

## TRAMPOLINE MANUAL-AGA PRO



**12/13/14/15/16FT**

**OUTDOOR TRAMPOLINE with enclosure net**  
**TRAMPOLINA OGRODOWA z siatką zabezpieczającą**  
**ZAHRADNÍ TRAMPOLÍNA s ochrannou sítí**  
**ZÁHRADNÁ TRAMPOLÍNA s ochrannou sieťou**  
**GARTENTRAMPOLIN mit Sicherheitsnetz**  
**zunanji trampolin z mrežastim ohišjem**  
**kültéri trambulín hálós tokozással**





Manual v. FJ 2.0

Manual protected by proprietary copyright. All rights reserved.

Photos and figures in the manual are for reference only.

The trampoline may vary depending on the model, size and number of legs/posts.

## THANK YOU FOR PURCHASING!

Thank you for purchasing this product. We hope that using it will bring you a lot of joy.

Installation of the trampoline may take more than an hour. So please be patient and treat the installation as a pleasant activity that can be completed with family or friends.

**NOTE! BEFORE PROCEEDING WITH THE INSTALLATION/USE OF THE PRODUCT, CAREFULLY READ THE MANUAL AND FOLLOW ITS RULES. KEEP THE MANUAL FOR FUTURE REFERENCE.**

**THE MAXIMUM WEIGHT OF A TRAMPOLINE USER MUST NOT EXCEED:**

6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
50 kg	100 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg

**WARNING! DO NOT EXCEED THE MAXIMUM TRAMPOLINE LOAD!**

## INTRODUCTION

Before using the trampoline, please read the information on its use contained in this manual carefully. Users may get injured during any physical or recreational activities. Trampoline jumping is no exception to this rule.

To reduce the risk of injury, the following safety rules and guidelines must be observed:

1. Improper or excessive use of the trampoline is dangerous and can lead to serious injuries!
2. As a bouncing equipment, the trampoline throws the jumper to great heights, putting their body into different positions.
3. Before each use of the trampoline, check whether the mat is not worn out and whether the trampoline has any loose, damaged or missing parts.
4. This manual contains instructions for installation, operation, and maintenance of the product, as well as safety recommendations, warnings and notes on the correct jumping technique. Each user and supervisor must read these instructions. Each trampoline user must be aware of its limitations in terms of the possibility of performing various jumps on it.

## INSTRUCTIONS FOR USE - SELECTION OF LOCATION

To ensure safe use of the trampoline, the following elements should be taken into account when choosing the place for the trampoline:

- MAKE SURE THAT IT IS PLACED ON A FLAT, LEVELLED SURFACE.
- At least 7.3 m of free space from the ground and 2.5 m of free space on the sides is required.
- There must be no dangerous objects on the sides or under the trampoline, which includes branches, other recreational equipment and structures (swings, swimming pools, furniture, slides), electric cables, walls, enclosures, fences, garages, houses, laundry lines, etc.
- Do not place the trampoline on hard surfaces, cement, sett stone, asphalt or slippery surfaces.
- Do not dig the trampoline into the ground (do not place it below ground level).
- After jumping, the trampoline must be secured against unauthorised use.
- The surface of the mat must be dry, do not jump on a wet or dirty trampoline.
- Do not use the trampoline in gusty or strong winds.
- Do not use the trampoline indoors.
- The place should be bright or well lit.
- The trampoline can be moved in accordance with the instructions in the Inspection and Maintenance section.

## SAFETY RULES



**LANDING ON YOUR HEAD OR NECK COULD CAUSE PARALYSIS OR, IN EXTREME CASES, DEATH. DO NOT DO SOMERSAULTS (ROLLS), AS IT MAY LEAD TO LANDING ON YOUR NECK OR HEAD.**



**THE TRAMPOLINE MAY ONLY BE USED BY ONE PERSON AT A TIME! MORE PEOPLE JUMPING SIMULTANEOUSLY INCREASES THE RISK OF LOSING BALANCE, WHICH CAN LEAD TO PERSONAL INJURY SUCH AS A BROKEN NECK, LEG, OR ARM, AS WELL AS A SPINAL FRACTURE.**



**WARNING! THE TRAMPOLINE IS NOT SUITABLE FOR CHILDREN UNDER THE AGE OF 3. TRAMPOLINES WITH MATS HIGHER THAN 51 cm. SHOULD NOT BE USED BY CHILDREN UNDER THE AGE OF 6. CHILDREN SHOULD ALWAYS BE SUPERVISED BY AN ADULT! CLOSE THE NET BEFORE JUMPING ON THE TRAMPOLINE.**

**TRAMPOLINE FOR DOMESTIC, OUTDOOR USE ONLY, NOT SUITABLE FOR COMMERCIAL, PROFESSIONAL OR REHABILITATION USE.**

## INSTALLATION AND OBLIGATION OF THE OWNER

The person responsible for the trampoline (the owner of the trampoline) should acquaint each user of the trampoline with the rules contained in this manual! It must be an adult who should always supervise the use of the trampoline. The trampoline should be used only under the supervision of a responsible adult who is familiar with its terms of use. The owner is obliged to protect the trampoline against unauthorised use.

**Installation of the trampoline can only be carried out by adults. Please follow the instructions provided in this manual. After installation, check all components, check whether it is steady and tighten all screws firmly before the first use of the trampoline.**

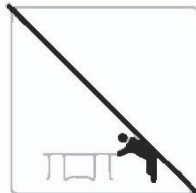
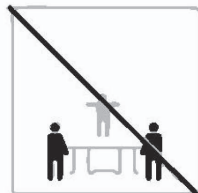
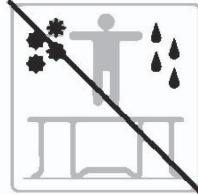
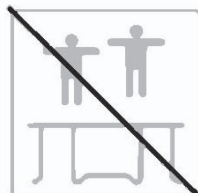
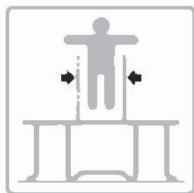
**REMEMBER TO SECURE THE TRAMPOLINE AGAINST STRONG WINDS!**

### WARNING

**NOTE! ALWAYS FOLLOW THE ABOVE-MENTIONED RECOMMENDATIONS WHEN USING THE TRAMPOLINE AND NET ENCLOSURE. IN ADDITION, READ THE SAFETY RULES CONTAINED IN THE TRAMPOLINE FRAME MANUAL AS WELL AS THE MAT AND COLLAR MANUAL.**

## SAFETY INSTRUCTIONS

Consult a doctor before proceeding with any physical activity!



## WARNINGS

Consult a doctor before proceeding with any physical activity!

- Close the safety net before jumping.
- Trampolines higher than 51 cm should not be used by children under the age of 6.
- The trampoline should be installed by an adult in accordance with the installation instructions. Before each use, check the condition of the trampoline. Make sure that the construction is correctly and safely set up. Replace worn, damaged or missing parts with new ones.
- The trampoline should not be used by pregnant women and people with hypertension problems.
- Get on and off the trampoline carefully. Jumping off onto the floor or other surfaces or jumping onto the trampoline is dangerous and can cause injuries! Do not use the trampoline as a springboard, do not jump onto other objects from it.
- To finish jumping on the trampoline, bend your knees when your feet are touching the trampoline mat. It is the first skill you should master. Before moving on to more advanced activities, you should also master a basic jump. Many exercises consist of basic jumps performed in different order and different combinations, e.g. performing basic jumps one after another, with or without bouncing between jumps.
- Do not jump too high. Do low jumps until you have mastered the ability to control your jump and land in the middle of the mat. Jump control is much more important than jump height.
- Focus your eyes on the trampoline (mat) while jumping. This will make it easier to control the jump and keep balance. Do not jump when you are tired. Do short series of jumps.
- If the trampoline is not used, it must be adequately secured, including against unauthorised use. If there is a ladder at the trampoline, the supervisor should remove it before leaving the jumping place to prevent the access of children under the age of 6 to the trampoline.
- The ladder allows younger children to climb the trampoline.
- Do not use the ladder if there are children under the age of 6 nearby.
- Remove all objects that could disturb the jumper from the vicinity of the trampoline. Remember to always keep the space around the trampoline free.
- Do not use the trampoline while under the influence of drugs, alcohol or medicines. Do not eat while jumping on the trampoline, do not chew the gum, empty all pockets before jumping and take off any jewellery.
- Only perform jumps when the trampoline mat is dry and clean. Wind and air movements should be gentle. Do not use the trampoline in gusty or strong winds or when the mat is wet.
- Do not use the trampoline in bad weather conditions, such as strong gusts of wind. Make sure the trampoline is in accordance with the description in the MAINTENANCE AND INSPECTION section.
- Always jump in the middle of the mat (marked with the manufacturer's logo). If you land more than 30 cm from this spot, you should immediately stop jumping and resume in the middle of the mat.
- Standard shoes are not suitable for jumping on the trampoline. Do not use shoes for jumping.
- To prevent the trampoline mat from being torn or otherwise damaged, pets should not be allowed on the mat. Users should take off any sharp objects they are wearing before getting on the trampoline. All sharp and pointed objects should be kept away from the mat.
- Get off the trampoline calmly. Do not jump onto the ground or other objects from the trampoline and do not get off the trampoline by jumping off of it.
- Control the time spent jumping on the trampoline. Take regular breaks to rest.
- For information on how to improve your jumping technique, please contact a qualified trampoline jumping instructor.
- Before using the trampoline, read all instructions, attached warnings as well as trampoline manual and maintenance instructions to promote safe and enjoyable use of the equipment. Always use your common sense.

## TRAMPOLINE MAINTENANCE AND INSPECTION

Read carefully before using the trampoline! Keep the maintenance instructions.

This trampoline was designed and manufactured with the use of high quality materials and specialist knowledge. With proper operation and maintenance, it will provide all users with many years of exercise and fun with a reduced risk of injury. Please observe the following recommendations: this trampoline was designed to support a certain weight and to enable the performance of certain activities. Please make sure that the trampoline is always used by one person at a time. The user's weight must not exceed the weight specified in this manual for a specific trampoline size.

At the beginning of a new season and at regular intervals, check if any parts of the trampoline are worn, damaged or missing. Some situations are conducive to injuries, so it should be checked whether:

1. All bolts and nuts are properly tightened.
2. The trampoline mat is not pierced, punctured or cut.
3. The trampoline frame is not twisted or bent and other parts, e.g. legs, are not bent or broken.
4. The mat is not ruptured or otherwise damaged.
5. The metal springs are not broken, stretched, missing or damaged.
6. The frame cover is not damaged, missing, bent or incorrectly installed.
7. There are any sharp edges on the frame, springs or mat which can be dangerous.
8. The trampoline net is not torn or damaged and the entrance works properly.

**In case of the presence of at least one of the above-mentioned points, or the occurrence of any other factor that may affect the safety of trampoline users, the trampoline should be disassembled or secured against any use until the defective component is removed or repaired. The condition of the trampoline should be checked before each use.**

**The manufacturer suggests replacing the safety net with a new one every two years.**

## WEATHER CONDITIONS

Due to its size, the trampoline is susceptible to bad weather conditions, especially strong gusts of wind. Make sure that the trampoline is properly fixed to the ground to prevent it from tipping over, which could pose threat. It is recommended to use fixing anchors or leg weights (e.g. sand/water bags). In the event of extremely poor weather conditions, of which you are aware in advance, you should hide the trampoline in a safe place. If necessary, disassemble it or remove the safety net, which is most susceptible to strong gusts. Sunshine as well as low temperatures contribute to the reduced durability of trampoline elements (especially the safety net).

## WINDY WEATHER

Strong wind can blow the trampoline over. If strong winds are expected, the trampoline should be moved into a roofed room or should be dismantled. To ensure safety in normal weather conditions the trampoline should be fixed to the ground at least in 3 points. In winter, snow and low temperatures can destroy the trampoline. During this period the product should be disassembled and stored at home.

## MOVING THE TRAMPOLINE

If you need to move the trampoline, you need the help of another person. All connections should be secured with weather-resistant tape. In this way, the trampoline frame shall remain intact during moving and all connection points shall be protected against displacement or disconnection. To move the trampoline, gently lift it above the ground and, moving it, hold it all the time in the horizontal position. In any other case, the trampoline should be dismantled before it is moved.

**After each movement of the trampoline, the trampoline should be inspected as if it has just been assembled.**

## BASIC INFORMATION ABOUT TRAMPOLINE JUMPING

Read carefully the basic instructions and preparation for trampoline jumping!

- At the beginning one should get used to staying on the trampoline. Focus on the body position and practice each jump (from basic jumps) until you master the performance and control of each jump.
- To complete the jump, simply bend your knees before touching the trampoline mat with your feet. You must master this technique when learning basic jumps. The ability to stop jumping is essential when losing balance or control over the jump.
- You should always master the simple jumps first and learn to control them, and only then move on to more complicated and difficult jumps. A controlled jump is a jump that starts and ends in the same place on the mat. A jumper increases the risk of injury when making a second jump while the first one was not completely controlled.
- Do not jump for too long, as fatigue can increase the risk of injury.
- One should make several jumps and then let other jumpers jump. The trampoline should never be used by more than one person simultaneously.
- Jumpers should jump in t-shirts, shorts or sweatshirts and in gym shoes, anti-skid socks or barefoot. Beginner jumpers can wear long-sleeved shirts and shorts, protecting against skin scratches and abrasions, until they master the landing technique.
- Do not jump in footwear with hard soles (e.g. sports footwear) because it will destroy the surface of the mat.

- In order to avoid injuries, it is always necessary to enter and leave the trampoline correctly and calmly.
- To enter the trampoline correctly, place your hand on the frame and enter or roll over to the trampoline mat along the frame above the springs. Remember to always hold on with your hands when getting on and off the trampoline. Do not step directly on the frame cover and do not grasp it. In order to get off the trampoline correctly, hold on to the frame and descend to the ground (do not jump!). Children should be helped when getting on and off the trampoline.
- Do not jump on the trampoline carelessly, as this increases the risk of injuries!
- The key to safe and fun trampoline use is to control the jump!
- Never try to beat another jumper in terms of jump height!
- The trampoline should not be used unattended.

## INFORMATION FOR THE OVERSEER

Get familiarised with it if you are a trampoline owner.

- The overseer or owner should ensure that the rules are observed during the use of the trampoline. Before using the trampoline, every user should read the trampoline's manual and safety rules. It is the responsibility of the trampoline overseer to ensure that the users got familiarised with the above.
- No user should use the trampoline without the attendance of another (adult) person, regardless of age or the skill level of this user. The trampoline should be secured against unauthorised use, especially by children.
- The trampoline with safety net is not intended for use by children under 3 years of age. The trampoline should not be used if its mat is damp wet or dirty.
- Before each use of the trampoline, check its condition, replace worn parts with new ones and install the possible missing elements. Before each use, you should also check whether the safety net is installed correctly or not damaged. Check whether all parts and bolts are clamped properly. If necessary, tighten the loose screws.
- Make sure that there is enough space around the trampoline and also above the trampoline itself. No objects are allowed to be placed under the mat.

## INFORMATION FOR THE JUMPER

Read the information before using the trampoline.

- Do not use the trampoline under the influence of drugs, alcohol and other substances.
- Do not consume food or beverages and do not smoke when jumping on the trampoline.
- Do not jump too high, adjust your jumps to the level of your skills. Do not jump over the net and do not jump into it on purpose. You should always control your jump. Control over jump is more important its height. You should jump for too long because fatigue increase the risk of losing control over your jump. Do not jump onto the net, bouncing off it on purpose, do not hang on the posts or net.
- The trampoline can be used by only one person at a time. You should not wear clothes with tapes, hoos, loops and buckles that can get caught in the net or other elements of the trampoline. Before getting on the trampoline, remove your jewellery, watch, empty your pockets.
- Do not attach any objects or accessories to the net, except for those which have been specially designed for this purpose - prepared by the manufacturer. You should get on and off the trampoline slowly, using the entrance with a zipper and buckles.
- Do not use the trampoline as a springboard, do not jump onto it from other objects and places, and do not use it to jump onto other objects. Always close the entrance to the trampoline while using it.
- The trampoline cannot be used by pregnant women and persons suffering from hypertension.

## CLASSIFICATION OF ACCIDENTS

Instructions for proper use.

### GETTING ON AND OFF THE TRAMPOLINE

Get on and off the trampoline carefully. Do not grab the frame cover to get on the trampoline. Do not step on the springs. Do not jump onto the mat from other objects and places (branches, terraces, ladders) as it increases the risk of an accident! Do not get off the trampoline by jumping onto the ground, regardless of the type of the surface. If the trampoline is used by little children, they may need help while getting on and off the trampoline.

### ALCOHOL/MEDICATION CONSUMPTION

Do not consume alcohol and do not take medication while using the trampoline! It will increase the risk of accidents as these substances have a negative impact on the assessment of the situation as well as the jumper's physical coordination.

**MANY JUMPERS**

If several jumpers (more than one jumper at a time) are using the trampoline the risk of injury increases. Injuries can be caused by falling off the trampoline, loss of control, jumping into another jumper or landing on the springs. In such cases, it is the lightest person on the trampoline who usually suffers an injury. Remember, the trampoline can be used by only 1 person at a time!

**HITTING THE FRAME/SPRINGS**

Always stay in the middle of the mat while working out on the trampoline. It reduces the risk of an injury caused by landing on the frame or springs. Always use the cover for springs, which covers both the springs and the trampoline frame. Do not jump and do not stand directly on the frame cover as it is not strong enough to endure the weight of the jumper.

**LOSS OF CONTROL OVER THE JUMP**

Do not try to perform difficult jumps before you have completely mastered the basics of jumping on the trampoline or at the beginning of learning. Otherwise, the jumper increases the risk of injury resulting from the loss of control over the jump and landing on the frame, springs or landing beside the trampoline. A controlled jump is a jump that begins and ends in the same place. If the jumper has lost control over the jump, they should bend their knees strongly during landing. It will enable them to regain control and complete the jump.

**FLIPS/SUMMERSAULTS**

It is absolutely forbidden to perform flips (front and back) on this trampoline. If the jumper makes a mistake during the performance of a flip, they may land on their head or neck. It significantly increases the risk of breaking one's neck, which may cause paralysis or even death!

**FOREIGN OBJECTS**

Do not use the trampoline if there are pets, other persons or objects underneath it. It increases the risk of an accident! Do not hold any objects while jumping and do not put any objects on the trampoline while another person is jumping! Always pay attention to objects located above the head of the jumper. Branches, cables and other objects above the head of the jumper increase the risk of an accident. The trampoline requires 7.3 m of free space from the ground.

**INADEQUATE MAINTENANCE**

Poor condition of the trampoline increases the risk of accidents. The condition of the trampoline should be checked before each use. In particular, the jumper should check whether the steel pipes are not bent, the mat is not torn and the springs are not loose or broken and the whole structure is completely stable.

**WEATHER CONDITIONS**

When using the trampoline, pay attention to the weather conditions. If the mat is wet or damp, the jumper can easily slip and get injured. If there is a strong wind, the jumper can easily lose control over the jump, which may lead to dangerous situations.

**LIMITED ACCESS**

When the trampoline is not in use, the ladder should be removed and stored in a safe space to prevent little children from climbing onto the trampoline.

**HOW CAN THE RISK OF ACCIDENTS BE REDUCED?**

Instructions for proper use..

**THE ROLE OF THE JUMPER**

The main factor preventing accidents is control over one's jump. Do not perform any complicated and difficult jumps until you have completely mastered basic jumps. Each jumper's knowledge is also very important in terms of accident prevention. Before using the trampoline, the jumper should read, master and practice all safety recommendations and warnings. A controlled jump is a jump that begins and ends in the same place. For additional instructions and tips concerning safety, please contact a certified trampoline jumping instructor.

**RECOMMENDATIONS FOR JUMPERS CONCERNING SAFE USE OF THE TRAMPOLINE:**

1. Do not use the trampoline under the influence of alcohol, drugs or narcotics. Do not smoke cigarettes.
2. Remove all hard and sharp objects (e.g. your watch) before getting on the trampoline. Empty your pockets.
3. Get on and off the trampoline carefully and correctly. Never jump onto or off of it, do not use it as a springboard, do not jump onto the trampoline from other objects nor from the trampoline onto other objects.
4. You should learn basic jumps and master each type of jump before attempting to perform more difficult jumps. Read the chapter Basic jumps on the trampoline.
5. To complete the jump, you should bend your knees while landing on the mat.
6. Always control your jump. If at any point the jumper feels that they have lost control over their jump, they should end it immediately. Control over your jump is more important than its height!
7. Do not jump for too long, do not jump too high or when you are tired.
8. Focus your eyes on the mat to maintain control, otherwise you can easily lose it.
9. The trampoline can be used by only one person at a time.



10. Always perform jumps under the supervision of another, adult person

### THE ROLE OF THE SUPERVISING PERSON/OWNER

The supervising persons must read and implement all instructions and recommendations concerning safety. The supervising person is responsible for the provision of proper guidance and advice to all users of the trampoline. If the supervising person cannot supervise the jumps, the trampoline should be disassembled and stored in a safe space, to prevent unauthorised use, or covered with a heavy tarpaulin, which can be secured with a blockade or a chain. The supervising person is also responsible for placing a placard containing safety instructions on the trampoline and informing the jumpers about the warnings and instructions therein.

### RECOMMENDATIONS FOR THE SUPERVISING PERSONS CONCERNING SAFE USE OF THE TRAMPOLINE:

1. Each jumper, regardless of their age and experience, should use the trampoline only under the supervision of another, adult person.
2. Never use a wet, damaged, dirty, worn or incomplete trampoline.
3. Remove all items which may pose an obstacle for the jumper and place them away from the trampoline. Check whether there are no objects above, underneath and around the trampoline.
4. In order to prevent unauthorised and unsupervised use of the trampoline, the trampoline should be secured once jumping is completed.

**Before your first jumps on the trampoline, read the information concerning basic jumps and proposed exercise plan.**

## EXERCISE PLAN

The exercises presented below are intended to inform the jumper about basic steps and jumps before they move on to performing more difficult and complicated jumps. Before getting on the trampoline, you should read all safety instructions. The supervising person should also inform the jumper about the recommendations concerning the use of the trampoline and demonstrate basic movements.

### LESSON 1

- A. Getting on and off the trampoline - presentation of proper techniques.
- B. Basic jumps - presentation and exercises.
- C. Stopping a jump - presentation and exercises. Learning how to stop on command.
- D. Hands and knees - presentation and exercises. Emphasis on four-point landing and position.

### LESSON 3

- A. Revision and practice of jumps presented during the previous lesson.
- B. Falling forwards - to avoid burns on the mat and master the forward jump position, all students should lie face down so that the instructor can check whether none of them have incorrect posture which may increase the risk of an injury.
- C. Begin jumps with landing on hands and knees, then lie face down on the mat and return to your feet.
- D. Practice routine jumps with landing on hands and knees, jump forward, return to your feet, jump and land on your buttocks, return to your feet, jump and land on your buttocks, return to your feet.

### LESSON 2

- A. Revision and practice of techniques presented during Lesson 1.
- B. Jumps with landing on knees - presentation and exercises. Basic jumps with landing on knees, together with getting up, before starting half-turns to the left and right.
- C. Jumps with landing on buttocks - presentation and exercises. Learning to perform basic jumps with landing on buttocks, followed by combining them with jumps with landing on knees and hands and knees.  
Revision of exercises.

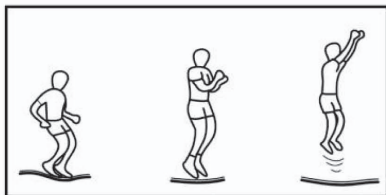
### LESSON 4

- A. Revision and practice of jumps presented during the previous lesson.
- B. Half-turns: stand in the fall-forward position. After touching the mat push back with your hands to the right or to the left, turning your hand and arms in the same direction. While turning, remember that your back should be parallel to the mat and your head should be lifted up. After the completion of the turn, land in the fall-forwards position. After the end of the above-described lesson, the jumper is familiar with basic jumps on the trampoline. Make sure that students are encouraged to work on perfecting their technique and emphasise the importance of controlling the jump and form.

## THE GAME OF BOUNCE

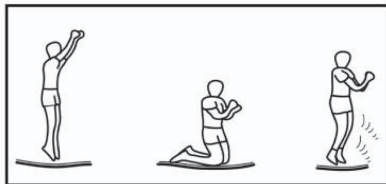
The Game of Bounce is a good way to encourage students to improve their skills. The maximum number of players is 10. The first player performs a selected figure and the next one has to repeat it and add their own figure. If a fifth player is not able to repeat the presented figures in the right order, they receive the letter B. The game goes on until the players create the word BOUNCE. The last player standing wins the game. Even during the game of bounce it should be remembered perform controlled jumps, not difficult and complicated ones which are not fully mastered by all players. To improve jumpers' skills, contact a certified trampoline jumping instructor.

## BASIC STEPS ON THE TRAMPOLINE



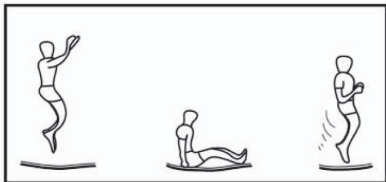
### BASIC JUMP

1. Begin by standing with your feet placed shoulder-wide apart, head up, eyes focused on the mat.
2. Rotate your arms forwards, upwards and downwards, making circles.
3. While in a half-hump, bring your feet together and point your toes downwards.
4. While landing on the mat, spread your feet to the width of your shoulders.



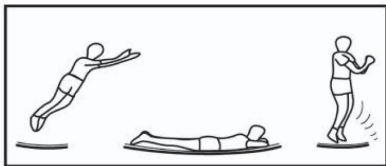
### JUMPS WITH LANDING ON YOUR KNEES

1. Start performing the basic jump without jumping too high.
2. Land on your knees, keeping your back straight and maintaining balance with the use of your arms.
3. Jump back to the basic jump position, performing upper turn with your arms.



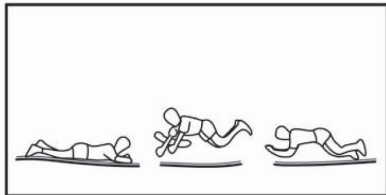
### JUMPS WITH LANDING ON YOUR BUTTOCKS

1. Land on your buttocks, moving to a sitting position.
2. Place your hands on the mat next to your hips. Do not block your elbows.
3. Return to the standing position, pushing yourself off with your hands.



### PLANK JUMP

1. Begin performing low jumps.
2. Land in a lying position, head down, hands in front of you on the mat.
3. Push yourself off with your hands to return to the standing position.



### 180 DEGREES TURNING JUMP

1. Begin in the jump-forward position.
2. Push yourself off with your left or right hand (depending on the direction in which you want to turn).
3. Hold your head and shoulders in the same direction, with your back parallel to the mat, and keep your head up.
4. Land in a lying position, with your face down, and return to upright position by pushing yourself off with your hands.

## WARNING

1. Always begin your jumps in the middle of the mat (marked by the logo).
2. If you land further than 30 cm from the middle of the trampoline, immediately end the jump and begin a new one in the middle.

## INSTALLATION OF THE TRAMPOLINE

### SELECTION OF PLACE

Before commencing the installation carefully read all safety instructions and warnings. In order to properly select the place for the trampoline, read all information and safety instructions in the point entitled User manual - selection of place on the second page of this manual.

### INSTALLATION INSTRUCTIONS:

During the assembly of this trampoline, you should use the special tool for the tensioning of springs, provided with the trampoline. If the trampoline is not used for a longer period of time, you can easily disassemble and store it. Before commencing the installation of the trampoline, it is necessary to read these instructions!

You should regularly, before each use, check and perform maintenance of such components of the product as the frame, mats, covers, springs, legs and others. If the components of the trampoline are not checked every time, the product may be dangerous and pose a threat to the life and health of the user.

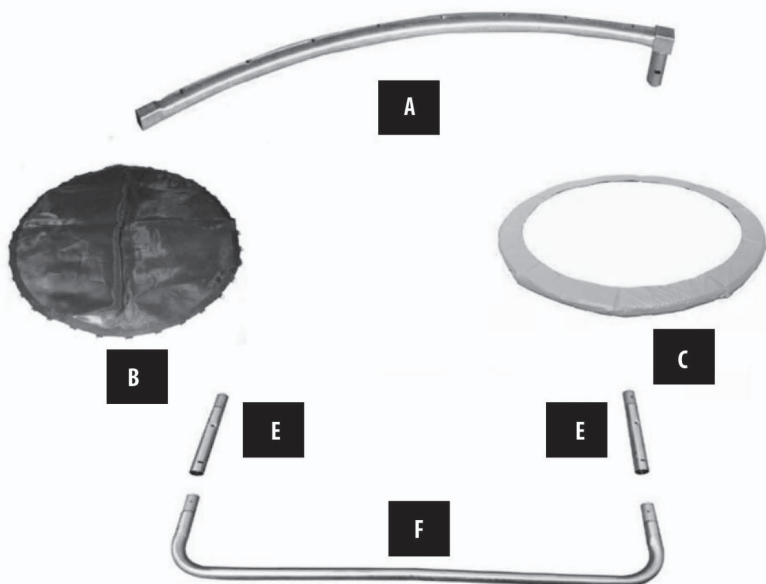
Any modifications to the original trampoline (e.g. replacement of components) conducted by the consumer should be carried out in accordance with the trampoline installation manual. Any replaced components should be properly selected for a given model of the trampoline. Components from other trampolines may not fit or create a hazard. The list of parts for each trampoline size is provided below. Each part has its number; this manual uses these numbers and part descriptions to facilitate the installation. Before proceeding with the installation, make sure that none of the parts listed below are missing. To avoid hand injuries during installation, we recommend wearing protective gloves.

**LIST OF COMPONENTS**

	DESCRIPTION OF PARTS	6ft	8ft	10ft	12ft	13ft	14ft	15ft	16ft
A	MAIN FRAME	6	6	6	8	12	12	12	12
B	TRAMPOLINE MAT	1	1	1	1	1	1	1	1
C	SPRING COVER	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRING	36	48	60	72	84	96	108	108
E	VERTICAL LEG EXTENSION **	0	0	6	8	12	12	12	12
F	DOUBLE (U-SHAPED) LEG	3	3	3	4	6	6	6	6
G	SPRING STRETCHING TOOL	1	1	1	1	1	1	1	1
H	SCREW WITH A WASHER	0	0	0	0	12	12	0	0

\*\* Vertical leg extension is optional.

Smaller trampolines, which are lower, are not equipped with it, in which case it is integrated in the leg. The trampoline is delivered in 1, 2 or 3 cartons. The parts can be in different packaging.





D



G



H

## INSTALLATION OF THE TRAMPOLINE FRAME

**Wear protective gloves during installation to avoid potential hand cuts!**

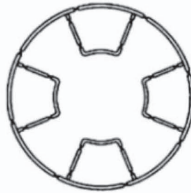
**The installation of the trampoline should be conducted by at least two people!**

All parts marked with the same number # are identical. There is no distinction between „left“ and „right“ parts. To connect parts together, simply insert the part with a smaller diameter of the tip into the part with a larger diameter of the tip. These connecting tips are called „connection points“.

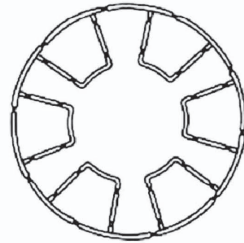
NOTE! THERE ARE HOLES FOR SPRINGS IN THE RAILS. THESE HOLES SHOULD POINT IN THE OPPOSITE DIRECTION (UPWARDS) THAN THE LEG HOLES (DOWNWARDS).



6-10 ft TRAMPOLINE



12 ft TRAMPOLINE

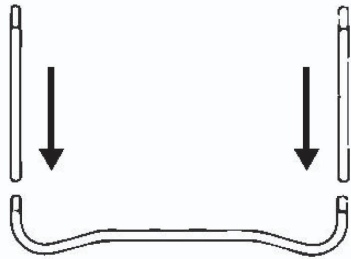


13-16ft TRAMPOLINE

### 1. PREPARE THE TRAMPOLINE LEGS

If your trampoline model has vertical leg extensions (E), mount them to each leg by sliding them into the designated place in the leg (F). This step should be repeated for all legs.

