



NÁVOD NA POUŽITIE / 6FT - 15FT



Návod na použitie v. FJ 2.0

konštrukcia chránená autorským právom. Všetky práva vyhradené.
Obrázky a nákresy v manuáli sú ilustratívne. Trampolína sa môže líšiť
v závislosti od modelu, veľkosti a počtu nôh / stĺpikov.

ĎAKUJEME VÁM ZA NÁKUP NAŠHO PRODUKTU!

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto produktu a dúfame, že sa vám bude páčiť.

Inštalácia trampolíny môže trvať dlhšie ako hodinu. Budte prosím, preto trpezliví a zaujmite prístup k montáži ako príjemnú aktivitu, ktorú môžete robiť s rodinou alebo priateľmi.

POZOR! PRED INŠTALÁCIOU / POUŽITÍM VÝROBKU SI POZORNE PREČÍTAJTE MANUÁL A POSTUPOJTE PODĽA POKYNOV V MANUÁLI. TENTO MANUÁL SI PROSÍM USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE.

MAXIMÁLNA HMOTNOSŤ UŽÍVATEĽA TRAMPOLÍNY NESMIE PRESIAHNUŤ:

| 6 ft | 8 ft | 10 ft | 12 ft | 13 ft | 14 ft | 16 ft |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 120 kg | 120 kg | 180 kg | 180 kg | 180 kg | 180 kg | 180 kg |

UPOZORNENIE: MAXIMÁLNE PRÍPUSTNÉ ZAŤAŽENIE TRAMPOLÍNY BY NEMALO BYŤ PREKROČENÉ

ÚVOD

Pred použitím trampolíny si pozorne prečítajte informácie o jej použití, ktoré nájdete v tomto manuáli. Počas všetkých fyzických a rekreačných aktivít môžu byť účastníci zranení. Skákanie na trampolíne nie je výnimkou. Ak chcete znížiť riziko zranenia, dodržujte tieto bezpečnostné pravidlá a pokyny:

1. Nesprávne alebo nadmerné používanie trampolíny je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia!
2. Trampolína slúži na skákanie. Skokan môže skákať dosť vysoko a jeho telo môže pri tom zaujať rôzne pozície.
3. Pred každým použitím trampolíny skontrolujte, či nie je opotrebovaná a že trampolína neobsahuje žiadne voľné, poškodené alebo chýbajúce časti.
4. Tento manuál obsahuje návod na montáž, prevádzku, údržbu výrobku, bezpečnostné pokyny, upozornenia a pokyny týkajúce sa správnej techniky skákania. Všetci používatelia trampolíny vrátane dohliadajúcej osoby sa musia s týmito pokynmi zoznámiť. Každý užívateľ trampolíny si musí byť vedomý svojich obmedzení, pokiaľ ide o možnosť vykonávania rôznych skokov.

NÁVOD NA POUŽITIE - VÝBER MIESTA

Pre zaistenie bezpečného používania trampolíny je potrebné pri výbere miesta pre trampolínu zvážiť nasledujúce

- SKONTROLUJTE, ŽE JE TRAMPOLÍNA UMIESTNENÁ NA PLOCHOM, ROVNOM PLOCHOM.
- Vyžaduje sa najmenej 7,3 m voľného priestoru (od zeme) a 2,5 m voľného priestoru po stranách.
- Po stranách ani pod trampolínu nesmú byť žiadne nebezpečné predmety, ako sú komáre, iné rekreačné vybavenie a predmety (hojdačky, bazény, nábytok, šmýkačky), elektrické drôty, ploty, garáže, domy, šnúry atď
- Neumiestňujte trampolínu na tvrdé povrchy, cement, dlažobné kocky, asfalt alebo klzké povrchy.
- Trampolínu nezakopávajte do zeme.
- Po dokončení skákania musí byť trampolína zaistená proti neoprávnenému použitiu.
- Povrch trampolíny musí byť suchý, neskáčajte na mokrom alebo špinavom povrchu trampolíny.
- Nepoužívajte trampolínu pri nárazovom, alebo silnom vetre.
- Nepoužívajte trampolínu v interiéri.
- Miesto by malo byť jasné, alebo dobre osvetlené.
- Trampolína môže byť premiestnená podľa pokynov v časti Kontrola a údržba.

BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ



DOPAD NA HLAVU, ALEBO KRK MÔŽE SPÔSOBIŤ OCHRNUŤIE, ALEBO V EXTRÉMNYCH PRÍPADOCH SMŤ. JE ZAKÁZANÉ VYKONÁVAŤ SALTÁ ,ALEBO AKÉKOLIEK PREMETY, PRI KTORÝCH EXISTUJE RIZIKO DOPADU NA HLAVU ČI KRK.



NA TRAMPOLÍNE MÔŽE SKÁKAŤ IBA JEDNA OSOBA. VIAC OSÔB SKÁKAJÚCICH V ROVNAKOM ČASE ZVYŠUJE NEBEZPEČENSTVO STRATY ROVNOVÁHY, KTORÉ MÔŽU VIEŠŤ K ÚRAZOM, AKO SÚ ZLOMENINY RŮK, NÔH, KRKU, ALEBO CHRBTICE.



VAROVANIE! TRAMPOLÍNA NIE JE VHDNÁ PRE DETI DO 3 ROKOV. TRAMPOLÍNY S VÝŠKOU SKÁKACEJ PLOCHY NAD 51 CM BY NEMALI POUŽÍVAŤ DETI MLADŠIE AKO 6 ROKOV. DETI MÔŽU SKÁKAŤ NA TRAMPOLÍNE IBA POD DOZOROM DOSPELEJ OSOBY A SIEŤOVÝ ZÁMOK MUSÍ BYŤ PRED SKÁKANÍM UZAVRETÝ.

TRAMPOLÍNA JE URČENÁ PRE DOMÁCE, VONKAJŠIE POUŽITIE, NIE PRE KOMERČNÉ, PROFESIONÁLNE, ALEBO REHABILITAČNÉ POUŽITIE.

INŠTALÁCIA A POVINNOSTI VLASTNÍKOV

Osoba zodpovedná za trampolínu (majiteľ trampolíny) by mala oboznámiť každého užívateľa trampolíny s pravidlami obsiahnutými v tomto manuáli! Musí to byť dospelá osoba a mala by neustále dohliadať na používanie trampolíny.

Používajte trampolínu iba pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby, ktorá je oboznámená so zásadami jej použitia. Majiteľ je povinný zabezpečiť trampolínu pred neoprávneným alebo nedovoleným použitím.

Trampolínu môžu inštalovať len dospelé osoby. Postupujte podľa pokynov v tomto návodu na použitie. Po montáži a pred prvým použitím trampolíny skontrolujte všetky jej časti, skontrolujte, či stojí stabilne a pevne dotiahnite všetky skrutky. NEZABUDNITE ZABEPEČIŤ TRAMPOLÍNU PRED SILNÝM VETROM!

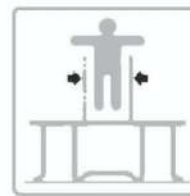
VAROVANIE

POZOR! PRE POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY A BEZPEČNOSTNEJ SIETE VŽDY DODRŽUJTE UVEDENÉ ODPORÚČANIA!

