

## TRAMPOLINE MANUAL-AGA PRO



**6/8/10/12/13/14/15/16FT**

Produced for:  
AGA24, s.r.o.  
Nová Tovární 1940,  
Český Těšín,  
Czech Republic

[www.svet-trampolin.cz](http://www.svet-trampolin.cz)  
[www.svet-trampolin.sk](http://www.svet-trampolin.sk)  
[www.trampolinowo.pl](http://www.trampolinowo.pl)  
[www.aga24.hu](http://www.aga24.hu)  
[www.aga24.cz](http://www.aga24.cz)  
[www.svetprodeti.cz](http://www.svetprodeti.cz)

**OUTDOOR TRAMPOLINE with enclosure net**  
**TRAMPOLINA OGRODOWA z siatką zabezpieczającą**  
**ZÁHRADNÍ TRAMPOLÍNA s ochrannou sítí**  
**ZÁHRADNÁ TRAMPOLÍNA s ochrannou sieťou**  
**GARTENTRAMPOLIN mit Sicherheitsnetz**



## NÁVOD K POUŽITÍ / 6FT - 15FT



### Návod na použití v.FJ 2.0

Instrukce chráněná autorským právem. Všechna práva vyhrazena.

Obrázky a nákresy v manuálu jsou ilustrativní. Trampolína se může lišit v závislosti na modelu, velikosti a počtu nohou/sloupků.

### DĚKUJEME VÁM ZA NÁKUP NAŠEHO PRODUKTU!

Děkujeme vám za zakoupení tohoto produktu a doufáme, že se vám bude líbit.

Instalace trampolíny může trvat déle než hodinu. Budte prosím tedy trpěliví a zaujměte přístup k montáži jako příjemnou aktivitu, kterou můžete dělat s rodinou nebo přáteli.

**POZOR! PŘED INSTALACÍ / POUŽITÍM VÝROBKU SI POZORNĚ PŘEČTĚTE MANUÁL A POSTUPUJTE DLE POKYNŮ V MANUÁLU. TENTO MANUÁL SI PROSÍM USCHOVEJTE PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.**

**MAXIMÁLNÍ HMOTNOST UŽIVATELE TRAMPOLÍNY NESMÍ PŘEKROČIT:**

| 6 ft  | 8 ft   | 10 ft  | 12 ft  | 13 ft  | 14 ft  | 15 ft  | 16 ft  |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 50 kg | 100 kg | 150 kg | 150 kg | 150 kg | 150 kg | 150 kg | 150 kg |

**UPOZORNĚNÍ: MAXIMÁLNÍ PŘÍPUSTNÉ ZATÍŽENÍ TRAMPOLÍNY BY NEMĚLO BÝT PŘEKROČENO**

### ÚVOD

Před použitím trampolíny si pozorně přečtěte informace o jejím použití, které naleznete v tomto manuálu. Během všech fyzických a rekreačních aktivit mohou být účastníci zraněni. Skákání na trampolíně není výjimkou. Chcete-li snížit riziko zranění, dodržujte tato bezpečnostní pravidla a pokyny:

1. Nesprávné nebo nadměrné používání trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
2. Trampolína slouží ke skákání. Skokan může skákat dost vysoko a jeho tělo může při tom zaujmout různé pozice.
3. Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda není opotřebovaná a že trampolína neobsahuje žádné volné, poškozené nebo chybějící části.
4. Tento manuál obsahuje pokyny k montáži, provozu, údržbě výrobku, bezpečnostní pokyny, upozornění a pokyny týkající se správné techniky skákání. Všichni uživatelé trampolíny včetně dohlížející osoby se musí s těmito pokyny seznámit. Každý uživatel trampolíny si musí být vědom svých omezení, pokud jde o možnost provádění různých skoků.

### NÁVOD K POUŽITÍ - VÝBĚR MÍSTA

Pro zajištění bezpečného používání trampolíny je třeba při výběru místa pro trampolínu zvážit následující:

- ZKONTROLUJTE, ŽE JE TRAMPOLÍNA UMÍSTĚNA NA PLOCHÉM, ROVNÉM POVRCHU.
- Vyžaduje se nejméně 7,3 m volného prostoru (od země) a 2,5 m volného prostoru po stranách.
- Po stranách ani pod trampolínou nesmí být žádné nebezpečné předměty, jako jsou větve, jiné rekreační vybavení a struktury (houpačky, bazény, nábytek, skluzavky), elektrické dráty, ploty, garáže, domy, prádelní šňůry atd.
- Neumísťujte trampolínu na tvrdé povrchy, cement, dlažební kostky, asfalt nebo kluzké povrchy.
- Trampolínu nezakopávejte do země.
- Po dokončení skákání musí být trampolína zajištěna proti neoprávněnému použití.
- Povrch trampolíny musí být suchý, neskákejte na mokré nebo špinavém povrchu trampolíny.
- Nepoužívejte trampolínu při nárazovém nebo silném větru.
- Nepoužívejte trampolínu v interiéru.
- Místo by mělo být jasné nebo dobře osvětlené.
- Trampolína může být přemísťována podle pokynů v části Kontrola a údržba

### BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA



**DOPAD NA HLAVU NEBO NA KRK MŮŽE ZPŮSOBIT OCHRNUŤÍ NEBO V EXTRÉMNÍCH PŘÍPÁDECH SMRT. JE ZAKÁZÁNO PROVÁDĚT SALTA NEBO JAKÉKOLIV PŘEMETY, PŘI NICHŽ EXISTUJE RIZIKO DOPADU NA HLAVU ČI KRK**



**NA TRAMPOLÍNĚ MŮŽE SKÁKAT POUZE JEDNA OSOBA. VÍCE OSOB SKÁKAJÍCÍCH VE STEJNÉM ČASE ZVYŠUJE NEBEZPEČÍ ZTRÁTY ROVNOVÁHY, KTERÉ MOHOU VÉST K ÚRAZŮM, JAKO JSOU ZLOMENINY RUKOU, NOHOU, KRKU NEBO PÁTEŘE.**



**VAROVÁNÍ! TRAMPOLINA NENÍ VHDNÁ PRO DĚTI DO 3 LET. TRAMPOLÍNY S VÝŠKOU SKÁKACÍ PLOCHY NAD 51 CM BY NEMĚLY POUŽÍVAT DĚTI MLADŠÍ 6 LET. DĚTI MOHOU SKÁKAT NA TRAMPOLÍNĚ POUZE POD DOZOREM DOSPĚLÉ OSOBY A SÍŤOVÝ ZÁMEK MUSÍ BÝT PŘED SKÁKÁNÍM UZAVŘEN.**

**TRAMPOLÍNA JE URČENA PRO DOMÁCÍ, VENKOVNÍ POUŽITÍ, NIKOLIV PRO KOMERČNÍ, PROFESIONÁLNÍ NEBO REHABILITAČNÍ POUŽITÍ.**

### INSTALACE A POVINNOST VLASTNÍKŮ

Osoba odpovědná za trampolínu (majitel trampolíny) by měla seznámit každého uživatele trampolíny s pravidly obsaženými v tomto manuálu! Musí to být dospělá osoba a měla by neustále dohlížet na používání trampolíny.