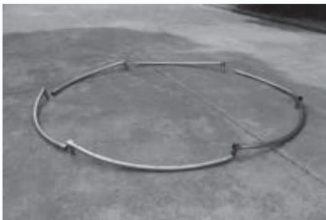
Use the screws attached (H) to secure the vertical extensions, but do not tighten them firmly. For trampolines with no vertical extensions, this step should be omitted.



### 2. INSTALLATION OF THE MAIN FRAME

**You will need the assistance of other people in this stage.**

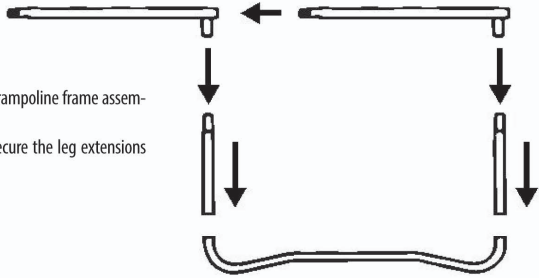
Connect all the top rails (A) in such a way that together they form a large circle. The last connection will require the assistance of another person, who will hold the frame on the other side to prevent disconnection.



### 3. MOUNTING OF THE LEGS TO THE FRAME

Mount all double legs assembled in step 2 to the trampoline frame assembled in step 3.

At this stage, tighten the screws (H) in order to secure the leg extensions (E) for U-shaped legs.

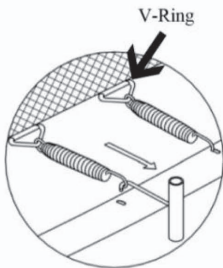


### INSTALLATION OF THE MAT (TRAMPOLINE)

Take special care when mounting the springs to the frame and mat. Two people are needed for its assembly. Note! When fixing the springs, keep your fingers away from the connection points as the mat will stretch. To stretch the springs, use the tool delivered with the trampoline.

**We recommend stretching the springs in protective gloves!**

Each such spring has its own dedicated hole in the frame and a place for its hooking in the mat - the V-Ring. However, they are not numbered in any way, so please follow the instructions carefully to mount the springs in the correct order.

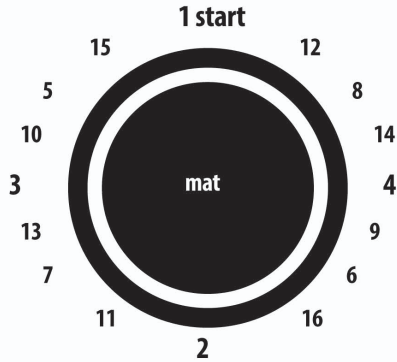


#### SPRING STRETCHING INSTRUCTION

1. Put on protective gloves.
2. Spring installation starts with hooking its strongly rounded ending onto a hook at the mat (V-Ring - fig. on the left).
3. Using a special spring stretching tool (attached) pull the second spring hook to the hole in the frame.
4. Insert the spring hook into the hole in the frame. It should be entirely hooked on the hole, if the hook is not wholly hidden, you should hit it from above.

THE SEQUENCE OF SPRING STRETCHING IS VERY IMPORTANT. IT IS ASSUMED THAT EACH SUBSEQUENT SPRING IS INSTALLED ON THE OPPOSITE SIDE OF THE PREVIOUS ONE (ALTERNATELY).





The diagram above shows the order of installation of the first 16 springs.

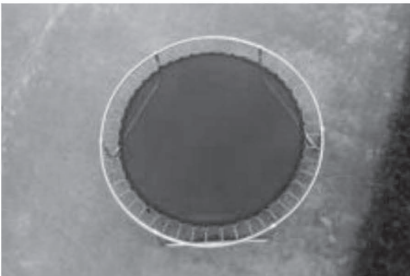
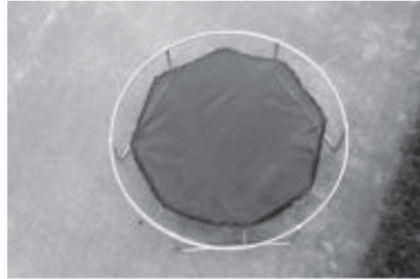
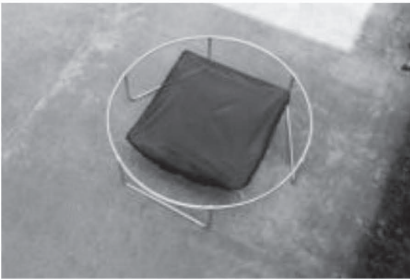
**Installation instruction:** after installing the first spring (1), install the next one on the opposite side (2). Thus, the first 4 springs are mounted at 12, 6, 9 and 3 o'clock, respectively, exactly in this order.

**Remember that each spring has its own dedicated hole in the frame and a dedicated V-Ring, so when mounting a spring, count the free holes in the frame and the free hooks so that you always leave the same number of holes on the right and left side of the mounted spring.**

When installing subsequent springs, always follow the same principle so that after installing a spring, the next one is installed on the opposite side, to make sure that the mat is **equally tensioned from all sides when it is mounted onto the frame!**

**INSTALLATION OF THE MAT WITHOUT ENSURING ITS EQUAL TENSIONING (E.G. INSTALLATION OF ALL SPRINGS ONE BY ONE) WILL LEAD TO A SITUATION WHERE IT WILL NOT BE POSSIBLE TO FULLY MOUNT THE MAT.**

If a hole was omitted or a mistake was made when counting holes or V-Rings, it is necessary to count them again and remove or hook the necessary springs on to maintain the required equal tension of the mat.



### 5. INSTALLATION OF A PROTECTIVE COLLAR

Do not use the trampoline without the frame and spring cover! Before each use, check the mounting of this cover. If necessary, carefully attach the cover or tighten its ties. Place the protective collar in such a way that it accurately covers all the springs

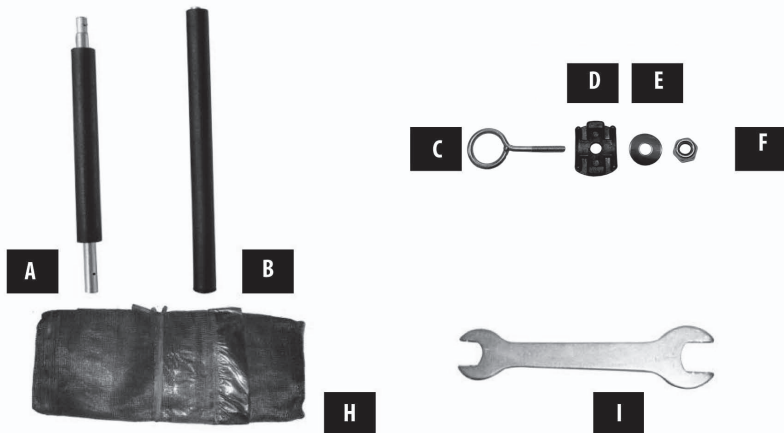
**TIE THE STRAPS OF THE COLLAR TO THE SPRINGS TO PREVENT ITS SPONTANEOUS MOVEMENT.**



### SAFETY NET INSTALLATION

#### DESCRIPTION OF PARTS

	DESCRIPTION OF PARTS	6ft / 8ft/ 10ft	12ft	13ft / 14ft	15/16ft
A	BOTTOM POST WITH FOAM	6	8	6	12
B	TOP POST WITH FOAM	6	8	6	12
C	SCREW	12	16	12	24
D	SPACER	12	16	12	24
E	WASHER	12	16	12	24
F	NUT	12	16	12	24
H	SAFETY NET	1	1	1	1
I	WRENCH	1	1	1	1





## 1.

Attach the bottom post with protective foam (A) to a trampoline leg.

Connect each posts with a trampoline leg with 2 screws (C). Place a spacer between the leg and the post (D). Secure the screw with a washer (E) and a nut (F).

**NOTE! DO NOT TIGHTEN THE SCREWS FIRMLY AT THIS STAGE. THIS SHOULD BE DONE AFTER THE INSTALLATION IS COMPLETED.**



## 2.

When all the lower elements of the posts (A) have been fixed, connect them with the upper elements.





**3.** Connect the net straps with the toppers and fasten with buckles. Repeat this step for all toppers. Mount the net prepared in this way on the posts by sliding all toppers over to the top parts of the posts.

**The zipper must be located at the bottom of the net. NOTE! AT THIS STAGE YOU CAN TIGHTEN ALL SCREWS FIRMLY.**

**4.** Secure the net from below. In order to do this, pull the spring cover aside and intertwine the string between the net mesh in its lower part and the spring hooks located in the mat. When finished make sure that the string and the net itself are properly stretched over the entire length. Tie a knot at the end of the string



**5.** Do up the net zip, **check whether all screws are tightened firmly** and install the mat and net warnings (if not installed) in visible places. Safety instructions should be attached to the trampoline so that each person could familiarize himself/herself with them before using the trampoline.

**Note! Make sure that all buckle straps are tightened firmly at the top, otherwise the net will not fulfill its main function.**



## INSTRUKCJA OBSŁUGI / 6FT - 15FT



### INSTRUKCJA OBSŁUGI V. FJ 2.0

Instrukcja chroniona majątkowym prawem autorskim.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Zdjęcia i rysunki w instrukcji są poglądowe.

Trampolina może różnić się w zależności od modelu, rozmiaru i ilości nóg/słupków.

### DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP!

Dziękujemy za zakup niniejszego produktu. Mamy nadzieję, że korzystanie z niego przyniesie Państwu dużo radości.

Montaż trampoliny może potrwać ponad godzinę. Prosimy więc o uzbrojenie się w cierpliwość i podejście do montażu jak do przyjemnej czynności, którą można wykonać z rodziną lub znajomymi.

**WAŻNE! PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU / UŻYTKOWANIA PRODUKTU UWAGNIE PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ I STOSUJ SIĘ DO JEJ ZASAD. INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.**

**MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA TRAMPOLINY NIE MOŻE PRZEKRACZAĆ:**

6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
50 kg	100 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg

**OSTRZEŻENIE! NIE NALEŻY PRZEKRACZAĆ MAKSYMALNEGO DOPUSZCZALNEGO OBCIĄŻENIA TRAMPOLINY!**

### WSTĘP

Przed skorzystaniem z trampoliny należy dokładnie zapoznać się z informacjami odnośnie jej użytkowania, które znajdziesz w niniejszej instrukcji. Podczas uprawiania wszelkich czynności fizyczno-rekreacyjnych uczestnicy mogą ulec kontuzji. Uprawianie skoków na trampolinie nie stanowi wyjątku od tej reguły.

Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji należy przestrzegać następujących zasad i wskazówek bezpieczeństwa:

1. Niewłaściwe lub nadmierne użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może doprowadzić do poważnych kontuzji!
2. Trampolina jako sprzęt do odbijania się, wyrzuca skoczka na duże wysokości, wprowadzając jego ciało w różne pozycje.
3. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić czy mata (batut) nie jest zużyta i czy trampolina nie ma poluzowanych, uszkodzonych lub brakujących części.
4. Niniejsza instrukcja zawiera instrukcje montażu, obsługi, konserwacji produktu, zalecenia bezpieczeństwa, ostrzeżenia i uwagi dotyczące poprawnej techniki skakania. Każdy użytkownik i osoba nadzorująca musi zapoznać się z niniejszymi instrukcjami. Każdy użytkownik trampoliny musi być świadomy jej ograniczeń pod względem możliwości wykonywania na niej różnych skoków.

### INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - WYBÓR MIEJSCA

Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie trampoliny należy wziąć pod uwagę następujące elementy podczas wyboru miejsca na trampolinę:

- UPEWNIĆ SIĘ, ŻE JEST ONA UMIESZCZONA NA PŁASKIM, WYPOZIOMOWANYM PODŁOŻU.
- Wymagane jest co najmniej 7,3 m wolnej przestrzeni licząc od podłoża oraz 2,5 m wolnej przestrzeni po bokach.
- Po bokach ani pod trampoliną nie mogą znajdować się przedmioty grożące niebezpieczeństwem, takie jak gałęzie, inny sprzęt rekreacyjny i struktury (huśtawki, baseny, meble, zjeżdżalnie), przewody elektryczne, ściany, ogrodzenia, płoty, garaże, domy, linki na pranie, itp.
- Nie ustawiać trampoliny na twardych powierzchniach, cemencie, kostce, asfalcie lub śliskiej powierzchni.
- Nie zakopywać trampoliny w ziemi (ustawiać poniżej poziomu gruntu).
- Po zakończeniu skoków trampolina musi zostać zabezpieczona przed niedozwolonym użyciem.
- Powierzchnia maty musi być sucha, nie należy skakać na mokrej lub brudnej macie.
- Nie należy używać trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów.
- Nie używać trampoliny w pomieszczeniach.
- Miejsce powinno być widne lub dobrze oświetlone.
- Trampolina może być przenoszona zgodnie z instrukcją znajdującą się w sekcji Kontrola i Konserwacja.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



WYŁĄDOWANIE NA GŁOWIE LUB SZYI GROZI PARALIŻEM LUB W SKRAJNYCH PRZYPADKACH ŚMIERCIĄ. ZABRANIA SIĘ WYKONYWANIA SALT (PRZEWROTÓW), GDYŻ ISTNIEJE RYZYKO WYŁĄDOWANIA NA SZYI LUB GŁOWIE.



Z TRAMPOLINY W JEDYM CZASIE MOŻE KORZYSTAĆ TYLKO JEDNA OSOBA! WIĘCEJ OSÓB SKACZĄCYCH RÓWNO-CZEŚNIE ZWIĘKSZA RYZYKO UTRATY RÓWNOWAGI, CO MOŻE DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA TAKICH JAK ZŁAMANIA KARKU, NÓG, RĄK LUB KRĘGOSŁUPA.



**OSTRZEŻENIE!** TRAMPOLINA NIE JEST ODPOWIEDNIA DLA DZIECI PONIŻEJ 3 ROKU ŻYCIA. TRAMPOLINY O WYSOKOŚCI MATY POWYŻEJ 51 cm NIE POWINNY BYĆ UŻYTKOWANE PRZEZ DZIECI PONIŻEJ 6 ROKU ŻYCIA. DO UŻYTKU PRZEZ DZIECI WYŁĄCZNIE POD NADZOREM OSOBY DOROSŁEJ! NALEŻY ZAMKNAĆ ZAMEK SIATKI PRZED ROZPOCZĘCIEM SKOKÓW.

TRAMPOLINA DO UŻYTKU DOMOWEGO, NA ZEWNĄTRZ POMIESZCZEŃ, NIE DO UŻYTKU KOMERCYJNEGO, PROFESJONALNEGO LUB REHABILITACYJNEGO.

## MONTAŻ I OBOWIĄZEK WŁAŚCICIELA

Osoba odpowiedzialna za trampolinę (właściciel trampoliny) powinna zapoznać każdego użytkownika trampoliny z zasadami zawartymi w tej instrukcji! Musi to być osoba dorosła i powinna ona stale nadzorować użytkowanie trampoliny. Z trampoliny należy korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłej osoby odpowiedzialnej i zaznajomionej z zasadami jej użytkowania. Właściciel ma w obowiązku zabezpieczenie trampoliny przed nieuprawnionym lub niedozwolonym użyciem.

**Montaż trampoliny może zostać przeprowadzony wyłącznie przez osoby dorosłe. Należy postępować według zaleceń instrukcji. Po zakończeniu montażu, przed pierwszym użyciem trampoliny należy sprawdzić wszystkie jej elementy, sprawdzić czy stoi ona stabilnie oraz mocno dokręcić wszystkie śruby.**

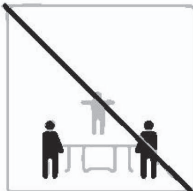
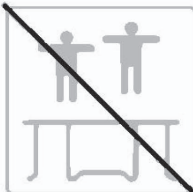
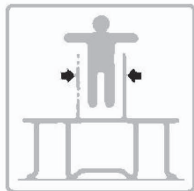
**PAMIĘTAJ O ZABEZPIECZENIU TRAMPOLINY PRZED SILNYMI WIATRAMI!**

**UWAGA! ZAWSZE PODCZAS KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY I SIATKI ZABEZPIECZAJĄCEJ NALEŻY**

**POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z POWYŻSZYMI ZALECENIAM! ZAPOZNAJ SIĘ TAKŻE Z ZASADAMI BEZPIECZEŃSTWA ZAMIESZCZONYMI W INSTRUKCJI RAMY TRAMPOLINY ORAZ NA MACIE I KOŁNIERZU!**

## INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek zajęć ruchowych należy zasięgnąć opinii lekarza!



## OSTRZEŻENIA

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek zajęć ruchowych należy zasięgnąć opinii lekarza!

- Należy zamknąć siatkę bezpieczeństwa przed rozpoczęciem skoków.
- Trampolina o wysokości ponad 51 cm nie powinny być używane przez dzieci poniżej 6 roku życia.
- Trampolina powinna być złożona przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan. Upewnij się, że konstrukcja jest poprawnie i bezpiecznie ustawiona. Wymień zużyte, uszkodzone lub brakujące części na nowe.
- Trampolina nie powinna być użytkowana przez kobiety w ciąży oraz osoby z problemami z nadciśnieniem.
- Ostrożnie wchodzić i schodzić z trampoliny. Zeskakiwanie na podłogę lub inne powierzchnie lub wskakiwanie na trampolinę jest niebezpieczne i może spowodować kontuzje! Nie używaj trampoliny jako wysocznicy, nie skacz z niej na inne obiekty.
- Aby zakończyć skoki na trampolinie należy zgiąć kolana kiedy stopy są w kontakcie z matą trampoliny. Jest to pierwsza umiejętność jaką należy opanować. Przed przejściem do bardziej zaawansowanych czynności należy także opanować podstawowy skok. Wiele ćwiczeń składa się z podstawowych skoków wykonywanych w różnej kolejności i różnych kombinacjach, np. wykonywanie podstawowych skoków jeden za drugim, z odbiciem stóp lub bez odbicia między skokami.
- Nie skacz zbyt wysoko. Wykonuj niewysokie skoki aż do opanowania umiejętności kontroli swojego skoku i lądowania na środku maty. Kontrolowanie skoku jest dużo ważniejsze niż jego wysokość.
- Skup wzrok na trampolinie (macie) podczas skakania. Ułatwi to utrzymanie kontroli skoku i równowagi. Nie wykonuj skoków gdy jesteś zmęczony. Wykonuj krótkie serie skoków.
- Jeżeli trampolina nie jest używana, należy odpowiednio ją zabezpieczyć, także przed niedozwolonym użyciem.
- Jeśli przy trampolinie znajduje się drabinka, osoba nadzorująca powinna usunąć ją przed opuszczeniem miejsca skoków, aby uniemożliwić dostęp do trampoliny dzieciom poniżej 6 roku życia.
- Drabinka umożliwi młodszym dzieciom wspinanie się na trampolinę.
- Nie używaj drabinki, jeśli w pobliżu znajdują się dzieci poniżej 6 roku życia.
- Usuń wszystkie przedmioty z otoczenia trampoliny, które mogłyby przeszkodzić skoczki. Pamiętaj aby zawsze zachowywać wolną przestrzeń wokół trampoliny.
- Nie używaj trampoliny będąc pod wpływem środków odurzających, alkoholu lub leków. Nie jedz podczas skakania na trampolinie, nie żuj gumy, opróżnij wszystkie kieszenie przed skokami i zdejmij biżuterię.
- Wykonuj skoki wyłącznie gdy mata trampoliny jest sucha i czysta. Wiatr i ruchy powietrza powinny być łagodne.
- Nie używaj trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów lub gdy mata jest mokra.
- Nie należy używać trampoliny podczas złych warunków atmosferycznych, np. silnych podmuchów wiatru. Należy zabezpieczyć trampolinę jak opisano to w sekcji KONSERWACJA I KONTROLA TRAMPOLINY.
- Zawsze skacz na środku maty (oznaczonym logo producenta). Jeśli skoczek wylądnie dalej niż 30 cm od tego miejsca należy natychmiastowo przerwać skoki i wznowić je na środku maty.
- Standardowe obuwie nie jest odpowiednie do wykonywania skoków na trampolinie. Nie używaj obuwia do skoków.
- Aby nie dopuścić do podarcia lub innego uszkodzenia maty trampoliny, należy uniemożliwić zwierzętom domowym wchodzić na matę. Skoczki mający na sobie jakiegokolwiek ostry przedmiot, powinni je usunąć przed wejściem na trampolinę. Wszelkie ostre i szpiczaste przedmioty powinny znajdować się z dala od maty.
- Należy spokojnie schodzić z trampoliny. Nie należy zeskakiwać z niej na ziemię lub inne przedmioty oraz nie należy opuszczać trampoliny poprzez wyskok z maty.
- Reguluj czas przez jaki korzystasz z trampoliny. Rób regularne przerwy aby odpocząć.
- Aby uzyskać informacje dotyczące udoskonalania techniki skoków należy zwrócić się do dyplomowanego instruktora skoków na trampolinie.
- Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny należy przeczytać wszystkie instrukcje, załączone ostrzeżenia i instrukcje obsługi i konserwacji trampoliny, które mają na celu promowanie bezpiecznego i przyjemnego użytkowania niniejszego sprzętu. Zawsze kieruj się swoim zdrowym rozsądkiem.

## KONSERWACJA I KONTROLA TRAMPOLINY

Przeczytaj uważnie zanim skorzystasz z trampoliny! Zachowaj instrukcje konserwacji.

Niniejsza trampolina została zaprojektowana i wyprodukowana przy użyciu materiałów wysokiej jakości i przy użyciu specjalistycznej wiedzy. Przy odpowiedniej obsłudze i konserwacji dostarczy ona wszystkim skoczkom wiele lat ćwiczeń i zabawy przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Należy przestrzegać poniższych zaleceń: niniejsza trampolina została zaprojektowana do utrzymywania określonej wagi i do wykonywania określonych czynności. Należy zadbać o to, aby na trampolinie w tym samym czasie przebywała tylko jedna osoba. Waga skoczka nie może przekraczać wagi określonej w tej instrukcji dla konkretnego rozmiaru trampoliny.

Na początku nowego sezonu oraz w regularnych interwałach należy sprawdzić czy w trampolinie nie ma zużytych, uszkodzonych lub brakujących części. Niektóre sytuacje sprzyjają kontuzjom, należy więc sprawdzić czy:

1. Wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.
2. Mata trampoliny nie została przekłuta, przedziurawiona lub przecięta.
3. Rama trampoliny nie jest skrzywiona lub wygięta i inne części, np. nogi nie są wygięte lub złamane.
4. W macie nie puściło "oczko" lub nie jest ona w inny sposób uszkodzona.
5. Metalowe sprężyny nie są zerwane, rozciągnięte, brakujące lub uszkodzone.
6. Osłona ramy nie jest uszkodzona, brakująca, wygięta lub niepoprawnie zmontowana.
7. Na ramie, sprężynach i macie nie widać ostrych krawędzi, które mogą być niebezpieczne.
8. Siatka trampoliny nie jest rozerwana lub uszkodzona oraz czy wejście działa prawidłowo.

**W przypadku obecności przynajmniej jednego z powyższych podpunktów lub innego czynnika mogącego wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowników trampoliny, trampolina powinna zostać rozłożona lub zabezpieczona przed wszelkim użyciem aż do momentu usunięcia wadliwego elementu lub jego naprawy. Stan trampoliny powinien być kontrolowany przed jej każdorazowym użyciem. Producent sugeruje wymianę siatki bezpieczeństwa na nową co dwa lata.**

## WARUNKI ATMOSFERYCZNE

Trampolina z racji swoich rozmiarów jest podatna na złe warunki pogodowe, zwłaszcza silne podmuchy wiatru. Należy zadbać o odpowiednie przymocowanie trampoliny do podłoża tak aby uniknąć jej przewrócenia co może prowadzić do zagrożenia. Zaleca się stosowania kotew mocujących lub obciążenia nóg (np. worki z piaskiem/wodą). W przypadku wystąpienia bardzo złych warunków o których jesteśmy uprzedzeni należy schować trampolinę w bezpieczne miejsce rozkładając ją jeśli to konieczne lub zdjąć siatkę bezpieczeństwa, która najbardziej podatna jest na silne podmuchy. Promienie słoneczne, niskie temperatury przyczyniają się do obniżenia trwałości elementów trampoliny (zwłaszcza siatki zabezpieczającej).

## WIETRZNA POGODA

Silny wiatr może przewrócić trampolinę. Jeżeli spodziewane są silne wiatry, trampolina powinna zostać przeniesiona do zadashowanego pomieszczenia lub należy ją rozmontować. Aby zapewnić bezpieczeństwo w normalnych warunkach pogodowych, trampolina powinna być przytwierdzona do podłoża w przynajmniej 3 punktach. Zimą śnieg oraz niskie temperatury mogą zniszczyć trampolinę. Na ten okres należy złożyć produkt i przetrzymać w domu.

## PRZENOSZENIE TRAMPOLINY

W razie potrzeby przeniesienia trampoliny, należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Wszystkie połączenia powinny być zabezpieczone przy pomocy taśmy odpornej na czynniki pogodowe. W ten sposób szkielet trampoliny powinien pozostać nienaruszony podczas przenoszenia oraz zabezpieczyć wszystkie punkty połączeń przed przemieszczeniem lub rozłączeniem. Aby przenieść trampolinę należy delikatnie unieść ją nad ziemię i przenosząc, utrzymywać ją cały czas w poziomie. W każdym innym przypadku należy rozmontować trampolinę przed jej przemieszczeniem.

**Po każdym przemieszczeniu trampoliny, należy przeprowadzić kontrolę, jak po jej złożeniu.**

## PODSTAWOWE INFORMACJE O SKOKU NA TRAMPOLINIE

Przeczytaj dokładnie podstawowe instrukcje i przygotowanie do skoków na trampolinie!

- Na wstępie należy przyzwyczaić się do przebywania na trampolinie. Należy skupić uwagę na pozycji ciała i przećwiczyć każdy skok (z podstawowych skoków) aż do opanowania wykonywania i kontroli nad każdym skokiem.
- Aby zakończyć skok wystarczy zgiąć kolana zanim dotkniesz stopami maty trampoliny. Należy opanować tę technikę podczas nauki podstawowych skoków. Umiejętność przerywania skoków jest niezbędna podczas utraty równowagi lub kontroli nad skokiem.
- Należy zawsze opanować najpierw proste skoki i nauczyć się je kontrolować, a dopiero potem przejść do bardziej skomplikowanych i trudnych skoków. Kontrolowany skok to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu na macie. Jeżeli skoczek wykonuje drugi skok, podczas gdy pierwszy nie był całkowicie kontrolowany, zwiększa ryzyko kontuzji.
- Nie należy wykonywać skoków zbyt długo, gdyż zmęczenie może zwiększyć ryzyko wystąpienia kontuzji.
- Należy wykonać kilka skoków, a następnie ustąpić miejsca innym skoczkom. Nigdy nie należy pozwalać, aby z trampoliny korzystała więcej niż jedna osoba w tym samym czasie.
- Skoczkowie powinni skakać w podkoszulkach, szortach lub bluzach oraz w butach gimnastycznych, skarpetach antypoślizgowych lub boso. Początkujący skoczkowie mogą nosić koszulki z długim rękawem i spodenki, chroniące przed zadrapaniem i otarciem skóry, dopóki nie opanują techniki lądowania.

- Nie należy skakać w obuwii z twardą podeszwą (np. sportowym), gdyż zniszczy ono powierzchnię maty.
- Aby uniknąć kontuzji należy zawsze poprawnie i spokojnie wchodzić na trampolinę oraz z niej schodzić.
- Aby poprawnie wejść na trampolinie należy umieścić rękę na ramie i wejść lub przetoczyć się na matę trampoliny po ramie nad sprężynami. Należy pamiętać aby zawsze przytrzymywać się rękoma podczas wchodzenia i schodzenia z trampoliny. Nie należy wchodzić bezpośrednio na osłonę ramy i nie należy się jej chwycić. Aby poprawnie zejść z trampoliny należy przejść na jej brzeg, przytrzymać się ramy i zejść na ziemię (nie zeskakiwać!). Dzieciom należy pomóc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.
- Nie skakać nierozważnie na trampolinie, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia kontuzji!
- Kluczem do bezpiecznego i wesołego korzystania z trampoliny jest kontrola i panowanie nad skokiem!
- Nigdy nie próbuj pokonać innego skoczka pod kątem wysokości skoku!
- Nie należy używać trampoliny bez nadzoru.

## INFORMACJE DLA OSOBY NADZORUJĄCEJ

Zapoznaj się z nimi, jeśli jesteś właścicielem trampoliny.

- Osoba nadzorująca lub właściciel powinni znać nad przestrzeganiem zasad na trampolinie. Każdy użytkownik przed skorzystaniem z trampoliny powinien zapoznać się z instrukcją jej użytkowania oraz zasadami bezpieczeństwa, dopilnowanie tego leży w obowiązku osoby nadzorującej trampolinę.
- Żaden użytkownik nie powinien korzystać z trampoliny bez nadzoru innej (dorosłej) osoby, bez względu na wiek czy poziom umiejętności tego użytkownika. Trampolina powinna zostać zabezpieczona przed nieurpawionym użyciem, zwłaszcza przez dzieci.
- Trampolina z siatką zabezpieczającą nie jest przeznaczona do użycia przez dzieci poniżej 3 roku życia. Nie należy użytkować trampoliny jeśli batut (mata) jest wilgotny, mokry lub zabrudzony.
- Przed każdorazowym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan, części zużyte wymienić na nowe i uzupełnić ewentualne braki. Przed każdym użyciem należy także sprawdzić czy siatka zabezpieczająca jest prawidłowo zamontowana, czy nie jest uszkodzona. Należy sprawdzić docisk wszystkich części i śrub. Gdy zachodzi potrzeba należy luźne śruby dokręcić.
- Upewnij się, że dookoła trampoliny a także nad samą trampoliną jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni. Pod batutem (matą) nie mogą znajdować się żadne przedmioty.

## INFORMACJE DLA SKOCZKA

Zapoznaj się z nimi przed użyciem trampoliny.

- Nie należy używać trampoliny będąc pod wpływem leków, alkoholu lub innych używek.
- Skacząc na trampolinie nie należy spożywać pożywienia lub napojów, nie należy palić papierosów.
- Nie należy skakać za wysoko, należy dostosować skoki do poziomu swoich umiejętności, nie należy przeskakiwać siatki lub celowo w nią skakać. Należy zawsze kontrolować swój skok, kontrola skoku jest dużo ważniejsza niż jego wysokość. Nie należy skakać zbyt długo, gdyż zmęczenie zwiększa ryzyko utraty kontroli nad skokiem. Nie należy skakać na siatkę, celowo odbijając się od niej, wieszając rękoma na słupkach lub siatce.
- Należy zawsze używać trampoliny pod nadzorem innej osoby, bez względu na wiek i doświadczenie skaczącego.
- Należy pamiętać, że z trampoliny może korzystać tylko jedna osoba w tym samym czasie. Nie należy nosić ubrań z taśmami, haczykami, pętelkami, kłami, które mogłyby w jakikolwiek sposób zachaczyć o siatkę lub inne elementy trampoliny. Przed wejściem na trampolinę należy zdjąć biżuterię, zegarek, opróżnić kieszenie.
- Nie należy montować do siatki żadnych obiektów lub akcesoriów, chyba, że specjalnie do tego przeznaczonych przygotowanych przez producenta. Należy spokojnie wchodzić i schodzić z trampoliny, korzystając z wejścia na zamek błyskawiczny i klamry.
- Nie należy używać trampoliny jako wyskoczni, nie wskakiwać na nią z innych obiektów i miejsc, ani nie używać jej jako wybiecia na inne obiekty. Zawsze należy zamykać wejście podczas korzystania z trampoliny.
- Trampolina nie może być używana przez kobiety w ciąży lub osoby z problemami z nadciśnieniem

## KLASYFIKACJA WYPADKÓW

Instrukcja poprawnego zachowania.

