

NÁVOD K POUŽITÍ TRAMPOLÍNY

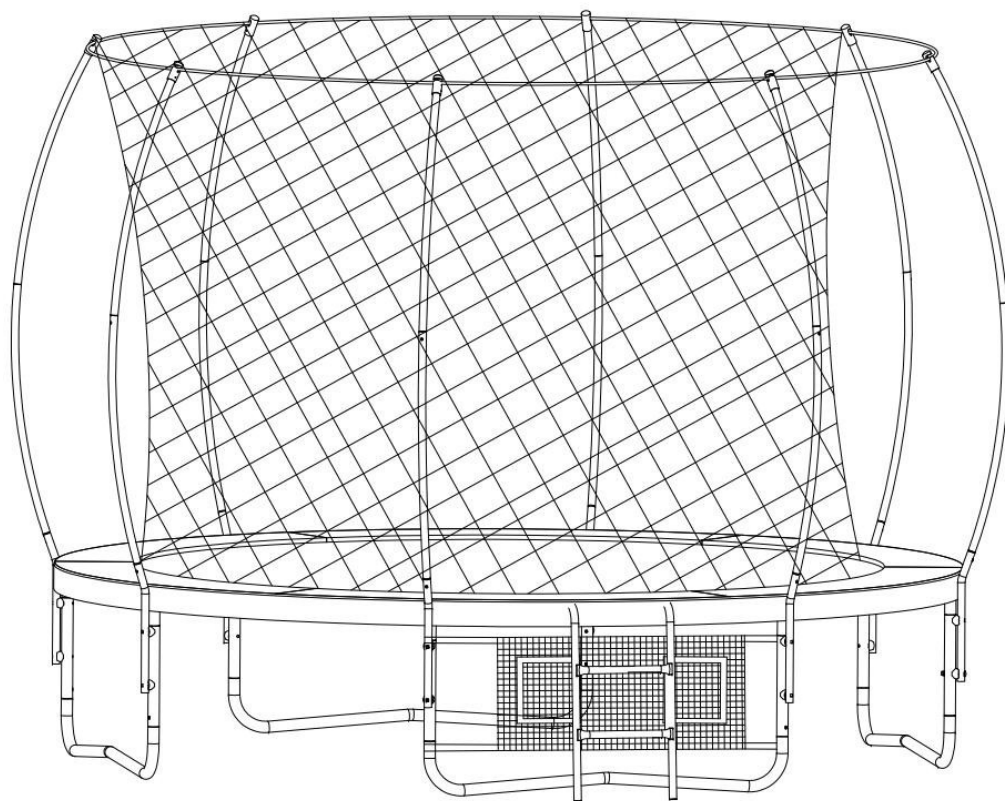
8 FT (244 CM): MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 80 KG

10 FT (305 CM): MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 120 KG

12 FT 366 CM): MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 120 KG

14 FT 427 CM): MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 120 KG

15 FT (457 CM): MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE: 120 KG



VAROVÁNÍ

PŘED SESTAVENÍM A POUŽÍVÁNÍM TÉTO TRAMPOLÍNY SI MUSÍTE DŮKLADNĚ PŘEČÍST A POROZUMĚT POKYNŮM V TOMTO NÁVODU. ULOŽTE SI TENTO NÁVOD PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU

Děkujeme vám za zakoupení tohoto produktu. Doufáme, že se vám bude líbit. Jeho sestavení zabere trochu času. Berte to prosím jako cvičení při sestavování tohoto výrobku. Není neobvyklé, že vám sestavení tohoto výrobku zabere více než hodinu; buďte proto prosím trpěliví a užijte si tento proces s přítelem.

Varování: Trampolína je určena pouze pro venkovní použití

Varování: Trampolína musí být sestavena dospělou osobou podle montážního návodu a následně zkontrolována před prvním použitím.

Varování: Pouze jeden uživatel. Nebezpečí kolize

Varování: Před skokem vždy zavřete otvor sítě: Skákejte bez bot

Varování: Upozornění: Nepoužívejte *podložku*, pokud je mokrá: Před skokem vyprázdněte kapsy a ruce:

Upozornění: Skákejte vždy uprostřed *podložky*: Při skákání nejezte

Varování: Nevýjíždějte skokem

Varování: Každých 5 minut skákání si odpočiňte.

Varování: Upozornění: Nepoužívejte trampolínu za silného větru a zajistěte ji:

Trampolína není určena k zakopání do země;

Varování: Trampolínu umístěte na rovný povrch alespoň 2 m od jakékoli konstrukce nebo překážky, jako je plot, garáž, dům, převislé větve, prádelní šňůry nebo elektrické dráty.

Varování: Trampolíny se nesmí instalovat na betonový, asfaltový nebo jiný tvrdý povrch ani v blízkosti jiných konfliktních zařízení (např. brouzdališť, houpaček, skluzavek, *prolézaček*).

Varování: Úpravy provedené spotřebitelem na původní trampolíně (např. přidání příslušenství) musí být provedeny podle pokynů výrobce.

Varování: Pokud se tyto kontroly neprovádějí, může se trampolína stát nebezpečnou.

Varování: Zkontrolujte utažení všech matic a šroubů a v případě potřeby je dotáhněte.

Varování: Zkontrolujte, zda jsou všechny klouby s pružinami (kolíky) stále neporušené a zda se během hry nemohou uvolnit. Upozornění: Zkontrolujte všechny kryty a ostré hrany a v případě potřeby je vyměňte.

Varování: Návod k údržbě si uschovejte;

Varování: Venkovní trampolíny by měly být vybaveny zařízením, které v případě silného větru zabrání jejich posunutí vlivem větru (např. ocelové tyče v zemi nebo zátěž jako pytel s pískem nebo vaky s vodou) a/nebo by měly být odstraněny předměty zachycující vítr, jako je síť a rohož.

Varování: V některých zemích může v zimním období zatížení sněhem a velmi nízká teplota trampolínu poškodit.

Doporučujeme odstranit sníh a uložit *podložku* a *kryt* do vnitřních prostor.

Varování: Zkontrolujte, zda jsou *podložka*, *polstrování* a *kryt* bez závad;

POZNÁMKA: Sluneční záření, déšť, sníh a extrémní teploty snižují pevnost těchto dílů.

Varování: Po 1 roce používání sítě a/nebo *kryt* vyměňte.

Varování: Při používání trampolíny se ujistěte, že jsou háčky a smyčky správně uzavřeny.

Model	Výška trampolíny (cm)	Výška bezpečnostní sítě (cm)	Průměr trampolíny (cm)	Celková výška (cm)
8FT	51	180	244	231
10FT	73	180	305	253
12FT	80	180	366	260
14FT	89	180	427	269
15FT	89	180	457	269

ÚVOD

Před zahájením používání této trampolíny si pečlivě přečtěte všechny informace uvedené v tomto návodu. Stejně jako při jakémkoli jiném druhu fyzické rekreační aktivity může dojít ke zranění účastníků. Abyste snížili riziko zranění, dbejte na dodržování příslušných bezpečnostních pravidel a rad.

- ☆ Nesprávné používání a zneužívání této trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- ☆ Trampolíny jako odrazová zařízení vynášejí cvičence do nezvyklých výšek a umožňují mu různé pohyby těla.
- ☆ Před každým použitím trampolíny vždy zkontrolujte, zda není opotřebovaná podložka, uvolněné nebo chybějící části.
- ☆ Správná montáž, péče a údržba výrobku, bezpečnostní tipy, varování a správné techniky skákání a hopsání jsou obsaženy v tomto návodu. Všichni uživatelé a vedoucí pracovníci si musí tyto pokyny přečíst a seznámit se s nimi. Každý, kdo se rozhodne tuto trampolínu používat, si musí být vědom svých vlastních omezení, pokud jde o provádění různých skoků a odrazů s touto trampolínou.



VAROVÁNÍ



NA TRAMPOLÍNĚ NESMÍ BÝT VÍCE NEŽ JEDNA OSOBA NAJEDNOU! VÍCE SKOKANŮ ZVYŠUJE RIZIKO ZRANĚNÍ, NAPŘÍKLAD ZLOMENINY HLAVY, KRKU, NOHY NEBO ZAD.



POKUD DOPADNETE NA HLAVU NEBO KRK, MŮŽE DOJÍT K OCHRUTÍ NEBO SMRTI! NEPROVÁDĚJTE SALTA, PROTOŽE TÍM ZVYŠUJETE PRAVDĚPODOBNOST, ŽE DOPADNETE NA HLAVU NEBO KRK!

PŘED JAKOUKOLI FYZICKOU AKTIVITOU SE VŽDY PORADTE S LÉKAŘEM.

- ☆ Důležitý je dostatečný volný prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 24 stop od země. Zajistěte volný prostor pro dráty, větve stromů a další možná nebezpečí.
- ☆ Boční volný prostor je nezbytný. Trampolínu umístěte mimo zdi, konstrukce, ploty a jiné hrací plochy. Po všech stranách trampolíny udržujte volný prostor 2 metry. Pro bezpečné používání trampolíny dbejte při výběru místa pro trampolínu na následující pokyny:
- ☆ Před použitím umístěte trampolínu na rovný povrch, ve stinných oblastech a vnitřních prostorách může být nutné osvětlení.
- ☆ Zajistěte trampolínu proti neoprávněnému použití a použití bez dozoru.
- ☆ Odstraňte všechny překážky pod trampolínou.
- ☆ Majitel a dozor nad trampolínou jsou povinni seznámit všechny uživatele s postupy uvedenými v návodu k použití.
- ☆ Nepokoušejte se o salta ani je nedovolte. Přistání na hlavu nebo krk může způsobit vážné zranění, ochrnutí nebo smrt, a to i při přistání uprostřed postele.
- ☆ Na trampolíně nesmí být více než jedna osoba. Používání více než osobou najednou může vést k vážnému zranění.
- ☆ Trampolínu používejte pouze pod dohledem dospělých a znalých osob.
- ☆ Další informace o vybavení trampolíny získáte od výrobce.