PREČÍTAJTE SI POZORNE BEZPEČNOSTNÉ POKYNY V SEKCIÍ RÁM TRAMPOLÍNY, SKÁKACIE PLOCHA A OCHRANNÝ LEM SKÁKACEJ PLOCHY.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred začatím akejkoľvek fyzickej aktivity sa poradte s lekárom!



UPOZORNENIE

Pred začatím akejkoľvek fyzickej aktivity sa poradte s lekárom!

- Pred začatím skákania uzavrite bezpečnostnú sieť.
- Trampolíny s výškou skákacej plochy nad 51 cm by nemali používať deti mladšie ako 6 rokov.
- Trampolínu môže inštalovať len dospelá osoba v súlade s montážnymi pokynmi. Pred každým použitím, by mala byť trampolína skontrolovaná. Uistite sa, že konštrukcia je správne a bezpečne umiestnená. Vymeňte opotrebované, poškodené, alebo chýbajúce časti za nové.
- Trampolínu by nemali používať tehotné ženy ani osoby s problémami s vysokým krvným tlakom.
- Ak chcete dokončiť skákanie na trampolíne, ohnite kolená, keď sú vaše nohy v kontakte so skákajúcou plochou. Toto je prvá zručnosť, ktorú by ste mali zvládnuť. Pred prechodom na pokročilejšie skoky a činnosti, by ste mali najskôr zvládnuť základný skok. Mnoho cvičení sa skladá zo základných skokov vykonávaných v inom poradí a v rôznych kombináciách, napr. vykonávanie základných skokov jeden po druhom, s alebo bez odrazu nôh medzi skoky
- Neskáčte príliš vysoko. Vykonávajte nízke skoky, kým nezvládnete schopnosť ovládať svoj skok a doskok uprostred skákacie plochy. Ovládanie skoku je oveľa dôležitejšie ako jeho výška.
- Pri skákaní sa zamerajte na trampolínu - skákaciu plochu. Pomôže vám to udržať rovnováhu a kontrolu nad skokom. Neskáčte na trampolíne, ak ste unavení. Prevádzajte krátke série skokov.
- Ak nie je trampolína používaná, musí byť riadne zaistená aj proti neoprávnenému použitiu. Ak sa vedľa trampolíny nachádzajú schodíky alebo rebriky, mala by ho zodpovedná osoba pred odchodom schovať, aby sa zabránilo prístupu na trampolínu deťom mladším ako 6 rokov.
- Schodíky alebo rebriky pomáhajú mladším deťom vyliezť na trampolínu. Nepoužívajte rebriky ani schodíky, ak sú v okolí deti mladšie ako 6 rokov.
- Odstráňte všetky predmety z prostredia trampolíny, ktoré by mohli rušiť skokana. Nezabudnite vždy udržiavať voľný priestor okolo trampolíny.
- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom drog, alkoholu, alebo liekov. Nejedzte pri skákaní na trampolíne, nežujete žuvačku, pred skákaním vyprázdňte všetky vrecká a dajte dolu všetky šperky.
- Skákajte na trampolíne iba vtedy, keď je skákacia plocha suchá a čistá. Vietor by mal byť jemný. Nepoužívajte trampolínu pri nárazovom, alebo silnom vetre, alebo keď je plocha mokrá.
- Nepoužívajte trampolínu za zlych poveternostných podmienok, napr. pri silných nárazoch vetra. Zaisťte trampolínu podľa popisu v časti KONTROLA A ÚDRŽBA TRAMPOLÍNY.
- Vždy skáčajte na strede skákacej plochy (označené logom výrobcu). Ak skokan pristane viac ako 30 cm od stredu, mal by okamžite prestať skákať a začať opäť uprostred skákacej plochy.
- Štandardná obuv nie je vhodná pre skákanie na trampolíne. Nepoužívajte pri skákaní topánky.
- Ak chcete zabrániť roztrhnutiu, alebo inému poškodeniu skákacie plochy, zabráňte zvieratám vstup na plochu. Skokani, ktorí majú pri sebe akékoľvek ostré predmety, by ich mali pred vstupom na trampolínu odstrániť. Udržujte všetky ostré a špicaté predmety ďaleko od skákacej plochy.
- Schádzajte z trampolíny vždy v klude. Neskáčte z trampolíny ani zo skákacej plochy na zem ani na iné predmety.
- Nastavte si dobu, po ktorú používate trampolínu. Robte si pravidelné prestávky.
- Informácie o lepšej technike skákacie ziskate u kvalifikovaného inštruktora skákacie na trampolíne.
- Pred použitím trampolíny si prečítajte všetky pokyny, pripojené upozornenia a pokyny na obsluhu a údržbu trampolíny, ktoré podporujú bezpečné a príjemné používanie tohto produktu. Vždy používajte zdravý rozum.

ÚDRŽBA A KONTROLA TRAMPOLÍNY

Pred použitím trampolíny pozorne čítajte! Dodržujte pokyny pre údržbu

Táto trampolína bola navrhnutá a vyrobená z vysoko kvalitných materiálov a za použitia odborných znalostí. Pri správnej obsluhu a údržbe poskytne všetkým skokanom mnohoročné cvičenie a zábavu so zníženým rizikom zranenia. Vezmite prosím na vedomie nasledujúce: Táto trampolína je navrhnutá tak, aby podporovala určitú hmotnosť a mohli byť na ni vykonávané konkrétne činnosti. Uistite sa, že na trampolíne je len jedna osoba. Hmotnosť skokana nesmie presiahnuť hmotnosť špecifikovanú v tomto manuáli pre danú veľkosť trampolíny.

Na začiatku každej novej sezóny a v pravidelných intervaloch vždy skontrolujte, či trampolína nie je opotrebovaná, poškodená, alebo jej nechýbajú nejaké súčasti. Niektoré situácie vedú k zraneniu, preto vždy skontrolujte, či:

1. Všetky skrutky a matice sú pevne dotiahnuté.
2. Skákacia plocha nebola prepíchnutá alebo porená.
3. Rám trampolíny, alebo jeho častí, napríklad nohy nie sú ohnuté, či zlomené.
4. Na skákacej ploche sa nepustilo „očko“, alebo či nie je akýmkoľvek spôsobom poškodená.
5. Kovové pružiny nie sú rozbité, povolené, poškodené, alebo či niektoré nechýbajú.
6. Ochranný lem nie je poškodený, ohnutý, nesprávne namontovaný, alebo či nechýba.
7. Na ráme, pružinách, alebo skákacej ploche nie sú žiadne ostré hrany či predmety, ktoré by mohli byť nebezpečné.
8. Ochranná sieť nie je roztrhnutá, alebo poškodená, a či priestor pre vstup na trampolínu je v poriadku.

V prípade aspoň jedného z vyššie uvedených bodov, alebo iného faktora, ktorý môže ovplyvniť bezpečnosť používateľov trampolíny, by mala byť trampolína rozložená, alebo ochránená pred používaním, dokiaľ nebude chýbná súčasť odstránená, alebo opravená. Pred každým použitím je potrebné skontrolovať stav trampolíny.

