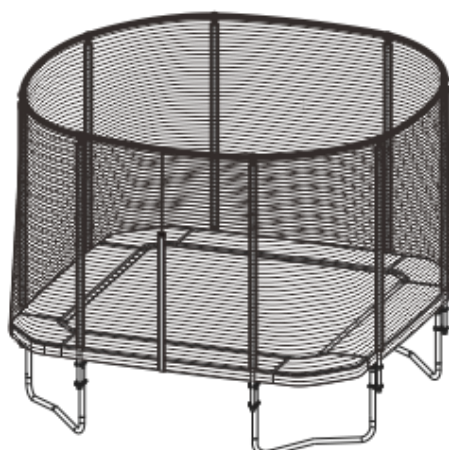
○ **10X17 FT**
524X303X95cm



○ **10X14 FT**
432X303X95cm



○ **10X10 FT**
303X303X92.5cm



Děkujeme, že jste zakoupili tento produkt.

V případě chybějících či poškozených částí kontaktujte prodejce.

Návod znázorňuje montáž, váš model se může mírně lišit od obrázků.

Je nutný dohled dospělé osoby:* Pro montáž je také třeba dospělé osoby.

***Při použití trampolíny s bezp. sítí je třeba dohled dospělé osoby.**

Ochrana dětí: *Zamezte pádům a uškrcení - vstupujte a vystupujte pouze přes vchod a přečtěte si budte opatrní.

*** Pomozte malým dětem vstoupit a vystoupit z trampolíny se sítí.**

OBSAH BALENÍ :

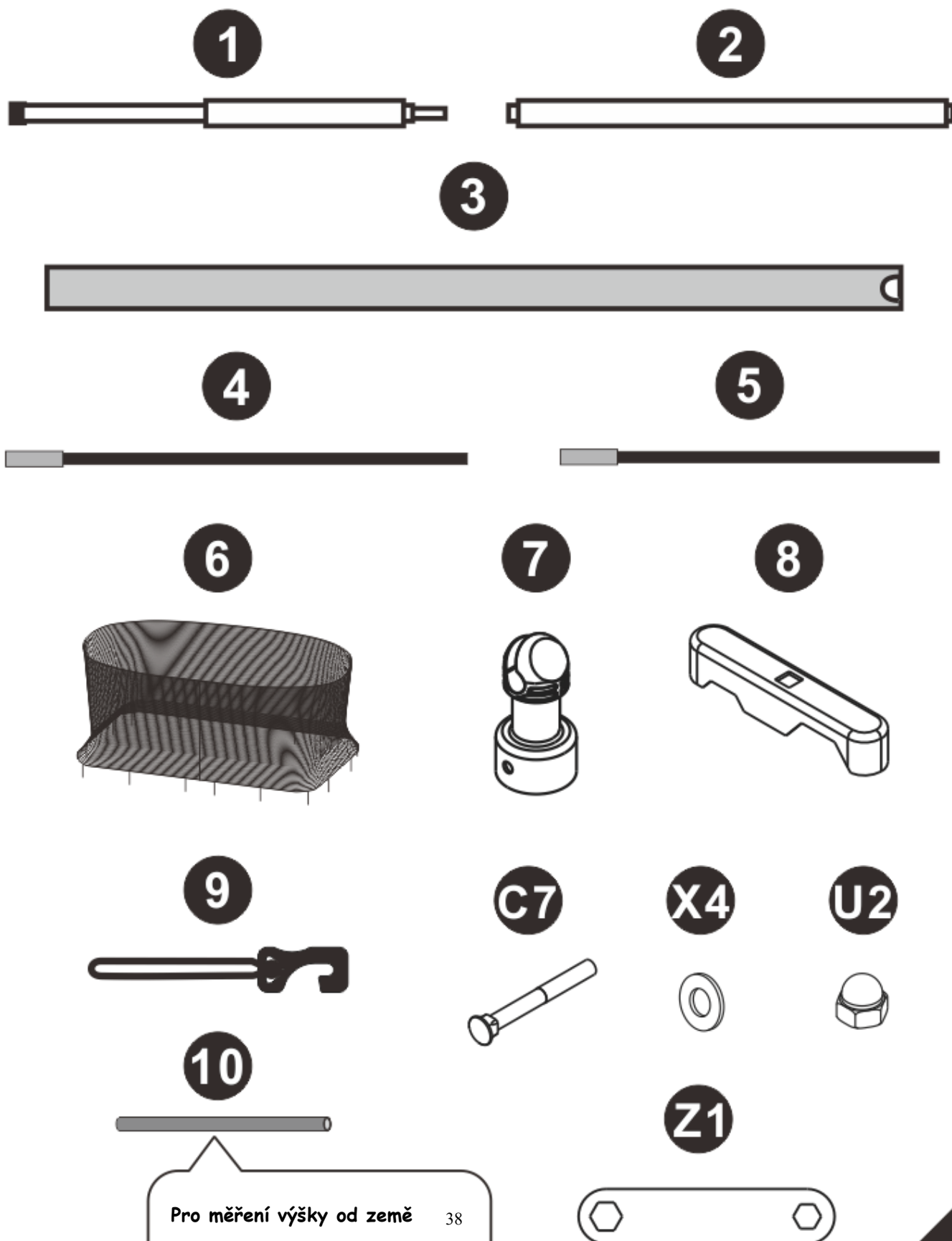
Č.	POPIS	10X17 TF	10X14 TF	10X10TF
1	Ocelová tyč 1	8 ks		
2	Ocelová tyč 2	8 ks		
3	Potah tyče	8 ks		
4	Vrchní tyč	16 ks	12 ks	11 ks
5	Vrchní tyč	\	1 ks	1 ks
6	Sít'	1 ks		
7	Vrchní krytka	8 ks		
8	H svorka	32 ks		
9	Elastické lanko s hákem	28 ks	24 ks	22 ks
10	Železná tyč	1 ks		
C7	Šroub M8	16 ks		
X3	M8 Nylon podložka	16 ks		
U2	Bezp. matice	16 ks		
Z1	Klíč	1 ks		

Pro montáž je třeba 2

dospělých osob



Příslušenství



Montáž

4



10X17 TF-16PCS

10X14 TF-12PCS

10X10 TF-11PCS

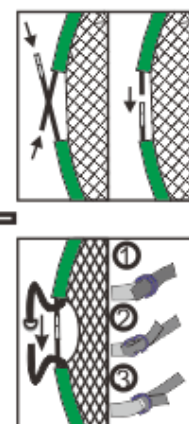
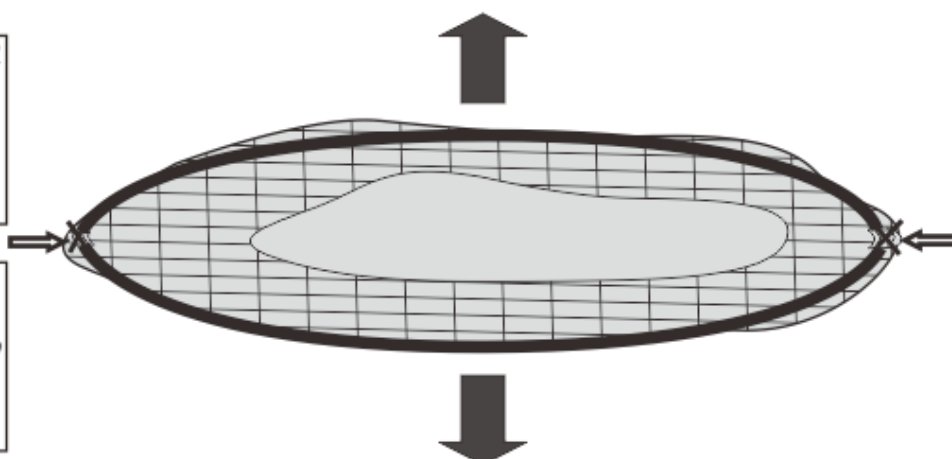
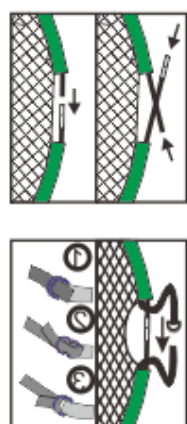
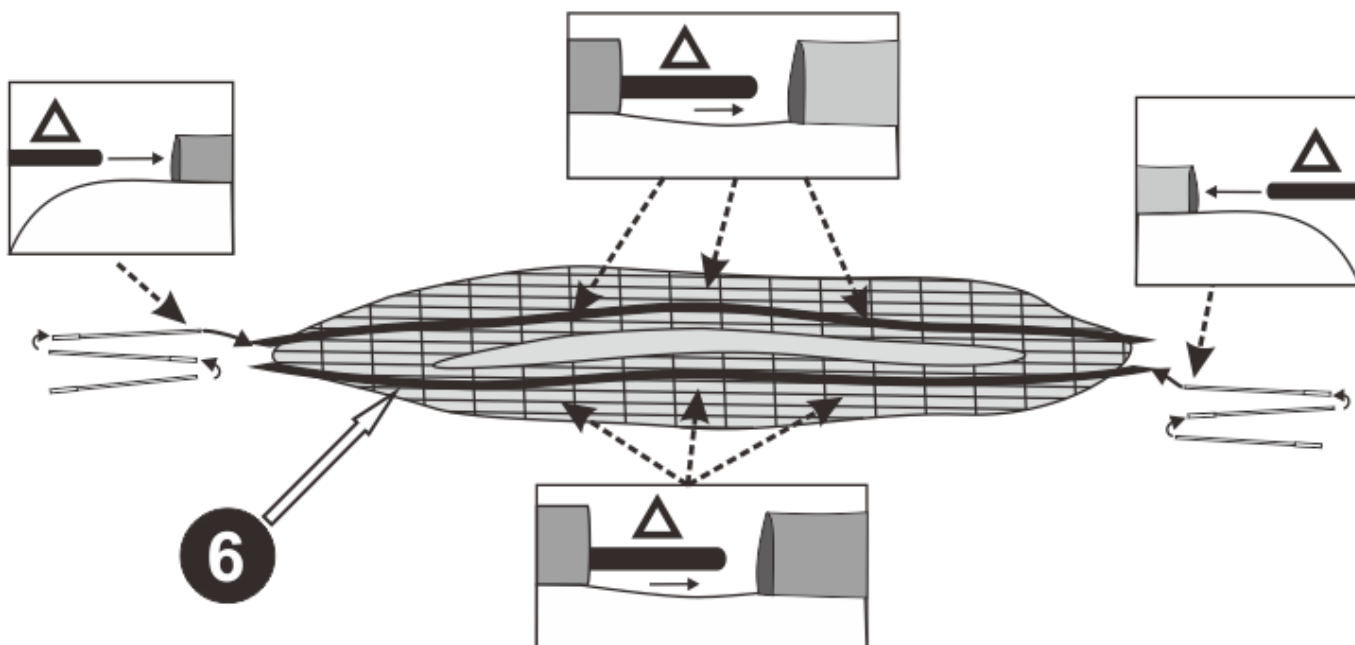
5



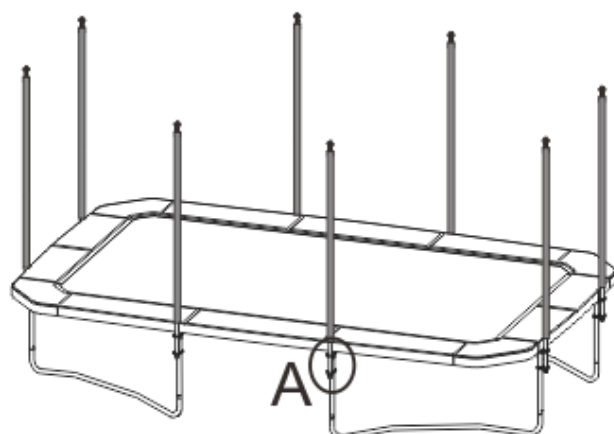
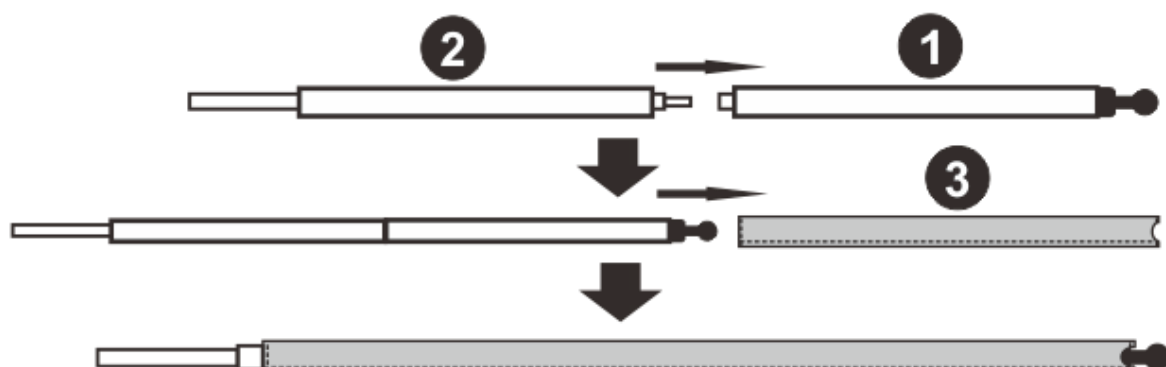
10X17 TF-No

10X14 TF-1PCS

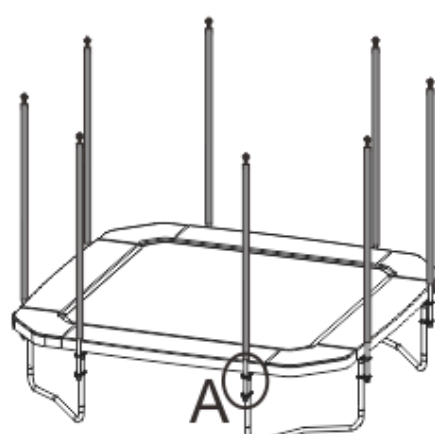
10X10 TF-1PCS



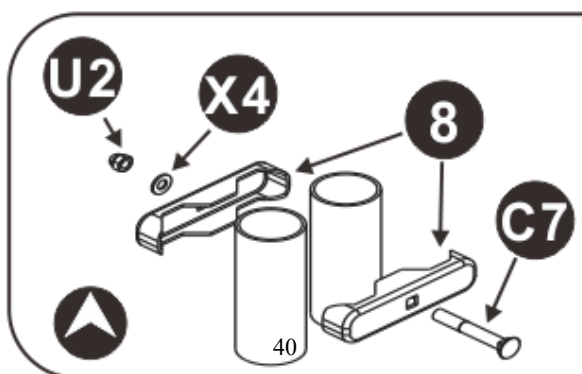
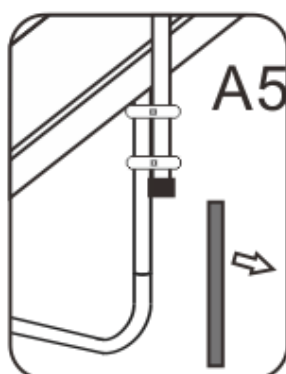
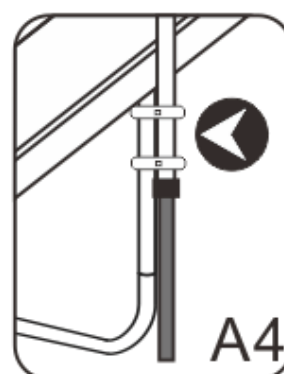
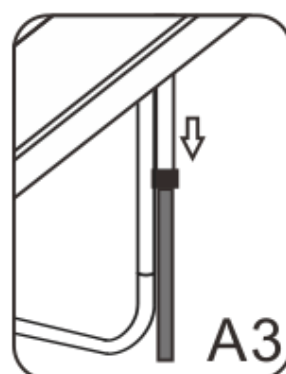
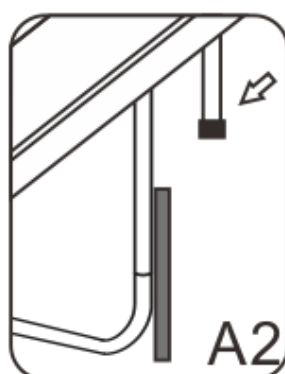
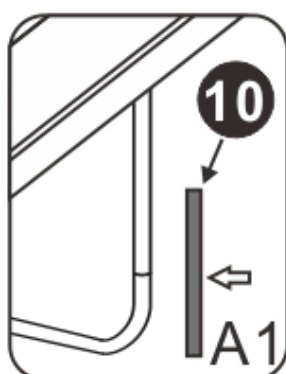
Montáž



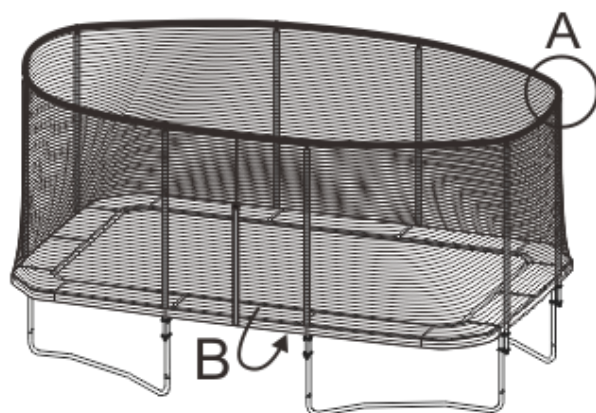
10X17 FT / 10X14 FT



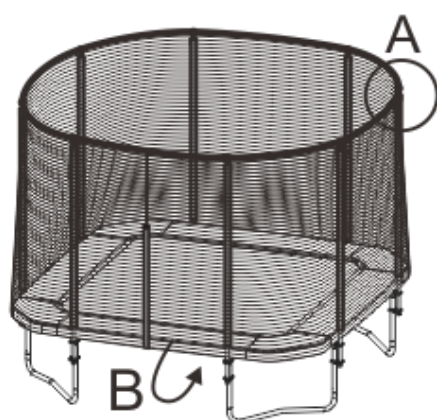
10X10 FT



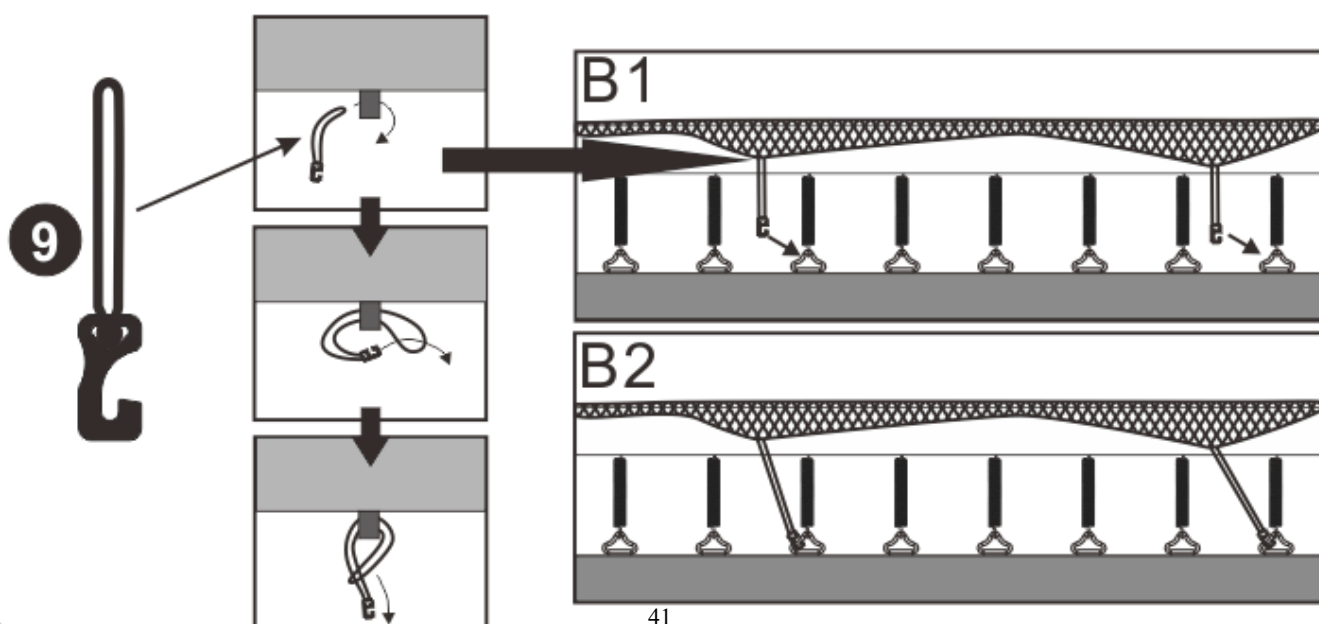
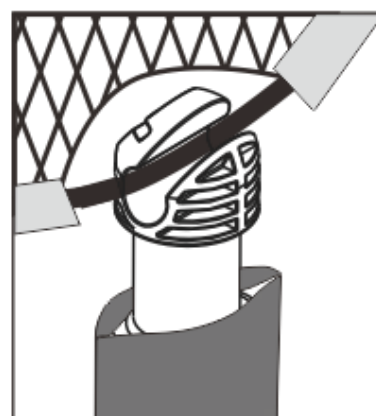
Montáž



10X17 FT / 10X14 FT



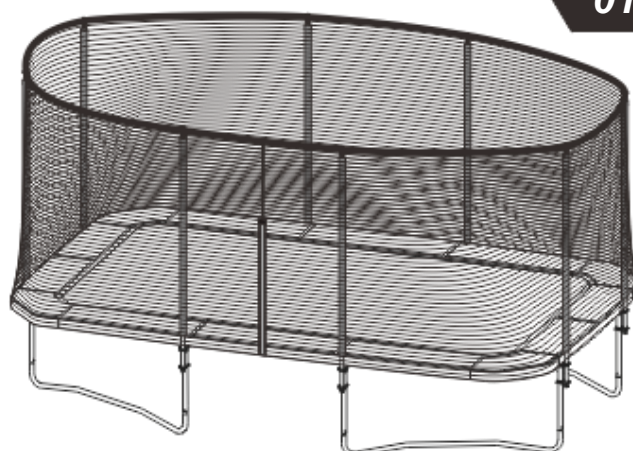
10X10 FT



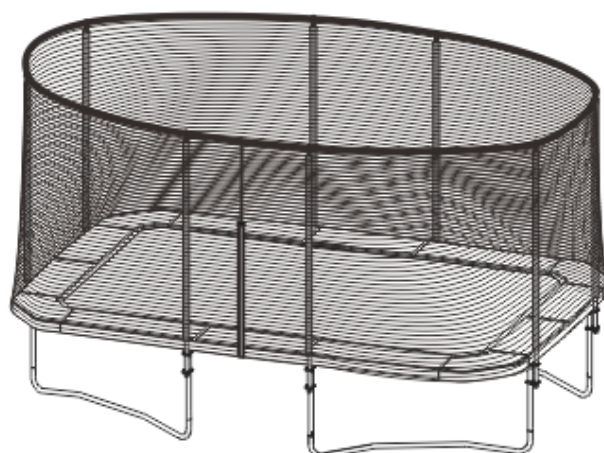
Safety net for trampoline

01/20

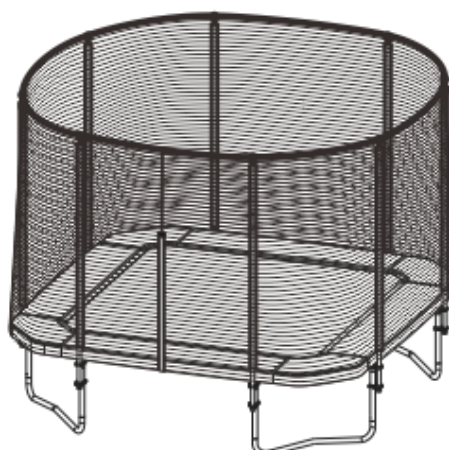
○ **10X17 FT**
524X303X95cm



○ **10X14 FT**
432X303X95cm



○ **10X10 FT**
303X303X92.5cm



Thank you for purchasing our product

IN CASE OF MISSING OR BROKEN PARTS,
PLEASE CONTACT PLACE OF PURCHASE FOR ASSISTANCE.

Manual depicts typical installation
your model may differ from illustrations

Adult Supervision: *Adult assembly required.

*Adult supervision required for children using Safety net.

Protect Children: *Prevent falls and strangulation---Exit through the door only and use caution.