VAROVÁNÍ

- ☆ Před každým použitím trampolíny zkontrolujte. Zkontrolujte, zda je polstrování rámu správně a bezpečně umístěno. Vyměňte všechny opotřebované, vadné nebo chybějící díly.
- ☆ Lezte na trampolínu a vystupujte z ní, je nebezpečné skákat z trampolíny na zem nebo na podlahu, když se z ní sesedá, nebo skákat na trampolínu, když se na ni nasedá. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek k jiným předmětům.
- ☆ Odraz zastavte pokrčením kolen, jakmile se chodidla dotknou trampolínového lože. Než se pokusíte o další, naučte se tut dovednost.
- ☆ Než začnete zkoušet pokročilejší dovednosti, naučte se důkladně základní odrazy a pozice těla. Různé trampolínové aktivity lze provádět prováděním základních základů v různých sériích a kombinacích, prováděním jednoho základu za druhým, s odrazy nohama nebo bez nich.
- ☆ Vyvarujte se příliš vysokých odskoků. Zůstaňte nízko, dokud nedosáhnete kontroly odrazu a opakovaného přistání ve středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.
- ☆ Zaměřte oči na trampolínu. To vám pomůže kontrolovat odraz.
- ☆ Vyvarujte se poskakování, když jste unavení. Zatačky udržujte krátké.
- ☆ Pokud trampolínu nepoužíváte, řádně ji zajistěte. Chraňte ji před neoprávněným použitím. Pokud je na trampolíně použit žebřík, měl by jej dozor při odchodu z prostoru trampolíny odstranit, aby se zabránilo přístupu dětí mladších 3 let bez dozoru.
- ☆ Žebřík umožňuje malým dětem vylézt na trampolínu.
- ☆ Trampolína není určena pro děti do 3 let.
- ☆ Nepoužívejte žebřík, pokud jsou na něm děti mladší 3 let.
- ☆ Pokud trampolínu nepoužíváte, odstraňte ji.
- ☆ Odstraňte předměty, které by mohly rušit účinkujícího. Udržujte volný prostor kolem trampolíny.
- ☆ Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog.
- ☆ Informace o tréninku dovedností získáte od certifikovaného instruktora trampolín.
- ☆ Odrážejte pouze tehdy, když je povrch lůžka suchý. Vítr nebo pohyb vzduchu by měl být klidný až mírný. Trampolína nesmí používat při nárazovém nebo silném větru.
- ☆ Skok vždy začínejte v přerušeném kruhu vytištěném na trampolínové podložce. Pokud dopadnete ve vzdálenosti větší než 1 stopa od okraje přerušeného kruhu, okamžitě přestaňte skákat!! Znovu začněte skákat v přerušeném kruhu.
- ☆ Před použitím trampolíny si přečtěte všechny pokyny, varování a pokyny k péči, údržbě a používání této trampolíny jsou uvedeny na podporu bezpečného a příjemného používání tohoto zařízení.

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Minimální požadovaná vzdálenost nad hlavou je 24 stop (7,3 metru). Pokud jde o vodorovnou vzdálenost, ujistěte se, že se v blízkosti trampolíny nenacházejí žádné nebezpečné předměty, jako jsou větve stromů, jiné rekreační objekty (např. houpačky, bazény), elektrické vedení, zdi, ploty atd. Pro bezpečné používání trampolíny si při výběru místa pro trampolínu uvědomte následující:

- Ujistěte se, že je umístěn na rovném povrchu
- Areál je dobře osvětlený
- Pod trampolínou nejsou žádné překážky.
- Pokud se trampolína nepoužívá, musí být zajištěna proti neoprávněnému použití.
- Povrch skokanského můstku musí být suchý. Neskákejte na mokré podložce.
- Vítr nebo pohyb vzduchu musí být klidný a mírný. Nepoužívejte trampolínu v nárazovém nebo silném větru.
- Osoba odpovědná za používání trampolíny musí uživatele seznámit s postupy uvedenými v tomto návodu.
- Odpovědná osoba musí být kvalifikovaná dospělá osoba. Tato osoba musí být vždy přítomna, když je trampolína v provozu.



VAROVÁNÍ

- Trampolínu nestavte na betonovou podlahu, tvrdý povrch (např. kámen) nebo kluzkou plochu. Nepoužívejte v interiéru.

Pokud tyto pokyny nedodržíte, zvyšujete riziko, že se někdo zraní.

Tato trampolína byla navržena a vyrobena z kvalitních materiálů a řemeslně. Při správné péči a údržbě poskytne všem skákajícím dlouhá léta cvičení, zábavy a radosti a sníží riziko zranění. Dodržujte prosím níže uvedené pokyny:

Tato trampolína je navržena tak, aby vydržela určitou hmotnost a používání. Dbejte na to, aby trampolínu používala pouze jedna osoba. Při používání trampolíny by měli skákající nosit ponožky, gymnastickou obuv nebo být bosí.

Upozorňujeme, že při používání trampolíny NELZE nosit boty na běhání nebo tenisky. Aby nedošlo k pořezání nebo poškození trampolínové podložky, nepouštějte na ni domácí zvířata. Před použitím trampolíny by si také skákající měli z těla odstranit všechny ostré předměty.

Jakékoli ostré nebo špičaté předměty by se měly nacházet mimo trampolínovou podložku.

Před každým použitím trampolíny vždy zkontrolujte, zda není opotřebovaná, zneužitá nebo zda na ní nechybí nějaké díly.

Může se vyskytnout řada stavů, které mohou zvýšit pravděpodobnost, že se zraníte. Dávejte pozor na následující skutečnosti:

- ☆ Propíchnutí, díry nebo natržení trampolínové podložky.
- ☆ prověšená trampolínová rohož
- ☆ Uvolněné švy nebo jakékoli poškození podložky
- ☆ Ohnuté nebo zlomené části rámu, například nohy.
- ☆ zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- ☆ Poškozená, chybějící nebo nejistě připevněná podložka rámu
- ☆ Výstupky jakéhokoli typu (zejména ostré) na rámu, pružinách nebo podložce.

POKUD ZJISTÍTE NĚKTERÝ Z PŘEDCHOZÍCH STAVŮ NEBO COKOLI JINÉHO, CO BY PODLE VAŠEHO NÁZORU MOHLO ZPŮSOBIT ÚJMU UŽIVATELI. TRAMPOLÍNU JE TŘEBA DEMONTOVAT NEBO ZAJISTIT PŘED POUŽITÍM, DOKUD NEBUDE STAV(Y) VYŘEŠEN(Y).

NEPOUŽÍVEJTE VE VNITŘNÍCH PROSTORÁCH.

INFORMACE O POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Zpočátku byste si měli zvyknout na pocit a odraz trampolíny. Je třeba se soustředit na základy polohy vašeho těla a měli byste trénovat každý odraz (základní odrazy), dokud nebudete schopni provádět jednotlivé dovednosti s lehkostí a kontrolou.

K zabrzdění odrazu stačí prudce pokrčit kolena před jejich kontaktem s podložkou trampolíny. Tuto techniku byste měli nacvičovat při učení každého ze základních odrazů. Dovednost brzdění byste měli používat vždy, když ztratíte rovnováhu nebo kontrolu nad skokem.

Vždy se nejprve naučte nejjednodušší odrazy a důsledně je ovládejte, než přejdete k obtížnějším a pokročilejším odrazům.

Kontrolovaný odraz je takový, kdy je bod startu a přistání na stejném místě podložky. Pokud přejdete k dalšímu odrazu, aniž byste nejprve zvládli ten předchozí, zvyšujete tím pravděpodobnost, že se zraníte.

Neskákejte na trampolíně delší dobu, protože únava může zvýšit pravděpodobnost zranění. Skákejte jen krátce a pak dovolte ostatním, aby se k zábavě připojili! Na trampolíně nikdy neskákejte ve více než jedné osobě.

Skokani by měli mít na sobě tričko, šortky nebo tepláky a normální gymnastickou obuv, těžké ponožky nebo být bosí. Pokud se skákáním teprve začínáte, můžete si vzít tričko s dlouhým rukávem a kalhoty, abyste se chránili před odřeninami a škrábanci, dokud si neosvojíte správnou polohu a formu při dopadu. Na trampolíně nenoste boty s tvrdou podrážkou, například tenisáky, protože by docházelo k nadměrnému opotřebení materiálu podložky.

Abyste předešli zranění, měli byste vždy správně nasedat a sesedat. Správné nasedání probíhá tak, že položíte ruku na rám a buď stoupnete, nebo se přetočíte na rám, přes pružiny a na trampolínovou podložku. Při montáži a demontáži byste vždy měli pamatovat na to, že ruce musíte položit na rám. Nestupujte přímo na podložku rámu ani se nedržte podložky rámu. Chcete-li trampolínu správně odmontovat, přejděte na stranu trampolíny, položte ruku na rám jako oporu a slezte z podložky na zem. Menším dětem je třeba při montáži a demontáži trampolíny pomáhat.

Neskákejte na trampolíně bezohledně, protože tím zvyšujete pravděpodobnost zranění. Klíčem k bezpečnosti a zábavě na trampolíně je kontrola a zvládnutí různých odrazů. Nikdy se nesnažte překonat jiného skákajícího z hlediska výšky! Nikdy nepoužívejte trampolínu sami bez dozoru.

KLASIFIKACE NEHOD

Montáž a demontáž: Při nastupování a vystupování z trampolíny buďte velmi opatrní. NEMONTUJTE trampolínu tak, že se chytnete podložky rámu, stoupnete si na pružiny nebo skočíte na podložku trampolíny z jakéhokoli předmětu (např. z paluby, střechy nebo žebříku). Zvýšíte tím pravděpodobnost, že se zraníte! NESMÍTE sesedat skokem z trampolíny a přistáním na zemi a to bez ohledu na složení země. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, mohou potřebovat pomoc při nasedání a sesedání.

Použití alkoholu nebo drog : Při používání této trampolíny NEPOUŽÍVEJTE alkohol ani drogy! Zvýšíte tím pravděpodobnost zranění, protože tyto cizorodé látky zhoršují váš úsudek, reakční dobu a celkovou fyzickou koordinaci.

Více skokanů : Pokud na trampolíně skáče více lidí (více než jedna osoba najednou), zvyšuje se pravděpodobnost zranění. Ke zranění by mohlo dojít, když s trampolínou poletíte, ztratíte kontrolu, srazíte se s dalším skokanem (skokany) nebo dopadnete na pružiny. obecně platí, že se zraní nejlehčí osoba na trampolíně.

