

TRAMPOLÍNA

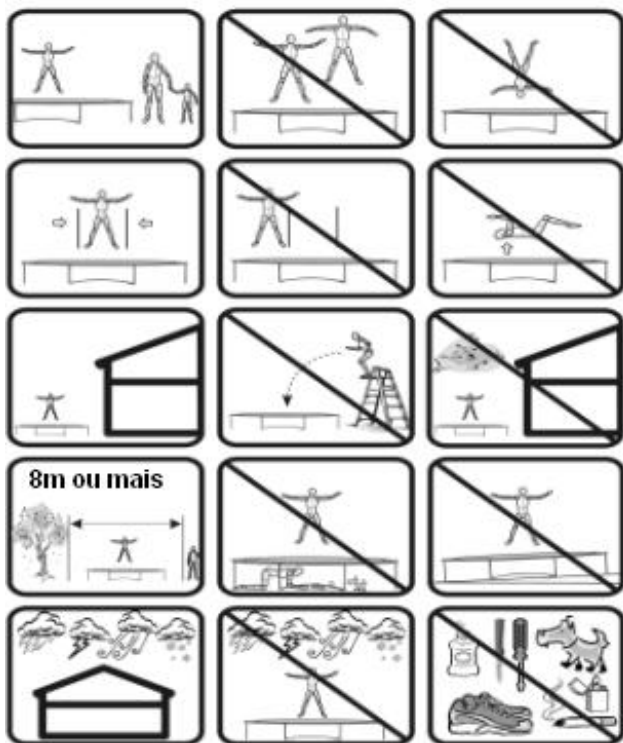
Návod na montáž



ÚVOD

Pred prvom použitím tejto trampolíny je nutné sa zoznámiť so všetkými informáciami obsiahnutými v tomto návode. Aj pri fyzickej aktivite na trampolíne môže dôjsť k nehode, aby sme znížili riziko úrazu je potrebné dbať dodržiavanie bezpečnostných pravidiel a zásad.

- Nesprávne používanie tejto trampolíny je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia
- Trampolíny sú formou zábavy, ktorá vyžaduje fyzickú zdatnosť a nemať strach z výšok, preto vždy pri skákaní na trampolínach buďte opatrní.
- Pred každým použitím trampolíny skontrolujte.
- Návod na montáž, údržba,
- Správna montáž, pravidelná údržba, dodržiavanie pokynov a odporúčaní výrobcu, správna technika skokov a doskokov uvedená v tejto inštrukcii.
- Všetci užívatelia a dozor musia byť oboznámení s týmto návodom. Ten kto sa rozhodne pre použitie trampolíny musí zohľadniť svoje fyzické schopnosti pri doskokoch na trampolínu



Trampolínu môže používať iba jedna osoba, pri viacerých osobách na doskočisku sa zvyšuje riziko úrazu.



Nevykonávajte saltá na trampolíne, nesprávne vykonané salto by mohlo spôsobiť úraz, poranenie chrbtice

1. NÁVOD A UPOZORNENIA

1.1 Použitie

- Produkt je určený výhradne pre domáce použitie, nie pre profesionálne alebo lekárske použitie
- Maximálne zaťaženie je 150 kg. Pretaženie trampolíny nad odporúčanú hmotnosť užívateľa spôsobí poškodenie trampolíny, na ktoré sa nevzťahuje záruka.

1.2 Pozor

- Nedovoľte deťom, aby používali trampolínu bez dozoru. Vykonajte potrebné opatrenia a dohliadajte na všetky aktivity na trampolíne. Upozorňujeme, že obal nie je vhodný pre deti, existuje nebezpečenstvo udusenía!
- Trampolíny nad 51 cm na výšku sa neodporúčajú pre deti do 6 rokov. Deti nerozumejú potenciálnym rizikám spojeným s týmto produktom. Držte deti mimo dosahu tohto výrobku, nie je to hračka. Výrobok by mal byť skladovaný mimo dosahu detí a zvierat.

1.3 UPOZORNENIE- POŠKODENIE VÝROBKU

- Neopravujte výrobok sami. Používajte len originálne náhradné diely. Opravy môže vykonávať iba kvalifikovaný technik. Nesprávne opravy môžu ohroziť bezpečnosť vašich používateľov a viesť k vážnejšiemu poškodeniu výrobku. Používajte tento výrobok len tak, ako je popísané v tomto návode.
- Chráňte výrobok pred vlhkosťou a vysokými teplotami.

1.4 NÁVOD NA MONTÁŽ

- Montáž výrobku musí vykonávať najmenej dvaja dospelí. Ak máte pochybnosti, požiadajte kvalifikovanú osobu.
- Než začnete s montážou trampolíny, prečítajte si tieto pokyny.
- Odstráňte všetky obalové materiály a vložte všetky súčasti do voľného miesta, čo vám poskytne prehľad a zjednoduší montážny postup.
- Skontrolujte, či nechýbajú diely.
- Po montáži odstráňte ochranné obaly.
- Nezabudnite, že pri používaní nástrojov alebo pri vykonávaní technickej práce existuje vždy riziko úrazu.
- Preto by mal byť výrobok starostlivo nasadený.
- Balenie skladujte spôsobom, ktorý nepredstavuje nebezpečenstvo. Fólie a plastové vrecká sú pre deti nebezpečné (nebezpečenstvo udusenía)!
- Po montáži výrobku v súlade s návodom na použitie sa uistite, že všetky skrutky a matice sú riadne nainštalované a utiahnuté a že všetky pripojenia sú pevne spojené.
- Nad trampolínou musí byť voľný priestor najmenej 7,3 m. Medzi trampolínou a možným zdrojom nebezpečenstva, ako sú elektrické káble, hracie zariadenia, bazény a ploty, musí byť dostatočný priestor
- Trampolína musí byť pred použitím riadne umiestnená na rovnom povrchu.
- Trampolína nikdy nepoužívajte pri daždi, vetre a búrke. Odporúčame, aby bola trampolína počas nepriaznivého počasia sklopená a uložená na suchom mieste.
- Kovový rám trampolíny môže byť vodičom. Blesk, predlžovacie káble a všetky elektrické zariadenia nesmie prísť do styku s trampolínou.
- Trampolína musí byť používaná na dobre osvetlenom mieste.
- Predmety nekladte pod trampolínu

- Trampolína nesmie byť používaná v bezprostrednej blízkosti s inými rekreačnými športoviskami
- Pri montáži trampolíny používajte ochranné rukavice