*Assist young children in and out of Safety net.

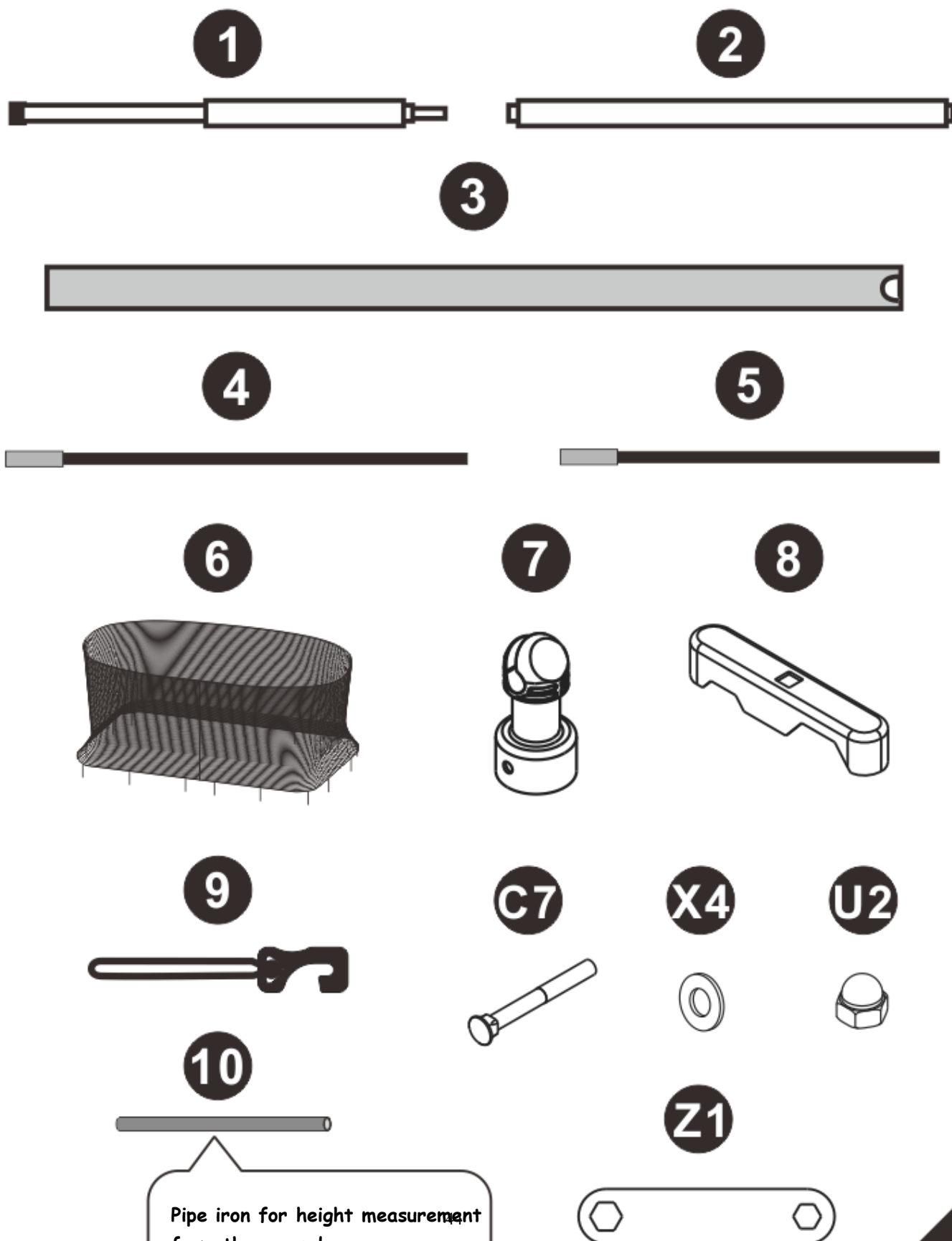
PACKAGE CONTENTS :

Part Number	Description	10X17 TF	10X14 TF	10X10TF
1	Steel Pipe 1	8 PCS		
2	Steel Pipe 2	8 PCS		
3	Sleeves	8 PCS		
4	Fiber rod	16 PCS	12 PCS	11 PCS
5	Fiber rod	\	1 PC	1 PC
6	Safety Net	1 PC		
7	Top cap	8 PCS		
8	H clamp	32 PCS		
9	Elastic rope plus toggle	28 PCS	24 PCS	22 PCS
10	Iron tube	1 PC		
C7	Carriage bolt M8	16 PCS		
X3	M8 Nylon Washer	16 PCS		
U2	Safety Nut	16 PCS		
Z1	Spanner	1 PC		

**Construction
Personnel**



Accessories



Crossbeam Assembly Instruction

4



10X17 TF-16PCS

10X14 TF-12PCS

10X10 TF-11PCS

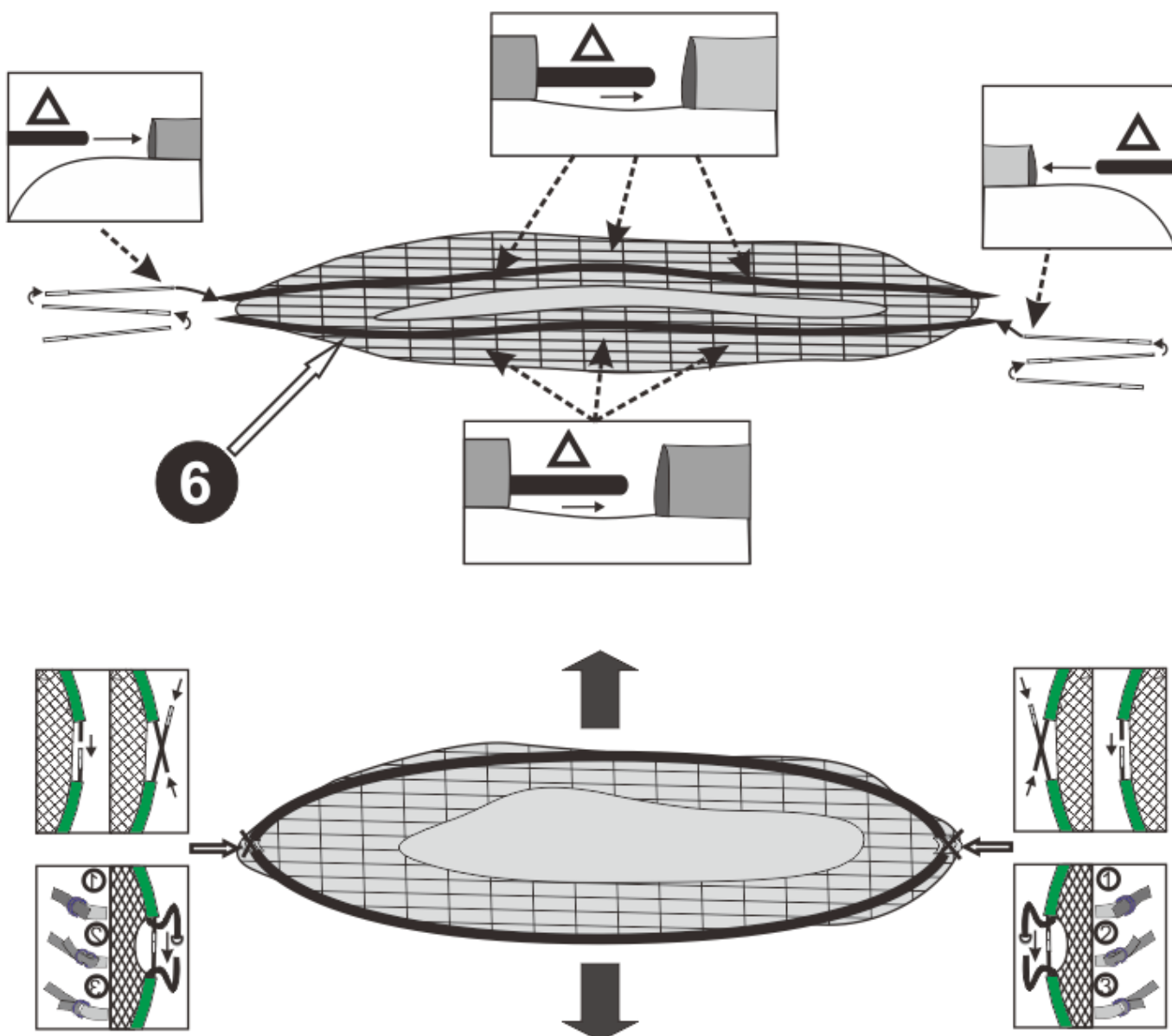
5



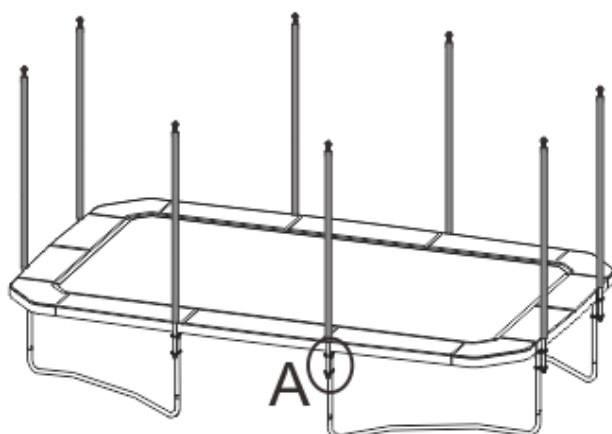
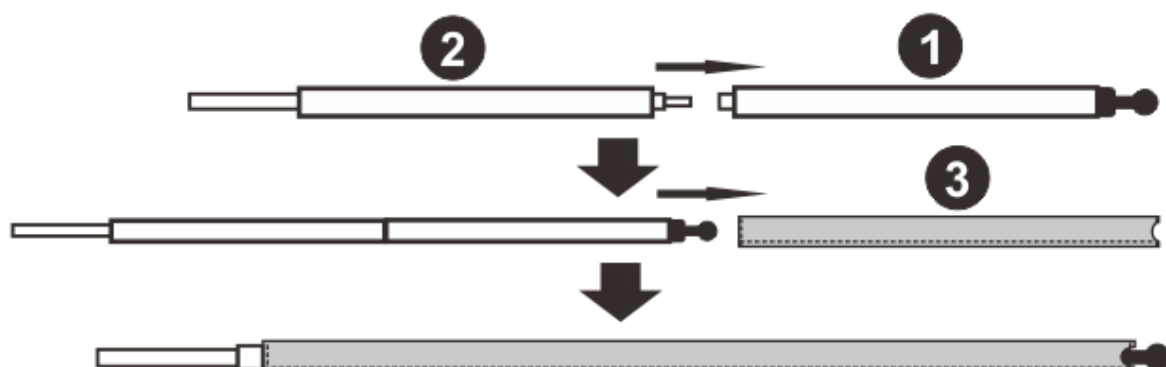
10X17 TF-No

10X14 TF-1PCS

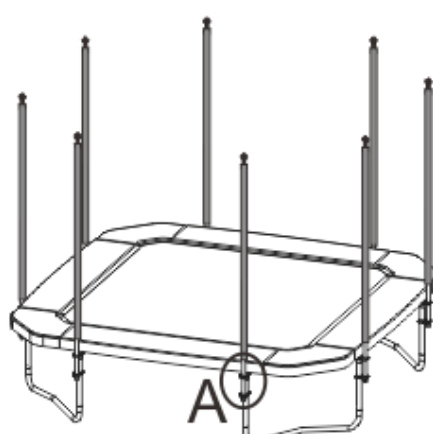
10X10 TF-1PCS



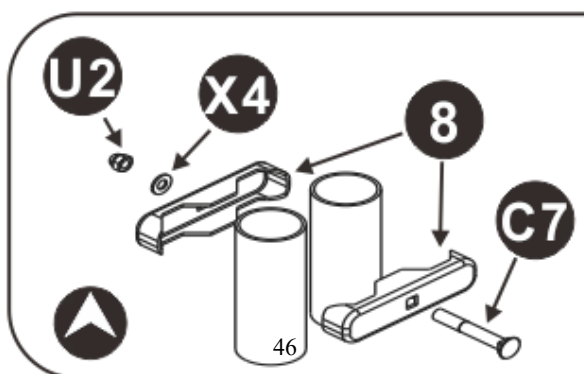
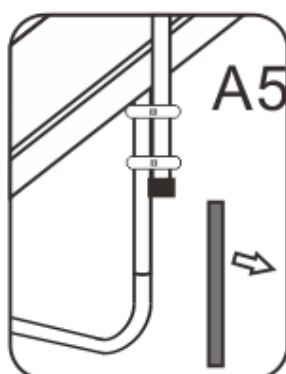
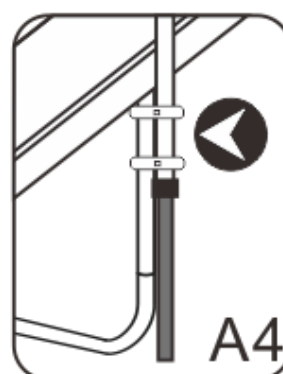
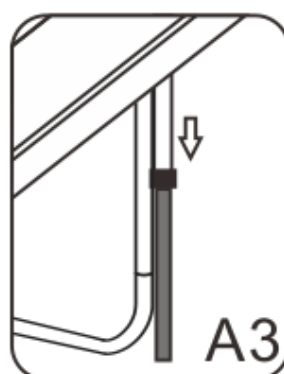
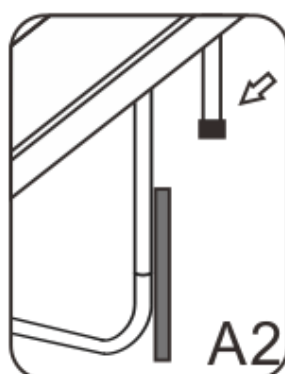
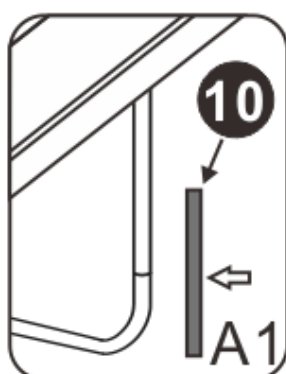
Crossbeam Assembly Instruction



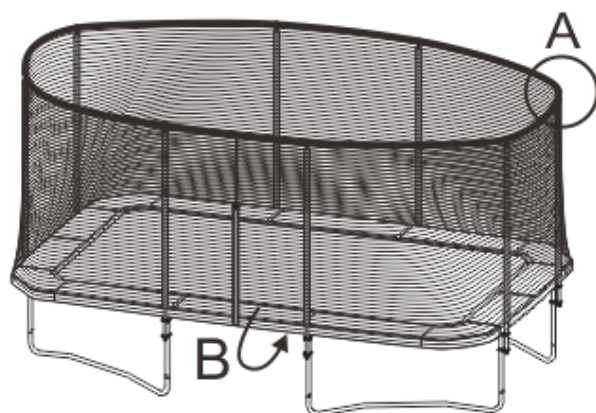
10X17 FT / 10X14 FT



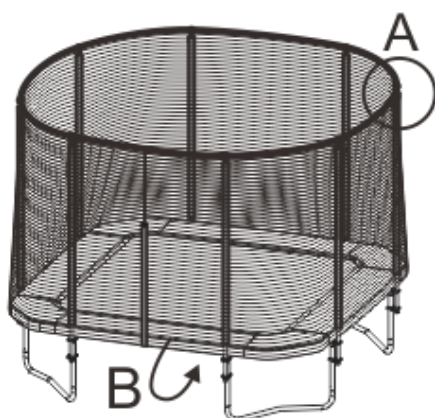
10X10 FT



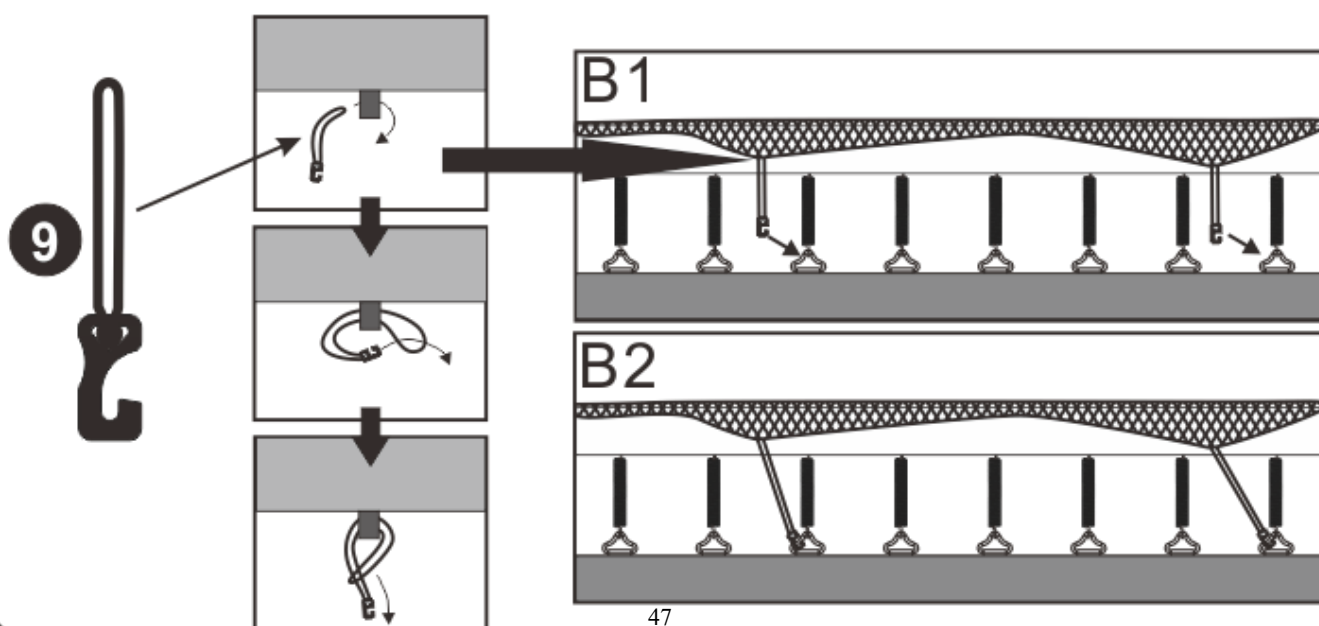
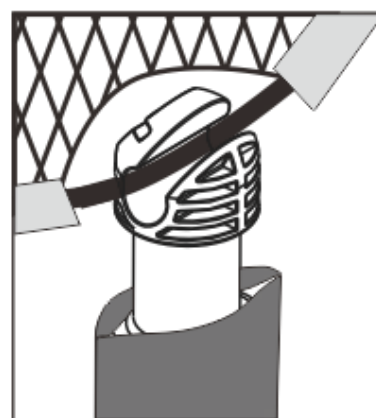
Crossbeam Assembly Instruction



10X17 FT / 10X14 FT



10X10 FT





Trampolína MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303

Návod na použitie

Ďakujeme, že ste zakúpili tento produkt. V prípade chýbajúcich či poškodených častí kontaktujte predajcu.
Návod znázorňuje montáž, váš model sa môže mierne líšiť od obrázkov.

OBRÁZKY POZRI ANGLICKÝ NÁVOD

POPIS BALENIA

Pred zostavením trampolíny skontrolujte, či je počet krabíc správny. Ak nemáte správny počet, inštaláciu nie je možné dokončiť.

NÁKRES ČASTÍ

MONTÁŽ

MONTÁŽ RÁMU

DÔLEŽITÉ - Je nevyhnutné, aby miesto pre túto trampolínu bolo úplne ploché a rovné. Ak je podklad nerovný, spôsobí to pohyb v ráme a môže dôjsť k namáhaniu spojených častí.

Pripravte si náradie a pomocou háku pripevňujte pružiny.

Počas montáže pružín buďte opatrní, kam vkladáte ruky atď. Pri natiahnutí pružiny môže dôjsť k priškriknutiu!

MONTÁŽ STRANA 7 - ČERVENÝ ZNAK

Upozornenie:

1. NEDELEJTE a nepovoľujte kotúče. Vplyv na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne zranenie, ochrnutie alebo smrť.
2. NEPOVOĽUJTE viac ako jednu osobu na trampolíne. Ak by sa na trampolíne nachádzalo viac osôb v rovnaký čas, mohlo by to spôsobiť vážne zranenie.
3. Používajte trampolínu iba pod dohľadom dospelého, dobre informovanej osoby.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm nie sú odporúčané užívať deťmi pod 6 rokov.
5. Skontrolujte trampolínu pred každým začiatkom používania. Uistite sa, že je rámový kryt správne a bezpečne umiestnený. Nahradte všetky opotrebované, defektné alebo chýbajúce časti.
6. Zliezanie a vyliezanie na trampolínu Pri zliezaní neskáčte z trampolíny na podlahu a pri vyliezaní zase naopak nenaskakujte trampolínu ako odrazový mostík ku skoku na iný objekt.
7. Skákanie zastavíte dopadom s miernym pokrčením kolien, aby boli nohy v kontakte s plachtou. Naučte sa túto zručnosť ako prvú.
8. Naučte sa dôkladne základné skoky a pozície tela pred tým, než začnete robiť ťažšie skoky.
9. Vyhnite sa príliš vysokým skokom. Zostaňte nižšie kým nezískate kontrolu nad skokom a opakujte si pristátie do stredu trampolíny Kontrola je dôležitejšia ako výška.
10. Počas skákania držte hlavu hore a pozerajte sa na okraj trampolíny. To pomôže získať kontrolu nad rovnováhou.
11. Neskáčte, keď ste unavení alebo po príliš dlhú dobu.
12. Pri neužívaní bezpečne trampolínu zaistite a zabránite neoprávnenému použitiu. Ak je používaný rebrík k trampolíne, odstráňte ho pri odchode z miestnosti, aby ste zabránili nežiaducemu prístupu detí pod 6 rokov.
13. Udržujte priestor okolo trampolíny čistý a odstráňte všetky predmety, ktoré by mohli užívateľovi prekážať.
14. Nepoužívajte trampolínu pokiaľ ste pod vplyvom alkoholu či drog.
15. Pre informácie o zručnostiach a tréningu kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

16. Skáčte iba keď je podložka suchá. Trampolína nesmie byť používaná vo veterných podmienkach.

17. Pred užitím trampolíny si prečítajte všetky informácie.

NENOSTE obuv s podrážkou, ktoré spôsobujú nadmerné opotrebenie plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, gombíky či ďalšie veci, ktoré môžu poškodiť plachtu.

Skáčte v strede plachty.

Umiestnenie

1. Zaistite adekvátny priestor nad hlavou. Odporúča sa minimálne 8 metrov od zeme.

2. Zaistite dostatočné miesto okolo trampolíny. Umiestnite ju preč od stien, stavieb, plotov, bazénov a ďalších herných plôch. Udržujte čistý priestor na všetkých stranách trampolíny.

3. Pred užitím umiestnite trampolínu na rovnom povrchu.

4. Používajte trampolínu v dobre osvetlených priestoroch. Umelé osvetlenie môže byť požadované v domácom prostredí alebo temných miestnostiach.

5. Zabezpečte trampolínu pred nepovoleným a nestráženým používaním.

6. Odstráňte všetky prekážky z pod trampolíny.

7. Vlastník a dozor trampolíny sú zodpovední za uvedenie užívateľov o pokynoch uvedených v inštrukciách.

ÚVOD

Pred použitím trampolíny, si prosím prečítajte pozorne všetky informácie uvedené v tomto manuáli. Na zníženie rizika zranenia, prosím, postupujte podľa nasledujúcich rád a pokynov.

✘ Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie s trampolínou je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenie!

✘ Skontrolujte trampolínu pred každým použitím kvôli opotrebovaniu, chýbaním či stratou súčiastok.

✘ Montáž, ochrana a udržiavanie výrobku, bezpečnostné typy, varovania, a správnej techniky skákania sú zahrnuté v tomto manuáli. Všetci používatelia a dohliadajúci sa musia oboznámiť s týmito inštrukciami. Všetci používatelia musia byť spravení o ich vlastnom limite/obmedzení pred začiatkom skákania na trampolíne.

varovanie

NIE VIAC AKO JEDEN ČLOVEK NA TRAMPOLINE!

VIAC SKÁKAJÚCICH ZVYŠUJE RIZIKO ZRANENIA AKO JE ZLOMENIE KRKU, NOHY, ZAD ALEBO ZRANENIA HLAVY.