Údery do rámu nebo pružin : Při hře na trampolíně ZŮSTAŇTE uprostřed podložky. Snížíte tak riziko zranění při na rám nebo pružiny. Vždy mějte rámovou podložku zakrývající rám trampolíny. NESKÁČETE ani nestoupejte přímo na podložku rámu, protože nebyla určena k tomu, aby udržela váhu člověka.

Ztráta kontroly : NEPOKOUŠEJTE se o obtížné manévry, o žádný manévr, dokud jste nezvládli předchozí manévr, nebo pokud se teprve učíte skákat na trampolíně. Pokud tak učiníte, zvýšíte riziko, že se zraníte přistáním na rám, pružiny nebo úplně mimo trampolínu, protože můžete ztratit kontrolu nad skokem. Za kontrolovaný skok se považuje přistání na stejném místě, ze kterého jste odstartovali. Pokud při skákání na trampolíně ztratíte kontrolu, pokrčte při dopadu prudce kolena, což vám umožní získat kontrolu a skok zastavit.

Překotné salto : Na této trampolíně salta (dozadu nebo dopředu, pokud při pokusu o salto uděláte chybu, mohli byste dopadnout na hlavu nebo krk. Zvýšíte tak pravděpodobnost, že si zlomíte krk nebo záda, což bude mít za následek smrt nebo ochrnutí.

Cizí předměty : NEPOUŽÍVEJTE trampolínu, pokud se pod ní nachází domácí zvíře, jiné osoby nebo jiné předměty. Zvýšíte pravděpodobnost zranění. NEDRŽTE v ruce žádné cizí předměty a NEPOKLÁDEJTE na trampolínu žádné předměty, pokud si na ní někdo hraje . Při hře na trampolíně dávejte pozor na to, co je nad vámi. Větve stromů, dráty nebo jiné předměty umístěné nad trampolínou zvyšují pravděpodobnost, že se zraníte.

údržba trampolíny : Trampolína ve špatném stavu zvyšuje zranění. Před každým použitím trampolínu zkontrolujte, zda nejsou ohnuté ocelové trubky, potrháná rohož, uvolněné nebo zlomené pružiny a celková stabilita trampolíny.

Povětrnostní podmínky : Při používání trampolíny dbejte na povětrnostní podmínky. Pokud je podložka trampolíny mokrá, mohl by skákající uklouznout a zranit se. Pokud je příliš větrno, mohli by skákající ztratit kontrolu.

Omezení přístupu : Pokud trampolínu nepoužíváte, vždy uložte přístupový žebřík na bezpečné místo, aby si na trampolíně nemohly hrát děti bez dozoru.

TIPY PRO SNÍŽENÍ RIZIKA NEHOD

Úloha skokana při prevenci nehod

Klíčem k úspěchu je mít skoky pod kontrolou. NEPŘECHÁZEJTE ke složitějším, obtížnějším manévřům, dokud nezvládnete základní, fundamentální odrazy.

Klíčem k bezpečnosti je také vzdělávání, které je velmi důležité. Před použitím trampolíny si přečtěte všechna bezpečnostní opatření a varování, porozumějte jim a procvičte si je. Kontrolovaný skok je takový, kdy přistáváte a vzlétáte ze stejného místa. Další bezpečnostní rady a pokyny získáte od certifikovaného instruktora trampolín.

Úloha nadřízeného v prevenci nehod

Vedoucí pracovníci musí znát a dodržovat všechna bezpečnostní pravidla a pokyny. Povinností dozoru je poskytovat všem skokanům na trampolíně kvalifikované rady a pokyny. Pokud je dohled nedostupný nebo nevhodný, je možné trampolínu uložit na bezpečném místě, rozebrat, aby se zabránilo jejímu neoprávněnému použití, nebo zakrýt těžkou plachtou, kterou uzamknout nebo zajistit zámkem či řetězy. Vedoucí je také zodpovědný za to, že na trampolíně bude umístěna bezpečnostní tabulka a že skákající budou s těmito varováními a pokyny seznámeni.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRAMPOLÍNY

JUMPERS :

- ◆ Nepoužívejte trampolínu, pokud jste požili alkohol nebo drogy.
- ◆ Před použitím trampolíny odstraňte z osoby všechny tvrdé a ostré předměty.
- ◆ Na sedačku byste měli nastupovat a vystupovat kontrolovaně a opatrně. Nikdy neskákejte na trampolínu ani z trampolíny a nikdy nepoužívejte trampolínu jako zařízení k odrazu na jiný předmět nebo do něj.
- ◆ Než začnete zkoušet složitější typy odrazů, vždy se naučte základní typy odrazů a zvládněte je. Projděte si oddíl Základní dovednosti a naučte se, jak provádět základní skákání.
- ◆ Chcete-li zastavit odraz, pokrčte při dopadu nohama na podložku kolena.
- ◆ Při skákání na trampolíně se vždy kontrolujte. Kontrolovaný skok je takový, kdy dopadnete na stejné místo, na kterém se

ze kterého jste vzlétli. Pokud se kdykoli cítíte , pokuste se zastavit své poskakování.

- ◆ Neskákejte nebo se neodrážejte po delší dobu příliš vysoko na několik skoků.
- ◆ Pro udržení kontroly mějte oči na podložce. V opačném případě byste mohli ztratit rovnováhu nebo kontrolu.
- ◆ Na trampolíně nikdy není více než jedna osoba najednou.
- ◆ Při pobytu na trampolíně na vás vždy dohlíží dozor.

NADŘÍZENÍ

Seznamte se se základními pravidly skoků a bezpečnosti. Abyste předešli riziku zranění a snížili ho, dodržujte všechna bezpečnostní pravidla a zajistěte, aby se noví skokani naučili základní skoky, než začnou zkoušet obtížnější a pokročilejší skoky.

- ◆ Všichni skokani musí být pod dohledem, bez ohledu na úroveň dovedností nebo věk.
- ◆ Nikdy nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá, poškozená, špinavá nebo . Trampolína by měla být zkontrolována předtím, než na ní začnou skákat skákající osoby.
- ◆ Udržujte všechny předměty, které by mohly překážet skákajícímu, mimo trampolínu. Dávejte pozor na to, co je nad, pod a kolem trampolíny.
- ◆ Aby se zabránilo používání trampolíny bez dozoru a neoprávněnými osobami, měla by být trampolína v době, kdy není používána, zajištěna.

PLÁN LEKCE

Následující lekce jsou určeny osvojení základních kroků a odrazů, než se přejde k obtížnějším a složitějším odrazům. Před vlastním nástupem na trampolínu a jejím používáním byste si měli přečíst a pochopit všechny bezpečnostní pokyny, Mezi vedoucím a studentem by také měla proběhnout úplná diskuse a ukázka mechaniky těla a pokynů pro používání trampolíny.

Lekce 1

- A. Montáž a demontáž - ukázka správných technik
- B. Základní Bounce-Demonstrace a praxe
- C. Brzdění (kontrola odrazu - ukázka) a nácvik. Naučte se brzdít na povel
- D. Ruce a kolena - ukázka a praxe. Důraz by měl být kladen na čtyřbodové přistání a vyrovnání.

Lekce 2

- A. Zopakování a procvičení technik naučených v lekci 1
- B. Odraz kolen - ukázka a nácvik. Naučte se základnímu kolenu dolů a zpět nahoru, než si vyzkoušíte poloviční otočku vlevo a vpravo.
- C. Sedadlo Bounce-Demonstrace a praxe. Naučte se základní odraz ze sedu, pak přidejte odraz z kolen, ruce a kolena; opakujte.

Lekce 3

- A. Zopakování a procvičení dovedností a technik získaných v předchozích lekcích.
- B. Přední pád - aby se předešlo popálení od zíněnky a výuka pozice předního odrazu, měli by být všichni studenti požádáni, aby zaujali polohu na zádech (obličejem dolů na zem), zatímco instruktor kontroluje, zda nedošlo k chybným polohám, které by mohly způsobit zranění.
- C. Začněte odrazem na rukou a kolenou a poté protáhněte tělo do polohy na zádech a na podložce a vraťte se na nohy.
- D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

Lekce 4

A. Zopakování a procvičení dovedností a technik získaných v předchozích lekcích.

B. Poloviční otáčky

- i. Začněte z přední pozice a při kontaktu s podložkou se odrazte pažemi buď vpravo, nebo vlevo a otočte hlavu a ramena stejným směrem.
- ii. Během otáčení dbejte na to, aby záda byla rovnoběžně s podložkou a hlava vzhůru.
- iii. Po dokončení otáčení přistát v přední poloze.

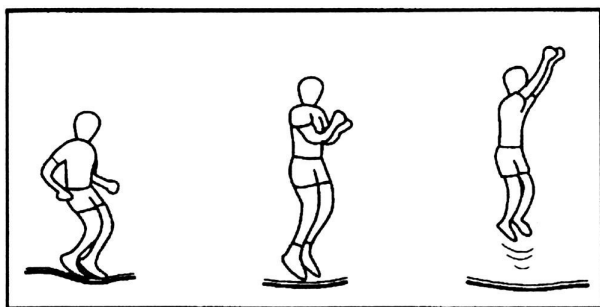
Po absolvování této lekce má student základní základy skákání na trampolíně. Skokani by měli být povzbuzováni k tomu, aby si vyzkoušeli a vytvořili vlastní sestavy s důrazem na kontrolu a formu.

Hra, kterou lze hrát, abyste studenty povzbudili k tomu, aby se pokusili vyvinout rutinu, je "BOUNCE". V této hře hráči počítají od 1 do X. Hráč číslo jedna začíná s manévrem. Hráč dva musí provést manévry hráče jedna a přidat další. Hráč nemůže provést manévry správně ve správném pořadí. První, kdo chybuje, obdrží písmeno "B". Takto se pokračuje, dokud někdo nevyhlásí slovo "BOUNCE". Poslední zbývající soutěžící je považován za vítěze ! I při této je důležité provádět sestavy pod kontrolou a nepokoušet se o obtížné nebo vysoce dovedné odrazy, které ještě nemáte zvládnuté.

Pro další rozvoj vašich dovedností na trampolínách je třeba kontaktovat certifikovaného instruktora.

