NÁVOD K POUŽITÍ TRAMPOLÍNY

TRAMPOLÍNA

Gratulujeme ke koupi tohoto výrobku. Jsme přesvědčeni, že s ním budete velice spokojeni.

Abyste dosáhli optimální funkčnosti tohoto výrobku, prosím dbejte následujících instrukcí:

- Před použitím tohoto výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití.
- Výrobek je opatřen bezpečnostními prvky. Nicméně přečtěte si níže uvedené bezpečnostní opatření a abyste předešli poranění, používejte výrobek jen dle návodu.
- Tento návod je součástí výrobku, proto uschovejte návod pro pozdější použití.
- Jestliže později přenecháte tento výrobek druhé osobě, prosím přesvědčte se, že obsahuje i návod k použití.

OBSAH:

1. TECHNICKÁ DATA 4
2. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE 5
2.1. URČENÍ 5
2.2. NEBEZPEČÍ PRO DĚTI 5
2.3. POZOR – NEBEZPEČÍ ÚRAZU 5
2.4. POZOR NA POŠKOZENÍ VÝROBKU 5
2.5. INSTRUKCE K MONTÁŽI 6
3. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE K TRAMPOLÍNĚ 7
3.1. DRUHY PORANĚNÍ 10
3.2. DOPORUČENÍ KE SNÍŽENÍ RIZIKA ÚRAZU 11
4. SEZNAM DÍLŮ A NÁVOD K MONTÁŽI + MONTÁŽ 12
5. DOPORUČENÍ K POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY 21
6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE 22
7. ÚDRŽBA 24
8. ČIŠTĚNÍ 24
9. DOPORUČENÍ K OBALU 24

1. TECHNICKÁ DATA

Specifikace trampolíny	**10FT**	**12FT**	**14FT**
Rozměr:	Ø 3,05 m x v.65 cm	Ø 3,66 m x v.86 cm	Ø 4,27 m x v.89 cm
Skákací plocha:	Ø 265 cm	Ø 315 cm	Ø 381 cm
Třída:	H k domácímu použití	H k domácímu použití	H k domácímu použití
Max. doporučená nosnost:	180 kg	180 kg	180 kg
Počet pružin:	**64KS**	**72KS**	**96KS**

TUV/GS schvalovací číslo: Z1A 09 12 65921 004
TEST REPORT ČÍSLO: 703010952505-00
PLATNOST DO: 13.12.2014

2. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

2.1. URČENÍ

- **Trampolína je určena pouze pro domácí použití a není vhodná pro profesionální nebo lékařské účely.**
- Maximální doporučená nosnost trampolíny je 180 kg.

2.2. NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- **POZOR! Trampolína vyšší jak 51 cm není vhodná pro děti mladší 6 let věku (jedině pod dohledem dospělé a zkušené osoby).**
- Děti nerozpoznají potenciální nebezpečí, které může vyplývat z použití této trampolíny. Držte z dosahu dětí. Trampolína není hračka. Trampolína musí být skladována z dosahu dětí a domácích mazlíčků.
- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti trampolíny.
- Proveďte sestavení trampolíny osobně a zkontrolujte správné nastavení.
- Vezměte na vědomí, že balící materiál není vhodný pro děti. Hrozí zde nebezpečí udušení!

2.3. POZOR – NEBEZPEČÍ ÚRAZU

- Nepoužívejte trampolínu pokud je poškozena.
- Zkontrolujte trampolínu před každým použitím. Poškozené části musí být okamžitě vyměněny, jelikož mohou zhoršit funkčnost trampolíny a její bezpečnost.
- Ujistěte se, že trampolína není najednou používána více jak jednou osobou.
- Používejte trampolínu pouze na rovném povrchu, vyhněte se kluzkému povrchu. Nikdy nepoužívejte v blízkosti vody a pro vyšší bezpečnost vždy ponechte okolo trampolíny dostatek prostoru.
- Dávejte pozor na pohyblivé částí, které by mohly udeřit vaše ruce a nohy. Nevlepujte žádné předměty do otevřených částí trampolíny.

2.4. POZOR NA POŠKOZENÍ VÝROBKU

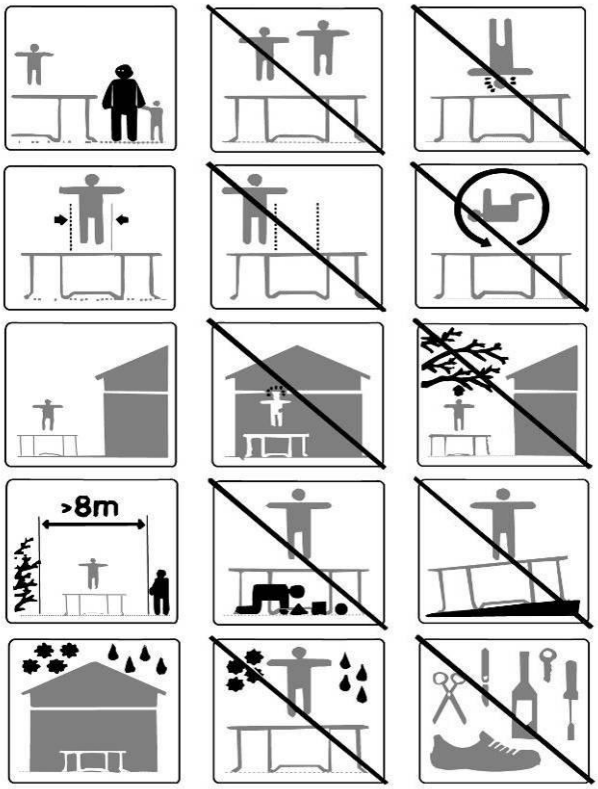
- Používejte pouze originální části výrobku. Opravy by měly být prováděny pouze kvalifikovanou osobou. Nepatřičné opravy mohou způsobit nebezpečí pro uživatele. Používejte výrobek pouze dle návodu k použití.
- V případě napadnutí sněhu na doskokovou plachtu je třeba sníh odstranit.
- **Chraňte výrobek před vodou, vlhkostí, vysokou teplotou a přímým slunečním světlem. VIZ DOPORUČENÍ str.19 bod 7 ÚDRŽBA**
- **Na poškození trampolíny vzniklé z důvodu nedodržení podmínek v návodu k používání a varování se nevztahuje záruka a poškození nemůže být tedy uznáno jako oprávněná reklamace v rámci záruky výrobku.**

