

Nr: 1259

Návod k použití

trampolíny



6'(183 cm) 8'(244 cm) 10'(305 cm) 12'(365 cm)
 13'(396 cm) x 14'(427 cm) 15'(457 cm) 16'(488 cm)

Federn:

48 60 64 72 80 x 88 90 96 100 110

Beine:

3 x 4 5 6



ÚVOD

Před použitím trampolíny si prosím pozorně pročtete tento návod k použití. Jako u každého druhu sportovní aktivity na volný čas se i zde může uživatel zranit. Ke snížení rizika úrazu se prosím ujistěte, že budete dodržovat následující bezpečnostní opatření a pokyny.

- Nevhodné zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit závažnou újmu.
- Trampolína spolu s jinými odpruženými sportovními přístroji patří k náčiním, jež přesunou uživatele do velkých výšek, a při jejichž použití dochází k četným a neobvyklým pohybům.
- Přezkoušejte trampolínu ještě před použitím, zda není skákací plachta opotřebená. Dále zkontrolujte jednotlivé díly, zda jsou řádně upevněny nebo zda nechybí.
- Tento návod k použití obsahuje pokyny na odborné sestavení, obsluhu a údržbu tohoto produktu, bezpečnostní upozornění, varování nebo také pokyny ke správné technice skoků. Všichni uživatelé a dozírající osoby by si měli tyto pokyny přečíst a dobře se s nimi obeznámit. Každý, kdo tuto trampolínu používá, si musí být vědom toho, kam sahají jeho výkonnostní hranice hlavně při provádění technicky složitějších skoků.

Upozornění !



Na trampolíně smí skákat pouze jedna osoba! Více osob představuje riziko zranění, jako jsou zlomeniny nohou, pády na hlavu a zranění v oblasti šíje nebo zad.

Maximální nosnost trampolíny je 100 kg.



Při dopadu na hlavu, šíji nebo záda může dojít k ochrnutí nebo tato zranění dokonce způsobí smrt! Neprovádějte salta a přemety - zvyšují riziko, že dopadnete na hlavu nebo záda!

PŘED KAŽDOU SPORTOVNÍ AKTIVITOU BYSTE MĚLI KONZULTOVAT VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV SE SVÝM LÉKAŘEM!

UCHOVEJTE TENTO NÁVOD I PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

Správné používání trampolíny

Nejdříve byste si měli osvojit pocit pro trampolínu a její odstředivou sílu. Soustředte se přitom na základní postoj a procvičování jednotlivých skoků tak dlouho, dokud je provedete s lehkostí.

Pro ukončení skoku skrčte nohy, předtím než se dotknete skákací plochy (žíněnky) trampolíny. Tuto techniku byste měli používat tak dlouho, dokud provádíte základní skoky. Přerušovací technika je na místě vždy, když ztrácíte rovnováhu nebo kontrolu nad Vaším skokem.

Nejdříve vyzkoušejte jednoduché skoky, provádějte je komplexně a bez chyb, než přejdete k obtížnějším skokům. Skok ovládáte tehdy, pokud odskakujete z jistého místa a doskočíte na ten samý bod. Přejdete-li k dalšímu skoku, aniž by byl ten původní dobře proveden, zvyšuje se riziko úrazu.

Vyhnete se skákání na trampolíně po delší dobu, neboť únava zvyšuje riziko zranění. Skákejte v kratších časových intervalech a dopřejte tuto radost i jiným. Nezapomeňte na to, že na trampolíně nemohou současně skákat dvě osoby a více.

Skákajícím doporučujeme tričko s krátkým rukávem, šortky nebo teplákovou soupravu, gymnastickou obuv nebo silné ponožky, možné je i skákat naboso. Na začátku budete nejspíše upřednostňovat horní díly s dlouhým rukávem a kalhoty jako ochranu před možnými šrámy a odřeninami, než budete dokonale ovládat všechny skoky. Nepoužívejte boty s tvrdou podrážkou, které narušují povrch skákací plochy.

Zraněním předejdete, když na trampolínu správně vstoupíte a poté z ní i dobře sestoupíte. Při vstupu se rukou přidržíte rámu a nad pružinami naskočte na skákací plachtu trampolíny nebo se na žíněnku skutálejte. Ke správnému sestupu se přesuňte na stranu trampolíny, držte se pevně rámu a sestupte z trampolíny na zem. Malým dětem při nástupu a sestupu pomozte.

Na trampolíně neskákejte lehkovážně, neboť se tím zvyšuje riziko úrazu. Klíčem k jistému pohybu a radosti z něj je zvládnutí jednotlivých skoků. Nepředhánějte se s jinými uživateli ve výšce skoků.

Nepoužívejte trampolínu bez dozoru dospělé osoby.

NEBEZPEČÍ ÚRAZU

Vstup a sestup: buďte opatrní, když vstupujete na trampolínu a poté z ní sestupujete. Při vstupu na trampolínu se vyhýbejte pružinám a neskákejte na plochu z jiných objektů (např. střechy, žebříku atd.). Hrozí nebezpečí úrazu! Nesestupujte z trampolíny za skoku, při kterém doskočíte na zem. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, pomozte jim při sestupu z trampolíny.

Užívání alkoholu a drog: nepijte alkohol a neberte drogy, pokud právě používáte trampolínu! Hrozí Vám nebezpečí úrazu, při seskoku z trampolíny se můžete zranit, ztratit kontrolu, narazit do jiného skákajícího nebo přistát na pružiny.

Náraz na pružiny nebo rám: na trampolíně SE POHYBUJTE vždy ve středu její plochy. Tím snižujete riziko nárazu na pružiny nebo rám, které by Vás mohly zranit. NIKDY neskákejte a nestoupejte na obvodový ochranný polštář, neboť není vybaven na to, aby udržel hmotnost jedné osoby.

Ztráta kontroly: nezkoušejte ŽÁDNÉ složité manévry, dokud předešlé skoky neovládáte a pokud se skákáním teprve začínáte. Jestliže toto odporuje Vašemu jednání, zvyšujete tím sami sobě nebezpečí úrazu. Můžete přistát na rám, na pružiny nebo dokonce úplně mimo trampolínu. Kontrolovaný skok se vyznačuje tím, že doskočíte na stejné místo, z kterého jste vyskočili. Při ztrátě kontroly skrčte silně kolena při doskoku. Tím opět získáte rovnováhu a zpomalíte skok.

Salta (kotrmelce, přemety): na trampolíně NEPROVÁDĚJTE salta jakéhokoli druhu (dopředu nebo dozadu). Mohli byste dopadnout na hlavu nebo si poranit šiji. Úrazy mohou mít za následek těžká (např. ochrnutí) či dokonce smrtelná zranění.

Jiné předměty: NEPOUŽÍVEJTE trampolínu, pokud se pod ní nacházejí zvířata, lidé nebo různé předměty – zvyšujete tím riziko úrazu. Nedržte v ruce ŽÁDNÉ předměty a nepokládejte taktéž ŽÁDNÉ předměty na trampolínu během doby, kdy je používána Vámi nebo někým dalším. Nad trampolínou by se neměly nacházet stromy, větve, dráty nebo jiné předměty, které zvyšují riziko úrazu.

Špatná údržba trampolíny: trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko úrazu. Prosím, zkontrolujte trampolínu před každým použitím, zda nejsou ocelové trubky prohnuté, není poškozená skákací plachta, uvolněné nebo poškozené pružiny a vůbec narušená celková stabilita trampolíny.

Povětrnostní vlivy: na zřetel berte také povětrnostní vlivy působící na trampolínu. Pokud je trampolína vlhká nebo mokrá, můžete na ní uklouznout a zranit se. Při příliš silném větru

snadno ztratíte kontrolu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY SNIŽUJÍCÍ RIZIKO ÚRAZU

Role uživatele při prevenci úrazu:

Kontrola skoků: neprovádějte komplikované, složité manévry, dokud neovládáte jednoduché skoky. Při skoku byste měli doskočit na stejné místo, z kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní pokyny a rady se prosím spojte s uznávaným a zkušeným trenérem.

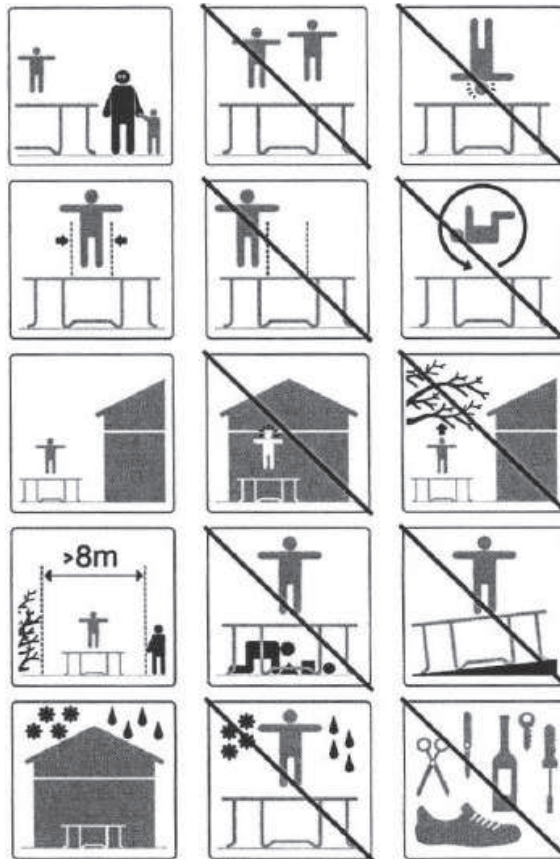
Role trenéra při prevenci úrazu:

Trenér by měl rozumět všem bezpečnostním pokynům a předpisům a měl by je také prosazovat. Záleží na jeho zodpovědnosti, jestli sdělí všem skákajícím pokyny a kompetentně je zaškolí. Pokud by nebyl trénink možný, měli byste trampolínu přemístit na bezpečné místo a demontovat ji, aby se zabránilo neoprávněnému užívání. Měli byste ji přikrýt těžkou plachtou, která je vybavena zámky a řetězy. Trenér je odpovědný také za to, aby byla na trampolíně umístěna bezpečnostní etiketa s informacemi a upozorněními pro uživatele.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Uživatel:

- Nepoužívejte trampolínu po konzumaci alkoholu a drog.
- Před použitím trampolíny odložte všechny tvrdé a ostré předměty.
- Nástup a sestup z trampolíny by měl proběhnout opatrně. Nikdy na trampolínu neskákejte a neseskakujte z ní dolů. Nikdy ji nepoužívejte jako zařízení, z kterého budete skákat na jiné objekty.
- Nejdříve se naučte základní skoky, které si osvojíte, poté se pokuste o složitější skoky. Pročtěte si odstavec „základní techniky“, abyste zjistili, jak se základní skoky provádějí.
- K ukončení skoků pokrčte kolena, když dopadáte nohama na skákací plochu.
- Vaše skoky kontrolujte. Kontrolovaný skok se vyznačuje tím, že dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Pokud budete mít v jakoukoli chvíli pocit, že jste ztratili kontrolu, ukončete prosím Vaši činnost.



- Neskákejte na trampolíně po delší dobu a neskákejte příliš vysoko.
- Soustředte se na skákací plochu. Pokud toto nebudete dodržovat, můžete ztratit rovnováhu nebo kontrolu.
- Na trampolíně smí skákat pouze jedna osoba.
- Měla by na Vás dohlížet odpovědná osoba.

Trenér:

Seznamte se se základními skoky a bezpečnostními pokyny. Předjděte zraněním a zamezte nebezpečí úrazu, postarejte se o to, aby se dodržovala bezpečnostní opatření. Ujistěte se, že se skákající osoby naučily základní skoky, než s nimi začnete trénink složitějších úkonů.

- Musí dohlížet na všechny uživatele trampolíny, je zcela jedno, jakým činností se na trampolíně věnují nebo kolik jim je let.

- Trampolínu byste neměli používat, když je vlhká, poškozená, špinavá nebo opotřebená.
Trampolína musí být zkontrolována, než ji začnete používat.
- Z dosahu trampolíny odstraňte všechny objekty, které by mohly přijít do cesty skákajícím. Prohlédněte také prostor pod, nad trampolínou a kolem ní.

TRÉNINK S TRAMPOLÍNOU

Následující cviky Vám mají pomoci při tom, abyste se naučili základní skoky než přejdete ke složitějším. Před používáním trampolíny byste si měli přečíst bezpečnostní opatření. Technika skoků a směrnice pro používání trampolíny by měla být důkladně projednána mezi trenérem a uživateli.