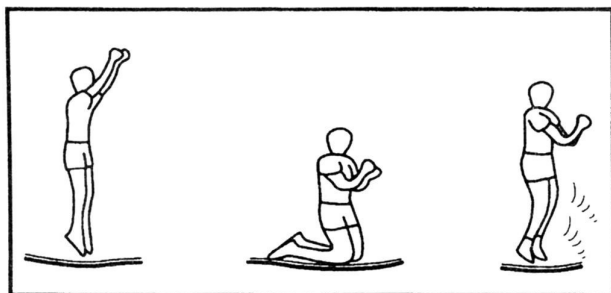
ZÁKLADNÍ TRAMPOLÍNOVÉ ODSKOKY

ZÁKLADNÍ ODRAZ



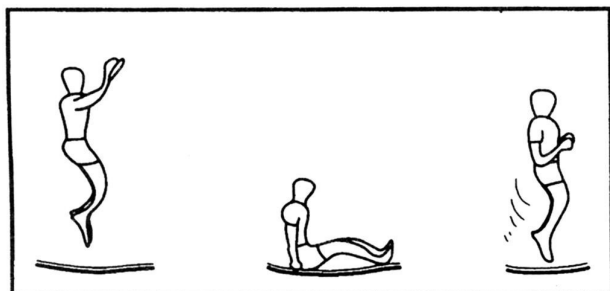
1. Začněte ve stoji, nohy jsou od sebe na šířku ramen, hlava je vztyčená a oči upřené na podložku.
2. Krouživým pohybem švihněte rukama dopředu a nahoru a dokola.
3. Ve vzduchu přitáhněte chodidla k sobě a špičky směřují dolů.
4. Při dopadu na podložku mějte nohy na šířku ramen.

KNEE BOUNCE



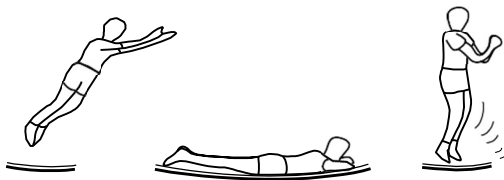
1. Začněte se základním odrazem a udržujte ho na nízké úrovni.
2. Dopadněte na kolena, záda držte rovná, tělo vzpřímené a pomocí paží udržujte rovnováhu.
3. Odrazte se zpět do základní pozice odrazu švihem paží nahoru.

SEDADLO BOUNCE



1. Dopadněte do rovné polohy vsedě.
2. Ruce položte na podložku vedle boků, nezapínejte lokty.
3. Vraťte se do vzpřímené polohy zatlačením rukama.

PŘEDNÍ VÝJEZD



1. Začněte s nízkým odrazem.
2. Dopadněte do polohy pronace (obličejem dolů) a ruce a paže nechte natažené dopředu na podložce.
3. Odtlačte se od podložky a vraťte se do stoje.

ODRAZ O 180 STUPŇŮ



1. Začněte v přední odrazové pozici.
2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a paží (podle toho, na kterou stranu se chcete otočit).
3. Udržujte hlavu a ramena ve stejném směru, záda rovnoběžně s podložkou a hlavu vzhůru.
4. Dopadněte do vleže a vraťte se do stoje tak, že se rukama a pažemi zvednete.



VAROVÁNÍ :

VŽDY ZAČÍNEJTE SKOK NA PŘERUŠENÉM KRUHU. POKUD DOPADNETE VÍCE NEŽ 1 STOPU OD OKRAJE PŘERUŠENÉHO KRUHU, OKAMŽITĚ SKOK PŘERUŠTE !!! ZNOVU ZAČNĚTE SKÁKAT NA HRANICI PŘERUŠENÉHO KRUHU.

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Minimální požadovaná vzdálenost nad hlavou je 24 stop (7,3 metru). Pokud jde o vodorovnou vzdálenost, dbejte na to, aby se v blízkosti trampolíny nenacházely žádné nebezpečné předměty, jako jsou větve stromů, jiné rekreační objekty (např. houpačky, bazény), elektrické vedení, zdi, ploty apod.

Pro bezpečné používání trampolíny věnujte při výběru místa pro trampolínu pozornost následujícím skutečnostem :

- ☆ Ujistěte se, že je umístěn na rovném povrchu
- ☆ Oblast je dobře osvětlená
- ☆ Pod trampolínou nejsou žádné překážky.

Pokud tyto pokyny nedodržíte, zvyšujete riziko, že se někdo zraní.

NÁVOD K MONTÁŽI

K sestavení této trampolíny potřebujete pouze náš speciální nástroj na vkládání pružin, který je součástí tohoto výrobku. V době nepoužívání lze tuto trampolínu snadno demontovat a uskladnit. Než začnete výrobek sestavovat, přečtěte si prosím návod k montáži.

PŘED MONTÁŽÍ

Popisy a čísla dílů naleznete na této stránce. V montážních krocích jsou tyto popisy a čísla použity jako reference pro vaše pohodlí.

Ujistěte se, že máte uvedeny všechny díly. Pokud vám některé díly chybí, podívejte se na tuto stránku, kde najdete pokyny, jak je získat.

Abyste předešli poranění rukou v místech skřípnutí při montáži, **používejte rukavice na ochranu rukou.**

SEZNAM DÍLŮ

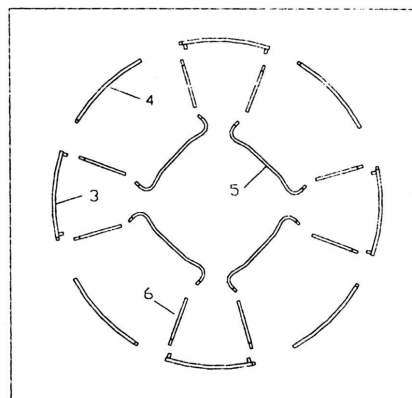
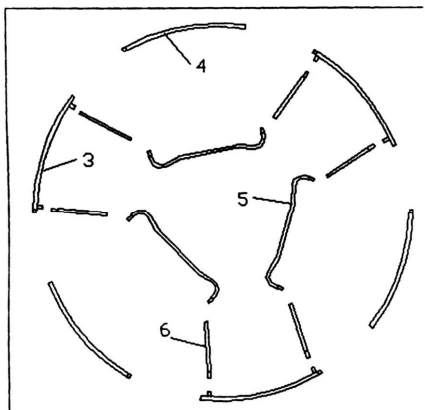
Referenční číslo	Číslo dílu	Popis	Počet dílů				
			8FT	10FT	12FT	14FT	15FT
1	HJ800	Trampolínová podložka, prošíta kroužky ve tvaru V	1	1	1	1	1
2	HJ801	Podložka pod rám	1	1	1	1	1
3	HJ802	Horní lišta s paticemi pro nohy	3	3	4	4	4
4	HJ803	Horní kolejnice	3	3	4	4	4
5	HJ804	Základna nohou	3	3	4	4	4
6	HJ805	Vertikální prodloužení nohou	NEUPLAT ŇUJE SE	6	8	8	8
7	HJ806	Pozinkované pružiny	42	54	64	80	88
8	HJ807	Nástroj pro nakládání pružin	1	1	1	1	1

DALŠÍ POLOŽKY, KTERÉ JSOU SOUČÁSTÍ DODÁVKY, ALE NEJSOU UVEDENY V NÁVODU K OBSLUZE

NEZAPOMEŇTE PŘI MONTÁŽI POUŽÍVAT RUKAVICE, ABYSTE SE VYHNULI SKŘÍPNUTÍ, A K MONTÁŽI TRAMPOLÍNY JE ZAPOTŘEBÍ NEJMÉNĚ DVOU OSOB.

KROK 1 - Rozložení rámu

K sestavení rámu je zapotřebí celkem 9 (8 stop) nebo 15 (10 stop) nebo 20 (12 stop nebo 14 stop nebo 15 stop) dílů ocelových trubek. Všechny díly se stejným číslem dílu jsou zaměnitelné a nemají "pravou" nebo "levou" orientaci. Chcete-li díly spojit, jednoduše zasuněte část trubek, která je na jednom konci menší, do sousední části, která má větší otvor. Tyto spoje se nazývají "spojovací body".

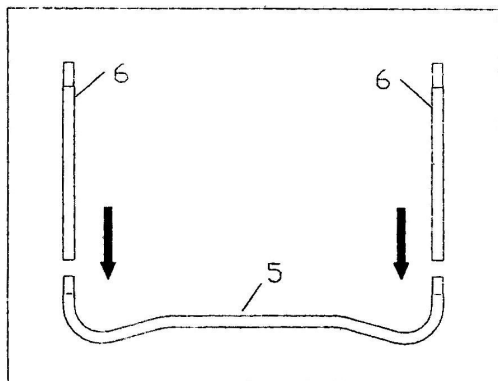


A. Rozložte všechny části rámu do kruhu podle obrázku (viz obrázek 1) .

B. Měli byste mít k dispozici následující díly :

- I. Horní kolejnice (HJ803-ref # 4)
- II. Horní lišta s patkami pro nohy (HJ802-ref. č. 3)
- III. Podstavec pro nohy (HJ804-ref # 5)
- IV. Vertikální prodloužení nohou (HJ805-ref # 6)

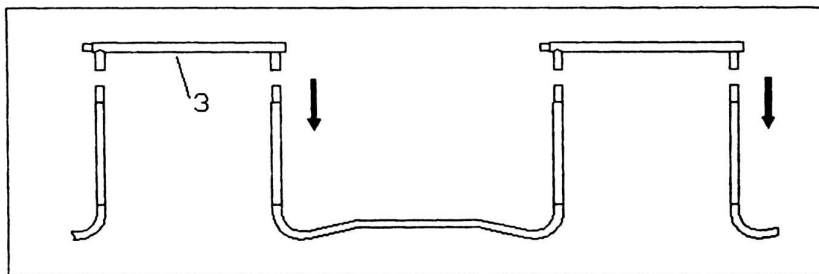
KROK 2- Montáž podpěry



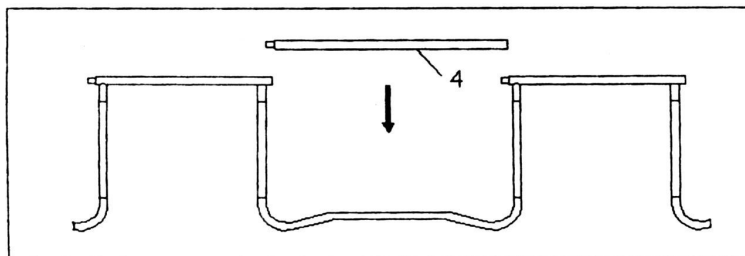
A. Nasadte všechny vertikální nástavce nohou (6) na základnu nohou (5) podle obrázku.