Výrobca odporúča výmenu bezpečnostnej siete za novú každé dva roky.

ATMOSFERICKÉ PODMIENKY

Vďaka svojej veľkosti je trampolína náchylná ku zlym poveternostným podmienkam, najmä silným nárazom vetra. Uistite sa, že trampolína je správne pripevnená k zemi, aby nedošlo k jej prevráteniu, čo môže viesť k nebezpečenstvu. Odporúča sa použitie kotiev, alebo zataženiu nôh (napr. vrecia s pieskom / vodou). V prípade veľmi zlých podmienok, na ktoré sme upozornili, trampolínu schovajte na bezpečnom mieste, v prípade potreby ju rozložte, alebo odstráňte bezpečnostnú sieť, ktorá je najviac náchylná na silný vietor. Slnečné lúče a nízke teploty prispievajú k zníženiu trvanlivosti trampolínových častí (najmä bezpečnostnej siete).

VETERNÉ POČASIE

Trampolínu môže prevrátiť silný vietor. Ak sa očakáva silný vietor, mala by sa trampolína schovať do vnútorného priestoru, alebo by mala byť demontovaná. Pre zaistenie bezpečnosti za normálnych podmienok by trampolína mala byť pripevnená k zemi najmenej v 3 bodoch. V zime môže trampolínu poškodiť sneh a nízke teploty, preto v tomto období trampolínu zložte a uchovajte ju doma.

PRENOS TRAMPOLÍNY

Ak potrebujete trampolínu presunúť, požiadajte o pomoc druhú osobu. Všetky spoje by mali byť zaistené páskou odolnou proti poveternostným vplyvom. Týmto spôsobom kostra trampolíny zostane pri prenose nedotknutá a všetky spojovacie body budú zabezpečené pred premiestnením, alebo odpojením. Ak chcete trampolínu presunúť, opatrne ju nadvihnite a udržiajte ju vo vodorovnej polohe. V ostatných prípadoch trampolínu rozoberte, než ju premiestnite.

Po každom pohybe trampolíny by mala byť vykonaná riadna kontrola, rovnako ako po jej montáži.

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O SKÁKANÍ NA TRAMPOLÍNE

Starostlivo si prečítajte základné pokyny a prípravu na skákanie na trampolíne.

- Spočiatku by ste si mali na trampolínu zvyknúť. Zamerajte sa na polohu tela a precvičujte každý skok (od základných skokov), kým zvládnete ich prevedenie a budete mať kontrolu nad každým skokom.
- Ak chcete skok dokončiť, ohnite sa v kolenách, než sa dotknete nohou skákacej plochy. Túto techniku by ste mali zvládnuť ako prvú. Schopnosť prerušiť skákanie je nevyhnutná pri strate rovnováhy, alebo kontroly nad skokom.
- Najprv by ste mali zvládnuť jednoduché základné skoky, naučiť sa ich ovládať a potom prejsť na zložitejšie a ťažšie skoky. Kontrolovaný skok, je skok, ktorý začína a končí na rovnakom mieste na skákacej ploche. Ak skokan vykoná druhý skok, zatiaľ čo prvý skok nemá úplne pod kontrolou, zvyšuje tým riziko zranenia.
- Neskáčte príliš dlho, pretože únava môže zvýšiť riziko zranenia.
- Mali by ste urobiť niekoľko skokov a potom dať prednosť ďalším skokom. Nikdy nedovoľte, aby na trampolíne skákal viac osôb naraz.
- Skokani by mali skákať v tričku, kraťasoch, v mikine, v gymnastických topánkach, protišmykových ponožkách, alebo na bosu. Začiatočníci môžu nosiť šortky a tričko s dlhým rukávom, ktoré chránia pred poškrábaním a oderom, kým nezvládnu techniku skákacieho.
- Neskáčajte na trampolíne v topánkach s tvrdou podrážkou, pretože by to mohlo poškodiť povrch skákacej plochy.
- Aby ste predišli zraneniu, vždy vchádzajte a vychádzajte z trampolíny bezpečne.

- Ak chcete správne vstúpiť na trampolínu, chyťte sa za rám a vojdite, alebo sa prevalte na skákaciu plochu cez ochranný lem trampolíny. Pri vstupe aj vychádzaní z trampolíny sa vždy pridržujte oboma rukami. Nevstupujte priamo na kryt rámu, ani sa ho nedotýkajte. Ak chcete správne zísť z trampolíny, chodte na okraj trampolíny, pridržte rám a opatrne zídite na zem (nezoskakujte!). Detom so vstupom a výstupom z trampolíny vždy pomáhajte!
- Neskákajte na trampolíne nerovnako, pretože to zvyšuje riziko zranenia!
- Kľúčom k bezpečnému a šťastnému používaniu trampolíny je kontrola a nadvláda nad skokom!
- Nikdy sa nepokúšajte poraziť iného skokana z hľadiska výšky skoku!
- Nepoužívajte trampolínu bez dozoru.

INFORMÁCIE PRE DOHĽADAJÚCE OSOBY

Ak vlastníte trampolínu, zoznámte sa s týmito pokynmi

- Vlastník, alebo dozerajúca osoba by mali zabezpečiť dodržiavanie pravidiel na trampolíne. Pred použitím trampolíny by si mal každý užívateľ prečítať návod na použitie a bezpečnostné pravidlá, za ktoré je zodpovedná osoba dozerajúca na trampolínu.
- Žiadny používateľ by nemal používať trampolínu bez dozoru dospelého osoby, a to aj bez ohľadu na vek, alebo úroveň zručnosti. Trampolína by mala byť chránená pred neoprávneným použitím, najmä deťmi.
- Trampolína s bezpečnostnou sieťou nie je určená pre používanie deťmi mladšími 3 rokov. Nepoužívajte trampolínu, ak je skákacia plocha vlhká, mokrá, alebo špinavá.
- Pred každým použitím trampolíny skontrolujte jej stav, opotrebované diely vymeňte za nové a prípadne doplníte jej chýbajúce časti. Pred každým použitím skontrolujte tiež, či je bezpečnostná sieť správne upevnená a nepoškodená. Skontrolujte dotiahnutosť všetkých dielov a skrutiek. V prípade potreby utiahnite uvoľnené skrutky.
- Zabezpečte, aby okolo trampolíny aj nad trampolínu bolo dostatok miesta. Pod skákaciu plochu nesmú byť žiadne predmety.

INFORMÁCIE PRE SKOKANA

Pred použitím trampolíny sa zoznámte s týmito pokynmi.

- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom drog, alkoholu, alebo liekov.
- Pri skákaní na trampolíne nejedzte, nepite ani nefajčíte.
- Neskákajte príliš vysoko, prispôbte svoje skákanie na úroveň svojich schopností a zručností, neskáčajte cez ochrannú sieť, ani do nej cieľene neskáčajte. Svoje skoky majte vždy pod kontrolou. Kontrola nad skokom je oveľa dôležitejšie ako ich výška. Neskáčajte príliš dlho, pretože únava zvyšuje riziko straty kontroly nad skokom. Na bezpečnostnú sieť neskáčajte, neodrážajte sa od nej, nevyšajte sa rukami na stĺpikoch ani na sieť.
- Trampolínu používajte vždy pod dozorom dospelého osoby či druhej osoby bez ohľadu na vek a skúsenosti. Upozorňujeme, že na trampolíne môže skákať iba jedna osoba. Nenoste oblečenie s popruhmi, háčikmi, pútkami, prackami, ktoré by sa akýmkoľvek spôsobom mohli zachytiť k sieťi, alebo iným častiam trampolíny. Pred vstupom na trampolínu si dajte dolu šperky, hodinky a vyprázdňte tiež svoje vrecko.
- Na ochrannú bezpečnostnú sieť nepripievajte žiadne predmety, alebo iné doplnky, pokiaľ k tomu nie sú vyslovene určené - pripravené výrobcom. Vchádzajte a vychádzajte z trampolíny pokojne, pomocou suchého zipsu a pracky.
- Nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík, nevskakujte na ňu z žiadnych iných predmetov, alebo miest, ani ju nepoužívajte pre odraz na iné objekty. Počas používania trampolíny vždy uzavrite jej vchod.
- Trampolínu nemôžu používať tehotné ženy, alebo ľudia, ktorí majú problémy s vysokým krvným tlakom.

KLASIFIKÁCIA ÚRAZOV

Pokyny pre správne správanie na trampolíne.

NÁSTUP A VÝSTUP

Na trampolínu vchádzajte a vychádzajte opatrne. Nestúpajte na trampolínu uchopením krytu rámu. Nestupajte ani na pružiny. Neskáčajte na skákaciu plochu z iných predmetov, alebo miest (vetiev, terasy, rebrikov), pretože to zvyšuje riziko úrazu! Neschádzajte z trampolíny skokom na zem, bez ohľadu na typ terénu. Ak používajú trampolínu menšie deti, pomôžte im pri vstupe aj výstupe.

KONZUMÁCIA ALKOHOĽU/DROG/LIEKOV

Trampolínu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu, drog ani liekov! Zvyšuje sa tak riziko nehôd, pretože tieto látky negatívne ovplyvňujú vyhodnotenie situácie, reakčnú dobu a fyzickú koordináciu skokana.

VEĽA SKOKOV

Ak trampolínu používa viac skokanov (na trampolíne je súčasne viac ako jeden skokan), zvyšuje sa riziko zranenia. Poranenie môže byť spôsobené pádom z trampolíny, stratou kontroly, zračkou s iným skokanom, alebo dopad na pružiny. Zvyčajne sa zraní najľahšia osoba na trampolíne. Pamätajte, že trampolínu môže používať súčasne iba 1 osoba

NÁRAZ DO RÁMU/PRUŽIN

Pri cvičení na trampolíne vždy zostaňte v strede skákacej plochy. Tým sa zníži riziko zranenia spôsobeného dopadom na rám, alebo na pružiny. Vždy používajte pružinový kryt-lem, ktorý zakrýva pružiny aj rám trampolíny. Neskáčajte a nestupajte priamo na kryt rámu, pretože nie je dostatočne silný, aby uniesol celú hmotnosť skokana

STRATA KONTROLY NAD SKOKOM

Nesnažte sa robiť ťažké skoky skôr, než zvládnete základy skákania na trampolíne alebo počas počiatočného učenia. Inak skokan zvyšuje riziko zranenia v dôsledku straty kontroly nad skokom a dopadu na rám, pružinách alebo mimo trampolínu. Riadený skok je skok, ktorý začína a končí na rovnakom mieste. Ak skokan stratil kontrolu nad skokom, mal by počas dopadu silne ohnúť kolena, získa tak opäť kontrolu a skok bezpečne dokončí.

SALTÁ/PREMIET

Je absolútne zakázané vykonávať na tejto trampolíne saltá (vpred i vzad). Chyba pri vykonávaní salta môže viesť k dopadu na hlavu, alebo krku. Výrazne sa tak zvyšuje riziko zlomenia väzu či krku, čo má za následok ochmutie, alebo v extrémnych prípadoch aj smrť!

CUDZIE TELESÁ

Nepoužívajte trampolínu, ak sú pod trampolínu domáce zvieratá, iní ľudia, alebo predmety. Tým sa zvyšuje riziko nehody! Počas skákania nedržte žiadne predmety. Na trampolínu nekladte žiadne predmety, zatiaľ čo druhá osoba skáče! Vždy venujte pozornosť veciam nad hlavou skokana. Vetvy, elektrické káble a iné predmety nad hlavou skokana zvyšujú riziko nehôd. Trampolína vyžaduje 7,3 m voľného priestoru od zeme.

NESPRÁVNÁ ÚDRŽBA

Zlý stav trampolíny zvyšuje riziko nehôd. Pred každým použitím trampolíny skontrolujte jej stav a najmä sa uistite, že ocelové rúrky nie sú ohnuté, skákacia plocha nie je roztrhaná, pružiny nie sú uvoľnené, alebo zlomené a celá konštrukcia je úplne stabilná.

PODMIENKY POČASIA

Pri používaní trampolíny majte na pamäti aj poveternostné podmienky. Ak je skákacia plocha mokrá, alebo vlhká, skokan môže ľahko sklznúť a zraniť sa. Ak fúka silný vietor, skokan ľahko stratí kontrolu nad svojim skokom, čo môže viesť k nebezpečným situáciám.

OBMEDZENÝ PRÍSTUP

Ak sa trampolína nepoužíva, mal by byť rebrik odstránený a uložený na bezpečnom mieste, aby malé deti nemohli na trampolínu svojvoľne vyliezť.

AKO ZNIŽIŤ NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU

Pokyny pre správne správanie

ROLA SKOKANA

Hlavným prvkom pri predchádzaní úrazom, je kontrola nad skokom. Nevykonávajte zložité a ťažké skoky, kým úplne nezvládnete základné skoky. Znalosť každého skokana tiež hrá veľmi dôležitú úlohu pri prevencii nehôd. Pred použitím trampolíny si pozorne prečítajte a precvičujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania. Riadený skok je skok, ktorý začína a končí na rovnakom mieste. Ďalšie bezpečnostné pokyny a tipy vám poskytnú kvalifikovaný inštruktor trampolíny.

ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY PRE SKOKANOV

1. Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu, liekov či drog. Nefajčíte.
2. Pred vstupom na trampolínu odstráňte všetky tvrdé a ostré predmety (napr. hodinky). Vyprázdňte vrecká.
3. Na trampolínu vchádzajte a schádzajte veľmi opatrne. Nikdy na ňu nenaskakujte ani z nej nevyskakujte.
4. Naučte sa najprv základné skoky a zvládnite jednotlivé typy skokov, než sa pokúsite o náročnejšie skoky. Prečítajte si kapitolu Základné skoky na trampolíne.
5. Ak chcete skok ukončiť, ohnute kolena pri dopade na skákaciu plochu.
6. Vždy majte svoj skok pod kontrolou. Ak kedykoľvek pocítite, že strácate kontrolu, ihneď prestaňte skákať. Kontrola nad skokom je dôležitejšie ako jeho výška.
7. Neskákajte príliš dlho, neskákajte príliš vysoko ani, keď ste unavení.
8. Zamerajte sa pri skákaní na skákaciu plochu, aby ste mali kontrolu, v opačnom prípade ľahko stratíte rovnováhu.
9. Trampolínu môže súčasne používať len jedna osoba.
10. Vždy skáčajte pod dohľadom druhej dospelého osoby.