2.5. INSTRUKCE K MONTÁŽI

- Montáž trampolíny musí být provedena opatrně třemi fyzicky zdatnými osobami. Pokud máte pochybnosti, obraťte se na technicky kvalifikovanou osobu.
- Před zahájením montáže si pozorně přečtěte návod a nastudujte návod k montáži.
- Oddělejte obalový materiál a položte všechny části výrobku na volnou plochu, abyste získali přehled o jednotlivých částech a usnadnili si samotnou montáž.
- Zkontrolujte, že žádná část výrobku nechybí. Obalový materiál vyhoďte až po dokončení montáže celého výrobku.
- Buďte si vědomi, že při montáži a používání nářadí vždy hrozí riziko zranění, proto provádějte montáž s maximální opatrností.
- Vytvořte bezpečné prostředí pro montáž, např. nenechávejte ležet nářadí na montážní ploše, obaly nechte na místě, kde nemohou způsobit žádné nebezpečí, fólie a igelity jsou nebezpečné pro děti, jelikož nesou riziko udušení.
- Po smontování výrobku dle návodu a instrukcí se prosím ujistěte, že všechny šrouby a matičky jsou dostatečně utažené a všechny spoje jsou dostatečně pevné.
- Nad trampolínou je nutné zachovat alespoň 9,5 m volného prostoru. Dostatečné místo musí být ponecháno rovněž mezi trampolínou a věcmi, které mohou být nebezpečné, jako jsou elektrické kabely, větve stromů, ploty, bazény, hračky.
- Trampolína musí být před použitím správně postavena.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu za hustého deště, ve větru, bouřce, obzvláště při bouřce s blesky. Doporučujeme, aby při špatném počasí byla trampolína složena a uskladněna nebo ukotvena speciálními kotvami, které jsou nadstandardní součástí zakoupené trampolíny. **Tyto kotvy zavrtejte po jedné pevně do země, vždy těsně u nohy nejlépe uvnitř nebo mimo trampolínu. Spodní profil nohy W ve středu profilu dole a následně rám trampolíny vertikálně nahoře omotejte několikrát dodaným speciálním fixačním popruhem a přivažte pevně ke kotvě. Viz obrázek str.15**
- Kovové části jsou elektricky vodivé. Elektrické prodlužovačky a jiná elektrická zařízení nikdy nesmí přijít do kontaktu s trampolínou.
- Trampolína musí být vždy používána při dobrém osvětlení.
- Trampolína nesmí být umístěna a používána v blízkosti jiných atrakcí či konstrukcí.
- Pod trampolínu neukládejte žádné předměty.
- Při montáži či demontáži vždy používejte rukavice, abyste předešli poranění rukou.

3. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE K TRAMPOLÍNĚ

VAROVÁNÍ			
	Nedoskakujte na hlavu či zátylek. Hrozí riziko ochrnutí nebo usmrcení, a to i v případě doskoku doprostřed skákací plochy. Nedělejte přemety, ani se o ně nepokoušejte, abyste předešli riziku dopadu na hlavu nebo zátylek.		Na trampolíně může skákat vždy jen jedna osoba. Děti mladší 6 let mohou trampolínu používat pouze pod dozorem dospělé osoby. Více osob používajících trampolínu najednou zvyšuje riziko úrazu, sražení s jinými osobami nebo upadnutí, v konečném důsledku může vést k vážným zraněním.



- Pokud osoba používající trampolínu není dostatečně stará nebo ještě nezískala ve skákání dostatečné zkušenosti, nenechávejte ji bez dozoru.
- Bezpečnostní instrukce by měly být vždy nejen nastudovány, ale i dodržovány. Během používání trampolíny hrozí vysoké riziko poranění, které může vést až k trvalým následkům jako je ochrnutí nebo v nejhorším případě i k smrti.

- I dopad na trampolínu může způsobit zranění, převážně pokud dojde k dopadu na záda, zátylek nebo hlavu. Je nutné vyhnout se přemetům. V každém případě na trampolíně může být vždy jen jedna osoba.
- Výrobce, dovozce ani prodejce nejsou zodpovědní za zranění či újmy způsobené při ať už přímém či nepřímém použití trampolíny nebo v souvislosti s trampolínou.
- Výrobce, dovozce ani prodejce nenese rovněž zodpovědnost v případě finančních ztrát v důsledku krádeže, za škody na majetku, ztráty na výdělku či zisku, za náklady na instalaci, za škody v důsledku počasí či ostatních vlivů.
- Znatelné výrobní vady by měly být okamžitě oznámeny prodejci či výrobci. Kupující je povinen pravidelně kontrolovat součásti, zda nedošlo k poškození v důsledku používání trampolíny.
- Při skákání na trampolíně nenoste oblečení s háčky, či jinými částmi, které by mohly způsobit zachycení.
- Trampolína musí být vždy umístěna na rovném povrchu.
- Silný vítr může trampolínu odfouknout. Pokud je očekáván silný vítr, trampolína musí být uložena na bezpečné místo nebo připevněna k zemi provazy či lany. Nutná jsou alespoň čtyři ukotvení. Dostatečné není uchycení pouze za volné části, jelikož může dojít k jejich vytržení.
- Vyhýbejte se přemísťování příslušenství trampolíny, abyste se vyhnuli možnému překlopení během přenášení. Pokud je nutné trampolínu přemístit, prosím mějte na paměti následující:
  1. **Rám trampolíny musí zvedat najednou alespoň 4 osoby.**
  2. **Neste trampolínu v horizontální poloze.**
  3. **Při přenášení buďte opatrní, jelikož rám trampolíny se může ohnout. Pokud k tomu dojde, k vrácení trampolíny do původního tvaru je zapotřebí 4 osob.**
- Trampolína je určena ke skákání, umožňuje skoky do nestandardní výšky a způsobuje pohyby těla. Skákání na trampolíně, naražení do rámu, nesprávné dopadení může vést k poranění.
- **Všichni uživatelé jsou povinni si přečíst instrukce výrobce, aby se ujistili, že trampolínu používají správně.**
- Uživatelé by měli být seznámeni s návodem k použití a návodem k montáži. S cílem zajistit bezpečné a současně zábavné používání trampolíny tento manuál obsahuje návod k montáži, vybraná varování a doporučení pro zacházení a údržbu trampolíny.
- Zodpovědností majitele trampolíny nebo dohlížející osoby je zabezpečit, aby všichni uživatelé trampolíny byli dostatečně seznámeni se všemi bezpečnostními pokyny a varováními.

Varování k ochrannému krytu pružin

Modrý ochranný kryt pružin slouží pouze jako bezpečnostní kryt, aby Vaše děti v případě špatného doskoku nebo pádu dopadly na tuto měkkou ochranu pružin. **V žádném případě neslouží tento kryt pružin k tomu, aby se po něm skákalo jak to děti rády dělají nebo sedělo a posedávalo!!!** Pozor sešití - švy krytu pružin musí být u vstupu pro schůdky umístěno tak aby bylo mimo vlez pro schůdky, jinak může dojít také k poškození! U vstupu musí být kryt pružin umístěn

tak aby v místě průlezu byl pohyb pouze po bezešvé části modrého krytu. Švy budou vedle průlezu. Jeden díl modrého krytu je cca 1m.