Používejte trampolínu pouze pod dohledem odpovědné dospělé osoby, která je obeznámena se zásadami jejího použití. Majitel je povinen zajistit trampolínu před neoprávněným nebo nedovoleným použitím.

**Trampolínu smí instalovat pouze dospělá osoba. Postupujte podle pokynů v tomto návodu k použití. Po montáži a před prvním použitím trampolíny zkontrolujte všechny její části, zkontrolujte, zda stojí stabilně, a pevně dotáhněte všechny šrouby. NEZAPOMEŇTE ZABEPEČIT TRAMPOLÍNU PŘED SILNÝM VĚTREM!**

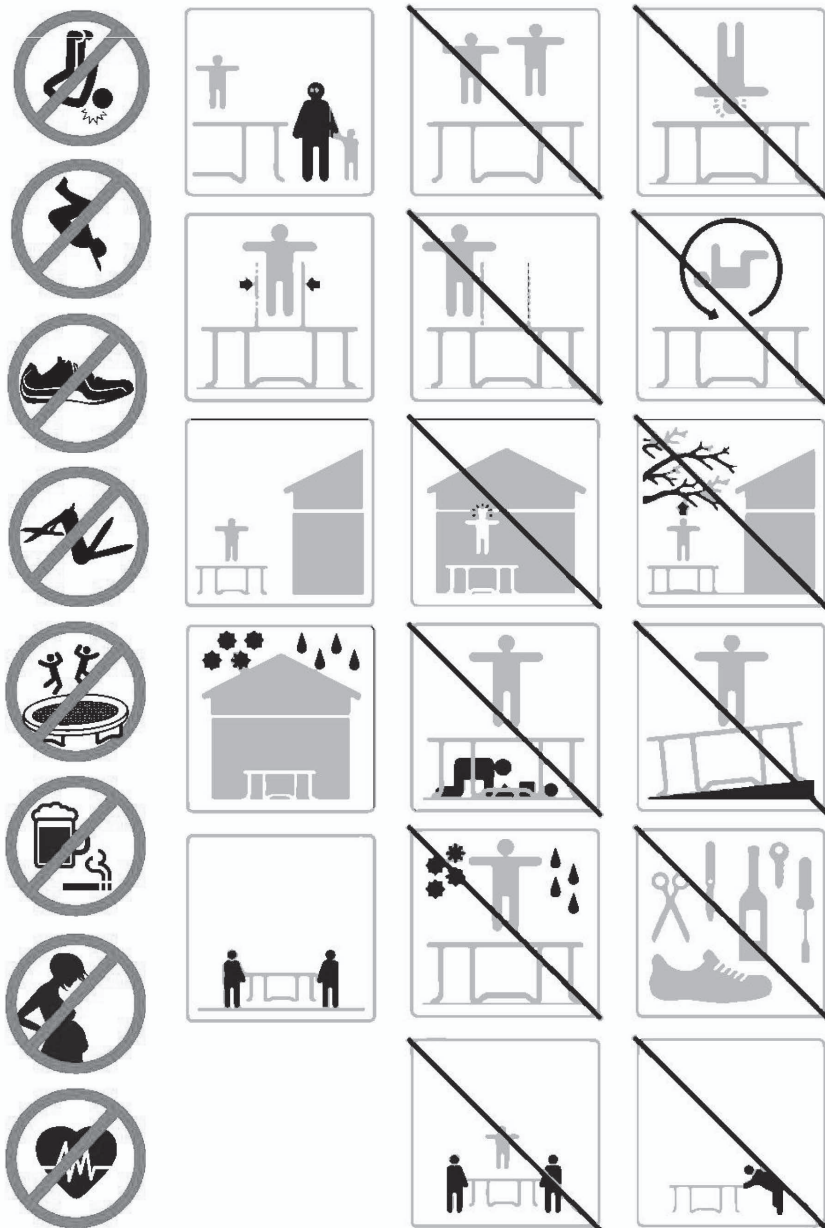
**VAROVÁNÍ**

**POZOR! VŽDY PŘI POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY A BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ DODRŽUJTE VÝŠE UVEDENÁ DOPORUČENÍ!**

**PŘEČTĚTE SI POZORNĚ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY V SEKCI RÁM TRAMPOLÍNY, SKÁKACÍ PLOCHA A OCHRANÝ LEM SKÁKACÍ PLOCHY.**

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením jakékoliv fyzické aktivity se poraďte s lékařem!



## UPOZORNĚNÍ

Před zahájením jakékoliv fyzické aktivity se poraďte s lékařem!

- Před zahájením skákání uzavřete bezpečnostní síť.
- Trampolíny s výškou skákací plochy nad 51 cm by neměly používat děti mladší 6 let.
- Trampolínu smí instalovat pouze dospělé osoby v souladu s montážními pokyny. Před každým použitím, by měla být trampolína zkontrolována. Ujistěte se, že konstrukce je správně a bezpečně umístěna. Vyměňte opotřebované, poškozené nebo chybějící části za nové.
- Trampolínu by neměly používat těhotné ženy ani osoby s problémy s vysokým krevním tlakem.
- Na trampolínu vcházejte a scházejte vždy opatrně. Seskakování na podlahu nebo jiné povrchy nebo vyskakování na trampolínu je velmi nebezpečné a můžete si způsobit zranění! Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek a neskákejte z ní na jiné objekty.
- Chcete-li dokončit skákání na trampolíně, ohněte kolena, když jsou vaše nohy v kontaktu se skákající plochou. Toto je první dovednost, kterou byste měli zvládnout. Před přechodem na pokročilejší skoky a činnosti, byste měli nejdříve zvládnout základní skok. Mnoho cvičení se skládá ze základních skoků prováděných v jiném pořadí a v různých kombinacích, např. provádění základních skoků jeden po druhém, s nebo bez odrazu nohou mezi skoky.
- Neskákejte příliš vysoko. Provádějte nízké skoky, dokud nezvládnete schopnost ovládat svůj skok a doskok uprostřed skákací plochy. Ovládání skoku je mnohem důležitější než jeho výška.
- Při skákání se zaměřte na trampolínu – skákací plochu. Pomůže vám to udržet rovnováhu a kontrolu nad skokem. Neskákejte na trampolíně, pokud jste unavení. Provádějte krátké série skoků.
- Není-li trampolína používána, musí být řádně zajištěna také proti neoprávněnému použití. Pokud se vedle trampolíny nachází schůdky nebo žebřík, měla by ho zodpovědná osoba před odchodem schovat, aby se zabránilo přístupu na trampolínu dětem mladším 6 let.
- Schůdky nebo žebřík pomáhají mladším dětem vylézt na trampolínu.
- Nepoužívejte žebřík ani schůdky, pokud jsou v okolí děti mladší 6 let.
- Odstraňte všechny předměty z prostředí trampolíny, které by mohly rušit skokana. Nezapomeňte vždy udržovat volný prostor kolem trampolíny
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem drog, alkoholu nebo léků. Nejezte při skákání na trampolíně, nevykvejte žvýkačku, před skákáním vyprázdněte všechny kapsy a sundejte si všechny šperky.
- Skákejte na trampolíně pouze tehdy, když je skákací plocha suchá a čistá. Vítr by měl být jemný. Nepoužívejte trampolínu při nárazovém nebo silném větru, nebo když je plocha mokrá.
- Nepoužívejte trampolínu za špatných povětrnostních podmínek, např. Při silných nárazech větru. Zajistěte trampolínu podle popisu v části KONTROLA A ÚDRŽBA TRAMPOLÍNY.
- Vždy skákejte na středu skákací plochy (označené logem výrobce). Pokud skokan přistane více než 30 cm od středu, měla by okamžitě přestat skákat a začít opět uprostřed skákací plochy.
- Standardní obuv není vhodná pro skákání na trampolíně. Nepoužívejte při skákání boty.
- Chcete-li zabránit roztržení nebo jinému poškození skákací plochy, zabraňte zvířatům vstup na plochu. Skokani, kteří mají u sebe jakékoliv ostré předměty, by je měli před vstupem na trampolínu odstranit. Udržujte všechny ostré a špičaté předměty daleko od skákací plochy.
- Scházejte z trampolíny vždy v klidu. Neskákejte z trampolíny ani ze skákací plochy na zem ani na jiné předměty.
- Nastavte si dobu, po kterou používáte trampolínu. Dělejte si pravidelné přestávky.
- Informace o zdokonalení techniky skákání získáte u kvalifikovaného instruktora skákání na trampolíně.
- Před použitím trampolíny si přečtěte všechny pokyny, připojená upozornění a pokyny k obsluze a údržbě trampolíny, které podporují bezpečné a příjemné používání tohoto produktu. Vždy používejte zdravý rozum.