ROLA DOZORJUJÚCEJ OSOBY / MAJITEĽA

Dozorujúce osoby si musia prečítať a implementovať všetky bezpečnostné pokyny a odporúčania. Dozorujúca osoba je zodpovedná za poskytovanie primeraných pokynov a rád všetkým užívateľom trampolíny. Ak dozorujúca osoba nemôže dohliadať na skákanie na trampolíne, mala by byť trampolína rozložená a uložená na bezpečnom mieste, aby sa zabránilo neoprávnenému použitiu, alebo by mala byť pokrytá ťažkou plachtou, ktorú je potrebné riadne zabezpečiť. Dozorujúca osoba je tiež zodpovedná za informovanie skokanov o bezpečnostných pokynoch uvedených v tomto manuáli.

ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY PRE DOZORJUJÚCE OSOBY:

1. Každý skokan, bez ohľadu na vek, alebo skúsenosti, by mal používať trampolínu iba pod dohľadom inej dospeléj osoby.
2. Nikdy nepoužívajte mokrú, poškodenú, špinavú, alebo opotrebovanú a nekompletnú trampolínu.
3. Odstráňte z trampolíny všetky predmety, ktoré by mohli byť prekážkou pre skokana. Skontrolujte, či nad trampolínu a okolo nej nič nie je.
4. Aby nedochádzalo k neoprávnenému použitiu trampolíny, musí byť trampolína po dokončení skákania riadne zaistená.

Pred začatím prvých skokov na trampolíne si prečítajte informácie v sekcii Základné Skoky na trampolíne a navrhovaný cvičebný plán!

CVIČEBNÝ PLÁN

Cvičenie uvedené v ďalšej časti manuálu, sú určené na zoznámenie skokanov so základnými krokmi a skokmi, pred prechodom na ťažšie a zložitejšie skoky. Pred vstupom na trampolínu si prečítajte všetky bezpečnostné pokyny. Dozorujúca osoba by mala tiež dať skokanom odporúčanie, ako používať trampolínu a predviesť základné pohyby tela.

LEKCIA 1

A. Vchádzanie na trampolínu a schádzanie z trampolíny - predstavenie vhodných techník.

B. Základné skoky - predvedenie a precvičovanie.

C. Prerušovanie skoku - predvedenie a precvičovanie. Naučiť sa zastaviť na povel.

D. Ruky a kolena - predvedenie a precvičovanie.

LEKCIA 3

A. Opakujte a znovu precvičujte skoky uvedené v predchádzajúcej lekcii.

B. Pád vpred - aby sa zabránilo odreninám na skákacej ploche a zvládla sa pozícia skoku vpred. Všetci učenci by mali ležať tvárou dole, aby inštruktor mohol skontrolovať, či niektorý z učňov nemá nesprávne držanie tela, ktoré by mohlo zvýšiť riziko zranenia.

C. Začnite skákať na rukách a kolienach, potom sa rozťahnite do ležiacej polohy tvárou dole na skákacej ploche a potom návrat späť na chodidlá.

D. Cvičte rutinné skoky - na ruky a kolena, pád vpred, návrat na nohy, skok na zadok, návrat na nohy, opätovný skok na zadok a opäť návrat na nohy.

BOUNCE GAME

Hra Bounce je dobrý spôsob, ako povzbudiť študentov na zdokonalenie získaných zručností. Do hry sa môže zapojiť až 10 hráčov. Prvý hráč vykoná vybraný skok, druhý hráč musí opakovať skok prvého hráča a pridať svoj vlastný skok. Ak hráč nie je schopný opakovať skok vykonaný prvým hráčom, získa písmeno B. Hra pokračuje, kým hráči nevytvoria slovo BOUNCE. Posledný hráč, ktorý zostal - vyhŕava!

Aj keď hráte hru Bounce, nezabudnite vykonávať kontrolované a riadené skoky. Nerobte zbytočne ťažké a zložité skoky, ktoré nie sú plne zvládnuté všetkými hráčmi. Ak chcete zlepšiť zručnosti skokanov, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

LEKCIA 2

A. Opakovanie a precvičovanie techník prezentovaných v lekcii 1.

B. Skoky na kolena - predvedenie a precvičovanie. Naučte sa základné skoky na kolena, vrátane vstávania.

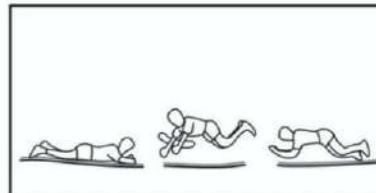
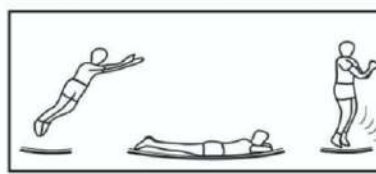
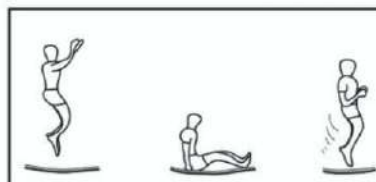
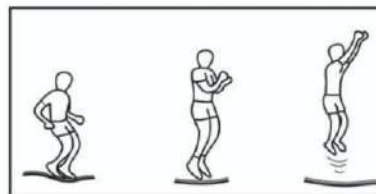
C. Skoky na zadok - predvedenie a precvičovanie. Naučte sa základné skoky na zadok a potom ich skombinujte so skokmi na kolena, na ruky a kolena a precvičujte.

LEKCIA 4

A. Opakujte a znovu precvičujte skoky uvedené v predchádzajúcej lekcii.

B. Polovičné premety: Postavte sa v polohe pádu vpred a potom, čo sa dotknete skákacej plochy, zatlačte rukami Doprava, alebo doľava a súčasne otáčajte hlavu a ramená v rovnakom smere. Pri otáčaní majte na pamäti, že chrbát by mal byť rovnobežný so skákacou plochou a hlava by mala byť zdvihnutá. Po otočení by ste mali dopadnúť do polohy pád vpred.

Po dokončení vyššie uvedeného cvičebného plánu je skokan oboznámený so základnými skokmi na trampolíne. Žiaci by mali byť motivovaní k tomu, aby pracovali na zdokonaľovaní svojej vlastnej techniky, s dôrazom na zachovanie kontroly nad skokom.

ZÁKLADNÉ SKOKY NA TRAMPOLÍNE**ZÁKLADNÝ SKOK**

1. Začnite v pozícii v stojí, s nohami od seba na šírku ramien, hlava je zdvihnutá a oči sústredené na skákaciu plochu.
2. Otáčajte rukami, dopredu, hore a dole kruhovými pohybmi.
3. Keď ste vo výške, dajte nohy k sebe a špičky chodidiel smerujte dole.
4. Pri dopade na skákaciu plochu rozložte nohy opäť na šírku ramien.