### WCHODZENIE I SCHODZENIE

ostrożnie wchodzić i schodzić z trampoliny. Nie wchodzić na trampolinę chwytając się osłony ramy. Nie wchodzić na sprężyny. Nie wskakuj na matę z innych obiektów lub miejsc (gałęzi, tarasu, drabiny), gdyż zwiększa to ryzyko wypadku! Nie schodzić z trampoliny zeskakując na ziemię, niezależnie od rodzaju podłoża. Jeżeli małe dzieci korzystają z trampoliny mogą one potrzebować pomocy przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.

### SPOŻYWANIE ALKOHOLU/LEKÓW

nie spożywaj alkoholu i nie zażywaj leków podczas korzystania z trampoliny! Zwiększy to ryzyko wystąpienia wypadków, gdyż substancje te negatywnie wpływają na ocenę sytuacji, czas reakcji oraz koordynację fizyczną skoczka.



## WIELU SKOCZKÓW

w przypadku korzystania z trampoliny przez kilku skoczków (więcej niż jeden skoczek równocześnie na trampolinie) zwiększa się ryzyko kontuzji. Kontuzje mogą być spowodowane skutkiem upadku z trampoliny, utratę kontroli, zderzenie z innym skoczkiem lub wylądowanie na sprzężnach. Zazwyczaj kontuzji w takich wypadkach ulegnie najbliższa osoba na trampolinie. Pamiętaj, tylko 1 osoba może jednocześnie korzystać z trampoliny!

## UDERZENIE O RAMĘ/SPRĘŻYNY

podczas ćwiczeń na trampolinie zawsze pozostawaj na środku maty. Zmniejsz to ryzyko kontuzji spowodowanej przez lądowanie na ramie lub sprzężnach. Zawsze używaj osłony sprężyn, która zakrywa je oraz ramę trampoliny. Nie skocz i nie wchodź bezpośrednio na osłonę ramy, gdyż nie jest ona wystarczająco wytrzymała, by oprzeć się wadze skoczka.

## UTRATA KONTROLI SKOKU

nie próbuj wykonywać trudnych skoków przed całkowitym opanowaniem podstaw skoku na trampolinie lub podczas początkowej nauki. W przeciwnym razie skoczek zwiększa ryzyko kontuzji wskutek utraty kontroli nad skokiem i wylądowaniem na ramie, sprzężnach lub poza trampoliną. Kontrolowany skok to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu. Jeśli skoczek utracił kontrolę nad skokiem, powinien on mocno zgiąć kolana podczas lądowania, co pozwoli odzyskać kontrolę i zakończyć skok.

## SALTA/PRZEWRÓTY

absolutnie zabrania się wykonywania salt (do przodu i do tyłu) na tej trampolinie. Błąd podczas wykonywania salta może spowodować wylądowanie na głowie lub karku. Zwiększa to znacznie ryzyko złamania kark, grożące paralizem lub w skrajnych przypadkach śmiercią!

## CIAŁA OBCE

nie używaj trampoliny jeżeli pod trampoliną znajdują się zwierzęta domowe, inne osoby lub obiekty. Zwiększa to ryzyko wypadku! Nie trzymać żadnych przedmiotów podczas wykonywania skoków i nie kłaść żadnych przedmiotów na trampolinie podczas gdy inna osoba wykonuje skoki! Zawsze należy zwracać uwagę na rzeczy znajdujące się nad głową skoczka. Gałęzie, przewody elektryczne i inne przedmioty znajdujące się nad głową skoczka zwiększają ryzyko wypadków. Trampolina wymaga 7,3m wolnej przestrzeni od podłoża.

## NIEWŁAŚCIWA KONSERWACJA

zły stan trampoliny zwiększa ryzyko wystąpienia wypadków. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan, a w szczególności upewnić się, że stalowe rury nie są zagięte, mata nie jest podarta, sprężyny nie są poluzowane lub przerwane a całość konstrukcji jest w pełni stabilna.

## WARUNKI POGODOWE

podczas używania trampoliny należy zwrócić uwagę na warunki pogodowe. Jeśli mata trampoliny jest mokra lub wilgotna, skoczek może łatwo się poślizgnąć i ulec kontuzji. Jeżeli wieje silny wiatr, skoczek może łatwo stracić kontrolę nad swoim skokiem co może doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

## OGRANICZONY DOSTĘP

kiedy trampolina nie jest używana, drabinka do trampoliny powinna być zdjęta i przechowywana w bezpiecznym miejscu, aby uniemożliwić małym dzieciom samowolne wejście na trampolinę

## JAK OGRANICZYĆ RYZYKO WYPADKÓW?

Instrukcja poprawnego zachowania.

### ROLA SKOCZKA

Głównym elementem przy zapobieganiu wypadkom jest kontrola nad skokiem. Nie wykonuj skomplikowanych i trudnych skoków dopóki całkowicie nie opanujesz podstawowych skoków. Wiedza każdego skoczka spełnia również bardzo ważną rolę w zapobieganiu wypadkom. Przed użyciem trampoliny należy przeczytać, opanować i przećwiczyć wszystkie zalecenia bezpieczeństwa i ostrzeżenia. Skok kontrolowany to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu. Aby uzyskać dodatkowe instrukcje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, należy skontaktować się z dyplomowanym instruktorem skoków na trampolinie.

### ZALECENIA BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY DLA SKOCZKÓW:

1. Nie korzystaj z trampoliny pod wpływem alkoholu lub leków, środków odurzających. Nie pal papierosów.
2. Zdejmij wszystkie twarde i ostre przedmioty (np. zegarek) przed wejściem na trampolinę. Opróżnij kieszenie.
3. Należy ostrożnie i poprawnie wchodzić i schodzić z trampoliny. Nigdy nie wskakuj na nią ani nie zeskakuj z niej, Nie używaj jej także jako wyskoczni, nie skacz na nią ani z niej na inne przedmioty lub obiekty.
4. Należy nauczyć się podstawowych skoków i opanować każdy typ skoku przed próbowaniem trudniejszych skoków. Przeczytaj rozdział Podstawowe Skoki na trampolinie.
5. Aby zakończyć skok należy ugiąć kolana przy lądowaniu na macie.
6. Zawsze kontroluj swój skok. Jeżeli w jakimkolwiek momencie skoczek czuje, że traci kontrolę nad skokiem, powinien niezwłocznie go zakończyć. Kontrola nad skokiem jest ważniejsza niż jego wysokość!
7. Nie wykonuj skoków zbyt długo, nie skacz za wysoko ani gdy jesteś zmęczony.
8. Skup wzrok na macie, aby zachować kontrolę, w przeciwnym razie łatwo stracić równowagę.

9. Wyłącznie jedna osoba może korzystać z trampoliny w jednym czasie.
10. Zawsze wykonuj skoki pod nadzorem innej, dorosłej osoby.

#### **ROLA OSOBY NADZORUJĄCEJ/WŁAŚCICIELA**

Osoby nadzorujące muszą zapoznać się i wdrażać wszystkie instrukcje i zalecenia bezpieczeństwa. Osoba nadzorująca jest odpowiedzialna za udzielenie odpowiednich wskazówek i porad wszystkim użytkownikom trampoliny. Jeżeli osoba nadzorująca nie może nadzorować skoków na trampolinie, trampolina powinna zostać rozłożona i przechowywana w bezpiecznym miejscu, aby uniemożliwić samowolne użytkowanie, lub przykryta ciężkim brezentem, który można zabezpieczyć blokadą lub łańcuchem. Osoba nadzorująca jest również odpowiedzialna za umieszczenie afiszu z instrukcjami bezpieczeństwa na trampolinie i za poinformowanie skoczków o umieszczonych tam ostrzeżeniach i instrukcjach.

#### **ZALECENIA BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY OSÓB NADZORUJĄCYCH:**

1. Każdy skoczek, niezależnie od wieku czy doświadczenia powinien korzystać z trampoliny wyłącznie pod nadzorem innej, dorosłej osoby.
2. Nigdy nie używaj mokrej, uszkodzonej, brudnej lub zużytej, niekompletnej trampoliny.
3. Usuń wszystkie przedmioty mogące stanowić przeszkodę dla skoczka z dala od trampoliny. Sprawdź czy nic nie znajduje się nad, pod i wokół trampoliny.
4. Aby uniemożliwić samowolne i nie nadzorowane użytkowanie trampoliny należy zabezpieczyć trampolinę po zakończeniu skoków na niej

**Przed rozpoczęciem swych pierwszych skoków na trampolinie zapoznaj się z informacją na temat podstawowych skoków na trampolinie oraz proponowanym planem ćwiczeń!**

### **PLAN ĆWICZEŃ**

Ćwiczenia przedstawione w dalszej części instrukcji mają na celu zaznajomienie skoczka z podstawowymi krokami i skokami przed przejściem do trudniejszych i bardziej skomplikowanych skoków. Przed wejściem na trampolinę, należy zapoznać się z wszystkimi instrukcjami bezpieczeństwa. Osoba nadzorująca powinna również przedstawić skoczkowi zalecenia dotyczące użytkowania trampoliny i zademonstrować podstawowe ruchy ciała.

#### **LEKCJA 1**

- A. Wchodzenie na trampolinę i schodzenie z niej - przedstawienie odpowiednich technik.
- B. Podstawowe skoki - demonstracja i ćwiczenia.
- C. Przerzwanie skoku - demonstracja i ćwiczenia. Nauka zatrzymywania się na polecenie.
- D. Ręce i kolana - demonstracja i ćwiczenia. Akcent na cztero-punktowe lądowanie i ustawienie.

#### **LEKCJA 3**

- A. Powtórzenie i ponowne ćwiczenie skoków przedstawionych w poprzedniej lekcji.
- B. Upadek do przodu - aby uniknąć poparzeń na macie i opanować pozycję skoku do przodu, wszyscy uczniowie powinni położyć się twarzą w dół, aby instruktor mógł sprawdzić czy żaden uczeń nie ma niepoprawnej postawy, która mogłaby zwiększyć ryzyko kontuzji.
- C. Rozpocząć skoki na ręce i kolana, następnie rozłożyć się do pozycji leżącej z twarzą na dół, na macie i powrócić na stopy.
- D. Ćwiczyć rutynowe skoki na ręce i kolana, przedni skok, powrócić na stopy, skok na pośladki, powrócić na stopy, ponowny skok na pośladki, powrócić na stopy.

#### **GRA W BOUNCE**

Gra w Bounce (z j.ang.: skok) jest dobrym sposobem, aby zachęcić uczniów do udoskonalania nabytych umiejętności. W grze może brać udział do 10 graczy. Pierwszy gracz wykonuje wybraną figurę, drugi gracz musi powtórzyć figurę pierwszego gracza i dodać swoją własną figurę. Jeżeli dany gracz nie jest w stanie powtórzyć wcześniej przedstawionych figur w odpowiedniej kolejności otrzymuje on literę B. Gra trwa dopóki gracze nie utworzą wyrazu BOUNCE. Ostatni gracz, który pozostał - wygrywa!

Nawet podczas gr w Bounce, należy pamiętać o wykonywaniu kontrolowanych skoków, a nie trudnych i skomplikowanych skoków, które nie są w pełni opanowane przez wszystkich graczy. Aby udoskonalić umiejętności skoczków, należy skontaktować się z dyplomowanym instruktorem skoków na trampolinie.

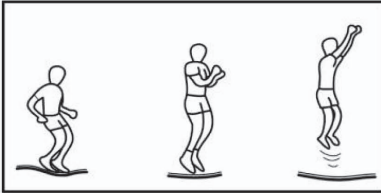
#### **LEKCJA 2**

- A. Powtórzenie i ponowne ćwiczenie technik przedstawionych w Lekcji 1.
- B. Skoki na kolana - demonstracja i ćwiczenia. Nauka podstawowych skoków na kolana, łącznie ze wstawianiem przed rozpoczęciem półobrotów w lewo i w prawo.
- C. Skoki na pośladki - demonstracja i ćwiczenia. Nauka podstawowych skoków na pośladki, następnie połączenie ich ze skokami na kolana, na ręce i kolana, powtórzenie ćwiczeń.

#### **LEKCJA 4**

- A. Powtórzenie i przećwiczenie skoków przedstawionych w poprzedniej lekcji.
  - B. Półobroty: Stanąć w pozycji upadku do przodu i po dotknięciu maty odepchnąć się rękami w prawo lub w lewo, jednocześnie skręcając głowę i ramiona w tym samym kierunku. Podczas obrotu, pamiętać o tym, iż plecy powinny być równoległe do maty a głowa podniesiona do góry. Po zakończonym obrocie, wylądować w pozycji upadku do przodu.
- Po zakończeniu powyższej lekcji, skoczek jest zaznajomiony z podstawowymi skokami na trampolinie. Należy zachęcić uczniów do pracy nad udoskonalaniem własnej techniki, stawiając akcent na zachowanie kontroli nad skokiem i formą.

## PODSTAWOWE SKOKI NA TRAMPOLINIE



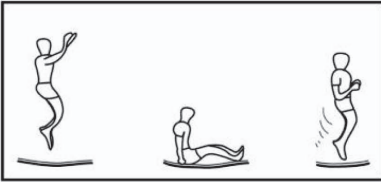
### PODSTAWOWY SKOK

1. Rozpocząć w pozycji stojącej, ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, podniesiona głowa, wzrok skupiony na macie.
2. Wykonywać obroty ramionami, do przodu, do góry i do dołu, okrężny mi ruchami.
3. Będąc w półskoku, złożyć stopy razem i skierować palce nóg w dół.
4. Łądując na macie, rozłożyć stopy na szerokość ramion.



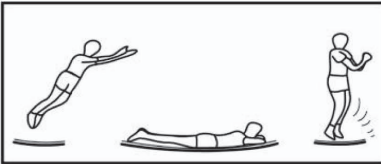
### SKOK NA KOLANA

1. Rozpocząć wykonywanie skoku podstawowego, nie skacząc wysoko.
2. Wylądować na kolanach, trzymając plecy prosto i zachowując równowagę przy pomocy ramion.
3. Skoczyć do pozycji podstawowego skoku, wykonując górny obrót ramionami.



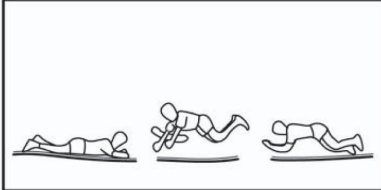
### SKOK NA POŚLADKI

1. Wylądować na pośladki, znajdując się w pozycji siedzącej.
2. Położyć ręce na macie obok bioder, nie blokując łokci.
3. Powrócić do pozycji stojącej, odpychając się rękami.



### SKOK NA DESKĘ

1. Rozpocząć niskie skoki.
2. Wylądować w pozycji leżącej, głowa w dół, trzymając ręce przed sobą na macie.
3. Odepchnąć się rękami, aby powrócić do pozycji stojącej.



### SKOK OBROTOWY O 180 STOPNI

1. Rozpocząć od pozycji skoku do przodu.
2. Odepchnąć się lewą lub prawą ręką (w zależności od wybranego kierunku obrotu).
3. Trzymać głowę i ramiona w tym samym kierunku, plecy równoległe do maty, a głowę do góry.
4. Wylądować na pozycji leżącej, twarzą w dół i powrócić do pozycji stojącej, odpychając się rękami.

## OSTRZEŻENIE

1. Zawsze rozpoczynaj skoki w samym środku maty (oznaczone przez logo).
2. Jeżeli wylądujesz dalej niż 30cm od środka batutu natychmiast zakończ skok i wzów kolejny już na środek.

## MONTAŻ TRAMPOLINY

### WYBÓR MIEJSCA

Przed rozpoczęciem montażu dokładnie zapoznaj się ze wszystkimi instrukcjami bezpieczeństwa i ostrzeżeniami. Aby właściwie wybrać miejsce na rozłożenie trampoliny, przeczytaj wszystkie informacje i instrukcje bezpieczeństwa zawarte w punkcie Instrukcja użytkowania - wybór miejsca na 2 stronie niniejszej instrukcji.

### INSTRUKCJA MONTAŻU

Przy montażu niniejszej trampoliny należy skorzystać ze specjalnego narzędzia do naciągania sprężyn dostarczonego wraz z trampoliną. Jeżeli trampolina nie jest używana przez dłuższy czas można ją w łatwy sposób rozmontować i przechować. Przed rozpoczęciem montażu trampoliny

konieczne jest dokładne zapoznanie się z tą instrukcją!

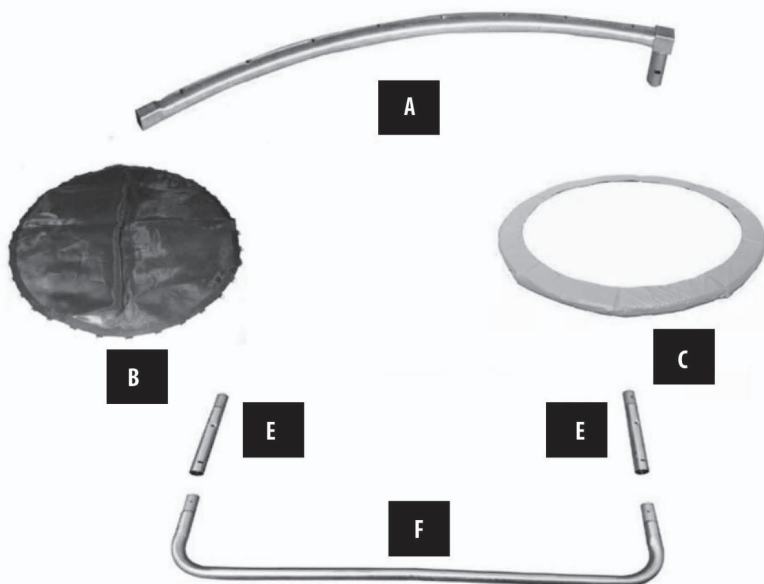
Należy regularnie, przed każdorazowym użyciem sprawdzać i przeprowadzać konserwację elementów produktu takich jak rama, maty, osłona, sprężyna, nogi i pozostałych elementów. Jeżeli elementy trampoliny nie będą sprawdzane każdorazowo, produkt może stwarzać niebezpieczeństwo i zagrażać życiu lub zdrowiu. Modyfikacje przez konsumenta w oryginalnej trampolinie (np. zmiana elementów) powinny być przeprowadzane zgodnie z instrukcją montażu trampoliny. Wymieniane elementy powinny być odpowiednio dobrane do danego modelu trampoliny. Elementy od innych trampolin mogą nie pasować lub stwarzać zagrożenie. Poniżej znajduje się lista części dla każdego rozmiaru trampoliny. Każda część posiada swój numer, ta instrukcja posługuje się tymi numerami i opisami części dla łatwiejszego montażu. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że nie brakuje żadnej z wymienionych poniżej części. Aby uniknąć okaleczenia rąk podczas montażu zaleca się ubranie rękawic ochronnych.

#### WYKAZ ELEMENTÓW

	OPIS CZĘŚCI	6ft	8ft	10ft	12ft	13ft	14ft	15ft	16ft
A	GEÓWNA RAMA	6	6	6	8	12	12	12	12
B	MATA TRAMPOLINY	1	1	1	1	1	1	1	1
C	OSŁONA SPRĘŻYN	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRĘŻYNA	36	48	60	72	84	96	108	108
E	PIONOWY PRZEDŁUŻACZ NÓG **	0	0	6	8	12	12	12	12
F	PODWÓJNA NOGA (W KSZTAŁCIE U)	3	3	3	4	6	6	6	6
G	NARZĘDZIE DO NACIĄGANIA SPRĘŻYN	1	1	1	1	1	1	1	1
H	ŚRUBA Z PODKŁADKĄ	0	0	0	0	12	12	0	0

\*\* Pionowy przedłużacz nóg jest opcjonalny.

Nie posiadają go mniejsze trampoliny, które mają niższą wysokość, w takim wypadku jest on zintegrowany z nogą. Trampolina dostarczana jest w 1, 2 lub 3 kartonach. Części mogą znajdować się w różnych opakowaniach.





D



G



H

## MONTAŻ RAMY TRAMPOLINY

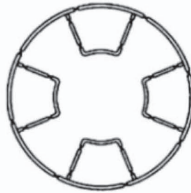
**Podczas montażu należy nosić rękawice ochronne aby uniknąć ewentualnych skaleczeń rąk! W montażu trampoliny powinny uczestniczyć co najmniej dwie osoby!**

Wszystkie części określone tym samym numerem # są identyczne i nie posiadają rozróżnienia na "lewe" i "prawe". Aby połączyć ze sobą części wystarczy wprowadzić część o mniejszej średnicy końcówki do części o większej średnicy końcówki. Te łączące końcówki noszą nazwę "punktów łączących".

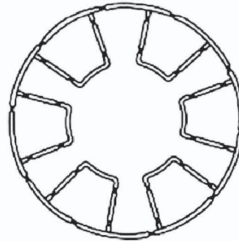
**UWAGA! SZYNY POSIADAJĄ OTWORY NA SPRĘŻYNY. OTWORY TE POWINNY BYĆ SKIEROWANE W PRZECIWNĄ STRONĘ (KU GÓRZE) WZGLĘDEM OTWORÓW NA NOGI (DO DOŁU).**



TRAMPOLINA 6-10 ft



TRAMPOLINA 12 ft

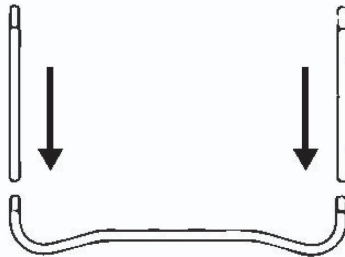


TRAMPOLINA 13-16ft

### 1. PRZYGOTUJ NOGI TRAMPOLINY

Jeśli Twój model trampoliny posiada pionowe przedłużacze nóg (E) należy zamontować je dla każdej nogi, poprzez wsunięcie ich w odpowiednie miejsce nogi w nodze (F). Krok ten należy powtórzyć dla wszystkich nóg. Użyj dołączonych śrub (H) w celu zabezpieczenia pionowych przedłużaczy, ale nie dokręcaj ich mocno.

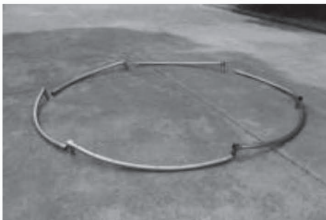
Dla trampolin, które nie posiadają pionowych przedłużaczy, ten krok należy pominąć.



### 2. MONTOWANIE RAMY GŁÓWNEJ

**W tym etapie konieczna będzie pomoc innych osób.**

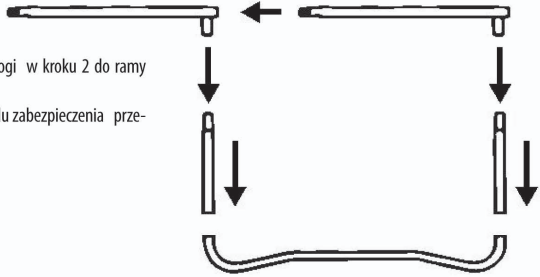
Połącz wszystkie górne szyny (A) tak aby razem stworzyły duży okrąg. Ostatnie połączenie będzie wymagało pomocy drugiej osoby, która przytrzyma ramę po drugiej stronie tak aby zapobiec rozłączeniu.



### 3. MONTAŻ NÓG DO RAMY

Zamontuj wszystkie zmontowane podwójne nogi w kroku 2 do ramy trampoliny zamontowanej w kroku 3.

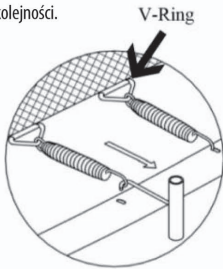
Na tym etapie należy dokręcić śruby (H) w celu zabezpieczenia przedłużaczy nóg (E) do nóg w kształcie litery U.



### 4. MONTAŻ MATY (BATUTU)

Należy zachować szczególną ostrożność podczas montowania sprężyn do ramy i maty. Do montażu potrzebne są dwie osoby. Uwaga! Podczas mocowania sprężyn, nie należy zbliżać palców do punktów łączących, gdyż mata będzie się naciągać. Do naciągania sprężyn użyj narzędzia dostarczonego z trampoliną. **Zalecamy naciąganie sprężyn w rękawicach ochronnych!**

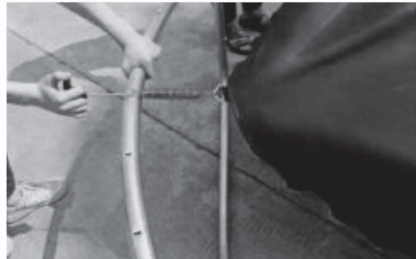
Każda taka sprężyna posiada swój dedykowany otwór w ramie oraz miejsce do zachaczenia w macie - pierścieni V-ring. Nie są one jednak w żaden sposób oznaczone numerami, a więc należy dokładnie przestrzegać instrukcji, tak aby sprężyny były montowane w odpowiedniej kolejności.

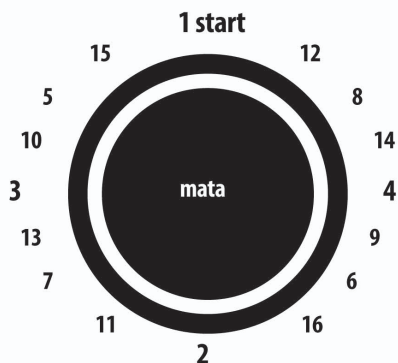


#### INSTRUKCJA NACIĄGANIA SPRĘŻYNY

1. Nałóż rękawice ochronne.
2. Mocowanie sprężyny zaczynamy od zahaczenia jej mocno zaokrąglonym końcem o haczyk przy macie (V-Ring - rys. obok).
3. Korzystając ze specjalnego narzędzia do naciągu sprężyn (dołączone) naciągamy drugi hak sprężyny do otworu w ramie.
4. Wprowadzamy hak sprężyny do otworu w ramie. Powinien on całkowicie zachaczyć się o otwór, jeżeli haczyk nie schował się całkowicie, należy postukać go od góry

KOLEJNOŚĆ NACIĄGU SPRĘŻYN JEST BARDZO WAŻNA. PRZYJMUJE SIĘ ZASADĘ, ŻE KAŻDA NASTĘPNA SPRĘŻYNA JEST MONTOWANA PO PRZECIWNEJ STRONIE POPRZEDNIEJ (NAPRZEMIENNIE).





Schemat powyżej przedstawia kolejność mocowania pierwszych 16 sprężyn.

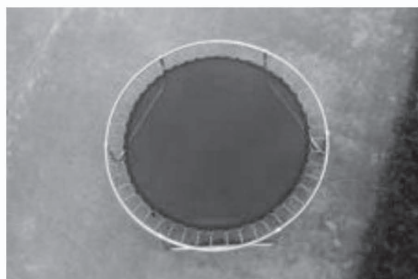
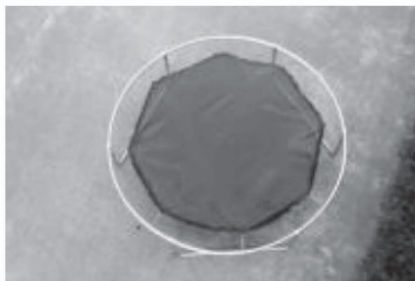
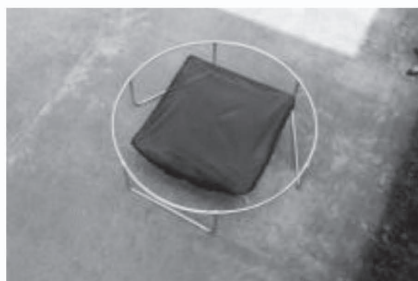
**Zasada mocowania:** po zamocowaniu pierwszej sprężyny (1) kolejną mocujemy po jej przeciwnej stronie (2). A więc pierwsze 4 sprężyny mocujemy kolejno na godzinach: 12, 6, 9 i 3 - dokładnie w tej kolejności.

**Pamiętaj, że każda sprężyna posiada swój dedykowany otwór w ramie i dedykowany pierścień V-Ring, a więc podczas montowania sprężyny należy liczyć wolne otwory w ramie i wolne haczyki, tak aby zawsze zostawić jednakową ilość otworów z jej prawej i lewej strony montowanej sprężyny.**

Montując kolejne sprężyny zawsze przestrzegamy tej samej zasady, tak aby po zamontowaniu sprężyny kolejna była montowana po przeciwnej stronie, by w trakcie montowania maty do ramy **była ona równomiernie naciągana ze wszystkich stron!**

**MONTOWANIE MATY BEZ JEJ RÓWNOMIERNEGO NACIĄGU (NP. KAŻDĄ SPRĘŻYNĘ PO KOLEI) DOPROWADZI DO SYTUACJI, W KTÓREJ NIE BĘDZIE MOŻLIWE NACIĄgniĘCIE JEJ DO KOŃCA!**

Jeżeli pominięto otwór lub dokonano błędów przy liczeniu otworów lub pierścieni V-Ring, należy ponownie policzyć i usunąć lub zahaczyć niezbędne sprężyny aby zachować wymagany równy naciąg maty.



## 5. MONTAŻ KOŁNIERZA OCHRONNEGO

Nie należy używać trampoliny bez zamontowanej osłony ramy i sprężyn! Przed każdym użyciem trampoliny sprawdź montaż tej osłony. Jeśli zachodzi potrzeba dokładnie przywiąż osłonę lub zaciśnij jej wiązania.

Położ kołnierz ochronny w taki sposób aby dokładnie zakrywał wszystkie sprężyny.

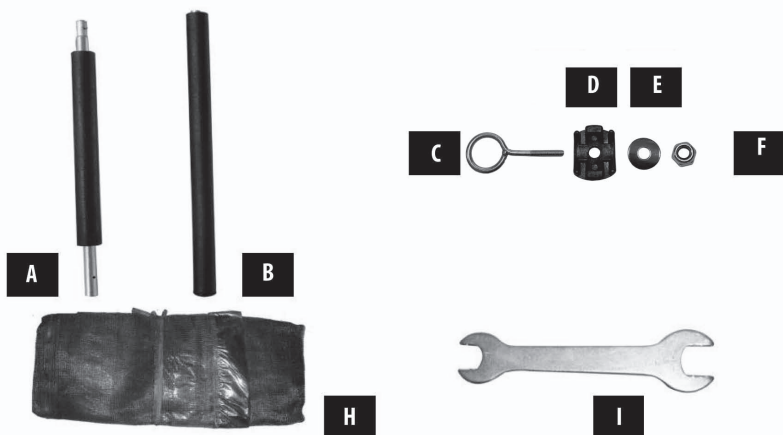
**PRZYWIĄŻ PASKI OD KOŁNIERZA DO SPRĘŻYN, TAK ABY ZABEZPIECZYĆ GO PRZED SAMOISTNYM PRZESUWIANIEM.**



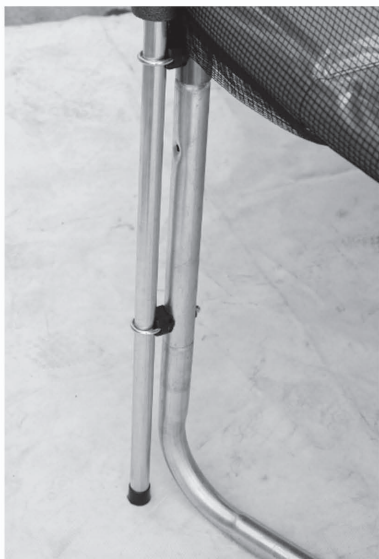
## MONTAŻ SIATKI BEZPIECZEŃSTWA

### WYKAZ ELEMENTÓW

	OPIS CZĘŚCI	6ft / 8ft/ 10ft	12ft	13ft/ 14ft	15/16ft
A	DOLNY SŁUPEK Z PIANKI	6	8	6	12
B	GÓRNY SŁUPEK Z PIANKI	6	8	6	12
C	ŚRUBA	12	16	12	24
D	DYSTANS	12	16	12	24
E	PODKŁADKA	12	16	12	24
F	NAKRĘTKA	12	16	12	24
H	SIATKA ZABEZPIECZAJĄCA	1	1	1	1
I	KLUCZ	1	1	1	1







## 1.

Należy przymocować dolny słupek z pianką zabezpieczającą (A) do nogi trampoliny.