KROK 3 - Montáž horní lišty

A. K sestavení trampolíny budou v tomto okamžiku zapotřebí dvě osoby. Jedna osoba zvedne sestavu podpěr z kroku 2 do stojící (vertikální) polohy a vloží jednu z objímek horní lišty s objímkami (3) do části vertikálního prodloužení nohou sestavy podpěr. Druhá osoba drží druhý konec a vloží tuto část do druhé části sestavy Support Assembly, jak je znázorněno na obrázku. Nyní byste měli mít 2 sestavy podpěr, které drží pohromadě 1 horní lišta s patcemi.



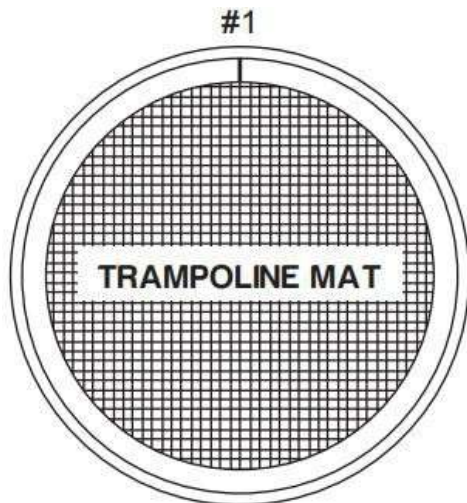
B. Nyní nainstalujte další horní lišty (4) do mezer mezi svislými nástavci nohou (6) tak, že je zasunete do drážek podle obrázku.



KROK 4-Montáž podložky pod trampolínu

Při připevňování pružin k trampolínové podložce buďte opatrní. S touto montáží vám bude muset pomoci další osoba.
POZOR - při připevňování pružin se mohou spojovací body stát skřípacími body, protože se trampolína napíná.

A. Položte trampolínovou rohož (č. 1) dovnitř rámu.

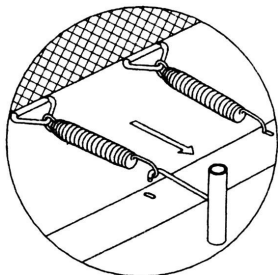


Celkem je	pro 8 FT	42	prameny,	pro 8 FT	42	V Ring a	pro 8 FT	42	otvory na vrcholu
	pro 10 FT	54		pro 10 FT	54		pro 10 FT	54	
	pro 12 FT	64		pro 12 FT	64		pro 12 FT	64	
	pro 14 FT	80		pro 14 FT	80		pro 14 FT	80	
	pro 15 FT	88		pro 15 FT	88		pro 15 FT	88	

Rám kolejnice. Žádný z nich není očíslován, proto se pečlivě řiďte pokyny, abyste zajistili správné uspořádání.

B. Jak používat speciální nástroj pro pružiny.

- (1) Na ochranu rukou používejte silné pracovní rukavice.
- (2) Použijte speciální nástroj na vkládání pružin, který je součástí dodávky.
- (3) Přidržte a vyrovnejte pružinu tak, aby háček pružiny lícovale s otvorem na ocelovém rámu.
- (4) Držte nástroj na nakládání pružin nad hlavou a táhněte hák pružiny směrem k ocelovému rámu, jak je znázorněno na obrázku; hák vsuňte do otvoru v rámu, dokud zcela nezapadne, pokud není hák zcela v otvoru, poklepejte na něj.



C. Na obrázku níže je ukázáno, jak sestavit trampolínovou podložku.

1. Zvolte bod na rámu a připevněte pružinu k podložce trampolíny (1). Poté přímo přes tento bod (šest hodin) připevněte další pružinu 2.

Stejným připevněte pružiny 3 a 4.

Poté by měla být pružina namontována na 12, 6, 3 a 9 hodinách, jak je uvedeno níže.

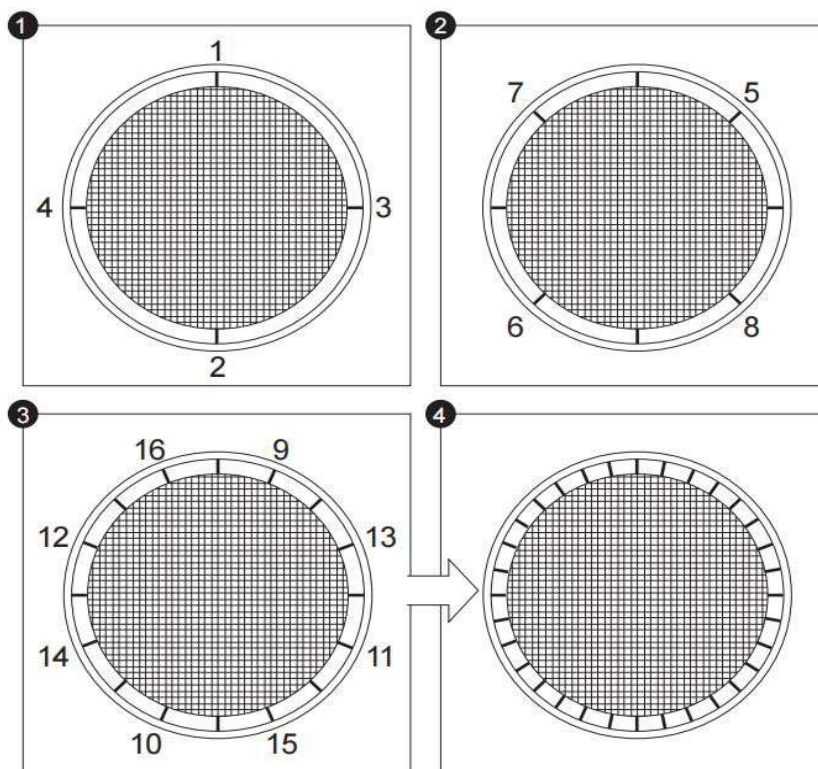
2. Pro následující prameny pracujete ve stejné věci.

montáží bodu 5 a další pružiny 6 přímo přes předchozí pružinu (bod 5). Tímto způsobem se vyhnete zvýšení napětí mezi již potvrzenými pružinami.

Totéž platí pro body 7 a 8.

3. Stejným způsobem sestavte následující pružiny od bodu 9 do bodu 16.

4. Konečný výsledek po umístění všech pružin v závislosti na jejich množství.



D. Pokud zjistíte, že jste vynechali některý otvor a spoj V-kroužku, přepočítejte a odstraňte nebo připevněte všechny pružiny potřebné k zachování počtu pružin.

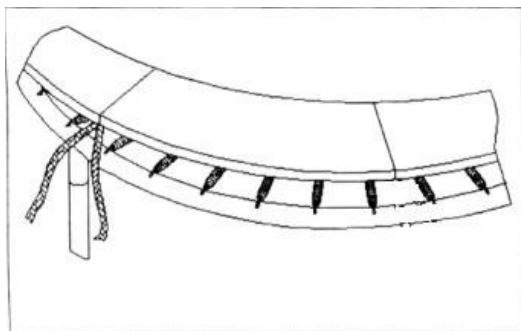
KROK 5 - Montáž podložky rámu



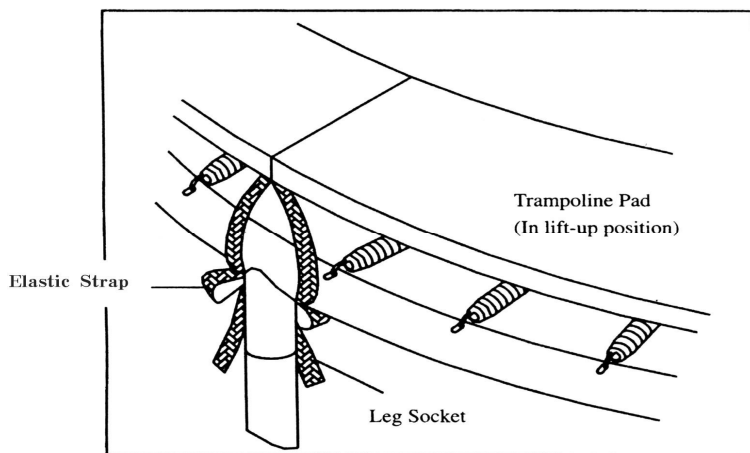
VAROVÁNÍ

Nikdy nepoužívejte trampolínu bez připevnění podložky rámu, Před každým použitím podložku rámu řádně přivažte !!!

A. Položte podložku rámu (2) na trampolínu tak, aby zakryty pružiny a ocelový rám. Dbejte na to, aby podložka pod rám zakrývala všechny kovové části. Vyrovnajte elastické vázací pásky podle obrázku níže a zarovnejte střídavě pásky přes zásuvku pro nohy.