NEROBTE KOTÚLE (PREMETY), KTORÉ ZVYŠUJÚ RIZIKO VPLYVU NA HLAVU, KRK A S TÝM SPOJENÝ RISK VÁŽNEHO ZRANENIA ČI SMRTI.

PROSÍM, USCHOVAJTE TIETO INFORMÁCIE PRE NESKÔR NAHLIADNUTIE.

Informácie o užívaní trampolíny

Najprv si privyknite na pružnosť trampolíny a vyskúšajte si ju. Musíte byť zameraní na základné postavenie vášho tela potom môžete vykonávať každý skok (základné skoky) pokiaľ ho nebudete schopní urobiť s ľahkosťou a kontrolou.

Na zastavenie skoku, ostro ohnite kolená pred tým, než sa vaše chodidlá dotknú plachty.

Táto technika by mala byť vykonávaná zakaždým, keď sa učíte základné skoky.

Zručnosť zastaviť by mala byť použitá kedykoľvek stratíte balans alebo kontrolu nad vašim skokom.

Vždy sa naučte najprv najjednoduchší skok. Až získate kontrolu prejdite ku skokom ťažším a pokročilejším. Kontrolovaný skok je taký, keď dopadnete do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Pokiaľ hneď prejdete k pokročilejším skokom pred prvým zaškolením, zvyšujete riziko zranenia.

Neskáčte na trampolíne príliš dlho v jednom kuse až do vyčerpania, zvyšujete riziko zranenia. Skáčte iba po určitú (krátku) dobu. V rovnakom čase môže na trampolíne skákať iba jeden človek.

Skokani by mali nosiť tričká, kraťasy, alebo tielka a predpísané gymnastické body, silné ponožky alebo byť naboso. Ak práve začínate, môžete nosiť dlhé splievavé tričká a dlhé nohavice na ochranu pred poškrábaním a odrením než sa naučíte správnej pozícii pri dopade a formu.

Nenoste ťažké topánky s podrážkou, ako sú tenisové topánky. Môže to spôsobiť nadmerné opotrebovanie plachty.

Mali by ste vždy správne vyliezať a zliezať z trampolíny, aby ste sa vyhli zraneniu. Pri správnom vyliezaní by ste sa mali chytiť rámu a nakročiť alebo sa zvaliť cez rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezabudnite položiť ruky na rám, keď vyliezate alebo zliezate. Nevkračujte priamo a nevierajte pevne konštrukciu. Pre správne zlezenie sa presuňte k strane a oprite sa rukami o rám ako opora. Zostúpte z plachty na podlahu. Menšie deti by mali mať pri zliezaní a vyliezaní asistenciu.

Neskáčte bezohľadne, zvýšite riziko zranenia. Kľúč k bezpečiu a pôžitok z trampolíny je v kontrole a zvládaní rôznych skokov. Nikdy neskúšajte naskočiť na trampolínu, keď je tam niekto iný, aby získal výšku! Nikdy neužívajte trampolínu bez dozoru.

Klasifikácia nehôd

Vyliezanie a zliezanie: Buďte veľmi opatrní, keď vyliezate a zliezate z trampolíny. NEVYLIEZAJTE na trampolínu zovretím konštrukcie a stúpnutím na pružiny alebo skokom na podložku z akéhokoľvek povrchu (napr. plošina, strecha, rebrík), zvyšujete nebezpečenstvo zranenia.

NEZLIEZAJTE skokom z trampolíny. Keď sa na trampolíne hrajú malé deti, potrebujú pomoc pri vyliezaní a zliezaní.

Užitie alkoholu alebo drog: NEKONZUMUJTE alkohol a drogy pred alebo počas užívania trampolíny. Poškodí to váš úsudok, reakciu a celkovú fyzickú koordináciu.

Viac skákajúcich: Ak je viac skákajúcich (viac ako jedna osoba na trampolíne v rovnaký čas), zvyšujú riziko zranenia. Zranenia môžu nastať, keď rýchlo odídete z trampolíny, stratíte kontrolu, stretnete sa s iným skokanom alebo doskočíte na pružiny. Spravidla bývajú zranení ľahší ľudia na trampolíne.

Náraz na konštrukciu či pružiny: Keď sa hráte na trampolíne, ZOSTAŇTE v strede plachty. To zníži riziko zranenia v dôsledku nárazu či vplyvu na konštrukciu a pružiny. Vždy nechajte rámový kryt na konštrukcii. NESKÁKAJTE alebo nestúpajte na rámový kryt, nie je určený na podopieranie váhy človeka.

Strata kontroly: NESKÚŠAJTE ťažké skoky pokiaľ ste si neosvojili tie jednoduchšie. Zvyšujete riziko zranenia. Kontrolovaný skok je taký, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Ak stratíte kontrolu pri skákaní, pokrčte ostro kolená keď dopadáte a prestaňte skákať. Znovu získajte kontrolu.

Kotrmelce (salta): NEROBTE kotúčmi akéhokoľvek typu (dopredu alebo dozadu) na tejto trampolíne, zvyšujete nebezpečenstvo zranenia krku alebo chrbta, ktoré môže spôsobiť smrť alebo ochrnutie.

Cudzie predmety: NEPOUŽÍVAJTE trampolínu, keď sú pod alebo nad domáci miláčikovia, iní ľudia, zvieratá alebo ďalšie predmety. Zvyšujete riziko zranenia. NEDRŽTE v ruke akýkoľvek cudzí predmet. NEPOKLADAJTE na trampolínu žiadne predmety. Prosím, buďte informovaní o tom, čo je nad vami, keď používate trampolínu. Vetvičky stromov, drôty alebo iné predmety nachádzajúce sa nad trampolínou môžu spôsobiť zranenie.

Zlá údržba trampolíny: Trampolína v zlom stave zvyšuje riziko zranenia. Prosím, skontrolujte stav trampolíny pred každým použitím z dôvodu možnosti ohnutia železných tyčí, natrhnutia plachty, stratenia alebo zlomenia pružín a celkovej stability trampolíny.

Poveternostné podmienky: Prosím, keď používate trampolínu, buďte informovaní o poveternostných podmienkach. Nepoužívajte trampolínu, keď je plachta mokrá a vo veterných podmienkach.

Obmedzený prístup: Keď je trampolína v neužívaní, uskladnite prístupový rebrík na bezpečnom mieste kvôli zabráneniu nepovoleného a nekontrolovaného prístupu.

Tipy, ako znížiť riziko nehody

Úloha skokana pri prevencii nehôd

Majte pod kontrolou svoje skoky. NEPRECHÁDZAJTE k zložitejším či ťažším skokom, kým sa nenaučíte skoky základné. Vzdelanie je tiež kľúč k bezpečnosti. Čítajte, porozumejte a praktizujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania predchádzajúce užívaniu trampolíny. Kontrolovať skok znamená, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Pre dodatočné bezpečnostné typy a inštrukcie, prosím, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

Úloha dozoru v prevencii nehôd

Dozor musí vedieť a presadiť všetky bezpečnostné pravidlá a pokyny. Dozor je zodpovedný poskytovať znalostné rady a pokyny všetkým skokanom. Ak je dozorca neschopný alebo neadekvátny, trampolína by mala byť rozobraná a uskladnená na bezpečnom mieste na predchádzanie neoprávneného užívania. Dozor je ďalej zodpovedný sa presvedčiť, že bezpečnostná výveska je umiestnená na trampolíne a skokani sú informovaní o týchto varovaniach a inštrukciách.

Umiestnenie trampolíny

Minimálny priestor nad trampolínou je 8 metrov. Uistite sa, že v blízkosti nie sú žiadne prekážky či nebezpečenstvo, ako sú vetvy stromu, hojdacia súprava, bazény, elektrické drôty, steny, ploty atď.

Prosím, buďte informovaní o nasledujúcich vybraných miestach pre trampolínu:

※ Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.

- ※ Miesto musí byť dobre osvetlené.
- ※ Všetky prekážky nad a pod alebo okolo trampolíny musia byť odstránené.

Pokiaľ nebudete dodržiavať tieto pokyny, zvyšujete riziko, že niekoho zraníte.

Plán cvičenia

Nasledujúce cvičenia sú odporúčané na naučenie základných krokov a skokov pred pokročením k zložitejším a komplikovanejším. Mali by ste si prečítať a porozumieť všetkým bezpečnostným informáciám pred vyliezaním na trampolínu. Celková debata, predvedenie telovej mechaniky a pokyny pre trampolínu by mali prebehnúť medzi dohľadom a študentom.

Lekcia 1

- A. Vyliezanie a nachádzanie – Demonštrácia správnych techník.
- B. Základný skok - Demonštrácia a prax.
- C. Brzdenie (kontrola skoku) - Demonštrácia a prax. Naučiť sa na príkaz zabrzdiť.
- D. Ruky a kolená - Demonštrácie a prax. Váha by mala byť na štyri - stupeň doskočenia a vyrovnania.

Lekcia 2

- A. Zhodnotenie a praktizovanie techniky naučenej v Lekcii 1.
- B. Skok na kolená- Demonštrácie a praxe. Naučiť sa základný skok dole na kolená a späť pred vyskúšaním polovičného otočenia doľava a doprava.
- C. Skok do sedu -Demonštrácia a prax. Naučiť sa základný skok do sedu ako pridáte skok na koleno, ruky a kolená – opakovanie.

Lekcia 3

- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. vplyv dopredu-Všetci žiaci by si mali osvojiť pozíciu na bruchu (čelom k zemi) zatiaľ čo inštruktor kontroluje chybné pozície, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- C. Začnite so skokmi na rukách a kolenách a potom natiahnite telo do pozície na bruchu, dopadnite na plachtu a vráťte sa späť na nohy.
- D. Opakovanie-Skok na ruky a kolená, Skok do boku, späť na nohy, skok do sedu, späť na nohy

Lekcia 4

- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. Obrat o polovicu
 - i. Začnite pozíciou čelom k zemi. Akonáhle budete v kontakte s plachtou odrážajte sa pažami na pravú alebo ľavú stranu, hlavu a ramená otáčajte v rovnakom smere.
 - ii. Počas otočky sa uistite, že máte chrbát súbežne s plachtou a hlavu nahor.
 - iii Po dokončení otočenia, pristajte do pozície čelom k zemi – na bruchu.

Po dokončení tejto lekcie má študent základné znalosti o skokoch na trampolíne.

Hra, ktorá môže byť hraná na to, aby žiaka povzbudila k rutine opakovania je "SKOK" V tejto hre hráči počítajú od 1 do 10. Prvý hráč začne so skokom. Prvá osoba, ktorá skok pokazí dostane písmeno "S". To pokračuje až kým niekto nedostane celé slovo "SKOK".

K nárastu ďalších zručností by mal byť kontaktovaný kvalifikovaný inštruktor.

ZÁKLADNÉ SKOKY NA TRAMPOLÍNE

1. Postavte sa na stred trampolíny, presuňte váhu tela na špičky, nohy mierne rozkročte. Sledujte trampolínu.
2. Rozkývajte paže dopredu a hore v kruhových pohyboch.
3. Pri výskoku dajte nohy k sebe, špičky namierte smerom dole.
4. Pri dopadávaní na trampolínu majte nohy mierne rozkročené.

SKOKY NA KOLENÚ

1. Začnite základným skokom.
2. Doskočte na kolená, chrbát držte vzpriamený.
3. Dostaňte sa späť do základného skákania kmitaním paží hore.

SKÁKANIE V SED

1. Doskočte do sedu na plocho.
2. Umiestnite ruky na trampolínu vedľa bokov.
3. Späť do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazením rukami.

SKÁKANIE NA BRUŠE

1. Začnite nízkymi skokmi
2. Dopadnite na brucho (tvárom dole), paže nechajte pretiahnuté dopredu
3. Odrazte sa od trampolíny rukami a vráťte sa späť do vzpriamenej pozície.

SKÁKANIE S OBRATOM 180 STUPŇOV

1. Začnite so skákaním na bruchu.
2. Odrazte sa ľavou alebo pravou rukou a pažami (podľa toho, ktorým smerom sa chcete točiť).
3. Pokračujte hlavou a ramenami v rovnakom smere a držte chrbát paralelne k podložke s hlavou hore.
4. Doskočte na brucho a do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazením rukami a pažou.

Ochrana a údržba

Táto trampolína bola navrhnutá a zostrojená z kvalitných materiálov a so zručnosťou. So správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovať všetkým skokanom roky cvičenia, zábavy a radosti.

- **CELKOVÁ** táto trampolína je vyrobená na vonkajšie použitie a potrebuje len malú údržbu. Na druhú stranu určitá starostlivosť pomôže pridať nejaký rok životnosti.
- **RÁM** nesaďte či nestojte na ráme a kryte pružín, keď sa trampolína používa, pretože to spôsobí obmedzenie prirodzeného odrazu. Ak vŕzgajú pružiny v mieste prichytenia k rámu, namažte ich trochu olejom.
- **KRYT PRUŽÍN** tento kryt slúži na ochranu užívateľa pred pádom na pružiny či rám. Nesaďte či nestojte na kryte počas skákania.
- **SKÁKACIA PLOCHA** plocha je počas rokov postupne oslabovaná pôsobením UV žiarenia. Preto čím viac ju budete chrániť pred priamym slnečným žiarením, tým viacej vydrží plochu.
- **PRUŽINY** nestojte na pružinách pri skákaní. Pokúste sa neskákať na pružiny. Nie sú určené na takú záťaž a môžu byť preto natiahnuté, zdeformované a oslabené.

Táto trampolína je navrhnutá na odolanie určitej váhy a použitia. Uistite sa, že trampolínu užíva len jeden človek v rovnakom čase. Človek nad 120 kg by nemal trampolínu používať. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred užitím trampolíny. Všetky ostré alebo vyčnievajúce predmety by mali byť vždy držané mimo plachty trampolíny.

Pred užitím vždy skontrolujte trampolínu z dôvodu opotrebovania, škody alebo chýbajúcich častí.

Prosím, buďte informovaní o:

- Otvoroch, dierach v plachte trampolíny
- Prehýbajúca sa plachta
- Rozpáranie alebo akýkoľvek iný druh poškodenia
- Ohnuté alebo zlomené rámové časti, ako sú nohy
- Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Zničený, chýbajúci alebo nezabezpečený rámový kryt
- Výčnelky akéhokoľvek typu (špeciálne ostré typy) na ráme, pružinách alebo plachte

V zimných mesiacoch trampolínu rozoberte a uschovajte. Pôsobenie mrazu a snehu poškodzuje povrch trampolíny a ochranného lemu čo má za následok zníženie životnosti. Na takéto poškodenie nebude uznaná reklamácia.

Skákánie na trampolíne môže byť sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu a teda nemôže byť predmetom reklamácie.

VETRŇÉ PODMIENKY

V ťažkých veterných podmienkach by mohla byť trampolína odfúknutá. Keď čakáte veterné podmienky, mali by ste trampolínu premiestniť do krytého priestoru alebo rozložiť. Na uistenie sa bezpečia v normálnom počasí, by mala byť trampolína aspoň trikrát priviazaná. Pripevnite konštrukciu trampolíny k zemi. Je nedostatočné pripevniť k zemi iba nohy trampolíny, môžu vytiahnuť rámové ložisko.

PREMIESTŇOVANIE TRAMPOLÍNY

Keď premiestňujete trampolínu, budete potrebovať pomoc ďalšej dospeléj osoby. Všetky spájajúce body by mali byť bezpečne zabalené v obaloch odolných voči počasiu, ako napríklad rúry. To udrží konštrukciu neporušenú počas premiestňovania a zabráni rozpojeniu a oddeleniu spojovacích častí. Keď premiestňujete, zdvihnite trampolínu mierne od zeme a držte ju vodorovne. Pre akýkoľvek iný druh premiestňovania by ste mali trampolínu rozložiť. Po každom premiestnení vykonajte úplnú bezpečnostnú prehliadku.

SIEŤ NA TRAMPOLÍNU

Návod znázorňuje montáž, váš model sa môže mierne líšiť od obrázkov.

Je nutný dohľad dospeléj osoby:

Na montáž je tiež potrebné dospelé osoby.

Pri použití trampolíny s bezp. sieťou je potrebné dohľad dospeléj osoby.

Ochrana detí:

Zabráňte pádom a uškrteniu:

vstupujte a vystupujte iba cez vchod a prečítajte si budte opatrní.

Pomôžte malým deťom vstúpiť a vystúpiť z trampolíny so sieťou.

Pre montáž je treba 2 dospelých osôb

OBSAH BALENIA

Č. 10 – na meranie výšky od zeme

MONTÁŽ

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky

odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

 **MASTER**
SPORTS EQUIPMENT



Trampolina MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303 - Instrukcja

Dziękujemy za zakup tego produktu. W przypadku brakujących lub uszkodzonych części prosimy o kontakt ze sprzedawcą.

Instrukcja dotyczy montażu, Twój model może się nieznacznie różnić od zdjęć.

ZDJĘCIA ZOBACZ INSTRUKCJĘ W JĘZYKU ANGIELSKIM

OPIS OPAKOWANIA

Przed złożeniem trampoliny sprawdź, czy liczba pudełek jest prawidłowa. Jeśli nie masz prawidłowej liczby, instalacja nie może zostać ukończona. W takim przypadku skontaktuj się ze sprzedawcą.

RYSUNEK CZĘŚCI

MONTAŻ

MONTAŻ RAMY

WAŻNE - Miejsce, w którym ustawiono trampolinę, musi być całkowicie płaskie i równe. Nierówne podłoże może spowodować ruch ramy i naprężenie połączonych części.

Przygotuj narzędzia i za pomocą haka zamocuj sprężyny.

Podczas montażu sprężyn uważaj, gdzie kładziesz ręce itp. Naprężenie sprężyn może spowodować przytraśnięcie!

STRONA MONTAŻOWA 7 - CZERWONY ZNAK

Ostrzeżenie:

1. NIE rób ani nie zwalnij rolek. Uderzenie głową lub szyją może spowodować poważne obrażenia, paraliż lub śmierć. Nawet jeśli wylądujesz na środku maty.
2. NIE pozwalaj na przebywanie na trampolinie więcej niż jednej osoby. Jeśli na trampolinie znajduje się więcej niż jedna osoba w tym samym czasie, może to spowodować poważne obrażenia.
3. Korzystaj z trampoliny wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, posiadającej wiedzę.
4. Trampoliny o wysokości powyżej 51 cm nie są zalecane do użytku przez dzieci poniżej 6 roku życia.
5. Sprawdź trampolinę przed każdym użyciem. Upewnij się, że osłona ramy jest prawidłowo i bezpiecznie założona. Wymień wszelkie zużyte, uszkodzone lub brakujące części.
6. Wchodzenie i schodzenie z trampoliny. Nie skacz z trampoliny na podłogę podczas schodzenia i nie skacz z trampoliny na podłogę podczas wchodzenia. Nie używaj trampoliny jako trampoliny do skakania na inny obiekt.
7. Zakończ skakanie, lądując z lekko zgiętymi kolanami, tak aby stopy stykały się z matą. Najpierw naucz się tej umiejętności.
8. Dokładnie poznaj podstawowe skoki i pozycje ciała, zanim spróbujesz trudniejszych skoków. Podstawowe typy skoków można wykonywać w różnych kombinacjach. Zapoznaj się z sekcją podstawowych skoków w tej instrukcji.
9. Unikaj skakania zbyt wysoko. Pozostań niżej, aż uzyskasz kontrolę nad skokiem i powtórz lądowanie na środku trampoliny. Kontrola jest ważniejsza niż wysokość.
10. Trzymaj głowę wysoko i patrz na krawędź trampoliny podczas skakania. Pomoże Ci to uzyskać kontrolę nad równowagą.
11. Nie skacz, gdy jesteś zmęczony lub przez dłuższy czas.
12. Zabezpiecz trampolinę, gdy nie jest używana, i zapobiegaj nieautoryzowanemu użyciu. Jeśli używana jest drabinka trampoliny, należy ją usunąć opuszczając pomieszczenie, aby zapobiec niepożądanemu dostępowi dzieci poniżej 6 roku życia.
13. Utrzymuj obszar wokół trampoliny w czystości i usuń wszystkie przedmioty, które mogą przeszkadzać użytkownikowi.
14. Nie korzystaj z trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
15. Skontaktuj się z wykwalifikowanym instruktorem, aby uzyskać informacje na temat umiejętności i szkolenia.
16. Skakaj tylko wtedy, gdy mata jest sucha. Trampoliny nie wolno używać w wietrznych warunkach.
17. Przeczytaj wszystkie informacje przed użyciem trampoliny. Ostrzeżenia i instrukcje dotyczące ochrony, konserwacji i użytkowania trampoliny

zostały dołączone w celu zwiększenia bezpieczeństwa i przyjemności z korzystania z tego sprzętu.

NIE noś butów z podeszwami, które powodują nadmierne zużycie planeki.

NIE noś biżuterii, ozdób, guzików ani innych przedmiotów, które mogą uszkodzić planekę.

Skakaj w środku planeki.

Lokalizacja

1. Zapewnij odpowiednią przestrzeń nad głową. Zaleca się co najmniej 8 metrów nad ziemią. Upewnij się, że przewody, gałęzie drzew i inne potencjalne zagrożenia zostały usunięte.
2. Zapewnij wystarczającą przestrzeń wokół trampoliny. Umieść ją z dala od ścian, budynków, ogrodzeń, basenów i innych miejsc do zabawy. Utrzymuj teren wolny ze wszystkich stron trampoliny.
3. Przed użyciem umieść trampolinę na równej powierzchni.
4. Używaj trampoliny w dobrze oświetlonych miejscach. Sztuczne oświetlenie może być wymagane w domu lub w ciemnych pomieszczeniach.
5. Zabezpiecz trampolinę przed nieautoryzowanym i nienadzorowanym użyciem.
6. Usuń wszystkie przeszkody spod trampoliny.
7. Właściciel i opiekun trampoliny są odpowiedzialni za zapoznanie użytkowników z instrukcjami zawartymi w instrukcji.

WSTĘP

Przed użyciem trampoliny przeczytaj uważnie wszystkie informacje zawarte w tej instrukcji. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami i instrukcjami.

- ✘ Niewłaściwe użytkowanie i nieostrożne obchodzenie się z trampoliną jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia!
- ✘ Przed każdym użyciem sprawdź trampolinę pod kątem zużycia, brakujących lub luźnych części.
- ✘ W niniejszej instrukcji zawarto informacje na temat montażu, ochrony i konserwacji produktu, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia i prawidłowe techniki skakania. Wszyscy użytkownicy i opiekunowie muszą zapoznać się z tymi instrukcjami. Wszyscy użytkownicy muszą być świadomi swoich ograniczeń/ograniczeń przed skakaniem na trampolinie.

ostrzeżenie

NIE WIĘCEJ NIŻ JEDNA OSOBA NA TRAMPOLINIE!

WIELE OSÓB SKOCZĄCYCH ZWIĘKSZA RYZYKO URAZU, TAKIEGO JAK ZŁAMANIE SZYI, NOGI, PLECÓW LUB URAZU GŁOWY.

NIE TOCZ SIĘ (Flip), CO ZWIĘKSZA RYZYKO UDERZENIA W GŁOWĘ, SZYJĘ I ZWIĄZANE Z TYM RYZYKO POWAŻNYCH URAZU LUB ŚMIERCI.

PROSZĘ ZACHOWAĆ TE INFORMACJE NA PRZYSZŁOŚĆ.

Informacje dotyczące użytkowania trampoliny

Najpierw przyzwyczaj się do elastyczności trampoliny i wypróbuj ją. Musisz skupić się na podstawowej pozycji swojego ciała, a następnie możesz wykonywać każdy skok (podstawowe skoki), aż będziesz w stanie zrobić to z łatwością i kontrolą.

Aby zatrzymać skok, mocno ugnij kolana, zanim stopy dotkną maty.

Tę technikę należy ćwiczyć za każdym razem, gdy uczysz się podstawowych skoków.

Umiejętność zatrzymywania się powinna być wykorzystywana, gdy tracisz równowagę lub kontrolę nad skokiem.

Zawsze najpierw ucz się najłatwiejszego skoku. Gdy już odzyskasz kontrolę, przejdź do trudniejszych i bardziej zaawansowanych skoków. Skok kontrolowany to taki, w którym lądujesz w tym samym miejscu na macie, z którego wyskoczyłeś. Jeśli przejdiesz do bardziej zaawansowanych skoków przed pierwszym treningiem, zwiększasz ryzyko kontuzji.