Lekce 1:

- Vstup na trampolínu a sestup z ní – předvedení správných technik.
- Základní skok (skok, při kterém jsou obě nohy ve vzduchu napnuté)** – předvedení a procvičení.
- Zpomalení (viz. skoky) – předvedení a procvičení. Nácvik zpomalení a jeho kontrola.
- Ruka a koleno – předvedení a procvičení. Důraz by měl být kladen na přistání na čtyři.

Lekce 2

- Kontrola a procvičení technik z 1. lekce.
- Skok na kolena** - předvedení a procvičení. Jednoduše při dopadu pokrčte kolena a poté je při výskoku opět napřimte.
- Skok v sed** – předvedení a procvičení. Nejdříve se naučte jednoduchý skok v sed, potom přidejte ještě skok na kolena a **na ruce** – a k tomu znovu skok na kolena. Tuto sestavu opakujte.

Lekce 3

- Vyzkoušejte a procvičte Vaše schopnosti a techniky předchozích lekcí.
- Skok na břicho** – abyste předešli spálení kůže špatným přistáním na břicho, naučte Vaše žáky ovládat tento skok. Žáci by měli nejprve zaujmout pozici na břicho (obličejem k zemi). Trenér zkontroluje, jestli u někoho není špatné držení těla, které může vést ke zranění.
- Začněte se skoky s dopadem na ruce a kolena a poté teprve vyzkoušejte dopad na břicho, odrazte se a poté musíte dopadnout opět na nohy.
- Pořadí cviků - skok s dopadem na ruce – skok na kolena, skok na břicho, skok s napnutými nohama, skok v sed, skok s napnutými nohama.

Lekce 4

- Vyzkoušejte a procvičte Vaše schopnosti a techniky předchozích lekcí.
 - Poloviční otočka
- i. Začněte skokem na břicho a když přistanete na skákací ploše, převraťte se rameny buďto doprava nebo doleva a otočte hlavu stejným směrem.

- ii. Během otočky se ujistěte, že zůstáváte paralelně se skákací plochou a držíte hlavu nahoře.
- iii Po skončení otočky přistanete opět v pozici na bříše.

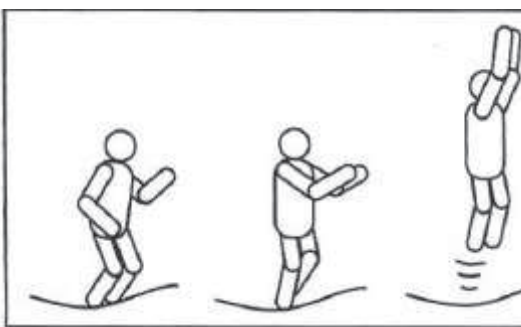
Po ukončení této lekce má uživatel základní znalosti o skocích na trampolíně. Měli byste žáky povzbudit, aby vyzkoušeli a zdokonalili vlastní pořadí skoků, přičemž byste měli klást důraz na způsob provedení.

Hru, kterou byste přitom mohli využít a motivovat s ní žáky, se jmenuje „SKOK“. Žáci při ní vyzkouší vlastní pořadí skoků a zdokonalí se v nich. V této hře počítají skákající od 1 do X. První skákající začne se skokem. Druhý skákající musí zopakovat skok prvního a přidat vlastní skok. Třetí skákající zopakuje skoky obou dvou a přidá vlastní. Tuto sestavu opakují tak dlouho, dokud jeden z nich není schopen správně zopakovat dané pořadí skoků. Kdo udělá první chybu, dostane písmeno „S“. Ze hry jako první vypadne ten, kdo bude mít jako první všechna písmena slova skok. Poslední zbývající hráč se stane vítězem! Během hry je třeba kontrolovat pořadí skoků a jejich náročnost. Skoky by měli ovládat všichni zúčastnění hráči.

K osvojení schopností skoků na trampolíně a jejich prohloubení, byste měli kontaktovat uznávaného trenéra.

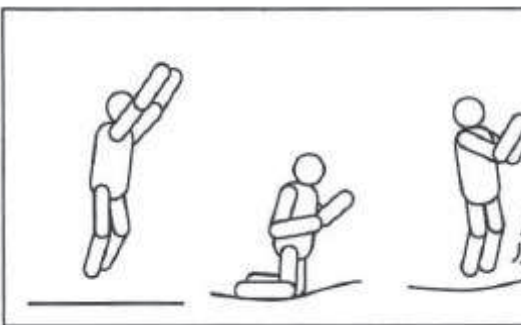
ZÁKLADNÍ SKOKY

Základní skok, při kterém jsou obě nohy napnuté:



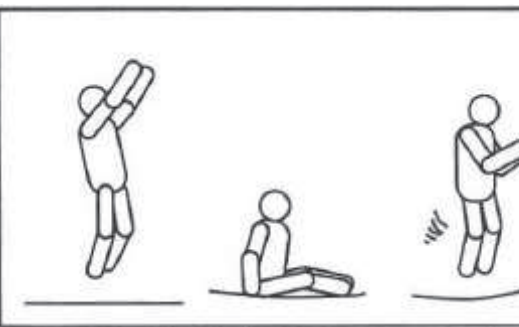
1. Začněte v pozici ve stoje, nohy natažené v šíři ramen, hlavu držte vzpřímeně a pohled směrujte směrem na skákací plochu.
2. Natáhněte ramena dopředu a potom jimi kmítejte krouživými pohyby směrem nahoru.
3. Nohy ve vzduchu držte u sebe; prsty u nohou držte směrem dolů.
4. Při doskoku na žíněnku mějte nohy rozkročené v šíři ramen. Při doskoku na žíněnku mějte nohy rozkročené.

Skok na kolena:



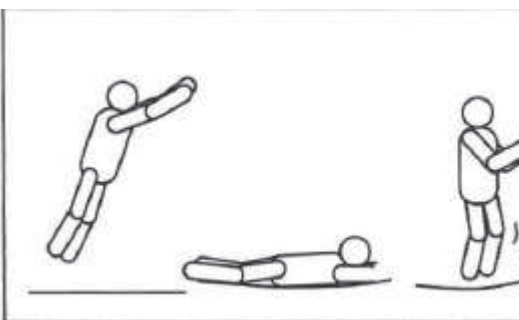
Skok v sed:

1. Začněte základním skokem.
2. Skočte na kolena, ramena držte rovně a tělo vzpřímeně, vyrovnávejte se pažemi.
3. Vymrštěte se pomocí paží, abyste se opět dostali do základní pozice.



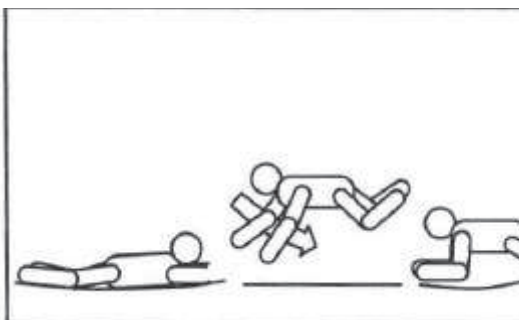
1. Skočte do pozice v sed.
2. U boků se podepřete rukama.
3. Švihem paží se vraťte do původní pozice.

Skok na břicho:



1. Začněte s nižším skokem.
2. Přistání provedte do pozice na břicho (hlava směrem dolů), paže natažené před sebe na žíněnce.
3. Odrazte se rameny od skákací plochy, abyste se dostali do výchozí pozice.

180° skok (poloviční otočka):



1. Začněte skokem na břicho.
2. S levou nebo pravou rukou a ramenem se odrazte (podle toho, jakým směrem se chcete otočit).
3. Hlavu a ramena otočte stejným směrem paralelně k žíněnce. Hlavu držte nahoře.
4. Přistání je opět na břicho a poté se vrátíte do základní pozice ve stoje, do které si pomůžete rukama a rameny.

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Dbejte na dostatek volného prostoru nad trampolínou. Doporučujeme minimální výšku 7,3 m od země. Ujistěte se, že se v blízkosti trampolíny nenachází nebezpečné předměty, jako jsou větve nebo jiné objekty (např. houpačky, bazény), kabely s el. proudem, zdi, ploty atd.

K bezpečnému užívání trampolíny myslte i na její vhodné umístění a nezapomeňte na následující pokyny:

1. Ujistěte se, že trampolína bude stát na rovném povrchu.
2. Toto místo by mělo být dostatečně osvětlené.
3. Pod trampolínou by se neměly nacházet žádné předměty.

Při nedodržování těchto směrnic se zvyšuje riziko úrazu.

MONTÁŽ

K sestavení trampolíny potřebujete speciální nářadí k natažení pružin; je přiloženo v balení. V období, kdy trampolínu nepoužíváte, ji můžete jednoduše rozložit. Pozorně si přečtete návod na montáž, než začnete s jejím sestavováním.

Před montáží:

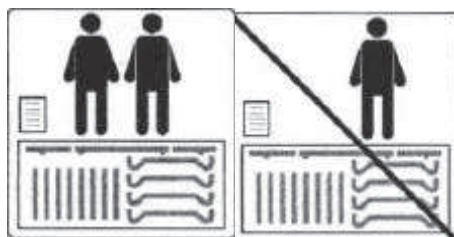
Prosím, použijte přiložený seznam s označením dílů a jejich počtů. Jsou podkladem pro jednotlivé kroky montáže a zjednoduší Vám postup. Ujistěte se, že máte k dispozici veškeré díly. Pokud zjistíte, že některé díly chybí, podívejte se do návodu, jak si tyto díly obstarat. Možným poraněním nebo otlakům rukou během montáže předejte, když budete používat rukavice.

SEZNAM DÍLŮ

Vyberte si prosím velikost Vaší trampolíny.

Referenční číslo	Č. dílu	Popis	6'	8'	10'	12'	13'	14'
1	DYTR0100	Skákací plocha (žíněnka), s našitými V-kroužky	1	1	1	1	1	1
2	DYTR0200	Obvodový polštář	1	1	1	1	1	1
3	DYTR0300	Horní obvodová trubka s nohou	3	3	4	4	4	4
4	DYTR0400	Horní obvodová trubka	3	3	4	4	4	4
5	DYTR0500	Stojná noha – spodní strana	3	3	4	4	4	4
6	DYTR0600	Vertikální prodloužení podnoží	0	6	8	8	8	8
7	DYTR0700	Pozinkované pružiny	48	60	60 či	72 či	80 či	88 či

					64	80	88	96
8	DYTR0800	Bezpečnostní etiketa	1	1	1	1	1	1
9	DYTR0900	Nářadí pro upnutí pružin	1	1	1	1	1	1