Każdy słupek łączymy z nogą trampoliny za pomocą 2 śrub (C). Pomiedzy nogą a słupek używamy dystansu (D). Śrubę zabezpieczamy podkładką (E) oraz nakretką (F).

**UWAGA! NA TYM ETAPIE NIE DOKRĘCAMY MOCNO ŚRUB. NALEŻY TO ZROBIĆ PO ZAKOŃCZENIU**



## 2.

Gdy wszystkie dolne elementy słupków (A) zostały zamocowane, połącz je z elementami górnymi.



### 3.

Połącz paski od siatki z nakładkami i zapnij wszystkie kłamry. Powtórz tę czynność dla wszystkich nakładek. Tak przygotowaną siatkę zamontuj na słupkach poprzez nasunięcie wszystkich nakładek na górne części słupków.

**Zamek błyskawiczny musi znajdować się w dolnej części siatki.**

**UWAGA! NA TYM ETAPIE MOŻESZ DOKRĘCIĆ MOCNO WSZYSTKIE ŚRUBY.**

### 4.

Siatkę należy zabezpieczyć od dołu. W tym celu należy odchylić osłonę sprężyn i przepleść sznurek pomiędzy oczkami siatki w jej dolnej części a hakami sprężyn znajdującymi się w macie. Po skończeniu upewnij się, że sznurek i sama siatka są odpowiednio napięte na całej długości. Na końcu sznurka zawiąż supeł.



### 5.

Zamknij zamek siatki, **sprawdź czy wszystkie śruby są mocno dokręcone** oraz zamontuj ostrzeżenia od maty oraz siatki (jeśli nie zamontowano) w widocznych miejscach. Do trampoliny należy dołączyć instrukcje bezpieczeństwa, tak aby każda osoba przed skorzystaniem z trampoliny mogła się z nimi zapoznać.

**Uwaga! Upewnij się, że wszystkie pasy od kłamr, na górze siatki są mocno zacisnięte, w innym wypadku siatka nie spełni swojego zadania**



## 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. Buďte 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 POSTUPOJTE DLE POKYŇŮ 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	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 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 mokřem 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 OCHRNU TÍ NEBO V EXTRÉM NÍCH PŘÍPADECH SMRT. JE ZAKÁZÁNO PROVÁDĚT SALTA NEBO JAKÉKOLIV PŘEMETY, PŘI NICHŽ EXISTUJE RIZIKO DOPADU NA HLAVU ČI KRK**



**NA TRAMPOLÍNĚ MŮŽE SKÁKÁT POUZE JEDNA OSOBA. VÍCE OSOB SKÁKÁJÍCÍCH VE STEJNĚM 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 SKÁKÁT 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!**

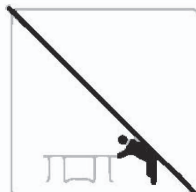
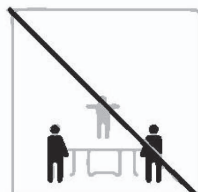
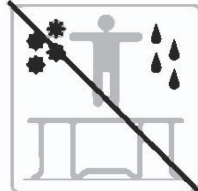
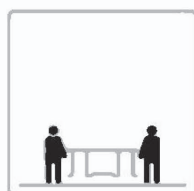
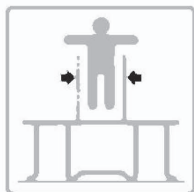
**VAROVÁNÍ**

**POZOR! VŽDY PŘI POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY A BEZPEČNOSTNÍ SÍŤE 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 poradte s lékařem!



## UPOZORNĚNÍ

Před zahájením jakékoliv fyzické aktivity se poradte s lékařem!

- Před zahájením skákání uzavřete bezpečnostní síť.
- Trampolíny s výškou skákačích ploch nad 51 cm by neměly používat děti mladší 6 let.
- Trampolínu smí instalovat pouze dospělá osoba 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 skákačím 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 skákačích ploch. Ovládnutí skoku je mnohem důležitější než jeho výška.
- Při skákání se zaměřte na trampolínu – skákačích 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 mladších 6 let.
- Schůdky nebo žebřík pomáhají mladším dětem vylézt na trampolínu.
- Nepoužívejte žebřík ani schůdky, pokud jsou v okolí dětí 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, nežvykejte žvýkačku, před skákáním vyprázdněte všechny kapsy a sundejte si všechny šperky.
- Skákejte na trampolíně pouze tehdy, když je skákačích 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 skákačích ploch (označené logem výrobce). Pokud skokan přistane více než 30 cm od středu, měla by okamžitě přestat skákat a začít opět uprostřed skákačích ploch.
- Standardní obuv není vhodná pro skákání na trampolíně. Nepoužívejte při skákání boty.
- Chcete-li zabránit roztržení nebo jinému poškození skákačích ploch, 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 skákačích ploch.
- Scházejte z trampolíny vždy v klidu. Neskákejte z trampolíny ani ze skákačích ploch 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. Skákací plocha nebyla propíchnutá nebo pořezaná.
3. Rám trampolíny nebo jeho části například nohy nejsou ohnuté, či zlomené.
4. Ve skákací 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 skákací 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.**

## ATMOSFÉRICKÉ PODMÍNKY

Díky své velikosti je trampolína náchylná ke špatným povětrnostním podmínkám, zejména silným nárazům větru. Ujistěte se, že trampolína je správně připevněna 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 připevněna k zemi nejméně ve 3 bodech. V zimě může trampolínu poškodit sníh a nízké teploty, proto v tomto období trampolínu složte a uchovejte 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

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

- Zpočátku byste si měli na trampolínu zvyknout. Zaměřte se na polohu těla a procvičte 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 skákací 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 skákací ploše. Pokud skokan provede druhý skok, zatímco první skok nemá úplně 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 skákal více osob najednou.
- Skokani by měli skákat v tričku, kraťasech, v mikíně, v gymnastických botách, protiskluzových ponožkách, nebo na boso. Začátečníci mohou nosit šortky 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 skákací plochy.
- Abyste předešli zranění, vždy vcházejte a vycházejte z trampolíny bezpečně.



- Chcete-li správně vejít na trampolínu, chytněte se za rám a vejděte nebo se převalte na skákací 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 sejděte 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, seznamte se s těmito pokyny.

- Vlastník nebo dohlížečící osoba by měli 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 dohlížečící 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 skákací 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 trampolínu bylo dostatek místa. Pod skákací plochou nesmí být žádné předměty

## INFORMACE PRO SKOKANA

Před použitím trampolíny se seznamte s těmito pokyny.

- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem drog, alkoholu nebo léků.
- Při skákání na trampolíně nejezte, nepijte ani nekurte.
- 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, neodrážte se od ní, nevěšě se rukami na sloupcích 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 výrobce. 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 uzavřete 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 skákací 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 používáte 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 nejléčí 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 rám 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

Nesazte 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. Větvě, 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 kapitulu 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 skakanů o bezpečnostních pokynech uvedených v tomto manuálu.

### DOPORUČENÍ PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLINY 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 trampolínu 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 skakanů 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 skakanům 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 povl
- D. Ruce a kolena - předvedení a procvičování.

### LEKCE 3

- A. Opakujte a znovu procvičujte skoky uvedené v předchozí lekci.
- B. Pád vpřed - aby se zabránilo odřeninám na skákačí ploše a zvládl se pozice skoku vpřed. Všichni učenci by měli ležet tvářmi 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 tvářmi 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.

## 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, nezapomeňte provádět kontrolované a řízené skoky. Neprovádějte zbytečně obtížné a složité skoky, které nejsou plně zvládnuty všemi hráči. Chcete-li zlepšit dovednosti skakanů, kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

### LEKCE 2

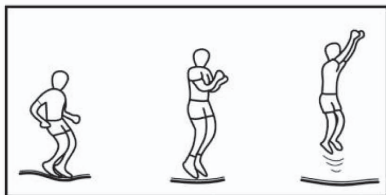
- A. Opakování a procvičování technik prezentovaných v lekci 1.
- B. Skoky na kolena - předvedení a procvičování. Naučte se základní skoky na kolena, včetně vstávání.
- C. Skoky na hýždě - předvedení a procvičování. Naučte se základní skoky na hýždě a poté je zkombinujte se skoky na kolena, na ruce a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

### LEKCE 4

- A. Opakujte a znovu procvičujte skoky uvedené v předchozí lekci.
- 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.

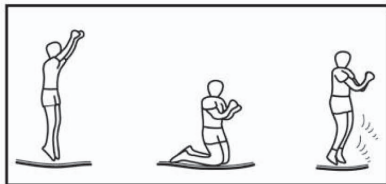
Po dokončení výše uvedeného cvičebního plánu je skokan obeznamen se základními skoky na trampolíně. Žáci by měli být motivováni k tomu, aby pracovali na zdokonalování své vlastní techniky, s důrazem na zachování kontroly nad skokem.

## ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ



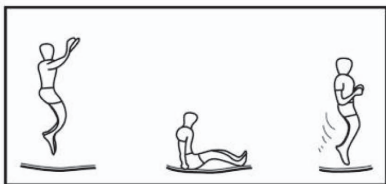
### ZÁKLADNÍ SKOK

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.



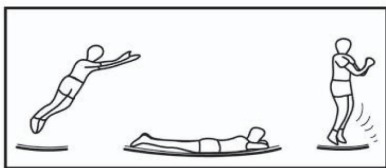
### SKOK NA KOLENA

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



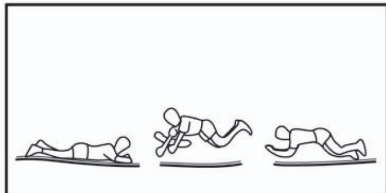
### SKOK NA HÝŽĚ

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 odtlačením 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. Odtlačením se rukama se vraťte do pozice ve stoje.



### ROTAČNÍ SKOK O 180 STUPŇŮ

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

### VÝBĚR MÍSTA

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

### POKYNY PRO MONTÁŽ

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

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

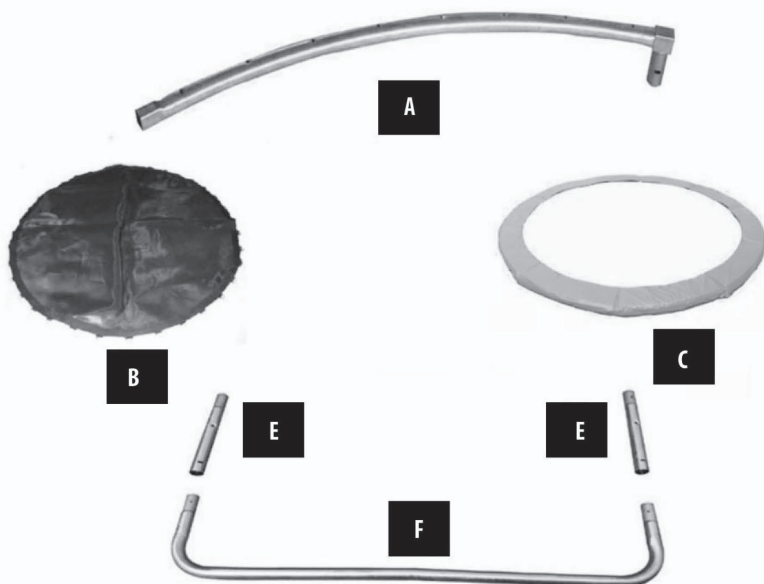
Pokud nejsou části trampolíny pokaždé kontrolovány, může být produkt nebezpečný a může ohrozit život nebo zdraví.

Úpravy spotřebitelem v originální trampolíně (např. výměna jakékoliv části) by měly být prováděny v souladu s pokyny pro montáž trampolíny. Nahrazené prvky by měly být správně vybrány pro daný model trampolíny. Prvky z jiných trampolín se nemusí shodovat nebo jsou nebezpečné. Níže je uveden seznam dílů pro každou velikost trampolíny. 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 trampolíny, 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“.

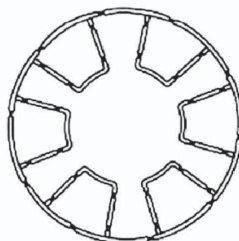
**UPOZORNĚNÍ! JEDNOTLIVÉ ČÁSTI HLAVNÍHO RÁMU MAJÍ OTVORY NA PRUŽINY. TYTO OTVORY BY MĚLY SMĚROVAT OPAČNÝM SMĚREM (NAHORU) VZHEDEM K OTVORŮM NA NOHY (DOLŮ).**



TRAMPOLINA 6-10 ft



TRAMPOLINA 12 ft



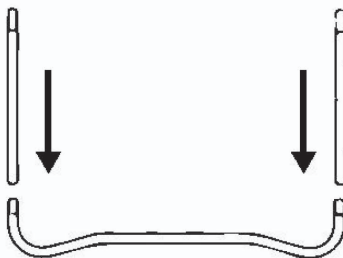
TRAMPOLINA 13-16 ft

### 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 zajistěte přiloženými šrouby (H), ale prozatím je pevně neutahujte.

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



### 2. MONTÁŽ HLAVNÍHO RÁMU

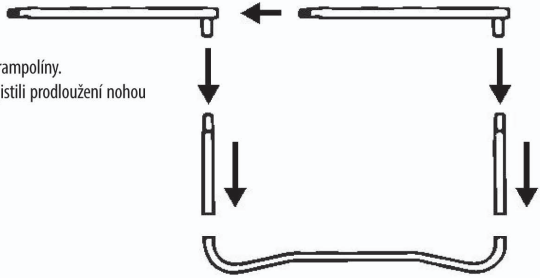
**V této fázi budete potřebovat pomoc od ostatních osob.**

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

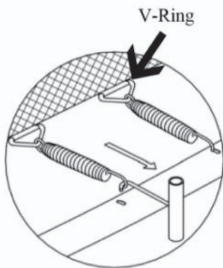
Připojte všechny sestavené nohy z kroku 2 k rámu trampolíny.  
V této fázi pevně dotáhněte šrouby (H), abyste zajistili prodloužení nohou  
(E) k nohám ve tvaru U.



### 4. MONTÁŽ SKÁKACÍ PLOCHY

Zvláštní pozornost je třeba věnovat při montáži 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. OBEČNÁ ZÁSADA JE, ŽE SE KAŽDÁ PRUŽINA NAPÍNÁ STŘÍDAVĚ NA OPACNÉ STRANĚ (VIZ SCHEMA NÍŽE)





Výše uvedené schéma znázorňuje pořadí napnutí prvních 16 pružin.

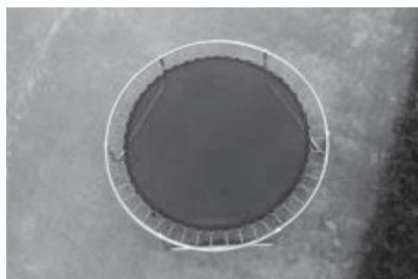
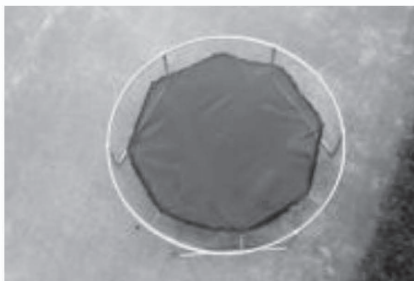
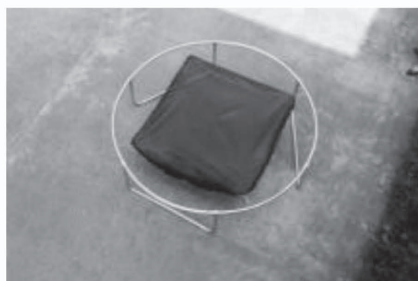
**Princip montáže:** po připevnění první pružiny (1) se připevní další pružina na opačné straně (2). Další pružiny jsou tedy připevňovány postupně jako na hodinách: 12, 6, 9 a 3 – přesně v tomto pořadí.

**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 PŮVEDE 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 zavést potřebné pružiny, aby bylo zachováno požadované rovnoměrné napětí skákací plochy.





## 5. MONTÁŽ OCHRANNÉHO LEMU

Nepoužívejte trampolinu 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.

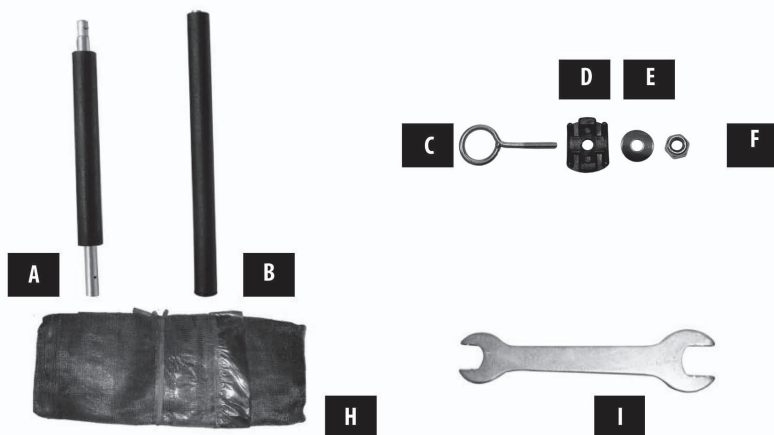
**PŘIPEVNĚTE VÁZÁNÍ OD LEMU K PRUŽINÁM TAK, ABY SE NEMOHLO SAMOVOLNĚ POHYBOVAT.**

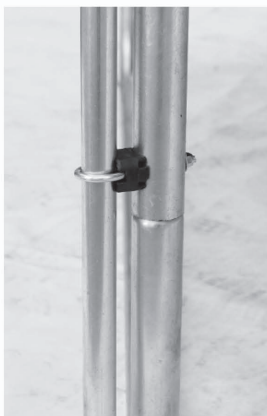
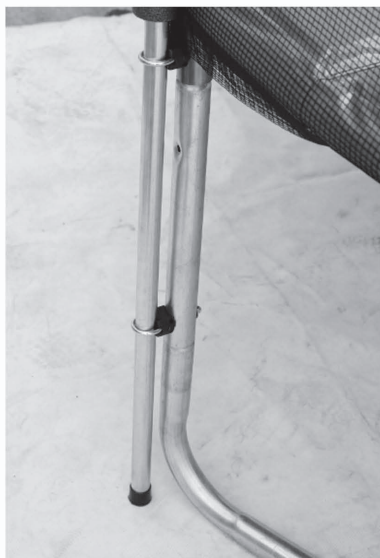


## MONTÁŽ BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ

### SEZNAM DÍLŮ

	POPIS ČÁSTÍ	6ft / 8ft/ 10ft	12ft	13ft / 14ft	15/16ft
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 TĚTO FÁZI PEVNĚ UTÁHNĚTE VŠECHNY ŠROUBY. PO CELKOVÉ MONTÁŽI SE UJISTĚTE, ŽE JSOU VŠECHNY ŠROUBY RÁDNĚ 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 sfloupky zasunutím všech zátek na horní sfloupky.

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

**UPOZORNĚNÍ! V TĚTO 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 trampolině 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.**



## NÁVOD NA POUŽITIE / 6FT - 15FT



Návod na použitie v. FJ 2.0

konštrukcia chránená autorským právom. Všetky práva vyhradené.

Obrázky a nákresy v manuáli sú ilustratívne. Trampolína sa môže líšiť v závislosti od modelu, veľkosti a počtu nôh / stĺpikov.

### ĎAKUJEME VÁM ZA NÁKUP NÁŠHO PRODUKTU!

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

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

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

**MAXIMÁLNA HMOTNOSŤ UŽÍVATEĽA TRAMPOLÍNY NESMIE PRESIAHNUŤ:**

6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
50 kg	100 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg

**UPOZORNENIE: MAXIMÁLNE PRÍPUSTNÉ ZAŤAŽENIE TRAMPOLÍNY BY NEMALO BYŤ PREKROČENÉ**

### ÚVOD

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

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

### NÁVOD NA POUŽITIE - VÝBER MIESTA

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

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

## BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ



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



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



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

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

## INŠTALÁCIA A POVINNOSTI VLASTNÍKOV

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

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

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

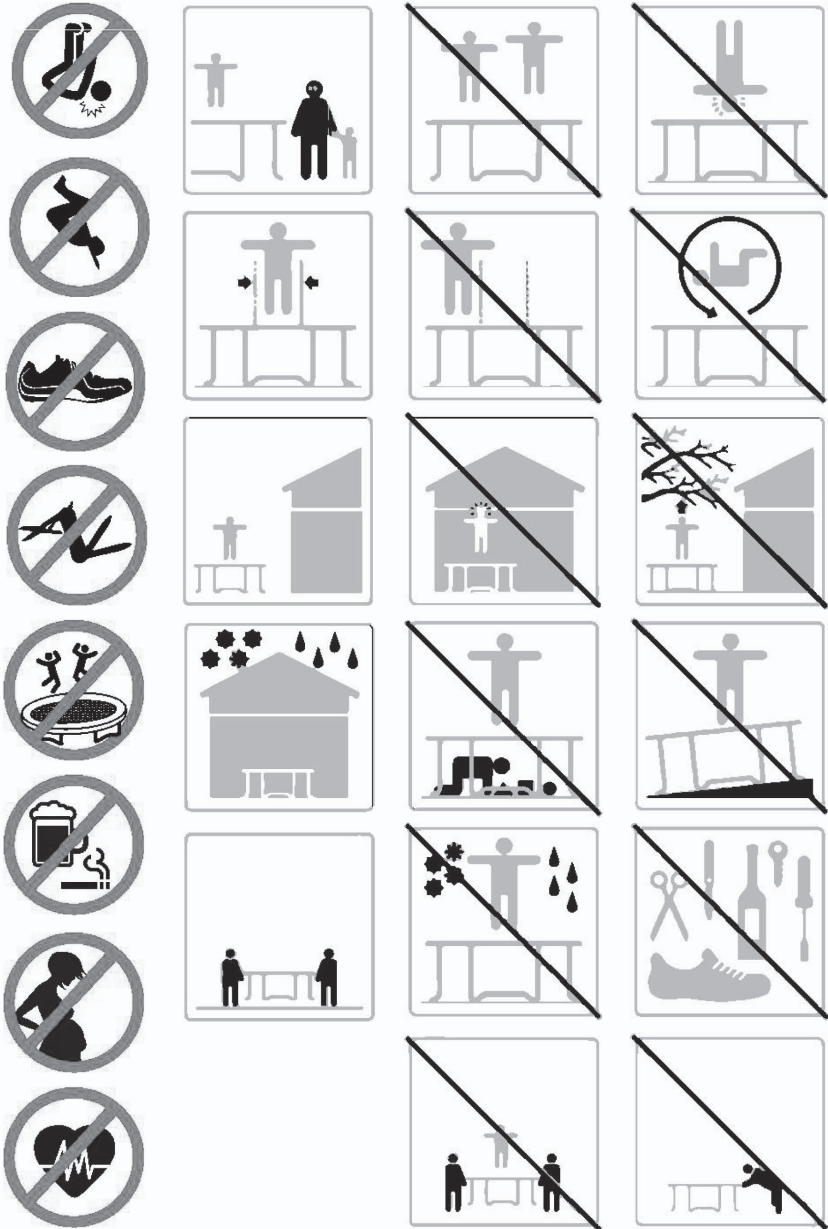
### VAROVANIE

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

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

**BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

Pred začatím akejkoľvek fyzickej aktivity sa poraďte s lekárom!



## UPOZORNENIE

Pred začatím akejkoľvek fyzickej aktivity sa poradte s lekárom!

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

## ÚDRŽBA A KONTROLA TRAMPOLÍNY

Pred použitím trampolíny pozorne čítajte! Dodržujte pokyny pre údržbu

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



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

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

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

**Výrobca odporúča výmenu bezpečnostnej siete za novú každé dva roky.**

## ATMOSFERICKÉ PODMIENKY

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

## VETERNÉ POČASIE

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

## PRENOS TRAMPOLÍNY

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

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

## ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE O SKÁKANÍ NA TRAMPOLÍNE

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

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

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

## INFORMÁCIE PRE DOHLIADAJÚCE OSOBY

Ak vlastníte trampolínu, zoznámte sa s týmito pokynmi

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

## INFORMÁCIE PRE SKOKANA

Pred použitím trampolíny sa zoznámte s týmito pokynmi.

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

## KLASIFIKÁCIA ÚRAZOV

Pokyny pre správne správanie na trampolíne.

### NÁSTUP A VÝSTUP

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

### KONZUMÁCIA ALKOHOLU/DROG/LIEKOV

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

## VEĽA SKOKOV

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

### NÁRAZ DO RÁMU/PRUŽÍN

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

### STRATA KONTROLY NAD SKOKOM

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

### SALTÁ/PREMETY

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

### CUDZIE TELESÁ

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

### NESPRÁVNÁ ÚDRŽBA

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

### PODMIENKY POČASIA

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

### OBMEDZENÝ PRÍSTUP

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

## AKO ZNÍŽIŤ NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU

Pokyny pre správne správanie

### ROLA SKOKANA

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

### ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY PRE SKOKANOV

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

## ROLA DOZORUJÚCEJ OSOBY / MAJITEĽA

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

### ODPORÚČANIA PRE BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY PRE DOZORUJÚCE OSOBY:

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

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

## CVIČEBNÝ PLÁN

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

### LEKCIA 1

- A. Vchádzanie na trampolínu a schádzanie z trampolíny - predstavenie vhodných techník.
- B. Základné skoky - predvedenie a precvičovanie.
- C. Prenašovanie skoku - predvedenie a precvičovanie. Naučiť sa zastaviť na povel.
- D. Ruky a kolena - predvedenie a precvičovanie.

### LEKCIA 3

- A. Opakujte a znovu precvičujte skoky uvedené v predchádzajúcej lekcii.
- B. Pád vpred - aby sa zabránilo odreninám na skákacej ploche a zvládla sa pozícia skoku vpred. Všetci učenci by mali ležať tvárou dole, aby inštruktor mohol skontrolovať, či niektorý z učňov nemá nesprávne držanie tela, ktoré by mohlo zvýšiť riziko zranenia.
- C. Začnite skákať na rukách a kolienach, potom sa roziahnite do ležiacej polohy tvárou dole na skákacej ploche a potom návrat späť na chodidla.
- D. Cvičte rutinné skoky - na ruky a kolena, pád vpred, návrat na nohy, skok na zadok, návrat na nohy, opätovný skok na zadok a opäť návrat na nohy.

### LEKCIA 2

- A. Opakovanie a precvičovanie techník prezentovaných v lekcii 1.
- B. Skoky na kolena - predvedenie a precvičovanie. Naučte sa základné skoky na kolena, vrátane vstávania.
- C. Skoky na zadok - predvedenie a precvičovanie. Naučte sa základné skoky na zadok a potom ich skombinujte so skokmi na kolena, na ruky a kolena a precvičujte.

### LEKCIA 4

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

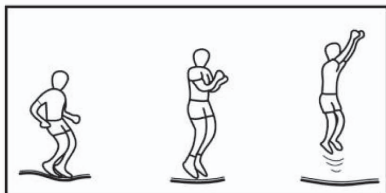
Po dokončení vyššie uvedeného cvičebného plánu je skokan oboznámený so základnými skokmi na trampolíne. Žiaci by mali byť motivovaní k tomu, aby pracovali na zdokonaľovaní svojej vlastnej techniky, s dôrazom na zachovanie kontroly nad skokom.

## BOUNCE GAME

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

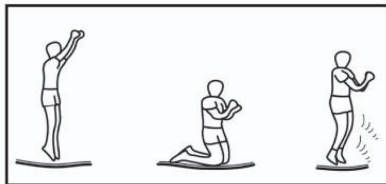
Aj keď hráte hru Bounce, nezabudnite vykonávať kontrolované a riadené skoky. Nerobte zbytočne ťažké a zložité skoky, ktoré nie sú plne zvládnuté všetkými hráčmi. Ak chcete zlepšiť zručnosti skokanov, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

## ZÁKLADNÉ SKOKY NA TRAMPOLÍNE



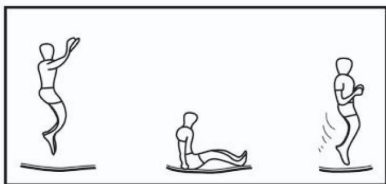
### ZÁKLADNÝ SKOK

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



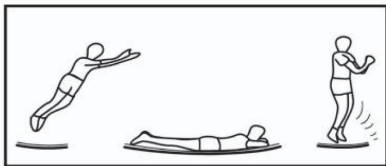
### SKOK NA KOLENA

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



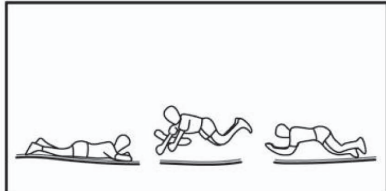
### SKOK NA ZADOK

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



### SKOK VPRED / NA DOSKU

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



### ROTAČNÝ SKOK O 180 STUPŇOV

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

## UPOZORNENIE

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

## ZOSTAVENIE TRAMPOLÍNY

### VÝBER MIESTA

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

### POKyny PRE MONTÁŽ

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

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

nie sú súčasťou trampolíny zakaždým kontrolované, môže byť produkt nebezpečný a môže ohroziť život alebo zdravie.

Úpravy spotrebiteľom v originálnej trampolíne (napr. výmena akejkoľvek časti) by mali byť vykonávané v súlade s pokynmi pre montáž trampolíny. Nahradené prvky by mali byť správne vybrané pre daný model trampolíny. Prvky z iných trampolín sa nemusia zhodovať, alebo sú nebezpečné.

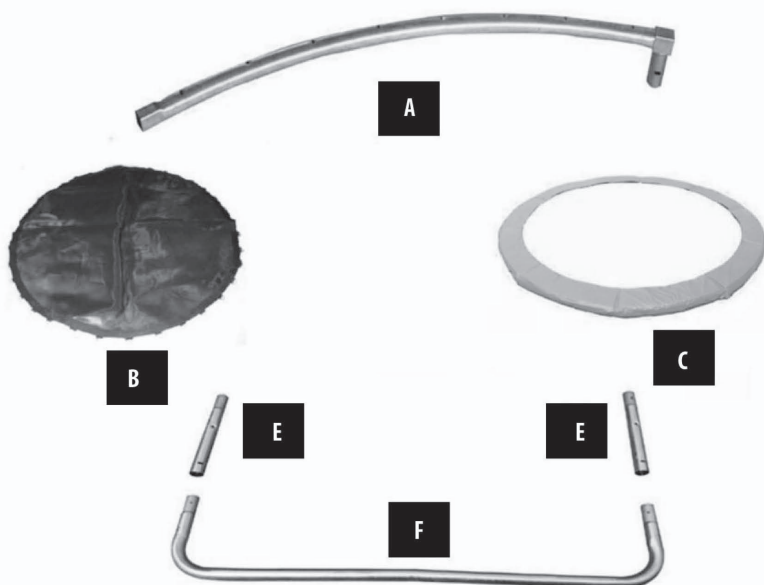
Nižšie je uvedený zoznam dielov pre každú veľkosť trampolíny. Každá časť má svoje vlastné číslo - tento manuál používa tieto čísla a opisy dielov pre ľahšiu montáž. Pred začatím montáže sa uistite, že žiadna z nižšie uvedených častí nechýba. Pri montáži sa odporúča používať ochranné rukavice, aby nedošlo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

## ZOZNAM DIELOV

	POPIS ČASŤÍ	6ft	8ft	10ft	12ft	13ft	14ft	15ft	16ft
A	HLAVNÝ RÁM	6	6	6	8	12	12	12	12
B	SKÁKACIA PLOCHA	1	1	1	1	1	1	1	1
C	OCHRANNÝ LEM	1	1	1	1	1	1	1	1
D	PRUŽINA	36	48	60	72	84	96	108	108
E	VERTIKÁLNE PREDĹŽENIE 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 PRE NAPNUTIE PRUŽÍN	1	1	1	1	1	1	1	1
H	SKRUTKA S PODLOŽKOU	0	0	0	0	12	12	0	0

\*\* Vertikálne predĺženie nôh je voliteľné. Malé trampolíny, ktoré majú nižšiu výšku, ho nemajú, v tom prípade je už integrovaná s nohou.