Pokud tato zásada není dodržována, může časem dojít k vytržení tkaniček, které drží kryt pružin /modrý/ k rámu trampolíny, potrhání nití, ve švech nebo mimo, kterými je tento kryt sešit nebo poškození materiálu krytu. V případě skákání dětí s vyšší váhou by mohlo dojít i poškození samotných pružin. Při nedodržení tohoto varování, nemůže být následné poškození krytu pružin uznáno jako reklamace v rámci záruky výrobku. Případná oprava vás vyjde u Vašeho čalouníka nebo sedláře od 100 do 300 Kč v závislosti na rozsahu poškození krytu. **Proto prosím o důsledné dodržování těchto pokynů. Zabráníte tak poškození krytu pružin, čímž si ušetříte si výdaje za opravu a především předejdete zranění Vašich dětí.**

Doporučení pro dohlížející osoby:

- Aplikujte všechny bezpečnostní zásady a osobně se seznamte s informacemi uvedenými v návodu k použití.
- Všichni uživatelé trampolíny potřebují dohled bez ohledu na věk a zkušenosti uživatele.
- Trampolína není samostatně vhodná pro děti mladší 6-ti let. Ty by měly trampolínu používat pouze za dozoru starší zodpovědné a zkušené osoby.
- Trampolína může být použita pouze pokud je skákací plocha čistá a suchá. Opotřebená nebo poškozená trampolína by měla být okamžitě vyměněna.
- Odstraňte předměty, které by mohly být pro uživatele nebezpečné nebo by mu mohly překážet.
- Zabraňte neadekvátnímu používání trampolíny a používání trampolíny bez dozoru.
- Nepoužívejte trampolínu jste-li pod vlivem alkoholu, drog nebo omamných látek.
- Osvojte si základní skoky a pozice těla než se pokusíte o skoky náročnější.
- Skok zastavte pokrčením nohou v kolenou ve chvíli, kdy se vaše chodidla dotknou skákací plachty. Tuto techniku si osvojte při učení základních odrazů. Technika zastavení skákání by měla být aplikována vždy, když ztratíte rovnováhu nebo kontrolu nad skokem. Kontrolovaným skokem je myšlen skok, při kterém dopadnete na stejné místo, od kterého jste se odrazili. Pokud ztratíte kontrolu nad skokem, pokrčte kolena při doskoku a to vám umožní znovu získat kontrolu a zastavit skákání.
- Vždy vylezte na trampolínu, neskákejte na ni přímo. Nepoužívejte trampolínu jako odrazovou plochu pro jiné atrakce.
- Pro více informací se obraťte na zkušeného učitele skákání.

POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY, STEJNĚ JAKO JINÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY MOHOU VÉST K PORANĚNÍ. EXISTUJÍ ZDE ZPŮSOBY JAK TYTO RIZIKA OMEZIT. V DALŠÍ ČÁSTI (KAPITOLA 3.1. DRUHY PORANĚNÍ) JSOU ZDŮRAZNĚNY ZÁKLADNÍ PŘÍČINY PORANĚNÍ A RADY JAK TĚMTO PORANĚNÍM PŘEDCHÁZET.

3.1. DRUHY PORANĚNÍ

Přemety: Dopad na hlavu nebo zátylek, i v případě, že se jedná o dopad doprostřed trampolíny, zvyšuje riziko poranění s následkem ochrnutí nebo smrti. K tomuto může dojít pokud skákající osoba udělá chybu při přemetu dopředu nebo dozadu. Neprovádějte proto na této trampolíně žádné přemety nebo salta.

Více osob najednou: Riziko poranění roste, pokud na trampolíně skáče více osob najednou. Některá z osob může spadnout z trampolíny, špatně dopadnout na trampolínu nebo se srazit s jinou osobou. Děti se v tomto případě mohou snadněji zranit. **Mějte na paměti že těžší osoba při skákání vyhazuje více vždy tu lehčí, toto platí zejména při skákaní dětí a dospělých.**

Lezení na trampolínu a slézání: Skákací plocha trampolíny je přibližně metr nad zemí. Při seskakování z trampolíny na zem nebo jiný povrch může dojít ke zranění. Skákání na trampolínu ze střechy, terasy nebo jiných ploch může rovněž vést k poranění. Malé děti potřebují při lezení na trampolínu a slézání asistenci. Při lezení a slézání buďte opatrní**. Nestoupejte na rám nebo ochranu pružin. Nepoužívejte rám pro lezení na trampolínu nebo slézání z ní.**

Kolize s rámem pružin: Při skákání na trampolíně zůstaňte ve středu plochy. Tak snížíte riziko, že se zraníte dopadem na rám pružin. **Pružiny a rám vždy ponechejte zakrytý polstrováním. Neskákejte ani nestoupejte přímo na polstrování, protože tato část nebyla navržena, aby unesla váhu lidského těla.**

Ztráta kontroly: Pokud uživatel ztratí kontrolu nad skokem, může dopadnout špatně na skákací plochu, rám, polstrování rámu nebo spadnout z trampolíny. O kontrolovaný skok se jedná, pokud dopadnete na stejné místo, od kterého jste se odrazili. Než se pokusíte o náročnější skoky, měli byste opakovaně bez problémů zvládnout základní skoky. Pokud se pokusíte o skok, který překračuje vaše dovednosti, je zde vyšší nebezpečí ztráty kontroly. Abyste znovu nabyli kontrolu nad skokem a dopadli správně, pokrčte kolena před dopadem.

Pod vlivem alkoholu nebo drog: Pravděpodobnost poranění se zvyšuje, pokud je uživatel pod vlivem alkoholu nebo drog. Tyto látky oslabují vaše reakce, odhad, koordinaci, motoriku a koncentraci.

Kolize s cizími předměty: Nepoužívejte trampolínu pokud se pod ní nachází nějaké předměty, osoby nebo zvířata. Nedržte v rukou předměty a nepokládejte je na trampolínu ve chvíli, kdy na ní některá osoba skáče. Neumísťujte trampolínu v blízkosti elektrického vedení, větví stromů nebo jiných překážek, zvyšuje to riziko poranění.

Špatná nebo nedostatečná údržba trampolíny: Pokud je trampolína ve špatném stavu, uživatelům hrozí, že se poraní. Před každým použitím zkontrolujte, zda skákací plocha není protržená, trubky nejsou nalomené nebo ohnuté, nechybí polstrování, nejsou uvolněné nebo zlomené pružiny.

Povětrnostní podmínky: Mokrá skákací plocha je příliš kluzká pro bezpečné skákání. Vždy používejte jedině pokud je skákací plocha naprosto suchá. Také silný vítr může způsobit ztrátu kontroly při skákání. Za účelem omezení pravděpodobnosti poranění by měla být trampolína používána jen za vhodných povětrnostních podmínek.