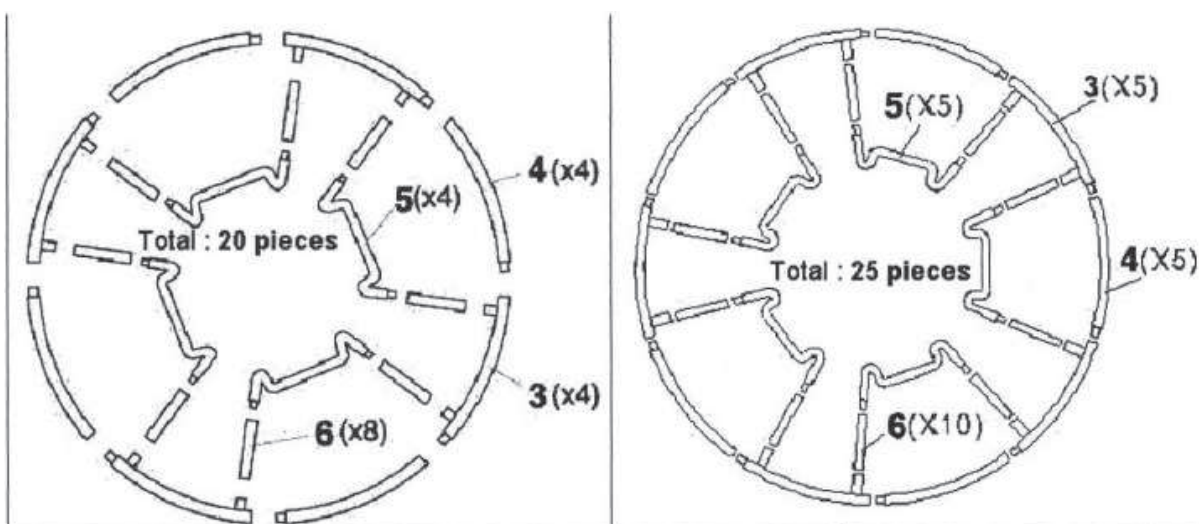
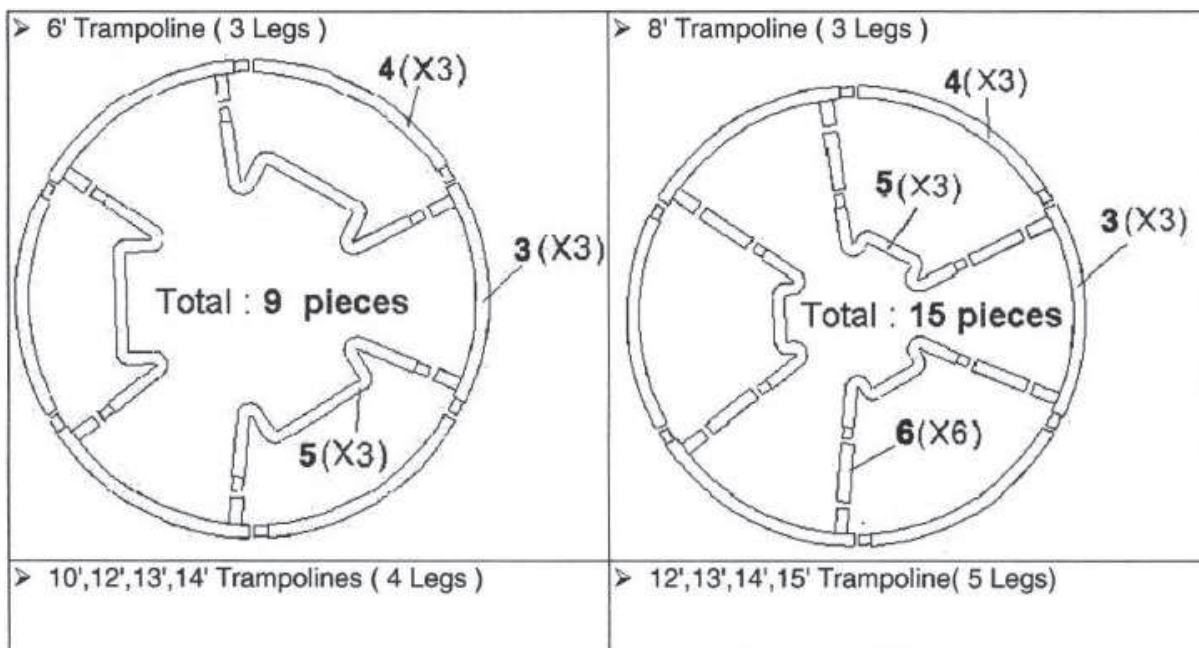


NEZAPOMEŇTE BĚHEM MONTÁŽE PRUŽIN POUŽÍVAT RUKAVICE, PŘEDEJDETE TÍM VZNIKU OTLAKŮ NEBO ODŘENIN. PRO SESTAVENÍ TRAMPOLÍNY JE TŘEBA MINIMÁLNĚ DVOU OSOB.

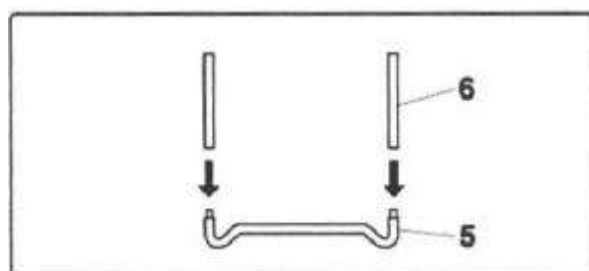
Krok 1 – Přípravení rámu

Připravte si prosím také VLASTNÍ nářadí, které budete mít po ruce. Všechny díly se stejným referenčním číslem jsou identické a tudíž mezi sebou vyměnitelné, neexistuje ani levý ani pravý díl.

Pro sestavení jednotlivých dílů spojte vždy užší konec jedné trubky s širším koncem vedlejší trubky. Tato spojovací místa jsou nazývána spojovací body.

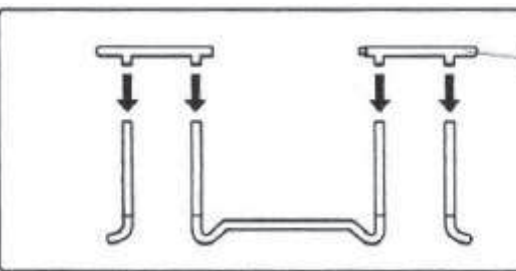


Krok 2 – Sestavení stojné nohy



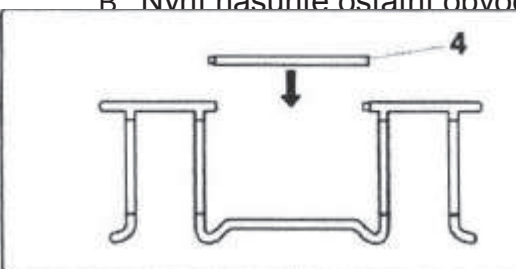
A. Nasuňte prodloužení noh (6) na stojnou nohu - spodní díl tak, (5) jak je znázorněno na obrázku.

Krok 3 – Montáž horních částí rámu



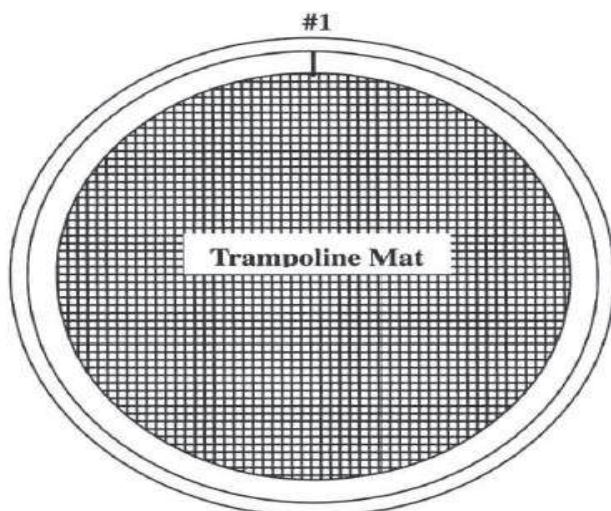
Pro tento krok je třeba minimálně dvou osob. Jedna osoba drží kolmo sestavenou stojnou nohu (krok 2) a nasunuje jednu z horních částí trubky vč. prodloužení (taktéž v kolmé pozici). Jiná osoba drží druhý konec a nasunuje další horní trubku vč. prodloužení – viz. obrázek. Nyní byste měli mít sestavený příčný díl, na kterém jsou upevněny dvě opory.

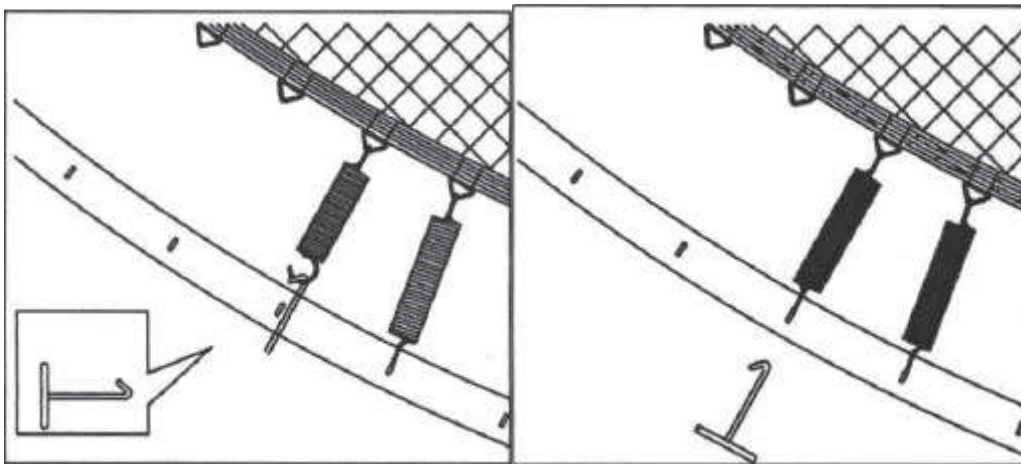
B. Nyní nasuňte ostatní obvodové trubky (4) do vzniklých mezer.



Krok 4 – Upevnění skákací plochy (žíněny)

Také pro tento krok je třeba dvou osob. Při upevňování pružin buďte velmi opatrní! U těchto spojovacích bodů hrozí nebezpečí přiskřípnutí prstů nebo pohmoždění. POZOR - pružiny mohou při špatné manipulaci vyskočit a Vás vážně zranit!



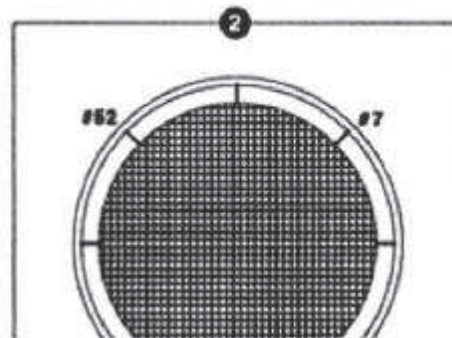
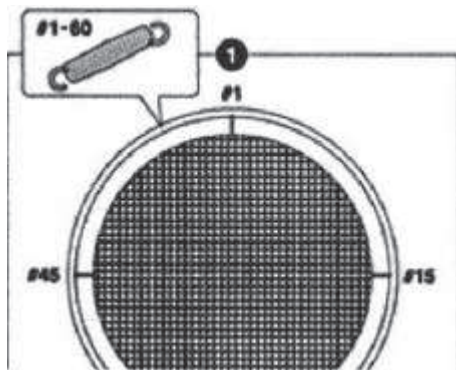
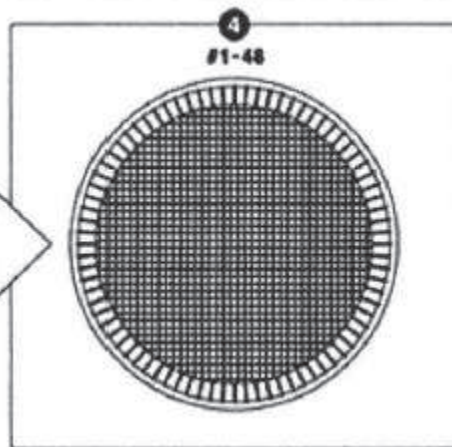
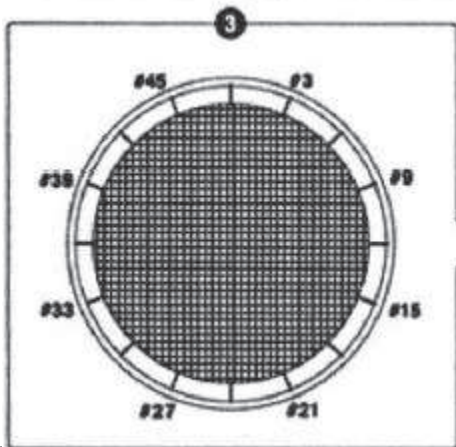
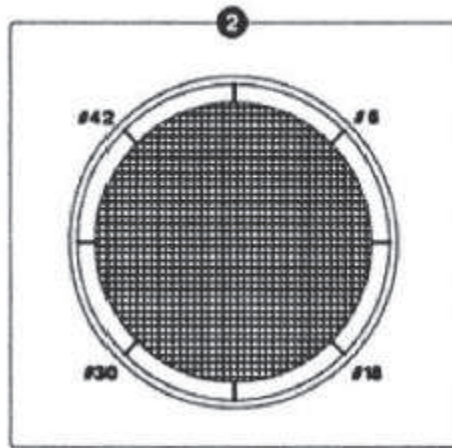
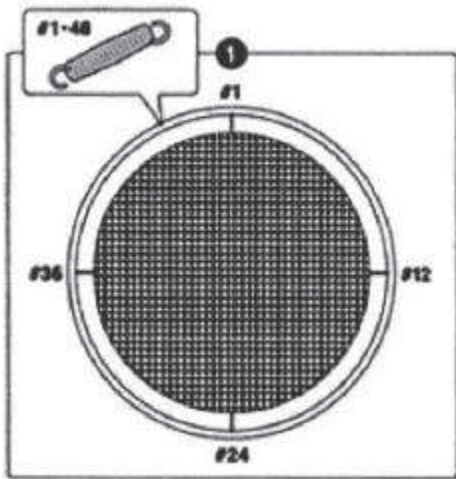