Trampolína sa dodáva v 1, 2 alebo 3 krabiciach. Diely môžu byť v rôznych obaloch.





D



G



H

## MONTÁŽ RÁMU TRAMPOLÍNY

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

Na montáži trampolíny by sa mali podieľať najmenej dve osoby!

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

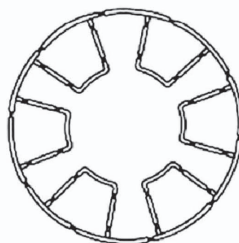
UPOZORNENIE! JEDNOTLIVÉ ČASTI HLAVNÉHO RÁMU MAJÚ OTVORY NA PRUŽINY. TIETO OTVORY BY MALI SMEROVAŤ OPAČNÝM SMEROM (HORE) VZHĽADOM K OTVOROM NA NOHY (DOLE).



TRAMPOLÍNA 6-10 ft



TRAMPOLÍNA 12 ft



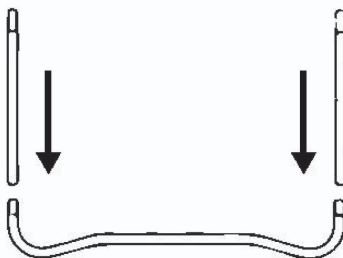
TRAMPOLÍNA 13-16 ft

### 1. PRÍPRAVTE SI NOHY TRAMPOLÍNY

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

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

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



### 2. MONTÁŽ HLAVNÉHO RÁMU

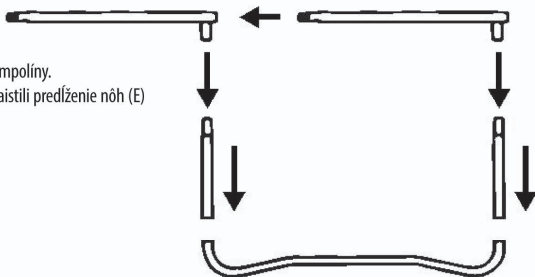
V tejto fáze budete potrebovať pomoc od ostatných osôb

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



### 3. MONTÁŽ NŮH K RÁMU

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



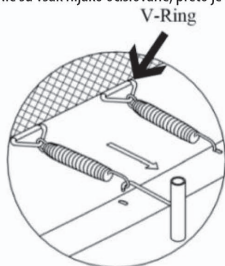
### 4. MONTÁŽ SKÁKAJEC PLOCHY

Osobitnú pozornosť treba venovať pri montáži pružín k rámu a ku skákacej ploche.

K montáži sú potrebné dve osoby. Pozor! Pri upevňovaní pružín nepribližujte prsty ku spojovacím bodom, keď sa bude skákacia plocha napínať.  
K natiahnutiu pružín použite špeciálny nástroj pre napínanie, dodávaný s trampolínou. **Doporučujeme pri ťažovaní pružín použiť ochranné rukavice!**

Každá pružina má svoj vlastný vyhradený otvor v ráme a miesto pre zaháknutie skákacej plochy - V-ring.

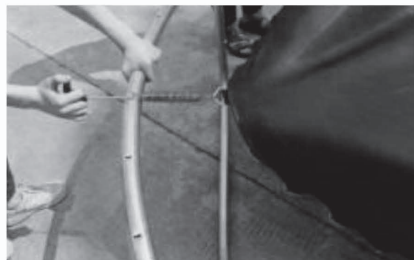
Nie sú však nijako očíslované, preto je treba postupovať starostlivo podľa manuálu, aby boli pružiny namontované v správnom poradí.



#### POKYNY PRE NATIAHNUTIE PRUŽÍN

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

PORADIE, V KTOROM NĀTAHUJEME PRUŽINY, JE VEĽMI DŔLEŽITÉ. USMERNENIE JE, ŽE SA KAŽDĀ PRUŽINA NAPĪNA STRIEDAVO NA OPAČNEJ STRANE (POZRI SCHĚMA NIŠIE)







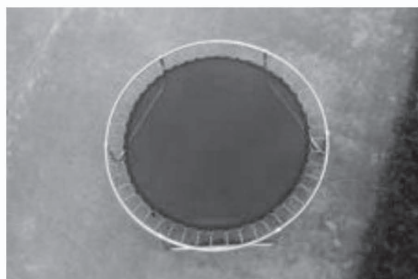
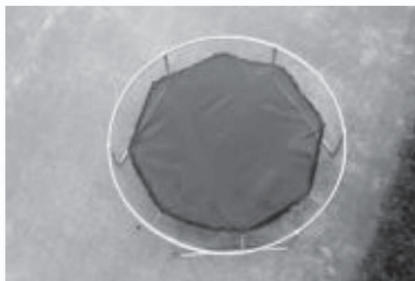
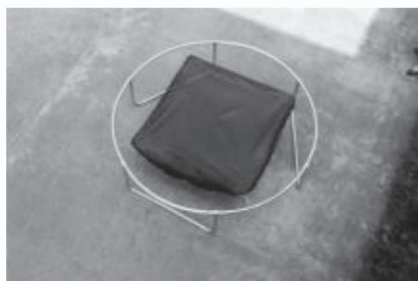
Vyššie uvedené schéma znázorňuje poradie napnutia prvých 16 pružín.

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

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

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

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



## 5. MONTÁŽ OCHRANNÉHO LEMU

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

Ochranný lem položte tak, aby dôkladne zakryl všetky pružiny.

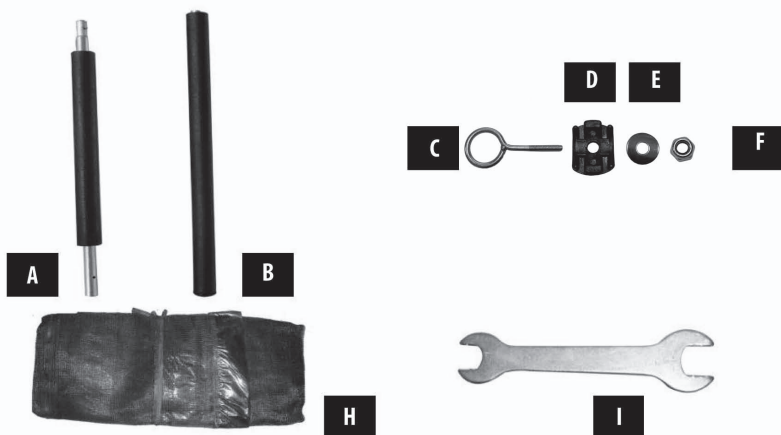
**PRIPEVNITE VIAZANIE OD LEMU K PRUŽINÁM TAK, ABY SA NEMOHLO SAMOVOĽNE POHYBOVAŤ.**

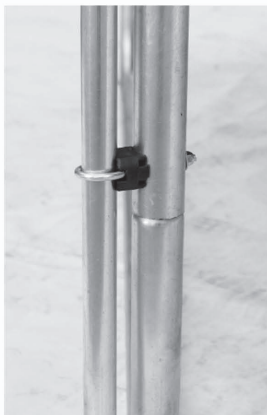
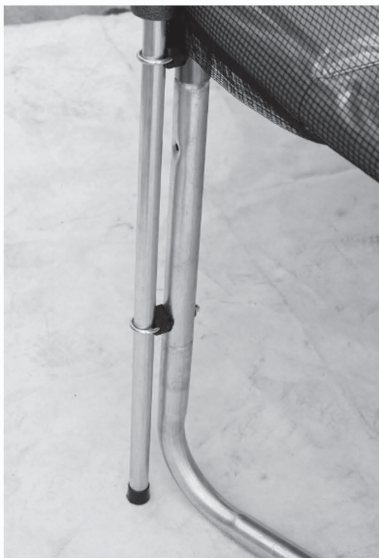


## MONTÁŽ BEZPEČOSTNEJ SIETE

### ZOZNAM DIELOV

	POPIS ČASTÍ	6ft / 8ft/ 10ft	12ft	13ft / 14ft	15/16ft
A	SPODNÝ STĽPIK S PENOU	6	8	6	12
B	HORNÝ STĽPIK S PENOU	6	8	6	12
C	SKRUTKA	12	16	12	24
D	ČIERNA PODLOŽKA	12	16	12	24
E	PODLOŽKA	12	16	12	24
F	MATICA	12	16	12	24
H	SIEŤ	1	1	1	1
I	KLÚČ	1	1	1	1





## 1.

Prípojte spodný stĺpik s penou (A) k nohe trampolíny.

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

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



## 2.

Ked' sú pripojené všetky spodné prvky stĺpikov (A), spojte ich s hornými prvkami.



### 3.

Upevníte sietové pásky k zátkam stĺpkov a zacvaknete všetky pracky. Takto pripravenú sieť namontujte na stĺpiky zasunutím všetkých zátok na horné stĺpiky.

**Suchý zips musí byť na spodnej strane siete.**

**UPOZORNENIE! V TEJTO FÁZE DOTIAHNITE UŽ VŠETKY SKRUTKY.**

### 4.

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



### 5.

Zatvorte zámok siete a skontrolujte, či sú **všetky skrutky pevne dotiahnuté**. Na viditeľné miesta skákacej plochy a siete umiestnite varovania (ak už nie sú umiestnené). K trampolíne musí byť priložené bezpečnostné pokyny, aby si ich mohol ktokoľvek pred použitím trampolíny prečítať.

**Upozornenie! Uistite sa, že sú všetky popruhy na hornej strane siete riadne utiahnuté. V opačnom prípade nebude sieť plniť svoju funkciu.**



## BEDIENUNGSANLEITUNG / 6FT - 15FT

### Bedienungsanleitung v. FJ 2.0



Diese Bedienungsanleitung ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Bilder und Zeichnungen in dieser Bedienungsanleitung dienen nur zu Anschauungszwecken. Das Trampolin kann je nach Modell, Größe und Anzahl der FüÙe/Standbeine variieren.

### DANKE FÜR IHREN EINKAUF!

Danke, dass sich für den Kauf vorliegenden Produktes entschieden haben. Wir hoffen, dass Ihnen das Trampolin viel Freude bereiten wird. Die Montage des Trampolins kann über eine Stunde dauern. Seien Sie also bitte geduldig und betrachten Sie die Montage als eine angenehme Aktivität, die Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden durchführen können.

**WICHTIG! BEVOR SIE MIT DER MONTAGE / VERWENDUNG DES PRODUKTES BEGINNEN, LESEN SIE DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND BEFOLGEN SIE DIE REGELN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR DEN WEITEREN GEBRAUCH AUF.**

**DAS MAXIMALE GEWICHT DES TRAMPOLINBENUTZERS DARF NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN**

6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
50 kg	100 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg	180 kg

**WARNUNG! DIE MAXIMAL ZULÄSSIGE TRAMPOLINBELASTUNG NICHT ÜBERSCHREITEN!**

### EINLEITUNG

Bevor Sie das Trampolin benutzen, lesen Sie bitte sorgfältig die Informationen, die Sie in dieser Anleitung finden. Wie bei jeder anderen Art von körperlicher Freizeitaktivität können Teilnehmer verletzt werden. Das Springen auf dem Trampolin ist keine Ausnahme von dieser Regel. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, beachten Sie die folgenden Sicherheitsregeln und Anweisungen:

1. Falsche und übermäßige Benutzung des Trampolins ist gefährlich und kann zu gefährlichen Verletzungen führen!
2. Trampolin als federndes Gerät lässt den Springer auf ungewohnte Höhen gelangen und bringt seinen Körper in viele ungewohnte Positionen.
3. Vor jeder Benutzung des Trampolins ist zu überprüfen, ob die Sprungmatte (das Sprungtuch) nicht abgenutzt ist und das Trampolin keine losen, beschädigten oder fehlenden Teile aufweist.
4. Diese Anleitung enthält Anweisungen zur Montage, Bedienung, Wartung des Produktes, Sicherheitsempfehlungen, Warnungen und Hinweise zur korrekten Sprungtechnik. Jeder Benutzer und jede Aufsichtsperson hat diese Anweisungen zu lesen. Jeder Benutzer des Trampolins muss sich seiner Begrenzungen hinsichtlich der Möglichkeit, verschiedene Sprünge auf dem Trampolin auszuführen, bewusst sein.

### BEDIENUNGSANLEITUNG - AUFSTELLUNGORT

Um eine sichere Benutzung des Trampolins zu gewährleisten, sind folgende Elemente bei der Auswahl des Aufstellungsortes für das Trampolin zu berücksichtigen:

- SICHERSTELLEN, OB DAS TRAMPOLIN AUF EINER EBENEN, FLACHEN OBERFLÄCHE STEHT.
- Mindestens 7,3 m Freiraum vom Boden und 2,5 m Freiraum an den Seiten sind erforderlich.
- Um das Trampolin oder unter dem Trampolin dürfen sich keine gefährlichen Gegenstände befinden, wie z.B. Äste, andere Freizeitgeräte und -strukturen (Schaukeln, Schwimmbekken, Möbel, Rutschen), elektrische Leitungen, Wände, Zäune, Umzäunungen, Garagen, Häuser, Wäscheleinen usw.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf harten Oberflächen, Zement, Pflastersteinen, Asphalt oder auf rutschigem Untergrund auf.
- Das Trampolin nicht im Boden eingraben (stellen Sie es unter dem Bodenniveau auf).
- Nach Abschluss der Sprünge ist das Trampolin gegen unbefugte Benutzung zu sichern.
- Die Oberfläche der Sprungmatte muss trocken sein, springen Sie nicht auf nasser oder schmutziger Matte.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei stürmischem oder starkem Wind.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht in Innenräumen.
- Der Aufstellungsort soll hell oder gut beleuchtet sein.
- Das Trampolin kann gemäß den Anweisungen im Abschnitt „Kontrolle und Wartung“ bewegt werden.

## SICHERSHINWEISE



LANDEN AUF DEM KOPF ODER NACKEN KANN ZU LÄHMUNGEN ODER IM EXTREM FALL ZUM TOD FÜHREN. ES IST VERBOTEN SALTOS (ÜBERSCHLÄGE) ZU MACHEN, ES BESTEHT DIE GEFAHR EINER LANDUNG AUF DEM NACKEN ODER KOPF.



DAS TRAMPOLIN DARF ZU JEDEM ZEITPUNKT NUR VON EINER PERSON VERWENDET WERDEN! WENN MEHRERE BENUTZER GLEICHZEITIG SPRINGEN, ERHÖHT DAS DAS RISIKO, DAS GLEICHGEWICHT ZU VERLIEREN, WAS ZU VERLETZUNGEN WIE NACKEN-, BEIN-, ARM- ODER WIRBELSÄULEN-FRAKTUREN FÜHREN KANN



WARNUNG! DAS TRAMPOLIN IST FÜR KINDER UNTER 3 JAHREN NICHT GEEIGNET. TRAMPOLIN MIT EINER SPRUNGMATTE ÜBER 51 cm DARF NICHT VON KINDERN UNTER 6 JAHREN BENUTZT WERDEN. VERWENDUNG DURCH KINDER NUR UNTER AUFSICHT VON ERWACHSENEN! VOR DEM SPRINGEN SCHLIESSEN SIE DAS SCHLOSS DES SICHERHEITSNETZES.

TRAMPOLIN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH IM AUSSENBEREICH, NICHT FÜR KOMMERZIELLE, BERUFLICHE ODER REHABILITATION-SZWECKE GEEIGNET.

## MONTAGE UND PFLICHTEN DES EIGENTÜMERS

Die für das Trampolin verantwortliche Person (der Eigentümer des Trampolins) sollte jeden Benutzer des Trampolins mit den in dieser Anleitung enthaltenen Regeln vertraut machen! Es muss eine erwachsene Person sein, die die Benutzung des Trampolins ständig überwachen soll. Das Trampolin nur unter Aufsicht einer erwachsenen verantwortlichen Person, die mit dem Gebrauch vertraut ist, benutzen. Der Eigentümer ist verpflichtet, das Trampolin gegen unbefugte oder unerlaubte Benutzung zu schützen.

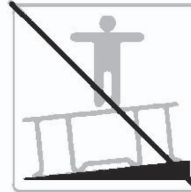
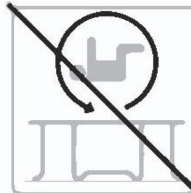
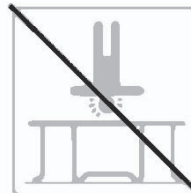
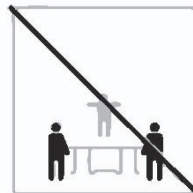
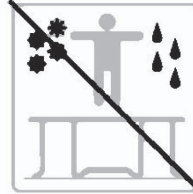
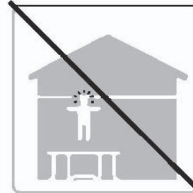
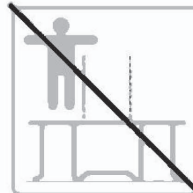
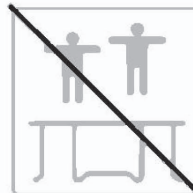
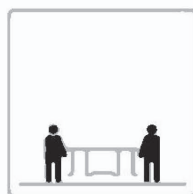
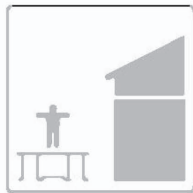
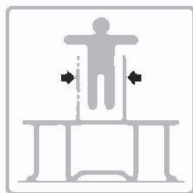
**Die Montage des Trampolins darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen. Überprüfen Sie nach der Montage und vor dem ersten Gebrauch des Trampolins alle seine Komponenten, stellen Sie sicher, dass es stabil ist und ziehen Sie alle Schrauben fest an.**

**SICHERN SIE DAS TRAMPOLIN VOR STARKEM WIND!**

**WARNUNG! ACHTUNG! BEI DER BENUTZUNG DES TRAMPOLINS UND DES SICHERHEITSNETZES BEFOLGEN SIE IMMER DIE OBIGEN ANWEISUNGEN! LESEN SIE AUCH DIE SICHERSHINWEISE IN DER ANLEITUNG ZUM TRAMPOLINRAHMEN, UND HINWEISE AUF DER MATTE UND RANDABDECKUNG!**

## SICHERHEITSHINWEISE

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit der körperlichen Aktivität beginnen!





## WARNUNGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit der körperlichen Aktivität beginnen!

- Schließen Sie das Sicherheitsnetz, bevor Sie mit dem Springen beginnen.
- Trampoline mit einer Höhe von über 51 cm sollten von Kindern unter 6 Jahren nicht benutzt werden.
- Das Trampolin sollte von einem Erwachsenen gemäß den Montageanweisungen zusammengebaut werden. Überprüfen Sie vor jeder Benutzung des trampolins dessen Zustand. Stellen Sie sicher, dass die Konstruktion korrekt und sicher aufgestellt ist. Ersetzen Sie abgenutzte, beschädigte oder fehlende Teile durch neue.
- Das Trampolin sollte nicht von schwangeren Frauen oder Personen mit Bluthochdruckproblemen benutzt werden.
- Betreten und verlassen Sie das Trampolin vorsichtig. Das Trampolin durch einen Sprung auf den Boden zu verlassen
- oder es mit einen Sprung zu betreten, ist gefährlich und kann zu Verletzungen führen! Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, springen Sie vom Trampolin nicht auf andere Gegenstände.
- Beenden Sie das Springen auf dem Trampolin, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße in Kontakt mit der Sprungmatte kommen. Das ist die erste Technik, die Sie beherrschen müssen. Erlernen Sie Grundsprünge bevor Sie fortgeschrittene Fertigkeiten ausprobieren. Viele Trampolinaktivitäten bestehen aus einfachen Sprüngen, die in unterschiedlicher Reihenfolge und in verschiedenen Kombinationen ausgeführt werden, z.B. einfache Sprünge nacheinander, mit oder ohne Standsprünge zwischendurch.
- Springen Sie nicht zu hoch. Führen Sie niedrige Sprünge aus, bis Sie die Sprungkontrolle und die Landung in der Mitte der Matte gemeistert haben. Kontrolliertes Springen ist viel wichtiger als seine Höhe.
- Richten Sie Ihren Blick beim Springen auf das Trampolin (Matte). Dies hilft Ihnen bei der Kontrolle der Sprünge und des Gleichgewichts. Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind. Machen Sie kurze Serien von Sprüngen.
- Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, muss es ordnungsgemäß gesichert werden, auch gegen unbefugte Benutzung. Falls sich eine Leiter am Trampolin befindet, sollte die Aufsichtsperson diese entfernen, bevor sie den Sprungbereich verlässt, um zu verhindern, dass Kinder unter 6 Jahren auf das Trampolin gelangen.
- Die Leiter hilft jüngeren Kindern, auf das Trampolin zu klettern.
- Benutzen Sie keine Leiter, wenn Kinder unter 6 Jahren in der Nähe sind.
- Entfernen Sie alle Gegenstände um das Trampolin, die den Springer stören könnten. Denken Sie daran, immer freien Raum um das Trampolin herum freizuhalten.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss stehen. Essen Sie nicht, wenn Sie auf dem Trampolin springen, kauen Sie keinen Kaugummi, leeren Sie alle Taschen vor dem Springen und nehmen Sie Ihren Schmuck ab.
- Springen Sie nur, wenn die Oberfläche der Matte trocken ist. Wind oder Luftbewegungen sollten leicht sein. Benutzen Sie das Trampolin nicht bei stürmischem oder starkem Wind oder wenn die Matte nass ist.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht bei schlechten Wetterbedingungen, wie z.B. Starker Wind. Sichern Sie das Trampolin wie es im Abschnitt WARTUNG UND KONTROLLE beschrieben ist.
- Springen Sie immer in der Mitte der Matte (gekennzeichnet mit dem Logo des Herstellers). Wenn der Springer mehr als 30 cm neben dem Logo landet, hören Sie sofort auf zu springen und beginnen Sie mit dem Springen wieder in der Mitte der Matte.
- Standardschuhe sind für Trampolinsprünge nicht geeignet. Verwenden Sie bei Sprüngen keine Schuhe.
- Um zu verhindern, dass die Trampolinmatte gerissen oder anderweitig beschädigt wird, sollten Haustiere die Matte nicht betreten. Springer, die scharfe Gegenstände tragen, sollten diese vor dem Besteigen des trampolins entfernen. Alle scharfen oder spitzen Gegenstände sollten von der Matte ferngehalten werden.
- Verlassen Sie das Trampolin ruhig. Springen Sie nicht auf den Boden oder andere Gegenstände und verlassen Sie das Trampolin nicht, indem Sie von der Matte springen.
- Kontrollieren Sie die Zeit, in der Sie das Trampolin benutzen. Machen Sie regelmäßig Pausen, um sich auszuruhen.
- Für Informationen, wie Sie Ihre Sprungtechnik verbessern können, wenden Sie sich bitte an einen zertifizierten Trampolin-Sprunglehrer.
- Vor der Benutzung des trampolins lesen Sie alle Anleitungen, beigefügte Warnhinweise und Anleitungen zur Bedienung und Wartung des trampolins, um eine sichere und angenehme Benutzung dieses Geräts zu fördern. Benutzen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand.

## WARTUNG UND KONTROLLE DES TRAMPOLINS

**Lesen Sie sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin benutzen! Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.**

Dieses Trampolin wurde unter Verwendung hochwertiger Materialien und Fachkenntnisse entworfen und hergestellt. Bei sachgemäßer Handhabung und Wartung wird es allen Springern viele Jahre lang Aktivität und Spaß bei verringertem Verletzungsrisiko bieten. Beachten Sie die folgenden Anweisungen: dieses Trampolin wurde für ein bestimmtes Gewicht und für bestimmte Aktivitäten entwickelt. Stellen Sie sicher, dass immer nur eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin steht. Das Gewicht des Springers darf das in dieser Anleitung für die spezifische Größe des trampolins angegebene Gewicht nicht überschreiten.

Überprüfen Sie das Trampolin zu Beginn einer neuen Saison und in regelmäßigen Abständen auf abgenutzte, beschädigte oder fehlende Teile. Es gibt Situationen, die Verletzungen begünstigen, daher sollten Sie prüfen, ob:

1. Alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
2. Die Sprungmatte nicht durchstochen, durchlöchert oder zerschnitten worden ist.
3. Der Trampolinrahmen nicht gebogen oder verbogen und andere Teile, z.B. Füße, nicht verbogen oder gebrochen sind.
4. Die Matte keine Masche hat oder anderweitig nicht beschädigt ist.
5. Die Metallfedern nicht gebrochen, gedehnt sind, ob sie nicht fehlen oder beschädigt wurden.
6. Die Rahmenpolsterung nicht beschädigt ist, nicht fehlt, nicht verbogen oder falsch montiert ist.
7. Am Rahmen, Federn oder an der Sprungmatte keine scharfen Kanten, die gefährlich sein können, auftreten.
8. Das Sicherheitsnetz nicht gerissen oder beschädigt ist und der Eingang einwandfrei funktioniert.

**Wenn mindestens einer der oben genannten Punkte oder ein anderer Faktor, der die Sicherheit der Benutzer des Trampolins beeinträchtigen kann, vorhanden ist, sollte das Trampolin demontiert oder vor jeglicher Benutzung geschützt werden, bis das defekte Element entfernt oder repariert ist. Der Zustand des Trampolins sollte vor jedem Gebrauch überprüft werden. Der Hersteller empfiehlt, das Sicherheitsnetz alle zwei Jahre durch ein neues zu ersetzen.**

## WETTERBEDINGUNGEN

Wegen seiner Größe ist das Trampolin anfällig für schlechte Wetterbedingungen, insbesondere für starke Windböen. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass das Trampolin ordnungsgemäß am Boden befestigt ist, um das Umkippen zu vermeiden, was zu Gefahren führen kann. Die Verwendung von Ankern oder Stützlasten (z.B. Sand-/Wassersäcke) wird empfohlen. Wenn die Bedingungen sehr schlecht sind, was uns vorher bekannt wird, sollte das Trampolin an einen sicheren Ort gebracht werden. Dazu, falls erforderlich, das Trampolin demontieren oder das Sicherheitsnetz, das am anfälligsten für stürmischen Wind ist, entfernen. Sonnenschein, niedrige Temperaturen beeinträchtigen die Haltbarkeit der Trampolinelemente (insbesondere des Sicherheitsnetzes).

## WINDWETTER

Ein starker Wind kann das Trampolin umwerfen. Wenn starker Wind zu erwarten ist, sollte das Trampolin in einen überdachten Raum gebracht oder abgebaut werden. Um Sicherheit bei normalen Wetterbedingungen zu gewährleisten, sollte das Trampolin an mindestens 3 Punkten am Boden befestigt werden. Im Winter können Schnee und niedrige Temperaturen das Trampolin zerstören. Für diesen Zeitraum das Gerät abbauen und zu Hause aufbewahren.

## UMSTELLUNG DES TRAMPOLINS

Wenn das Trampolin bewegt werden muss, ist Hilfe einer Drittperson erforderlich. Alle Verbindungen sollten mit wetterfestem Klebeband gesichert werden. Auf diese Weise sollte die Trampolinkonstruktion während der Bewegung intakt bleiben und alle Verbindungspunkte vor Verschiebung oder Trennung geschützt werden. Um das Trampolin zu bewegen, sollte das Trampolin leicht über den Boden angehoben und stets horizontal gehalten werden. In jedem anderen Fall sollte das Trampolin vor dem Transport demontiert werden.

**Nach der Umstellung ist das Trampolin so wie beim Zusammenbauen zu überprüfen.**

## GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN ÜBER DAS SPRINGEN AUF DEM TRAMPOLIN

Lesen Sie aufmerksam die grundlegenden Anweisungen und die Vorbereitung zum Trampolinspringen!

- Gewöhnen Sie sich zunächst einmal daran, auf dem Trampolin zu stehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperposition und üben Sie jeden Sprung (jeden Grundsprung), bis Sie den gemeistert haben und kontrollieren.
- Um den Sprung zu beenden, beugen Sie einfach Ihre Knie, bevor Sie die Sprungmatte berühren. Sie sollten diese Technik beherrschen, während Sie die Grundsprünge erlernen. Die Fähigkeit, Sprünge zu unterbrechen, ist unerlässlich, wenn man das Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung verliert.
- Sie sollen immer zuerst einfache Sprünge beherrschen und lernen, sie zu kontrollieren, und erst dann zu komplexeren und schwierigeren Sprüngen übergehen. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, der an der gleichen Stelle auf der Matte beginnt und endet. Wenn der Springer einen zweiten Sprung macht, während der erste nicht vollständig kontrolliert wurde, erhöht dies das Verletzungsrisiko.
- Springen Sie nicht zu lange, da Müdigkeit das Verletzungsrisiko erhöhen kann.
- Machen Sie ein paar Sprünge und machen Sie dann Platz für andere Springer. Lassen Sie niemals zu, dass mehr als eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzt.
- Die Springer sollten in T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts und in Turnschuhen, rutschfesten Socken oder barfuß springen. Anfänger können langärmelige T-Shirts und Shorts zum Schutz gegen Kratzer und Abschürfungen der Haut tragen, bis sie die Landetechniken beherrschen.
- Springen Sie nicht in Schuhen mit harten Sohlen (z.B. Sportsohlen), da dies die Mattenoberfläche beschädigen kann.
- Um Verletzungen zu vermeiden, ist es immer notwendig, das Trampolin korrekt und ruhig zu betreten und zu verlassen.

- Um das Trampolin richtig zu betreten, fassen Sie mit den Händen den Rahmen an und steigen oder rollen Sie sich auf den Rahmen über die Federn und auf die Sprungmatte. Vergessen Sie nie, mit den Händen den Rahmen zu fassen, wenn Sie hinauf- oder herunterklettern. Steigen Sie nicht direkt auf die Rahmenpolsterung und halten Sie sich nicht an der Rahmenpolsterung fest. Um richtig herunterzusteigen, gehen Sie zum Rand des Trampolins, fassen Sie mit der Hand den Rahmen an und steigen Sie auf den Boden (nicht springen!). Kindern beim Betreten und Verlassen des Trampolins helfen.
- Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin, da dies die Verletzungsgefahr erhöht!
- Der Schlüssel zur sicheren und fröhlichen Benutzung des Trampolins ist die Kontrolle und Beherrschung des Sprungs!
- Versuchen Sie nie, einen anderen Springer in der Sprunghöhe zu schlagen!
- Benutzen Sie das Trampolin nicht ohne Aufsicht.

## HINWEISE FÜR DIE AUFSICHTSPERSON

### HINWEISE FÜR DIE AUFSICHTSPERSON

- Die Aufsichtsperson oder der Eigentümer sollte sicherstellen, dass die Regeln auf dem Trampolin eingehalten werden. Vor der Benutzung des Trampolins sollte jeder Benutzer die Gebrauchsanweisung und die Sicherheitsvorschriften lesen; es liegt in der Verantwortung der Person, die das Trampolin beaufsichtigt, dies sicherzustellen.
- Kein Benutzer sollte das Trampolin ohne die Aufsicht einer anderen (erwachsenen) Person benutzen, unabhängig von Alter oder Kenntnisstand. Das Trampolin sollte gegen unbefugte Benutzung, insbesondere durch Kinder, geschützt werden.
- Das Trampolin mit Sicherheitsnetz ist nicht für die Benutzung durch Kinder unter 3 Jahren geeignet. Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn das Sprungtuch (die Sprungmatte) nass, feucht oder schmutzig ist.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung des Trampolins dessen Zustand, ersetzen Sie abgenutzte Teile durch neue und gleichen Sie eventuelle Mängel aus. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch auch, ob das Sicherheitsnetz richtig montiert und nicht beschädigt ist. Prüfen Sie den Andruck aller Teile und Schrauben. Falls erforderlich, lockere Schrauben nachziehen.
- Stellen Sie sicher, dass um das Trampolin herum und auch über dem Trampolin selbst genügend Freiraum vorhanden ist. Unter dem Sprungtuch (der Sprungmatte) dürfen sich keine Gegenstände befinden.