3.2. DOPORUČENÍ KE SNÍŽENÍ RIZIKA ÚRAZU

Úloha uživatele trampolíny:

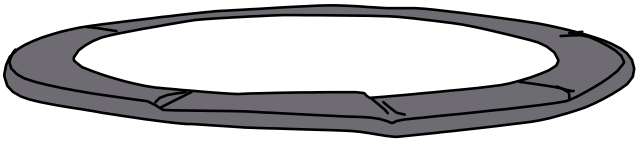
Musí být zajištěna základní znalost trampolíny. Všichni uživatelé se musí nejprve naučit zvládnout méně náročné skoky, základní pozice při dopadu a kombinace než se pokusí o náročnější, komplikovanější skoky. Uživatelé musí vědět proč a jak mají kontrolovat svůj skok, než se pustí do ostatních pohybů. O kontrolovaný skok se jedná tehdy, když se odrazíte od a dopadnete do stejného místa.
První lekce je porozumění správnému pořadí v rozvoji skákacích dovedností na trampolíně. Pro další informace kontaktujte instruktora v cvičení na trampolíně.

Úloha dohlížející osoby:

Je zodpovědností dohlížející osoby zabezpečit dostatečný a zkušený dozor uživatelům trampolíny. Dohlížející osoba musí uplatňovat pravidla a varování uvedená v tomto návodu, aby zamezila a snížila rizika poranění. V době, kdy není zajištěn dostatečný dozor, by trampolína měla být zajištěna nebo uložena mimo dosah, aby nemohlo dojít k neoprávněnému použití.

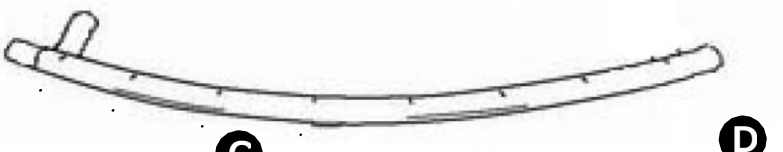
4. SEZNAM DÍLŮ A NÁVOD K MONTÁŽI + MONTÁŽ

díl	kusů	položka
Polstrování rámu	1	A
Skákací plocha	1	B
Díl rámu	8	C
Spojovací trubka	8	E
Noha ve tvaru W	4	F
Šroub	24	G
Nářadí	1 set	H
Pružiny (pro 14ft/4,3 m)	96	D
Pružiny (pro 12ft/3,66 m)	72	D
Pružiny (pro10ft/3,05m)	64	D

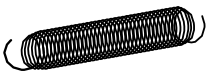


A Polstrování rámu (1)

B Skákací plocha (1)



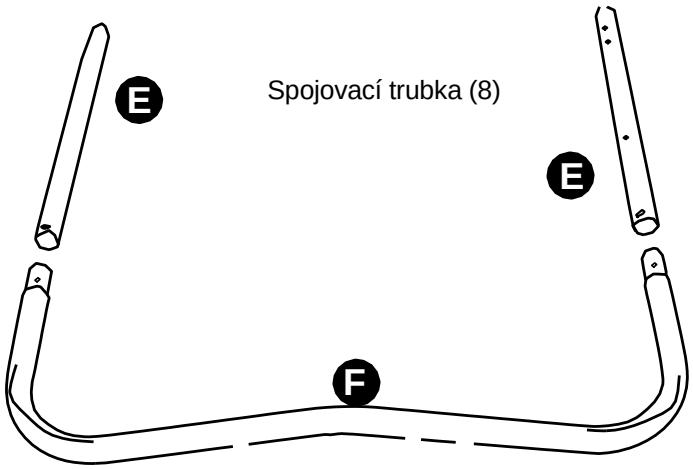
C Díl rámu (8)



D Pružina

G

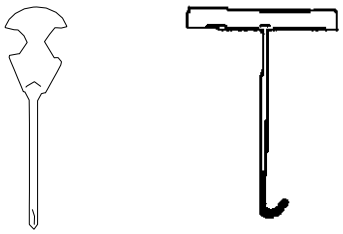
Šroub (24)



Spojovací trubka (8)

Noha ve tvaru W (4)

H

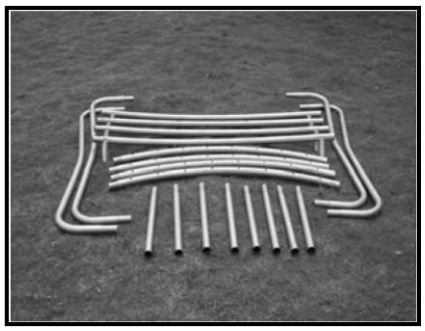


Nářadí klíč + napínák na pružiny

MONTÁŽ RÁMU

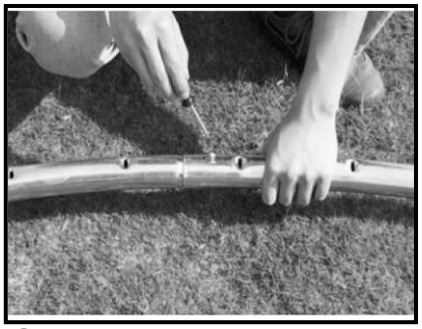
Identifikace dílů viz. seznam dílů.

VAROVÁNÍ: Pro montáž rámu je zapotřebí 3 dospělých osob v dobrém fyzickém stavu. Vezměte si pevnou obuv, aby nedošlo k upadnutí. Držte se instrukcí a varování, aby nedošlo k vážnému poranění.



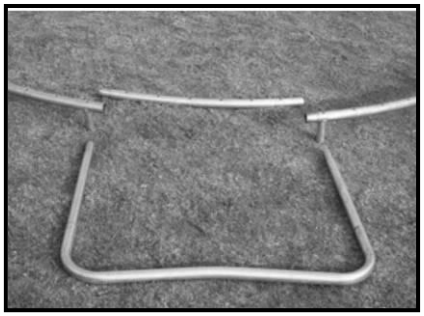
1 Vybalte všechny díly a rozložte vedle sebe jako je na obrázku.

2. Nohu trampolíny vytvoříte spojením dvou spojovacích trubek vždy s jednou trubkou nohy ve tvaru W.



3 Rám trampolíny vytvoříte spojením všech obloukových trubek do sebe. Všechny trubky sešroubujte přiloženými šrouby.

4 Pokračujte až vytvoříte velký kruh. K připojení posledního dílu je zapotřebí minimálně dvou dospělých osob v dobrém fyzickém stavu. Druhá osoba drží protější konec a vy spojíte poslední díly.



5 Připojte nohy ve tvaru W k rámu trampolíny. Klíčový krok: krátká spojovací trubka (trubka bez svařovaných částí) musí být pevně připevněna dovnitř nohy ve tvaru W. Tento krok je velmi důležitý!