Nie skacz na trampolinie zbyt długo, aż do wyczerpania, zwiększasz ryzyko kontuzji. Skacz tylko przez określony (krótki) okres czasu. Na trampolinie może skakać tylko jedna osoba na raz.

Skaczący powinni nosić koszulki, spodenki lub podkoszulki i przepisane trykoty gimnastyczne, grube skarpety lub być boso. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz nosić długie, luźne koszule i długie spodnie, aby chronić się przed zadrapaniami i otarciami, dopóki nie nauczysz się prawidłowej pozycji i formy lądowania. Nie noś butów z grubą podeszwą, takich jak tenisówki. Może to powodować nadmierne zużycie trampoliny.

Zawsze należy prawidłowo wchodzić i schodzić z trampoliny, aby uniknąć obrażeń. Podczas prawidłowego wspinania należy chwycić ramę i nadepnąć lub przetoczyć się po ramie, sprężynach i macie trampoliny. Zawsze pamiętaj, aby podczas wchodzenia i schodzenia po niej położyć ręce na ramie. Nie stawaj bezpośrednio ani nie chwytaj mocno konstrukcji. Aby prawidłowo zejść, odsuń się na bok i podeprzyj się rękami o ramę. Zejdź z maty na podłogę. Młodsze dzieci powinny mieć pomoc podczas wchodzenia i schodzenia.

Nie skacz lekkomyślnie, ponieważ zwiększa to ryzyko obrażeń. Kluczem do bezpieczeństwa i przyjemności z trampolin jest kontrolowanie i opanowanie różnych skoków. Nigdy nie próbuj skakać na trampolinie, gdy ktoś inny jest tam, aby uzyskać wysokość! Nigdy nie korzystaj z trampoliny bez nadzoru.

Klasyfikacja wypadków

Wspinaczka i schodzenie: Zachowaj szczególną ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z trampoliny. NIE wspinaj się na trampolinę, chwytając za konstrukcję i stając na sprężynach lub skacząc na matę z dowolnej powierzchni (np. platformy, dachu, drabiny), zwiększa to ryzyko obrażeń.

NIE zeskakuj z trampoliny. Kiedy małe dzieci bawią się na trampolinie, potrzebują pomocy przy wchodzeniu i schodzeniu.

Spożywanie alkoholu lub narkotyków: NIE spożywaj alkoholu ani narkotyków przed lub w trakcie korzystania z trampoliny. Osłabi to Twoją ocenę sytuacji, reakcje i ogólną koordynację fizyczną.

Wielu skoczków: Wielu skoczków (więcej niż jedna osoba na trampolinie w tym samym czasie) zwiększa ryzyko obrażeń. Obrażenia mogą wystąpić, jeśli szybko opuścisz trampolinę, stracisz kontrolę, zderzysz się z innym skoczkiem lub wylądujesz na sprężynach. Urazy są zwykle bardziej prawdopodobne u lżejszych osób na trampolinie.

Uderzenie w ramę lub sprężyny: Podczas zabawy na trampolinie POZOSTAŃ w środku trampoliny. Zmniejszy to ryzyko obrażeń spowodowanych uderzeniem lub uderzeniem w ramę i sprężyny. Zawsze zostawiaj osłonę ramy na ramie. NIE SKACZ ani nie stawaj na osłonie ramy, nie jest ona zaprojektowana do podtrzymywania ciężaru osoby.

Utrata kontroli: NIE próbuj trudnych skoków, dopóki nie opanujesz łatwiejszych. Zwiększasz ryzyko kontuzji. Kontrolowany skok to taki, w którym lądujesz w tym samym miejscu na trampolinie, z którego skakałeś. Jeśli stracisz kontrolę podczas skoku, mocno ugnij kolana podczas lądowania i przestań skakać. Odzyskaj kontrolę.

Salta: NIE wykonuj żadnego rodzaju przewrotu (do przodu lub do tyłu) na tej trampolinie, zwiększasz ryzyko urazu szyi lub pleców, co może spowodować śmierć lub paraliż.

Ciała obce: NIE używaj trampoliny w obecności zwierząt domowych, innych osób, zwierząt lub innych przedmiotów poniżej lub powyżej.

Zwiększasz ryzyko kontuzji. NIE trzymaj żadnych ciał obcych w dłoni. NIE kładź żadnych przedmiotów na trampolinie. Uważaj na to, co znajduje się nad tobą podczas korzystania z trampoliny. Gałęzie drzew, przewody lub inne przedmioty powyżej trampoliny mogą spowodować obrażenia.

Słaba konserwacja trampoliny: Trampolina w złym stanie zwiększa ryzyko kontuzji. Przed każdym użyciem sprawdź stan trampoliny pod kątem wygiętych prętów żelaznych, podartej plandeki, zgubionych lub uszkodzonych sprężyn oraz ogólną stabilność trampoliny.

Warunki pogodowe: Podczas korzystania z trampoliny należy zwrócić uwagę na warunki pogodowe. Nie należy korzystać z trampoliny, gdy plandeka jest mokra i w wietrznych warunkach.

Ograniczony dostęp: Gdy trampolina nie jest używana, przechowuj drabinkę dostępową w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec nieautoryzowanemu i niekontrolowanemu dostępowi.

Wskazówki dotyczące zmniejszenia ryzyka wypadków

Rola skoczka w zapobieganiu wypadkom

Kontroluj swoje skoki. NIE przechodź do bardziej złożonych lub trudnych skoków, dopóki nie opanujesz podstawowych skoków. Edukacja jest również kluczowa dla bezpieczeństwa. Przeczytaj, zrozum i przeciwicz wszystkie środki ostrożności i ostrzeżenia przed użyciem trampoliny.

Kontrolowany skok ma miejsce, gdy lądujesz na tym samym obszarze trampoliny, z którego skakałeś. Aby uzyskać dodatkowe wskazówki i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa, skontaktuj się z wykwalifikowanym instruktorem. Rola nadzorca w zapobieganiu wypadkom

Nadzorca musi być w stanie egzekwować wszystkie zasady i instrukcje bezpieczeństwa. Nadzorca jest odpowiedzialny za udzielanie fachowych porad i instrukcji wszystkim skoczkom. Jeśli nadzorca nie jest w stanie lub nie jest w stanie tego zrobić, trampolinę należy zdemontować i przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby zapobiec nieautoryzowanemu użyciu. Nadzorca jest ponadto odpowiedzialny za zapewnienie umieszczenia znaku bezpieczeństwa na trampolinie i poinformowanie skoczków o tych ostrzeżeniach i instrukcjach.

Lokalizacja trampoliny

Minimalny odstęp nad trampoliną wynosi 8 metrów. Upewnij się, że w pobliżu nie ma żadnych przeszkód ani zagrożeń, takich jak gałęzie drzew, huśtawki, baseny, przewody elektryczne, ściany, ogrodzenia itp.

Należy pamiętać o następujących wybranych lokalizacjach trampoliny:

✂ Trampolina musi być umieszczona na równej powierzchni.

- ※ Miejsce musi być dobrze oświetlone.
- ※ Wszystkie przeszkody nad, pod lub wokół trampoliny muszą zostać usunięte.

Nieprzestrzeganie tych instrukcji zwiększa ryzyko obrażeń.

Plan ćwiczeń

Poniższe ćwiczenia są zalecane, aby nauczyć podstawowych kroków i skoków przed przejściem do bardziej złożonych i skomplikowanych. Przed wejściem na trampolinę należy przeczytać i zrozumieć wszystkie informacje dotyczące bezpieczeństwa. Pomiędzy opiekunem a uczniem powinna odbyć się ogólna dyskusja, demonstracja mechaniki ciała i instrukcje dotyczące trampoliny.

Lekcja 1

- A. Wspinaczka i znajdowanie – demonstracja właściwych technik.
- B. Podstawowy skok – demonstracja i ćwiczenie.
- C. Hamowanie (kontrola skoku) – demonstracja i ćwiczenie. Naucz się hamować na komendę.
- D. Ręce i kolana – demonstracja i ćwiczenie. Ciężar powinien być na czterech – lądowanie i poziomowanie.

Lekcja 2

- A. Przeglądaj i przećwicz techniki poznane w Lekcji 1.
- B. Skok kolanem – demonstracja i ćwiczenie. Naucz się podstawowego skoku na kolana i z powrotem, zanim spróbujesz półobrotów w lewo i prawo.
- C. Skok siadem – demonstracja i ćwiczenie. Naucz się podstawowego skoku siadem, zanim dodasz skok kolanem, ręce i kolana – powtórzenie.

Lekcja 3

- A. Przeglądaj i przećwicz umiejętności i techniki poznane na poprzednich lekcjach.
- B. Lądowanie przodem - Wszyscy uczniowie powinni przyjąć pozycję leżącą (twarzą do ziemi), podczas gdy instruktor sprawdza nieprawidłowe pozycje, które mogą spowodować obrażenia.
- C. Zaczynaj od skoku na rękach i kolanach, a następnie wyciągnij ciało do pozycji leżącej, wyląduj na prześcieradle i wróć na stopy.
- D. Powtórz - skok na rękach i kolanach, skok w bok, powrót na stopy, skok do siadu, powrót na stopy

Lekcja 4

- A. Przeglądaj i przećwicz umiejętności i techniki poznane na poprzednich lekcjach.
- B. Półobrót
 - i. Rozpocznij w pozycji twarzą w dół. Po zetknięciu się z prześcieradłem, wypchnij ramiona na prawą lub lewą stronę, obracając głowę i ramiona w tym samym kierunku.
 - ii. Podczas obrotu upewnij się, że plecy są równoległe do prześcieradła, a głowa jest uniesiona.
 - iii Po zakończeniu obrotu wyląduj w pozycji twarzą w dół - na brzuchu.

Po ukończeniu tej lekcji uczeń będzie miał podstawową wiedzę na temat skoków na trampolinie. Należy zachęcać skoczków do rozwijania powtórzeń, kładąc nacisk na kontrolę i formę.

Grą, w którą można grać, aby zachęcić ucznia do rozwijania rutyny powtórzeń, jest „JUMP”. W tej grze gracze liczą od 1 do 10. Pierwszy gracz zaczyna od skoku. Gracz 2 musi wykonać ten sam skok i dodać kolejny. Gracz 3 zademonstruje skok pierwszego i drugiego gracza i doda trzeci skok. Tak dzieje się, dopóki gracz nie będzie w stanie powtórzyć skoków w tej samej kolejności. Pierwsza osoba, która zepsuje skok, otrzymuje literę „S”. Tak dzieje się, dopóki ktoś nie uzyska całego słowa „JUMP”. Ostatni pozostały zawodnik jest uważany za zwycięzcę! Nawet podczas gry w tę grę ważne jest, aby mieć kontrolę nad powtórzeniami. Nie próbuj wykonywać skomplikowanych lub wysokich skoków, których jeszcze się nie nauczyłeś.

Należy skontaktować się z wykwalifikowanym instruktorem w celu rozwinięcia dalszych umiejętności.

PODSTAWOWE SKOKI NA TRAMPOLINIE

1. Stań na środku trampoliny, przenieś ciężar ciała na palce u stóp i stań z lekko rozstawionymi stopami. Obserwuj trampolinę.
2. Wykonuj okrężne ruchy ramion do przodu i do góry.
3. Podczas skoku złącz stopy, skieruj palce u stóp w dół.
4. Lądując na trampolinie, trzymaj stopy lekko rozstawione.

SKOKI NA KOLANACH

1. Zaczynaj od podstawowego skoku. Nie skacz wysoko.

2. Łąduj na kolanach, trzymając plecy prosto. Używaj ramion, aby utrzymać równowagę.

3. Wróć do podstawowego skoku, wymachując ramionami w górę.

SKOKI NA SIEDZĄCO

1. Łąduj w pozycji siedzącej.

2. Połóż dłonie na trampolinie obok bioder.

3. Wróć do pozycji wyprostowanej, wypychając ramiona z powrotem do góry.

SKAKANIE NA BRZUSZKU

1. Zaczynaj od niskich skoków

2. Wyląduj na brzuchu (twarzą w dół), trzymając ramiona wyciągnięte do przodu

3. Odbij się od trampoliny rękami i wróć do pozycji wyprostowanej.

SKAKANIE Z OBROTEM O 180 STOPNI

1. Zaczynaj od skoku na brzuchu.

2. Odbij się lewą lub prawą ręką i ramionami (w zależności od tego, w którą stronę chcesz się obrócić).

3. Kontynuuj z głową i ramionami w tym samym kierunku i utrzymuj plecy równoległe do maty z głową uniesioną.

4. Wyląduj na brzuchu i wróć do pozycji wyprostowanej, odbijając się rękami i ramionami.

Pielęgnacja i konserwacja

Ta trampolina została zaprojektowana i wykonana z wysokiej jakości materiałów i przy użyciu kunsztu. Przy odpowiedniej pielęgnacji i konserwacji trampolina zapewni wszystkim skoczkom lata ćwiczeń, zabawy i przyjemności. Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

- **OGÓLNE** Ta trampolina jest przeznaczona do użytku na zewnątrz i wymaga niewielkiej konserwacji. Jednak odrobina troski pomoże wydłużyć jej żywotność o kilka lat. Pamiętaj, że powierzchnia do skakania i osłona sprężyn są wykonane z materiałów syntetycznych i mogą zostać łatwo uszkodzone przez papierosy, fajerwerki i iskry z ogniska, kominka lub grilla.
- **RAMA** Nie siadaj ani nie stawaj na ramie i osłonie sprężyn, gdy trampolina jest w użyciu, ponieważ zmniejszy to naturalne odbicie. Jeśli sprężyny skrzypią w miejscu mocowania do ramy, lekko je naoliw. Jeśli pojawi się rdza, możesz ją usunąć papierem ściernym lub szczotką drucianą, a następnie pomalować nietoksyczną farbą.
- **OSŁONA SPRĘŻYN** Ta osłona ma chronić użytkownika przed upadkiem na sprężyny lub ramę. Nie siadaj ani nie stawaj na osłonie podczas skakania. Upewnij się również, że małe dzieci nie używają krawędzi osłony jako uchwytu podczas wspinania się na trampolinę, ponieważ może to spowodować rozdarcie lub inne uszkodzenia.
- **POWIERZCHNIA DO SKOKU** Powierzchnia stopniowo osłabia się pod wpływem promieniowania UV na przestrzeni lat. Dlatego im bardziej chronisz ją przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, tym dłużej będzie służyć. Niewielka pleśń nie uszkodzi powierzchni. Zawsze zdejmuj buty przed skokiem i upewnij się, że nie masz na sobie żadnych ostrych przedmiotów, takich jak klamry, biżuteria itp.
- **SPRĘŻYNY** Nie stawaj na sprężynach podczas skoku. Staraj się nie skakać na sprężynach. Nie są one zaprojektowane do wytrzymywania takiego obciążenia i dlatego mogą się rozciągnąć, odkształcić i osłabić. Jeśli zauważysz, że sprężyna jest rozciągnięta, ważne jest, aby wymienić ją tak szybko, jak to możliwe, aby uniknąć uszkodzenia powierzchni do skakania, a tym samym uniknąć przeciążenia i uszkodzenia sprężyn, które nadal są dobre.

Ta trampolina jest zaprojektowana tak, aby wytrzymać określony ciężar i użytkowanie. Upewnij się, że tylko jedna osoba korzysta z trampoliny na raz. Osoby o wadze powyżej 120 kg nie powinny korzystać z trampoliny. Skaczący powinni nosić skarpetki, buty sportowe lub być boso podczas korzystania z trampoliny. Nie zaleca się noszenia trampek lub obuwia sportowego. Aby zmniejszyć ryzyko uszkodzeń, nie pozwalaj zwierzętom wchodzić na trampolinę. Skaczący powinni usunąć wszystkie ostre przedmioty ze swoich ciał przed skorzystaniem z trampoliny.

Wszystkie ostre lub wystające przedmioty powinny być zawsze trzymane z dala od maty trampoliny.

Zawsze sprawdzaj trampolinę pod kątem zużycia, uszkodzeń lub brakujących części przed użyciem.

Należy zwrócić uwagę na:

- Otwory, rozdarcia w pokrowcu trampoliny
- Obwisły pokrowiec
- Rozdarcia lub innego rodzaju uszkodzenia
- Wygięte lub złamane części ramy, takie jak nogi
- Złamane, brakujące lub uszkodzone sprężyny

- Zniszczona, brakująca lub niezabezpieczona osłona ramy
- Wystające elementy dowolnego typu (zwłaszcza ostre) na ramie, sprężynach lub pokrowcu

Rozmontuj i przechowuj trampolinę w miesiącach zimowych. Mróz i śnieg uszkadzają powierzchnię trampoliny i obręcz ochronną, co skraca jej żywotność. Reklamacje z tytułu takich uszkodzeń nie będą przyjmowane.

Skakanie na trampolinie może być połączone z efektami dźwiękowymi, a sporadyczne skrzypienie nie jest wadą uniemożliwiającą prawidłowe użytkowanie i dlatego nie może być przedmiotem reklamacji.

WARUNKI WIATROWE

Przy silnym wietrze trampolina może zostać zdmuchnięta. Gdy spodziewane są wietrzne warunki, należy przenieść trampolinę w zadane miejsce lub ją rozmontować. Aby zapewnić bezpieczeństwo w normalnych warunkach pogodowych, trampolinę należy przywiązać co najmniej trzy razy. Przymocuj konstrukcję trampoliny do podłoża. Nie wystarczy przymocować samych nóg trampoliny do podłoża, ponieważ mogą one wyciągnąć łóżysko ramy.

PRZENOSZENIE TRAMPOLINY

Podczas przenoszenia trampoliny będziesz potrzebować pomocy innej osoby dorosłej. Wszystkie punkty połączeń powinny być bezpiecznie owinięte w odporne na warunki atmosferyczne opakowanie, takie jak rury. Utrzymaj konstrukcję w stanie nienaruszonym podczas przenoszenia i zapobiegnij poluzowaniu się i rozdzieleniu części łączących. Podczas przenoszenia lekko unieś trampolinę nad ziemię i przytrzymaj ją poziomo. W przypadku każdego innego rodzaju przenoszenia należy zdemontować trampolinę. Po każdym przeniesieniu należy przeprowadzić pełną kontrolę bezpieczeństwa.

SIATKA TRAMPOLINY

Instrukcja dotyczy montażu, Twój model może nieznacznie różnić się od zdjęć.

Wymagany jest nadzór osoby dorosłej:

Do montażu wymagana jest również osoba dorosła.

Nadzór osoby dorosłej jest wymagany podczas korzystania z trampoliny z siatką zabezpieczającą.

Ochrona dzieci:

Zapobiegaj upadkom i uduszeniu:

wchodź i wychodź tylko przez wejście i uważnie przeczytaj.

Pomóż małym dzieciom wchodzić i wychodzić z trampoliny z siatką.

Do montażu wymagane są 2 osoby dorosłe

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

#10 – do pomiaru wysokości od podłoża

MONTAŻ

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 24 miesięcy od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych
6. Niefachowych interwencji
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.



Trampolin MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303 - Anleitung

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts.

Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an den Verkäufer.

Die Anleitung dient der Montage. Ihr Modell kann leicht von den Abbildungen abweichen.

BILDER SIEHE ENGLISCHE ANLEITUNG

VERPACKUNGSBESCHREIBUNG

Überprüfen Sie vor dem Aufbau des Trampolins die korrekte Anzahl der Kartons. Andernfalls kann der Aufbau nicht abgeschlossen werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an den Verkäufer.

ZEICHNUNG DER TEILE. MONTAGE, MONTAGE DES RAHMENS

WICHTIG: Der Platz für das Trampolin muss unbedingt eben und eben sein. Unebener Boden kann Bewegungen im Rahmen verursachen und die verbundenen Teile belasten.

Bereiten Sie Ihr Werkzeug vor und befestigen Sie die Federn mit dem Haken.

Achten Sie beim Zusammenbau der Federn darauf, wohin Sie Ihre Hände legen. Die Federspannung kann zu Quetschungen führen!

MONTAGE SEITE 7 - ROTES SCHILD

Warnung:

1. Die Rollen NICHT betätigen oder lösen. Ein Aufprall auf Kopf oder Nacken kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen. Auch bei einer Landung mitten auf der Matte.
2. Erlauben Sie nicht mehr als einer Person das Trampolin. Befinden sich mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, kann dies zu schweren Verletzungen führen.
3. Benutzen Sie das Trampolin nur unter Aufsicht einer erwachsenen, sachkundigen Person.
4. Trampoline über 51 cm Höhe sind nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet.
5. Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Stellen Sie sicher, dass die Rahmenabdeckung korrekt und sicher sitzt. Ersetzen Sie abgenutzte, defekte oder fehlende Teile.
6. Be- und Entsteigen vom Trampolin. Springen Sie beim Abstieg nicht vom Trampolin auf den Boden und beim Aufstieg nicht vom Trampolin auf den Boden. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, um auf ein anderes Objekt zu springen.
7. Beenden Sie den Sprung, indem Sie mit leicht gebeugten Knien landen, sodass Ihre Füße die Matte berühren. Erlernen Sie diese Fähigkeit zuerst.
8. Lernen Sie die Grundsprünge und Körperhaltungen gründlich, bevor Sie sich an schwierigere Sprünge wagen. Die Grundsprungarten können in verschiedenen Kombinationen ausgeführt werden. Lesen Sie den Abschnitt „Grundsprünge“ in dieser Anleitung.
9. Vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bleiben Sie tiefer, bis Sie den Sprung beherrschen, und wiederholen Sie die Landung in der Mitte des Trampolins. Kontrolle ist wichtiger als Höhe.
10. Halten Sie beim Springen den Kopf hoch und schauen Sie auf den Rand des Trampolins. Dies hilft Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu halten.
11. Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind oder über einen längeren Zeitraum.
12. Sichern Sie das Trampolin, wenn es nicht benutzt wird, und verhindern Sie unbefugte Benutzung. Falls eine Trampolinleiter verwendet wird, entfernen Sie diese beim Verlassen des Raumes, um unerwünschten Zugang durch Kinder unter 6 Jahren zu verhindern.
13. Halten Sie den Bereich um das Trampolin sauber und entfernen Sie alle Gegenstände, die den Benutzer behindern könnten.
14. Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss.
15. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Trainer, um Informationen zu Fähigkeiten und Training zu erhalten.
16. Springen Sie nur, wenn die Matte trocken ist. Das Trampolin darf nicht bei Wind benutzt werden.

17. Lesen Sie alle Informationen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Warnhinweise und Anweisungen zum Schutz, zur Wartung und zur Benutzung des Trampolins dienen der Sicherheit und dem Spaß an diesem Gerät.

Tragen Sie KEINE Schuhe mit Sohlen, die die Plane übermäßig abnutzen.

Tragen Sie KEINEN Schmuck, keine Verzierungen, Knöpfe oder andere Gegenstände, die die Plane beschädigen könnten.

Springen Sie in der Mitte der Plane.

Standort

1. Sorgen Sie für ausreichend Kopffreiheit. Es wird eine Mindesthöhe von 8 Metern empfohlen. Stellen Sie sicher, dass Drähte, Äste und andere potenzielle Gefahren entfernt sind.
2. Sorgen Sie für ausreichend Platz rund um das Trampolin. Stellen Sie es nicht in der Nähe von Wänden, Gebäuden, Zäunen, Schwimmbädern und anderen Spielbereichen auf. Halten Sie den Bereich rundherum frei.
3. Stellen Sie das Trampolin vor der Benutzung auf eine ebene Fläche.
4. Benutzen Sie das Trampolin nur in gut beleuchteten Bereichen. Künstliche Beleuchtung kann in Wohnumgebungen oder dunklen Räumen erforderlich sein.
5. Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung.
6. Entfernen Sie alle Hindernisse unter dem Trampolin.
7. Besitzer und Betreuer des Trampolins sind dafür verantwortlich, die Benutzer auf die Anweisungen in der Anleitung hinzuweisen.

EINLEITUNG

Bitte lesen Sie vor der Benutzung des Trampolins alle Informationen in dieser Anleitung sorgfältig durch. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, beachten Sie bitte die folgenden Tipps und Hinweise.

- ✖ Unsachgemäßer Gebrauch und grobe Handhabung des Trampolins sind gefährlich und können schwere Verletzungen verursachen!
- ✖ Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß, fehlende oder lose Teile.
- ✖ Informationen zu Montage, Schutz und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnhinweisen und der richtigen Sprungtechnik finden Sie in dieser Anleitung. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich mit dieser Anleitung vertraut machen. Alle Benutzer müssen sich vor dem Springen auf dem Trampolin ihrer eigenen Grenzen bewusst sein.