1.5 DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE

- Pre väčšiu stabilitu môžete na nohy trampolíny položiť vrecia s pieskom.
- Trampolínu by nemali užívať tehotné ženy alebo osoby trpiace hypertenziou.
- Skákanie v obuvi spôsobuje poškodenie doskokovej podložky, na také poškodenie sa nevzťahuje záruka.
- Zákaz fajčenia a používania otvoreného ohňa na trampolíne a v bezprostrednej blízkosti.
- Na trampolíne je zakázané umiestniť zvieratá, predmety a pod.
- Zákaz používania trampolíny pod vplyvom alkoholu a iných omamných látok.
- Umiestnite trampolínu na rovný povrch, najlepšie na tráve. Umiestnenie trampolíny na tvrdý povrch zvýši zaťaženie rámu a ďalšie záťaž spôsobí poškodenie, na ktoré sa nevzťahuje záruka. Umiestnenie trampolíny na nerovný povrch môže spôsobiť prevrátenie trampolíny.
- Zaistite trampolínu proti neoprávnenému použitiu.
- Zákaz používania trampolíny ak je mokrá.
- **Pri nepriaznivých poveternostných podmienkach je nutné trampolínu zložiť a upratať prípadne pri montáži prikotviť k podkladu**

POZOR

1. Uistite sa, že je zips v bezpečnostnom kryte úplne zatvorený a všetky tri vstupné háčiky sú zabezpečené.
2. Neskáčte zámerne do záchranej siete, je určená len na to, aby ľudia nemohli vypadnúť z trampolíny. Zámerné skoky do záchranej siete môžu spôsobiť prevrátenie alebo poškodenie trampolíny.

2. BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRAMPOLÍNY

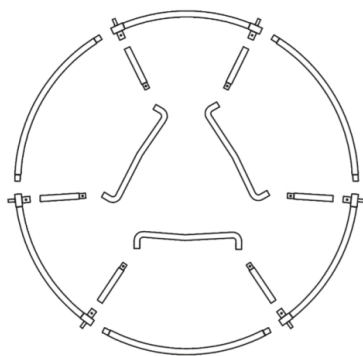
- Všetci užívatelia trampolíny potrebujú dohľad, bez ohľadu na vek používateľa.
- Bezpečnostné pokyny pre trampolínu by mali byť vždy zohľadnené a dodržiavané.
- Vyvarujte sa náhleho sklápanie. Nesprávne zaťaženie trampolíny môže spôsobiť zranenie, najmä na chrbte, krku alebo hlave, zranenie môže spôsobiť paralýzu a dokonca aj smrť.
- Iba jedna osoba by mala používať trampolínu, viac užívateľov na trampolíne zvyšuje riziko kolízie.
- Trampolína musí byť pred každým použitím skontrolovaná, či nie sú niektoré diely poškodené alebo opotrebované. Poškodené alebo opotrebované diely je nutné okamžite vymeniť. Medzitým musí byť trampolína neprístupná.
- Počas skokov na trampolíne nemôžete nosiť oblečenie s háčikmi alebo také, ktoré sa môže zachytiť do siete.
- Ak sa očakáva silný vietor, musí byť trampolína premiestnená na chránené miesto a stiahnutá alebo prikotvenie k zemi a to minimálne na troch miestach.
- Snažte sa zabrániť pohybu celej zostavené trampolíny, pretože sa môže počas prepravy

ohýbať. Pokiaľ je nutné trampolínu pohybovať, malo by to byť vykonané najmenej štyrmi ľuďmi, ktorí musia byť rovnomerne rozmiestnené okolo rámu, aby sa trampolína zdvihla zo zeme. Trampolína musí byť nepremiestňujú vo vodorovnej polohe.

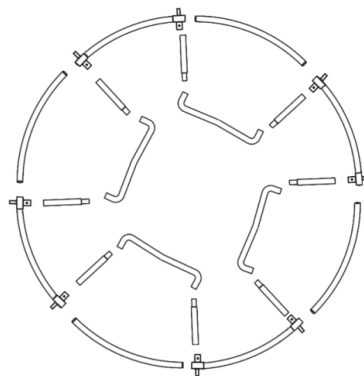
- Užívateľ je povinný si prečítať návod na použitie. Táto príručka obsahuje pokyny pre montáž, vybrané bezpečnostné opatrenia a odporúčania pre údržbu trampolíny, aby bolo zaistené bezpečné a príjemné používanie trampolíny.
- Nikdy nepoužívajte trampolínu v blízkosti vody a zaistite dostatok miesta okolo trampolíny ako preventívne opatrenie.
- Nelepte žiadne cudzie predmety na trampolínu.
- Nedovoľte, aby niekto alebo nejaký predmet dostali pod trampolín, zatiaľ čo niekto skočí na rohožku. Skoková podložka je pružná a sila smerujúce dole niekým, kto skáče, môže spôsobiť vážne zranenia alebo poškodenie.
- Trampolína môže byť len vtedy, ak je skákacie plocha čistá a suchá. Opotrebované alebo poškodené rohože by mali byť okamžite vymenené.
- Zabráňte neoprávnenému použitiu trampolíny a bez dozoru dospelaj osoby.
- Zákaz používania trampolíny pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.
- Pre vstup na trampolínu používajte schodíky, nikdy neskáčte priamo na doskočisko
- Ďalšie informácie o cvičenie na trampolíne vám podá kvalifikovaný tréner skokov na trampolíne.

Zoznam prvkov podstavy trampolíny

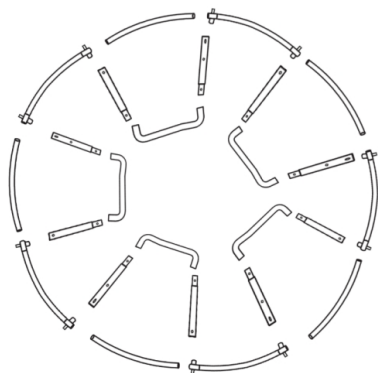
	ROZMER MODELU	6ft 1.8m	8ft/ 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.57m	16ft/ 4.88m
A	Koľajnica- A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	Koľajnica- B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T- spoje	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Ochranný kryt	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Podložka na skákanie	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Predĺženia nôh	0	0	8	8	8	8	10	12
G	Nohy	3	3	3	4	4	4	5	6
H	Pružiny	36	48	64	72	80	80	90	108
I	Náradie do pružín	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Skrutky	6	6	16	16	16	16	20	24
K	Ploský kľúč na podložky	1	1	1	1	1	1	1	1



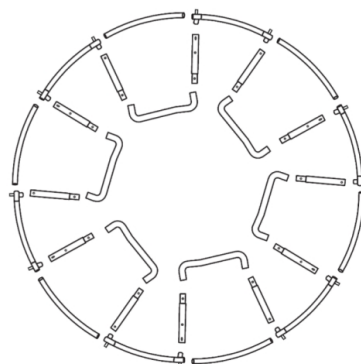
6FT / 8FT
(3 nohy)



10FT / 12FT / 13FT / 14FT
(4 nohy)