6 Připojte nohy k základnímu rámu trampolíny.

7 Nohy zajistěte šrouby a důkladně utáhněte.

8 Nyní je konstrukce rámu hotova.

Při montáži rámu nepřitahujte šroubky napevno, pokud nebudete mít kruh kompletně spasovaný. Stáčí když chytnete každý díl pouze na 3 závity, tak aby si mohly díly rámu přesně sednout. V místě šroubku je totiž tolerance doleva a doprava. Pokud šroubky utáhnete napevno u každého dílu hned, nepůjde již poslední díl dopasovat a nedáte kruh dohromady!!!! Spoje jednotlivých dílů rámu doporučujeme namazat vazelínou pro jednoduší napasování, jde to poté lehčeji!! Spojovací trubku /položka E/ lze použít jako páku pro pootočení jednotlivých dílů rámu. Pro dopasování dírek pro šroubky v žádném případě nepoužívejte kladivo a do jednotlivých dílů netlučte.

Montáž skákací plachty a příslušenství

VAROVÁNÍ: K montáži všech pružin je zapotřebí 3 dospělých osob. Pružiny jsou při montáži velmi tuhé. Prosím buďte velmi opatrní na přiskřípnutí prstů.

9 Položte skákací plachtu doprostřed rámu švy dolů. Připevněte jednu pružinu do jednoho z poutek na plachtě a pak pružinu připevněte do jednoho oka v rámu trampolíny. Pozor! Trampolína je pod velkým pnutím, upevnění přužin může vyžadovat větší sílu. Buďte opatrní při montáži, abyste předešli přiskřípnutí prstů nebo uklouznutí. Hrozí riziko vážného poranění.

10 Opakujte předchozí krok přesně naproti místa, kde jste umístili první pružinu. Potom připojte dvě další kružiny do kříže, vždy doprostřed mezi dvě již umístěné pružiny. Pozor na přesné vypočítání děr a pružin. Rovněž viz. schéma 1 na další straně.

11 K připevnění pružin použijte přiložený napínák.

12 Aby bylo napětí rovnoměrně rozložené v dalším kroku připevňujte pružiny po každých 12 děrách, viz. schema 2 na další straně.

13 Potom pokračujte dle schématu 3 a 4 na další straně.

14 Položte na okraj rámu polstovaný polštář tak, aby byly všechny pružiny zakryté přesně jak je vidět na obrázku. Pozor šev musí být mimo vlez pro schůdky

15 Utáhněte všechny šnůrky k rámu trampolíny. Nepřivazujte je nikdy k pružinám. Nakonec zavěste žebřík na kovovou konstrukci rámu pod kryt pružin.

16 A je to! Vaše trampoline je kompletní.

Při demontáži postupujte dle kroku 1- 16 jen v opačném pořadí.

Při montáži krytu pružin postupujte tak, že tento modrý kryt pružin s citem přiděláte a utáhnete nejlépe na smyčku, ne na suk!!! k rámu trampolíny tak aby nedošlo k jeho utržení.

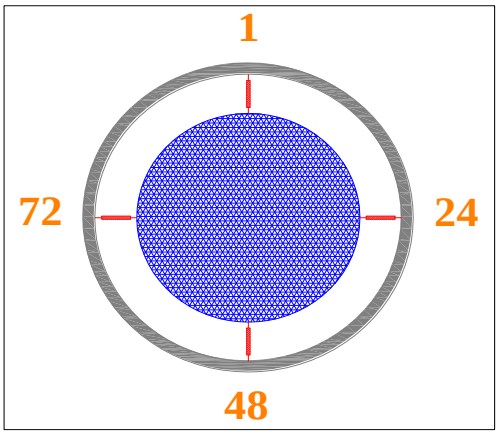
TRAMPOLÍNA 14ft / 4,3 m

Návod k postupu upevňování pružin tak abyste dosáhli co nejjednoduššího upevnění pružin k plachtě.

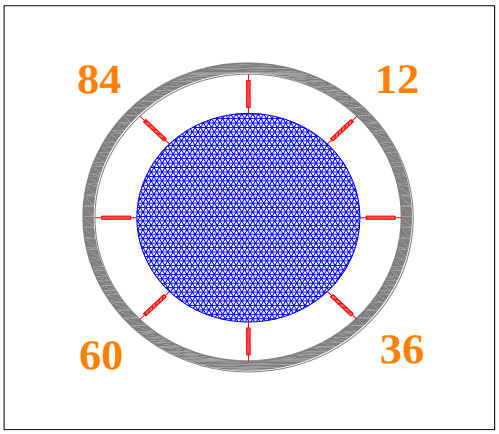
Začněte od díry v rámu 1 a poutka na plachtě 1, poté pokračujte díra – poutko -24-48-72 tak abyste docílili rovnoměrného uchycení plachty tj.45- 90 stupňů. Poté postupujte tak jak je uvedeno v bodě 2-3-4.

Počítejte přesně, v případě špatného uchycení může časem dojít k vytržení poutka z doskokové plachty.

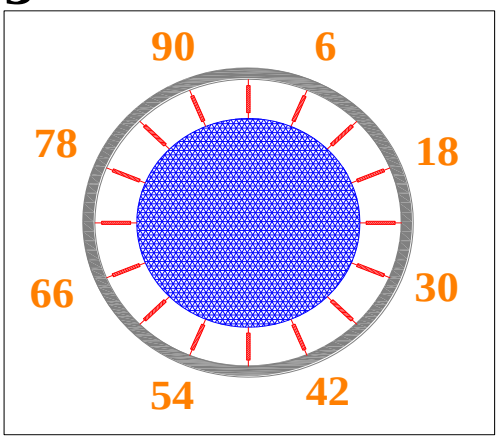
1



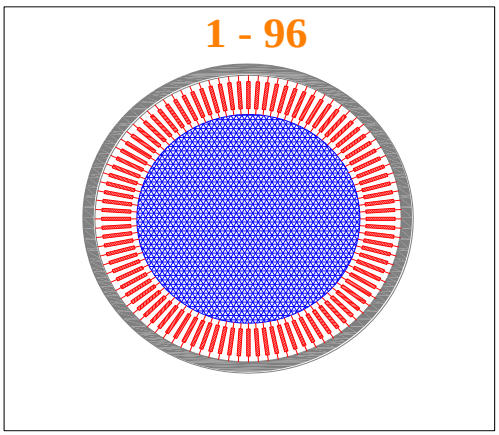
2



3



4



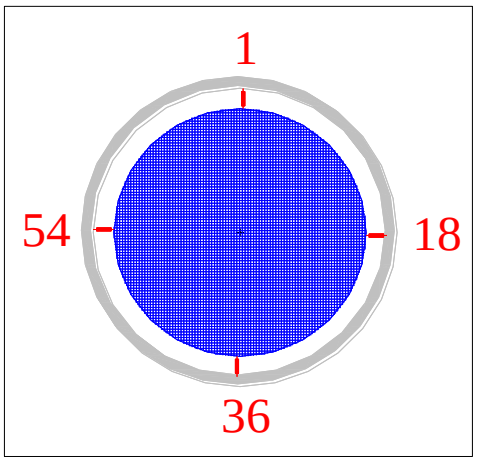
TRAMPOLÍNA 12ft / 3,66 m

Návod k postupu upevňování pružin tak abyste dosáhli co nejjednoduššího upevnění pružin k plachtě.