Warnung

MAXIMAL EINE PERSON AUF DEM TRAMPOLIN!

MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DAS VERLETZUNGSRISIKO, Z. B. GELENK-, BEIN-, RÜCKEN- ODER KOPFBRÜCHE.

KEIN ROLLEN (Skippen) ERHÖHT DAS RISIKO VON KOPF- UND HALSSCHLÄGEN UND DAS DAMIT VERBUNDENE RISIKO SCHWERER ODER TODESFÄLLE.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE INFORMATIONEN FÜR SPÄTERE NACHSCHLÄGE AUF.

Informationen zur Trampolinnutzung

Gewöhnen Sie sich zunächst an die Flexibilität des Trampolins und probieren Sie es aus. Konzentrieren Sie sich auf die Grundposition Ihres Körpers, bevor Sie jeden Sprung (Grundsprünge) so lange ausführen, bis Sie ihn mühelos und kontrolliert beherrschen.

Um einen Sprung abzubrechen, beugen Sie Ihre Knie stark, bevor Ihre Füße die Matte berühren.

Diese Technik sollte jedes Mal geübt werden, wenn Sie die Grundsprünge erlernen.

Das Abbremsen sollte immer dann angewendet werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren. Lernen Sie immer zuerst den einfachsten Sprung. Sobald Sie die Kontrolle haben, können Sie zu schwierigeren und anspruchsvolleren Sprüngen übergehen. Ein kontrollierter Sprung bedeutet, dass Sie an derselben Stelle auf der Matte landen, von der Sie gesprungen sind. Wenn Sie vor Ihrem ersten Training zu anspruchsvolleren Sprüngen übergehen, erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko. Springen Sie nicht zu lange am Stück auf dem Trampolin, bis Sie erschöpft sind. Das erhöht Ihr Verletzungsrisiko. Springen Sie nur für eine bestimmte (kurze) Zeit. Es darf immer nur eine Person auf dem Trampolin springen. Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Tanktops und die vorgeschriebenen Turnanzüge, dicke Socken oder barfuß tragen. Anfänger sollten lange, locker sitzende Hemden und lange Hosen tragen, um sich vor Kratzern und Abschürfungen zu schützen, bis Sie die richtige Landeposition und -haltung gelernt haben. Tragen Sie keine Schuhe mit dicken Sohlen, wie z. B. Tennisschuhe. Dies kann zu übermäßigem Abnutzung des Trampolins führen.

Steigen Sie immer richtig auf und ab, um Verletzungen zu vermeiden. Für ein korrektes Klettern sollten Sie den Rahmen greifen und über Rahmen, Federn und Sprungmatte steigen oder rollen. Achten Sie beim Auf- und Absteigen immer darauf, Ihre Hände auf dem Rahmen zu

platzieren. Treten Sie nicht direkt auf die Struktur und greifen Sie nicht fest. Um richtig abzustiegen, bewegen Sie sich zur Seite und stützen Sie sich mit den Händen am Rahmen ab. Steigen Sie von der Matte auf den Boden. Jüngere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen Hilfe haben. Springen Sie nicht rücksichtslos, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel zu Sicherheit und Trampolinspaß liegt in der Kontrolle und Beherrschung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, auf das Trampolin zu springen, wenn jemand anderes da ist, um Höhe zu gewinnen! Benutzen Sie ein Trampolin niemals unbeaufsichtigt.

Unfallklassifizierung

Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Auf- und Absteigen vom Trampolin sehr vorsichtig. Klettern Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie die Struktur festhalten und auf die Federn treten oder indem Sie von einer beliebigen Oberfläche (z. B. Plattform, Dach, Leiter) auf die Matte springen. Dies erhöht das Verletzungsrisiko.

Springen Sie NICHT vom Trampolin. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie Hilfe beim Auf- und Absteigen.

Alkohol- oder Drogenkonsum: Konsumieren Sie vor oder während der Benutzung des Trampolins KEINEN Alkohol oder Drogen. Dies beeinträchtigt Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionsfähigkeit und Ihre allgemeine körperliche Koordination.

Mehrere Springer: Mehrere Springer (mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin) erhöhen das Verletzungsrisiko. Verletzungen können auftreten, wenn Sie das Trampolin schnell verlassen, die Kontrolle verlieren, mit einem anderen Springer zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Verletzungen treten in der Regel häufiger bei leichteren Personen auf dem Trampolin auf.

Aufprall auf den Rahmen oder die Federn: Bleiben Sie beim Spielen auf dem Trampolin in der Mitte des Trampolins. Dies verringert das Verletzungsrisiko durch Aufprall oder Aufprall auf den Rahmen und die Federn. Lassen Sie die Rahmenabdeckung immer auf dem Rahmen. Springen oder treten Sie NICHT auf die Rahmenabdeckung, da sie nicht für das Gewicht einer Person ausgelegt ist.

Kontrollverlust: Versuchen Sie KEINE schwierigen Sprünge, bis Sie die einfacheren beherrschen. Sie erhöhen Ihr Verletzungsrisiko. Ein kontrollierter Sprung liegt vor, wenn Sie an derselben Stelle auf dem Trampolin landen, von der Sie gesprungen sind. Wenn Sie beim Springen die Kontrolle verlieren, beugen Sie die Knie bei der Landung stark und hören Sie auf zu springen. Gewinnen Sie die Kontrolle zurück.

Saltos: Machen Sie auf diesem Trampolin KEINE Rollen (vorwärts oder rückwärts), da sich dadurch das Risiko von Nacken- oder Rückenverletzungen erhöht, die zum Tod oder zu Lähmungen führen können.

Fremdkörper: Benutzen Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Haustiere, andere Personen, Tiere oder andere Gegenstände darunter oder darüber befinden. Sie erhöhen Ihr Verletzungsrisiko. Halten Sie keine Fremdkörper in der Hand. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin. Achten Sie beim Benutzen des Trampolins darauf, was sich über Ihnen befindet. Äste, Drähte oder andere Gegenstände über dem Trampolin können Verletzungen verursachen.

Mangelhafte Trampolinpflege: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Zustand des Trampolins auf verbogene Eisenstangen, gerissene Plane, verlorene oder gebrochene Federn sowie die allgemeine Stabilität.

Wetterbedingungen: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Benutzen Sie das Trampolin nicht bei nasser Plane und bei Wind.

Zugangseinschränkung: Bewahren Sie die Zugangsleiter bei Nichtgebrauch an einem sicheren Ort auf, um unbefugten und unkontrollierten Zugang zu verhindern.

Tipps zur Unfallverhütung

Die Rolle des Springers bei der Unfallverhütung

Behalten Sie Ihre Sprünge unter Kontrolle. Gehen Sie NICHT zu komplexeren oder schwierigeren Sprüngen über, bis Sie die Grundsprünge beherrschen. Auch eine gute Ausbildung ist entscheidend für die Sicherheit. Lesen, verstehen und befolgen Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Ein kontrollierter Sprung liegt vor, wenn Sie auf derselben Fläche des Trampolins landen, von der Sie gesprungen sind. Für weitere Sicherheitstipps und -anweisungen wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Trainer.

Die Rolle der Aufsichtsperson bei der Unfallverhütung

Die Aufsichtsperson muss alle Sicherheitsregeln und -anweisungen befolgen und durchsetzen können. Sie ist dafür verantwortlich, allen Springern sachkundige Ratschläge und Anweisungen zu geben. Ist die Aufsichtsperson dazu nicht in der Lage oder nicht ausreichend in der Lage, muss das Trampolin abgebaut und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, um unbefugte Nutzung zu verhindern. Die Aufsichtsperson ist außerdem dafür verantwortlich, dass ein Sicherheitsschild am Trampolin angebracht ist und die Springer über diese Warnungen und Anweisungen informiert werden.

Standort des Trampolins

Der Mindestabstand über dem Trampolin beträgt 8 Meter. Stellen Sie sicher, dass sich in der Nähe keine Hindernisse oder Gefahren wie Äste, Schaukeln, Pools, Stromleitungen, Wände, Zäune usw. befinden.

Bitte beachten Sie die folgenden ausgewählten Standorte für das Trampolin:

- ※ Das Trampolin muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.
- ※ Der Standort muss gut beleuchtet sein.
- ※ Alle Hindernisse über, unter oder um das Trampolin herum müssen entfernt werden.

Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen erhöht das Verletzungsrisiko.

Übungsplan

Die folgenden Übungen werden empfohlen, um grundlegende Schritte und Sprünge zu erlernen, bevor man zu komplexeren und komplizierteren übergeht. Lesen und verstehen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie auf das Trampolin steigen. Ein allgemeines Gespräch, eine Demonstration der Körpermechanik und eine Trampolineinweisung sollten zwischen dem Betreuer und dem Schüler stattfinden.

Lektion 1

- A. Klettern und Finden – Demonstration der richtigen Techniken.
- B. Grundsprung – Demonstration und Übung.
- C. Bremsen (Sprungskontrolle) – Demonstration und Übung. Lernen Sie, auf Kommando zu bremsen.
- D. Hände und Knie – Demonstration und Übung. Das Gewicht sollte auf allen vieren liegen – Landung und Nivellierung.

Lektion 2

- A. Wiederholung und Übung der in Lektion 1 erlernten Techniken.
- B. Kniesprung – Demonstration und Übung. Lernen Sie den Grundsprung auf die Knie und zurück, bevor Sie halbe Drehungen nach links und rechts versuchen.
- C. Sitzsprung – Demonstration und Übung. Lernen Sie den Grundsprung im Sitz, bevor Sie einen Kniesprung, Hände und Knie hinzufügen – Wiederholung.

Lektion 3

- A. Wiederholung und Übung der in vorherigen Lektionen erlernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Vorwärtslandung – Alle Schüler sollten eine Bauchlage (mit dem Gesicht zum Boden) einnehmen, während der Kursleiter auf falsche Positionen achtet, die zu Verletzungen führen können.
- C. Beginnen Sie mit einem Sprung auf Händen und Knien, strecken Sie Ihren Körper dann in die Bauchlage, landen Sie auf dem Tuch und kommen Sie wieder auf die Füße.
- D. Wiederholung: Sprung auf Händen und Knien, Seitwärtssprung, Rücken auf die Füße, Sprung in den Sitz, Rücken auf die Füße

Lektion 4

- A. Wiederholen und üben Sie die in den vorherigen Lektionen erlernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Halbe Drehung
 - i. Beginnen Sie in Bauchlage. Sobald Sie das Tuch berühren, drücken Sie Ihre Arme nach rechts oder links aus und drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung.
 - ii. Achten Sie während der Drehung darauf, dass Ihr Rücken parallel zum Tuch und Ihr Kopf oben ist.
 - iii. Landen Sie nach Abschluss der Drehung in Bauchlage.

Nach Abschluss dieser Lektion verfügt der Schüler über ein grundlegendes Verständnis des Trampolinspringens. Springer sollten ermutigt werden, Wiederholungen zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt auf Kontrolle und Form liegt.

Ein Spiel, das den Schüler dazu anregen kann, eine Wiederholungsroutine zu entwickeln, ist „JUMP“. Dabei zählen die Spieler von 1 bis 10. Der erste Spieler beginnt mit einem Sprung. Spieler 2 muss denselben Sprung ausführen und einen weiteren hinzufügen. Spieler 3 demonstriert den Sprung des ersten und zweiten Spielers und fügt einen dritten Sprung hinzu. Dies wird so lange fortgesetzt, bis der Spieler die Sprünge nicht mehr in der gleichen Reihenfolge wiederholen kann. Wer zuerst einen Sprung vermasselt, erhält den Buchstaben „S“. Dies wird so lange fortgesetzt, bis jemand das ganze Wort „JUMP“ beherrscht. Der letzte verbleibende Teilnehmer ist der Gewinner! Auch bei diesem Spiel ist es wichtig, die Wiederholungen unter Kontrolle zu haben. Versuchen Sie keine komplexen oder hohen Sprünge, die Sie noch nicht beherrschen. Um weitere Fähigkeiten zu entwickeln, sollte ein qualifizierter Trainer kontaktiert werden. EINFACHE TRAMPOLINSPRÜNGE

1. Stelle dich in die Mitte des Trampolins, verlagere dein Gewicht auf die Zehenspitzen und stelle dich mit leicht gespreizten Füßen hin.

Beobachte das Trampolin.

2. Schwinge deine Arme kreisend nach vorne und oben.

3. Bringe beim Springen deine Füße zusammen und strecke die Zehenspitzen nach unten.

4. Halte deine Füße beim Landen auf dem Trampolin leicht gespreizt.

KNIESPRÜNGE

1. Beginne mit einem einfachen Sprung. Springe nicht zu hoch.

2. Lande auf deinen Knien und halte deinen Rücken gerade. Halte mit deinen Armen das Gleichgewicht.

3. Schwinge deine Arme nach oben und gehe zurück in einen einfachen Sprung.

SITZSPRÜNGE

1. Lande in einer sitzenden Position.

2. Platziere deine Hände neben deinen Hüften auf dem Trampolin.

3. Kehre in eine aufrechte Position zurück, indem du deine Arme wieder nach oben drückst.

BAUCHSPRINGEN

1. Beginnen Sie mit niedrigen Sprüngen.

2. Landen Sie auf dem Bauch (mit dem Gesicht nach unten) und halten Sie die Arme nach vorne ausgestreckt.

3. Springen Sie mit den Händen vom Trampolin ab und kehren Sie in eine aufrechte Position zurück.

SPRINGEN MIT EINER 180-GRAD-DREHUNG

1. Beginnen Sie mit einem Sprung auf dem Bauch.

2. Springen Sie mit der linken oder rechten Hand und den Armen ab (je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).

3. Fahren Sie mit Kopf und Schultern in die gleiche Richtung fort und halten Sie Ihren Rücken parallel zur Matte, wobei der Kopf nach oben gerichtet ist.

4. Landen Sie auf dem Bauch und kehren Sie in eine aufrechte Position zurück, indem Sie mit den Händen und Armen abspringen.

Pflege und Wartung

Dieses Trampolin wurde mit hochwertigen Materialien und in handwerklicher Qualität entworfen und hergestellt. Bei richtiger Pflege und Wartung bietet es allen Springern jahrelange Bewegung, Spaß und Freude. Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen:

- **ALLGEMEINE HINWEISE** Dieses Trampolin ist für den Außenbereich konzipiert und erfordert wenig Wartung. Mit etwas Pflege lässt sich die Lebensdauer jedoch um einige Jahre verlängern. Beachten Sie, dass Sprungfläche und Federabdeckung aus Kunststoff bestehen und leicht durch Zigaretten, Feuerwerkskörper und Funken von Lagerfeuer, Kamin oder Grill beschädigt werden können.

- **RAHMEN:** Setzen oder stellen Sie sich während der Benutzung des Trampolins nicht auf den Rahmen und die Federabdeckung, da dies die natürliche Sprungkraft beeinträchtigt. Sollten die Federn an der Befestigungsstelle quietschen, ölen Sie sie leicht ein. Tritt Rost auf, können Sie diesen mit Schleifpapier oder einer Drahtbürste entfernen und anschließend mit ungiftiger Farbe überstreichen.

- **FEDERABDECKUNG:** Diese Abdeckung schützt den Benutzer vor Stürzen auf die Federn oder den Rahmen. Setzen oder stellen Sie sich beim Springen nicht auf die Abdeckung. Achten Sie außerdem darauf, dass kleine Kinder die Abdeckungskante nicht als Griff beim Klettern auf das Trampolin benutzen, da dies zu Rissen oder anderen Schäden führen kann.

- **SPRINGFLÄCHE:** Die Oberfläche wird im Laufe der Jahre durch UV-Strahlung geschwächt. Je besser Sie sie daher vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, desto länger hält sie. Leichter Schimmel beschädigt die Oberfläche nicht. Ziehen Sie vor dem Springen immer Ihre Schuhe aus und achten Sie darauf, dass Sie keine scharfen Gegenstände wie Schnallen, Schmuck usw. tragen.

- **FEDERN:** Stellen Sie sich beim Springen nicht auf die Federn. Versuchen Sie, nicht auf die Federn zu springen. Sie sind nicht für eine solche Belastung ausgelegt und können sich daher dehnen, verformen und schwächen. Wenn Sie feststellen, dass eine Feder gedehnt ist, ist es wichtig, sie so schnell wie möglich auszutauschen, um Schäden an der Sprungfläche und damit an den noch intakten Federn zu vermeiden.

Dieses Trampolin ist für ein bestimmtes Gewicht und eine bestimmte Beanspruchung ausgelegt. Stellen Sie sicher, dass immer nur eine Person das Trampolin benutzt. Personen über 120 kg sollten das Trampolin nicht benutzen. Springer sollten Socken, Turnschuhe oder barfuß tragen.

Turnschuhe werden nicht empfohlen. Um Schäden zu vermeiden, lassen Sie keine Tiere auf das Trampolin. Springer sollten vor der Benutzung alle scharfen Gegenstände vom Körper entfernen. Scharfe oder hervorstehende Gegenstände sollten stets von der Trampolinmatte ferngehalten werden.

Überprüfen Sie das Trampolin vor der Benutzung stets auf Verschleiß, Beschädigungen oder fehlende Teile.

Bitte achten Sie auf:

- Löcher oder Risse in der Trampolinabdeckung, • Durchhängende Abdeckung
- Risse oder andere Schäden, • Verbogene oder gebrochene Rahmenteile wie z. B. Beine
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Zerstörte, fehlende oder nicht befestigte Rahmenabdeckung
- Vorsprünge jeglicher Art (insbesondere scharfe) an Rahmen, Federn oder Abdeckung

Bauen Sie das Trampolin im Winter ab und lagern Sie es ein. Frost und Schnee beschädigen die Oberfläche und den Schutzrand des Trampolins, was seine Lebensdauer verkürzt. Für derartige Schäden werden keine Ansprüche anerkannt.

Das Springen auf dem Trampolin kann von Geräuschen begleitet sein, und gelegentliches Knarren stellt keinen Mangel dar, der die ordnungsgemäße Nutzung verhindert und daher nicht Gegenstand einer Reklamation ist.

WINDVERHÄLTNISSE

Bei starkem Wind kann das Trampolin weggeweht werden. Bei zu erwartendem Wind sollten Sie das Trampolin an einen überdachten Ort bringen oder abbauen. Um die Sicherheit bei normalem Wetter zu gewährleisten, sollte das Trampolin mindestens dreimal festgebunden werden. Befestigen Sie die Trampolinstruktur am Boden. Es reicht nicht aus, nur die Trampolinbeine am Boden zu befestigen, da diese das Rahmenlager herausziehen können.

TRAMPOLINSPORT

Beim Transport des Trampolins benötigen Sie die Hilfe eines Erwachsenen. Alle Verbindungspunkte sollten sicher in wetterfester Verpackung, z. B. Rohren, verpackt werden. Dadurch bleibt die Struktur während des Transports intakt und die Verbindungsteile können sich nicht lösen. Heben Sie das Trampolin beim Transport leicht vom Boden ab und halten Sie es waagrecht. Bei allen anderen Transportarten sollten Sie das Trampolin zerlegen. Führen Sie nach jedem Transport eine vollständige Sicherheitsüberprüfung durch.

TRAMPOLINNETZ

Die Anleitung dient der Montage. Ihr Modell kann leicht von den Abbildungen abweichen.

Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich: Für die Montage ist ein Erwachsener erforderlich.

Bei der Verwendung eines Trampolins mit Sicherheitsnetz ist die Aufsicht durch Erwachsene erforderlich.

Kinderschutz: Stürze und Strangulation vermeiden:

Betreten und Verlassen nur durch den Eingang und sorgfältig lesen.

Kleinen Kindern beim Ein- und Aussteigen mit dem Netz helfen.

Für die Montage werden 2 Erwachsene benötigt.

LIEFERUMFANG

Nr. 10 – Zum Messen der Höhe vom Boden

MONTAGE

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.



Trambulin MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303 -Utasítás

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket.

Hiányzó vagy sérült alkatrészek esetén forduljon az eladóhoz.

Az utasítások összeszerelésre vonatkoznak, az Ön modellje kissé eltérhet a képeket.

A KÉPEKET LÁSD ANGOL ÚTMUTATÓ

CSOMAGOLÁS LEÍRÁSA

A trambulin összeszerelése előtt ellenőrizze, hogy megfelelő-e a dobozok száma. Ha nem rendelkezik a megfelelő számmal, a telepítés nem fejezhető be. Ebben az esetben lépjen kapcsolatba az eladóval.

ALKATRÉSZRAJZ

ÖSSZESZERELÉS

KERET ÖSSZESZERELÉS

FONTOS - Fontos, hogy ennek a trambulinnak a helye teljesen sík és vízszintes legyen. Ha a talaj egyenetlen, az elmozdulást okoz a keretben, és feszültséget okozhat a csatlakoztatott részekben.

Készítse elő szerszámaint, és használja a kampót a rugók rögzítéséhez.

A rugók összeszerelésekor ügyeljen arra, hogy hová teszi a kezét stb. A rugó feszültsége becsípődést okozhat!

ÖSSZESZERELÉSI OLDAL 7

PIROS JEL

Figyelmeztetés:

1. NE készítse el vagy engedje el a görgőket. A fej vagy a nyak ütközése súlyos sérülést, bénulást vagy halált okozhat. Még akkor is, ha a szőnyeg közepén landol.
2. NE engedjen egynél több embert a trambulinnra. Ha egyszerre többen tartózkodnak a trambulinnon, az súlyos sérülést okozhat.
3. A trambulint csak felnőtt, hozzáértő személy felügyelete mellett használja.
4. Az 51 cm-nél magasabb trambulinok használata 6 éven aluliak számára nem javasolt.
5. Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint. Győződjön meg arról, hogy a keret burkolata megfelelően és biztonságosan a helyén van. Cserélje ki a kopott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket.
6. Trambulinnra fel- és lemászás. Ne ugorjon a trambulinnról a padlóra ereszkedéskor, és ne ugorjon a trambulinnról a padlóra emelkedéskor. Ne használja a trambulint ugródeszkának ahhoz, hogy egy másik tárgyra ugorjon.
7. Hagyja abba az ugrást úgy, hogy enyhén behajlított térdrel landol úgy, hogy lábai érintkezzenek a szőnyeggel. Először tanulja meg ezt a képességet.
8. A nehezebb ugrások kipróbálása előtt alaposan tanulja meg az alapvető ugrásokat és testhelyzeteket. Az alapvető ugrástípusok különféle kombinációkban hajthatók végre. Tekintse meg a kézikönyv alapvető ugrások című részét.
9. Kerülje a túl magasra ugrást. Maradjon lejjebb, amíg nem irányítja az ugrást, és ismétlje meg a leszállást a trambulin közepén. A kontroll fontosabb, mint a magasság.
10. Tartsa fel a fejét, és ugrás közben nézze meg a trambulin szélét. Ez segít abban, hogy uralja egyensúlyát.
11. Ne ugorjon fáradtan vagy huzamosabb ideig.
12. Rögzítse a trambulint, amikor nem használja, és akadályozza meg az illetéktelen használatát. Ha trambulin létrát használ, távolítsa el, amikor elhagyja a helyiséget, hogy megakadályozza a 6 év alatti gyermekek nem kívánt hozzáférését.
13. Tartsa tisztán a trambulin környékét, és távolítsa el minden olyan tárgyat, amely akadályozhatja a felhasználót.
14. Ne használja a trambulint alkohol vagy kábítószer hatása alatt.

15. A készségekkel és a képzéssel kapcsolatos információkért forduljon szakképzett oktatóhoz.
16. Csak akkor ugorjon, ha a szőnyeg száraz. A trambulint szeles időben nem szabad használni.
17. Olvasson el minden információt a trambulin használata előtt. A trambulin védelmére, karbantartására és használatára vonatkozó figyelmeztetések és utasítások a felszerelés biztonságának és élvezetének fokozása érdekében találhatók.

NE viseljen olyan talpú cipőt, amely túlzott kopást okoz a ponyván.

NE viseljen ékszert, dísz tárgyat, gombot vagy más olyan tárgyat, amely károsíthatja a ponyvát.

Ugorj a ponyva közepére.