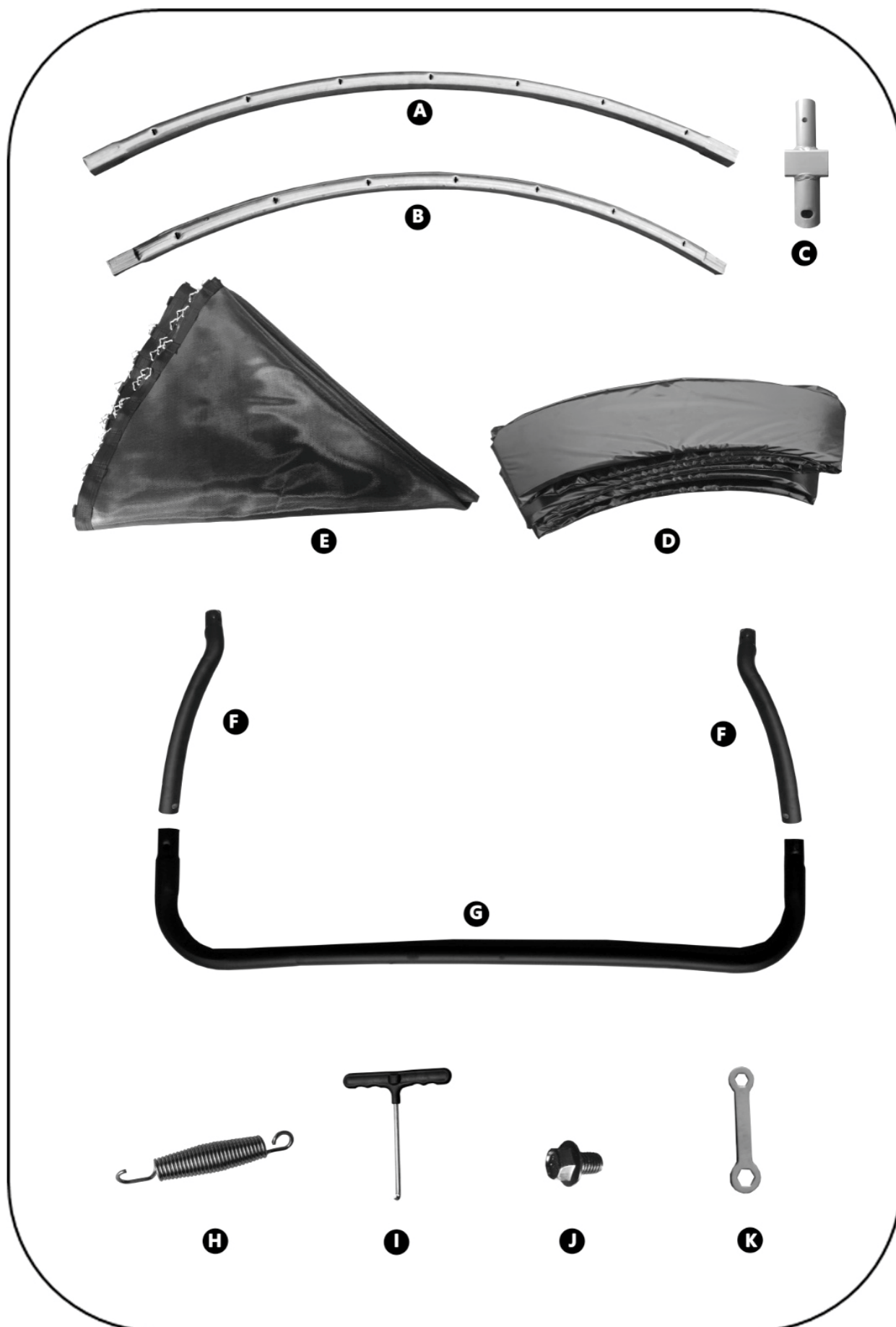


15FT
(5 nôh)



16FT
(6 nôh)