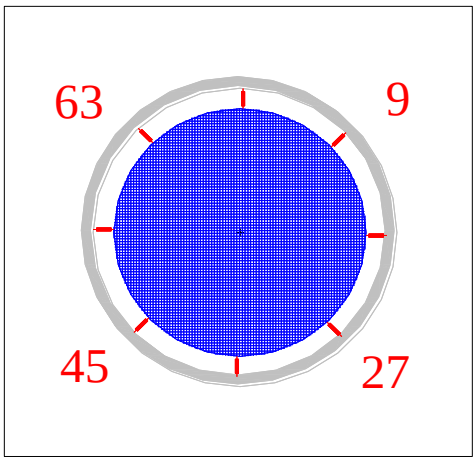
Začněte od díry v rámu 1 a poutka na plachtě 1, poté pokračujte díra – poutko -18-36-54 tak abyste docílili rovnoměrného uchycení plachty tj.45- 90 stupňů. Poté postupujte tak jak je uvedeno v bodě 2-3-4.

Počítejte přesně, v případě špatného uchycení může časem dojít k vytržení poutka z doskokové plachty.

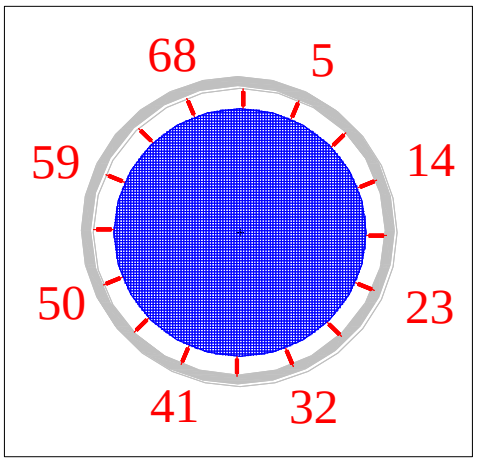
1



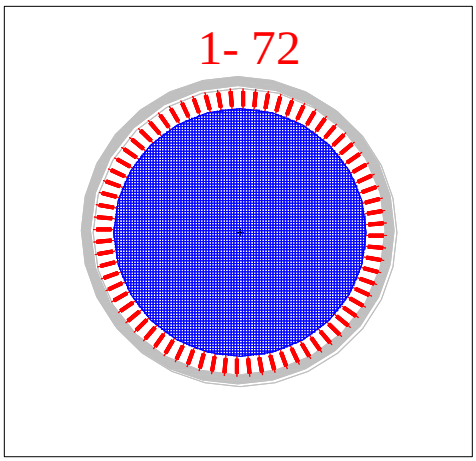
2



3



4



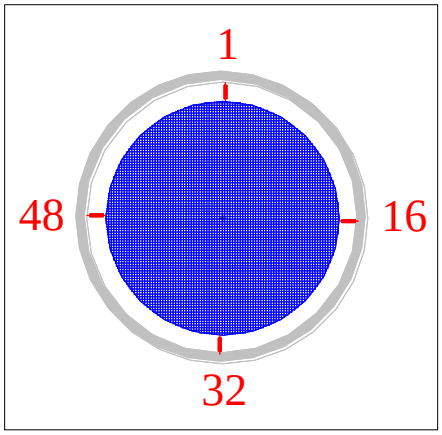
TRAMPOLÍNA 10ft / 3,05 m

Návod k postupu upevňování pružin tak abyste dosáhli co nejjednoduššího upevnění pružin k plachtě.

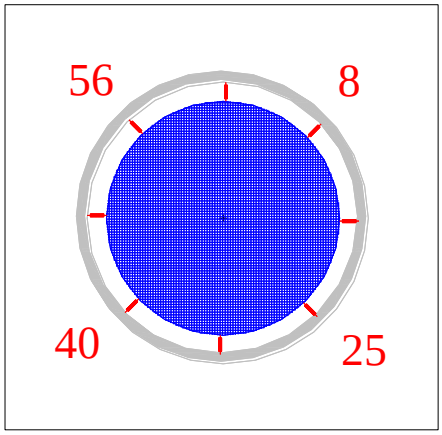
Začněte od díry v rámu 1 a poutka na plachtě 1, poté pokračujte díra – poutko -16-32-48 tak abyste docílili rovnoměrného uchycení plachty tj.45- 90 stupňů. Poté postupujte tak jak je uvedeno v bodě 2-3-4.

Počítejte přesně, v případě špatného uchycení může časem dojít k vytržení poutka z doskokové plachty.

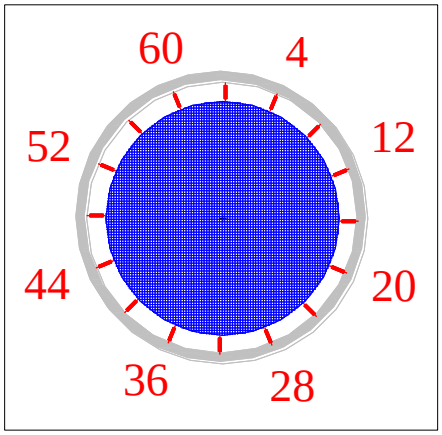
1



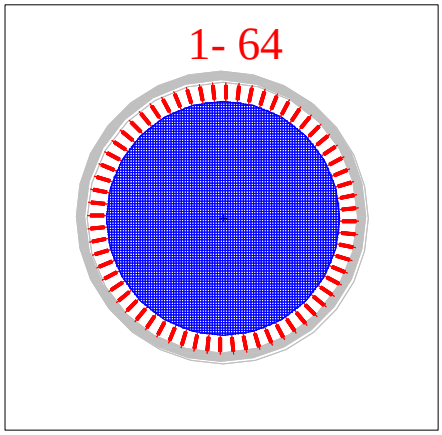
2



3



4

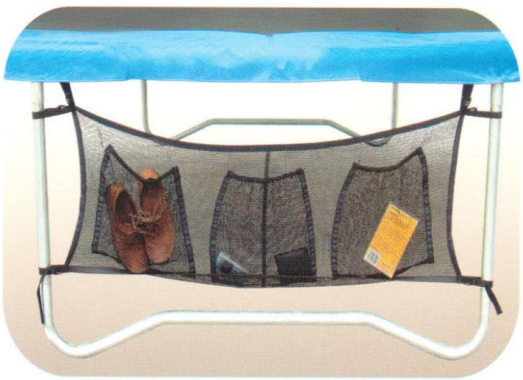


Návod k použití fixačních kotev

Tyto kotvy se umístí ke každé W noze trampolíny. Kotvy lépe fixují trampolínu na určeném místě při skákání a taktéž pomáhají lépe zabezpečit trampolínu proti podfouknutí při větším větru.