## ÚDRŽBA A KONTROLA TRAMPOLÍNY

Před použitím trampolíny pozorně čtěte! Dodržujte pokyny pro údržbu.

Tato trampolína byla navržena a vyrobena z vysoce kvalitních materiálů a za použití odborných znalostí. Při správné obsluze a údržbě poskytne všem skokanům mnohaleté cvičení a zábavu se sníženým rizikem zranění. Vezměte prosím na vědomí následující: Tato trampolína je navržena tak, aby podporovala určitou hmotnost a mohly být na ni prováděny konkrétní činnosti. Ujistěte se, že na trampolíně je pouze jedna osoba. Hmotnost skokana nesmí přesáhnout hmotnost specifikovanou v tomto manuálu pro danou velikost trampolíny.



Na začátku každé nové sezóny a v pravidelných intervalech vždy zkontrolujte, zda trampolína není opotřebovaná, poškozená nebo ji nechybí nějaké součástky. Některé situace vedou ke zranění, proto vždy zkontrolujte, zda:

1. Všechny šrouby a matice jsou pevně dotaženy.
2. Skákáci plocha nebyla propíchnutá nebo pořezaná.
3. Rám trampolíny nebo jeho části například nohy nejsou ohnuté, či zlomené.
4. Ve skákáci ploše se nepustilo „očko“ nebo zda není jakýmkoliv způsobem poškozená.
5. Kovové pružiny nejsou rozbité, povolené, poškozené, nebo zda některé nechybí.
6. Ochranný lem není poškozený, ohnutý, nepravěrně namontovaný, nebo zda nechybí.
7. Na rámu, pružinách nebo skákáci ploše nejsou žádné ostré hrany či předměty, které by mohly být nebezpečné.
8. Ochranná síť není roztržena nebo poškozena, a zda prostor pro vstup na trampolínu je v pořádku.

**V případě alespoň jednoho z výše uvedených bodů nebo jiného faktoru, který může ovlivnit bezpečnost uživatelů trampolíny, by měla být trampolína rozložena nebo chráněna proti jakémukoli použití, dokud nebude vadná součást odstraněna nebo opravena. Před každým použitím je třeba zkontrolovat stav trampolíny. Výrobce doporučuje výměnu bezpečnostní sítě za novou každé dva roky.**

## ATMOSFÉRIČKÉ PODMÍNKY

Díky své velikosti je trampolína náchylná ke špatným povětrnostním podmínkám, zejména silným nárazům větru. Ujistěte se, že trampolína je správně připravena k zemi, aby nedošlo k jejímu převrácení, což může vést k nebezpečí. Doporučuje se použití kotev nebo zatížení nohou (např. pytle s pískem/ vodou). V případě velmi špatných podmínek, na které jsme upozorněni, trampolínu schovejte na bezpečném místě, v případě potřeby ji rozložte nebo odstraňte bezpečnostní síť, která je nejvíce náchylná na silný vítr. Sluneční paprsky a nízké teploty přispívají ke snížení trvanlivosti trampolínových částí (zejména bezpečnostní sítě).

## VĚTRNÉ POČASÍ

Trampolínu může převrátit silný vítr. Pokud se očekává silný vítr, měla by se trampolína schovat do vnitřního prostoru nebo by měla být demontována. Pro zajištění bezpečnosti za normálních podmínek by trampolína měla být připravena k zemi nejméně ve 3 bodech. V zimě může trampolínu poškodit sníh a nízké teploty, proto v tomto období trampolínu složte a uchováte ji doma.

## PŘENOS TRAMPOLÍNY

Pokud potřebujete trampolínu přesunout, požádejte o pomoc druhou osobu. Všechny spoje by měly být zajištěny páskou odolnou proti povětrnostním vlivům. Tímto způsobem kostra trampolíny zůstane při přenosu nedotčena a všechny spojovací body budou zabezpečeny před přemístěním nebo odpojením. Chcete-li trampolínu přesunout, opatrně ji nadzvedněte a udržujte ji ve vodorovné poloze. V ostatních případech trampolínu rozeberte, než ji přemístíte.

**Po každém pohybu trampolíny by měla být provedena řádná kontrola, stejně jako po její montáži.**

## ZÁKLADNÍ INFORMACE O SKÁKÁNÍ NA TRAMPOLÍNĚ

Předivě si přečtěte základní pokyny a přípravu na skákání na trampolíně.

- Zpočátku byste si měli na trampolínu zvyknout. Zaměřte se na polohu těla a procvičujte každý skok (od těch základních skoků), dokud zvládnete jejich provedení a budete mít kontrolu nad každým skokem.
- Chcete-li skok dokončit, ohněte se v kolenu, než se dotknete nohou skákáci plochy. Tuto techniku byste měli zvládnout jako první. Schopnost přerušit skákání je nezbytná při ztrátě rovnováhy nebo kontroly nad skoky.
- Nejprve byste měli zvládnout jednoduché základní skoky, naučit se je ovládat a poté přejít na složitější a obtížnější skoky. Kontrolovaný skok, je skok, který začíná a končí na stejném místě na skákáci ploše. Pokud skokan provede druhý skok, zatímco první skok nemá úplné pod kontrolou, zvyšuje tím riziko zranění
- Neskákejte příliš dlouho, protože únava může zvýšit riziko zranění.
- Měli byste udělat několik skoků a pak dát přednost dalším skokům. Nikdy nedovolte, aby na trampolíně skákalo více osob najednou.
- Skokani by měli skákat v tričku, kraťasech, v mikině, v gymnastických botách, protiskluzových ponožkách, nebo na bosu. Začátečníci mohou nosit sortky a tričko s dlouhým rukávem, které chrání před poškrábáním a oděrem, dokud nezvládnou techniku skákání.
- Neskákejte na trampolíně v botách s tvrdou podrážkou, protože by to mohlo poškodit povrch skákáci plochy.
- Abyste předešli zranění, vždy vcházejte a vycházejte z trampolíny bezpečně.