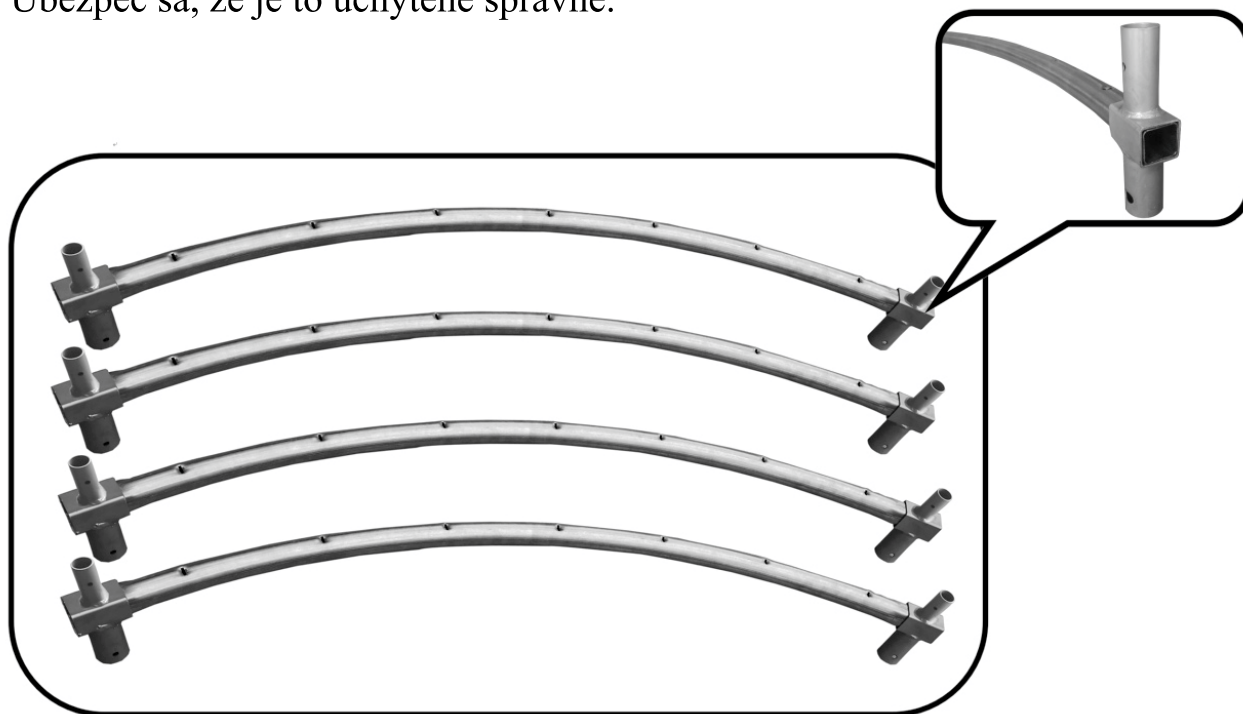
Zoznam prvkov podstavy trampolíny



MONTÁŽ PODSTAVY TRAMPOLÍNY

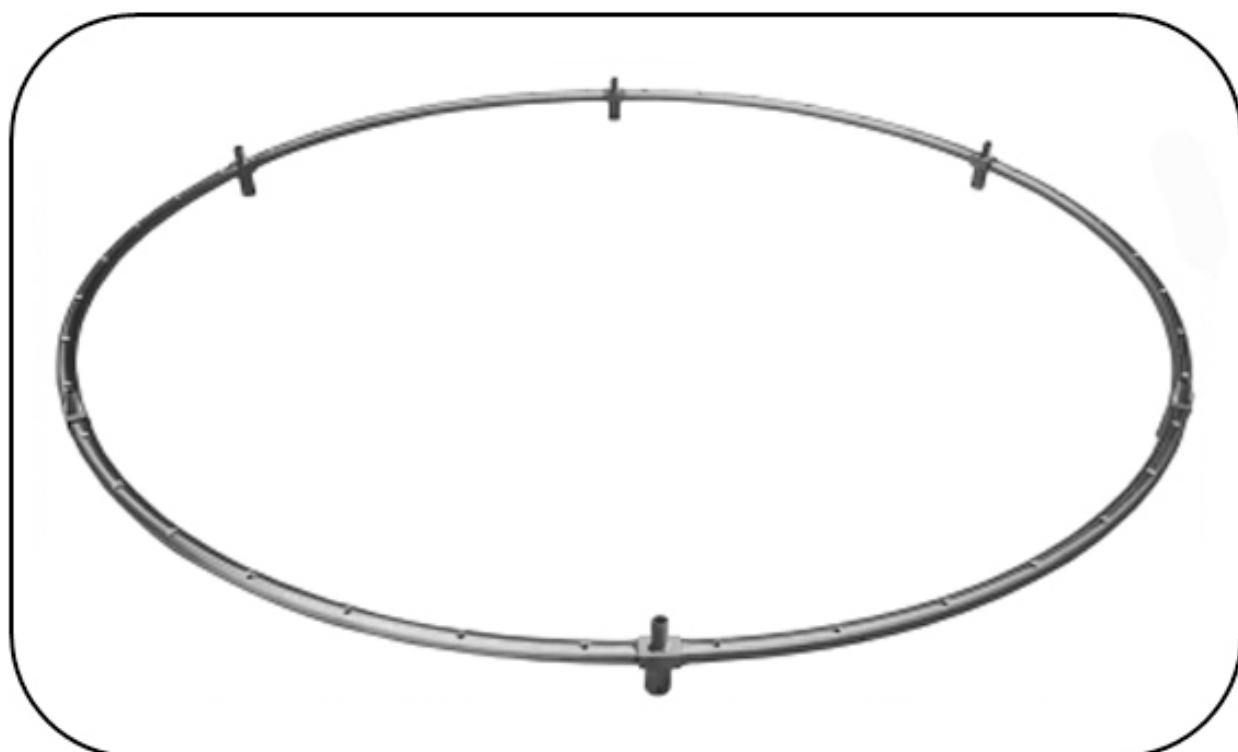
Krok 1:

Upevni **spoje (C)** na obidvoch koncoch **koľajnice (A)**.
Ubezpeč sa, že je to uchytené správne.



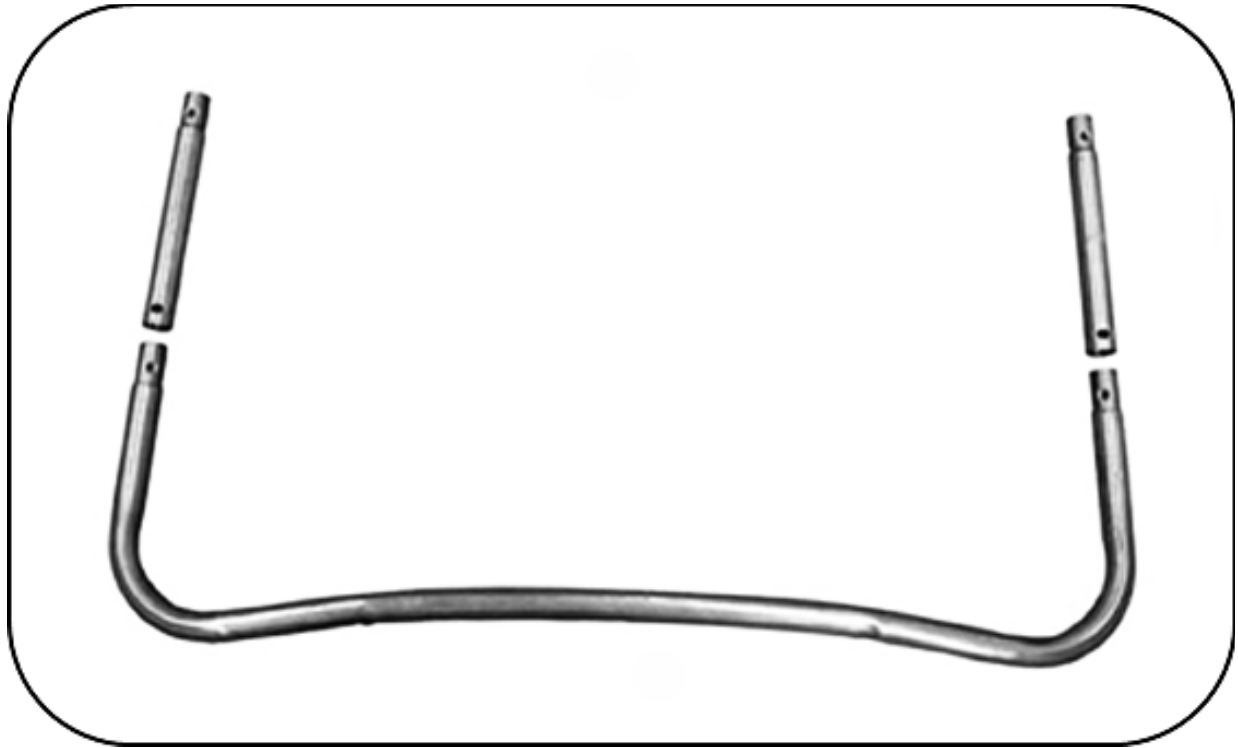
Krok 2:

Spoj všetky **koľajnice B** s **koľajnicami A** (a už s namontovanými spojmi) tak, aby utvorili kruh. Na spojenie dvoch posledných častí sú potrebné 2 osoby. Jedna z nich spája dva konce v kruh, zatiaľčo druhá ich pridržiava na opačných stranách.