## HINWEISE FÜR DEN SPRINGER

Lesen Sie die Hinweise vor der Benutzung des Trampolins.

- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Medikamenten, Alkohol oder Drogen.
- Essen und trinken Sie beim Springen auf dem Trampolin nicht, rauchen Sie keine Zigaretten.
- Springen Sie nicht zu hoch, passen Sie die Sprünge Ihren Fähigkeiten an, springen Sie nicht über das Netz oder absichtlich ins Netz. Kontrollieren Sie immer Ihren Sprung, die Kontrolle über den Sprung ist viel wichtiger als seine Höhe. Springen Sie nicht zu lange, denn Müdigkeit erhöht das Risiko, die Kontrolle über den Sprung zu verlieren. Springen Sie nicht ins Netz, um absichtlich davon abzuprallen, hängen Sie nicht mit den Händen an Pfosten oder am Netz.
- Benutzen Sie das Trampolin unter der Aufsicht einer anderen Person, unabhängig von Alter oder Sprungerfahrung. Denken Sie daran, dass immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzen kann. Tragen Sie keine Kleidung mit Riemen, Haken, Schlaufen, Schnallen, die sich in irgendeiner Weise im Netz oder anderen Teilen des Trampolins verfangen könnten. Bevor Sie das Trampolin betreten, legen Sie Ihren Schmuck und Ihre Uhr ab, leeren Sie Ihre Taschen. Montieren Sie am Netz keine Gegenstände oder Zubehörteile, es sei denn, an Stellen, die vom Hersteller speziell dafür entworfen wurden. Betreten und Verlassen Sie das Trampolin ruhig, indem Sie den Reißverschlusszugang und die Schnalle benutzen.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett, springen Sie nicht von anderen Gegenständen oder Orten auf das Trampolin und benutzen Sie es nicht als Absprung, um auf andere Gegenstände zu springen. Schließen Sie immer den Eingang, wenn Sie das Trampolin benutzen.
- Das Trampolin darf nicht von schwangeren Frauen oder Personen mit Bluthochdruckproblemen benutzt werden.

## KLASSIFIZIERUNG VON UNFÄLLEN

Anweisungen für korrektes Verhalten.

### BETRETEN UND VERLASSEN DES TRAMPOLINS

Das Trampolin vorsichtig betreten und verlassen. Betreten Sie das Trampolin nicht, indem Sie sich an der Rahmenpolsterung festhalten. Die Federn nicht betreten. Springen Sie von anderen Gegenständen oder Orten (Äste, Terrasse, Leiter) nicht auf die Matte, da dies die Unfallgefahr erhöht! Verlassen Sie das Trampolin nicht durch einen Sprung auf den Boden, unabhängig von der Art des Bodens. Wenn Kleinkinder das Trampolin benutzen, benötigen sie möglicherweise Hilfe beim Betreten und Verlassen des Trampolins.

### ALKOHOL-/MEDIKAMENTENKONSUM

konsumieren Sie keinen Alkohol und nehmen Sie keine Medikamente ein, wenn Sie das Trampolin benutzen! Dies wird das Unfallrisiko erhöhen, da diese Substanzen die Lagebeurteilung, die Reaktionszeit und die physische Koordination des Springers negativ beeinflussen.

## VIELE SPRINGER

Wenn mehrere Springer das Trampolin benutzen (mehr als ein Springer gleichzeitig auf dem Trampolin), erhöht sich das Verletzungsrisiko. Verletzungen können durch Sturz vom Trampolin, Kontrollverlust, Kollision mit einem anderen Springer oder Landung auf Federn verursacht werden. In der Regel wird in solchen Fällen die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt. Denken Sie daran, dass nur 1 Person das Trampolin gleichzeitig benutzen darf!

## STOSS GEGEN DEN RAHMEN / DIE FEDER

Während Trampolinübungen bleiben Sie immer in der Mitte der Matte. Dadurch wird das Verletzungsrisiko bei der Landung auf dem Rahmen oder den Federn verringert. Verwenden Sie immer Federabdeckungen, die die Federn und den Trampolinrahmen abdecken. Springen oder klettern Sie nicht direkt auf die Rahmenabdeckung, da diese nicht stark genug ist, um dem Gewicht des Springers zu widerstehen.

## VERLUST DER SPRUNGKONTROLLE

Versuchen Sie nicht, schwierige Sprünge zu machen, bevor Sie die Grundsprünge auf dem Trampolin nicht vollständig beherrschen, oder während der Grundausbildung. Andernfalls erhöht der Springer das Verletzungsrisiko durch den Verlust der Kontrolle über den Sprung und die Landung auf dem Rahmen, den Federn oder außerhalb des Trampolins. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, der an der gleichen Stelle beginnt und endet. Wenn der Springer die Kontrolle über den Sprung verliert, sollte er bei der Landung die Knie fest beugen, um die Kontrolle wiederzuerlangen und den Sprung zu beenden.

## SALTOS/ÜBERSCHLÄGE

Es ist absolut verboten, auf diesem Trampolin Saltos zu schlagen (vorwärts und rückwärts). Ein Fehler bei der Ausführung des Saltos kann zum Landen auf dem Kopf oder Nacken führen. Das erhöht das Risiko eines Genickbruchs, bei dem Lähmung oder im Extremfall Tod eintreten kann!

## FREMDKÖRPER

Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Das erhöht die Unfallgefahr! Halten Sie beim Springen keine Gegenstände in der Hand und legen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin, während eine andere Person darauf springt! Behalten Sie immer die Dinge über dem Kopf des Springers im Auge. Äste, elektrische Leitungen und andere Gegenstände über dem Kopf des Springers erhöhen das Unfallrisiko. Das Trampolin benötigt 7,3 m Freiraum vom Boden aus.

## UNSACHGEMÄSSE WARTUNG

Ein schlechter Zustand des Trampolins erhöht das Unfallrisiko. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch des Trampolins seinen Zustand und vergewissern Sie sich insbesondere, dass die Stahlrohre nicht verbogen sind, die Matte nicht gerissen ist, die Federn nicht lose oder gebrochen sind und die gesamte Struktur völlig stabil ist.

## WETTERBEDINGUNGEN

Achten Sie bei der Benutzung des Trampolins auf die Wetterbedingungen. Wenn die Sprungmatte nass oder feucht ist, kann der Springer leicht ausrutschen und sich verletzen. Bei starkem Wind kann der Springer leicht die Kontrolle über seinen Sprung verlieren, was zu gefährlichen Situationen führen kann.

## INGESCHRÄNKTER ZUGANG

Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, sollte die Trampolinleiter entfernt und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, um zu verhindern, dass Kleinkinder das Trampolin alleine betreten.

## WIE IST DAS UNFALLRISIKO ZU REDUZIEREN?

Anweisungen für korrektes Verhalten.

### AUFGABE DES SPRINGERS

Die wichtigste Sache bei der Unfallverhütung ist die Sprungkontrolle. Machen Sie keine komplizierten und schwierigen Sprünge, bis Sie die Grundsprünge vollständig beherrschen. Das Wissen eines jeden Springers spielt auch eine sehr wichtige Rolle bei der Unfallverhütung. Bevor Sie das Trampolin benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsempfehlungen und Warnungen lesen, beherrschen und üben. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, der an der gleichen Stelle beginnt und endet. Für zusätzliche Sicherheitsanweisungen und Anleitungen wenden Sie sich an einen zertifizierten Trampolin-Sprunglehrer.

### EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SICHEREN GEBRAUCH DES TRAMPOLINS FÜR SPRINGER:

1. Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Medikamenten oder unter Drogeneinfluss. Rauchen Sie keine Zigaretten.
2. Nehmen Sie alle harten und scharfen Gegenstände (z.B. eine Uhr) ab, bevor Sie das Trampolin betreten. Leeren Sie Ihre Taschen.
3. Das Trampolin vorsichtig und korrekt betreten und verlassen. Springen Sie niemals auf oder vom Trampolin, benutzen Sie das Trampolin auch niemals als Sprungbrett, springen Sie nicht auf oder vom Trampolin auf andere Gegenstände oder Objekte.
4. Lernen Sie Grundsprünge und beherrschen Sie sie, bevor Sie sich an härteren Sprüngen versuchen. Lesen Sie das Kapitel Grundsprünge auf Trampolin.
5. Um einen Sprung zu beenden, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie auf der Matte landen.
6. Kontrollieren Sie immer Ihren Sprung. Wenn der Springer zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl hat, dass er die Kontrolle über seinen Sprung verliert, sollte er ihn sofort beenden. Die Kontrolle über den Sprung ist wichtiger als seine Höhe!

7. Machen Sie keine zu langen Sprünge, springen Sie nicht zu hoch oder wenn Sie müde sind.
8. Konzentrieren Sie Ihren Blick auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten, sonst verlieren Sie leicht das Gleichgewicht.
9. Nur eine Person darf das Trampolin gleichzeitig benutzen
10. Führen Sie Sprünge immer unter der Aufsicht eines anderen Erwachsenen durch.

#### **AUFGABEN DER AUFSICHTSPERSON / DES EIGENTÜMERS**

Die Aufsichtspersonen müssen alle Sicherheitsanweisungen und -empfehlungen lesen und einführen. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, allen Trampolinbenutzern eine angemessene Anleitung und Beratung zu geben. Wenn die Aufsichtsperson die Sprünge auf dem Trampolin nicht überwachen kann, sollte das Trampolin demontiert und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, um eine unbefugte Benutzung zu verhindern, oder mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit einem Schloss oder einer Kette gesichert werden kann. Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, ein Schild mit Sicherheitsanweisungen auf dem Trampolin anzubringen und die Springer über die dort angebrachten Warnungen und Anweisungen zu informieren.

#### **EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SICHEREN GEBRAUCH DES TRAMPOLINS DER AUFSICHTSPERSONEN:**

1. Jeder Springer, unabhängig von Alter oder Erfahrung, sollte das Trampolin nur unter Aufsicht eines anderen Erwachsenen benutzen.
2. Benutzen Sie niemals ein nasses, beschädigtes, schmutziges oder abgenutztes, unvollständiges Trampolin.
3. Entfernen Sie vom Trampolin alle Gegenstände, die den Springer behindern könnten. Stellen Sie sicher, dass sich nichts über, unter und um das Trampolin herum befindet.
4. Um eine willkürliche und unbeaufsichtigte Benutzung des Trampolins zu verhindern, sichern Sie das Trampolin, wenn die Sprünge auf dem Trampolin beendet sind.

**Bevor Sie mit Ihren ersten Sprüngen auf dem Trampolin beginnen, lesen Sie die Informationen über Grundsprünge auf Trampolin und den vorgeschlagenen Übungsplan!**

### **ÜBUNGSPLAN**

Die nachstehend vorgestellten Übungen sollen den Springer mit den grundlegenden Schritten und Sprüngen vertraut machen, bevor er zu schwierigeren und komplizierteren Sprüngen übergeht. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie das Trampolin betreten. Die Aufsichtsperson sollte dem Springer auch Empfehlungen zur Benutzung des Trampolins geben und die grundlegenden Körperbewegungen demonstrieren.

#### **ÜBUNG 1**

- A. Betreten und Verlassen des Trampolins - Vorstellung geeigneter Techniken.
- B. Grundsprünge - Demonstration und Übungen.
- C. Beenden des Sprungs - Demonstration und Übungen. Lernen, auf Befehl anzuhalten.
- D. Hände und Knie - Demonstration und Übungen. Schwerpunkt auf Vier-Punkt-Landung und Ausrichtung.

#### **ÜBUNG 3**

- A. Sprünge aus der vorherigen Übung wiederholen und noch einmal üben.
- B. Bauchsprung - um Verbrennungen auf der Matte zu vermeiden und den Bauchsprung zu beherrschen, sollten sich alle Springer mit dem Gesicht nach unten legen, damit der Trainer überprüfen kann, ob kein Springer falsche Haltung annimmt, die das Verletzungsrisiko erhöhen könnte.
- C. Beginnen Sie mit den Sprüngen auf Hände und Knie, dann den Körper mit dem Gesicht nach unten ausstrecken, auf der Matte und wieder auf den Füßen.
- D. Üben Sie routinemäßige Sprünge auf Hände und Knie, auf den Bauch, wieder auf die Füße, Sitzsprünge, zurück auf die Füße.

#### **ÜBUNG 2**

- A. Techniken aus Übung 1 wiederholen und üben.
- B. Kniesprung - Demonstration und Übungen. Erlernen der Grundsprünge auf die Knie und wieder hoch, bevor man mit halben Drehungen nach links und rechts beginnt.
- C. Sitzsprung - Demonstration und Übungen. Erlernen der Grundsprünge auf den Po, dann in Kombination mit Kniesprüngen, Sprüngen auf Hände und Knie, Wiederholung der Übungen.

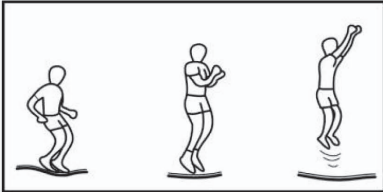
#### **ÜBUNG 4**

- A. Sprünge aus der vorherigen Übung wiederholen und noch einmal üben.
- B. Halbe Drehung: Mit dem Bauchsprung beginnen, nachdem Sie die Matte berührt haben, drücken Sie sich mit den Händen nach rechts oder links ab, drehen Sie den Kopf und die Schultern in die gleiche Richtung. Während der Drehung achten Sie darauf, dass Ihr Rücken parallel zur Sprungmatte steht und Ihr Kopf oben bleibt. Nach der Drehung in der Position Bauchsprung landen.  
Nach Abschluss dieser Übung kennt der Springer die Grundsprünge auf dem Trampolin. Ermutigen Sie die Springer, ihre eigene Technik zu verbessern, wobei der Schwerpunkt darauf liegen sollte, die Kontrolle über den Sprung und die Form zu behalten.

**BOUNCE SPIEL** - Das Bounce-Spiel (Engl.: Sprung) ist eine tolle Möglichkeit, die Springer dazu zu motivieren, ihre Fähigkeiten zu verbessern. Das Spiel können bis zu 10 Spieler spielen. Der erste Spieler führt einen Sprung vor, der zweite Spieler muss den Sprung des ersten Spielers wiederholen und seinen eigenen Sprung hinzufügen. Wenn ein Spieler nicht in der Lage ist, die zuvor vorgestellten Sprünge in der richtigen Reihenfolge zu wiederholen, erhält er den Buchstaben B. Das Spiel geht weiter, bis die Spieler das Wort BOUNCE schaffen. Der letzte Spieler, der noch bleibt, gewinnt!

Auch beim Bounce-Spiel denken Sie daran, kontrollierte Sprünge zu machen, es dürfen keine schwierigen und komplizierten Sprünge, die nicht von allen Spielern vollständig beherrscht werden, ausprobiert werden. Um Ihre Sprungkenntnisse zu verbessern, wenden Sie sich an einen zertifizierten Trampolin-Sprunglehrer.

## GRUNDSPRÜNGE AUF TRAMPOLIN



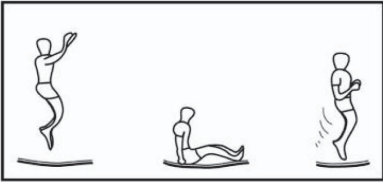
### GRUNDSPRUNG

1. Beginnen Sie in aufrechter Position, Füße schulterbreit, Kopf erhoben, Augen auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme in Kreisbewegungen vorwärts, auf und ab.
3. Im Halb-Sprung führen Sie die Füße zusammen, die Zehen zeigen nach unten.
4. Beim Landen auf der Sprungmatte spreizen Sie Ihre Füße wieder schulterbreit.



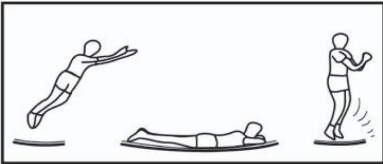
### KNIESPRUNG

1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung, springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie Ihren Rücken gerade und halten Sie das Gleichgewicht mit Ihren Schultern.
3. Durch Schwingen der Arme nach oben springen Sie zur Position Grundsprung wieder.



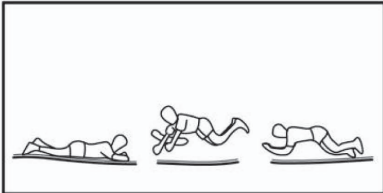
### SITZSPRUNG

1. Landen Sie auf dem Po in der Sitzposition.
2. Legen Sie Ihre Hände auf die Matte neben Ihre Hüften, ohne Ihre Ellbogen zu blockieren.
3. Durch Abdrücken mit den Händen gehen Sie in die aufrechte Position wieder.



### BAUCHSPRUNG

1. Beginnen Sie mit niedrigen Sprüngen.
2. Landen Sie in der liegenden Position, mit dem Kopf nach unten und halten Sie die Hände vor sich auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab, um in die stehende Position zurückzukehren.



### 180-GRAD-DREHSPRUNG

1. Beginnen Sie mit der Bauchsprung-Position.
2. Drücken Sie sich mit der linken oder rechten Hand ab (je nach gewählter Drehrichtung).
3. Halten Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung, den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in liegender Position, mit dem Gesicht nach unten, und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

### WARNUNG

1. Beginnen Sie immer in der Mitte der Matte zu springen (gekennzeichnet durch das Logo).
2. Wenn Sie mehr als 30 cm von der Mitte des Sprungtuches landen, beenden Sie den Sprung sofort und beginnen Sie wieder in der Mitte.

## MONTAGE DES TRAMPOLINS

### AUSWAHL DES AUFSTELLUNGORTES

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Warnungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen. Um den richtigen Platz für das Trampolin zu wählen, lesen Sie alle Informationen und Sicherheitshinweise, die im Abschnitt **Bedienungsanleitung - Auswahl des Aufstellungsortes** auf Seite 2 dieses Handbuchs enthalten sind.

### MONTAGEANLEITUNG

Für die Montage dieses Trampolins verwenden Sie den Spezial-Federspanner, der mit dem Trampolin geliefert wird. Wird das Trampolin für längere Zeit nicht benutzt, kann es leicht abgebaut und aufbewahrt werden. Bevor Sie mit der Montage des Trampolins beginnen, ist es

notwendig, diese Anleitung sorgfältig zu lesen!

Vor jedem Gebrauch sollten die Komponenten des Trampolins, wie z.B. Rahmen, Matten, Abdeckung, Feder, Beine und andere Komponenten, regelmäßig überprüft und gewartet werden. Wenn die Trampolinkomponenten nicht jedes Mal überprüft werden, kann das Produkt gefährlich sein und Leben oder Gesundheit gefährden.

Änderungen am originalen Trampolin durch den Verbraucher (z.B. Austausch von Komponenten) sollten entsprechend der Trampolin-Montageanleitung vorgenommen werden. Die zu ersetzenden Komponenten sollten gemäß dem Trampolinmodell ausgewählt werden. Komponenten von anderen Trampolinen passen möglicherweise nicht oder stellen eine Gefahr dar.

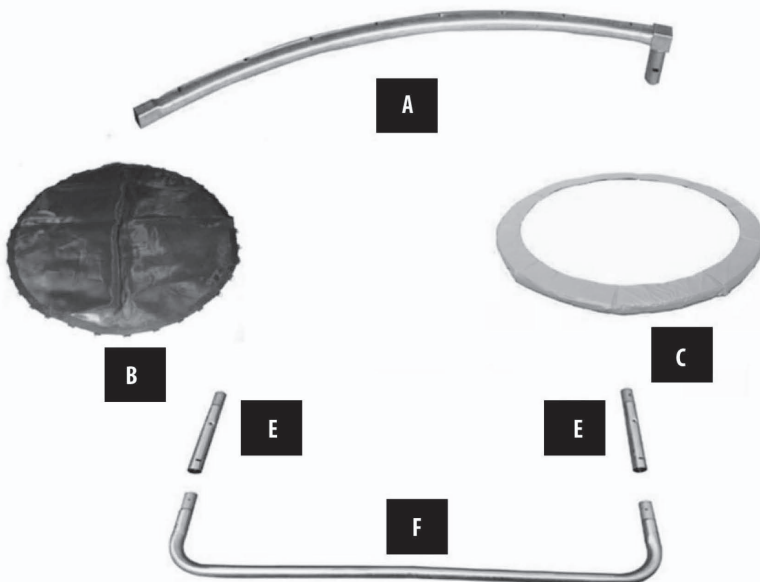
Unten finden Sie eine Teilleiste für jede Trampolingröße. Jedes Teil hat seine eigene Nummer. In dieser Anleitung werden diese Nummern und Teilebeschreibungen zur leichteren Montage verwendet. Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, dass keines der unten aufgeführten Teile fehlt. Um Verletzungen der Hände während der Montage zu vermeiden, tragen Sie Schutzhandschuhe.

**TEILLEISTE**

	BESCHREIBUNG DER TEILE	6ft	8ft	10ft	12ft	13ft	14ft	15ft	16ft
A	RAHMENROHR	6	6	6	8	12	12	12	12
B	TRAMPOLINMATTE	1	1	1	1	1	1	1	1
C	FEDERABDECKUNG	1	1	1	1	1	1	1	1
D	FEDER	36	48	60	72	84	96	108	108
E	STANDBEINE **	0	0	6	8	12	12	12	12
F	DOPPELFUSS (U-FÖRMIG)	3	3	3	4	6	6	6	6
G	FEDERSPANNER	1	1	1	1	1	1	1	1
H	SCHRAUBE MIT UNTERLEGSCHIBE	0	0	0	0	12	12	0	0

\*\* Standbeine sind optional.

Kleine Trampolinen mit kleinerer Höhe haben keine Standbeine, in diesem Fall ist das Bein integriert. Das Trampolin wird in 1, 2 oder 3 Kisten geliefert. Die Teile können sich in verschiedenen Paketen befinden.





D



G



H

## MONTAGE DES TRAMPOLINRAHMENS

Tragen Sie bei der Montage Schutzhandschuhe, um mögliche Handverletzungen zu vermeiden!

Für die Montage des Trampolins sind mindestens zwei Personen benötigt!

Alle Teile, die mit der gleichen #-Nummer gekennzeichnet sind, sind identisch und unterscheiden nicht zwischen „links“ und „rechts“. Um die Teile miteinander zu verbinden, genügt es, ein Teil mit einem kleineren Spitzendurchmesser in ein Teil mit einem größeren Spitzendurchmesser einzusetzen. Diese Verbindungsteile werden als „Verbindungspunkte“ bezeichnet.

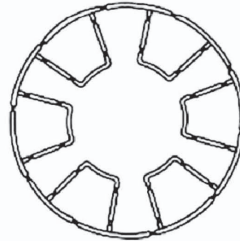
ACHTUNG! DAS RAHMENROHR VERFÜGT ÜBER LÖCHER FÜR FEDERN. DIESE LÖCHER SOLLTEN NACH OBEN (GEGENÜBER) ZU DEN BEINLÖCHERN (NACH UNTEN) ZEIGEN.



GARTENTRAMPOLIN 6-10 ft



GARTENTRAMPOLIN 12 ft



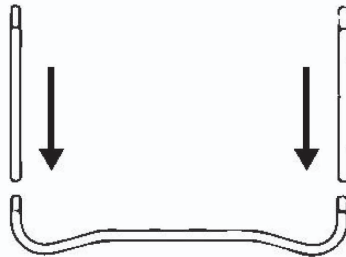
GARTENTRAMPOLIN 13-16ft

### 1. FÜSSE DES TRAMPOLINS VORBEREITEN

Wenn Ihr Trampolinmodell über Standbeine (E) verfügt, sollten Sie diese für jeden Fuß montieren, indem Sie sie in die richtige Position im Fußteil schieben (F). Dieser Schritt sollte für alle Füße wiederholt werden.

Verwenden Sie die mitgelieferten Schrauben (H), um die Standbeine zu befestigen, aber ziehen Sie sie nicht fest an.

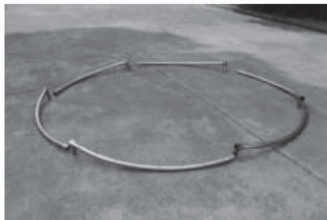
Bei Trampolinen, die keine Standbeine haben, überspringen Sie diesen Schritt.



### 2. MONTAGE DES HAUPTTRAHMENS

In dieser Phase ist Hilfe anderer Personen notwendig.

Verbinden Sie alle oberen Rahmenrohre (A) und bilden Sie einen großen Kreis. Die letzte Verbindung erfordert Hilfe einer zweiten Person, die den Rahmen auf der anderen Seite hält, um eine Trennung zu verhindern.

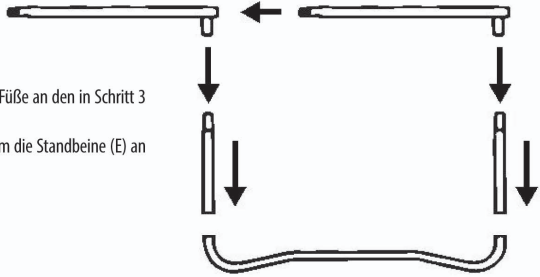




### 3. MONTAGE DER BEINE AN DEN RAHMEN

Montieren Sie alle in Schritt 2 montierten Doppel-FüÙe an den in Schritt 3 montierten Trampolinrahmen.

Ziehen Sie in dieser Phase die Schrauben (H) an, um die Standbeine (E) an den U-förmigen FüÙen zu befestigen



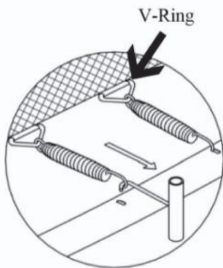
### 4. MONTAGE DER SPRUNGMATTE (DES SPRUNGTUCHES)

Besondere Vorsicht ist bei der Montage der Federn an Rahmen und Matte geboten.

Zur Montage der Federn werden zwei Personen benötigt. Achtung! Bringen Sie bei der Montage der Federn Ihre Finger nicht in die Nähe der Verbindungspunkte, da sich die Matte sonst dehnt. Verwenden Sie das mit dem Trampolin mitgelieferte Werkzeug zum Spannen der Federn.

**Wir empfehlen, die Federn mit Schutzhandschuhen zu spannen!**

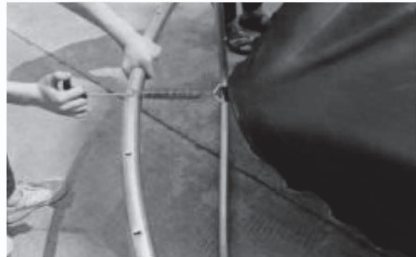
Jede dieser Federn hat ihre dedizierte Öffnung im Rahmen und eine Öse zum Spannen in der Matte - den V-Ring. Sie sind jedoch in keiner Weise nummeriert. Bitte befolgen Sie die Anweisungen sorgfältig, damit die Federn in der richtigen Reihenfolge montiert werden.

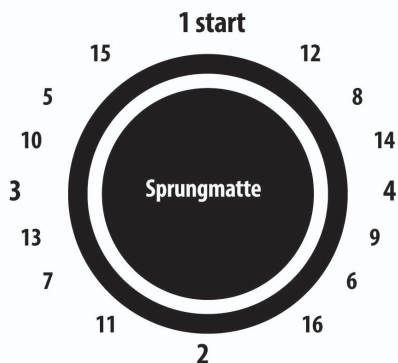


#### ANWEISUNGEN ZUM SPANNEN DER FEDER

1. Ziehen Sie Schutzhandschuhe an.
2. Hängen Sie zuerst die Feder mit dem geschlossenen Ende in die Öse der Sprungmatte (V-Ring - siehe Bild) ein.
3. Spannen Sie das andere Federende mit einem Spezial-Federspanner (im Lieferumfang enthalten) in das Loch im Rahmen.
4. Führen Sie das Federende in das Loch im Rahmen ein. Spannt das Federende nicht vollständig in das Loch ein, ist es von oben anzuklopfen.

DIE REIHENFOLGE DER FEDERSPANNUNG IST SEHR WICHTIG. DAS PRINZIP BESTEHT DARIN, DASS JEDE NACHFOLGENDE FEDER AUF DER GEGENÜBERLIEGENDEN SEITE DER VORHERGEHENDEN FEDER (ABWECHSELND) MONTIERT WIRD.





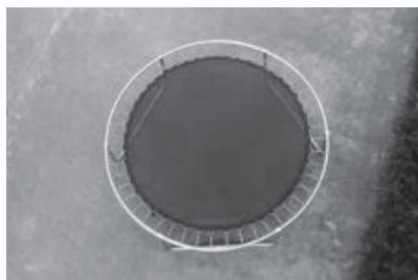
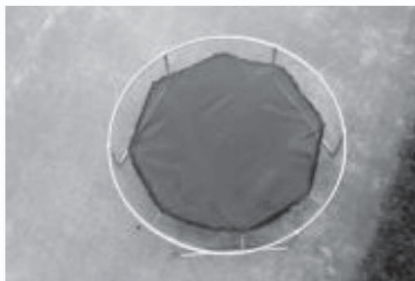
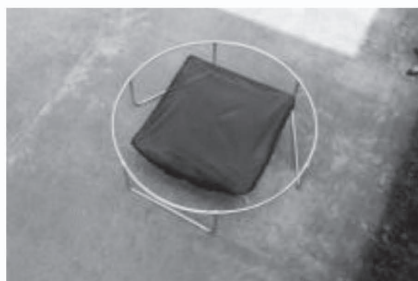
Das obige Diagramm zeigt die Reihenfolge der Montage der ersten 16 Federn.

**Montageprinzip:** Nach der Montage der ersten Feder (1) wird die nächste auf der gegenüberliegenden Seite (2) montiert. Die ersten 4 Federn werden also nacheinander auf folgenden Stunden montiert: 12, 6, 9 und 3 - genau in dieser Reihenfolge.

**Denken Sie daran, dass jede Feder ein eigenes Loch im Rahmen und einen dedizierten V-Ring hat. Wenn Sie also eine Feder montieren, sollten Sie die freien Löcher im Rahmen und die freien Ösen zählen, so dass Sie immer die gleiche Anzahl von Löchern auf der rechten und linken Seite der Feder lassen.**

Bei der Montage der folgenden Federn folgen wir immer der gleichen Regel, so dass nach der Montage einer Feder die nächste auf der gegenüberliegenden Seite montiert wird, damit sie bei der Montage der Matte am Rahmen **von allen Seiten gleichmäßig gespannt wird!** **MONTAGE DER MATTE OHNE GLEICHMÄSSIGE SPANNUNG (Z.B. EINE FEDER NACH DER ANDEREN) FÜHRT ZU EINER SITUATION, IN DER ES NICHT MÖGLICH IST, DIE MATTE VOLLSTÄNDIG ZU SPANNEN!**

Wenn ein Loch ausgelassen wurde oder ein Fehler bei der Zählung der Löcher oder V-Ringe gemacht wurde, müssen die Federn neu berechnet und entfernt oder eingespannt werden, um die erforderliche gleichmäßige Spannung der Matte aufrechtzuerhalten.



### 5. MONTAGE DER RAHMENPOLSTERUNG

Benutzen Sie das Trampolin nicht ohne die Rahmenabdeckung und die montierten Federn! Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch des Trampolins die Montage dieser Abdeckung. Binden Sie die Abdeckung fest oder ziehen Sie die Bänder nach, falls erforderlich. Legen Sie die Rahmenpolsterung so, dass sie alle Federn gründlich bedeckt.