- Chcete-li správně vejít na trampolínu, chytněte se za rám a vejďte nebo se převalte na skákáci plochu přes ochranný lem trampolíny. Při vstupu i vycházení z trampolíny se vždy přidržujte oběma rukama. Nevstupujte přímo na kryt rámu, ani se ho nedotýkejte. Chcete-li správně sejít z trampolíny, jděte na okraj trampolíny, přidržte rám a opatrně sejďte na zem (neseskakujte!). Dětem se vstupem a výstupem z trampolíny vždy pomáhejte!
- Neskákejte na trampolíně nerozvážně, protože to zvyšuje riziko zranění!
- Klíčem k bezpečnému a šťastnému používání trampolíny je kontrola a nadvláda nad skokem!
- Nikdy se nepokoušejte porazit jiného skokana z hlediska výšky skoku!
- Nepoužívejte trampolínu bez dozoru.

## INFORMACE PRO DOHLÍŽEJÍCÍ OSOBY

Pokud vlastníte trampolínu, seznámte se s těmito pokyny.

- Vlastník nebo dohlížející osoba by měla zajistit dodržování pravidel na trampolíně. Před použitím trampolíny by si měl každý uživatel přečíst návod k použití a bezpečnostní pravidla, za které je odpovědná osoba dohlížející na trampolínu.
- Žádný uživatel by neměl používat trampolínu bez dozoru dospělé osoby, a to i bez ohledu na věk nebo úroveň dovedností. Trampolína by měla být chráněna před neoprávněným použitím, zejména dětmi.
- Trampolína s bezpečnostní sítí není určena pro používání dětmi mladšími 3 let. Nepoužívejte trampolínu, pokud je skákáci plocha vlhká, mokrá nebo špinavá.
- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte její stav, opotřebované díly vyměňte za nové a případně doplňte její chybějící části. Před každým použitím zkontrolujte také, zda je bezpečnostní síť správně upevněna a nepoškozená. Zkontrolujte dotaženost všech dílů a šroubů. V případě potřeby utáhněte uvolněné šrouby.
- Zajistěte, aby kolem trampolíny i nad trampolínou bylo dostatek místa. Pod skákáci plochou nesmí být žádné předměty

## INFORMACE PRO SKOKANA

Před použitím trampolíny se seznámte s těmito pokyny.

- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem drog, alkoholu nebo léků.
- Při skákání na trampolíně nejzte, nepijte ani nekuřte.
- Neskákejte příliš vysoko, přizpůsobte své skákání na úroveň svých schopností a dovedností, neskákejte přes ochranou síť ani do ní cíleně neskákejte. Své skoky mějte vždy pod kontrolou. Kontrola nad skoky je mnohem důležitější než jejich výška. Neskákejte příliš dlouho, protože únava zvyšuje riziko ztráty kontroly nad skokem. Na bezpečnostní síť neskákejte, neodrážejte se od ní, nevěšete se rukami na sloupčích ani na síti.
- Trampolínu používejte vždy pod dozorem dospělé osoby či druhé osoby bez ohledu na věk, a zkušenosti. Vezměte prosím na vědomí, že na trampolíně může skákat pouze jedna osoba. Nenoste oblečení s popruhy, háčky, poutky, přezkami, které by se jakýmkoli způsobem mohly zachytit k síti nebo jiným částem trampolíny. Před vstupem na trampolínu si sundejte šperky, hodinky a vyprázdněte také své kapsy.
- Na ochranou bezpečnostní síť nepřipevňujte žádné předměty nebo jiné doplňky, pokud k tomu nejsou výslovně určeny – připravené výrobem. Vcházejte a vycházejte z trampolíny klidně, pomocí suchého zipu a přezky.
- Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek, nevskakujte na ni z žádných jiných předmětů nebo míst, ani ji nepoužívejte pro odraz na jiné objekty. Během používání trampolíny vždy uzavírejte její vchod.
- Trampolínu nemohou používat těhotné ženy nebo lidé, kteří mají problémy s vysokým krevním tlakem.

## KLASIFIKACE ÚRAZŮ

Pokyny pro správné chování na trampolíně.

### NÁSTUP A VÝSTUP

Na trampolínu vcházejte a vycházejte opatrně. Nestoupejte na trampolínu uchopením krytu rámu. Nestoupejte ani na pružiny. Neskákejte na skákáci plochu z jiných předmětů nebo míst (větví, terasy, žebříků), protože to zvyšuje riziko úrazu! Nescházejte z trampolíny skokem na zem, bez ohledu na typ terénu. Pokud používají trampolínu menší děti, pomozte jim při vstupu i výstupu

### KONZUMACE ALKOHOLU/DROG/LÉKŮ

Trampolínu nepoužívejte pod vlivem alkoholu, drog ani léků! Zvyšuje se tak riziko nehod, protože tyto látky negativně ovlivňují vyhodnocení situace, reakční dobu a fyzickou koordinaci skokana.

## MNOHO SKOKŮ

Pokud trampolínu používá více skokanů (na trampolíně je současně více než jeden skokan), zvyšuje se riziko zranění. Poranění může být způsobeno pádem z trampolíny, ztrátou kontroly, srážkou s jiným skokanem nebo dopad na pružiny. Obvykle se zraní nejlehčí osoba na trampolíně. Pamatujte, že trampolínu může používat současně pouze 1 osoba!

## NÁRAZ DO RÁMU/PRUŽIN

Při cvičení na trampolíně vždy zůstaňte ve středu skákačí plochy. Tím se sníží riziko zranění způsobeného dopadem na rámu nebo pružinách. Vždy používejte pružinový kryt-lem, který zakrývá pružiny i rám trampolíny. Neskákejte a nestoupejte přímo na kryt rámu, protože není dostatečně silný, aby unesl celou hmotnost skokana.

## ZTRÁTA KONTROLY NAD SKOKEM

Nesnažte se dělat obtížné skoky dříve, než zvládnete základy skákání na trampolíně nebo během počátečního učení. Jinak skokan zvyšuje riziko zranění v důsledku ztráty kontroly nad skokem a dopadu na rám, pružinách nebo mimo trampolínu. Řízený skok je skok, který začíná a končí na stejném místě. Pokud skokan ztratil kontrolu nad skokem, měl by během dopadu silně ohnout kolena, získá tak opět kontrolu a skok bezpečně dokončí.