Krok 3:

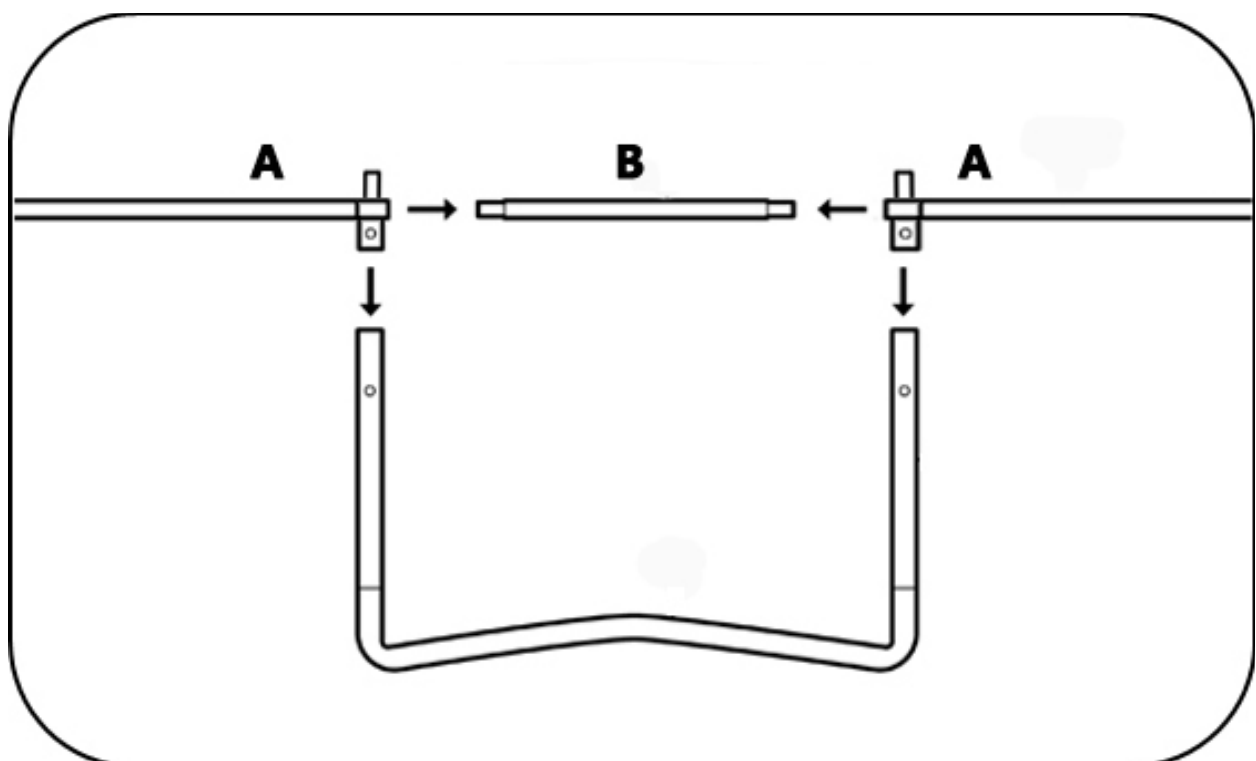
Pripevni predĺženia (F) do základov nôh (G) a zabezpeč ich skrutkami (J)



Krok 4:

Upevni držiaky nôh do rámu a zabezpeč ich skrutkami (J).

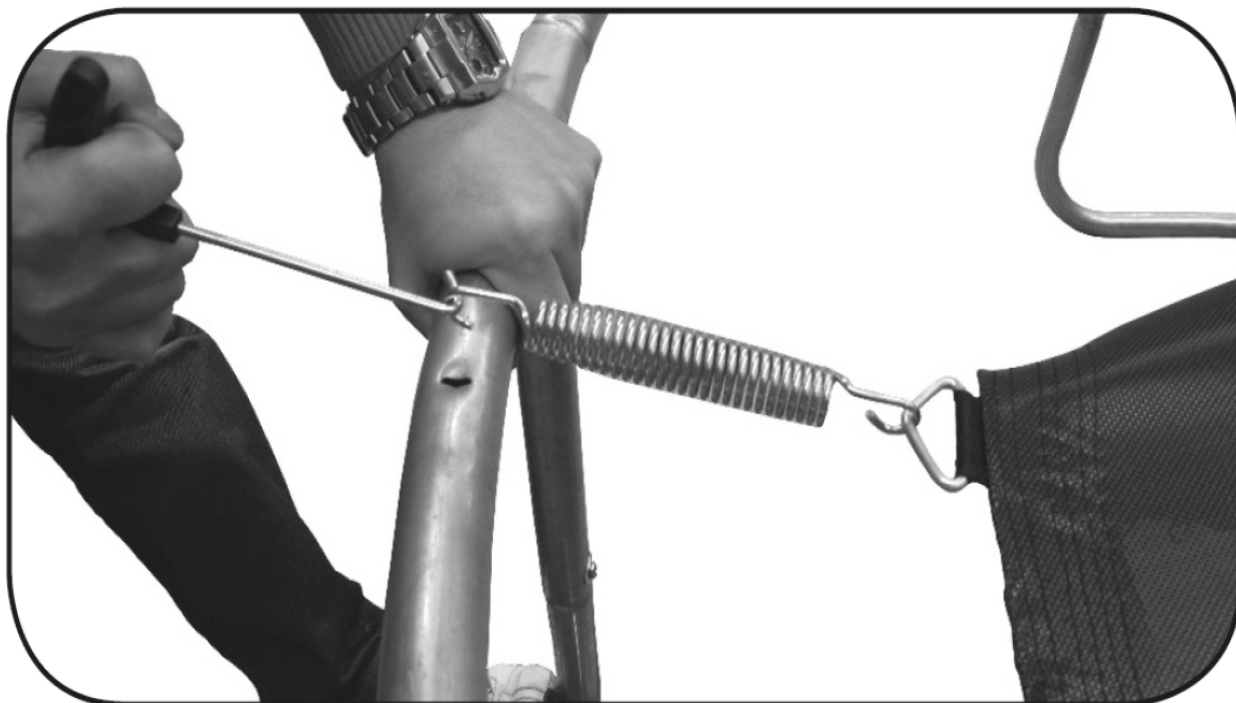
Ubezpečte sa že každý držiak nôh sa spája s koľajnicami A a B v strede!



Krok 5:

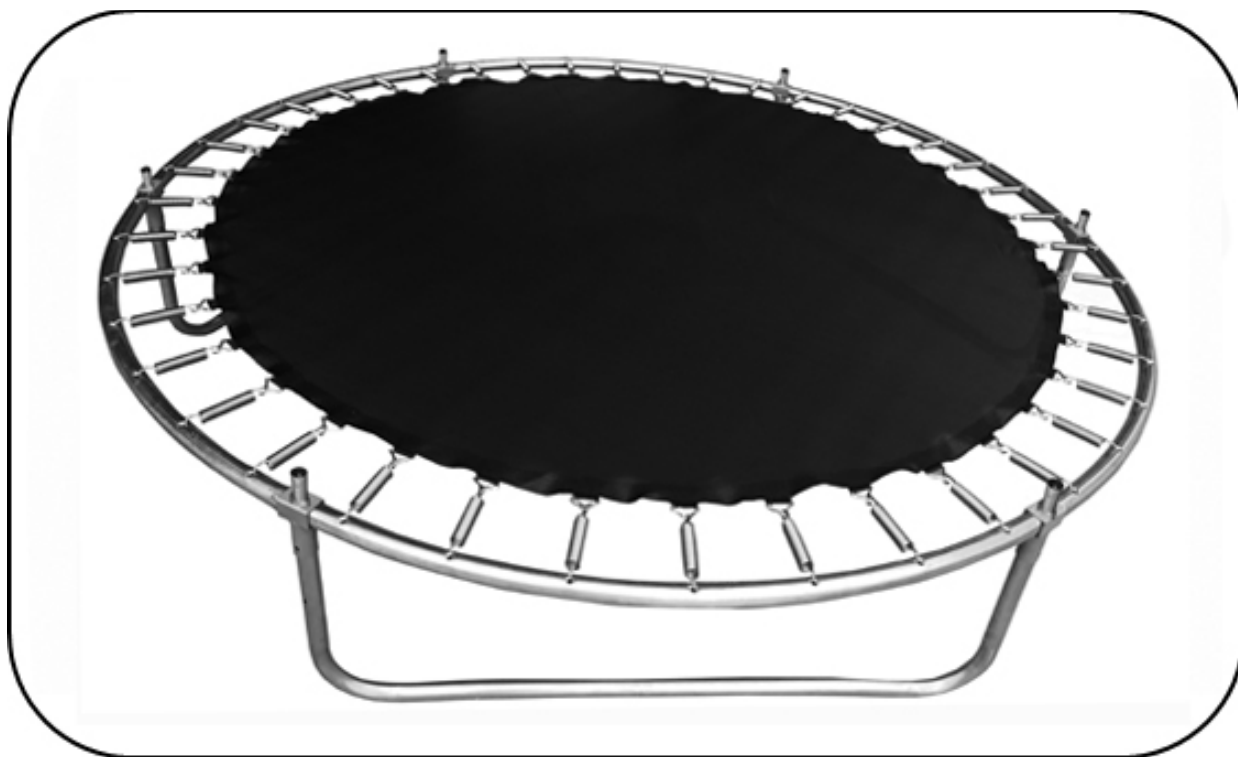
Prichyť **pružiny (H)** s pomocou **náradia na pružiny (I)**. Na začiatku treba spájať každú 5 pružinu aby **podložka na skákanie (E)** bola rovnomerne napnutá v strede.

Vďaka tomu bude montáž zvyšných pružín ľahšia.



Krok 6:

V tejto etape musí trampolína vypadať ako na obrázku.



Krok 7:

Na vonkajší okraj nasadíte ochranný kryt trampolíny tak, aby sprežiny boli celé zakryté a prichyt' ho na rám gumou.



Zoznam častí hornej trampolíny

	Rozmiar modelu	6ft/ 1.8m	8ft 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.27m	16ft/ 4.27m
L	Dolný prvok bočnej tyče	6	6	8	8	8	8	10	12
M.	Horný prvok bočnej tyče	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Prvky hornej obruče	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Bezpečnostná sieťka	1	1	1	1	1	1	1	1
P.	Kryt tyčí	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Šnúra	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T-spojka	6	6	8	8	8	8	10	12