Elhelyezkedés

1. Biztosítson megfelelő belmagasságot. Legalább 8 méterrel a talaj felett ajánlott. Gondoskodjon a vezetékek, faágak és egyéb lehetséges veszélyforrások eltávolításáról.
2. Biztosítson elegendő helyet a trambulin körül. A falaktól, épületektől, kerítésektől, úszómedencéktől és más játszóterektől távol helyezze el. Tartsa szabadon a területet a trambulin minden oldalán.
3. Használat előtt helyezze a trambulint vízszintes felületre.
4. Jól megvilágított helyen használja a trambulint. Otthoni környezetben vagy sötét helyiségekben mesterséges világításra lehet szükség.
5. Biztosítsa a trambulint az illetéktelen és felügyelet nélküli használat ellen.
6. Távolítsa el minden akadályt a trambulin alól.
7. A trambulin tulajdonosa és felügyelője felelős azért, hogy a felhasználókat megismertesse az útmutatóban szereplő utasításokkal.

BEVEZETÉS

A trambulin használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el a kézikönyvben található összes információt. A sérülések kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi tippeket és utasításokat.

- ✂ A trambulin helytelen használata és durva kezelése veszélyes és súlyos sérüléseket okozhat!
- ✂ Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint, hogy nincsenek-e rajta kopás, hiányzó vagy laza részek.
- ✂ Ez a kézikönyv tartalmazza a termék összeszerelését, védelmét és karbantartását, biztonsági tanácsokat, figyelmeztetéseket és megfelelő ugrási technikákat. Minden felhasználónak és felügyelőnek meg kell ismernie ezeket az utasításokat. A trambulinra ugrás előtt minden felhasználónak tisztában kell lennie saját korlátaival/korlátozásaival.

figyelmeztetés

NEM TÖBB EGY EMBER A TRAMBULINON!

A TÖBBSZÖRÖS JUMPER NÖVELI A SÉRÜLÉS VESZÉLYÉT, PHOGY NYAK-, LÁB-, HÁT- VAGY FEJSÉRÜLÉS.

NE FORDÍTSA (FIP), AMELY NÖVELI A FEJ, NYAK ÜTÉSÉNEK VESZÉLYÉT, ÉS A KAPCSOLÓDÓ SÚLYOS SÉRÜLÉS VAGY HALÁL VESZÉLYÉT.

KÉRJÜK, ŐRIZZE MEG EZT AZ INFORMÁCIÓT A KÉSŐBBI HIVATKOZÁSHOZ.

Trambulin használati információk

Először szokja meg a trambulin rugalmasságát, és próbálja ki. A tested alaphelyzetére kell koncentrálnod, majd minden ugrást (alapugrást) hajthatsz végre, amíg könnyedén és kontrolláltan meg tudod csinálni.

Az ugrás megállításához élesen hajlítsa be a térdét, mielőtt a lába hozzáér a szőnyeghez.

Ezt a technikát minden alkalommal gyakorolni kell, amikor megtanulja az alapvető ugrásokat.

A megállás készségét akkor kell használni, amikor elveszíti egyensúlyát vagy uralmát az ugrása felett.

Mindig a legkönnyebb ugrást tanulja meg először. Miután megszerezte az irányítást, lépjen tovább a nehezebb és fejlettebb ugrások felé. Az irányított ugrás az, amikor ugyanazon a helyen landol a szőnyegen, ahonnan leugrott. Ha haladóbb ugrásokra lép az első edzés előtt, növeli a sérülés kockázatát.

Egyszerre ne ugráljon túl sokáig a trambulinon a kimerültségig, ezzel növeli a sérülésveszélyt. Csak egy bizonyos (rövid) ideig ugorjon. Egyszerre csak egy személy ugorhat a trambulinra.

Az ugrók viseljenek pólót, rövidnadrágot vagy felsőt, és az előírt torna trikót, vastag zoknit, vagy mezítláb. Ha még csak most kezdi, érdemes hosszú, bő inget és hosszú nadrágot viselni, hogy megvédje magát a karcolásoktól és horzsolásoktól, amíg meg nem tanulja a megfelelő landolási pozíciót és formát. Ne viseljen nehéz talpú cipőt, például teniszcipőt. Ez túlzott kopást okozhat a trambulinon.

A sérülések elkerülése érdekében mindig megfelelően kell fel- és leszállnia a trambulinról. A megfelelő mászás során meg kell ragadnia a keretet, és át kell lépnie vagy átgurulnia a kereten, a rugókon és a trambulin szőnyegén. Ne felejtse el mindig a keretre helyezni a kezét, amikor

fel- vagy lemászik. Ne lépjen közvetlenül, és ne fogja meg erősen a szerkezetet. A megfelelő felmászáshoz mozduljon oldalra, és támasztja meg a kezét a kereten. Lépjen le a szőnyegről a padlóra. A fiatalabb gyermekeknek segítséget kell kapniuk a fel- és leszálláskor.

Ne ugráljon meggondolatlanul, mert ez növeli a sérülésveszélyt. A trambulinok biztonságának és élvezetének kulcsa a különféle ugrások irányítása és elsajátítása. Soha ne próbálj felugrani a trambulinra, amikor valaki más van ott, hogy magasságot szerezzen! Soha ne használjon trambulint felügyelet nélkül.

Balesetek osztályozása

Mászás és leszállás: Legyen nagyon óvatos, amikor fel- és lemászik a trambulinról. NE mász fel a trambulinra úgy, hogy megfogod a szerkezetet és rálépsz a rugókra, vagy bármilyen felületről (pl. emelvény, tető, létra) a szőnyegre ugorva, ez növeli a sérülésveszélyt.

NE ugorjon le a trambulinról. Amikor kisgyermekek játszanak a trambulinon, segítségre van szükségük a fel- és lemászásban.

Alkohol vagy kábítószer használata: NE fogyasszon alkoholt vagy kábítószer trambulinhasználat előtt vagy alatt. Ez rontja ítélőképességét, reakcióit és általános fizikai koordinációját.

Több jumper: Több jumper (egynél több személy egyszerre a trambulinon) növeli a sérülés kockázatát. Sérülések történhetnek, ha gyorsan elhagyja a trambulint, elveszíti az irányítást, egy másik jumperrel ütközik, vagy a rugókra száll. A sérülések általában nagyobb valószínűséggel fordulnak elő a trambulinon ülő könnyebb embereknek.

Hatás a keretre vagy a rugókra: Ha a trambulinon játszik, MARADJON a trambulin közepén. Ez csökkenti a sérülések kockázatát az ütközés vagy a keret és a rugók ütközése miatt. A keret fedelét mindig hagyja a kereten. NE ugorjon vagy lépjen rá a keret burkolatára, azt nem úgy tervezték, hogy elbírja egy személy súlyát.

Az irányítás elvesztése: NE kíséreljen meg nehéz ugrásokat, amíg el nem sajátította a könnyebbeket. Növeli a sérülés kockázatát. Az irányított ugrás az, amikor a trambulin ugyanazon a pontján landol, ahonnan leugrott. Ha ugrás közben elveszíti az irányítást, hajlítsa be élesen a térdét, amikor leszáll, és hagyja abba az ugrást. Szerezze vissza az irányítást.

szaltó: NE csináljon semmilyen gurulást (előre vagy hátra) ezen a trambulinon, mert növeli a nyak- vagy hátsérülés kockázatát, ami halált vagy bénulást okozhat.

Idegen tárgyak: NE használja a trambulint háziállatokkal, más emberekkel, állatokkal vagy egyéb tárgyakkal alatta vagy felett. Növeli a sérülés kockázatát. NE tartson idegen tárgyat a kezében. NE helyezzen semmilyen tárgyat a trambulinra. A trambulin használatakor ügyeljen arra, hogy mi van felette. A trambulin feletti faágak, vezetékek vagy egyéb tárgyak sérülést okozhatnak.

A trambulin rossz karbantartása: A rossz állapotú trambulin növeli a sérülések kockázatát. Kérjük, minden használat előtt ellenőrizze a trambulin állapotát, hogy nincsenek-e meggörbült vasrudak, szakadt ponyva, elveszett vagy eltört rugók, valamint a trambulin általános stabilitása.

Időjárási viszonyok: A trambulin használatakor ügyeljen az időjárási viszonyokra. Ne használja a trambulint, ha a ponyva nedves és szeles időben.

Korlátozott hozzáférés: Amikor a trambulint nem használja, a létrát biztonságos helyen tárolja, hogy megakadályozza az illetéktelen és ellenőrizetlen hozzáférést.

Típek a balesetek kockázatának csökkentésére

Az ugró szerepe a baleset-megelőzésben

Tartsa ellenőrzés alatt az ugrásokat. NE lépjen tovább összetettebb vagy nehezebb ugrások felé, amíg el nem sajátította az alapvető ugrásokat.

Az oktatás is kulcsfontosságú a biztonság szempontjából. A trambulin használata előtt olvassa el, értse meg és gyakorolja az összes biztonsági óvintézkedést és figyelmeztetést. Ellenőrzött ugrás az, amikor a trambulin ugyanazon a részén landol, ahonnan leugrott. További biztonsági tippekért és utasításokért forduljon szakképzett oktatóhoz.

A felügyelő szerepe a baleset-megelőzésben

A felügyelőnek képesnek kell lennie arra, hogy minden biztonsági szabályt és utasítást betartson. A felügyelő felelős azért, hogy hozzáértő tanácsokat és utasításokat adjon minden jumpernek. Ha a felügyelő nem tud vagy nem megfelelő, a trambulint szét kell szerelni, és biztonságos helyen kell tárolni az illetéktelen használat elkerülése érdekében. A felügyelő felelőssége továbbá gondoskodni arról, hogy a trambulinon biztonsági tábla legyen elhelyezve, és hogy az ugrókat tájékoztassák ezekről a figyelmeztetésekről és utasításokról.

Trambulin helye

A trambulin feletti minimális távolság 8 méter. Győződjön meg arról, hogy a közelben nincsenek akadályok vagy veszélyek, például faágak, hinták, medencék, elektromos vezetékek, falak, kerítések stb.

Kérjük, vegye figyelembe a trambulín következő kiválasztott helyeit:

- ✖ A trambulint vízszintes felületre kell helyezni.
- ✖ A helynek jól megvilágítottnak kell lennie.
- ✖ Minden akadályt el kell távolítani a trambulín felett, alatt vagy körül.

Ezen utasítások be nem tartása növeli a sérülés kockázatát.

Gyakorlati terv

A következő gyakorlatok ajánlottak az alapvető lépések és ugrások megtanításához, mielőtt a bonyolultabb és bonyolultabb gyakorlatok felé haladnának. Mielőtt felmászik a trambulínra, el kell olvasnia és meg kell értenie az összes biztonsági információt. A felügyelő és a tanuló között átfogó megbeszélésre, testmechanikai bemutatásra és trambulín utasításokra kell sor kerülnie.

1. lecke

- A. Mászás és megtalálás – A megfelelő technikák bemutatása.
- B. Alapugrás – Bemutató és gyakorlás.
- C. Fékezés (Ugrásvezérlés) – Bemutató és gyakorlás. Tanulj meg parancsra fékezni.
- D. Kéz és térd – bemutató és gyakorlás. Súly kell négy - - leszállás és szintezés.

2. lecke

- A. Tekintse át és gyakorolja az 1. leckében tanult technikákat.
- B. térdre ugrás – bemutató és gyakorlás. Tanulja meg az alapvető ugrást térdre és hátra, mielőtt megpróbálna fél fordulatot balra és jobbra.
- C. Ülő ugrás - Bemutató és gyakorlás. Tanulja meg az alapvető ülőugrást, mielőtt hozzáadna egy térdre ugrást, kéz és térd – ismétlés.

3. lecke

- A. Tekintse át és gyakorolja a korábbi leckéken tanult készségeket és technikákat.
- B. Leszállás előre - Minden tanulóknak hason kell fektetni (a talaj felé nézni), miközben az oktató ellenőrzi a helytelen pozíciókat, amelyek sérülést okozhatnak.
- C. Kezdje egy kéz és térd ugrással, majd nyújtsa ki a testét hason fekvő helyzetbe, szálljon le a lepedőre, és térjen vissza a lábára.
- D. Ismétlés – Kéz és térd ugrás, oldalugrás, háttal lábra, ugrás ülésre, háttal lábra

4. lecke

- A. Tekintse át és gyakorolja a korábbi leckéken tanult készségeket és technikákat.
- B. Fél fordulat
én. Kezdje arccal lefelé fordított helyzetben. Miután kapcsolatba került a lepedővel, nyomja ki a karját jobb vagy bal oldalra, és fordítsa el a fejét és a vállát ugyanabba az irányba.
ii. Fordulás közben ügyeljen arra, hogy a háta párhuzamos legyen a lepedővel, és a feje felfelé legyen.
iii A kanyar befejezése után szálljon le arccal lefelé - a hasára.

A lecke elvégzése után a tanulóknak alapvető ismeretei lesznek a trambulín ugrásról. Az ugrókat arra kell ösztönözni, hogy ismétléseket fejlesszenek, hangsúlyt fektetve a kontrollra és a formára.

Egy olyan játék, amellyel a tanulót ismétlési rutin kialakítására lehet ösztönözni, a „JUMP”. Ebben a játékban a játékosok 1-től 10-ig számolnak. Az első játékos ugrással kezd. A 2. játékosnak meg kell tennie ugyanazt az ugrást, és hozzá kell adnia egy másikat. A 3. játékos bemutatja az első és a második játékos ugrását, és hozzáad egy harmadik ugrást. Ez addig folytatódik, amíg a játékos nem tudja megismételni az ugrásokat ugyanabban a sorrendben. Aki először elrontja az ugrást, az „S” betűt kap. Ez addig folytatódik, amíg valaki el nem kapja a teljes „ugrás” szót. Az utolsó hátralévő versenyző számít győztesnek! Még ebben a játékban is fontos az ismétlések ellenőrzése. Ne próbálkozzon olyan összetett vagy magas ugrással, amelyet még nem tanult meg.

A további készségek fejlesztése érdekében szakképzett oktatót kell felvenni.

ALAP TRAMBULÍN UGRÁSOK

- 1. Álljon a trambulín közepére, helyezze súlyát a lábujjaira, és álljon kissé szétválasztva a lábaival. Figyeld a trambulint.
- 2. Körkörös mozdulatokkal lendítsd előre és fel a karjaidat.
- 3. Ugráskor hozd össze a lábaidat, mutasd lefelé a lábujjaidat.
- 4. Amikor leszáll a trambulínra, tartsa kissé távol a lábát.

TÉRDÚGRÁSOK

1. Kezdje egy alapugrással. Ne ugorj magasra.
2. Szálljon le a térdére, tartsa egyenesen a hátát. Használja a karját az egyensúly megőrzéséhez.
3. A karok fellendítésével térjen vissza egy alapugráshoz.

ÜLŐ UGRÁSOK

1. Leszállás ülő helyzetben.
2. Tedd a kezeidet a trambulinra a csípőd mellé.
3. Karjait felfelé tolva térjen vissza függőleges helyzetbe.

A HASRA UGRÁS

1. Kezdje alacsony ugrásokkal
2. Szálljon le a hasára (arccal lefelé), tartsa előre nyújtott karját
3. Kezével pattanjon le a trambulinról, és térjen vissza függőleges helyzetbe.

UGRÁS 180 FOKOS FORDULATTAL

1. Kezdje hasra ugrással.
2. Bal vagy jobb kezeddal és karjaiddal pattanj le (attól függően, hogy milyen irányba akarsz pörögni).
3. Folytassa a fejét és a vállát ugyanabba az irányba, és tartsa a hátát párhuzamosan a szőnyeggel, fejjel felfelé.
4. Szálljon le a hasára, és térjen vissza függőleges helyzetbe úgy, hogy kezével és karjával ugrál.

Gondozás és karbantartás

Ezt a trambulint minőségi anyagokból és kézműves munkával tervezték és készítették. Megfelelő gondozással és karbantartással a trambulin minden ugrálónak évekig tartó edzést, szórakozást és élvezetet biztosít. Kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

- **ÁLTALÁNOS** Ezt a trambulint kültéri használatra tervezték, és kevés karbantartást igényel. Egy kis odafigyelés azonban néhány évvel meghosszabbítja élettartamát. Ne feledje, hogy az ugrófelület és a rugós burkolat szintetikus anyagokból készült, és könnyen megsérülhet a cigarettától, a tűzijátéktól és a tábortűzből, kandallóból vagy grillezésből származó szikráktól.
- **KERET** A trambulin használata közben ne üljön és ne álljon rá a keretre és a rugós burkolatra, mert ez csökkenti a természetes ugrálást. Ha a rugók nyikorognak ott, ahol a kerethez kapcsolódnak, enyhén olajozza meg őket. Ha rozsdá jelenik meg, eltávolíthatja csiszolópapírral vagy drótkéfével, majd festheti nem mérgező festékkel.
- **RUGÓBURKOLAT** Ezt a burkolatot úgy tervezték, hogy megvédje a felhasználót attól, hogy a rugókra vagy a keretre essen. Ugrás közben ne üljön vagy álljon a takarón. Ügyeljen arra is, hogy kisgyermek ne használják fogantyúként a huzat szélét, amikor felmáznak a trambulinra, mert ez szakadást vagy egyéb sérülést okozhat.
- **UGRÓ FELÜLET** A felületet az évek során fokozatosan gyengíti az UV sugárzás. Ezért minél jobban védi a közvetlen napfénytől, annál tovább fog tartani. Egy kis penész nem károsítja a felületet. Ugrás előtt mindig vegye le a cipőjét, és győződjön meg arról, hogy nincs rajta éles tárgy, például csat, ékszer stb.
- **RUGÓK** Ne álljon a rugókra ugrás közben. Lehetőleg ne ugorjon rá a rugókra. Nem úgy tervezték, hogy ellenálljanak az ilyen terhelésnek, ezért megnyúlhatnak, deformálódhatnak és gyengíthetnek. Ha azt tapasztalja, hogy egy rugója megfeszült, fontos, hogy mielőbb cserélje ki, nehogy megsérüljön az ugrófelület, és ezzel elkerülje a még jó rugók túlterhelését és károsodását.

Ezt a trambulint úgy tervezték, hogy ellenálljon bizonyos súlyoknak és használatnak. Ügyeljen arra, hogy egyszerre csak egy személy használja a trambulint. 120 kg feletti személy ne használja a trambulint. Az ugrálónak zoknit, tornacipőt vagy mezítláb kell viselniük a trambulin használatakor. Tornacipő vagy edzőcipő nem ajánlott. A károk csökkentése érdekében ne engedjen állatokat a trambulinra. Az ugrálónak minden éles tárgyat el kell távolítaniuk a testükről a trambulin használata előtt. Minden éles vagy kiálló tárgyat mindig távol kell tartani a trambulin szőnyegtől.

Használat előtt mindig ellenőrizze a trambulint, hogy nincs-e rajta kopás, sérülés vagy hiányzó alkatrész.

Kérjük, vegye figyelembe:

- Lyukak, szakadások a trambulin burkolatán
- Megereszkedett burkolat
- Szakadás vagy bármilyen más sérülés
- Elgörbült vagy törött keretrészek, például lábak

- Törött, hiányzó vagy sérült rugók
- Megsemmisült, hiányzó vagy nem rögzített keretburkolat
- Bármilyen típusú (különösen éles) kiemelkedések a kereten, rugókon vagy burkolaton

Szerelje szét és tárolja a trambulint a téli hónapokban. A fagy és a hó károsítja a trambulin felületét és a védőperemet, ami csökkenti annak élettartamát. Az ilyen károkra vonatkozó igényt nem fogadunk el.

A trambulinon történő ugrálást hangeffektusok kísérhetik, és az időnkénti csikorgás nem olyan hiba, amely akadályozza a rendeltetésszerű használatot, ezért nem lehet rá igény.

SZÉLKÖRÜLMÉNYEK

Erős szélben a trambulin elrepülhet. Ha szeles idő várható, vigye a trambulint egy fedett területre, vagy szerelje szét. Normál időben a biztonság érdekében a trambulint legalább háromszor le kell kötni. Rögzítse a trambulin szerkezetét a talajhoz. Nem elegendő csak a trambulin lábait rögzíteni a talajhoz, mivel ezek kihúzhatják a keret csapágóját.

A TRAMBULIN MOZGATÁSA

A trambulin mozgatasakor egy másik felnőtt segítségére lesz szüksége. Minden csatlakozási pontot biztonságosan be kell csomagolni időjárásálló csomagolásba, például csövekbe. Ezáltal a szerkezet sértetlen marad a mozgás során, és megakadályozza, hogy az összekötő részek kilazuljanak és szétváljanak. Mozdulás közben kissé emelje fel a trambulint a talajról, és tartsa vízszintesen. Bármilyen más típusú mozgáshoz szét kell szerelni a trambulint. Minden lépés után végezzen teljes biztonsági ellenőrzést.

TRAMBULIN HÁLÓ

Az utasítások összeszerelésre vonatkoznak, az Ön modellje kissé eltérhet a képeket.

Felnőtt felügyelet szükséges: Az összeszereléshez felnőtt személy is szükséges.

Biztonsági hálóval ellátott trambulin használata esetén felnőtt felügyelete szükséges.

Gyermekevédelem:

Az esések és a fulladás megelőzése:

csak a bejáraton lehet be- és kilépni, és figyelmesen olvassa el.

Segíts a kisgyermeknek a trambulinon való be- és kiszállásnál a háló segítségével.

Az összeszereléshez 2 felnőtt szükséges

A CSOMAG TARTALMA #10 – a talajtól mért magasság mérésére

ÖSSZESZERELÉS

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújt, az eladás napjától számítva.

A jótállás feltételei:

- a jelen termék jótállási időtartama 24 hónap a vásárlás napjától
- a jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen
- a jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra: mechanikai sérülés, elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa, szakszerűtlen beavatkozások, nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy magas hőmérséklet hatása, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek
- a reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum /másolatban/ bemutatásával
- a jótállás kizárólag a termék eladójánál érvényesíthető

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.



Trambulina MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303 - Instrucțiuni

Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui produs.

În cazul pieselor lipsă sau deteriorate, vă rugăm să contactați vânzătorul.

Instrucțiunile sunt pentru asamblare, modelul dvs. poate diferi ușor de cel poze.

IMAGINI VEZI INSTRUCȚIUNI ÎN ENGLEZĂ

DESCRIEREA AMBALAJULUI

Înainte de a asambla trambulina, verificați dacă numărul de cutii este corect. Dacă nu aveți numărul corect, instalarea nu poate fi finalizată. În acest caz, contactați vânzătorul.

DESEN PIESE, ASAMBLARE, MONTAJ CADRU

IMPORTANT - Este esențial ca locul pentru această trambulină să fie complet plat și nivelat. Dacă pământul este neuniform, aceasta va provoca mișcarea cadrului și poate provoca stres asupra pieselor conectate.

Pregătiți-vă uneltele și utilizați cârligul pentru a atașa arcurile.

Când asamblați arcurile, aveți grijă unde puneți mâinile etc. Tensiunea arcurilor poate provoca ciupirea!

MONTAJ PAGINA 7

SEMNUL ROȘU

Avertizare:

1. NU faceți sau eliberați rolele. Un impact cu capul sau gâtul poate provoca răni grave, paralizie sau deces. Chiar dacă aterizați în mijlocul covorașului.
2. NU permiteți mai mult de o persoană pe trambulină. Dacă mai mult de o persoană se află pe trambulină în același timp, poate cauza vătămări grave.
3. Folosiți trambulina numai sub supravegherea unui adult, cu cunoștințe.
4. Trambulinele de peste 51 cm înălțime nu sunt recomandate pentru utilizare de către copii sub 6 ani.
5. Verificați trambulina înainte de fiecare utilizare. Asigurați-vă că capacul cadrului este corect și bine fixat. Înlocuiți orice piesă uzată, defecte sau lipsă.
6. Urcarea și coborârea pe trambulină. Nu sari de pe trambulina pe podea la coborare și nu sari de pe trambulina pe podea la urcare. Nu utilizați trambulină ca trambulină pentru a sări pe alt obiect.
7. Nu mai sari aterizând cu genunchii ușor indoiti, astfel încât picioarele să fie în contact cu covorașul. Învățați mai întâi această abilitate.
8. Învățați bine săriturile de bază și pozițiile corpului înainte de a încerca sărituri mai dificile. Tipurile de sărituri de bază pot fi făcute în diferite combinații. Consultați secțiunea salturi de bază a acestui manual.
9. Evitați să sari prea sus. Stați mai jos până când aveți controlul săriturii și repetați aterizarea în centrul trambulinei. Controlul este mai important decât înălțimea.
10. Țineți capul sus și privește la marginea trambulinei în timp ce sări. Acest lucru vă va ajuta să obțineți controlul asupra echilibrului dvs.
11. Nu sari când ești obosit sau pentru o perioadă îndelungată de timp.
12. Asigurați trambulina atunci când nu este utilizată și preveniți utilizarea neautorizată. Dacă se folosește o scară de trambulină, scoateți-o când părăsiți încăperea pentru a preveni accesul nedorit al copiilor sub 6 ani.
13. Păstrați curată zona din jurul trambulinei și îndepărtați toate obiectele care ar putea împiedica utilizatorul.
14. Nu utilizați trambulina în timp ce vă aflați sub influența alcoolului sau a drogurilor.
15. Contactați un instructor calificat pentru informații despre competențe și formare.
16. Sari doar când covorașul este uscat. Trambulina nu trebuie folosită în condiții de vânt.