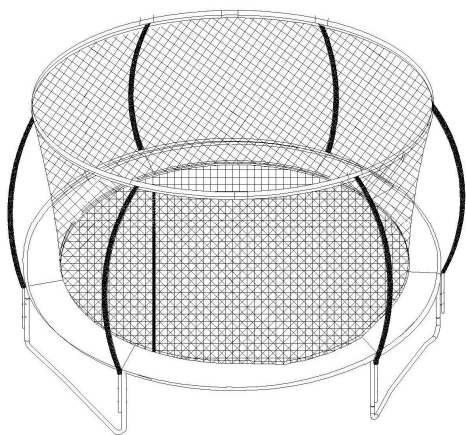


B. přivažte popruhy přes zásuvku na nohu, jak je znázorněno níže.

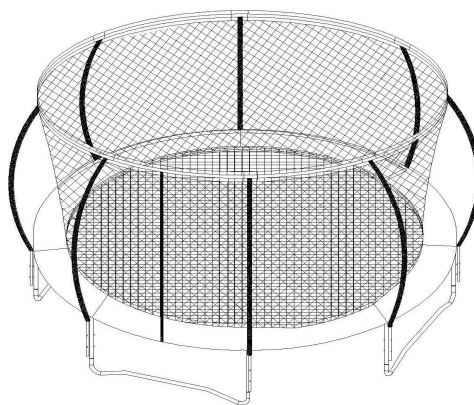


SEZNAM DÍLŮ PRO BEZPEČNOSTNÍ SÍŤ

NE .	POPIS	Q' TY pro Trampolína se 3 nohama	Q' TY pro trampolínu se 4 nohama
A.	HORNÍ SÍŤOVÁ TRUBKA KRYTU S PĚNOU	6KS	8KS
B.	STŘEDOVÝ KRYT SÍŤOVÁ TRUBKA S PĚNOU	6KS	8KS
C.	SPODNÍ SÍŤOVÁ TRUBKA KRYTU S PĚNOU	6KS	8KS
D.	FIBERGLASS ROD	1KS	1KS
E.	SÍŤ ENCLOSURE	1KS	1KS
F.	CORD	8FT-5PCS 10FT-6PCS	12FT-7PCS 14FT-9PCS 15FT-10KS
G.	WRENCH	1KS	1KS
H.	PLASTOVÝ KONEKTOR	6KS	8KS
I.	BOLT	12 KUSŮ	16 KUSŮ
J.	PLASTOVÁ PODLOŽKA	12 KUSŮ	16 KUSŮ
K.	PODLOŽKA	12 KUSŮ	16 KUSŮ
L.	ZÁMKOVÁ MATICE	12 KUSŮ	16 KUSŮ
M.	PŘÍLOŽNÝ ŠROUB	18 KUSŮ	24 KUSŮ
N.	KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK	1KS	1KS
O.	OBJÍMKA NA KRYCÍ SÍŤOVÉ TRUBCE	6KS	8KS
P.	SÁČEK NA BOTY	1KS	1KS
Q.	PODVOZEK	1KS	1KS



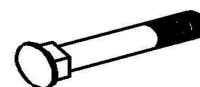
#A HORNÍ SÍŤOVÁ TRUBKA SKŘÍŇĚ S PĚNOU



#H PLASTOVÝ KONEKTOR



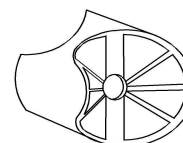
#B STŘEDOVÝ KRYT SÍŤOVÁ TRUBKA S PĚNOU



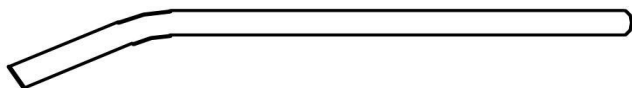
#I BOLT



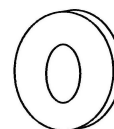
#C SPODNÍ SÍŤOVÁ TRUBKA KRYTU S PĚNOU



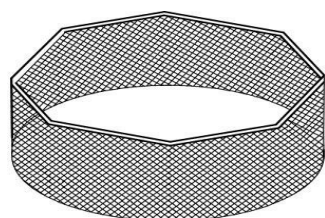
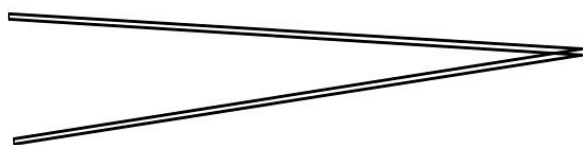
#J PLASTOVÁ PODLOŽKA



#D SKLOLAMINÁTOVÁ TYČ



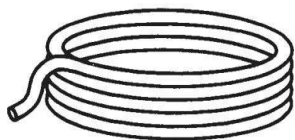
#K WASHER



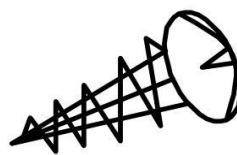
#E ENCLOSURE NET



#L ZÁMKOVÁ MATICE



#F CORD



#M APPING SCREW



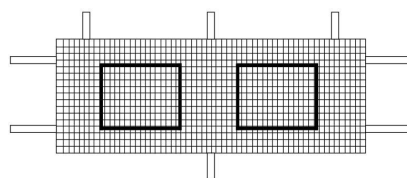
#G WRENCH



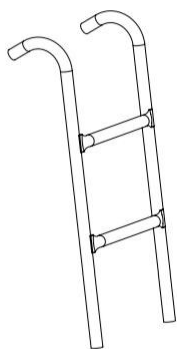
#N KŘÍŽOVÝ ŠROUBOVÁK



#O OBJÍMKA NA TRUBCE KRYCÍ SÍŤ



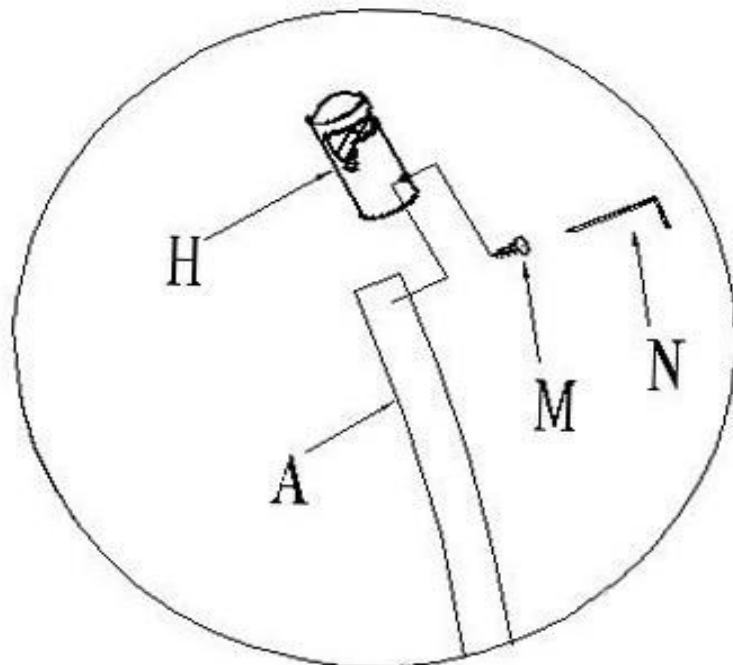
#P SÁČEK NA OBUV



#Q LADDER

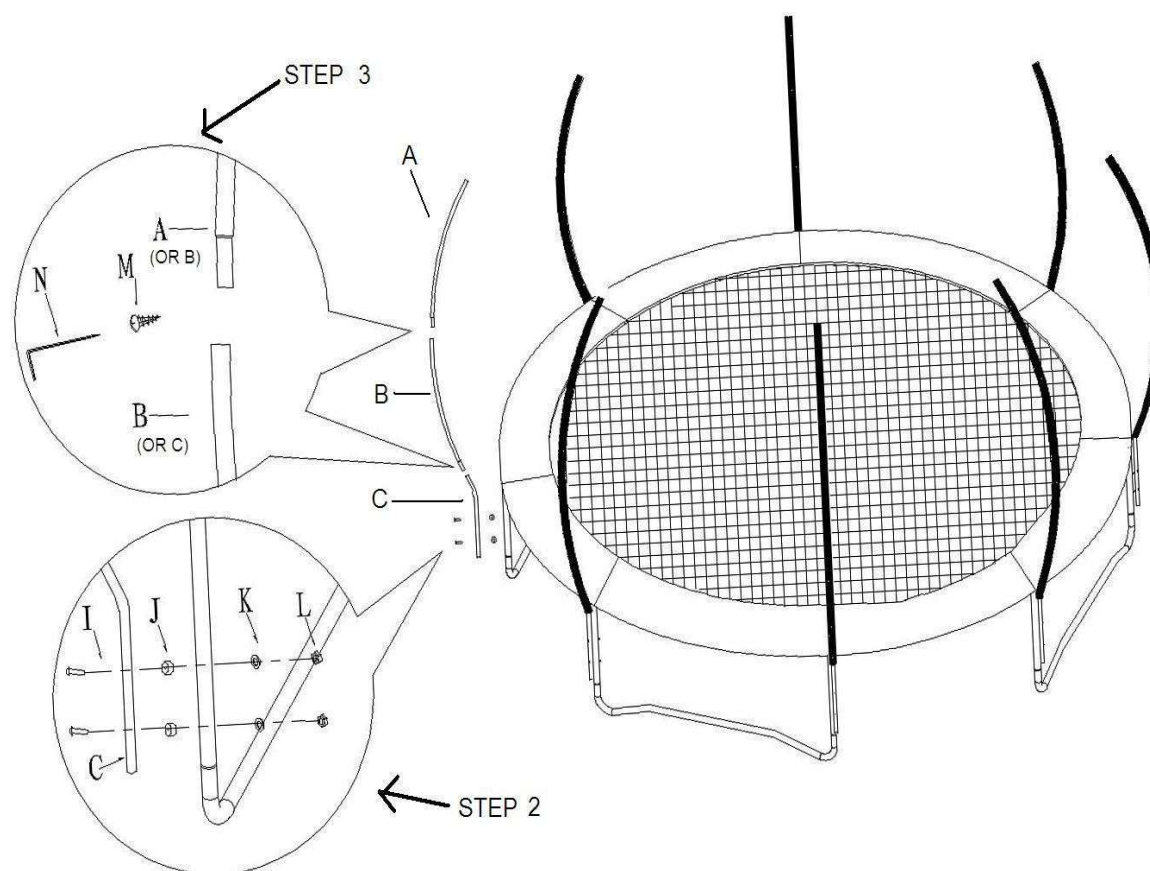
KROK 1: Připevněte plastový konektor #H k horní síťové trubce skříně pomocí pěny #A, jak je znázorněno níže. Zajistěte je pomocí šroubu #M a křížového šroubováku #N.

Tento krok zopakujte pro všechny horní síťové trubky skříně.