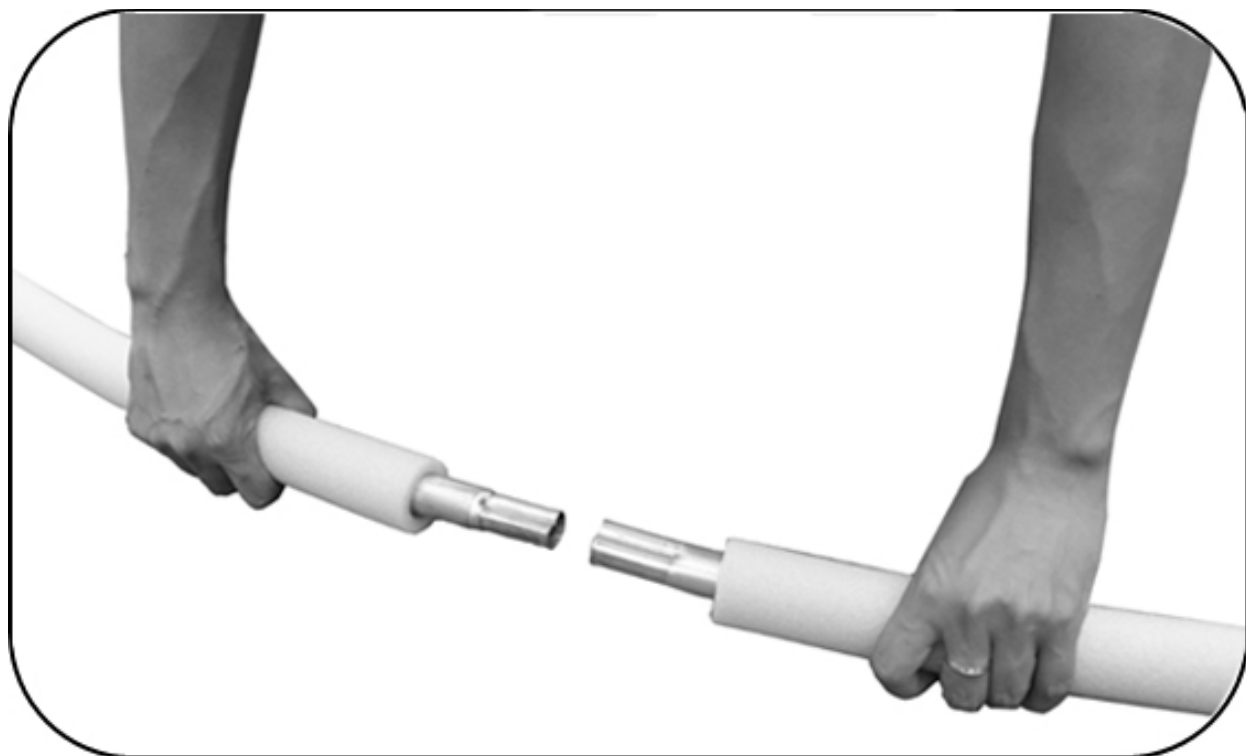
Zoznam častí hornej trampolíny



MONTÁŽ BEZPEČNOSTNEJ SIETKY

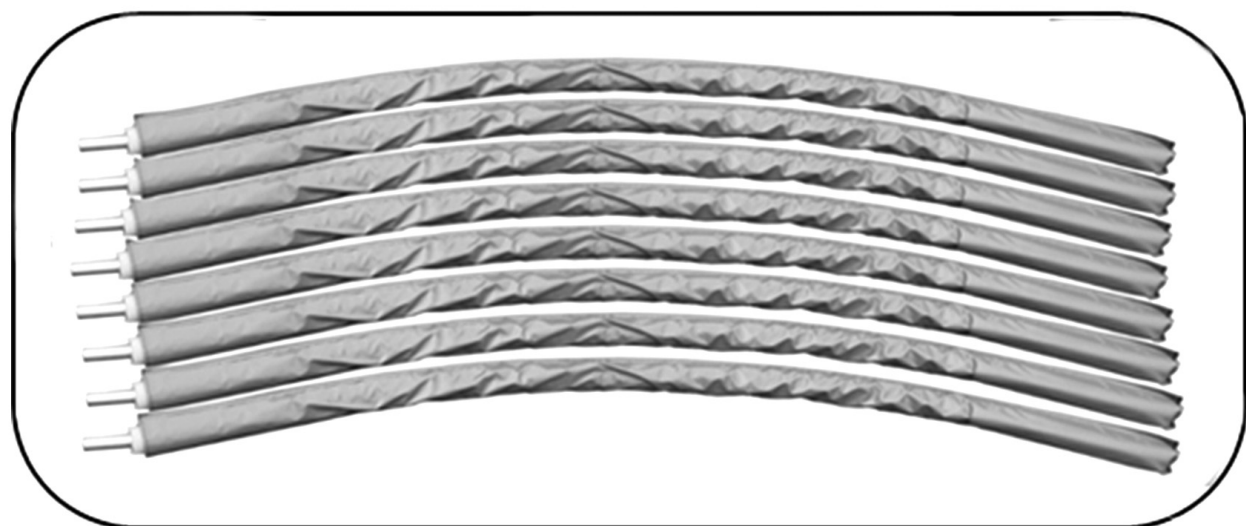
Krok 1:

Spojte L i M aby vytvorili kompletnú bočnú tyč. Hotové tyče, vlož do ich krytov (P).



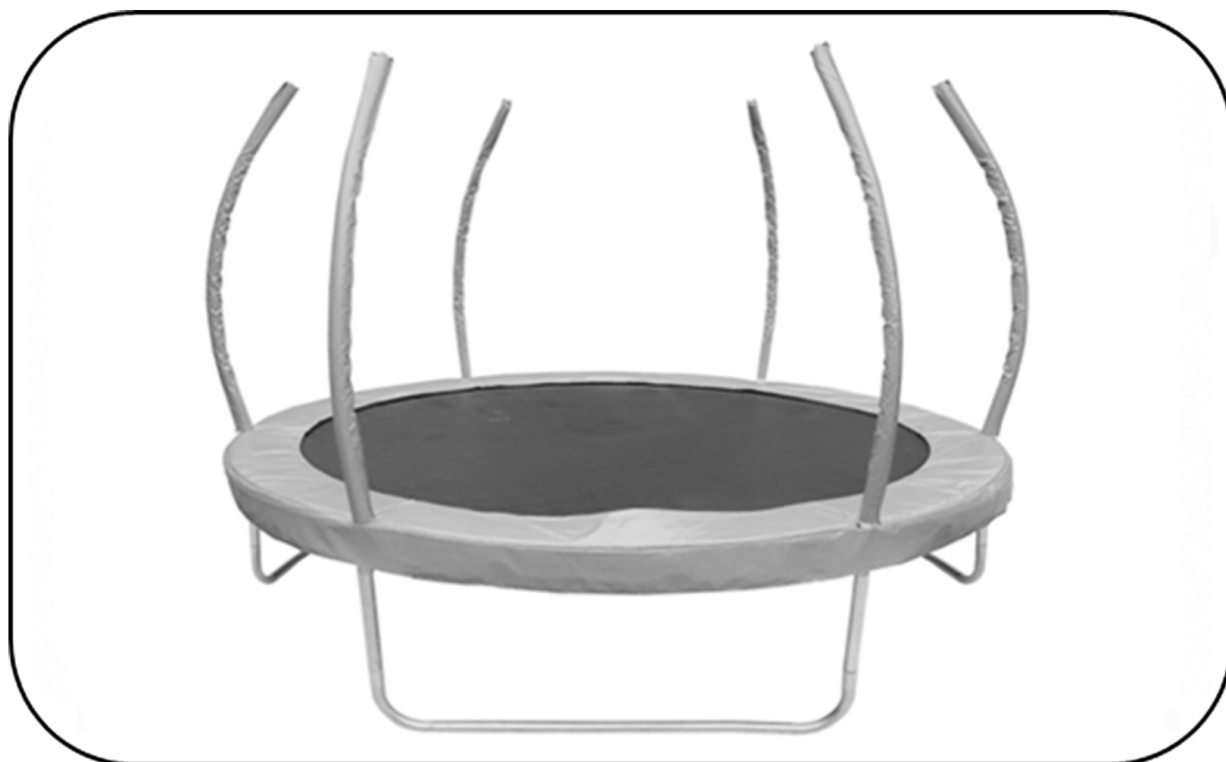
Krok 2:

Opakujte prvý krok, pre všetky tyče.



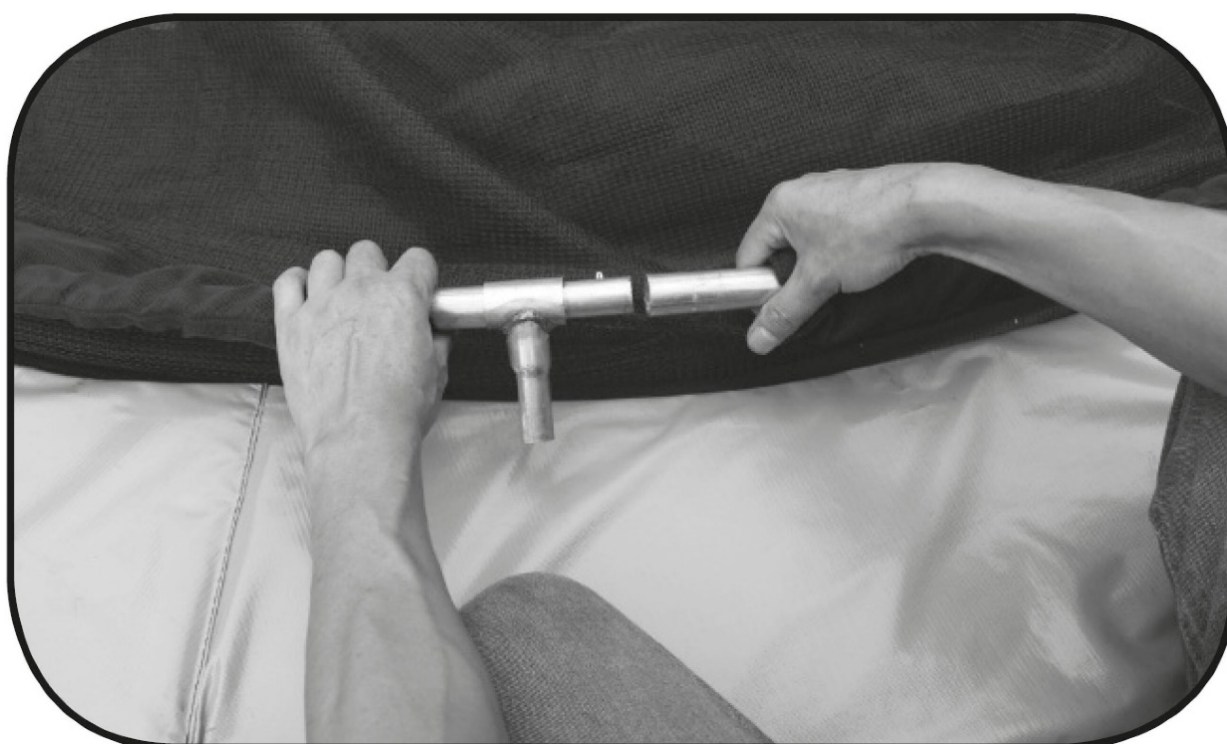
Krok 3:

Vložte všetky kompletne tyče do rúr rámu. Vaša trampolína by mala vyzerat' ako na obrázku nižšie:



Krok 4:

Všetky prvky **hornej obruče (N)** zasuňte do rukávov **bezpečnostnej siete (O)** jeden po druhom v rovnakom smere. Spojte všetky prvky hornej obruče s **T-spojками (R)** a uzavrite ich v prsteneц.