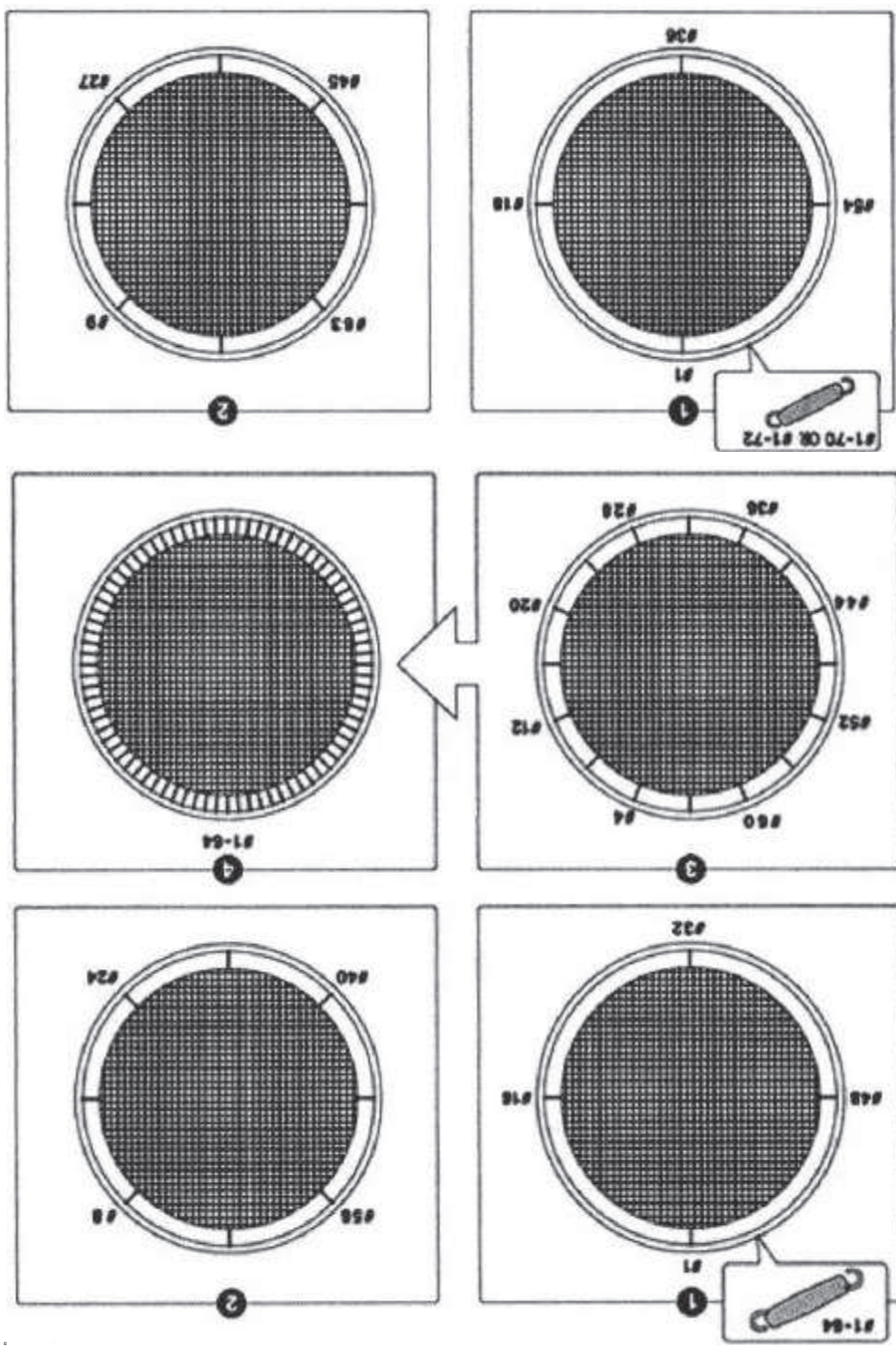
PŘIPEVNĚNÍ PRUŽIN

Zvolte jakýkoliv bod na horní trubce (např. SEVER). Jako první nastavte pružinu do správné pozice a pravého úhlu směrem k hornímu rámu tak, jak je vyobrazeno. Dbejte následujících pokynů: jedna osoba (SEVER) drží část žíněny, druhá osoba (JIH) mezitím začíná s upínáním pružiny na protějším konci žíněny. Další pružiny upevněte ve směru ZÁPAD a VÝCHOD. Nyní jsou upevněny 4 pružiny. Nedělejte si obavy, že rám ještě řádně neseďí. Pokračujte s upevňováním pružin po obvodu celé žíněny.

Upevňování pružin provádějte pomocí přiloženého upínacího náradí!

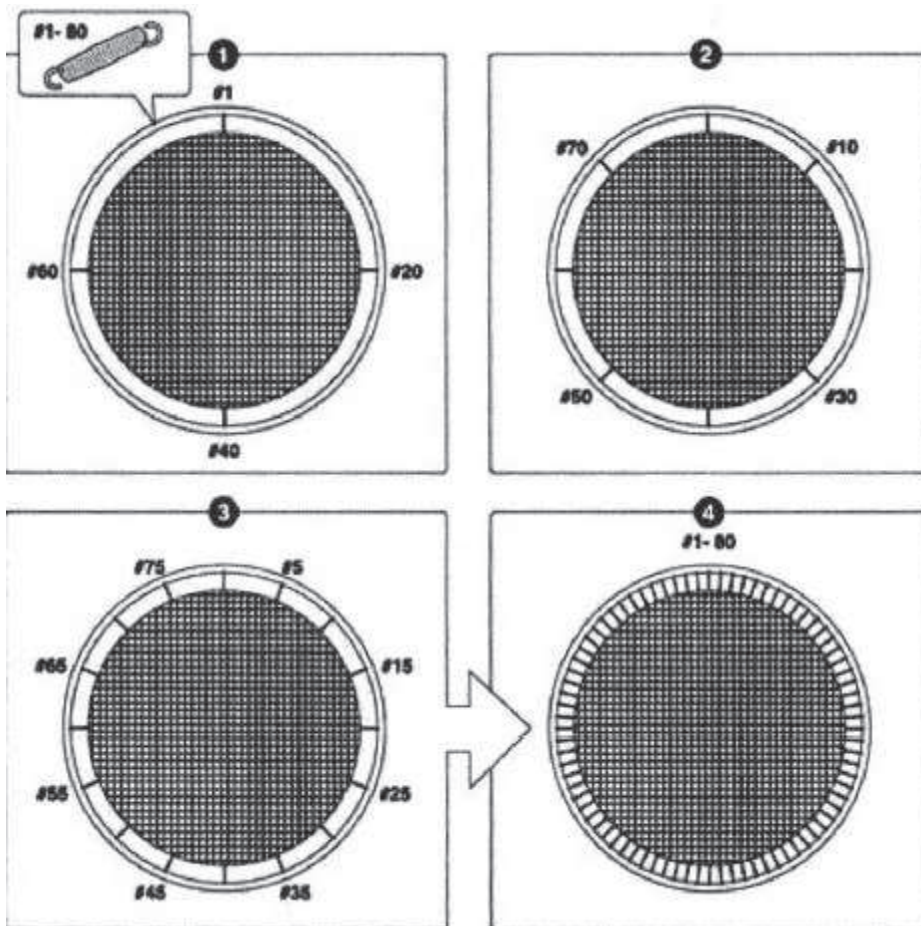
C. Množství pružin potřebných pro Váš typ trampolíny.





Krok 5: Umístění bezpečnostní etikety

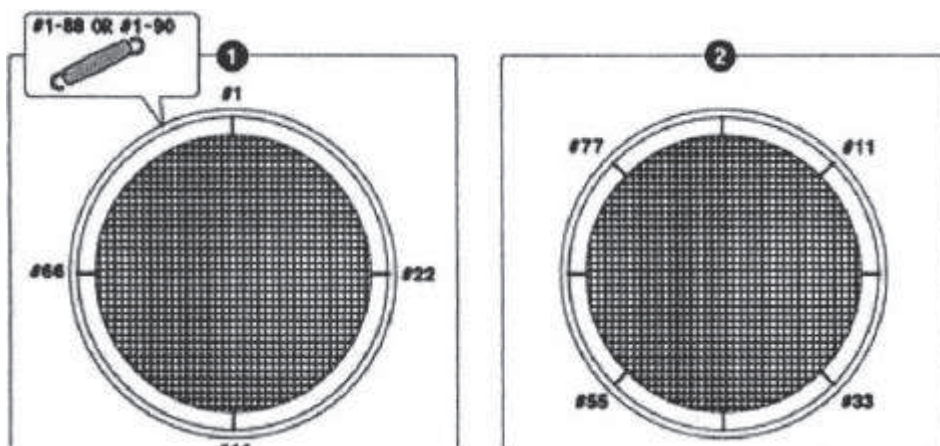
K připevnění bezpečnostní etikety použijte upevňovací pásku. Páska by měla být upevněna na horní obvodové trubce u spoje s dolní trůbkou. Na tomto místě nehrozí, že by z trampolíny sklouzla.



Krok 6 : Montáž

ochranného obvodového polštáře

1. Položte tento kryt přes trampolínu tak, abyste jím zakryli pružiny a ocelový rám.
2. Upevněte pevně ochranný polštář pomocí fixačních pásků a jeho spodní stranu na rám.



OBSLUHA A ÚDRŽBA

Tato trampolína byla vyvinuta a vyrobena z vysoce kvalitních materiálů a s nejvyšší řemeslnickou zručností. Při správné obsluze a údržbě nabízí trampolína dostatek zábavy po dobu několika let. Zároveň je tak sníženo nebezpečí úrazu, proto prosím řiďte následujícími pokyny.

Tato trampolína byla vyrobena za určitým účelem a pro určenou hmotnost. Přesvědčte se, že se na trampolíně nachází vždy pouze jedna osoba. Maximální zatížení trampolíny činí 100 kg. Vhodným oblečením uživatele jsou silnější ponožky, cvičební obuv nebo lze skákat naboso. Vezměte prosím na vědomí, že jiná obuv než cvičební, není vhodná (jedná se např. o obuv na volný čas, tenisovou obuv atd.). Žíněnku je třeba chránit před kontaktem s ostrými a špičatými předměty; mohlo by dojít ke vzniku trhlin.

Před každým použitím přezkontrolujte, zda jsou veškeré díly v nezávadném stavu, zda nejsou opotřebené či dokonce některé nechybí.

Zkontrolujte obzvláště:

- trhliny, díry nebo jinak změněný tvar skákací plochy
- prohnutou žíněnku
- otevřené švy, otevřené fixační pásky nebo jiné možné opotřebenění
- pokřivené nebo zlomené části trubek a stojných noh
- zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- poškozený, chybějící nebo špatně upevněný kryt žíněnky
- vystupující předměty (ostré nebo špičaté) na trubkách, pružinách nebo žíněnce

NASTANE-LI NĚKTERÁ Z VÝŠE UVEDENÝCH SITUACÍ NEBO NALEZNETE-LI JINOU, PODOBNOU VADU, KTERÁ BY MOHLA ZPŮSOBIT ŠKODY NA ZDRAVÍ UŽIVATELE, JE NUTNO TRAMPOLÍNU ROZLOŽIT NEBO ZAMEZIT JEJÍMU UŽITÍ, DOKUD NENÍ ZÁVADA ODSTRANĚNA.

SILNÝ VÍTR

Při silném větru může dojít k převrácení trampolíny. Má-li nastat větrné počasí, je nutné trampolínu přemístit do chráněných prostor nebo ji rozložit. Další možností je spojení vnějšího horního rámu trampolíny se zemí, a to pomocí silného provazu (lana) nebo háků. Pro zajištění bezpečnosti je nutné trampolínu upevnit na minimálně třech místech. Nikdy neupevňujte pouze nohy, mohly by se samovolně oddělit od rámu.

PŘEPRAVA TRAMPOLÍNY

Pro změnu stanoviště trampolíny je třeba pomoc druhé osoby. Všechna spojení by měla být překryta a zajištěna lepicí páskou odolávající povětrnostním vlivům. Ta udrží rám během transportu vcelku a zabrání možnému rozpojení trubek. Zvedněte pomalu a opatrně trampolínu; držte ji v horizontální poloze. Pro jiný druh transportu by měla být trampolína rozložena zcela.

Nr: 1259

Návod NA POUŽÍVANIE trampolíny



6'(183 cm) 8'(244 cm) 10'(305 cm) 12'(365 cm)
 13'(396 cm) x 14'(427 cm) 15'(457 cm) 16'(488 cm)

Federn:

48 60 64 72 80 x 88 90 96 100 110

Beine:

3 x 4 5 6

ÚVOD

Pred použitím trampolíny si prosím pozorne prečítajte tento návod. Ako pri každom druhu športovej aktivity vo voľnom čase sa aj pri tejto činnosti môže užívateľ zraniť. Riziko úrazu znížite, ak budete dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia a pokyny.