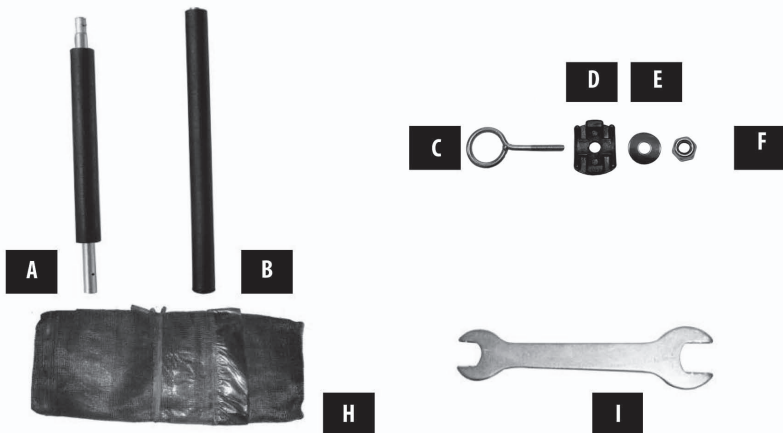
**BINDEN SIE DIE GÜRTE DER POLSTERUNG ZU DEN FEDERN, DAMIT SIE SICH NICHT VON SELBST BEWEGEN.**

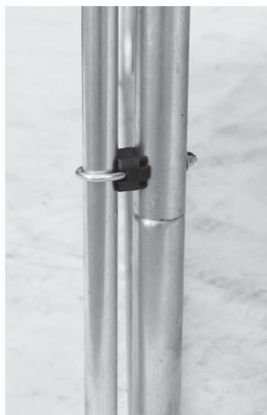
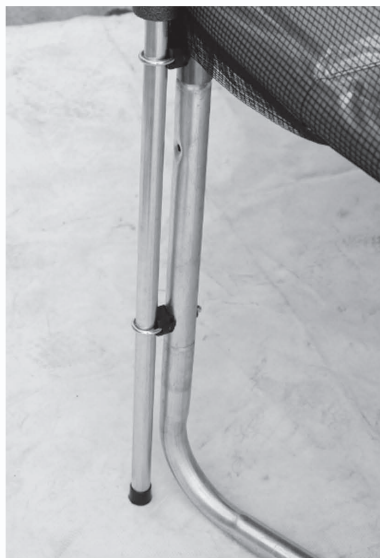


### MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

#### TEILELISTE

	BESCHREIBUNG DER TEILE	6ft / 8ft/ 10ft	12ft	13ft/ 14ft	15/16ft
A	UNTERES ROHR MIT SCHAUMSTOFF	6	8	6	12
B	OBERES ROHR MIT SCHAUMSTOFF	6	8	6	12
C	SCHRAUBE	12	16	12	24
D	ABSTAND	12	16	12	24
E	UNTERLEGSCHIBE	12	16	12	24
F	MUTTER	12	16	12	24
H	SICHERHEITSNETZ	1	1	1	1
I	SCHLÜSSEL	1	1	1	1





## 1.

Befestigen Sie das untere Rohr mit Schutzschaum (A) am Fuß des Trampolins.

Verbinden Sie jedes Rohr mit dem Trampolinfuß mit 2 Schrauben (C). Zwischen dem Fuß und dem Rohr verwenden Sie einen Abstand (D). Sichern Sie die Schraube mit einer Unterlegscheibe (E) und einer Mutter (F).

**ACHTUNG! ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN IN DIESER PHASE NICHT FEST AN. DAS SOLLTEN SIE NACH DER MONTAGE MACHEN.**



## 2.

Wenn alle unteren Rohre (A) befestigt sind, verbinden Sie sie mit den oberen Rohren.



### 3.

Verbinden Sie die Netzgurte mit den Rohrstücken und befestigen Sie die Schnallen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle Rohrstücken. Befestigen Sie das so vorbereitete Netz an den Rohren, indem Sie die Rohrstücke auf die oberen Rohre schieben.

**Der Reißverschluss muss sich am unteren Ende des Netzes befinden.**

**ACHTUNG! IN DIESER PHASE KÖNNEN SIE ALLE SCHRAUBEN FEST ANZIEHEN.**

### 4.

Sichern Sie das Netz von unten. Ziehen Sie dazu die Federabdeckung zur Seite und führen Sie die Schnur zwischen den Maschen im unteren Teil des Netzes und den Federösen in der Matte hindurch. Wenn Sie fertig sind, stellen Sie sicher, dass die Schnur und das Netz selbst über die gesamte Länge richtig gespannt sind.



### 5.

Binden Sie einen Knoten am Ende der Schnur.

Schließen Sie das Netzschloss, **prüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind** und bringen Sie die Warnungen für die Matte und das Netz (falls nicht montiert) an sichtbaren Stellen an. Sicherheitshinweise am Trampolin anbringen, so dass jeder sie vor der Benutzung des Trampolins lesen kann.

**Achtung! Vergewissern Sie sich, dass alle Gurte an Schnallen oben am Netz fest angezogen sind, andernfalls wird das Netz seine Aufgabe nicht erfüllen.**

## UVOD

Preden začnete uporabljati ta trampolin, morate prebrati vse informacije v tem priročniku. Tako kot pri vseh drugih vrstah fizične rekreacije se lahko udeleženci poškodujejo. Da bi zmanjšali tveganje za poškodbe, je treba upoštevati ustrezna varnostna pravila in nasvete.

1. Ta priročnik je del izdelka. Zato ta priročnik shranite za poznejšo uporabo. V primeru, da želite izdelek predati drugi osebi, ji vedno izročite ta priročnik.
2. Nepravilna uporaba in zloraba tega trampolina je nevarna in lahko povzroči hude poškodbe ali smrt!
3. Trampolini so naprave za odbijanje, ki izvajalca z različnimi gibi poženejo na neprimerno višino. Zato pri igranju na trampolinu vedno ravnajte previdno.
4. Pred vsako uporabo trampolin vedno pregledajte. Prepričajte se, da ni izgubljen noben del.
5. V tem priročniku so vključeni pravilna montaža, nega in vzdrževanje izdelka, varnostni nasveti, opozorila ter pravilne tehnike skakanja in poskakovanja. Vsi uporabniki in nadzorniki morajo ta navodila prebrati in se z njimi seznaniti. Vsakdo, ki se odloči za uporabo tega trampolina, se mora zavedati lastnih fizičnih omejitev in izvajati le skoke in odboje, ki ustrezajo njegovim sposobnostim.

**Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom, ali je skakanje na trampolinu primerno za vas.**

Sprva se morate navaditi na občutek in odbijanje trampolina. Osredotočiti se morate na položaj telesa in vaditi vsak temeljni odziv, dokler ne znate izvesti vsake spretnosti z odzivom, preden preidete na težje in naprednejše odrive. Na trampolinu ne skačite nepremišljeno, poudarek mora biti na dobrem nadzoru in obvladovanju različnih tehnik oddivanja.



Na trampolinu je dovoljena le ena oseba!  
Več skalalcev povečuje tveganje za poškodbe zaradi trkov z mini zrakom..



Ne izvajajte salte, saj se poveča možnost, da boste pristali na glavi ali vratu. To lahko povzroči paralizo ali celo smrt.

# SMERNICE ZA TRAMPOLINE

## 1. SPLOŠNA NAVODILA

### 1.1. NAMEN

- Izdelek je namenjen samo za domačo uporabo in ni primeren za profesionalno ali medicinsko uporabo.
- Najvišja dovoljena telesna teža za uporabo je navedena spodaj. Preobremenitev trampolina nad priporočeno težo uporabnika bo povzročila poškodbe trampolina, ki jih garancija ne krije.

Model	Premer	Največja obremenitvena teža
8FT	244 CM	100KGS
10FT	305 CM	180 KGS
12FT	366 CM	180 KGS
13FT	396 CM	180 KGS
14FT	427 CM	180 KGS
16FT	488 CM	180 KGS

### 1.2. NEVARNOST ZA OTROKE

- Ta trampolin je igrača. Otrokom brez nadzora ne dovolite, da se približajo temu izdelku. Izvedite potrebne varnostne ukrepe in nadzorujte vse dejavnosti na trampolinu.
- Zavedajte se, da embalažni material ni primeren za otroke, in poskrbite, da bo embalažni material ustrezno odstranjen. Obstaja nevarnost zadušitve.
- Trampolini, višji od 51 cm (20 palcev), niso priporočljivi za otroke, mlajše od 3 let. Otroci ne morejo prepoznati morebitnih nevarnosti, ki jih prinaša ta izdelek. Otrokom preprečite dostop do tega izdelka. Izdelek mora biti shranjen izven dosega otrok in hišnih ljubljencev.

### 1.3. POZOR - POŠKODBE IZDELKA

- Izdelka ne spreminjajte. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele. Popravila lahko izvajajo le usposobljeni tehniki. Nepravilna popravila lahko ogrozijo varnost vašega trampolina. Ta izdelek uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
- Izdelek zaščitite pred vlago in visokimi temperaturami.
- Opomba: vedno preverite primernost tega izdelka za uporabo, na primer preverite dele, ki se lahko poškodujejo.

### 1.4. NASVETI ZA MONTAŽO

- Izdelek morata skrbno sestaviti vsaj dve sposobni odrasli osebi. Če ste v dvomih, se posvetujte s tehnično usposobljeno osebo.
- Preden začnete sestavljati trampolin, preberite vsa navodila v tem priročniku.
- Odstranite vse embalažne materiale in vse dele položite na prosto mesto. To vam omogoča pregled in poenostavi postopek sestavljanja.
- S seznamom delov preverite, ali ne manjka noben del. Po končani montaži odstranite embalažni material.
- Pazite, da pri uporabi orodja ali tehničnih delih vedno obstaja nevarnost poškodb.

Zato izdelek skrbno sestavite.

Ustvarite okolje brez nevarnosti, na primer: orodja ne puščajte ležati po delovnem prostoru.

Emblažni material shranite tako, da ne more povzročiti nevarnosti. Folije in plastične vrečke so nevarne za otroke (nevarnost zadušitve).

Po namestitvi izdelka v skladu z navodili za uporabo se prepričajte, da so vsi vijaki, sorniki in matice pravilno nameščeni in zategnjeni ter da so vsi spoji trdno pritrjeni.

Okoli trampolina je potreben najmanj 9-metrski varnostni prostor. Med trampolinom in morebitnimi viri nevarnosti, kot so električni kabli, veje dreves, igralne naprave, bazeni in ograje, mora biti ustrezen odmik.

Trampolin je treba pred uporabo pravilno postaviti.

Nikoli ne postavljajte trampolina v deževnih, vetrovnih ali nevihtnih razmerah, zlasti ne v svetlobnih pogojih. Priporočljivo je, da trampolin razstavite in shranite v slabih vremenskih razmerah.

Kovinski okvir trampolina prevaja elektriko, zato strela, podaljški in vsa električna oprema nikoli ne smejo priti v stik s trampolinom.

Trampolin je treba vedno uporabljati na dobro osvetljenem območju.

Pod trampolin ne postavljajte nobenih predmetov.

Trampolina ne postavljajte v bližino drugih naprav za prosti čas.

Pri sestavljanju in razstavljanju uporabljajte rokavice za zaščito rok.

#### 1.5. DODATNI NASVETI

- Za dodatno stabilnost lahko na noge trampolina namestite vrečke s peskom. To bo preprečilo, da bi se trampolin prevrnil v primeru kakršne koli bočne sile.
- Ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Ne uporabljajte, če imate visok krvni tlak.
- Skačite z bosimi nogami. Ne nosite čevljev, saj boste s tem poškodovali skakalno podlogo, kar ni zajeto v garanciji.
- Prepovedano kajenje.
- Na trampoline ne odlagajte cigaret, hišnih ljubljencev, ostrih predmetov ali drugih tujkov.
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola ali drog.
- Ne sedite ali se ne naslanjajte na pokrivne blazinice, saj morajo biti šibke, da se lahko premikajo skupaj s skakalno podlogo. Majhnim otrokom ne dovolite, da se s pomočjo pokravnih blazinic potegnejo na trampolin. Raztrganine na šivih, ki nastanejo zaradi oviranja okvirnih blazinic, niso zajete v garanciji.
- Trampolin postavite na ravno podlago, po možnosti na travo. Postavitev trampolina na trdo površino bo povečala obremenitev okvirja in nadurno povzročila poškodbe, ki jih garancija ne krije. Postavitev trampolina na neravno površino lahko povzroči, da se trampolin prevrne.
- Trampolina ne izpostavljajte neposrednemu stiku z odprtim ognjem.
- Trampolin zavarujte pred nepooblaščenno uporabo.
- Trampolina ne uporabljajte, če je moker.
- Trampolin je treba v vetrovnih razmerah privezati s sidri ali pa ga razstaviti in shraniti.



## VARNOSTNA NAVODILA ZA TRAMPOLINE

- ✓ Opozorilo: Potreben je nadzor odrasle osebe.
- ✓ Opozorilo: Ni primerno za otroke, mlajše od 3 let. Obstaja nevarnost zadušitve, majhni udarci, ostre točke in robovi.
- ✓ Opozorilo: Naenkrat lahko uporablja samo en uporabnik. Obstaja nevarnost trka.
- ✓ Opozorilo: Prepovedano je izvajanje salte ali drugih zahtevnih skokov.
- ✓ Opozorilo: Trampolin je namenjen samo za zunanjo uporabo, ni primeren za uporabo v zaprtih prostorih.
- ✓ Opozorilo: Pred vkrcanjem izpraznite torbe.
- ✓ Opozorilo: Snemite čevlje ali športne copate s tankim podplatom.
- ✓ Opozorilo: Ne uporabljajte, če je podloga za skakanje mokra.
- ✓ Opozorilo: Vedno skačite na sredini skakalne blazine.
- ✓ Opozorilo: Ne izstopajte s skokom.
- ✓ Opozorilo: Po 20 minutah si odpočijte.
- ✓ Opozorilo: Med skokom ne jejte.
- ✓ Opozorilo: Samo za družinsko uporabo.
- ✓ Opozorilo: Pred skokom obvezno zapnite zadrgo varnostne mreže.
- ✓ Opozorilo: Samorezalne matice se lahko uporabljajo samo za enkratno montažo.
- ✓ Opozorilo: Trampolin mora sestaviti odrasla oseba v skladu z navodili za sestavljanje, nato pa ga pred prvo uporabo pregledati.

### Preprečevanje nesreč:

#### Vloga uporabnika pri preprečevanju nesreč:

Osnovno znanje o trampolinu je nujno potrebno za varnost. Vsi uporabniki trampolina morajo biti seznanjeni z osnovnimi tehnikami oddivanja in pristajanja, preden preidejo na zahtevnejše oddivanje. Uporabnik povzroči nadzorovan odboj, ko odskoči in pristane na istem mestu. Za več podrobnosti glejte odstavek "Osnovne tehnike odskakovanja". Za dodatne informacije se obrnite na usposobljenega trenerja na trampolinu.

#### Vloga nadzornika:

Nadzorna oseba mora poznati vsa varnostna navodila in je odgovorna za njihovo upoštevanje. Če ustrezen nadzor ni mogoč, je treba trampolin razstaviti in ga shraniti na varnem mestu. Pokriti ga je treba s ponjavo, ki je zavarovana z verigo in ključavnico. Nadzorna oseba mora poskrbeti, da uporabniki upoštevajo varnostna navodila, na trampolinu pa mora biti nameščena informativna tabla.

## POMEMBNA NAVODILA ZA UPORABO

Trampolin lahko uporabljate le pod nadzorom, ne glede na sposobnost skakanja in starost uporabnika.

Skakalec mora obvladati vse osnovne tehnike skakanja (glejte odstavek "osnovne tehnike skakanja").

Poudarek mora biti na nadzorovanem skakanju. Skakalec ne sme poskušati prehiteti druge osebe. Ne skačite predolgo. Utrujenost lahko poveča tveganje za poškodbe.

Uporabnik mora nositi primerna oblačila, kot so majice, kopalke in športne copate z mehкими podplati, ali pa skakati bos.

Začetnikom priporočamo, da nosijo dolge kopalke in majice z dolgimi rokavi, da bi preprečili odrgnine.

Oglejte si odstavek "vzpenjanje in spuščanje" v odstavku "preprečevanje nesreč". Ne izvajajte težkih odbojev, ne da bi vas pri tem nadzoroval usposobljen trener na trampolinu. Začnite z lahkimi odskoki, pri katerih je poudarek na tehniki odskakovanja in ne na višini odskoka. Nikoli ne skačite na trampolinu sami in brez nadzora. Glejte odstavek "osnovne tehnike skakanja".

## SESTAVLJANJE TRAMPOLINA

Nad trampolinom je potreben najmanj 9-metrski prostor. Med trampolinom in morebitnimi viri nevarnosti, kot so električni kabli, veje dreves, igralne naprave, bazeni in ograje, mora biti ustrezen odmik.

Trampolina ne smete postaviti na trdo površino, kot so asfalt, beton itd.

Prepričajte se, da:

- ✓ Trampolin je postavljen na ravno, trdno in nedrsečo površino.
- ✓ Prostor je dobro osvetljen.
- ✓ Ob trampolinu ni motečih predmetov.

## VZDRŽEVANJE

Da bi ohranili varnostni standard trampolina, ga je treba redno preverjati. Okvarjene dele, kot so priključne naprave, je treba takoj zamenjati. Trampolin se ne sme uporabljati, dokler ni v celoti popravljen.

Trampolini so pocinkani. Kljub pocinkanosti lahko na priključnih mestih ali pod zaščitnimi pokrovi nastajajo rjaste lise. Da bi se izognili rji, redno mažite luknje okvirja in priključne naprave z vazelinom ali drugim ustreznim mazivom. To bo povečalo trajnost okvirja.

Potrebno je redno vzdrževanje. Zanemarjanje rednega vzdrževanja lahko ogrozi uporabnika.

Upoštevajte naslednja navodila. Še posebej pomembno je, da na začetku vsake sezone in občasno med sezono uporabe upoštevate navodila za vzdrževanje.

- Preverite, ali so vse matice in vijaki zategnjeni, in jih po potrebi zategnite.
- Preverite, ali so konci vseh vzmeti še vedno nepoškodovani in se med uporabo ne morejo sprostiti.
- Preverite vse prevleke za vijake in ostre robove. Po potrebi jih zamenjajte.
- Na trampolinu ne izvajajte nobenih sprememb. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele. Popravila naj opravljajo le usposobljene osebe. Nepravilna popravila lahko ogrozijo varnost trampolina. Ta izdelek uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
- Slabo vzdrževan trampolin povečuje tveganje za poškodbe. Preverite, ali so podrte ali obrabljene podloge in prevleke, upognjeni ali manjkajoči deli okvirja, ohlapne ali zlomljene vzmeti ter splošno stabilnost trampolina. Pred vsako uporabo je treba trampolin pregledati. Obrabljene ali poškodovane dele je treba takoj zamenjati. Trampolin se ne sme uporabljati, dokler se ne obnovi.
- Če so uporabljene samozaporne matice ali vijaki, se prepričajte, da so primerni le za enkratno uporabo in jih je treba zamenjati.

## ČIŠČENJE


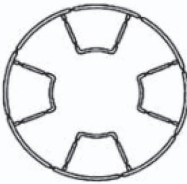
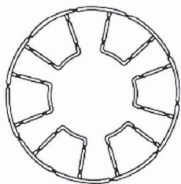
Trampolin obrišite z mehko krpo. Ne uporabljajte abrazivnih ali drugih kemičnih čistilnih sredstev.

## EMBALAŽA









Ta trampolin je z ustrezno embalažo zaščiten pred poškodbami pri prevozu. Večino embalažnega materiala je mogoče reciklirati. Prosimo, da ga odstranite na ustrezen način.

## SEZNAM DELOV TRAMPOLINA

ITEM	MODEL	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
A	Zgornja tirnica	6	6	8	12	12	12	12
B	Blazinica za pokrivanje vzmeti	1	1	1	1	1	1	1
C	Podloga za skakanje	1	1	1	1	1	1	1
D	Podaljšanje nog	0	6	8	12	12	12	12
E	Podstavek za noge	3	3	4	6	6	6	6
F	Vzmeti	48	60	72	84	96	108	108
G	Orodje za pritrdjevanje vzmeti	1	1	1	1	1	1	1
H	VIJAK S PODLOŽKO	0	0	0	12	12	0	0

		
8FT&10FT (3 NOGE)	12FT (4 NOGE)	13FT&14FT&15FT&16FT (6 NOGE)

## Podroben seznam delov:

A: Zgornja tirnica		
		
B: Blazinica za pokrivanje vzmeti	C: Podloga za skakanje	
		
D: Podaljšanje nog	E: Podstavek za noge	
		
F: Vzmeti	G: Orodje za pritrjevanje vzmeti	
		
H: VIJAK S PODLOŽKO		

## MONTAŽA TRAMPOLINA

Za identifikacijo delov glejte SEZNAM DELOV TRAMPOLINE.

### OPOZORILO:

Za naslednje sestavljanje sta potrebna dva odrasla človeka v dobri fizični kondiciji. Za vašo varnost morate nositi primerno obutev in oblačila.

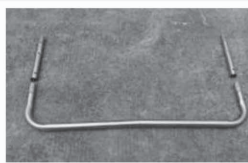
Neupoštevanje teh navodil in opozoril lahko povzroči poškodbe.

### OPOMBA:

Slika se lahko pri različnih modelih trampolinov nekoliko razlikuje.



1. Vse dele trampolina razporedite v skupine, kot je prikazano zgoraj.



2. Podstavke za noge pritrдите na podstavek za noge. Ponovite za vse podstavke za noge.



3. Vse zgornje tirnice pritrдите tako, da tvorijo velik krog. Za spajanje zadnjega člena bosta morda potrebni dve osebi. Druga oseba naj drži nasprotno stran, medtem ko vi združite oba konca kroga.





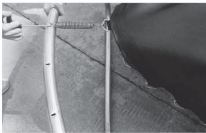
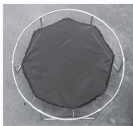




4. Na zgornji okvir pritrдите vse podpore za noge, ki ste jih sestavili v KORAKU 2.



5. Oporo za noge pritrдите na zgornji okvir.



6. Na tej stopnji mora biti trampoline podoben zgornji sliki.

	
<p>7. S šivanim delom obrnjenim navzdol položite skakalno podlogo v okvir in pritrдите vzmet v enega od trikotnih obročev na podlogi. Nato pritrдите drugi konec vzmeti na okvir.</p>	<p>8. Korak 7 ponovite neposredno nasproti mesta, kjer ste pritrčili prvo vzmet. Nato pritrдите še dve vzmeti na polovični razdalji med prvima dvema vzmetema, neposredno nasproti ene in druge. S tem boste zagotovili enakomerno porazdelitev napetosti med vzmetmi.</p>
	
<p>9. Postopek ponovite za preostale vzmeti. Uporabite orodje za vzmeti, kot je prikazano zgoraj. Opozorilo: Med sestavljanjem vzmeti bodite previdni, kam postavljate roke druge dele telesa kot priključne točke.</p>	<p>10. Vzmeti, ki so močno napete, lahko zahtevajo, da se sosednje vzmeti pritrđijo na vsake štiri ali pet lukenj. Tako je napetost vzmeti enakomerno porazdeljena.</p>
	
<p>11. Pritrdite preostale vzmeti, dokler niso vse vzmeti pritrđene na okvir.</p>	<p>12. Pokrívne blazínice položite na zunanji rob, tako da so vzmeti pokrite.</p>
	
<p>13. Na vzmeti pritrđite vse vrvice pokrívne blazínice.</p>	<p>14. Pred skakanjem na trampolino preberite poglavje Testiranje trampolina v tem priročniku.</p>

## SEZNAM DELOV VARNOSTNEGA OHIŠJA

ITEM	MODEL	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
A	Zgornji drog	6	6	8	6	6	12	12
B	Spodnji drog	6	6	8	6	6	12	12
C	Varnostna mreža	1	1	1	1	1	1	1
D	Hitra objemka	12	12	16	12	12	24	24
E	Sestavite orodje	1	1	1	1	1	1	1

### Detail parts list:

	
A: Zgornji drog	B: Spodnji drog
	
C: Varnostna mreža	D: Hitra objemka
	
E: Sestavite orodje	



## MONTAŽA VARNOSTNEGA ZAPRTJA

Za identifikacijo delov glejte SEZNAM DELOV VARNOSTNEGA ZAKLUČKA.

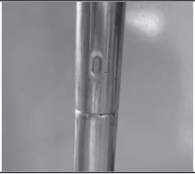





### OPOZORILO:







Za naslednjo montažo sta potrebni dve odrasli osebi v dobri telesni kondiciji. Za vašo varnost morate nositi primerno obutev in oblačila.

Neupoštevanje teh navodil in opozoril lahko povzroči poškodbe.

### OPOMBA:

Slika se lahko pri različnih modelih trampolinov nekoliko razlikuje.

	
<p>1. Spodnjo palico vstavite v zgornjo palico, kar ponovite za vse palice.</p>	<p>2. Mrežo varnostne ograje postavite na trampolin, kot je prikazano zgoraj, in jo pripravite za naslednji korak.</p>
	
<p>3. Sestavljene drogove ograjenega prostora vstavite v plašč mrežnih drogov varnostnega ograjenega prostora.</p>	<p>4. Ponovite KROK 3 za vse drogove ohišja in se prepričajte, da ste drogove trdno vstavili v plašč.</p>
	
<p>5. Morda boste potrebovali drugo osebo, ki bo držala drog ograje na mestu, medtem ko boste v naslednjem koraku drog pritrdili na nosilce za noge.</p>	<p>6. S hitro objemko pritrdite drog ograjenega prostora na luknjo podaljška noge in na luknjo T-stebrička.</p>

	
<p>7. Za preostale drogove ponovite KROK 5 do KROK 6.</p>	<p>8. Kljuke varnostnega ograjenega prostora morajo biti po sprostitvi videti kot na zgornji sliki.</p>
	
<p>9. Pritrdite kaveljčke na najbližji trikotni obroč podloge, če vam je težko pritrditi kaveljčke na trikotne obroče, pojdite na KORAK 10.</p>	<p>10. Kljuke pritrdite na obročni del vzmeti.</p>
	
<p>11. apnite zadrgo na vhodu in pritrdite vse kavlje na vhodu. Nadzorniki morajo pred začetkom skokov ponovno zapreti zadrgo in varno pripeti vse vstopne kavlje.</p>	<p>12. Vaš trampolin je zdaj videti takole. Preden skočite na trampolin, nadaljujte s testiranjem trampolina v tem priročniku.</p>

**Pri razstavljanju upoštevajte navodila za sestavljanje v obratnem vrstnem redu.**

## TESTIRANJE TRAMPOLINA

Po sestavljanju trampolina je pomembno, da opravite naslednje varnostne preglede:

### **Varnostni pregledi trampolinov:**

1. Z izvijačem preverite, ali so vsi vijaki zategnjeni.
2. Pod trampolinom preverite, ali so vse vzmeti okvirja priklopljene na podlogo za skakanje.
3. Premaknite trampolin in preverite stabilnost okvirja. Tla morajo biti v ravni ravnini.
4. Z obema rokama položite težo telesa na en del trampolina in ga sprostite, da preverite, ali so tla ravna.
5. Prepričajte se, da so vzmeti in okvir v celoti pokriti s pokrivnimi preprogami in da so pokrivne preproge varno pritrjene s pasovi.

### **Varnostni pregledi ograjne mreže:**

1. Držite se za mrežo na drogu in s stresanjem preverite, ali so vsi drogovi ograjenega prostora trdni.
2. Preverite, ali sta mreža in plašč ograde raztrgana na šivih ali materialu.
3. Preverite, ali zadrga mreže ograjenega prostora in vstopni kavljji delujejo pravilno.
4. Preverite, ali so obešeni pod tem trampolinom v trikotnih očeskih.
5. Preverite, ali so vsi kavljji v trikotnih ušesih trampolina.

Ko so opravljeni vsi pregledi in je trampolin opravil vse začetne preskuse (zgoraj), naj ena oseba preskusi trampolin tako, da 5 minut neprekinjeno skače po sredini. Če je trampolin čvrst, potem je vaš trampolin uspešno opravil test. Čestitamo, dokončali ste montažo trampolina! Ne pozabite upoštevati vseh varnostnih pravil. Zabavajte se in igrajte varno.

## TEMELJNE TEHNIKE ODBIJANJA

Ker je nevarnost poškodb pri neizkušenih skakalcih zelo velika, je pomembno, da se naučijo osnovnih tehnik skakanja.

Vsem uporabnikom trampolina priporočamo, da razumejo in izpopolnijo te temeljne odskoke.

### OSNOVNI ODBOJ

1. Začni v stoječem položaju, stopala so v širini ramen, glava in oči sta na blazini.
2. S krožnimi gibi mahajte z rokami naprej in navzgor ter naokrog.
3. Ko ste v zraku, združite stopala in prste na nogah usmerite navzdol.
4. Ko pristanete na podlogo, naj bodo stopala v širini narazen.



### ZAVORNI MANEVER

1. Občasno lahko izgubijo nadzor nad skokom in divje odskočijo. Če uporabnik izvede manever zaviranja, bo lahko ponovno vzpostavil nadzor nad skokom in ravnotežjem.
2. Začnite z osnovnim odskokom.
3. Ob pristanku močno upognite kolena, kar vam bo omogočilo zaustavitev skoka.



### POSKAKOVANJE PO ROKAH IN KOLENIH

1. Začnite z nizkim nadzorovanim osnovnim odbojem.
2. Na roke in kolena, hrbet naj bo vzravnani.
3. Poudarek naj bo usmerjen v dober štiritočkovni pristanek. In ne na višino skoka.



### IZKORENINJENJE KOLENA

1. Začnite z nizkim nadzorovanim osnovnim odbojem.
2. Na kolenu se oprimate kolen, hrbet naj bo raven. Telo je vzravnano in za ohranjanje ravnotežja uporabljajte roke.
3. Z zamahom roke navzgor se odbijete nazaj v položaj osnovnega odboja.



### SEDEŽNI BONCE

1. Pristanite v ravnem sedečem položaju.
2. Roke položite na podlogo ob bokih.
3. Vrnite se v pokončni položaj s potiskanjem z rokami.



## Urnik usposabljanja

Upoštevajte urnik usposabljanja, da se naučite osnovnih odbojev, preden se lotite zahtevnejših odbojev. Pred začetkom usposabljanja skrbno preberite varnostna navodila in se zavedajte, kako pomembna so za nadzornika in skakalca. Tako nadzorna oseba kot skakalec se morata pogovoriti o funkcijah trampolina in delovanju telesa.

### 1. lekcija:

Vzpenjanje in spuščanje - prikaz pravih tehnik

Osnovni odboj - prikaz in vaja

Zaviranje moškega oevre - prikaz in vaja

Odboj z rokami in koleni - prikaz in vaja

### 2. lekcija:

Ponovitev zadnje lekcije

Odboj kolena - prikaz in vaja

Odboj sedeža - prikaz in vaja

Da bi pridobili izkušnje z odbijanjem, priporočamo, da začnete z odbijanjem s sedežem in dodate odbijanje s koleni.

### 3. lekcija:

Ponovite vaje iz prejšnjih lekcij.

Ko boste izvedli zgoraj opisane lekcije, boste osvojili osnovne tehnike. Odboje vedno izvajajte nadzorovano.

Da bi se seznanili s trampolinom, lahko igrate naslednjo igro:

Prva oseba začne s skokom. Druga oseba ponovi skok in doda še kakšen drug skok. Vse osebe skačejo izmenično, pri čemer vsaka oseba doda še en skok. Zmagovalec je oseba, ki lahko do konca izvede vse skoke. Vedno izvajajte vse skoke na nadzorovan način. Ne poskušajte izvajati težkih skokov, preden ne obvladate preprostejših. Če želite še izboljšati svoje sposobnosti skakanja, se obrnite na usposobljenega trenerja na trampolinu.