SKOK NA KOLENA

1. Začnite základným skokom, bez toho aby ste vyskočili vysoko.
2. Dopadnite na kolena, držte chrbát rovno a udržujte rovnováhu pomocou ramien.
3. Vyskočte opäť do základného skoku.

SKOK NA ZADOK

1. Dopadnite na zadok a zostaňte v sediacej polohe
2. Položte ruky na skákaciu plochu vedľa bokov, bez toho aby ste si zablokovali lakte.
3. Vráťte sa do základného skoku odtlačením sa rukami.

SKOK VPRED / NA DOSKU

1. Začnite nízke skoky
2. Dopadnite na brucho, hlavou dole a majte ruky na skákacej ploche pred sebou.
3. Odtlačením sa rukami sa vráťte do pozície v stojí.

ROTAČNÝ SKOK O 180 STUPŇOV

1. Začnite pozíciou skok vpred.
2. Odtlačte sa ľavou, alebo pravou rukou (v závislosti na zvolenom smere otočenie)
3. Udržujte hlavu a ramená v rovnakom smere, chrbát musí byť rovnobežný so skákacou plochou, hlavu držte hore.
4. Dopadnite opäť na brucho, hlavou dole a potom sa vráťte do pozície v stojí, odtlačením sa rukami.

UPOZORNENIE

1. Vždy začnite skákať uprostred skákacej plochy (označené logom výrobcu).
2. Ak dopadnete ďalej ako 30 cm od stredu, okamžite skok dokončíte a začnete skákať opäť uprostred.

ZOSTAVENIE TRAMPOLÍNY**VÝBER MIESTA**

Pred začatím montáže trampolíny si pozorne prečítajte všetky bezpečnostné pokyny a upozornenia. Ak chcete správne zvoliť miesto pre rozloženie trampolíny, prečítajte si všetky informácie a bezpečnostné pokyny v časti Návod na použitie - vyber miesta na začiatku tohto manuálu.

POKyny PRE MONTÁŽ

Pri montáži trampolíny použite špeciálny nástroj pre napnutie pružín, ktorý dodávaný spoločne s trampolínou. Ak sa trampolína nepoužíva dlhú dobu, možno ju ľahko rozobrať a schovať. Pred montážou trampolíny je nutné túto príručku pozorne prečítať!

Pred každým použitím pravidelne kontrolujte a udržujte jednotlivé časti, ako je rám, skákacia plocha, lem rámu, pružiny, nohy a ďalšie časti. Ak

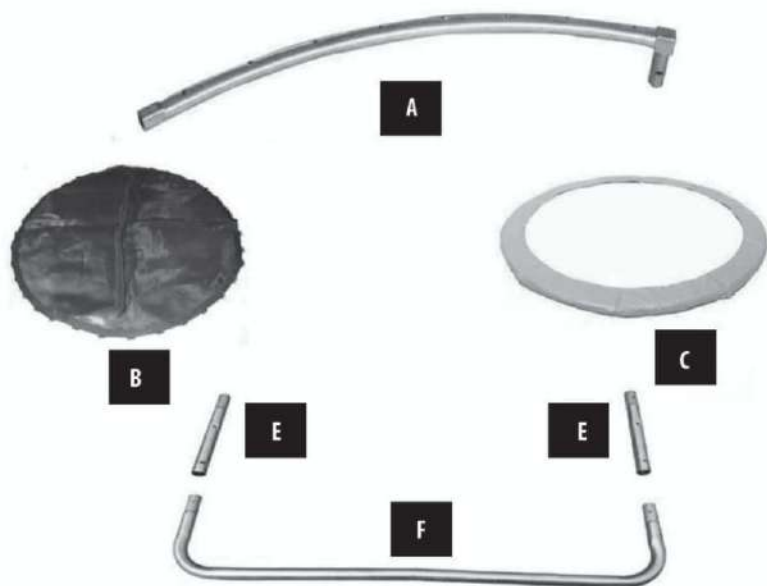
nie sú súčasťou trampolíny zakaždým kontrolované, môže byť produkt nebezpečný a môže ohroziť život alebo zdravie. Úpravy spotrebiteľom v originálnej trampolíne (napr. výmena akýchkoľvek častí) by mali byť vykonávané v súlade s pokynmi pre montáž trampolíny. Nahradené prvky by mali byť správne vybrané pre daný model trampolíny. Prvky z iných trampolíni sa nemusia zhodovať, alebo sú nebezpečné.

Nižšie je uvedený zoznam dielov pre každú veľkosť trampolíny. Každá časť má svoje vlastné číslo - tento manuál používa tieto čísla a opisy dielov pre ľahšiu montáž. Pred začatím montáže sa uistite, že žiadna z nižšie uvedených častí nechýba. Pri montáži sa odporúča používať ochranné rukavice, aby nedošlo k poraneniu rúk.

ZOZNAM DIELOV

| | POPIS ČASTÍ | 6ft | 8ft | 10ft | 12ft | 13ft | 14ft | 15ft | 16ft |
|---|-------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| A | HLAVNÝ RÁM | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 10 | 12 |
| B | SKÁKACIA PLOCHA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| C | OCHRANNÝ LEM | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| D | PRUŽINA | 36 | 48 | 60 | 72 | 72 | 96 | 90 | 108 |
| E | VERTIKÁLNE PREDĹŽENIE NOHY ** | 0 | 0 | 6 | 8 | 8 | 12 | 10 | 12 |
| F | DVOJITÁ NOHA (ve tvaru U) | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 |
| G | NÁSTROJ PRE NAPNUTIE PRUŽÍN | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| H | SKRUTKA S PODLOŽKOU | 0 | 0 | 6 | 8 | 8 | 18 | 10 | 12 |

**Vertikálne predĺženie nôh je voliteľné. Malé trampolíny, ktoré majú nižšiu výšku, ho nemajú, v tom prípade je už integrovaná s nohou. Trampolína sa dodáva v 1, 2 alebo 3 krabiciach. Diely môžu byť v rôznych obaloch.



MONTÁŽ RÁMU TRAMPOLÍNY

Pri montáži používajte ochranné rukavice, aby ste zabránili poraneniu rúk!

Na montáži trampolíny by sa mali podieľať najmenej dve osoby!

Všetky časti označené rovnakým číslom # sú identické a nerozlišujú sa „ľavé“ a „pravé“. Ak chcete spojiť časti dokopy, jednoducho vložte súčasť s menším priemerom koncovky do časti s väčším priemerom koncovky. Tieto spojovacie koncovky sa nazývajú „spojovacie body“.

UPOZORNENIE! JEDNOTLIVÉ ČASTI HLAVNÉHO RÁMU MAJÚ OTVORY NA PRUŽINY. TIETO OTVORY BY MALI SMEROVAŤ OPAČNÝM SMEROM (HORE) VZHEADOM K OTVOROM NA NOHY (DOLE).



TRAMPOLÍNA 6-10 ft



TRAMPOLÍNA 12 ft



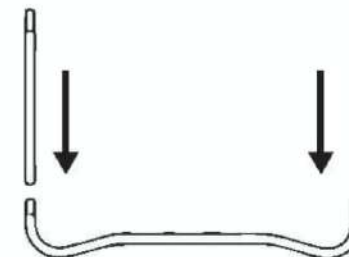
TRAMPOLÍNA 14-16 ft

1. PRÍPRAVTE SI NOHY TRAMPOLÍNY

Ak má váš model trampolíny vertikálne predĺženie nôh (E) musia byť namontované na každú nohu zasunutím do správnej polohy v nohe (F). Vertikálne predĺženie namontujte postupne na všetky nohy.