Popis k obrázku detail kotvy: nahoře na rámu omotat popruhem 2x poté podvléct pod nohu a stáhnout přezkami. Jde to i jiným způsobem princip je však ten, že rám musí být stažen popruhy až k zemi a podvlečen pod spodní W nohou, následně uchycen v očku kotvy, která je pevně zavrtána do země. Kotvu až po očko zavrtat pevně do země pomocí páky třeba nástavec na golu. Přezku navléct a zapnout tak, aby se sama neodepínala jak na batohu. Pokud by se přezka sama rozepínala lehce roztáhnout od sebe oba dva jazýčky na jedné půlce plastové přezky a znovu zapnout. Pozor opatrně roztáhnout jazýčky - při pokojové teplotě, ne v mrazu. Stačí pár milimetrů tak aby jazýčky nepraskly.
Mějte na paměti že tyto kotvy udrží pouze větší vítr nebo malou vichřici v v žádném případě nejsou 100% účinné proti velké vichřici nebo orkánu kde hrozí podfouknutí trampolíny . **Při nebezpečí tohoto charakteru doporučujeme trampolínu uschovat nebo přikotvit lany k něčemu pevnému, které je pevně spojeno se zemí, popřípadě alespoň sdělat doskokovou plachtu, aby se vítr neměl do čeho zespodu opřít.**

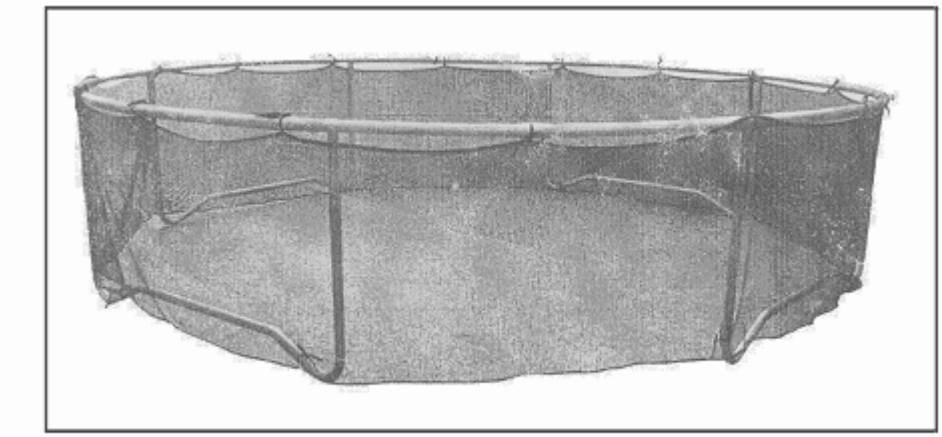
Součástí trampolíny je také Bag na odkládaní věcí při skákaní na trampolíně, který se připevní mezi 2 nohy trampolíny. viz obr. níže.



Instrukce pro montáž spodní ochranné sítě trampolíny

Spodní ochranná síť je určena k upevnění kolem rámu a noh trampolíny. **Tuto spodní sít připevněte k rámu a tyčím ochranné sítě až po kompletním sestavení trampolíny.** Síť pevně upevněte okolo již postavené trampolíny k tyčím ochranné sítě a rámu trampolíny a přivažte pevně všemi tkaničkami k rámu a nohám trampolíny. Posouvejte a zavazujte vždy od nohy k noze a lehce natahujte. Nezapomeňte připevnit síť tak, abyste klokaní kapsy na síti mohli co nejlépe využít.

Účel:
Účelem sítě je zabránit dětem a domácím mazlíčkům vniknout pod trampolínu a předejít tak jejich poranění nebo zranění osoby na trampolíně.
Doplňkovou funkcí sítě je estetická úloha – částečně zakrývá kovovou konstrukci trampolíny.



Instrukce ke krycí ochranné plachtě

Krycí plachta /černá/ na zimu slouží pouze na přezimování v oblastech, kde nehrozí více sněhu. Je však potřeba nejprve sundat vrchní ochrannou síť a kryt pružin. Plachta se natáhne na holou doskokovou plachtu a zachytí se pod rám trampolíny. Pozor, jinak to nepasuje! Kryt je ušit velmi přesně a pokud by byl natahován na modrý kryt pružin, může dojít k jeho poškození. Trampolíně nevadí, že na ni prší!!!

Novinka roku 2010
- Univerzální krycí plachta na trampolínu
(v modré barvě)

Tuto plachtu můžete nasadit na naši trampolínu kdykoliv po celý rok, aniž by bylo nutné sundávat ochrannou síť a kryt pružin. Jednoduchá instalace nezabere více jak cca 10min. Vhodné pro chalupáře, nebo při delším nepoužívání trampolíny, při odjezdu na dovolenou atd. Výhodou je, že již nemusíte kontrolovat a odstraňovat vodu po dešti, aby nedošlo k poškození nebo vytahání pružin pod tíhou vody, tak jako tomu bylo u černé zimní plachty. Je však nutné mít trampolínu v rovině, aby mohla voda středem odtékat. Tato univerzální modrá krycí plachta má již totiž ve středu vytvořen otvor na odtékání vody !!!!!! **V zimě musíte větší množství sněhu samozřejmě odklízet, to proto, aby Vám svoji vahou nezničil pružiny nebo konstrukci trampolíny.**

Návod k instalaci:

Před nasazením plachty je třeba odepnout všechny klipy ochranné sítě, které jsou připevněny ve spodní části trampolíny k pružinám. Potom plachtu umístěte dovnitř trampolíny vstupem na trampolínu, postupně rozprostřete po celé doskokové ploše. Při nasazování plachtu částečně zastrčte až za tyče ochranné sítě, které lehce uvolníte, aby Vám tudy prošla plachta. Pokud budou tyče příliš napevno, stačí mírně povolit horní svěrky a poté zespodu uchytíte k pružinám za klipy ve tvaru esíček, které jsou našité na gumičce přímo na plachtě. Při zdělání postupujte opačně a nezapomeňte zapnout klipy ochranné sítě.

5. DOPORUČENÍ K POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

- Před prvním použitím trampolíny se uživatel musí soustředit na naučení základních pozic.

- V učební fázi uživatelé musí procvičovat a zdokonalovat základní techniky.Uživatel musí přerušit skok ihned jakmile začne ztrácet rovnováhu nebo kontrolu nad skokem. Pokrčení kolen při dopadu ztlumí náraz skoku. Takto uživatel může zastavit skákání a vyhnout se ztrátě kontroly.

- Skok pod kontrolou je skok, při kterém uživatel dopadne na stejné místo, od kterého se předtím odrazil. Skok je osvojen jen pokud je uživatel schopen ho provádět opakovaně. Nikdy se nepouštějte do obtížnějších skoků dokud si zcela neosvojíte základní skoky.

- V kuse by uživatel neměl skákat na trampolíně dlouho. Skákání po příliš dlouhou dobu zvyšuje riziko úrazu. Snižuje to rovněž zájem ostatních osob, jelikož musí příliš dlouho čekat.