- Nevhodné zachádzanie s trampolínou je nebezpečné a môže spôsobiť závažné škody.
- Trampolína spolu s inými odpruženými športovými zariadeniami patrí k nástrojom, ktoré presunú jej užívateľov do veľkých výšok – pritom dochádza k početným a neobvyklým pohybov.
- Trampolínu preskúšajte ešte pred jej použitím, či skákacia plachta nie je opotrebená. Potom skontrolujte jednotlivé diely, či sú dobre upevnené, alebo náhodou niečo nechýba.
- Tento návod na použitie obsahuje pokyny na odborné zostavovanie, obsluhu a údržbu tohto produktu, bezpečnostné upozornenia, varovania alebo taktiež pokyny na správnu techniku skokov. Všetci užívatelia a osoby, ktoré dohliadajú na užívateľov, by si mali tieto pokyny prečítať a dobre sa s nimi oboznámiť. Každý, kto túto trampolínu používa by si mal uvedomiť, kam siahajú jeho výkonnostné hranice, hlavne pri technicky zložitejších krokoch.

Upozornenie!



Na trampolíne smie skákať jedine jedna osoba! Viac osôb predstavuje riziko zranenia, ako napr. – zlomeniny nôh, pády na hlavu a zranenia v oblasti šije alebo chrbta.

Maximálna nosnosť trampolíny je 100 kg.



Dopadnutím na hlavu, oblasť krku alebo chrbta môže dôjsť k ochrnutiu, alebo tieto zranenia dokonca môžu spôsobiť smrť! Nerobte salta a premety – zvyšuje sa riziko, že dopadnete na hlavu alebo chrbát!

-
-
-

PRED KAŽDOU ŠPORTOVOU AKTIVITOU BY STE MALI KONZULTOVAŤ VÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV SO SVOJÍM LEKÁROM!

TENTO NÁVOD SI USCHOVAJTE AJ NA NESKORŠIE POUŽÍVANIE.

Správne používanie trampolíny

Najskôr by ste si mali osvojiť pocit pre trampolínu a jej odstredivú silu. Sústreďte sa pritom na základný postoj a precvičovanie jednotlivých skokov tak dlho, až kým ich nebudete robiť s ľahkosťou.

Ak chcete skok ukončiť, pokrčte nohy predtým, ako sa dotknete skákacej plochy (žinenky) trampolíny. Túto techniku by ste mali používať tak dlho, až kým si neosvojíte základné skoky. Prerušovacia technika je na mieste vždy, ak strácate rovnováhu alebo kontrolu nad Vaším skokom.

Najskôr si vyskúšajte jednoduché skoky, robte ich komplexne a bez chýb. Potom prejdite k zložitejším skokom. Skok ovládajte vtedy, ak odskakujete z jedného miesta a doskočíte na ten istý bod. Ak prejdite k ďalšiemu skoku bez toho, aby ste previedli pôvodný, zvyšuje sa riziko úrazu.

Neskáčte dlho na trampolíne; únava zvyšuje riziko zranení. Skáčajte v kratších časových intervaloch a túto radosť doprajte aj iným. Nikdy nezabudnite na to, že na trampolíne nemôžu súčasne skákať dve osoby a viac.

Ako odev odporúčame tričko s krátkym rukávom, šortky alebo teplákovú súpravu, gymnastickú obuv alebo silné ponožky, ale možné je skákať aj naboso. Zo začiatku budete uprednostňovať horné diely s dlhým rukávom a nohavice ako ochranu pred rôznymi pádmi a odreninami. Nepoužívajte obuv s tvrdou podrážkou, ktorá by mohla narušiť povrch trampolíny.

Zraneniam predídete, ak na trampolínu správne vstúpite a potom z nej i správne zostúpите. Pri vstupe sa rukou pridržujte rámu nad pružinami, naskočte na skákaciu plachtu trampolíny. Pre správny zostup sa presuňte na okraj trampolíny, držte sa pevne rámu a zídite z trampolíny na zem. Malým deťom pri vstupe a zostupe pomôžte.

Na trampolíne neskáčajte len tak bez rozvahy, pretože tým sa zvyšuje riziko úrazu. Kľúčom k istému pohybu a radosťi z neho je zvládnutie jednotlivých skokov. Nepredvádzajte sa pred inými, neskáčajte veľmi vysoko. Nepoužívajte trampolínu bez dozoru dospelšej osoby.

NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU

Vstup a zostup: buďte opatrní, ak vstupujete na trampolínu a potom pri zostúpení z nej. Pri

vstupe na trampolínu sa vyhýbajte pružinám a neskáčte na plochu z iných objektov (napr. strechy, rebríky a pod.). Hrozí nebezpečenstvo úrazu! Nezoskakujte z trampolíny na zem. Ak sa na trampolíne hrajú malé deti, pomôžte im pri zostupe.

Užívanie alkoholu a drog: nepite alkohol a neberte drogy, ak práve používate trampolínu!

Hrozí Vám nebezpečenstvo úrazu, pri zoskoku z trampolíny sa môžete zraniť, stratiť kontrolu, naraziť do iného skákajúceho alebo pristáť na pružine.

Náraz na pružiny alebo rám: na trampolíne SA POHYBUJTE vždy v strede plochy. Takto znižujete riziko nárazu na pružiny alebo rám, ktoré by Vás mohli zraniť. NIKDY neskáčte a nestúpajte na obvodový ochranný vankúš, pretože nie je vybavený na to, aby udržal hmotnosť jednej osoby.

Strata kontroly: neskúšajte ŽIADNE zložité manévry, ak dobre neovládáte techniku predošlých skokov a pokiaľ zo skákaním len začínate. Ak sa o to pokúšate, zvyšujete tým sami sebe nebezpečenstvo úrazu. Môžete pristáť na rám, na pružiny alebo dokonca úplne mimo trampolínu. Kontrolovaný skok sa vyznačuje tým, že doskočíte na isté miesto, z ktorého ste vyskočili. Pri strate kontroly skrčte silne kolená pri doskoku. Tým opäť získate rovnováhu a spomalíte skok.

Salta (kotrmelce, premety): na trampolíne NEROBTE saltá akéhokoľvek druhu (dopredu alebo dozadu). Mohli by ste dopadnúť na hlavu alebo si zlomiť krk. Úrazy a pády môžu mať za následok ťažké (ochrnutie), či dokonca smrteľné zranenia.

Iné predmety: NEPOUŽÍVAJTE trampolínu, ak sa pod ňou nachádzajú zvieratá, ľudia alebo rôzne predmety – zvyšuje sa riziko úrazu. Počas skákania nedržte v ruke ŽIADNE predmety a takisto nedávajte na trampolínu ŽIADNE predmety. Trampolína by nemala byť umiestnená pod stromami, vetvami, drôtmi.

Nesprávna údržba trampolíny: trampolína v zlom stave zvyšuje riziko úrazu. Prosím skontrolujte trampolínu pred každým použitím, či oceľové trúbky nie sú poohýbané, či nie je poškodená skákacia plachta, uvoľnené alebo poškodené pružiny a vôbec či nie je narušená celková stabilita trampolíny.

Poveternostné vplyvy: berte na zreteľ aj tento vplyv, ktorý na trampolínu pôsobí. Ak je trampolína vlhká alebo mokrá, môžete sa na nej pošmyknúť a zraniť sa. Pri silnom vetre rýchlejšie stratíte kontrolu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY ZNIŽUJÚCE RIZIKO ÚRAZU

Rola užívateľa pri prevencii úrazu:

Kontrola skokov: nerobte komplikované, zložité manévry, ak neovládáte jednoduché skoky. Pri skoku by ste mali doskočiť na rovnaké miesto, z ktorého ste vyskočili. Pre dodatočné bezpečnostné pokyny a rady sa prosím spojte s uznávaným a skúseným trénerom.

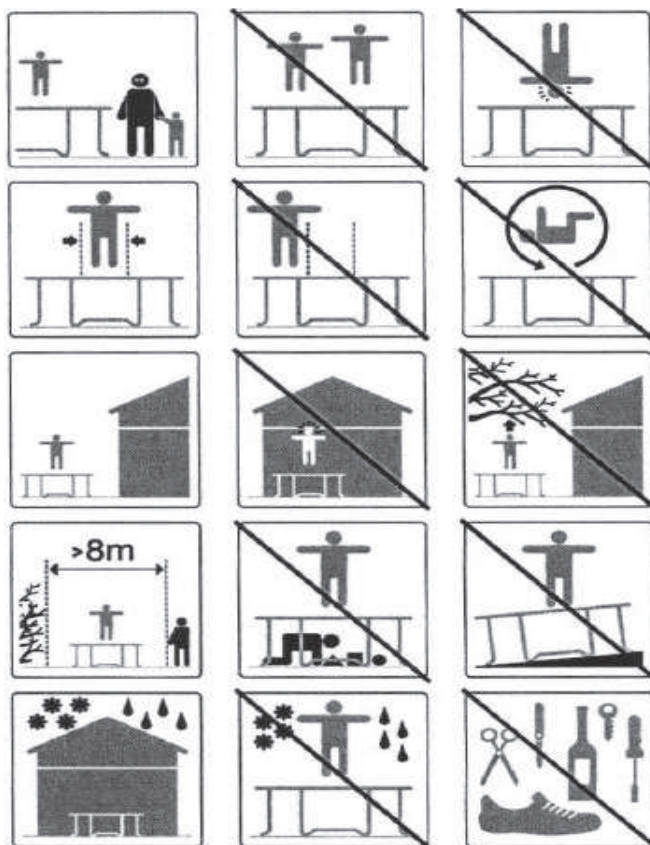
Rola trénera pri prevencii úrazu:

Tréner by mal rozumieť všetkým bezpečnostným pokynom a predpisom, mal by ich samozrejme presadzovať. Jeho úlohou je, aby Vás kompletne zaškolil a oboznámil s technikou skákania. Ak by tréning nebol možný, mali by ste trampolínu premiestniť na bezpečné miesto a demontovať ju, aby sa zabránilo neoprávnenému používaniu. Mali by ste ju prikryť ťažkou plachtou, ktorá je vybavená zámkom a reťazami. Tréner je zodpovedný aj za to, aby bola na trampolíne umiestnená etiketa s informáciami a upozornením pre užívateľa.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Užívateľ:

- Nepoužívajte trampolínu po konzumácii alkoholu a drog.
- Pred použitím trampolíny odložte rôzne tvrdé a ostré predmety.
- Nástup a zostup z trampolíny by sa mal prevádzať opatrne. Nikdy na trampolínu nenaskakujte a nezoskakujte z nej. Nikdy ju nepoužívajte ako nástroj, z ktorého budete skákať na iné objekty.
- Najskôr sa naučte základné skoky, ktoré si osvojíte, potom sa pokúste o zložitejšie skoky. Prečítajte si odstavec „základné techniky“, aby ste zistili, ako sa základné skoky prevádzajú.
- Ak chcete skákanie ukončiť, pokrčte kolená vtedy, ak dopadáte nohami na skákaciu plochu.
- Vaše skoky kontrolujte. Kontrolovaný skok sa vyznačuje tým, že dopadnete na rovnaké miesto, z ktorého ste vyskočili. Ak budete mať pocit, že ste stratili kontrolu, ukončíte prosím Vašu činnosť.
- Neskáčte na trampolíne príliš dlho, a ani príliš vysoko.
- Sústreďte sa na skákaciu plochu. Ak sa toho nebudete pridržovať, môžete stratiť rovnováhu alebo kontrolu.
- Na trampolíne smie skákať jedine jedna osoba.



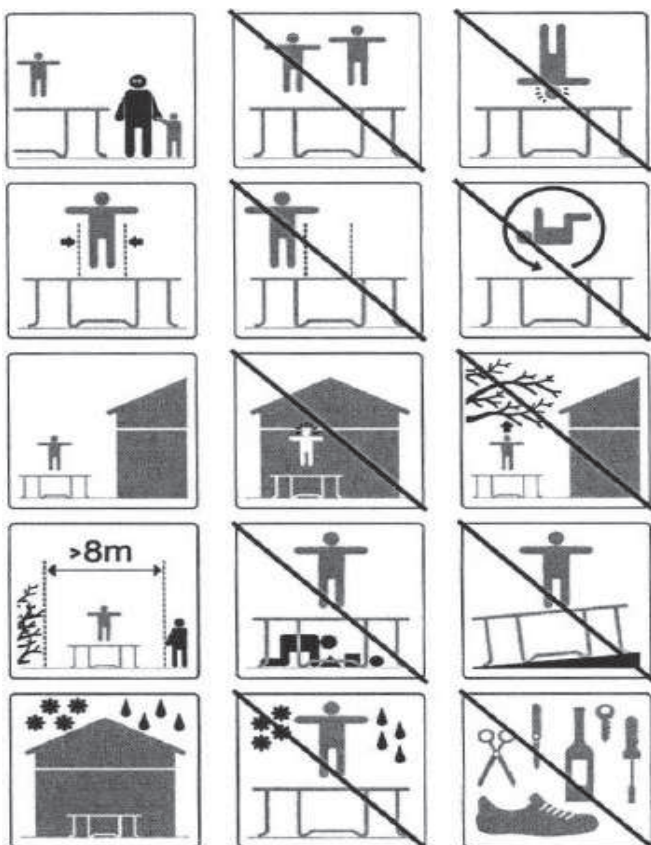
Mala by byť pod dohľadom zodpovednej osoby.