Vertikálne predĺženie nôh zaistíte priloženými skrutkami (H), ale zatiaľ ich pevne neťahajte.

U trampolín, ktoré nemajú vertikálne predĺženie nôh, tento krok preskočte.



2. MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU

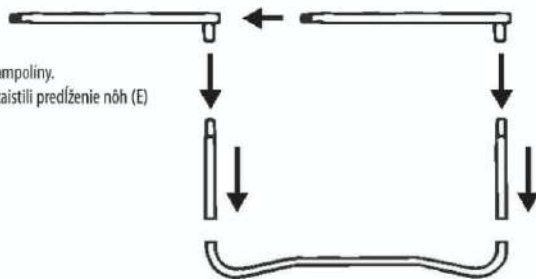
V tejto fáze budete potrebovať pomoc od ostatných osôb

Priložte všetky horné časti hlavného rámu (A) tak, aby spoločne tvorili veľký kruh. Posledné spojenie bude vyžadovať pomoc druhej osoby, ktorá bude držať rám na druhej strane, aby sa zabránilo odpojeniu.



3. MONTÁŽ NŮH K RÁMU

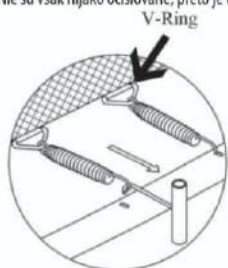
Pripojte všetky zostavené nohy z kroku 2 k rámu trampolíny.
V tejto fáze pevne dotiahnite skrutky (H), aby ste zaistili predĺženie nôh (E)
k nohám v tvare U.



4. MONTÁŽ SKÁKACEJ PLOCHY

Osobitnú pozornosť treba venovať pri montáži pružín k rámu a ku skákacej ploche.
K montáži sú potrebné dve osoby. Pozor! Pri upevňovaní pružín nepribližujte prsty ku spojovacím bodom, keď sa bude skákacia plocha napínať.
K natiahnutiu pružín použite špeciálny nástroj pre napínanie, dodávaný s trampolínou. **Doporučujeme pri natáhaní pružín použiť ochranné rukavice!**

Každá pružina má svoj vlastný vyhradený otvor v ráme a miesto pre zaháknutie skákacie plochy - V-ring.
Nie sú však nijako očíslované, preto je treba postupovať starostlivo podľa manuálu, aby boli pružiny namontované v správnom poradí.



POKYNY PRE NATIAHNUTIE PRUŽÍN

1. Nasadte si ochranné rukavice.
2. Začneme upevňovať pružinu tak, že ju zahákneme zaobleným koncom k háčiku skákacej plochy (V-ring - podľa obrázku vedľa)
3. S pomocou špeciálneho nástroja pre napínanie pružiny (súčasťou balenia) natiahneme druhý pružinový háčik do otvoru v ráme.
4. Zasuňte pružinový háčik do otvoru v ráme. Háčik by mal byť úplne zasunutý. Ak tomu tak nie je, poklepnite na neho zhora, aby sa úplne zasunul.

PORADIE, V KTOROM NATAHUJEME PRUŽINY, JE VEĽMI DŮLEŽITÉ. USMERNENIE JE, ŽE SA KAŽDÁ PRUŽINA NAPÍNA STRIEDAVO NA OPAČNEJ STRANE (POZRI SCHÉMA NIŽŠIE)



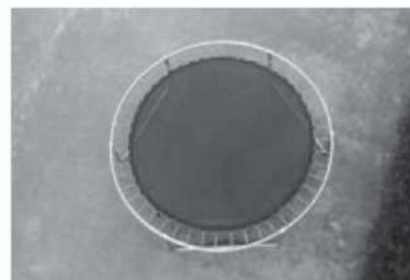
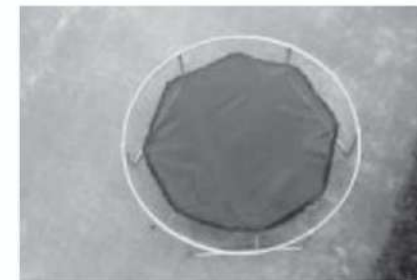
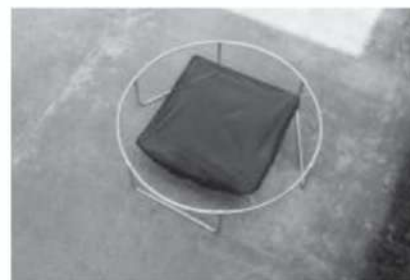
Vyššie uvedené schéma znázorňuje poradie napnutia prvých 16 pružín.

Princíp montáže: po pripnutí prvej pružiny (1) sa pripevní ďalšia pružina na opačnej strane (2). Ďalšie pružiny sú teda pripievňované postupne ako na hodinách: 12, 6, 9 a 3 - presne v tomto poradí.

Pamätajte, že každá pružina má svoj vlastný vyhradený otvor v ráme a svoj vlastný V-ring, takže pri montáži pružiny spočítajte voľné otvory v ráme a voľné háčiky, tak, aby ste mali rovnaký počet otvorov na pravej i ľavej strane.

Pri montáži následných pružín sa vždy riadime rovnakým pravidlom, takže po napnutí ďalšej pružiny je namontovaná na opačnej strane, takže pri montáži je skákacia plocha k rámu **rovnomerne napnutá zo všetkých strán!**

MONTÁŽ SKÁKACEJ PLOCHY BEZ JEJ ROVNOMERNÉHO NAPÍNANIA PŮVEDIE K SITUÁCIÍ, KEDY JU NEBUDE MOŽNÉ ÚPLNE NAPNÚŤ!
Ak je otvor vynechaný, alebo ak dôjde k chybe pri počítaní V-Ringov, mali by ste znovu spočítať voľné otvory, odstrániť, alebo naopak zavesiť potrebné pružiny, aby bolo zachované požadované rovnomerné napätie skákacej plochy.



5. MONTÁŽ OCHRANNÉHO LEMU

Nepoužívajte trampolínu bez namontovaného ochranného lemu rámu a pružín! Pred každým použitím trampolíny skontrolujte, či je lem úplne v poriadku bez porušenia. Ak je to potrebné, lem upevnite, alebo utiahnite jeho viazanie.

Ochranný lem položte tak, aby dôkladne zakryl všetky pružiny.