17. Citiți toate informațiile înainte de a utiliza trambulina. Sunt incluse avertismente și instrucțiuni privind protecția, întreținerea și utilizarea trambulinei pentru a spori siguranța și plăcerea acestui echipament.

NU purtați pantofi cu tălpi care provoacă uzură excesivă a prelatei.

NU purtați bijuterii, ornamente, nasturi sau alte obiecte care pot deteriora prelatea.

Sari în centrul prelatei.

Locație

1. Asigurați un spațiu suficient pentru cap. Se recomandă minim 8 metri deasupra solului. Asigurați-vă că firele, ramurile copacilor și alte pericole potențiale sunt îndepărtate.
2. Asigurați suficient spațiu în jurul trambulinei. Așezați-l departe de pereți, clădiri, garduri, piscine și alte zone de joacă. Păstrați zona liberă pe toate părțile trambulinei.
3. Așezați trambulina pe o suprafață plană înainte de utilizare.
4. Folosește trambulina în zone bine luminate. Iluminarea artificială poate fi necesară într-un mediu acasă sau în camere întunecate.
5. Asigurați trambulina împotriva utilizării neautorizate și nesupravegheate.
6. Îndepărtați toate obstacolele de sub trambulină.
7. Proprietarul și supraveghetorul trambulinei sunt responsabili pentru informarea utilizatorilor cu privire la instrucțiunile din instrucțiuni.

INTRODUCERE

Înainte de a utiliza trambulina, vă rugăm să citiți cu atenție toate informațiile din acest manual. Pentru a reduce riscul de rănire, vă rugăm să urmați următoarele sfaturi și instrucțiuni.

- ✘ Utilizarea necorespunzătoare și manipularea brutală a trambulinei sunt periculoase și pot provoca vătămări grave!
- ✘ Verificați trambulina înainte de fiecare utilizare pentru uzură, piese lipsă sau slăbite.
- ✘ Asamblarea, protecția și întreținerea produsului, sfaturi de siguranță, avertismente și tehnici de sărituri adecvate sunt incluse în acest manual. Toți utilizatorii și supraveghetorii trebuie să se familiarizeze cu aceste instrucțiuni. Toți utilizatorii trebuie să fie conștienți de propriile limite/restricții înainte de a sări pe trambulină.

avertizare

NU MAI MULT DE O PERSOANĂ PE TRAMPLINĂ!

MULTI SĂRITORI MULTE RISCUL DE RĂNIRE, cum ar fi rănirea la gât, la picior, la spate sau la cap.

NU ROLĂȚI (Învărtirea) CARE MREȘTEȘTE RISCUL DE IMPACT AL CAPULUI, GÂTULUI ȘI RISCUL ASOCIAT DE RĂNIRE GRAVĂ SAU MOARTE.

VĂ RUGĂM PĂSTRAȚI ACESTE INFORMAȚII PENTRU REFERINȚE VITORIALE.

Informații despre utilizarea trambulinei

Mai întâi obișnuiește-te cu flexibilitatea trambulinei și încearcă-o. Trebuie să vă concentrați pe poziția de bază a corpului, apoi puteți efectua fiecare săritură (sărituri de bază) până când puteți să o faceți cu ușurință și control.

Pentru a opri un salt, îndoiți-vă genunchii brusc înainte ca picioarele să atingă covorașul.

Această tehnică ar trebui exersată de fiecare dată când înveți săriturile de bază.

Abilitatea de a opri ar trebui folosită ori de câte ori pierzi echilibrul sau controlul săriturii.

Învățați întotdeauna primul salt cel mai ușor. Odată ce obțineți controlul, treceți la salturi mai dificile și mai avansate. Un salt controlat este cel în care aterizați în același loc de pe covorașul de pe care ați sărit. Dacă treceți la sărituri mai avansate înainte de primul antrenament, creșteți riscul de accidentare.

Nu sari pe trambulina prea mult timp la un moment dat până la epuizare, îți crește riscul de accidentare. Sari doar pentru o anumită perioadă (scurtă) de timp. Pe trambulina poate sari o singură persoană odată.

Săritorii trebuie să poarte tricouri, pantaloni scurți sau maiouri și maiouri de gimnastică prescrise, șosete groase sau să fie desculți. Dacă abia sunteți la început, poate doriți să purtați cămăși lungi și pantaloni lungi pentru a vă proteja de zgârieturi și abraziuni până când veți învăța poziția și forma corectă de aterizare. Nu purtați pantofi cu talpă grea, cum ar fi pantofii de tenis. Acest lucru poate cauza uzura excesivă a trambulinei.

Ar trebui să vă urcați și să coborâți întotdeauna pe trambulină în mod corespunzător pentru a evita rănirea. Când urcați corect, ar trebui să prindeți cadrul și să călcați sau să vă rostogoliți peste cadru, arcuri și covorașul de trambuline. Amintiți-vă întotdeauna să vă puneți mâinile pe

cadru atunci când urcați sau coborâți. Nu pășiți direct și nu prindeți strâns structura. Pentru a coborî corect, deplasați-vă în lateral și folosiți-vă mâinile pe cadru pentru sprijin. Coboara de pe covoraș pe podea. Copiii mai mici ar trebui să aibă asistență atunci când urcă și coboară. Nu sari imprudent, deoarece acest lucru crește riscul de rănire. Cheia siguranței și bucuriei trambulinelor este controlul și stăpânirea diferitelor sărituri. Nu încerca niciodată să sari pe trambulină când altcineva este acolo pentru a câștiga înălțime! Nu folosiți niciodată o trambulina nesupravegheată.

Clasificarea accidentelor

Urcarea și descălecarea: Fiți foarte atenți când urcați și coborâți pe trambulină. NU urcați pe trambulină prinzând structura și călcând pe arcuri sau sărind pe covoraș de pe orice suprafață (de exemplu, platformă, acoperiș, scară), acest lucru crește riscul de rănire.

NU sari de pe trambulina. Când copiii mici se joacă pe trambulină, au nevoie de ajutor pentru a urca și a coborî.

Consumul de alcool sau droguri: NU consumați alcool sau droguri înainte sau în timpul utilizării trambulinei. Acest lucru vă va afecta judecata, reacțiile și coordonarea fizică generală.

Săritori multiple: săritorii multipli (mai mult de o persoană pe trambulină în același timp) cresc riscul de rănire. Pot apărea răni dacă părăsiți rapid trambulină, pierdeți controlul, vă ciocniți cu un alt săritor sau aterizați pe izvoare. Leziunile sunt de obicei mai probabil să apară la persoanele mai ușoare de pe trambulină.

Impact asupra cadrului sau arcurilor: Când jucați pe trambulină, RĂMĂȚI în centrul trambulinei. Acest lucru va reduce riscul de rănire în urma impactului sau impactului cu cadrul și arcurile. Lăsați întotdeauna capacul cadrului pe cadru. NU SARI sau nu calca pe capacul cadrului, acesta nu este conceput pentru a suporta greutatea unei persoane.

Pierderea controlului: NU încercați sărituri dificile până când nu le-ați stăpânit pe cele mai ușoare. Creșteți riscul de rănire. O săritură controlată este aceea în care aterizați în același loc pe trambulină din care ați sărit. Dacă pierdeți controlul în timp ce săriți, îndoiți-vă genunchii brusc în timp ce aterizați și nu mai săriți. recâștiga controlul.

Salturi: NU faceți nici un tip de rostogolire (în față sau înapoi) pe această trambulină, creșteți riscul de rănire a gâtului sau spatelui care poate provoca moartea sau paralizia.

Obiecte străine: NU folosiți trambulina cu animale de companie, alte persoane, animale sau alte obiecte dedesubt sau de deasupra. Creșteți riscul de rănire. NU țineți niciun obiect străin în mână. NU așezați niciun obiect pe trambulină. Vă rugăm să fiți conștienți de ceea ce este deasupra dvs. atunci când utilizați trambulina. Ramurile copacilor, firele sau alte obiecte aflate deasupra trambulinei pot provoca răni.

Întreținere slabă a trambulinei: o trambulină în stare proastă crește riscul de rănire. Vă rugăm să verificați starea trambulinei înainte de fiecare utilizare pentru tije de fier îndoite, prelată ruptă, arcuri pierdute sau rupte și stabilitatea generală a trambulinei.

Condiții meteo: Vă rugăm să fiți conștienți de condițiile meteo atunci când utilizați trambulina. Nu utilizați trambulina când prelata este umedă și în condiții de vânt.

Acces restricționat: Când trambulină nu este în uz, depozitați scara de acces într-un loc sigur pentru a preveni accesul neautorizat și necontrolat.

Sfaturi pentru a reduce riscul de accidente

Rolul săritorului în prevenirea accidentelor

Ține-ți salturile sub control. NU treceți la sărituri mai complexe sau mai dificile până nu stăpâniți săriturile de bază. Educația este, de asemenea, cheia siguranței. Citiți, înțelegeți și practicați toate măsurile de siguranță și avertismentele înainte de a utiliza trambulina. Un salt controlat este atunci când aterizați pe aceeași zonă a trambulinei din care ați sărit. Pentru sfaturi și instrucțiuni suplimentare de siguranță, vă rugăm să contactați un instructor calificat.

Rolul supraveghetorului în prevenirea accidentelor

Supraveghetorul trebuie să fie capabil să aplice toate regulile și instrucțiunile de siguranță. Supraveghetorul este responsabil să ofere sfaturi și instrucțiuni informate tuturor săritorilor. Dacă supraveghetorul este incapabil sau inadecvat, trambulina trebuie demontată și depozitată într-un loc sigur pentru a preveni utilizarea neautorizată. Supraveghetorul este, de asemenea, responsabil pentru a se asigura că un semn de siguranță este afișat pe trambulină și că săritorii sunt informați cu privire la aceste avertismente și instrucțiuni.

Locația trambulinei

Distanța minimă deasupra trambulinei este de 8 metri. Asigurați-vă că nu există obstacole sau pericole în apropiere, cum ar fi crengi de copaci, leagăne, piscine, fire electrice, pereți, garduri etc.

Vă rugăm să fiți conștienți de următoarele locații selectate pentru trambulină:

- ✖ Trambulina trebuie așezată pe o suprafață plană.
- ✖ Locația trebuie să fie bine iluminată.
- ✖ Toate obstacolele de deasupra, dedesubt sau din jurul trambulinei trebuie îndepărtate.

Nerespectarea acestor instrucțiuni crește riscul de rănire.

Planul de exerciții

Următoarele exerciții sunt recomandate pentru a preda pașii de bază și săriturile înainte de a trece la altele mai complexe și mai complicate. Ar trebui să citiți și să înțelegeți toate informațiile de siguranță înainte de a vă urca pe trambulină. Între supervisor și student ar trebui să aibă loc o discuție generală, o demonstrație a mecanicii corpului și instrucțiunile pentru trambulină.

Lecția 1

- A. Alpinism și găsire – Demonstrarea tehnicilor adecvate.
- B. Săritura de bază - Demonstrație și practică.
- C. Frânare (controlul săriturii) - Demonstrație și practică. Învăță să frânezi la comandă.
- D. Măinile și genunchii - Demonstrație și practică. Greutatea ar trebui să fie pe patru - aterizare și nivelare.

Lecția 2

- A. Revizuiți și exersați tehnicile învățate în lecția 1.
- B. Săritura cu genunchi - Demonstrație și practică. Învăță săritura de bază până la genunchi și înapoi înainte de a încerca jumătate de viraj la stânga și la dreapta.
- C. Sit Jump - Demonstrație și practică. Învățați saltul de bază în șezut înainte de a adăuga un salt cu genunchi, mâini și genunchi - repetiție.

Lecția 3

- A. Examinați și exersați abilitățile și tehnicile învățate în lecțiile anterioare.
- B. Aterizare înainte - Toți elevii ar trebui să își asume o poziție culcat (cu fața la sol) în timp ce instructorul verifică pozițiile incorecte care ar putea cauza răniri.
- C. Începeți cu un salt cu mâinile și genunchii și apoi extindeți-vă corpul în poziție culcat, aterizați pe cearșaf și reveniți în picioare.
- D. Repetare-Sari cu mainile si genunchii, Saritura laterala, spatele in picioare, saritura pentru a sta, spatele in picioare

Lecția 4

- A. Examinați și exersați abilitățile și tehnicile învățate în lecțiile anterioare.
- B. Jumătate de tură
 - i. Începeți într-o poziție cu fața în jos. Odată ce intrați în contact cu foaia, împingeți-vă brațele spre dreapta sau spre stânga, întorcând capul și umerii în aceeași direcție.
 - ii. În timpul întoarcerii, asigurați-vă că spatele este paralel cu cearșeful și că aveți capul sus.
 - iii. După finalizarea virajului, aterizează într-o poziție cu fața în jos - pe burtă.

La finalizarea acestei lecții, elevul va avea o înțelegere de bază a săriturii cu trambulina. Săritorii ar trebui încurajați să dezvolte repetiții cu accent pe control și formă.

Un joc care poate fi jucat pentru a încuraja elevul să dezvolte o rutină de repetiție este „SARIT”. În acest joc, jucătorii numără de la 1 la 10.

Primul jucător începe cu un salt. Jucătorul 2 trebuie să facă același salt și să adauge altul. Jucătorul 3 va demonstra saltul primului și celui de-al doilea jucător și va adăuga un al treilea salt. Aceasta continuă până când jucătorul nu poate repeta săriturile în aceeași ordine. Prima persoană care încurcă un salt primește litera „S”. Acest lucru continuă până când cineva primește întregul cuvânt „SARIT”. Ultimul concurent rămas este considerat câștigător! Chiar și atunci când joci acest joc, este important să ții repetările sub control. Nu încercați sărituri complexe sau înalte pe care nu le-ați învățat încă.

Ar trebui contactat un instructor calificat pentru a dezvolta abilități suplimentare.

SĂRITURI DE BAZĂ TRAMPOLINĂ

1. Stai în centrul trambulinei, mută-ți greutatea pe degetele de la picioare și stai cu picioarele ușor depărtate. Urmărește trambulină.
2. Înclinați-vă brațele înainte și în sus într-o mișcare circulară.
3. Când săriți, aduceți picioarele împreună, îndreptați-vă degetele în jos.
4. Când aterizați pe trambulină, țineți picioarele ușor depărtate.

SĂRITURI GENUNCHII

1. Începeți cu un salt de bază. Nu sari sus.
2. Aterizează în genunchi, ținând spatele drept. Folosește-ți brațele pentru a menține echilibrul.
3. Reveniți la un salt de bază, balansând brațele în sus.

SĂRURI AȘEDATE

1. Aterizează în poziție șezând.
2. Pune-ți mâinile pe trambulină lângă șolduri.
3. Reveniți în poziție verticală împingând brațele înapoi în sus.

Sărindu-vă pe burtă

1. Începeți cu sărituri joase
2. Aterizează pe burtă (cu fața în jos), ținând brațele întinse înainte
3. Sari de pe trambulina cu mainile si revino in pozitie verticala.

SĂRIT CU O ÎNTURĂ DE 180 DE GRADE

1. Începe prin a sări pe burtă.
2. Săriți cu mâna stângă sau dreaptă și cu brațele (în funcție de direcția în care doriți să vă învârtiți).
3. Continuați cu capul și umerii în aceeași direcție și mențineți spatele paralel cu covorașul cu capul sus.
4. Aterizează pe burtă și întoarce-te în poziție verticală, sărind cu mâinile și brațele.

Îngrijire și întreținere

Această trambulină a fost proiectată și construită cu materiale de calitate și măiestrie. Cu îngrijire și întreținere corespunzătoare, trambulina va oferi tuturor săritorilor ani de exerciții, distracție și distracție. Vă rugăm să urmați instrucțiunile de mai jos:

- **GENERAL** Această trambulină este concepută pentru utilizare în aer liber și necesită puțină întreținere. Cu toate acestea, puțină grijă va ajuta la adăugarea de câțiva ani la durata de viață. Amintiți-vă că suprafața de săritură și capacul arcului sunt fabricate din materiale sintetice și pot fi ușor deteriorate de țigări, artificii și scânteii de la un foc de tabără, șemineu sau grătar.
- **CADRU** Nu vă așezați sau stați în picioare pe cadru și capacul arcului atunci când trambulină este în uz, deoarece acest lucru va reduce săritura naturală. Dacă arcurile scârțâie acolo unde se fixează pe cadru, ungeți-le ușor. Dacă apare rugina, o puteți îndepărta cu șmirghel sau o perie de sârmă și apoi vopsiți cu vopsea netoxică.
- **CAPACĂ DE ARC** Acest capac este conceput pentru a proteja utilizatorul de căderea pe arcuri sau pe cadru. Nu stați sau stați pe husă în timp ce săriți. De asemenea, asigurați-vă că copiii mici nu folosesc marginea husei ca mâner atunci când se urcă pe trambulină, deoarece acest lucru ar putea provoca ruperea sau alte daune.
- **SUPRAFATA DE SARIT** Suprafata este slabita treptat de radiatiile UV de-a lungul anilor. Prin urmare, cu cât îl protejați mai mult de lumina directă a soarelui, cu atât va dura mai mult. Puțin mușgai nu va deteriora suprafața. Scoateți-vă întotdeauna pantofii înainte de a sări și asigurați-vă că nu purtați obiecte ascuțite, cum ar fi catarama, bijuterii etc.
- **ARCOURI** Nu stați pe arcuri când săriți. Încercați să nu sari pe izvoare. Ele nu sunt proiectate să reziste la o astfel de sarcină și, prin urmare, pot fi întinse, deformate și slăbite. Dacă constati ca ai un arc care este intins, este important sa-l inlocuiesti cat mai repede pentru a evita deteriorarea suprafetei de saritura si astfel evitand suprasolicitatea si deteriorarea arcurilor inca bune.

Această trambulină este concepută pentru a rezista la o anumită greutate și utilizare. Asigurați-vă că o singură persoană folosește trambulina la un moment dat. O persoană peste 120 kg nu trebuie să folosească trambulina. Săritorii trebuie să poarte șosete, pantofi de sport sau să fie desculți atunci când folosesc trambulina. Nu sunt recomandați pantofii sau pantofii de sport. Pentru a reduce daunele, nu permiteți animalele pe trambulină. Săritorii trebuie să îndepărteze toate obiectele ascuțite din corpul lor înainte de a folosi trambulina. Toate obiectele ascuțite sau proeminente trebuie ținute întotdeauna departe de covorașul trambulinei.

Înainte de utilizare, verificați întotdeauna trambulina pentru uzură, deteriorare sau piese lipsă.

Vă rugăm să fiți conștienți de:

- Găuri, rupturi în capacul trambulinei
- Capacul lasat
- Rupere sau orice alt tip de deteriorare
- Piese ale cadrului îndoite sau rupte, cum ar fi picioarele

- Arcuri sparte, lipsă sau deteriorate
- Capac cadrului distrus, lipsă sau neasigurat
- Proeminențe de orice tip (în special cele ascuțite) pe cadru, arcuri sau capac

Dezasamblați și depozitați trambulina în timpul lunilor de iarnă. Înghețul și zăpada deteriorează suprafața trambulinei și a jantei de protecție, ceea ce îi reduce durata de viață. Nu vor fi acceptate pretenții pentru astfel de daune.

Săritul pe trambulină poate fi însoțit de efecte sonore, iar scârțâitul ocazional nu este un defect care împiedică utilizarea corectă și, prin urmare, nu poate face obiectul unei reclamații.

CONDIȚII DE VÂNT

În condiții de vânt puternic, trambulina ar putea fi suflată. Când sunt așteptate condiții de vânt, ar trebui să mutați trambulina într-o zonă acoperită sau să o dezasamblați. Pentru a asigura siguranța pe vreme normală, trambulina trebuie legată de cel puțin trei ori. Fixați structura trambulinei pe sol. Este insuficient să fixați doar picioarele trambulinei de sol, deoarece acestea pot scoate lagărul cadrului.

MUTAREA TRAMPOLINEI

Când mutați trambulina, veți avea nevoie de ajutorul unui alt adult. Toate punctele de conectare trebuie să fie bine ambalate în ambalaje rezistente la intemperii, cum ar fi țevile. Acest lucru va menține structura intactă în timpul mișcării și va împiedica piesele de legătură să se desprindă și să se separe. Când vă deplasați, ridicați ușor trambulina de pe sol și țineți-o la nivel. Pentru orice alt tip de mutare, ar trebui să dezasamblați trambulina. După fiecare mișcare, efectuați o inspecție completă de siguranță.

PLASA TRAMPOLINA

Instrucțiunile sunt pentru asamblare, modelul dvs. poate diferi ușor de cel poze.

Este necesară supravegherea unui adult: Pentru asamblare este necesar și un adult.

Este necesară supravegherea unui adult atunci când se utilizează o trambuline cu plasă de siguranță.

Protecția Copilului:

Preveniți căderile și strangularele:

intra si iesi doar prin intrare si citeste cu atentie.

Ajutați copiii mici să intre și să iasă din trambulină cu plasa.

Pentru asamblare sunt necesari 2 adulți

CONȚINUTUL PACHETULUI, #10 – pentru măsurarea înălțimii de la sol

ASAMBLARE

Vânzătorul garantează acest produs primului proprietar timp de 2 ani de la data vânzării.

Termeni de garanție:

- Produsul este garantat cumpărătorului pentru o perioadă de 24 de luni de la data achiziției.
- în timpul perioadei de garanție, orice defecte ale produsului cauzate de un defect de fabricație sau de un material defectuos al produsului vor fi corectate astfel încât articolul să poată fi utilizat în mod corespunzător
- drepturile de garanție nu se aplică defectelor cauzate de: deteriorări mecanice, evenimente inevitabile, dezastre naturale, intervenții neprofesionale, manipulare sau amplasare necorespunzătoare, temperaturi scăzute sau ridicate, expunere la apă, presiune excesivă și șocuri, modificarea intenționată a designului, formei sau dimensiunilor
- în principiu, reclamațiile trebuie să fie făcute în scris, cu menționarea defectului și o copie a bonului fiscal
- garanția poate fi solicitată numai de la organizația de la care a fost achiziționat produsul

Drepturi de autor

MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual. Drepturile de autor interzic reproducerea unor părți din acest manual sau în întregime de către o terță parte fără acordul expres al MASTER SPORT s.r.o. MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio răspundere pentru niciun brevet pentru utilizarea informațiilor conținute în acest manual



Trampolin MASTER SUPER 524 x 303 cm - MASTRAMP524-303 - Navodila

Zahvaljujemo se vam za nakup tega izdelka.

V primeru manjkajočih ali poškodovanih delov se obrnite na prodajalca.

Navodila so za sestavljanje, vaš model se lahko nekoliko razlikuje od slike.

SLIKE GLEJTE NAVODILA V ANGLEŠČINI

OPIS EMBALAŽE

Pred sestavljanjem trampolina preverite, ali je število škatel pravilno. Če nimate pravilne številke, namestitve ni mogoče dokončati. V tem primeru kontaktirajte prodajalca.

RISBA DELOV, MONTAŽA, MONTAŽA OKVIRJA

POMEMBNO - Bistveno je, da je mesto za ta trampolin popolnoma ravno in ravno. Če so tla neravna, bo to povzročilo premikanje v okvirju in lahko povzroči obremenitev povezanih delov.

Pripravite orodje in uporabite kavelj za pritrditev vzmeti.

Pri sestavljanju vzmeti bodite previdni, kam položite roke ipd. Napetost vzmeti lahko povzroči sčipanje!