Tréner:

Zoznámte sa so základnými skokmi a bezpečnostnými pokynmi. Predídete takto zraneniam a zamedzíte nebezpečeniu úrazu, postarajte sa o to, aby sa dodržiavali bezpečnostné opatrenia. Uistite sa, že sa skákajúce osoby naučili základné skoky, ešte pred začiatkom vykonávania zložitejších úkonov.

- Tréner musí dohliadať na všetkých užívateľov trampolíny, je jedno, akým činnostiam sa na trampolíne venujú alebo koľko majú rokov.
- Trampolínu by ste nemali používať, ak je vlhká, poškodená, špinavá alebo opotrebená.
Trampolína musí byť skontrolovaná ešte pred jej používaním.
- Z dosahu trampolíny odstráňte všetky objekty, ktoré by mohli prísť do cesty skákajúcim osobám. Skontrolujte taktiež priestor pod, nad trampolínou a okolo nej.

TRÉNING NA TRAMPOLÍNE



Nasledujúce cviky Vám majú pomôcť pri tom, aby ste sa naučili základné skoky než prejdete k zložitejším. Pred používaním trampolíny by ste si mali pozorne prečítať bezpečnostné opatrenia. Technika skokov a smernice na používanie trampolíny by mali byť dôkladne prejednané medzi trénerom a užívateľom.

Lekcia 1

- A. Vstup na trampolínu a zostup z nej – predvedenie správnej techniky.
- B. **Základný skok (skok, pri ktorom sú obe nohy vo vzduchu napnuté)** – predvedenie a precvičenie.
- C. Spomalenie (pozri skoky) – predvedenie a precvičenie. Nácvič spomalení a jeho kontrola.
- D. Ruka a koleno – predvedenie a precvičenie. Dôraz by sa mal klásť na pristátie na štyri.

Lekcia 2

- A. Kontrola a precvičenie techniky z 1. lekcie.
- B. **Skok na kolená** - predvedenie a precvičenie. Jednoducho pri dopadu pokrčte kolená a potom je pri výskoku opäť vyrovnajte.
- C. **Skok v sede** – predvedenie a precvičenie. Najskôr sa naučte jednoduchý skok v sede, potom pridajte ešte skok na kolená a **na ruke** – a k tomu znovu skok na kolená. Túto zostavu opakujte.

Lekcia 3

- A. Vyskúšajte a precvičte si Vaše schopnosti a techniky z predchádzajúcich lekcií.
- B. **Skok na brucho** – aby sa predišlo spáleniu kože nesprávnym pristaním na brucho, naučte Vašich žiakov ovládať tento skok. Žiaci by mali najprv zaujať pozíciu na brucho (tvárou k zemi). Tréner skontroluje správnu polohu tela, nesprávne držanie tela môže viesť k zraneniu.
- C. Začnite so skokmi s dopadom na ruky a kolená, až potom vyskúšajte dopad na brucho, odrazte sa, potom musíte dopadnúť opäť na nohy.
- D. Poradie cviku - skok s dopadom na ruky – skok na kolená, skok na brucho, skok s napnutými nohami, skok v sede, skok s napnutými nohami.

Lekcia 4

- A. Vyskúšajte a precvičte si Vaše schopnosti a techniky z predchádzajúcich lekcií.
 - B. Polovičná otočka
- i. Začnite skokom na brucho a ak pristanete na skákacej ploche, prevráťte sa ramenami buďto doprava alebo doľava a otočte hlavu rovnakým smerom.
 - ii. Počas otočky sa uistite, že zostávate paralelne so skákacou plochou a držíte hlavu nahor.
 - iii Po skončení otočky pristanete opäť v pozícii na brucho.

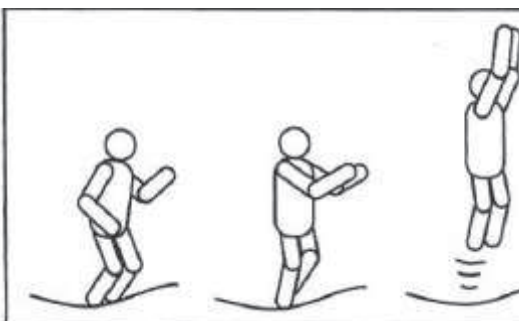
Po ukončení tejto lekcie má užívateľ základné znalosti o skokoch na trampolíne. Mali by ste žiakov povzbudiť, aby si vyskúšali a zdokonalili vlastné poradie skokov, pričom by ste mali klásť dôraz na spôsob prevedenia.

Hru, ktorú by ste pritom mohli využiť a motivovať s ňou žiakov, sa nazýva „SKOK“. Žiaci si pri tejto hre vyskúšajú vlastné poradie skokov a zdokonalia sa v nich. V tejto hre počíta skákajúci od 1 do X. Prvý skákajúci začne so skokom. Druhý skákajúci musí zopakovať skok prvého a pridať vlastný skok. Tretí skákajúci zopakuje skoky tých obidvoch žiakov a pridá k nim aj vlastné skoky. Túto zostavu opakujte tak dlho, pokiaľ jeden z nich nie je schopný správne zopakovať dané poradie skokov. Kto urobí prvú chybu, dostane písmeno „S“. Z hry vypadne prvý ten, kto bude mať ako prvý všetky písmena slova skok. Posledný hráč sa stáva víťazom! Počas hry je potrebné kontrolovať poradie skokov a ich náročnosť. Skoky by mali ovládať všetci zúčastnení hráči.

K osvojeniu schopností skokov na trampolíne a ich prehĺbenie, by ste mali kontaktovať uznávaného trénera.

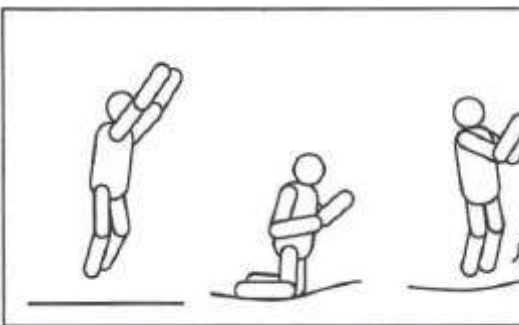
ZÁKLADNÉ SKOKY

Základný skok - obe nohy napnuté:

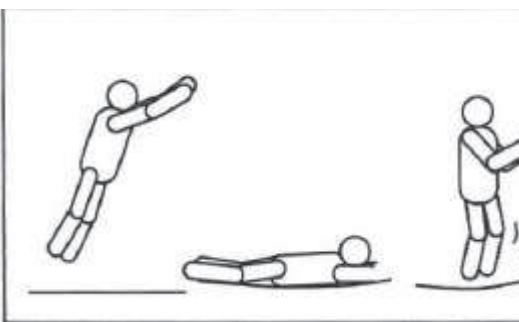
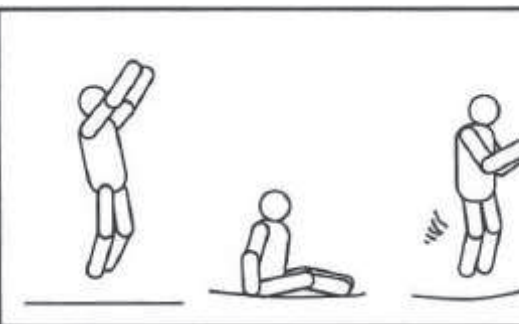


1. Začnite pozíciou vstoji, nohy natiahnite v šírke ramien, hlavu držte vzpriamene a pohľad nasmerujte na skákaciu plochu.
2. Natiahnite ramená dopredu a potom nimi kmitajte krúživými pohybmi smerom

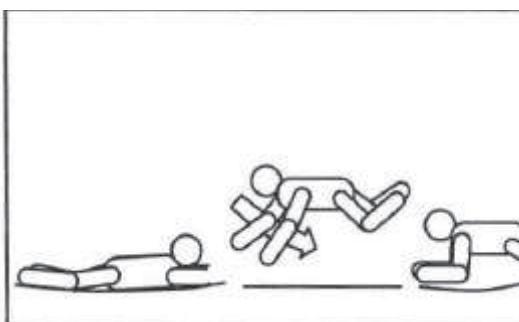
Skok na kolená:



Skok v sede:



180° skok (polovičná otočka):



nahor.

3. Nohy vo vzduchu držte pri sebe; prsty na nohách držte smerom dole.
4. Pri doskoku na žinenku majte nohy rozkročené v šírke ramien. Pri doskoku na žinenku majte nohy rozkročené.

1. Začnite základným skokom.
2. Skočte na kolená, ramená držte rovno a telo vzpriamene, vyrovnávajte s pažami.
3. Vymrštíte sa pomocou paží, aby ste sa opäť dostali do základnej pozície.

1. Skočte do pozície sedu.
2. V boku sa podprite rukami.
3. Švihom paží sa vráťte do pôvodnej pozície.

1. Začnite nižším skokom.
2. Pristátie prevedzte do pozície na brucho (hlava smerom dole), paže natiahnuté pred seba na žinenke.
3. Odrazte sa ramenami od skákacej plochy, aby ste sa dostali do východzej pozície.

1. Začnite skokom na brucho.
2. S ľavou alebo pravou rukou a ramenom sa odrazte (podľa toho, akým smerom sa chcete otočiť).
3. Hlavu a ramená otočte rovnakým smerom paralelne k žinenke. Hlavu držte nahor.
4. Pristátie je opäť na bruchu, potom sa vráťte do pozícií v stoj, ku ktorej si pomôžete rukami a ramenami.

UMIESTNENIE TRAMPOLÍNY

Dbajte na dostatok voľného priestoru nad trampolínou. Odporúčame min. výšku 7,3 m od zeme. Uistite sa, že sa v blízkosti trampolíny nenachádzajú nebezpečné predmety, ako napr. vetvy alebo iné objekty (bazény, húpačky), káble s el. prúdom, múry, ploty a pod.

K bezpečnému používaniu trampolíny myslite aj na jej vhodné umiestnenie a nezabudnite na nasledujúce pokyny:

1. Uistite sa, že trampolína bude stáť na rovnom povrchu.
2. Toto miesto by malo byť dostatočne osvetlené.
3. Pod trampolínou by sa nemali nachádzať žiadne predmety.

Nedodržaním týchto smerníc sa zvyšuje riziko úrazu.

MONTÁŽ

K zostaveniu trampolíny potrebujete špeciálne náradie k napnutiu pružín – je priložené v balení. V období, ak trampolínu nepoužívate, ju môžete jednoducho rozložiť. Pozorne si prečítajte návod na montáž ešte pred zostavovaním trampolíny.

Pred montážou:

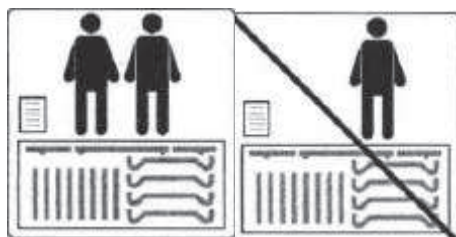
Prosím používajte priložený zoznam s označením dielov a ich počtom. Sú podkladom na jednotlivé kroky montáže a zjednodušia Vám postup. Uistite sa, že máte k dispozícii všetky diely. Ak zistíte, že niektoré diely chýbajú, pozrite sa do návodu, ako je možné tieto diely obstarat'. Možným poranením alebo otlakom rúk predídete, ak budete používať rukavice.

ZOZNAM DIELOV

Vyberte si prosím veľkosť Vašej trampolíny.