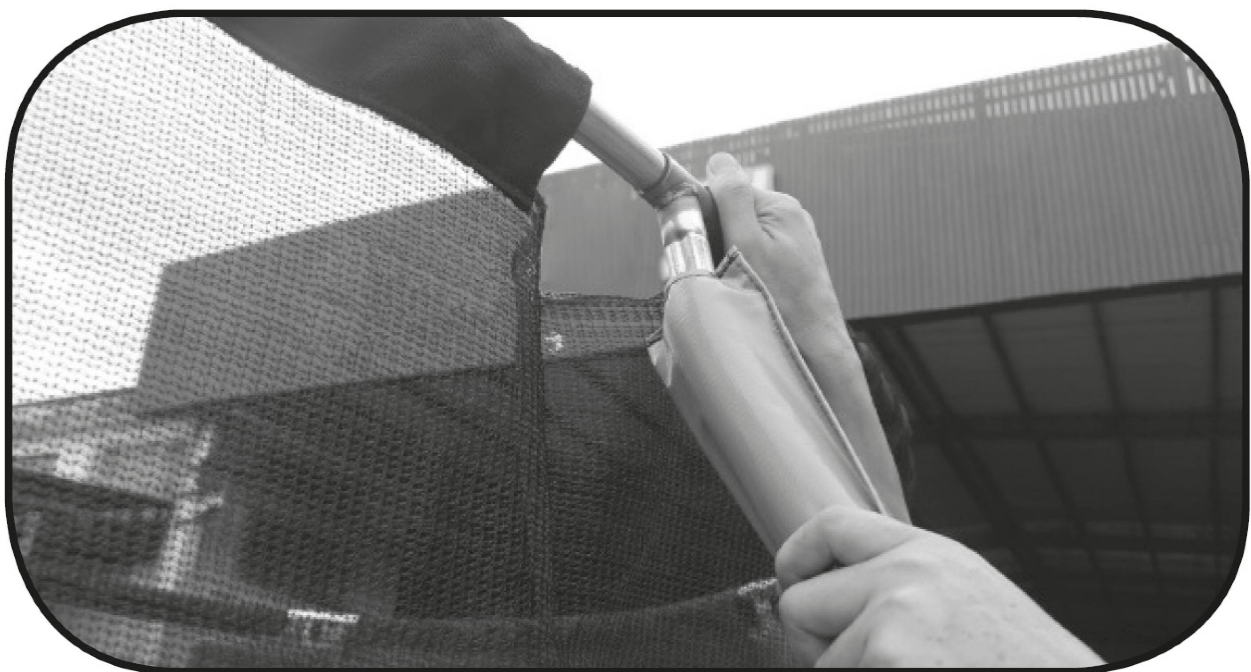
Krok 5:

Zdvihnite vytvarovanú obruč spolu so sieťou a pripojte k bočným stĺpikom, s pomocou spodného konca **spojky T (R)**



Krok 6:

Uistite sa, že bočné tyče a horná obruč sú správne spojené - správne utiahnuté.



Krok 7:

Prevlečte **šnúru (Q)** cez očka na spodnej časti **bezpečnostnej siete (O)** a súčasne cez trojuholníkové prstence na podložke na skákanie.



Krok 8:

Vaša trampolína je zmontovaná. Aby ste zvýšili bezpečnosť a ochranu trampolíny, možno použiť proti nežiaducemu posunutiu - sadu upevňovacích kotiev (nie je súčasťou balenia).



TESTOVANIE TRAMPOLÍNY

Po inštalácii trampolíny je treba vykonať nasledujúce bezpečnostné kontroly:

- Dotiahnuť všetky skrutky a matice
- Skontrolovať všetky pružiny či sú správne pripevnené
- Skontrolovať ochranný golier, či zakrýva pružiny a hrany doskočiska
- Skontrolovať všetky povrázky, či sú dobre upevnené.

SKONTROLOVAŤ BEZPEČNOSŤ ZÁCHYTNEJ SIETE

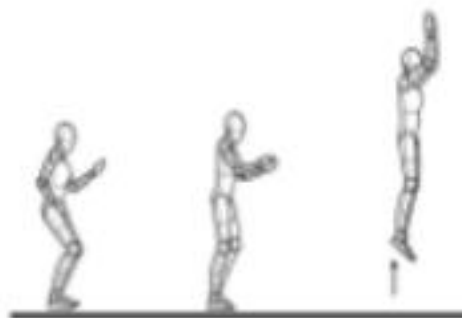
- Držte mriežku na stožiaru a pretrepte, skontrolujte, či sú všetky tyče držiaka stabilný.
- Skontrolujte ochrannú sieť pre prípadné roztrhnutie švov alebo materiálu.
- Skontrolujte, či zips a suchý zips pracujú správne.
- Pri vykonávaní všetkých kontrol by mala osoba vykonať test skákanie na trampolíne po dobu najmenej 5 minút. Ak je trampolína v poriadku, znamená to, že prešla skúškou.
- Gratulujeme, že ste dokončili zostavu trampolíny!
- Nezabudnite dodržiavať všetky bezpečnostné pravidlá. Bavte sa a bezpečne ...

Základná technika skokov

Všetkým užívateľom trampolíny je odporúčané, aby tieto základné skoky pochopili a zdokonalili

Základný skok

- Začnite vo stojacej polohe v miernom rozkroku, hlava rovno.
- Pohybujte rukami dopredu kruhovým pohybom.
- Skáčte sounož
- Pre lepšiu rovnováhu mierne ohnite ruky v lakťoch, s odstupom od tela.



Brzdenie

- Niekedy môžete strácať kontrolu nad skokom a divoko sa odraziť. Prevedenie brzdného manévru umožní užívateľovi získať späť kontrolu nad telom
- Začni od výskoku
- Keď pristanete, skrčte kolená a to vám umožní zastaviť skok.



Poloha v sede

- Z výskoku pristaňte sede s rovnými nohami
- Ruky položte pozdĺž seba na podložke
- Odrazom rúk sa vrátite do vzpriamenej pozície



PRED SKÁKANÍM SE NEZABUDNITE DOBRE ROZOHRIAŤ

Trampolína