## SALTA/PŘEMETY

Je absolutně zakázáno provádět na této trampolíně salta (vpřed i vzad). Chyba při provádění salta může vést k dopadu na hlavě nebo krku. Výrazně se tak zvyšuje riziko zlomení vazů či krku, což má za následek ochrnutí nebo v extrémních případech i smrt!

## CIZÍ TĚLĚŠA

Nepoužívejte trampolínu, pokud jsou pod trampolínou domácí zvířata, jiní lidé nebo předměty. Tím se zvyšuje riziko nehody! Během skákání nedržte žádné předměty a na trampolínu nepokládejte ani žádné předměty, zatímco druhá osoba skáče! Vždy věnujte pozornost věcem nad hlavou skokana. Věťve, elektrické kabely a jiné předměty nad hlavou skokana zvyšují riziko nehod. Trampolína vyžaduje 7,3 m volného prostoru od země.

## NESPRÁVNÁ ÚDRŽBA

Špatný stav trampolíny zvyšuje riziko nehod. Před každým použitím trampolíny zkontrolujte její stav a zejména se ujistěte, že ocelové trubky nejsou ohnuté, skákačí plocha není roztrhaná, pružiny nejsou uvolněné nebo zlomené a celá konstrukce je zcela stabilní.

## PODMÍNKY POČASÍ

Při používání trampolíny mějte na paměti i povětrnostní podmínky. Pokud je skákačí plocha mokrá nebo vlhká, skokan může snadno sklouznout a zranit se. Pokud fouká silný vítr, skokan snadno ztratí kontrolu nad svým skokem, což může vést k nebezpečným situacím.

## OMEZENÝ PŘÍSTUP

Pokud se trampolína nepoužívá, měl by být žebřík odstraněn a uložen na bezpečném místě, aby malé děti nemohly na trampolínu svévolně vylézt.

## JAK SNÍŽIT NEBEZPEČÍ ÚRAZŮ?

Pokyny pro správné chování.

### ROLE SKOKANA

Hlavním prvkem při předcházení úrazů, je kontrola nad skokem. Nevykonávejte složité a obtížné skoky, dokud úplně nezvládnete základní skoky. Znalost každého skokana také hraje velmi důležitou roli při prevenci nehod. Před použitím trampolíny si pozorně přečtěte a procvičujte všechna bezpečnostní opatření a varování. Řízený skok je skok, který začíná a končí na stejném místě. Další bezpečnostní pokyny a tipy vám poskytne kvalifikovaný instruktor trampolíny.

### DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY PRO SKOKANY:

1. Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu, léků či drog. Nekuřte.
2. Před vstupem na trampolínu odstraňte všechny tvrdé a ostré předměty (např. hodinky). Vyprázdněte kapsy.
3. Na trampolínu vcházejte a scházejte velmi opatrně. Nikdy na ni nenaskakujte ani z ní nevyskakujte.
4. Naučte se nejprve základní skoky a zvládněte jednotlivé typy skoků, než se pokusíte o náročnější skoky. Přečtěte si kapitolu Základní Skoky na trampolíně.
5. Chcete-li skok ukončit, ohněte kolena při dopadu na skákačí ploše.
6. Vždy mějte svůj skok pod kontrolou. Pokud kdykoliv ucítíte, že ztrácíte kontrolu, ihned přestaňte skákat. Kontrola nad skokem je důležitější než jeho výška.
7. Neskákejte příliš dlouho, neskákejte příliš vysoko ani, když jste unavení.
8. Zaměřte se při skákání na skákačí plochu, abyste si měli kontrolu, v opačném případě lehce ztratíte rovnováhu.
9. Trampolínu může současně používat pouze jedna osoba.
10. Vždy skákejte pod dohledem druhé dospělé osoby.

## ROLE DOHLÍŽEJÍCÍ OSOBY/MAJITELE

Dohlížející osoby si musí přečíst a implementovat všechny bezpečnostní pokyny a doporučení. Dohlížející osoby je odpovědná za poskytování odpovídajících pokynů a rad všem uživatelům trampolíny. Pokud dohlížející osoba nemůže dohlížet na skákání na trampolíně, měla by být trampolína rozložena a uložena na bezpečném místě, aby se zabránilo neoprávněnému použití, nebo by měla být pokryta těžkou plachtou, kterou je potřeba řádně zabezpečit. Dohlížející osoba je rovněž odpovědná za informování skokanů o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto manuálu.

### DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY PRO DOHLÍŽEJÍCÍ OSOBY:

1. Každý skokan, bez ohledu na věk nebo zkušenosti, by měl používat trampolínu pouze pod dohledem jiné dospělé osoby.
2. Nikdy nepoužívejte mokrou, poškozenou, špinavou nebo opotřebovanou a nekompletní trampolínu.
3. Odstraňte z trampolíny všechny předměty, které by mohly být překážkou pro skokana. Zkontrolujte, zda nad trampolínou a kolem ní není nic.
4. Aby nedocházelo k neoprávněnému použití trampolíny, musí být trampolína po dokončení skákání řádně zajištěna.

**Před započítím prvních skoků na trampolíně si přečtěte informace v sekci Základní Skoky na trampolíně a navrhovaný cvičební plán!**

## CVIČEBNÍ PLÁN

Cvičení uvedená v další části manuálu, jsou určena k seznámení skokanů se základními kroky a skoky před přechodem na obtížnější a složitější skoky. Před vstupem na trampolínu si přečtěte všechny bezpečnostní pokyny. Dohlížející osoba by měla také dát skokanům doporučení ohledně používání trampolíny a předvést základní pohyby těla.

### LEKCE 1

- A. Vcházení na trampolínu a scházení z trampolíny – představení vhodných technik
- B. Základní skoky – předvedení a procvičování
- C. Přerušování skoku předvedení a procvičování. Naučit se zastavit na povel
- D. Ruce a kolena - předvedení a procvičování.

### LEKCE 2

- A. Opakování a procvičování technik prezentovaných v lekcí 1.
- B. Skoky na kolena - předvedení a procvičování. Naučte se základní skoky na kolena, včetně vstávání.
- C. Skoky na hýždě - předvedení a procvičování. Naučte se základní skoky na hýždě a poté je zkombinujte se skoky na kolena, na ruce a kolena a procvičujte

### LEKCE 3

- A. Opakujte a znovu procvičujte skoky uvedené v předchozí lekcí.
- B. Pád vpřed - aby se zabránilo odřeninám na skákačí ploše a zvládla se pozice skoku vpřed. Všichni učenci by měli ležet tváří dolů, aby instruktor mohl zkontrolovat, zda některý z učňů nemá nesprávné držení těla, které by mohlo zvýšit riziko zranění.
- C. Začněte skákat na rukou a kolenou, pak se roztáhněte do ležící polohy tváří dolů na skákačí ploše a poté návrat zpět na chodidla.
- D. Cvičte rutinní skoky - na ruce a kolena, pád vpřed, návrat na nohy, skok na hýždě, návrat na nohy, opětovný skok na hýždě a opět návrat na nohy.