SESTAVILNA STRAN 7 - RDEČI ZNAK

Opozorilo:

1. NE izdelujte ali sprostite valjev. Trk v glavo ali vrat lahko povzroči resne poškodbe, paralizo ali smrt. Tudi če pristaneš na sredini blazine.
 2. NE dovolite več kot eni osebi na trampolinu. Če je na trampolinu več kot ena oseba hkrati, lahko povzroči resne poškodbe.
 3. Trampolin uporabljajte samo pod nadzorom odrasle, dobro obveščene osebe.
 4. Trampolini, višji od 51 cm, niso priporočljivi za otroke, mlajše od 6 let.
 5. Pred vsako uporabo preverite trampolin. Prepričajte se, da je pokrov okvirja pravilno in varno nameščen. Zamenjajte vse obrabljene, okvarjene ali manjkajoče dele.
 6. Plezanje na in s trampolina. Ne skačite s trampolina na tla, ko se spuščate in ne skačite s trampolina na tla, ko se dvigate. Trampolina ne uporabljajte kot odskočno desko za skok na drug predmet.
 7. Ustavite skakanje tako, da pristanete z rahlo pokrčenimi koleno, tako da so vaša stopala v stiku z blazino. Najprej se nauči te veščine.
 8. Preden se lotite težjih skokov, se temeljito naučite osnovnih skokov in položajev telesa. Osnovne vrste skokov se lahko izvajajo v različnih kombinacijah. Glejte razdelek o osnovnih skokih v tem priročniku.
 9. Izogibajte se previsokim skokom. Ostanite nižje, dokler nimate nadzora nad skokom, in ponovite pristanek na sredini trampolina. Kontrola je pomembnejša od višine.
 10. Med skakanjem imejte glavo pokonci in glejte na rob trampolina. To vam bo pomagalo pridobiti nadzor nad ravnotežjem.
 11. Ne skačite, ko ste utrujeni ali dlje časa.
 12. Zavarujte trampolin, ko ni v uporabi, in preprečite nepooblaščen uporabo. Če uporabljate lestev za trampolin, jo odstranite, ko zapustite prostor, da preprečite neželjen dostop otrokom, mlajšim od 6 let.
 13. Območje okoli trampolina naj bo čisto in odstranite vse predmete, ki bi lahko ovirali uporabnika.
 14. Ne uporabljajte trampolina, če ste pod vplivom alkohola ali mamil.
 15. Za informacije o veščinah in usposabljanju se obrnite na usposobljenega inštruktorja.
 16. Skačite samo, ko je blazina suha. Trampolina ne smete uporabljati v vetrovnih razmerah.
 17. Pred uporabo trampolina preberite vse informacije. Priložena so opozorila in navodila o zaščiti, vzdrževanju in uporabi trampolina za večjo varnost in uživanje v tej opremi.
- NE nosite čevljev s podplati, ki povzročajo prekomerno obrabo ponjave.

NE nosite nakita, okraskov, gumbov ali drugih predmetov, ki bi lahko poškodovali ponjavo.

Skoči na sredino ponjave.

Lokacija

1. Zagotovite ustrezen prostor za glavo. Priporočljivo je najmanj 8 metrov nad tlemi. Prepričajte se, da so žice, veje dreves in druge možne nevarnosti odstranjene.
2. Zagotovite dovolj prostora okoli trampolina. Postavite ga stran od zidov, zgradb, ograj, bazenov in drugih igralnih površin. Območje naj bo prosto na vseh straneh trampolina.
3. Trampolin pred uporabo postavite na ravno površino.
4. Trampolin uporabljajte na dobro osvetljenih območjih. V domačem okolju ali temnih prostorih bo morda potrebna umetna razsvetljava.
5. Trampolin zavarujte pred nepooblaščen in nenadzorovano uporabo.
6. Odstranite vse ovire izpod trampolina.
7. Za seznanitev uporabnikov z navodili v navodilih sta odgovorna lastnik in nadzornik trampolina.

UVOD

Pred uporabo trampolina natančno preberite vse informacije v tem priročniku. Za zmanjšanje tveganja poškodb upoštevajte naslednje nasvete in navodila.

- ✘ Nepravilna uporaba in grobo ravnanje s trampolinom je nevarno in lahko povzroči resne poškodbe!
- ✘ Pred vsako uporabo preverite trampolin glede obrabe, manjkajočih ali zrahljanih delov.
- ✘ Sestavljanje, zaščita in vzdrževanje izdelka, varnostni nasveti, opozorila in pravilne tehnike skakanja so vključeni v ta priročnik. S temi navodili se morajo seznaniti vsi uporabniki in nadzorniki. Vsi uporabniki se morajo zavedati lastnih omejitev, preden skočijo na trampolin.

opozorilo

NA TRAMPOLINU NI VEČ KOT ENA OSEBA!

VEČ SKAKALOV POVEČA TVEGANJE POŠKODB, KOT JE ZLOM VRATU, NOGE, HRBTA ALI POŠKODBE GLAVE.

NE PREVRAČITE (OBRAČAJTE), KI POVEČA TVEGANJE UDARCA Z GLAVO, VRATOM IN POVEZANEGA TVEGANJA RESNIH POŠKODB ALI SMRTI.

PROSIMO, SHRANITE TE INFORMACIJE ZA PRIHODNJE REFERENCE.

Informacije o uporabi trampolina

Najprej se navadite na prilagodljivost trampolina in ga preizkusite. Osredotočiti se morate na osnovni položaj svojega telesa, nato pa lahko izvajate vsak skok (osnovni skoki), dokler ga ne boste sposobni narediti z lahkoto in nadzorom.

Če želite ustaviti skok, močno pokrčite kolena, preden se stopala dotaknejo blazine.

To tehniko morate vaditi vsakič, ko se učite osnovnih skokov.

Spretnost ustavljanja je treba uporabiti vedno, ko izgubite ravnotežje ali nadzor nad skokom.

Vedno se najprej naučite najlažjega skoka. Ko pridobite nadzor, nadaljujte s težjimi in naprednejšimi skoki. Nadzorovan skok je tisti, pri katerem pristanete na istem mestu na blazini, s katere ste skočili. Če pred prvim treningom nadaljujete z naprednejšimi skoki, povečate tveganje za poškodbe.

Ne skačite po trampolinu predolgo naenkrat do točke izčrpanosti, s tem povečate tveganje za poškodbe. Skačite le določen (kratek) čas. Na trampolinu lahko hkrati skače le ena oseba.

Skakalci naj bodo oblečeni v majice, kratke hlače ali majice brez rokavov in predpisane gimnastične trikoje, debele nogavice ali pa bodo bos. Če šele začenjate, boste morda želeli nositi dolge, ohlapne srajce in dolge hlače, da se zaščitite pred praskami in odrgninami, dokler se ne naučite pravilnega položaja in oblike pri pristajanju. Ne nosite čevljev s težkimi podplati, kot so teniški copati. To lahko povzroči prekomerno obrabo trampolina.

Da se izognete poškodbam, morate vedno pravilno plezati na trampolin in z njega. Pri pravilnem plezanju morate zgrabiti okvir in stopiti ali se prevaliti čez okvir, vzmeti in podlogo za trampolin. Vedno ne pozabite položiti rok na okvir, ko plezate ali sestopate. Ne stopajte neposredno in ne prijemajte konstrukcije močno. Če želite pravilno splezati, se pomaknite v stran in se z rokami oprite na okvir. Stopite z blazine na tla. Mlajši otroci naj imajo pomoč pri vzpenjanju in sestopanju.

Ne skačite nepremišljeno, saj s tem povečate tveganje za poškodbe. Ključ do varnosti in užitka na trampolinu je v obvladovanju in obvladovanju različnih skokov. Nikoli ne poskušajte skočiti na trampolin, ko je tam nekdo drug, da pridobi višino! Nikoli ne uporabljajte trampolina brez nadzora.

Razvrstitev nesreč

Plezanje in sestopanje: Bodite zelo previdni, ko plezate na trampolin in z njega. NE plezajte na trampolin tako, da bi se prijeli za strukturo in stopili na vzmeti ali tako, da bi skočili na blazino s katere koli površine (npr. platforme, strehe, lestve), saj to poveča tveganje za poškodbe.

NE skačite s trampolina. Ko se majhni otroci igrajo na trampolinu, potrebujejo pomoč pri plezanju in sestopanju.

Uporaba alkohola ali mamil: NE uživajte alkohola ali mamil pred ali med uporabo trampolina. To bo poslabšalo vašo presojo, reakcije in splošno telesno koordinacijo.

Več skakalcev: Več skakalcev (več kot ena oseba na trampolinu hkrati) poveča tveganje za poškodbe. Poškodbe lahko nastanejo, če hitro zapustite trampolin, izgubite nadzor, trčite v drugega skakalca ali pristanete na vzmeti. Poškodbe so običajno pogostejše pri lažjih osebah na trampolinu.

Udarec na okvir ali vzmeti: Ko se igrate na trampolinu, OStanITE na sredini trampolina. To bo zmanjšalo tveganje poškodb zaradi udarca ali udarca z okvirjem in vzmeti. Pokrov okvirja vedno pustite na okvirju. NE SKAČITE in NE stopajte na pokrov okvirja, saj ni zasnovan tako, da podpira teže osebe.

Izguba nadzora: NE poskušajte težkih skokov, dokler ne obvladate lažjih. Povečate tveganje za poškodbe. Nadzorovan skok je tisti, pri katerem pristanete na istem mestu na trampolinu, s katerega ste skočili. Če med skakanjem izgubite nadzor, med pristankom močno pokrčite kolena in prenehajte skakati. Ponovno pridobi nadzor.

Salto: na tem trampolinu NE delajte nobenih vrst prevračanja (naprej ali nazaj), saj povečate tveganje za poškodbe vratu ali hrbta, ki lahko povzročijo smrt ali paralizo.

Tujki: trampolina NE uporabljajte s hišnimi ljubljenci, drugimi ljudmi, živalmi ali drugimi predmeti pod ali nad njim. Povečate tveganje za poškodbe. V roki NE držite tujkov. Na trampolin NE postavljajte nobenih predmetov. Pri uporabi trampolina bodite pozorni na to, kaj je nad vami. Veje dreves, žice ali drugi predmeti nad trampolinom lahko povzročijo poškodbe.

Slabo vzdrževanje trampolina: trampolin v slabem stanju poveča tveganje za poškodbe. Pred vsako uporabo preverite stanje trampolina glede upognjenih železnih palic, strgane ponjave, izgubljenih ali zlomljenih vzmeti in splošno stabilnost trampolina.

Vremenske razmere: Pri uporabi trampolina bodite pozorni na vremenske razmere. Ne uporabljajte trampolina, ko je ponjava mokra in v vetrovnih razmerah.

Omejen dostop: Ko trampolin ni v uporabi, shranite lestev za dostop na varno mesto, da preprečite nepooblaščen in nenadzorovan dostop.

Nasveti za zmanjšanje tveganja nesreč

Vloga skakalca pri preprečevanju nesreč

Imejte svoje skoke pod nadzorom. NE nadaljujte s kompleksnejšimi ali težjimi skoki, dokler ne obvladate osnovnih skokov. Za varnost je ključna tudi izobrazba. Pred uporabo trampolina preberite, razumejte in upoštevajte vse varnostne ukrepe in opozorila. Nadzorovan skok je, ko pristanete na istem delu trampolina, s katerega ste skočili. Za dodatne varnostne nasvete in navodila se obrnite na usposobljenega inštruktorja.

Vloga nadzornika pri preprečevanju nesreč

Nadzornik mora znati in izvajati vsa varnostna pravila in navodila. Nadzornik je odgovoren za strokovno svetovanje in navodila vsem skakalcem.

Če nadzornik tega ne more ali ni ustrezen, je treba trampolin razstaviti in shraniti na varnem mestu, da preprečite nepooblaščen uporabo.

Nadzornik je nadalje odgovoren, da je na trampolinu nameščen varnostni znak in da so skakalci obveščeni o teh opozorilih in navodilih.

Lokacija trampolina

Minimalna višina nad trampolinom je 8 metrov. Prepričajte se, da v bližini ni ovir ali nevarnosti, kot so veje dreves, gugalnice, bazeni, električni kabli, zidovi, ograje itd.

Bodite pozorni na naslednje izbrane lokacije za trampolin:

- ✖ Trampolin mora biti postavljen na ravno površino.
- ✖ Lokacija mora biti dobro osvetljena.
- ✖ Vse ovire nad, pod ali okoli trampolina je treba odstraniti.

Neupoštevanje teh navodil poveča tveganje za poškodbe.

Načrt vadbe

Naslednje vaje priporočamo za učenje osnovnih korakov in skokov, preden napredujete k bolj kompleksnim in zapletenim. Pred plezanjem na trampolin morate prebrati in razumeti vse varnostne informacije. Med nadzornikom in študentom mora potekati splošna razprava, predstavitev telesne mehanike in navodila za trampolin.

Lekcija 1

- A. Plezanje in iskanje – prikaz pravilnih tehnik.
- B. Osnovni skok – demonstracija in vaja.
- C. Zaviranje (nadzor skoka) – prikaz in vaja. Naučite se zavirati na ukaz.
- D. Roke in kolena – demonstracija in vaja. Teža mora biti na štirih -- pristanku in izravnavi.

Lekcija 2

- A. Preglejte in vadite tehnike, naučene v 1. lekciji.
- B. Skok s kolenom – prikaz in vaja. Naučite se osnovnega skoka navzdol na kolena in nazaj, preden poskusite polovične obrate levo in desno.
- C. Sit Jump - demonstracija in vaja. Naučite se osnovnega skoka sedi, preden dodate skok s kolena, roke in kolena – ponovitev.

Lekcija 3

- A. Preglejte in vadite spretnosti in tehnike, naučene v prejšnjih lekcijah.
- B. Pristanek naprej - vsi učenci morajo zavzeti ležeči položaj (obrnjeni proti tlom), medtem ko inštruktor preverja nepravilne položaje, ki bi lahko povzročili poškodbe.
- C. Začnite s skokom na roke in kolena, nato iztegnite telo v ležeči položaj, pristanite na rjuhi in se vrnite na noge.
- D. Ponovite – skok na roke in kolena, skok na stran, nazaj na noge, skok na sedenje, nazaj na noge

Lekcija 4

- A. Preglejte in vadite spretnosti in tehnike, naučene v prejšnjih lekcijah.
- B. Pol obrata
 - i. Začnite v položaju z licem navzdol. Ko se dotaknete rjuhe, potisnite roke navzven v desno ali levo stran, glavo in ramena pa obrnite v isto smer.
 - ii. Med obratom se prepričajte, da je vaš hrbet vzporeden z rjuho in da je vaša glava dvignjena.
 - iii. Po opravljenem obratu pristanite v položaju z licem navzdol – na trebuh.

Po zaključku te lekcije bo študent imel osnovno razumevanje skakanja na trampolinu. Skakalce je treba spodbujati, da razvijejo ponavljanja s poudarkom na kontroli in formi.

Igra, ki jo je mogoče igrati, da bi učenca spodbudila k razvoju rutine ponavljanja, je "SKOK". V tej igri igralci štejejo od 1 do 10. Prvi igralec začne s skokom. Igralec 2 mora narediti enak skok in dodati še enega. Igralec 3 bo prikazal skok prvega in drugega igralca ter dodal tretji skok. To se nadaljuje, dokler igralec ne more ponoviti skokov v enakem vrstnem redu. Kdor prvi zmoti skok, prejme črko "S". To se nadaljuje, dokler nekdo ne zazna celotne besede "SKOČI". Zadnji preostali tekmovalec se šteje za zmagovalca! Tudi pri igranju te igre je pomembno imeti ponovitve pod nadzorom. Ne poskušajte zapletenih ali visokih skokov, ki se jih še niste naučili.

Za razvoj nadaljnjih veščin se je treba obrniti na usposobljenega inštruktorja.

OSNOVNI SKOKI NA TRAMPOLINU

1. Postavite se na sredino trampolina, prenesite težo na prste na nogah in stojte z rahlo razmaknjenimi stopali. Pazi na trampolin.
2. Zamahnite z rokami naprej in navzgor v krožnem gibanju.
3. Ko skačete, dvignite noge skupaj, prste usmerite navzdol.
4. Ko pristanete na trampolinu, naj bodo noge rahlo narazen.

PRESKOKI ZA KOLENA

1. Začnite z osnovnim skokom. Ne skačite visoko.
2. Pristanite na kolena, hrbet pa naj bo vzravn. Uporabite roke, da ohranite ravnotežje.
3. Vrnite se v osnovni skok z zamahom rok navzgor.

SEDEČI SKOKI

1. Pristanite v sedečem položaju.
2. Roke položite na trampolin poleg bokov.
3. Vrnite se v pokončni položaj tako, da potisnete roke nazaj navzgor.

SKAKANJE PO TREBUHU

1. Začnite z nizkimi skoki
2. Pristanite na trebuh (z obrazom navzdol), roke naj bodo iztegnjene naprej
3. Z rokami se odskočite od trampolina in se vrnite v pokončni položaj.

SKOK Z OBRAMOM ZA 180 STOPINJ

1. Začnite s skokom na trebuh.
2. Odskočite z levo ali desno roko in rokami (odvisno, v katero smer se želite zavrteti).
3. Nadaljujte z glavo in rameni v isti smeri, hrbet pa naj bo vzporeden z blazino z glavo navzgor.
4. Pristanite na trebuhu in se vrnite v pokončni položaj tako, da se z dlanmi in rokami odbijete.

Nega in vzdrževanje

Ta trampolin je bil zasnovan in izdelan iz kakovostnih materialov in izdelave. Ob pravilni negi in vzdrževanju bo trampolin vsem skakalcem zagotavljal leta vadbe, zabave in užitka. Sledite spodnjim navodilom:

- **SPLOŠNO** Ta trampolin je zasnovan za uporabo na prostem in zahteva malo vzdrževanja. Vendar pa bo z malo nege njegova življenjska doba podaljšana za nekaj let. Ne pozabite, da sta skakalna površina in pokrov vzmeti narejena iz sintetičnih materialov in ju lahko cigarete, ognjemeti in iskre iz tabornega ognja, kamina ali žara zlahka poškodujejo.
- **OKVIR** Med uporabo trampolina ne sedite ali stojte na okvirju in pokrovu vzmeti, saj bo to zmanjšalo naravni odboj. Če vzmeti na mestu pritrditve na okvir škripajo, jih rahlo naoljite. Če se pojavi rja, jo lahko odstranite z brusnim papirjem ali žično krtačo in nato pobarvate z nestrupeno barvo.
- **POKROV VZMETI** Ta pokrov je namenjen zaščiti uporabnika pred padcem na vzmeti ali okvir. Med skakanjem ne sedite ali stojte na pokrovu. Pazite tudi, da majhni otroci ne uporabljajo roba prevleke kot ročaj, ko plezajo na trampolin, saj lahko povzročijo strganje ali druge poškodbe.
- **SKAKALNA PLOŠČA** Podlaga je z leti postopoma oslabiljena zaradi UV sevanja. Zato bolj ko ga zaščitite pred direktno sončno svetlobo, dlje bo trajal. Malo plesni ne bo poškodovalo površine. Pred skokom vedno sezujte čevlje in se prepričajte, da ne nosite ostrih predmetov, kot so zaponke, nakit itd.
- **VZMETI** Med skakanjem ne stojte na vzmeteh. Poskusite ne skočiti na vzmeti. Niso zasnovani, da bi zdržali takšno obremenitev in se zato lahko raztegnejo, deformirajo in oslabilijo. Če ugotovite, da imate vzmet raztegnjeno, je pomembno, da jo čim prej zamenjate, da ne poškodujete skakalne površine in se tako izognete preobremenitvi in poškodbam vzmeti, ki so še dobre.

Ta trampolin je zasnovan tako, da prenese določeno težo in uporabo. Prepričajte se, da trampolin uporablja le ena oseba hkrati. Osebe nad 120 kg naj ne uporabljajo trampolina. Skakalci naj bodo ob uporabi trampolina obuti v nogavice, telovadne copate ali bosi. Superge ali športni copati niso priporočljivi. Da zmanjšate škodo, ne dovolite živalim na trampolin. Skakalci naj pred uporabo trampolina s telesa odstranijo vse ostre predmete. Vse ostre ali štrleče predmete vedno držite stran od trampolin blazine.

Pred uporabo vedno preglejte trampolin glede obrabe, poškodb ali manjkajočih delov.

Upoštevajte naslednje:

- Luknje, raztrganine v pokrovu trampolina
- Povešena prevleka
- Raztrganine ali druge vrste poškodb
- Upognjeni ali zlomljeni deli okvirja, kot so noge
- Zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti
- Uničen, manjkajoč ali nezavarovan pokrov okvirja
- Izbokline katere koli vrste (zlasti ostre) na okvirju, vzmeteh ali pokrovu

V zimskih mesecih razstavite in shranite trampolin. Zmrzal in sneg poškodujeta površino trampolina in zaščitni rob, kar skrajša njegovo življenjsko dobo. Zahtevki za takšno škodo ne bodo sprejeti.

Skakanje na trampolinu lahko spremljajo zvočni učinki, občasno škripanje pa ni okvara, ki bi onemogočala pravilno uporabo in zato ne more biti predmet reklamacije.

VETROVNE RAZMERE

V močnem vetru lahko trampolin odnese. Če pričakujete vetrovne razmere, trampolin prestavite na pokrito mesto ali ga razstavite. Za zagotovitev varnosti v normalnem vremenu je treba trampolin privezati vsaj trikrat. Pritrdite strukturo trampolina na tla. Neizodostno je, da samo noge trampolina pritrdite na tla, saj lahko izvelečejo ležaj okvirja.

PREMIKANJE TRAMPOLINA

Pri premikanju trampolina boste potrebovali pomoč druge odrasle osebe. Vse priključne točke morajo biti varno zavite v vremensko odporno embalažo, kot so cevi. To bo ohranilo strukturo nedotaknjeno med premikanjem in preprečilo, da bi se povezovalni deli zrahljali in ločili. Med premikanjem trampolin rahlo dvignite od tal in ga držite vodoravno. Za kakršno koli drugo gibanje je treba trampolin razstaviti. Po vsakem premiku opravite popoln varnostni pregled.

MREŽA ZA TRAMPOLIN

Zahvaljujemo se vam za nakup tega izdelka.

V primeru manjkajočih ali poškodovanih delov se obrnite na prodajalca

Navodila so za sestavljanje, vaš model se lahko nekoliko razlikuje od slike.

Potreben je nadzor odrasle osebe:

Za montažo je potrebna tudi odrasla oseba.

Pri uporabi trampolina z varnostno mrežo je potreben nadzor odrasle osebe.

Zaščita otrok:

Preprečite padce in davljenje:

vstopite in izstopite samo skozi vhod in natančno preberite.

Pomagajte majhnim otrokom pri vstopu in izstopu iz trampolina z mrežo.

Za montažo sta potrebni 2 odrasli osebi

VSEBINA PAKETA

#10 – za merjenje višine od tal

MONTAŽA

Prodajalec daje garancijo za ta izdelek prvemu lastniku 2 leti od datuma prodaje.

Garancijski pogoji

- kupec ima za skuter garancijsko dobo 24 mesecev od dneva nakupa.
- med garancijskim obdobjem bodo vse okvare izdelka, ki so posledica proizvodne napake ali okvarjenega materiala izdelka, odstranjene, tako da bo artikel mogoče pravilno uporabljati.
- Garancijske pravice ne veljajo za napake, ki so posledica:
 - mehanske poškodbe
 - neizogiben dogodek, naravna nesreča
 - nestrokovni posegi
 - zaradi nepravilnega ravnanja ali neustrezne lokacije, delovanja nizke ali visoke temperature, vpliva vode, nesorazmernega pritiska in udarcev, namerno spremenjene konstrukcije, oblike ali dimenzij
- Reklamacije so praviloma pisne s podatki o okvari in potrjenim garancijskim listom.
- Garancija se lahko uveljavlja samo pri organizaciji, kjer je bil izdelek kupljen.

Avtorske pravice - Copyright

Podjetje MASTER SPORT s.r.o. si pridržuje vse avtorske pravice za vsebino tega uporabniškega priročnika. Avtorska pravica prepoveduje reproduciranje delov tega priročnika ali celotnega s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja MASTER SPORT s.r.o.. Podjetje MASTER SPORT s.r.o. ne prevzema nobene odgovornosti za kakršen koli patent za uporabo informacij v tem uporabniškem priročniku.