Referenčné číslo	Č. dielu	Popis	6'	8'	10'	12'	13'	14'
	1	DYTR0100	Skákacia plocha (žinenka), s našitými V-krúžkami	1	1	1	1	1

2	DYTR020 0	Obvodový vankúš	1	1	1	1	1	1
3	DYTR030 0	Horná obvodová trubka s nohou	3	3	4	4	4	4
4	DYTR040 0	Horná obvodová trubka	3	3	4	4	4	4
5	DYTR050 0	Stojná noha – spodná strana	3	3	4	4	4	4
6	DYTR060 0	Vertikálne predĺženie podnožia	0	6	8	8	8	8
7	DYTR070 0	Pozinkované pružiny	48	60	60 či 64	72 či 80	80 či 88	88 či 96
8	DYTR080 0	Bezpečnostná etiketa	1	1	1	1	1	1
9	DYTR090 0	Náradie na upnutie pružín	1	1	1	1	1	1

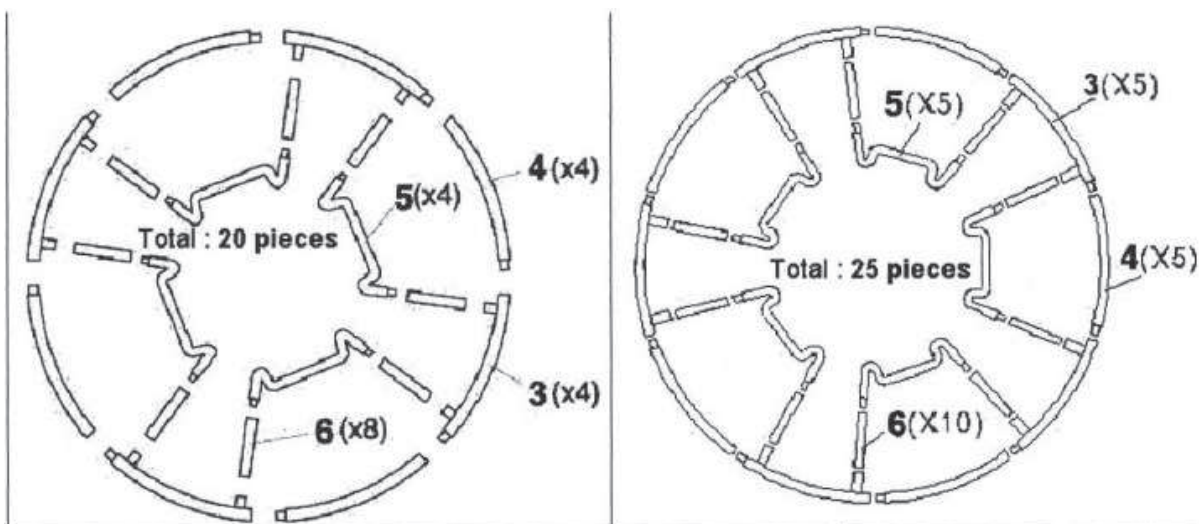
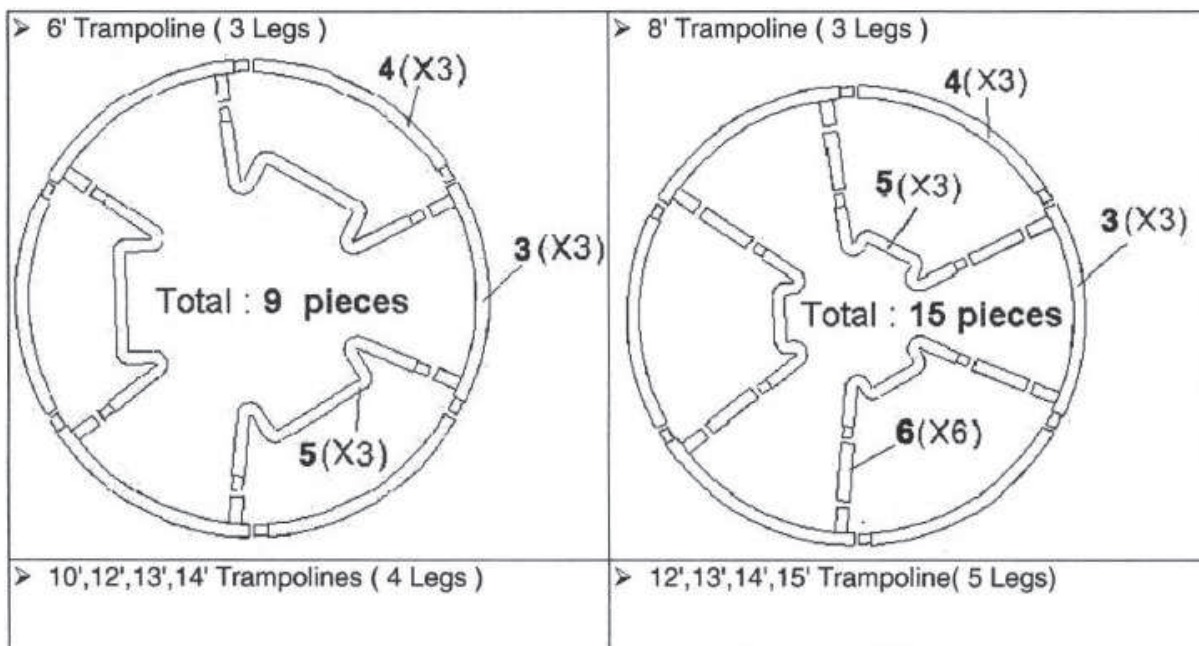


POČAS MONTÁŽE PRUŽÍN NEZABUDNITE NA RUKAVICE, PREDÍDETE TAK VZNIKNIUTIU OTLAKOV ALEBO ODRENÍN. NA ZOSTAVENIE TRAMPOLÍNY POTREBUJETE MIN. DVE OSOBY.

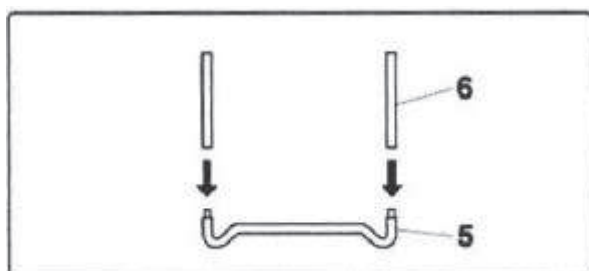
Krok 1 – Príprava rámu

Prípravte si prosím taktiež VLASTNÉ náradie, ktoré budete mať po ruke. Všetky diely s rovnakým referenčným číslom sú identické a taktiež medzi sebou vymeniteľné, neexistuje ani ľavý ani pravý diel.

Na zostavenie jednotlivých dielov spojte vždy užší koniec jednej trúbky zo širším koncom vedľajšej trúbky. Tieto spojovacie miesta sa nazývajú spojovacie body.

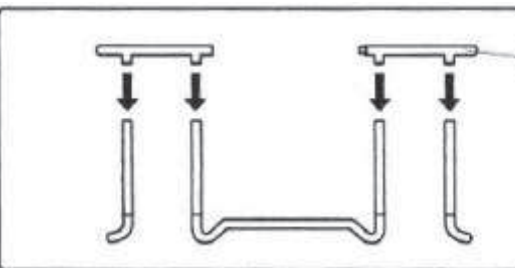


Krok 2 – Zostavenie dvojnožky



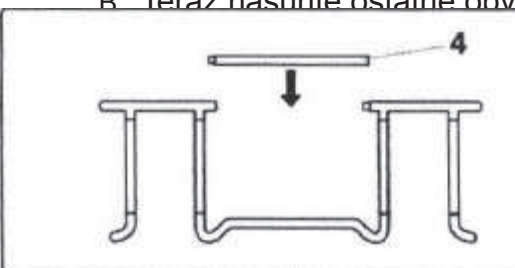
A. Nasuňte predĺženie nôh (6) na spodný diel tak, (5) ako je znázornené na obrázku.

Krok 3 – Montáž horných častí rámu



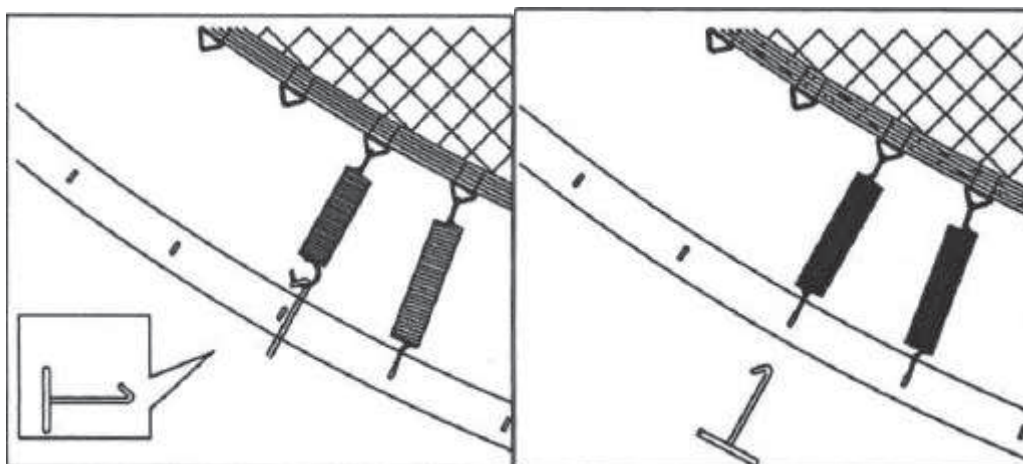
Pre tento krok potrebujete min. dve osoby. Jedna osoba drží kolmo zostavenú časť stojnej nohy (krok 2) a nasunuje jednu z horných častí trubky vrátane predĺženia (taktiež v kolmej pozícii). Iná osoba drží druhý koniec a nasunuje ďalšiu hornú trubku vrátane predĺženia – pozri obrázok. Teraz by ste mali mať zostavený priečny diel, na ktorom sú upevnené dve opory.

B. Teraz nasuňte ostatné obvodové trubky (4) do vzniknutých medzier.



Krok 4 – Upevnenie skákacej plochy (žinenky)

Takisto pre tento krok sú potrebné dve osoby. Pri upevňovaní pružín buďte veľmi opatrní! Pri týchto spojovacích bodoch hrozí nebezpečenstvo pricviknutia alebo pomliaždenia po celú dobu upevňovania strún.

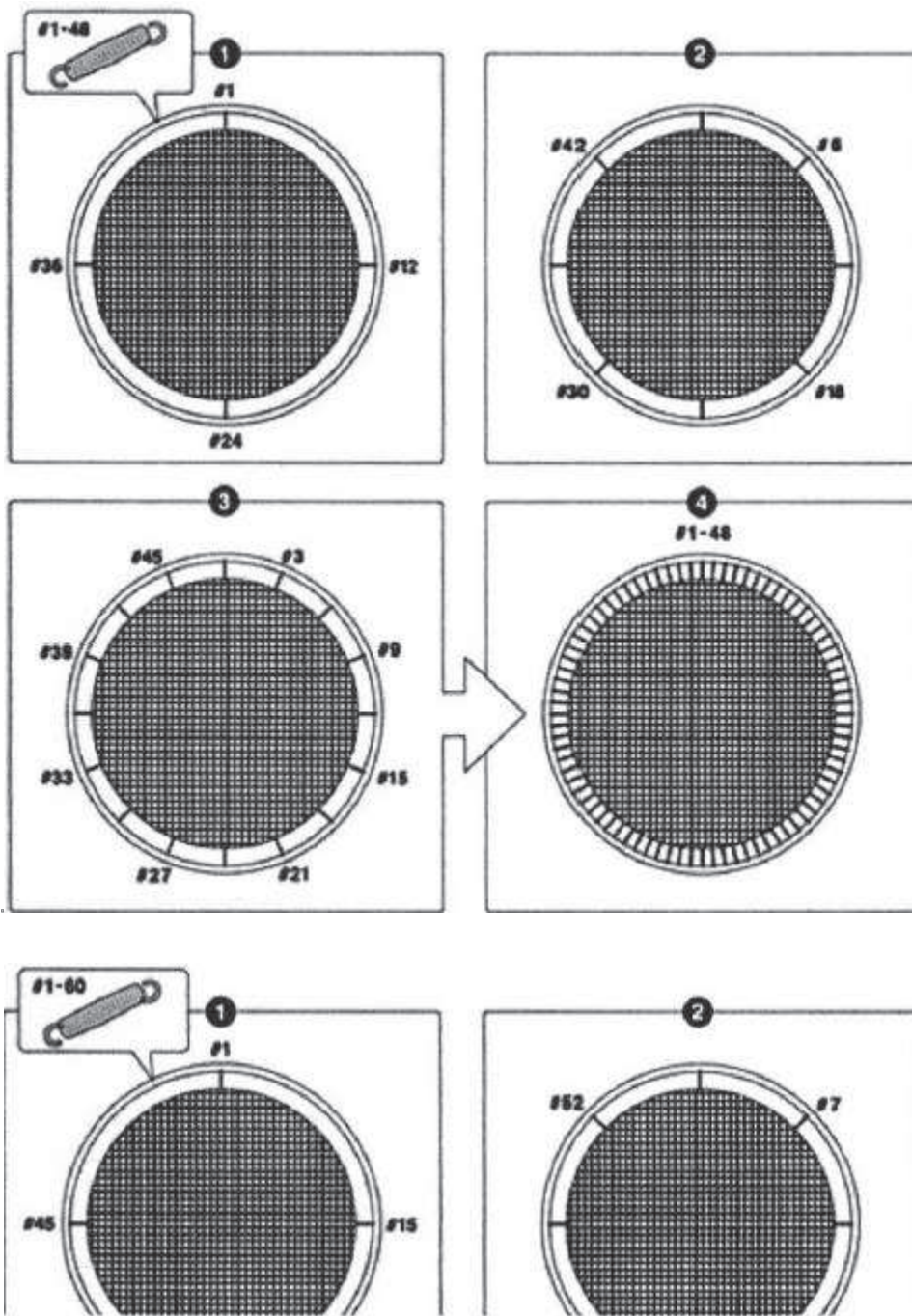


PRIPEVNENIE PRUŽÍN - STRÚN

Zvoľte ktorýkoľvek bod na hornej trúbke (napr. SEVER). Ako prvé nastavte struny do správnej polohy a uhlu (pravý uhol) smerom k hornému rámu tak, ako je nižšie zobrazené. Dbajte jednoducho na nasledujúce pokyny: jedna osoba (SEVER) drží časť žinenky, druhá osoba (JUH), medzitým začína s upínaním pružiny na opačnom konci žinenky. Ďalšie struny upevnite v smeru ZÁPAD a VÝCHOD. Teraz sú upevnené 4 pružiny. Nerobte si obavy, že rám ešte riadne nesedí. Pokračujte s upevňovaním pružín po obvode celej žinenky.