- Oblečení by se mělo skládat z krátkého trička a krátkých kalhot, sportovní obuvi a silných ponožek /nebo také naboso/. Začátečníci by měli mít na sobě vhodné oblečení, které jim poskytne dostatečnou ochranu jako je dlouhý rukáv a dlouhé kalhoty, Předejde tak možným škrábancům od špatných dopadů na kolena a lokty. Nepoužívejte těžkou obuv vlivem kamínků nebo ostrých předmětů v podrážce na obuvi může dojít k poškození skákací plochy.

- Pro správné lezení na trampolínu a slézání se musí začátečníci držet následujících pravidel: vždy se přidržovat rámu trampolíny, když vylézají na trampolínu a teprve potom se postavit na skákací plachtu. Při slézání nejprve stoupněte mimo skákací plochu, potom se přidržte rámu trampolíny a teprve pak slezte z trampolíny. Nikdy z trampolíny neskákejte dolů na zem a to bez ohledu na povrch země pod trampolínou. Malé děti mohou při slézání a lezení na trampolínu potřebovat pomoc dospělé osoby.

- Nedoporučují se nevyzkoušené skoky. Všechny dovednosti by se měl uživatel naučit u normálních skoků. Důležitější je kvalita provedení skoku nikoliv výška skoku. Uživatel by neměl být při skákání sám nebo bez dozoru.

POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY, STEJNĚ JAKO JINÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY MOHOU VÉST K PORANĚNÍ. EXISTUJÍ ZDE ZPŮSOBY JAK TYTO RIZIKA OMEZIT. PŘEČTĚTE SI DŮKLADNĚ KAPITOLU 3.1. DRUHY PORANĚNÍ) JSOU ZDE ZDŮRAZNĚNY ZÁKLADNÍ PŘÍČINY PORANĚNÍ A RADY JAK TĚMTO PORANĚNÍM PŘEDCHÁZET.

6. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

ZÁKLADNÍ ODRAZY

ODRAZ VE STOJE

1. Začněte uprostřed plachty, nohy široce rozkročené, paže podél těla, oči směrem k okraji plachty.
2. Při výskoku jdou ruce dopředu v krouživém pohybu nahoru a směrem ven, při dopadu jdou ruce zpět do připažení. Nohy jsou při výskoku u sebe, špičky natažené, při dopadu nohy opět široce rozkročte. Ruce nesmí být nikdy vzadu za zády nebo nad úrovní vašich ramen.

ODRAZ V LEŽE

1. Začněte odrazem na rukou a kolenou dle předchozího nákresu. Potom kopněte nohama dozadu a dopadnete na břicho, část váhy nesete na předloktí tak jak je vyobrazeno na nákresu.Dejte pozor, abyste kopli nohama dozadu, nikoliv dopředu. Pak se vraťte do výchozí polohy.
2. Jako vždy začněte menšími skoky. Kopnutíi dozadu vede k tomu, abyste břichem dopadlii na stejné místo, kde byly vaše nohy.

ODRAZ V KLEČE

1. Nejprve si klekněte doprostřed plachty, záda rovně, oči se dívají na okraj skákací plachty.
2. Odrazíte se stejným mávnutím rukou jako u odrazu ve stoje.
   Začněte nejdříve nízkými skoky.

ODRAZ NA RUKOU A KOLENOU

1. Klekněte si do pozice dle obrázku, hlava vzhůru, oči se opět dívají na okraj plachty.
2. Začínejte nejdříve nízkými skoky. Ruce nechte blízko svých kolenou tak jak je vyobrazeno na nákresu.

ODRAZ V SEDĚ

1. Sedněte si doprostřed plachty, nohy široce od sebe, ruce na plachtě, trup mírně nakloněn dopředu.
2. Opět začínejte malými skoky. Na nohy se postavíte předkloněním dopředu a zatlačením ruk na plachtu.

ODRAZ NA ZÁDECH

1. Lehněte si na záda, nohy rozkročte a zvedněte do 45 stupnů nad plachtu. Ruce zvedněte do stejného úhlu. Hlavu rovněž zvedněte a dívejte se na okraj trampolíny.Toto je pozice při dopadu.
2. Zkoušejte nejprve male odrazy, dbejte na to, abyste stale viděli okraj trampolíny. Váha je vice na ramenou než na vašich bocích.

SKRČKA

Odraz stejný jako u skoku ve stoje. V pozici nahoře ale nohy přitáhněte k bradě a obejměte kolena rukama. Potom nohy opět natáhněte k dopadu na plachtu.

DALŠÍ POZICE

Odraz stejný jako u skoku ve stoje, ale v pozici nahoře natáhněte ruce za hlavu, prohněte se v zádech a na chvíli se podívejte nahoru.

PIRUETA

POLOVIČNÍ PIRUETA:
Odraz jako u skoku ve stoje, v pozici nahoře lehce otočte hlavu a podívejte se na opačný okraj trampolíny. Necestujte po plachtě, dopadněte opět na nohami na stejné místo.

.

ÚPLNÁ PIRUETA:
Stějně jako u poloviční piruety, ale pokračujte dokola dokud se neotočíte o 360 stupnů.

SEDÍCÍ POZICE I

Odraz jako u skoku ve stoje, ale v pozici nahoře natáhněte nohy a přidržte kolena rukama, špičky natažené, viz. nákres. Před dopadem nohy opět natáhněte dolů.

SEDÍCÍ POZICE II

Stejně jako pozice výše, jen s nohama široce od sebe. Zkuste se při výskoku dotknout špiček nohou.

7. ÚDRŽBA

Pravidelně kontrolujte výrobek, zda nedošlo k jeho poškození nebo uvolnění jednotlivých částí, popřípadě uvolnění pojistných šroubků. Pokud je to technicky možné proveďte opravu sami, v případě větší Vámi neřešitelné závady kontaktujte prodejce.

V případě přímého slunečního záření na trampolínu doporučujeme pro lepší životnost krytu pružin /modrý kryt / 1x v sezoně nejlépe začátkem srpna tento pootočit o 90 stupňů a znovu připevnit to samé se jedná u ochranné sítě. Jakékoliv oděrky a případná rez na rámu trampolíny, trubkách a žebříku se dá jednoduše ošetřit zinkovou barvou nebo zinkovým sprejem, název: zinek světlý cena cca 90 Kč. Při zazimování doporučujeme kovové části trampolíny lehce potřít silikonovým olejem.

8. ČIŠTĚNÍ

K čištění nepoužívejte chemické nebo toxické prostředky. K odstranění prachu a nečistot použijte vlhký měkký hadr.

9. DOPORUČENÍ K OBALU

Balení:
Výrobek je dodáván v obalu ochraňujícím výrobek před poškozením během přepravy. Obal je vyroben z recyklovatelného materiálu. Prosím obaly vyhoďte s ohledem na druh materiálu a místních pravidel, pokud možno vyhoďte do tříděného odpadu.

Přejeme Vám mnoho příjemných zážitků s novou trampolínou.