### LEKCE 4

- A. Opakujte a znovu procvičujte skoky uvedené v předchozí lekcí.
- B. Poloviční přemety: Postavte se v poloze pádu vpřed a poté, co se dotknete skákačí plochy, zatlačte rukama doprava nebo doleva a současně otáčejte hlavou a ramena ve stejném směru. Při otáčení mějte na paměti, že záda by měla být rovnoběžná se skákačí plochou a hlava by měla být zvednuta. Po otočení byste měli dopadnout do polohy pád vpřed.

Po dokončení výše uvedeného cvičebního plánu je skokan obeznámen se základními skoky na trampolíně. Žáci by měli být motivováni k tomu, aby pracovali na zdokonalování své vlastní techniky, s důrazem na zachování kontroly nad skokem.

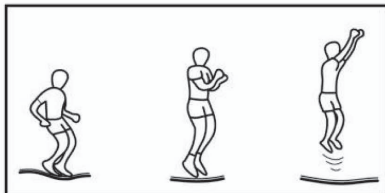
### BOUNCE GAME

Hra Bounce je dobrý způsob, jak povzbudit studenty ke zdokonalení získaných dovedností. Do hry se může zapojit až 10 hráčů. První hráč provede vybraný skok, druhý hráč musí opakovat skok prvního hráče a přidat svůj vlastní skok. Pokud hráč není schopen opakovat dříve provedené skoky ve správném pořadí, získá písmeno B. Hra pokračuje, dokud hráči nevytvoří slovo BOUNCE. Poslední hráč, který zůstal - vyhrává!

I když hrajete hru Bounce, nespomeňte provádět kontrolované a řízené skoky. Neprovádějte zbytečně obtížné a složité skoky, které nejsou plně zvládnuty všemi hráči. Chcete-li zlepšit dovednosti skokanů, kontaktujte kvalifikovaného instruktora.



## ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ



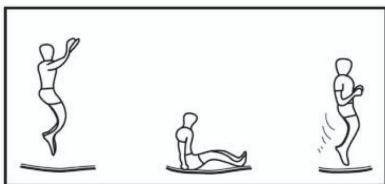
### ZÁKLADNÍ SKOK

1. Začněte v pozici ve stoje, s nohama od sebe na šířku ramen, hlava je zvednutá a oči soustředěné na skákací plochu.
2. Otáčejte rukama, dopředu, nahoru a dolů kruhovými pohyby.
3. Když jste ve výskoku, dejte nohy v sobě a špičky chodidel směřujte dolů.
4. Při dopadu na skákací ploše rozložte nohy opět na šířku ramen.



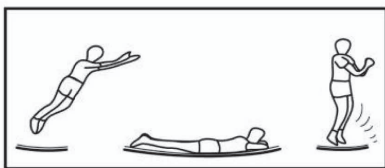
### SKOK NA KOLENA

1. Začněte základním skokem, aniž byste vyskočili vysoko.
2. Dopadněte na kolena, držte záda rovně a udržte rovnováhu pomocí ramen.
3. Vyskočte opět do základního skoku.



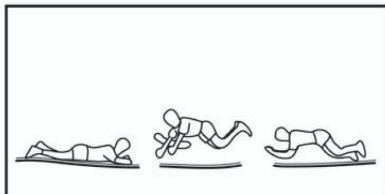
### SKOK NA HÝŽDĚ

1. Dopadněte na hýždě a zůstaňte v sedící poloze
2. Položte ruce na skákací plochu vedle boků, aniž byste si zablokovali lokty.
3. Vraťte se do základního skoku odtlačení se rukama.



### SKOK VPŘED / NA DESKU

1. Začněte nízké skoky
2. Dopadněte na břicho, hlavou dolů a mějte ruce na skákací ploše před sebou.
3. Odtlačení se rukama se vraťte do pozice ve stoje.



### ROTAČNÍ SKOK O 180 STUPŮ

1. Začněte pozici skok vpřed.
2. Odtlačte se levou nebo pravou rukou (v závislosti na zvoleném směru otočení)
3. Udržte hlavu a ramena ve stejném směru, záda musí být rovnoběžné se skákací podložkou, hlavu držte nahoře.
4. Dopadněte opět na břicho, hlavou dolů a poté se vraťte do pozice ve stoje, odtlačení se rukama.

## UPOZORNĚNÍ

1. Vždy začněte skákat uprostřed skákací plochu (označené logem výrobce).
2. Pokud dopadnete dále než 30 cm od středu, okamžitě skok dokončete a začněte skákat opět uprostřed.

## SESTAVENÍ TRAMPOLÍNÝ

### VÝBĚR MÍSTA

Před zahájením montáže trampolíný si pečlivě přečtěte všechny bezpečnostní pokyny a upozornění. Chcete-li správně zvolit místo pro rozložení trampolíný, přečtěte si všechny informace a bezpečnostní pokyny v části Návod k použití - výběr místa po počátku tohoto manuálu.

### POKYNY PRO MONTÁŽ

Při montáži trampolíný použijte speciální nástroj pro napnutí pružin, který je dodáván společně s trampolínou. Pokud se trampolína nepoužívá dlouhou dobu, lze ji snadno rozebrat a schovat. Před montáží trampolíný je nutné tuto příručku pečlivě přečíst!

Před každým použitím pravidelně kontrolujte a udržte jednotlivé části, jako je rám, skákací plocha, lem rámu, pružiny, nohy a další části.

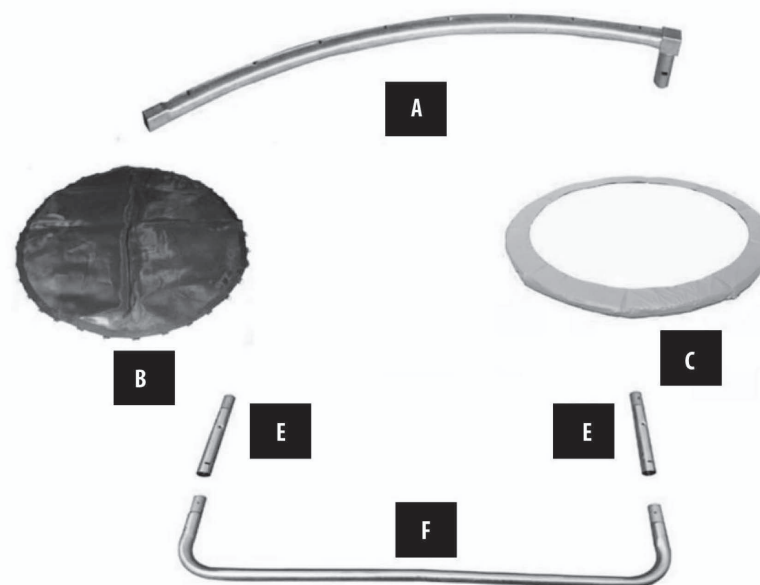
Pokud nejsou části trampolíný pokaždé kontrolovány, může být produkt nebezpečný a může ohrozit život nebo zdraví.