Upevňovanie pružín prevedte pomocou priloženého upínacieho náradia!

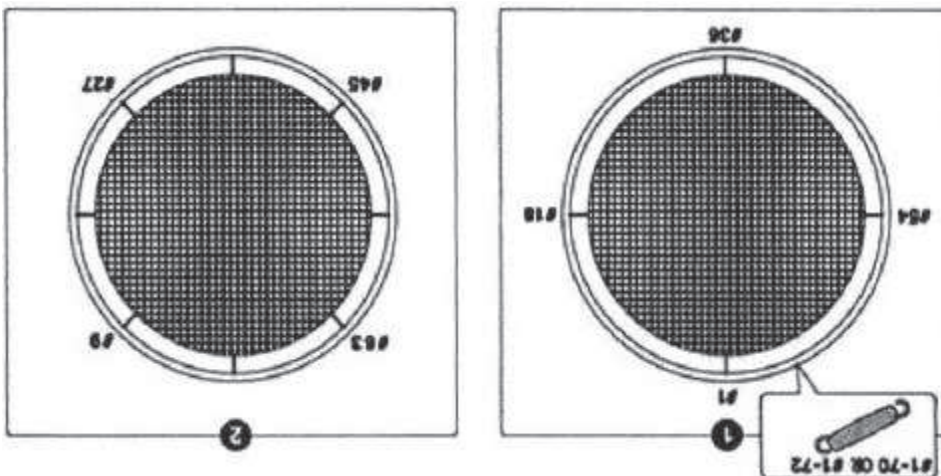
C. Množstvo pružín potrebných pre Váš typ trampolíny.



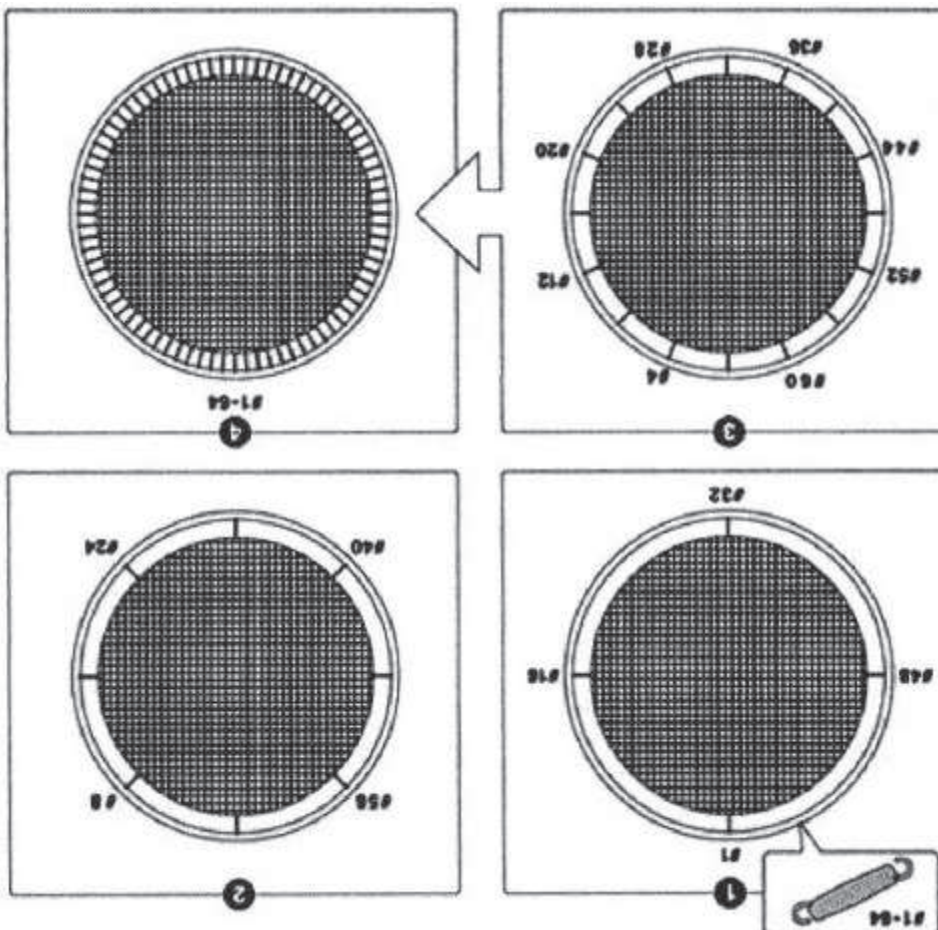
Krok 5: Umiestnenie bezpečnostnej etikety

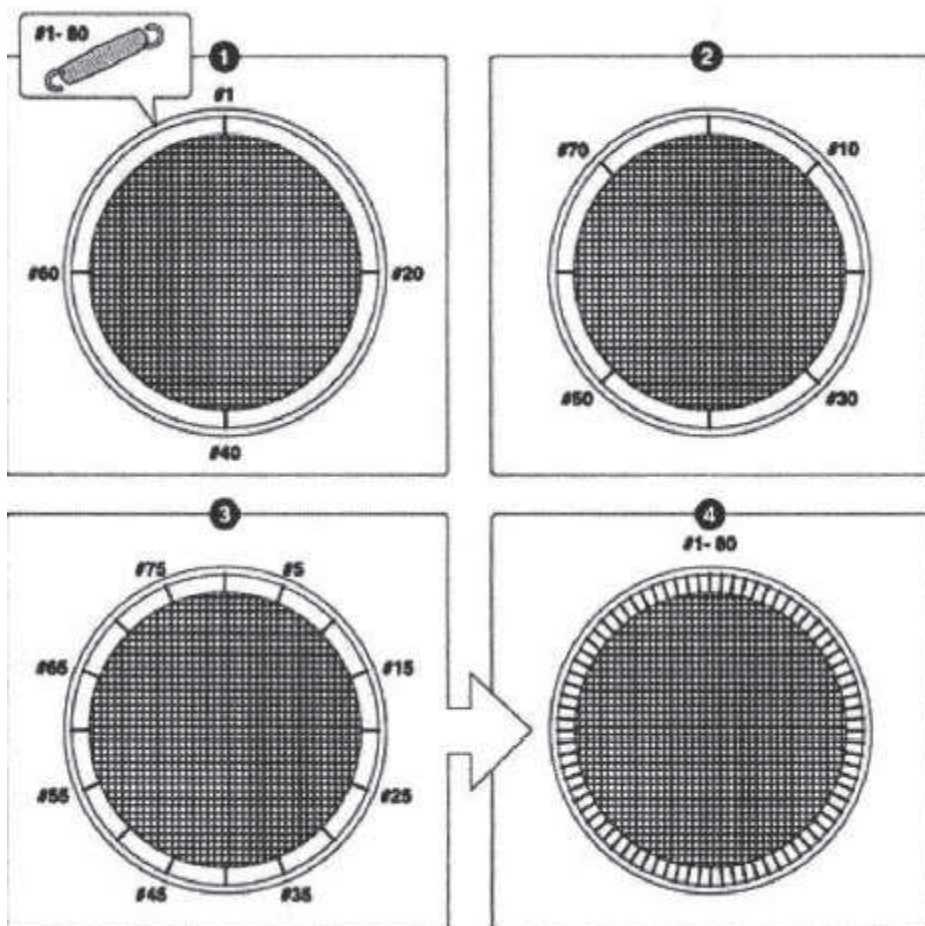
K upevneniu bezpečnostnej etikety použite upevňovaciu pásku. Páska by mala byť upevnená na hornej obvodovej trubke v spoji s dolnou trubkou. Na tomto mieste nehrozí, že by z trampolíny skĺzla.

Krok 6: : Montáž ochranného obvodovej žinenky



1. Položte tento kryt cez trampolínu tak, aby ste ním zakryli pružiny a oceľový rám.
2. Upevnite pevne ochrannú žienku pomocou fixačnej pásky a jeho spodnú stranu na rám.





OBSLUHA A ÚDRŽBA

Táto trampolína bola vyvinutá a vyrobená z vysokokvalitného materiálu s najväčšou remeselníckou zručnosťou. Pri správnej obsluhu a údržbe ponúka trampolína dostatok zábavy niekoľko rokov. Zároveň je znížené riziko úrazov, preto sa prosím riadte nasledujúcimi pokynmi.

Táto trampolína bola vyrobená za určitým účelom a pre určitú hmotnosť. Presvedčte sa, že sa na trampolíne nachádza vždy jedine jedna osoba. Maximálne zaťaženie trampolíny je 100 kg. Vhodným oblečením užívateľa sú silnejšie ponožky, cvičebná obuv alebo môžete skákať aj naboso. Uvedomte si, že iná obuv než cvičebná nie je vhodná (jedná sa napr. o obuv na voľný čas, tenisovú obuv a pod.). Žinenku chráňte pred kontaktom s ostrými a špicatými predmetmi. Mohlo by dôjsť k vzniku trhlin.

Pred každým použitím skontrolujte všetky diely, či sú v nezávadnom stave, či nie sú opotrebované, alebo niektoré diely nechýbajú.

Obzvlášť skontrolujte:

- trhliny, diery alebo zmenený tvar žinenky
- prehnutie žinenky
- otvorené švy, otvorené fixačné pásky alebo iné možné opotrebenia
- pokrivené alebo zlomené časti trubiek a stojných nôh
- zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- poškodený, chýbajúci alebo nesprávne upevnený kryt žinenky
- vystupujúce predmety (ostré alebo špicaté) na trubkách, pružinách alebo žinenke

V PRÍPADE, ŽE DÔJDE K VYŠŠIE UVEDENÝM SITUÁCIÁM ALEBO NÁJDETE INÚ PODOBNÚ VADU, KTORÁ BY MOHLA SPÔSOBIŤ ŠKODY NA ZDRAVÍ UŽÍVATEĽA, JE NUTNÉ TRAMPOLÍNU ROZLOŽIŤ ALEBO NEPOUŽÍVAŤ DOVTEDY, KÝM SA CHYBA NEODSTRÁNI.

SILNÝ VIETOR

Pri silnom vetre môže dôjsť k prevráteniu trampolíny. Pokiaľ hlásia veterné počasie, je treba trampolínu premiestniť do chránených priestorov, alebo ju rozložiť. Ďalšou možnosťou je spojenie vnútorného horného rámu so zemou pomocou silného lana alebo hákov. Na zaistenie bezpečnosti je nutné trampolínu upevniť na minimálne troch miestach. Nikdy neupevňujte len nohy, tieto by sa mohli samovoľne oddeliť od rámu.

PREPRAVOVANIE TRAMPOLÍNY

Pre zmenu stanovišťa trampolíny je treba pomoc druhej osoby. Všetky spojenia by mali byť prekryté a zaistené lepiacou páskou odolávajúcou poveternostným podmienky. Táto udrží rám počas transportu a zabráni možnému rozpojeniu trubiek. Zdvihnite pomaly a opatrne trampolínu a držte ju v horizontálnej polohe. Pre iný druh transportu by mala byť trampolína rozložená.