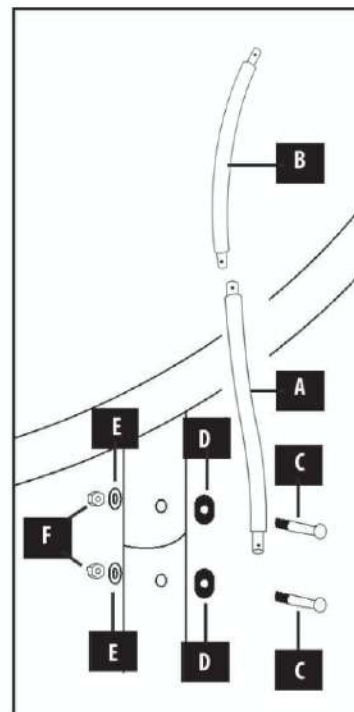
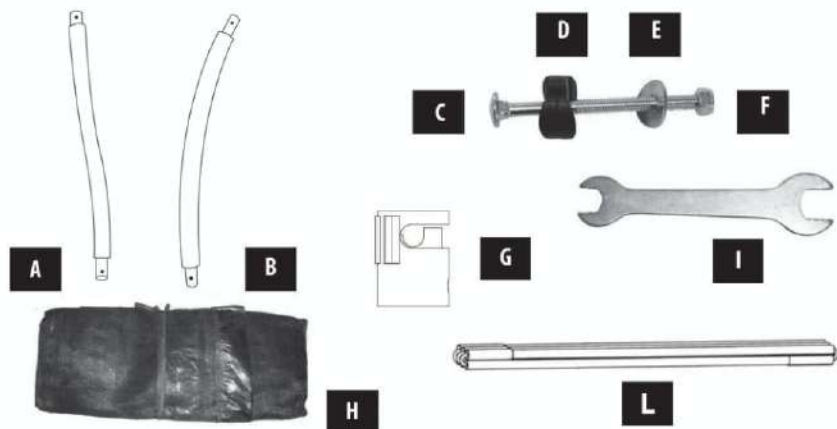
PRIPEVNITE VIAZANIE OD LEMU K PRUŽINÁM TAK, ABY SA NEMOHLO SAMOVOĽNE POHYBOVAŤ.



MONTÁŽ BEZPEČNOSTNEJ SIETE

ZOZNAM DIELOV

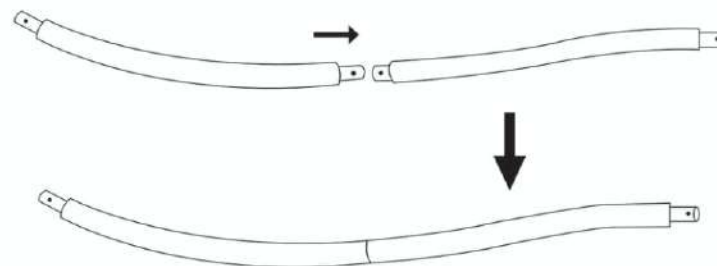
| | POPIS ČASTÍ | 6ft / 8ft/ 10ft | 12ft | 14ft | 15ft | 16ft |
|---|-----------------------|-----------------|------|------|------|------|
| A | SPODNÝ STĽPIK S PENOU | 6 | 8 | 6 | 10 | 12 |
| B | HORNÝ STĽPIK S PENOU | 6 | 8 | 6 | 10 | 12 |
| C | SKRUTKA | 12 | 16 | 12 | 20 | 24 |
| D | ČIERNA PODLOŽKA | 12 | 16 | 12 | 20 | 24 |
| E | PODLOŽKA | 12 | 16 | 12 | 20 | 24 |
| F | MATICA | 12 | 16 | 12 | 20 | 24 |
| G | PLASTIC CAP | 6 | 8 | 6 | 10 | 12 |
| H | SIEŤ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| I | KLÚČ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| L | FIBER ROD | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |



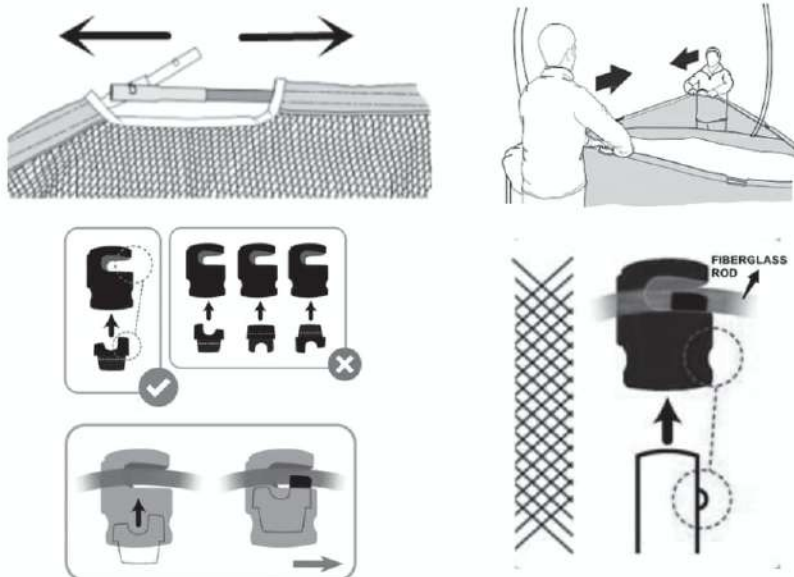
- 1.**
Pripojte spodný stĺpik s penou (A) k nohe trampolíny.

Každý stĺpik pripevníme k nohe trampolíny pomocou 2 skrutiek (C). Medzi nohu a stĺpik vložíme čiernu podložku (D). Skrutku zaistíme podložkou (E) a maticou (F).

UPOZORNENIE! V TEJTO FÁZE PEVNE UTIAHNITE VŠETKY SKRUTKY. PO CELKOVEJ MONTÁŽI SA UISTITE, ŽE SÚ VŠETKY SKRUTKY RIADNE DOTIAHNUTÉ.



- 2.**
Keď sú pripojené všetky spodné prvky stĺpikov (A), spojte ich s hornými prvkami.



3.

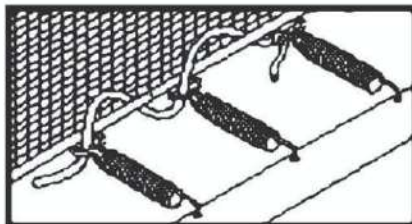
Upevnite sieťové pásky k zátkam stĺpikov (G) a zacvaknite všetky pracky. Takto pripravenú sieť namontujte na stĺpiky zasunutím všetkých zátok (G) na horné stĺpiky (B).

Suchý zips musí byť na spodnej strane siete.

UPOZORNENIE! V TEJTO FÁZE DOTIAHNITE UŽ VŠETKY SKRUTKY.

4.

Sieť by mala byť zabezpečená aj zospodu. Odsuňte ochranný lem rámu a prevlečte šnúru spodnej časti siete medzi očkami a pružinovými háčikmi umiestnenými na skákacie ploche. Po dokončení sa uistite, že šnúra a samotná sieť sú po celej svojej dĺžke správne napnuté.



5.

Zatvorte zámok siete a skontrolujte, či sú **všetky skrutky pevne dotiahnuté**. Na viditeľné miesta skákacej plochy a siete umiestnite varovania (ak už nie sú umiestnené). K trampolíne musí byť priložené bezpečnostné pokyny, aby si ich mohol ktokoľvek pred použitím trampolíny prečítať. **Upozornenie! Uistite sa, že sú všetky popruhy na hornej strane siete riadne utiahnuté. V opačnom prípade nebude sieť plniť svoju funkciu.**