Úpravy spotřebitelem v originální trampolíně (např. výměna jakékoliv části) by měly být prováděny v souladu s pokyny pro montáž trampolíný. Nahrazené prvky by měly být správně vybrány pro daný model trampolíný. Prvky z jiných trampolíný se nemusí shodovat nebo jsou nebezpečné. Níže je uveden seznam dílů pro každou velikost trampolíný. Každá část má své vlastní číslo - tento manuál používá tato čísla a popisy dílů pro snazší montáž. Před zahájením montáže se ujistěte, že žádná z níže uvedených částí nechybí. Při montáži se doporučuje používat ochranné rukavice, aby nedošlo k poranění rukou.

### SEZNAM DÍLŮ

|   | POPIS ČÁSTÍ                    | 6ft | 8ft | 10ft | 12ft | 13ft | 14ft | 15ft | 16ft |
|---|--------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|
| A | HLAVNÍ RÁM                     | 6   | 6   | 6    | 8    | 12   | 12   | 12   | 12   |
| B | SKÁKACÍ PLOCHA                 | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| C | OCHRANNÝ LEM                   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| D | PRUŽINA                        | 36  | 48  | 60   | 72   | 84   | 96   | 108  | 108  |
| E | VERTIKÁLNÍ PRODLOUŽENÍ NOHY ** | 0   | 0   | 6    | 8    | 12   | 12   | 12   | 12   |
| F | DVOJITÁ NOHA (ve tvaru U)      | 3   | 3   | 3    | 4    | 6    | 6    | 6    | 6    |
| G | NÁSTROJ PRO NAPNUTÍ PRUŽIN     | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
| H | ŠROUB S PODLOŽKOU              | 0   | 0   | 0    | 0    | 12   | 12   | 0    | 0    |

\*\* Vertikální prodloužení nohou je volitelné. Malé trampolíný, které mají nižší výšku, jej nemají, v tom případě je již integrována s nohou  
Trampolína se dodává v 1, 2 nebo 3 krabicích. Díly mohou být v různých obalech.





D



G



H

## MONTÁŽ RÁMU TRAMPOLÍNY

Při montáži používejte ochranné rukavice, abyste zabránili poranění rukou!

Na montáži trampolíny by se měli podílet nejméně dvě osoby!

Všechny části označené stejným číslem # jsou identické a nerozlišuje se „levé“ a „pravé“. Chcete-li spojit části dohromady, jednoduše vložte součást s menším průměrem koncovky do části s větším průměrem koncovky. Tyto spojovací koncovky se nazývají „spojovací body“.

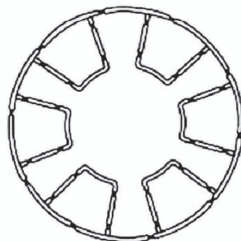
UPOZORNĚNÍ! JEDNOTLIVÉ ČÁSTI HLAVNÍHO RÁMU MAJÍ OTVORY NA PRUŽINY. TYTO OTVORY BY MĚLY SMĚROVAT OPAČNÝM SMĚREM (NAHORU) VZHLÉDEM K OTVORŮM NA NOHY (DOLŮ).



TRAMPOLINA 6-10 ft



TRAMPOLINA 12 ft



TRAMPOLINA 13-16 ft

## 1. PŘÍPRAVTE SI NOHY TRAMPOLÍNY

Pokud má váš model trampolíny vertikální prodloužení nohou (E) musí být namontovány na každou nohu zasunutím do správné polohy v noze (F). Vertikální prodloužení namontujte postupně na všechny nohy.

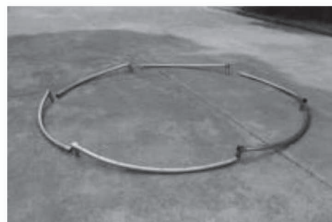
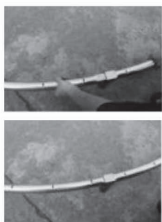
Vertikální prodloužení nohou zajistíte přiloženými šrouby (H), ale prozatím je pevně neutahujte.

U trampolín, které nemají vertikální prodloužení nohou, tento krok přeskočte.

## 2. MONTÁŽ HLAVNÍHO RÁMU

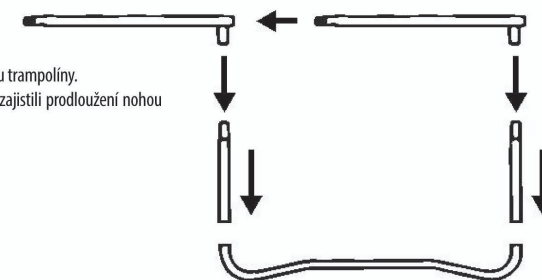
V této fázi budete potřebovat pomoc od ostatních osob.

Připojte všechny horní části hlavního rámu (A) tak, aby společně tvořily velký kruh. Poslední spojení bude vyžadovat pomoc druhé osoby, která bude držet rám na druhé straně, aby se zabránilo odpojení.



## 3. MONTÁŽ NOHOU K RÁMU

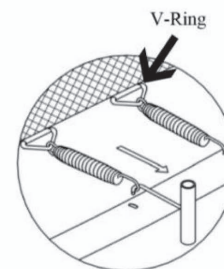
Připojte všechny sestavené nohy z kroku 2 k rámu trampolíny. V této fázi pevně dotáhněte šrouby (H), abyste zajistili prodloužení nohou (E) k nohám ve tvaru U.



## 4. MONTÁŽ SKÁKACÍ PLOCHY

Zvláštní pozornost je třeba věnovat při montáži pružin k rámu a ke skákací ploše. K montáži jsou potřeba dvě osoby. Pozor! Při upevňování pružin nepřibližujte prsty ke spojovacím bodům, když se bude skákací plocha napínat. K natažení pružin použijte speciální nástroj pro napínání dodávaný s trampolínou. **Doporučujeme při natahování pružin použít ochranné rukavice!**

Každá pružina má svůj vlastní vyhrazený otvor v rámu a místo pro zaháknutí skákací plochy - V-ring. Nejsou však nijak očíslovány, proto je třeba postupovat pečlivě podle manuálu, aby byly pružiny namontovány ve správném pořadí.



### POKYNY PRO NATAŽENÍ PRUŽIN

1. Nasadte si ochranné rukavice.
2. Začneme upevňovat pružinu tak, že ji zahákneme zaobleným koncem k háčku skákací plochy (V-ring - podle obrázku vedle)
3. S pomocí speciálního nástroje pro napínání pružiny (součástí balení) natáhneme druhý pružinový háček do otvoru v rámu.
4. Zasuňte pružinový háček do otvoru v rámu. Háček by měl být zcela zasunutý. Pokud tomu tak není, poklepejte na něj shora, aby se zcela zasunul.

POŘADÍ, VE KTERÉM NATAHUJEME PRUŽINY, JE VELMI DŮLEŽITÁ. OBECNÁ ZÁSADA JE, ŽE SE KAŽDÁ PRUŽINA NAPÍNÁ STŘÍDAVĚ NA OPAČNÉ STRANĚ (VIZ SCHÉMA NIŽE)





Výše uvedené schéma znázorňuje pořadí napnutí prvních 16 pružin.