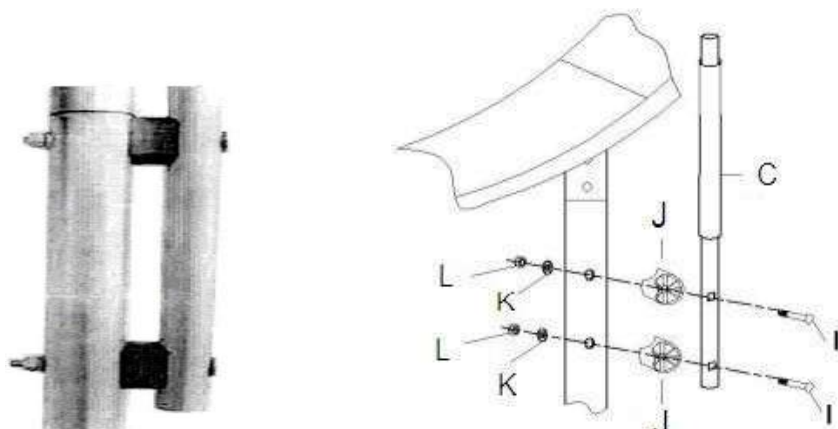


KROK 2: Připevněte jednu spodní síťovou trubku s pěnou #C k noze trampolíny, jak je znázorněno níže. Zajistěte pomocí dvou šroubů #I, dvou pojistných matic #L, dvou podložek #K a dvou plastových podložek #J. Tento krok zopakujte pro všechny spodní trubky sítě ohrady.

KROK 3: Připevněte horní síťovou trubku krytu s pěnou č. A ke střední síťové trubce krytu s pěnou č. B. Připevněte střední síťovou trubku krytu s pěnou #B k dolní síťové trubce krytu s pěnou #C, jak je znázorněno níže. Zajistěte je pomocí šroubu #M a křížového šroubováku #N. Tento krok zopakujte pro všechny horní a střední síťové trubky krytu.

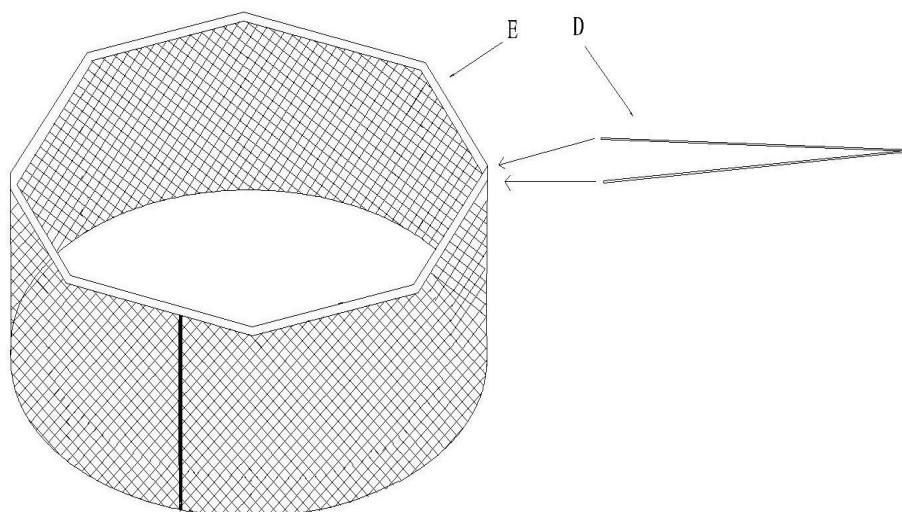


Pokud jde o krok 2, viz následující podrobné obrázky.

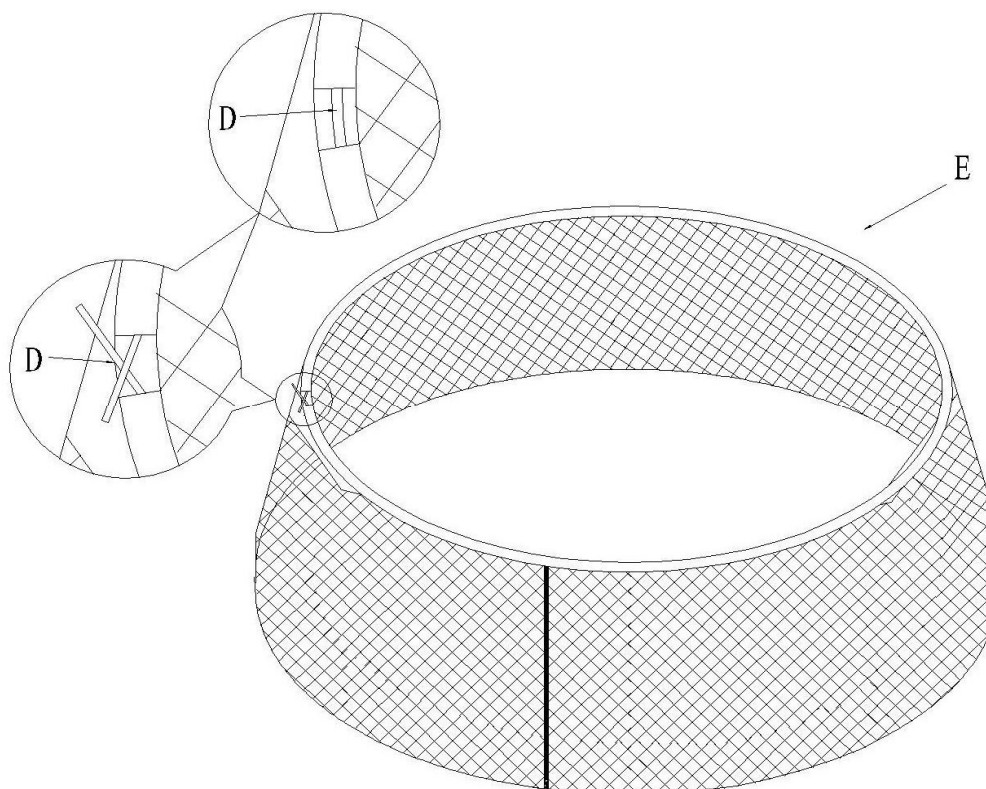


KROK 4: Namontujte objímky pro síťovou trubku skříně č. O na síťové trubky skříně.

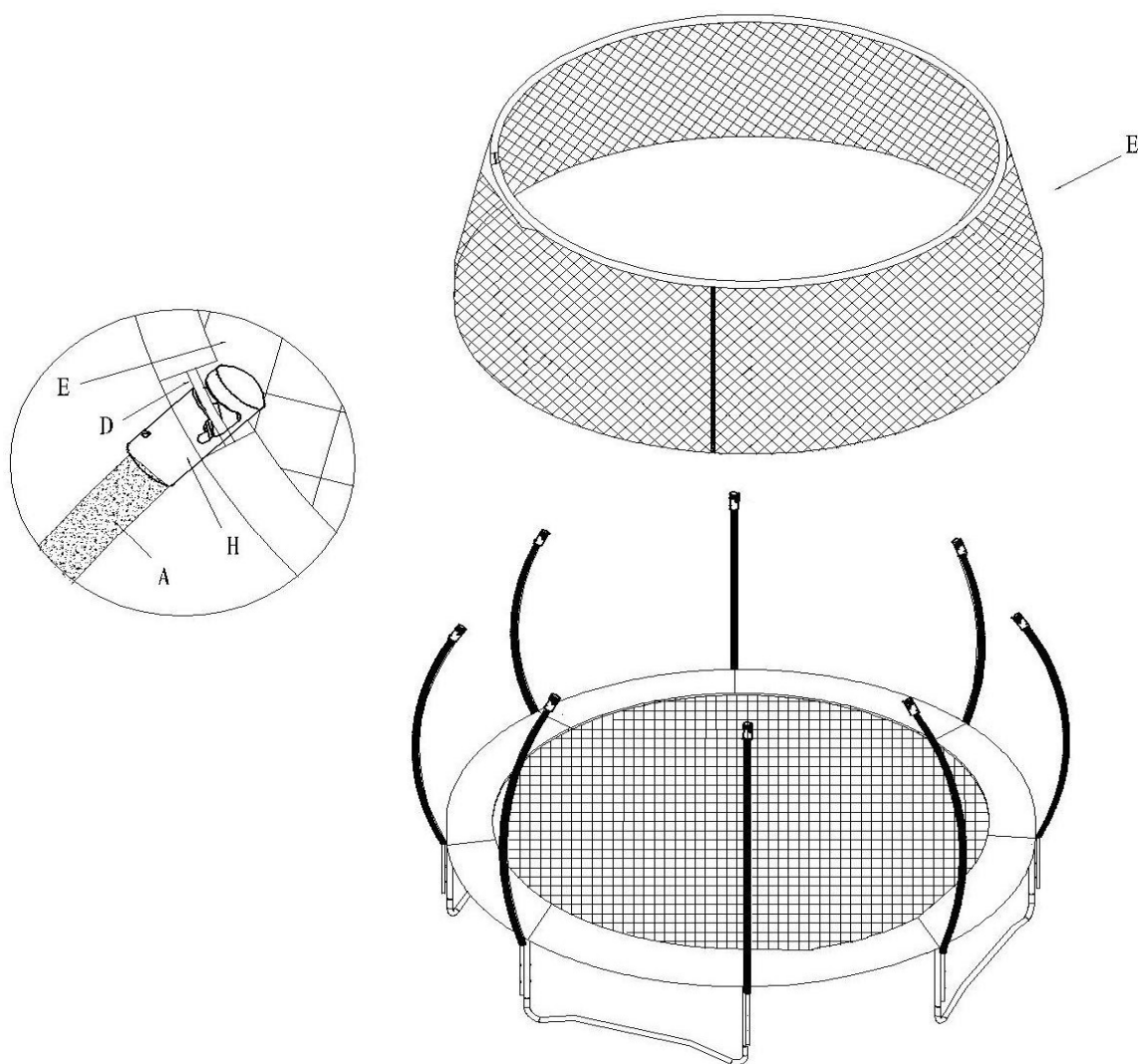
KROK 5: Vložte sklolaminátovou tyč #D do pouzdra na horní straně sítě krytu #E, jak je znázorněno níže.



KROK 6: Po vložení sklolaminátové tyče #D do sítě skříně #E zasuněte jeden konec sklolaminátové tyče do druhého konce a vytvořte z celé sklolaminátové tyče celý kruh, jak je znázorněno níže.