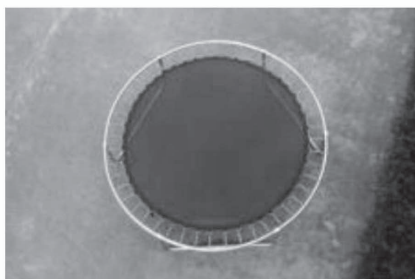
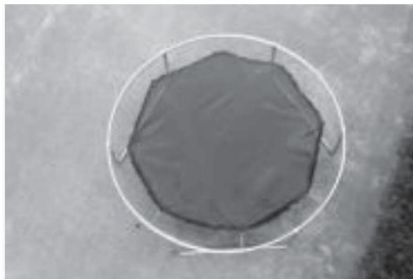
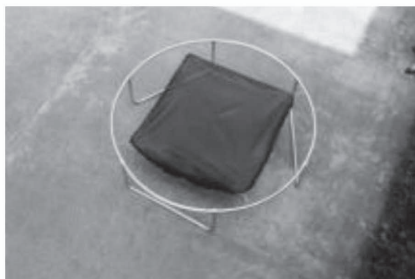
**Princip montáže:** po připevnění první pružiny (1) se připevní další pružina na opačné straně (2). Další pružiny jsou tedy připevňovány postupně jako na hodinách: 12, 6, 9 a 3 – přesně v tomto pořadí.

**Pamatujte, že každá pružina má svůj vlastní vyhrazený otvor v rámu a svůj vlastní V-ring, takže při montáži pružiny spočítejte volné otvory v rámu a volné háčky, tak, abyste měli stejný počet otvorů na pravé i levé straně.**

Při montáži následných pružin se vždy řídíme stejným pravidlem, takže po napnutí další pružiny je namontována na opačné straně, takže při montáži skákací plochy k rámu je **rovnoměrně napnutá ze všech stran!**

**MONTÁŽ SKÁKACÍ PLOCHY BEZ JEJÍHO ROVNOMĚRNÉHO NAPÍNÁNÍ POVEDE K SITUACI, KDY JI NEBUDE MOŽNÉ ZCELA NAPNOUT!**

Pokud je otvor vynechán nebo dojde-li k chybě při počítání V-ringů, měli byste znovu spočítat volné otvory, odstranit nebo naopak zavěsit potřebné pružiny, aby bylo zachováno požadované rovnoměrné napětí skákací plochy.



## 5. MONTÁŽ OCHRANNÉHO LEMU

Nepoužívejte trampolínu bez namontovaného ochranného lemu rámu a pružin! Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda je lem zcela v pořádku bez porušení. Je-li to nutné, lem upevněte nebo utáhněte jeho vázání.

Ochranný lem položte tak, aby důkladně zakryl všechny pružiny.

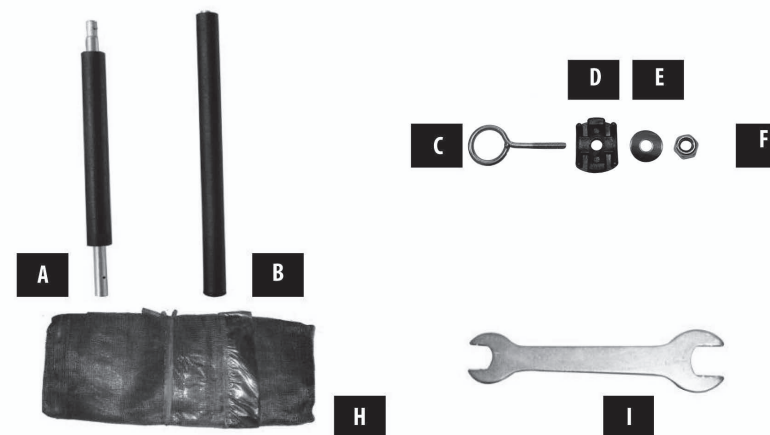
**PŘIPEVNĚTE VÁZÁNÍ OD LEMU K PRUŽINÁM TAK, ABY SE NEMOHLO SAMOVOLNĚ POHYBOVAT.**



## MONTÁŽ BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ

### SEZNAM DÍLŮ

|   | POPIS ČÁSTÍ            | 6ft / 8ft / 10ft | 12ft / 13ft / 14ft | 15ft | 16ft |
|---|------------------------|------------------|--------------------|------|------|
| A | SPODNÍ SLOUPEK S PĚNOU | 6                | 8                  | 6    | 12   |
| B | HORNÍ SLOUPEK S PĚNOU  | 6                | 8                  | 6    | 12   |
| C | ŠROUB                  | 12               | 16                 | 12   | 24   |
| D | ČERNÁ PODLOŽKA         | 12               | 16                 | 12   | 24   |
| E | PODLOŽKA               | 12               | 16                 | 12   | 24   |
| F | MATICE                 | 12               | 16                 | 12   | 24   |
| H | SÍŤ                    | 1                | 1                  | 1    | 1    |
| I | KLÍČ                   | 1                | 1                  | 1    | 1    |







### 1.

Připojte spodní sloupek s pěnou (A) k noze trampolíny.

Každý sloupek připevníme k noze trampolíny pomocí 2 šroubů (C). Mezi nohu a sloupek vložíme černou podložku (D). Šroub zajistíme podložkou (E) a maticí (F).

**UPOZORNĚNÍ! V TÉTO FÁZI PEVNĚ UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY. PO CELKOVÉ MONTÁŽI SE UJISTĚTE, ŽE JSOU VŠECHNY ŠROUBY ŘÁDNĚ DOTAŽENY.**



### 2.

Když jsou připojeny všechny spodní prvky sloupků (A), spojte je s horními prvky.



### 3.

Upevněte síťové pásky k zátkám sloupky a zacvakněte všechny přezky. Takto připravenou síť namontujte na sloupky zasunutím všech zátek na horní sloupky.

**Suchý zip musí být na spodní straně sítě.**

**UPOZORNĚNÍ! V TÉTO FÁZI DOTÁHNĚTE JIŽ VŠECHNY ŠROUBY.**

### 4.

Síť by měla být zajištěna také zespodu. Odsuňte ochranný lem rámu a provlékněte šňůrku spodní části sítě mezi očky a pružinovými háčky umístěnými na skákací ploše. Po dokončení se ujistěte, že šňůrka a samotná síť jsou po celé své délce správně napnuty.



### 5.

Zavřete zámek sítě a **zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně dotaženy**. Na viditelná místa skákací plochy a sítě umístěte varování (pokud již nejsou umístěny). K trampolíně musí být přiložené bezpečnostní pokyny, aby si je mohl kdokoliv před použitím trampolíny přečíst. **Upozornění! Ujistěte se, že jsou všechny popruhy na horní straně sítě řádně utaženy. V opačném případě nebude síť plnit svou funkci.**