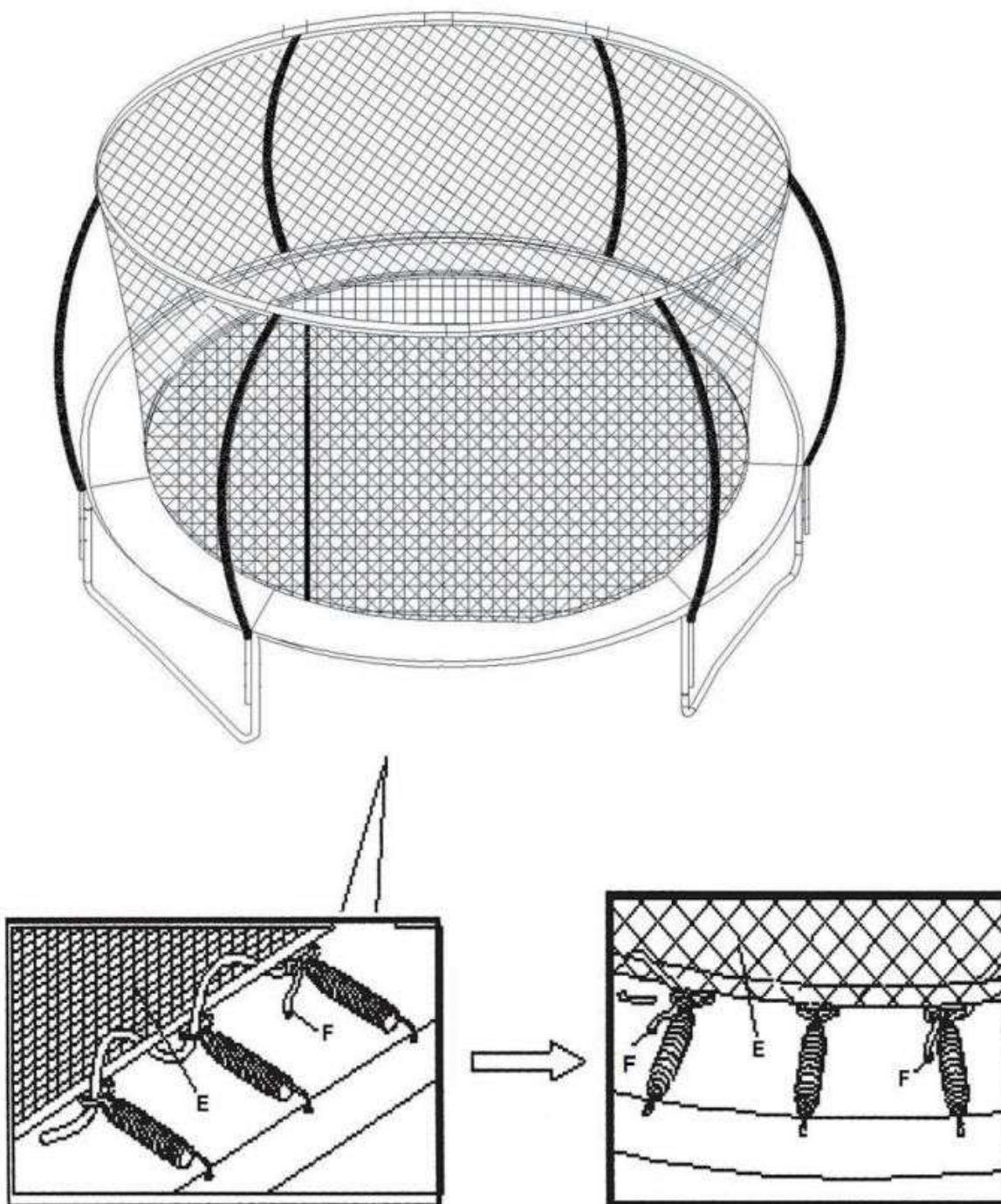


KROK 7: Po dokončení montáže sklolaminátové tyče #D ji vložte do všech drážek plastových konektorů #H, které jsou již na horní síťové trubce skříně s pěnou #A, jak je znázorněno níže.

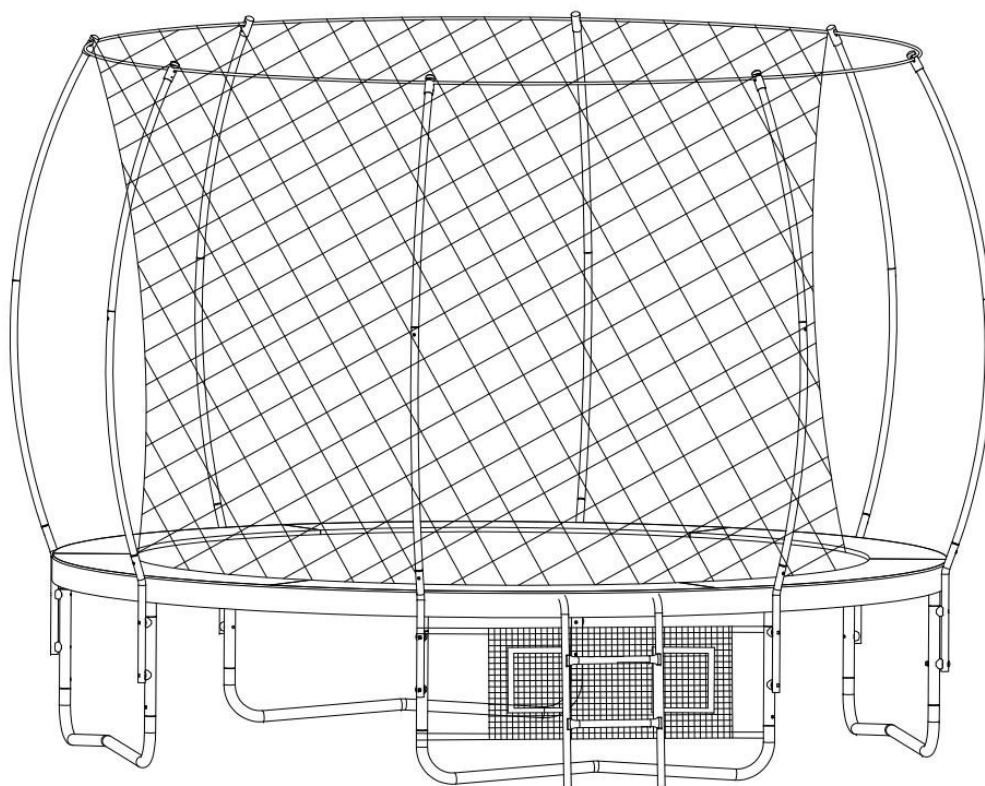


KROK 8: Pomocí šňůry #F připevněte spodní část ohradové sítě #E ke kruhu podložky na trampolíně. Jeden konec šňůry přivažte k jednomu kroužku podložky, provlékněte šňůru spodkem ohradové sítě a dalším kroužkem na podložce trampolíny. Šňůru provlékněte sítí v každých 3 nebo 4 otvorech trojúhelníku a všemi kroužky na podložce trampolíny. Viz obrázek níže.

Nyní oba konce šňůry pevně svažte k sobě.



KROK 9: Připevněte vak na boty #P k základně nohou (5) a připevněte žebřík #Q k trubce rámu trampolíny, jak ukazuje následující obrázek.





PÉČE A ÚDRŽBA

Tato trampolína byla navržena a vyrobena z kvalitních materiálů a řemeslně. Při správné péči a údržbě poskytne všem skákajícím dlouhá léta cvičení, zábavy a radosti a sníží riziko zranění. Dodržujte prosím níže uvedené pokyny :

Tato trampolína je navržena tak, aby vydržela určitou hmotnost a používání. Dbejte na to, aby trampolínu používala vždy pouze jedna osoba. Při používání trampolíny by měli skákající nosit ponožky, gymnastickou obuv nebo být bosí. Upozorňujeme, že při používání trampolíny by se NEMĚLY nosit pouliční boty nebo tenisky. Aby nedošlo k pořezání nebo poškození trampolínové podložky, nepouštějte na ni domácí zvířata. Před použitím trampolíny by si také skákající měli z těla odstranit všechny ostré předměty. Jakékoli ostré nebo špičaté předměty by měly být mimo trampolínovou podložku.

Před každým použitím trampolínu vždy zkontrolujte, zda není opotřebovaná, zneužitá nebo zda na ní nechybí nějaké díly. Může se vyskytnout řada stavů, které mohou zvýšit pravděpodobnost, že se zraníte. Dávejte pozor na :

- △ Propíchnutí, díry nebo roztržení trampolínové podložky
- △ Prohýbající se trampolínová rohož
- △ Uvolněné švy nebo jakékoli poškození podložky
- △ Ohnuté nebo zlomené části rámu, například nohy.
- △ Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- △ Poškozená, chybějící nebo nejistě připevněná podložka rámu
- △ Výstupky jakéhokoli typu (zejména ostré) na rámu, pružinách nebo podložce.

POKUD ZJISTÍTE NĚKTERÝ Z PŘEDCHOZÍCH STAVŮ NEBO COKOLI JINÉHO, CO BY PODLE VAŠEHO NÁZORU MOHLO ÚJMU NĚKTERÉMU UŽIVATELI, JE TŘEBA TRAMPOLÍNU DEMONTOVAT NEBO ZAJISTIT PŘED POUŽITÍM, DOKUD NEBUDE STAV(Y) ODSTRANĚN(Y).

VĚTRNÉ PODMÍNKY

Při silném větru může trampolínu rozfoukat. Pokud očekáváte větrné počasí, trampolína by měla přemístěna na chráněné místo nebo demontována. Další možností je přivázat kulatou, vnější část (horní rám) trampolíny k zemi pomocí lan a kolíků. Pro zajištění bezpečnosti by měly být použity alespoň tři (3) úvazy. Nepřipevňujte k zemi pouze nohy trampolíny, protože mohou vytrhnout objímky rámu.

STĚHOVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Pokud potřebujete trampolínu přemístit, měli byste použít dvě osoby. Všechny spojovací body by měly být omotány a zajištěny páskou odolnou proti povětrnostním vlivům, například lepicí páskou. Díky tomu zůstane rám během stěhování neporušený a k vykloubení a oddělení spojovacích bodů. Při stěhování zvedněte trampolínu mírně nad zem a udržujte ji ve vodorovné poloze vůči zemi. Při jakémkoli jiném typu stěhování byste měli trampolínu demontovat.