## Raztezanje

Vsakodnevno skakanje na trampolinu lahko izboljša vaše zdravje. Vendar pa morate pred skakanjem opraviti naslednje raztezne vaje. Raztezne vaje so sproščujoče in lahko sprostijo napetost v mišicah. Preprečujejo resne poškodbe vaših mišic med vadbo. Zato je pomembno, da te vaje vključite v svoj urnik vadbe. Upoštevajte, da z razteznimi vajami ne smete začeti, preden ne opravite nekaj ogrevalnih vaj.

Naslednje vaje so namenjene kot primeri za usposabljanje. Vse vaje izvajajte mirno in previdno, dokler ne začutite rahle napetosti v mišicah. Vaje lahko postopoma stopnjujete, vendar jih vedno prekinite, če so boleče. Vaje ne prekinjajte nenadoma, da bi se izognili pretirganju mišičnih vlaken. Vsaka vaja naj traja od 10 do 20 sekund. Dihajte počasi in redno.

## Teleta

1. Postavite se pred steno na razdaljo 90 cm, eno nogo potisnite naprej za približno 30 cm. Obe nogi potegnite navzgor in se z rokama naslonite na steno. Pete držite ob tleh in obrnite stopala na notranjo stran (nizka intenzivnost).
2. Zadnjo nogo držite v ravnem položaju, drugo nogo pa postavite naprej na razdalji približno 60 cm. Z rokami se naslonite na steno. Pete imejte pri tleh in obrnite stopala na notranjo stran (visoka intenzivnost).
3. Vajo ponovite z drugo nogo.

## Zunanji tečaji

1. Stopite nazaj z nogo, ki jo želite raztegniti, za stopalo druge noge. Boke premaknite proti steni, vendar ne z zgornjim delom telesa. Ne premikajte se naprej.
2. Vajo ponovite z drugo nogo.

## Spodnji del hrbta, boki, ledveni del in stegna

Stojte z nogami v širini ramen. Z zgornjim delom telesa se nagnite naprej. Kolena rahlo dvignite.

### Stranice

1. Stojte z nogami v širini ramen, kolena so rahlo dvignjena. Levo roko položite na bok, iztegnite roke in jih dvignite nad glavo. Zgornji del telesa rahlo iztegnite na levo stran (nizka intenzivnost).
2. Iztegnite obe roki nad glavo, pri čemer leva roka vleče desno roko. Počasi upognite zgornji del telesa na levo stran (visoka intenzivnost).
3. Vajo ponovite z drugo stranjo.

## Zunanja stegna

1. Ulezite se na trebuh in z desno roko povlecite levo peto proti zadnjici. Iztegnjeno nogo držite na udobni razdalji.
2. To vajo lahko izvajate tudi, ko stojite. Niti stegno niti zgornji del telesa ne smeta biti nagnjena naprej.
3. Vajo ponovite z drugo nogo.

## Notranje stegno

1. Sedite na tla in se s podplati dotaknite stopal. Kolena s komolci rahlo spustite navzdol.
2. Postavite se s stopali, ki so med seboj oddaljena približno 90 do 120 cm, in se rahlo obrnite navzven. Eno nogo držite ravno, drugo pa pokrčite čez koleno.
3. To vajo ponovite tudi z drugo stranjo.

## Zunanje stegno

1. Dvignite eno koleno, druga noga je iztegnjena. Z obema rokama poskušajte prijati prste iztegnjene noge.
2. Vajo ponovite z drugo nogo.

## Zadnjica mišice

1. Ulezite se na hrbet. Eno koleno pritisnite k prsnemu košu, druga noga pa naj ostane plosko na tleh. To vajo lahko izvajate tudi stoje.
2. Vajo ponovite z drugo nogo.

## Golenica

1. Težo telesa prenesite na eno nogo. Drugo nogo iztegnite naprej in premikajte gleženjski sklep navzgor in navzdol.
2. Vajo ponovite z drugo nogo.

## BEVEZETÉS

Mielőtt elkezdené használni ezt a trambulint, olvassa el a jelen kézikönyvben található összes információt. Mint minden más típusú fizikai szabadidős tevékenységben, a résztvevők is megsérülhetnek. A sérülés kockázatának csökkentése érdekében mindenképpen tartsa be a megfelelő biztonsági szabályokat és tippeket.

1. Ez a kézikönyv a termék részét képezi. Ezért őrizze meg ezt a kézikönyvet a későbbi használatra. Ha a terméket más személynek szeretné átadni, mindig adja át ezt a kézikönyvet.
2. A trambulint helytelen használata és visszaélése veszélyes, és súlyos sérülést vagy halált okozhat!
3. A trambulink olyan visszapatlanó eszközök, amelyek a különböző mozgások révén szokatlan magasságokba repítik az előadót. Ezért mindig legyen óvatos, amikor trambulinton játszik.
4. Minden használat előtt mindig ellenőrizze a trambulint. Győződjön meg róla, hogy egyetlen alkatrész sem veszett el.
5. A termék megfelelő összeszerelése, gondozása és karbantartása, biztonsági tipp, figyelmeztetések, valamint az ugrálás és ugrálás megfelelő technikai szerepelnek ebben a kézikönyvben. Minden felhasználónak és felügyelőnek el kell olvasnia és meg kell ismernie ezeket az utasításokat. Mindenkinek, aki ezt a trambulint használatát választja, tisztában kell lennie saját fizikai korlátaival, és csak a saját képességeinek megfelelő ugrásokat és pattogásokat szabad végrehajtania.

**Az edzés megkezdése előtt kérje ki az orvos tanácsát, hogy a trambulingugrás alkalmas-e az Ön számára.**

Kezdetben hozzá kell szoknia a trambulint érzéséhez és pattogásához. A hangsúlyt a testhelyzetre kell helyezni, és minden egyes alapvető ugrást addig kell gyakorolnod, amíg minden képességet ugrálva tudsz végrehajtani, mielőtt áttérnél a nehezebb és haladóbb ugrásokra. Ne ugráljon meggondolatlanul a trambulinton, a hangsúlyt a jó irányításra és a különböző ugrálási technikák elsajátítására kell helyezni.



A trambulinton legfeljebb egy személy tartózkodhat!  
A több ugró növeli a min-air ütközésekből eredő sérülések kockázatát.





Ne csináljon bukfeneket (flopokat), mivel ez növeli annak az esélyét, hogy a fejére vagy a nyakára esik. Bénulás vagy akár halál is lehet a következmény.

## TRAMBULIN IRÁNYELVEK

### 1. ÁLTALÁNOS UTASÍTÁSOK

#### 1.1. CÉLKITŰZÉS

- A termék kizárólag otthoni/háztartási használatra készült, és nem alkalmas professzionális vagy orvosi felhasználásra.
- A maximálisan használható testsúly az alábbiakban megadott. A trambulín túlerhelése az ajánlott felhasználói súly felett a trambulín károsodását okozza, amelyre a garancia nem terjed ki.

Modell	Átmérő	Maximális rakodási súly
8FT	244 CM	100KGS
10FT	305 CM	180 KGS
12FT	366 CM	180 KGS
13FT	396 CM	180 KGS
14FT	427 CM	180 KGS
16FT	488 CM	180 KGS

#### 1.2. VESZÉLY A GYERMEKEKRE

- Ez a trambulín egy játék. Ne engedjen felügyelet nélküli gyermekeket a termék közelébe. Végezze el a szükséges biztonsági óvintézkedéseket, és felügyeljen minden trambulinos tevékenységet.
- Legyen tisztában azzal, hogy a csomagolóanyag nem alkalmas gyermekek számára, és gondoskodjon a csomagolóanyagok megfelelő ártalmatlanításáról. Fuldoklás veszélye áll fenn.
- Az 51 cm (20 hüvelyknél) magasabb trambulínok nem ajánlottak 3 év alatti gyermekek számára. A gyermekek nem képesek felismerni a termékből eredő potenciális veszélyeket. Tartsa távol a gyermekeket ettől a terméktől. A terméket gyermekek és háziállatok számára elérhetetlen helyen kell tárolni.

#### 1.3. FIGYELEM – TERMÉKKÁROK

- Ne módosítsa a terméket. Csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A javításokat csak szakképzett szakemberek végezhetik. A nem megfelelő javítások veszélyeztethetik a trambulín biztonságát. A terméket csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
- Védje a terméket a nedvességtől és a magas hőmérséklettől.
- Megjegyzés: mindig ellenőrizze a termék használatra való alkalmasságát, például ellenőrizze a sérülésre alkalmas alkatrészeket.

#### 1.4. TANÁCSADÁS AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ

- A termék összeszerelését legalább két munkaképes felnőttnek kell gondosan elvégeznie. Ha

bármilyen kétség merül fel, kérdezzen meg egy műszaki képezéssel rendelkező személyt.

- Mielőtt elkezdené a trambulín összeszerelését, olvassa el a jelen használati útmutatóban található összes utasítást.
- Távolítson el minden csomagolóanyagot, és fektessen le minden alkatrészt egy szabad helyre. Ez áttekintést biztosít és leegyszerűsíti az összeszerelési eljárást.
- Ellenőrizze az alkatrészlistával, hogy nem hiányzik-e alkatrész. Az összeszerelés befejeztével dobja el a csomagolóanyagot.
- Figyeljen arra, hogy szerszámok használata vagy műszaki munkák végzése során mindig fennáll a sérülés veszélye. Ezért szerelje össze a terméket óvatosan.
- Teremtse veszélymentes környezetet, például: ne hagyja, hogy szerszámok heverjenek a munkaterületen.
- Tárolja a csomagolóanyagot úgy, hogy az ne jelentsen veszélyt. A fóliák és a műanyag zacskók veszélyesek a gyermekekre (fulladásveszély).
- Miután a terméket a használati utasításnak megfelelően beszerelte, győződjön meg arról, hogy minden csavar, csavar és anya helyesen van-e felszerelve és meghúzva, és hogy minden illesztés szorosan rögzítve van-e.
- A trambulín körül legalább 9 m-es szabad térre van szükség. Megfelelő távolságot kell tartani a trambulín és a lehetséges veszélyforrások, például elektromos kábelek, faágak, játékeszközök, úszómedencék és kerítések között.
- A trambulín használat előtt megfelelően fel kell állítani.
- Soha ne állítsa fel a trambulínt esős, szeles vagy viharos körülmények között, különösen ne a fényviszonyok között. Ajánlott a trambulín szétszedése és tárolása rossz időjárás esetén.
- A trambulín fémváza vezeti az elektromosságot, a villám, a hosszabbítók és minden elektromos berendezés soha nem érintkezhet a trambulínnal.
- A trambulínt mindig jól megvilágított helyen kell használni.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a trambulín alá.
- A trambulín ne legyen más szabadidős eszközök közelében.
- Összeszereléskor és szétszereléskor használjon kesztyűt a keze védelme érdekében.

### 1.5. TOVÁBBI TIPP EK

- A további stabilitás érdekében homokzsákokat helyezhet a trambulín lábaira. Ez megakadályozza, hogy a trambulín tromp felboruljon bármelyik oldalsó szárny ereje esetén.
- Terhesség alatt ne használja.
- Ne használja, ha magas vérnyomásban szenved.
- Ugráljon meztlenül. Ne viseljen cipőt, ez károsítja az ugrálószőnyeg, amelyre a garancia nem terjed ki.
- Tilos a dohányszívás.
- Ne tegyen cigarettát, háziállatot, éles tárgyakat vagy más idegen tárgyakat a trambulínra.
- Ne használja a trambulínokat alkohol vagy kábítószer hatása alatt.
- Ne üljön vagy támaszkodjon a fedőpárnákra, mivel annak erőtlennek kell lennie, hogy az ugrálószőnyeggel együtt tudjon mozogni. Kérjük, ne engedje, hogy kisgyermek a fedőlapok segítségével felhúzzák magukat a trambulínra. Az akadályozó keretpárnák által okozott varratszakadások nem tartoznak a garancia hatálya alá.
- Helyezze a trambulínt sík talajra, lehetőleg fűre. Ha a trambulín kemény felületen áll, akkor a

keretet nagyobb igénybevételnek teszi ki, és idővel olyan károkat okoz, amelyekre a garancia nem terjed ki. A trampulin egyetlen felületre helyezése a trampulin felborulásához vezethet.

- Ne tegye ki a trampulint nyílt lánggal való közvetlen érintkezésnek.
- Biztosítsa a trampulint az illetéktelen használat ellen.
- Ne használja, ha a trampulin nedves.
- Szeles időben a trampulint le kell rögzíteni horgonyokkal, vagy le kell szerelni és el kell tárolni.

## 1. BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK A TRAMBULINOKHOZ



- ✓ Figyelmeztetés: Felöltött általi felületeket igényel.
- ✓ Figyelmeztetés: 3 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. Fulladásveszélyes, apró tappancsok, éles pontok és élek vannak benne.
- ✓ Figyelmeztetés: Egyszerre csak egy felhasználó használhatja. Ütközésveszély van.
- ✓ Figyelmeztetés: Nincsenek szaltók vagy más nehéz ugrások.
- ✓ Figyelmeztetés: A trampulin csak kültéri használatra, beltéri használatra nem alkalmas.
- ✓ Figyelmeztetés: A beszállás előtt ürítse ki a táskáit.
- ✓ Figyelmeztetés: Vegye le a cipőjét, vagy vékony talpú tornacipő lehetséges.
- ✓ Figyelmeztetés: Ne használja, ha az ugrászőnyeg nedves.
- ✓ Figyelmeztetés: Mindig az ugrászőnyeg közepén ugorjon.
- ✓ Figyelmeztetés: Ne szálljon ki ugrással.
- ✓ Figyelmeztetés: Pihenjen 20 perc után.
- ✓ Figyelmeztetés: Ne egyél ugrás közben.
- ✓ Figyelmeztetés: Csak családi használatra.
- ✓ Figyelmeztetés: Ugrás előtt feltétlenül zárja be a biztonsági háló cipzárját.
- ✓ Figyelmeztetés: Az önzáró anyák csak egyszeri összeszereléshez használhatók.
- ✓ Figyelmeztetés: A trampulin műzsát egy felnőtt szerelje össze az összeszerelési útmutatónak megfelelően, majd az első használat előtt ellenőrizze.

### Balesetmegelőzés:

#### A felhasználó szerepe a balesetek megelőzésében:

A trampulin alapvető ismeretei elengedhetetlenek a biztonságához. A trampulin minden felhasználójának meg kell ismernie az alapvető ugrási és leszállási technikákat, mielőtt áttérne a bonyolultabb ugrásokra. A felhasználó ellenőrzött ugrást végez, amikor leugrik és ugyanott landol. További részletekért lásd az "Alapvető ugrálási technikák" bekezdést. További információkért forduljon egy képzett trampulin edzőhöz.

#### A felügyelő szerepe:

A felügyelő személynek ismernie kell az összes biztonsági utasítást, és felelős azok betartásáért.

Ha nincs lehetőség megfelelő felügyeletre, a trambulínokat le kell szerelni és biztonságos helyen kell tárolni. A trambulínt egy ponyvával kell letakarni, amelyet láncsal és zárral kell rögzíteni. A felügyelő személynek meg kell győződnie arról, hogy a felhasználók betartják a biztonsági utasításokat, és a tájékoztató táblát a trambulínon kell elhelyezni.

## FONTOS HASZNÁLATI UTASÍTÁS

A trambulín csak felügyelet mellett használható, függetlenül az ugráló képességektől és a felhasználó korától.

Az ugráló személynek el kell sajátítania az összes alapvető ugrálási technikát (lásd az "alapvető ugrálási technikák" bekezdést).

A hangsúlyt az ellenőrzött ugrálásra kell helyezni. Az ugráló személy nem próbálhat meg túlszárnyalni egy másik személyt.

Ne ugráljon túl sokáig. A fáradtság növelheti a sérülés kockázatát.

A felhasználónak megfelelő ruházatot kell viselnie, például pólót, tréningruhát és puha talpú edzőcipőt, vagy meztőláb kell ugrania.

A kezdőknek hosszú fűrdőnadrágot és hosszú ujjú felsőket ajánlunk a kopások elkerülése érdekében.

Kérjük, olvassa el a "balesetmegelőzés" bekezdésben a "fel- és leszállás" bekezdést. Ne végezzen nehéz ugrásokat szakképzett trambulín edző felügyelete nélkül. Kezdje könnyű ugrálással, a hangsúlyt inkább az ugrási technikára, mint az ugrási magasságra helyezve. Soha ne ugráljon a trambulínon egyedül és felügyelet nélkül. Lásd az "alapvető ugrálási technikák" bekezdést.

## A TRAMBULÍN ÖSSZESZERELÉSE

A trambulín fölött legalább 9 méteres szabad térre van szükség. Megfelelő távolságot kell tartani a trambulín és a lehetséges veszélyforrások, például elektromos kábelek, faágak, játékeszközök, úszómedencék és kerítések között.

A trambulín nem helyezhető kemény felületre, például aszfaltra, betonra stb...

Kérjük, győződjön meg róla, hogy:

- ✓ A trambulín egyenletes, szilárd és csúszásmentes felületre került.
- ✓ A hely jól megvilágított.
- ✓ A trambulín mellett nincsenek zavaró tárgyak.

## KARBANTARTÁS

A trambulín biztonsági színvonalának fenntartása érdekében rendszeresen ellenőrizni kell. A hibás alkatrészeket, például a csatlakozóeszközöket azonnal ki kell cserélni. A trambulín nem használható a teljes javítás előtt.

A trambulínok galvanizáltak. A horganyzás ellenére a csatlakozási pontokon vagy a védőburkolatok alatt rozsdafoltos hely lehet. A rozsdásodás elkerülése érdekében kérjük,

rendszeresen kenje be a keret furait és a csatlakozóeszközöket vazelinnel vagy más megfelelő kenőanyaggal. Ez növeli a keret tartósságát.

Rendszeres karbantartás szükséges. A rendszeres karbantartás elhanyagolása veszélyeztetheti a felhasználót. Tartsa be a következő utasításokat. Különösen fontos, hogy minden szezon elején és a használati szezon alatt rendszeresen kövesse a karbantartási utasításokat.

- Ellenőrizze az összes anyát és csavart, és ha szükséges, húzza meg.
- Ellenőrizze, hogy az összes rugó végei épek-e még, és nem lazulhatnak-e ki használat közben.
- Ellenőrizze az összes burkolatot csavarok és éles szélek tekintetében. Cserélje ki őket, ha szükséges kérjük.
- Ne végezzen semmilyen változtatást a trambulínon. Csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A javításokat csak szakképzett személyek végezhetik. A nem megfelelő javítások veszélyeztethetik a trambulín biztonságát. A terméket csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja.
- A rosszul karbantartott trambulín növeli a sérülésveszélyt. Kérjük, ellenőrizze a szakadt vagy kopott szőnyegeket és fedőszőnyegeket, a keret meghajlott vagy hiányzó részeit, a laza vagy törött rugókat és a trambulín általános stabilitását. Minden használat előtt ellenőrizni kell a trambulínt. A kopott vagy sérült alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. A trambulín a teljes helyreállításig nem használható.
- Ha önzáró anyákat vagy csavarokat használnak, győződjön meg arról, hogy azok csak egyszeri használatra alkalmasak, és ki kell őket cserélni.

## TISZTÍTÁS


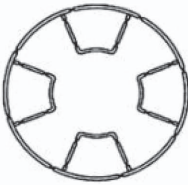
Törölje át a trambulín puha ruhával. Ne használjon súrolószert vagy más kémiai tisztítószert.

## CSOMAGOLÁS









Ez a trambulín megfelelő csomagolással védett a szállítási sérülések ellen. A csomagolóanyag nagy része újrahasznosítható. Kérjük, hogy megfelelő módon ártalmatlanítsa.

## TRAMBULIN ALKATRÉSZEK LISTÁJA

ITEM	MODEL	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
A	Felső sín	6	6	8	12	12	12	12
B	Tavaszi fedőbetét	1	1	1	1	1	1	1
C	Ugrószőnyeg	1	1	1	1	1	1	1
D	Lábnýújtás	0	6	8	12	12	12	12
E	Lábazat	3	3	4	6	6	6	6
F	Rugók	48	60	72	84	96	108	108
G	Tavaszi rögzítő szerszám	1	1	1	1	1	1	1
H	CSAVAR ALÁTÉTEL	0	0	0	12	12	0	0

		
8FT&10FT (3LÁBAK)	12FT (4LÁBAK)	13FT&14FT&15FT&16FT (6LÁBAK)

## Részletes alkatrészlista:

<p>A: Felső sín</p>		
		
<p>B: Tavasz fedőbetét</p>	<p>C: Ugrószőnyeg</p>	
		
<p>D: Lábnývjtás</p>	<p>E: Lábazat</p>	
		
<p>F: Rugók</p>	<p>G: Tavasz rögzítő szerszám</p>	
		
<p>H: CSAVAR ALÁTÉTEL</p>		

## TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSE

Az alkatrészek azonosításához lásd a TRAMPOLINE alkatrészjegyzéket.

### FIGYELMEZTETÉS:

A következő összeállításához két felnőtt, jó fizikai állapotban lévő személy szükséges. Az Ön biztonsága érdekében viseljen megfelelő cipőt és ruházatot.

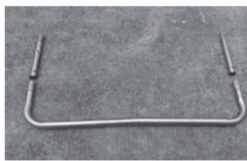
Az utasítások és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása sérülést okozhat.

### MEGJEGYZÉS:

A kép a különböző trambulinmodelleknél némileg eltérhet.



1. Fektesse ki a trambulin összes alkatrészét csoportosan, ahogy a fenti ábrán látható.



2. Csatlakoztassa a lábhosszabbításokat a lábbalaphoz. Ismételje meg az összes lábtartóhoz.



3. Csatlakoztassa az összes felső sínt, hogy egy nagy kört alkosson. Az utolsó láncszem összeillesztéséhez két emberre lehet szükség. A második személynek az ellenkező oldalt kell tartania, míg Ön a kör mindkét végét összefogja.



4. Csatlakoztassa a 2. LÉPÉSBEN összeszerelt összes lábtartót a felső kerethez.






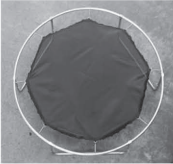
5. Csatlakoztassa a lábtartót a felső kerethez.







6. Ebben a szakaszban a trambulinnak a fenti képhez hasonlóknak kell lennie.



	
<p>7. A varrással lefelé fordított részével fektesse az ugrószőnyeget a keret belsejébe, és rögzítsen egy rugót a szőnyeg egyik háromszöggyűrűjébe. Ezután rögzítse a rugó másik végét a kerethez.</p>	<p>8. Ismétlje meg a 7. LÉPÉS-t közvetlenül az első rugó rögzítési helyével szemben. Ezután rögzítsen még két rugót az első két rugó közötti fél távolságban, közvetlenül egymással szemben. Ez biztosítja az egyenlő feszültség eloszlását a rugók között.</p>

	
<p>9. Ismétlje meg a folyamatot a többi rugóval. Használja a rugószerszámot a fentiek szerint. Figyelmeztetés: A rugók összeszerelése során legyen óvatos, hogy hová helyezi a kezét más testrészeit, mint csatlakozási pontokat.</p>	<p>10. Az erősen feszített rugóknál előfordulhat, hogy négy-öt lyukanként szomszédos rugókat kell rögzíteni. Így a rugófeszültség egyenletesen oszlik el.</p>






	
<p>11. Csatlakoztassa a többi rugót, amíg az összes rugó fel nem kerül a keretre.</p>	<p>12. Fektesse a fedőlapokat a külső szélére úgy, hogy a rugók fedve legyenek.</p>

	
<p>13. Rögzítse a fedőlap összes zsinórját a rugókra.</p>	<p>14. Mielőtt a trambulínra ugrana, folytassa a trambulín tesztelése című részt.</p>

## BIZTONSÁGI BURKOLAT ALKATRÉSZJEGYZÉKE

ITEM	MODEL	8FT	10FT	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
A	Felső pólus	6	6	8	6	6	12	12
B	Alsó pólus	6	6	8	6	6	12	12
C	Biztonsági háló	1	1	1	1	1	1	1
D	Gyors bilincs	12	12	16	12	12	24	24
E	Összeszerelő eszköz	1	1	1	1	1	1	1

### Részletes alkatrészlista:

	
A: Felső pólus	B: Alsó pólus
	
C: Biztonsági háló	D: Gyors bilincs
	
E: Összeszerelő eszköz	

## BIZTONSÁGI ZÁRÓSZERKEZET SZERELVÉNY

Az alkatrészek azonosításához lásd a BIZTONSÁGI FELSZERELÉSI LISTÁT.

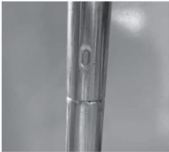





### FIGYELMEZTETÉS:

Két jó fizikai állapotban lévő felnőtt szükséges a következő összeszereléshez. Az Ön biztonsága érdekében megfelelő cipőt és ruházatot kell viselni.

Az utasítások és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása sérülést okozhat.

### MEGJEGYZÉS:

A kép a különböző trampulinmodellek esetében némileg eltérhet.

	
<p>1. Helyezze az alsó pólust a felső pólusba, ismétlje meg az összes pólus esetében.</p>	<p>2. Helyezze a biztonsági burkolat hálóját a trampulinra rendezetten, a fenti képen látható módon, készen a következő lépésre.</p>
	
<p>3. Csúsztassa az összeszerelt burkolati pólusokat a biztonsági burkolat hálós pólusainak köpenyébe.</p>	<p>4. Ismétlje meg a 3. LÉPÉS-t az összes burkolati pólusnál, és győződjön meg róla, hogy a pólusokat szilárdan behelyezi a burkolatba.</p>
	
<p>5. Szüksége lehet egy másik személyre, aki a helyükön tartja a burkolati rudat, amíg a következő lépésben a rudat a lábtartókhöz rögzíti.</p>	<p>6. A gyorszorítóval rögzítse a burkolati rudat a lábhosszabbító és a T rúd furatához.</p>



7. Ismétlje meg az 5-6. LÉPÉS-t a többi pólus esetében.



8. A biztonsági burkolati horgoknak a fenti képen látható módon kell kinézniük.



9. Rögzítse a horgokat a szőnyeg legközelebbi háromszöggyűrűjéhez, ha nehezen tudja a horgokat a háromszöggyűrűkhöz rögzíteni, menjen a 10. LÉPÉSRE.



10. Rögzítse a horgokat a rugó gyűrűs részéhez.



11. Zárja be a bejáratot, és rögzítse az összes bejárat horgot. A felügyelőknek az ugrás megkezdése előtt újra fel kell húzniuk és biztonságosan rögzíteniük az összes bejárat horgot.



12. A trambulinod most így néz ki. Folytassa a trambulin tesztelése című részt, mielőtt felugrik a trambulinra.

**A szétszereléshez kövesse az összeszerelési utasításokat fordított sorrendben.**

## A TRAMBULIN TESZTELÉSE

A trambulín összeszerelése után fontos, hogy elvégezze a következő biztonsági ellenőrzéseket:

### Trambulín biztonsági ellenőrzések:

1. Ellenőrizze csavarhúzóval, hogy minden csavar meg van-e húzva.
2. Ellenőrizze a trambulín alatt, hogy a keret minden rugója be van-e akasztva az ugrószőnyegbe.
3. Mozgassa a trambulínt, és ellenőrizze a keret stabilitását. A padlónak vízszintesnek kell lennie.
4. Két kezével helyezze a testsúlyát a trambulín egyik szakaszára, és engedje el, hogy ellenőrizze, hogy a padló egyenletes-e.
5. Győződjön meg arról, hogy a rugókat és a keretet teljesen befedik a fedőszőnyegek, és a fedőszőnyeget övekkel biztonságosan rögzítették.

### Zárásháló biztonsági ellenőrzése:

1. Fogja meg a pólushálót, és rázással ellenőrizze, hogy a burkolat összes pólusa szilárd-e.
2. Ellenőrizze a burkolathálót és a kabátot, hogy nincs-e szakadás a varrásban vagy az anyagban.
3. Ellenőrizze, hogy a burkolatháló cipzárja és a bejárat horgok megfelelően működnek-e.
4. Ellenőrizze, hogy a trambulín alatt felfüggesztett háromszög-nyílásokban van-e trambulín.
5. Ellenőrizze, hogy minden horog a trambulín háromszög-nyílásaiban van-e.

Miután az összes ellenőrzést elvégezték, és a trambulínok átmentek az összes kezdeti teszten (fent), akkor a trambulín egy személy tesztelje a trambulínokat úgy, hogy 5 percig folyamatosan ugrál a közepén. Ha a trambulín szilárdnak érzi magát, akkor a trambulínja átmegy a teszten. Gratulálunk, befejezte a trambulín összeszerelését! Ne feledje, hogy tartsa be az összes biztonsági szabályt. Jó szórakozást, biztonságos játékot!

## ALAPVETŐ PATTOGÁSI TECHNIKÁK

Mivel a tapasztalatlan ugrók esetében nagyon nagy a sérülés veszélye, fontos, hogy megtanulják az alapvető ugrási technikákat.

Minden trambulinhasználónak ajánlott megérteni és tökéletesíteni ezeket az alapvető ugrásokat.

### A BÁZIS PATTOGÁS

1. Kezdjük álló helyzetből, lábak vállszélességben, fej és szem a szőnyegen.
2. Lendítsd a karjaidat előre, felfelé és körkörös mozdulatokkal körbe-körbe.
3. A levegőben a lábakat hozza össze, és a lábujjakat irányítsa lefelé.
4. A lábakat tartsuk egymástól egyenlő szélességben, amikor a szőnyegre érkezünk.



### A FÉKEZÉSI MANŐVER

1. Előfordulhat, hogy elveszítik az uralmukat az ugrás felett, és vadul ugrálnak. A fékező manőver végrehajtása lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy visszanyerje az ugrás és az egyensúlyát.
2. Kezdje egy alap ugrálással.
3. Leszálláskor élesen hajlítsa be a térdét, és ez lehetővé teszi, hogy megállítsa az ugrást.



### A KÉZZEL ÉS TÉRDEDEL VALÓ UGRÁLÁS

1. Kezdjük egy alacsony, kontrollált alap ugrálással.
2. Kézzeled és térdedd, egyenes hátat tartva.
3. A hangsúlyt a jó négyponos landolásra kell helyezni. És nem az ugrási magasságra.



### TÉRD PATTOGÁS

1. Kezdjük egy alacsony, kontrollált alap ugrálással.
2. Térdeljünk térdre és tartsuk egyenesen a hátunkat. A test felegyenesedik, és a karjaidat használd az egyensúly megtartására.
3. Pattanj vissza az alappattanás pozícióba a karod felfelé lendítésével.



**ÜLÉS PATTOGÁSA**

1. Szálljon le lapos ülőhelyzetben.
2. Kérem a kezét a csípője mellé a szőnyegre.
3. Térjünk vissza a felegyenesedésbe a kezünkkel való nyomással.

**Képzési ütemterv**

Kövesse az edzéstervet, hogy megtanulja az alapvető ugrásokat, mielőtt továbblépne a kifinomultabb ugrásokhoz. Olvassa el figyelmesen a biztonsági utasításokat, mivel tisztában van azok alapvető fontosságával mind a felügyelő, mind az ugró személy számára, mielőtt elkezdené a képzést. A felügyelő személynek és az ugrónak is meg kell beszélnie a trambulín működését és a test működését.

**1.lecke:**

Fel- és leszállás - a megfelelő technikák bemutatása  
 Alapvető pattoгás - bemutató és gyakorlat  
 Fékező man oeuve - bemutató és gyakorlat  
 Kézrel és térdrel való ugrálás - bemutató és gyakorlat

**2.lecke:**

Az utolsó lecke ismétlése  
 Térdugrálás - bemutató és gyakorlat  
 Ülőspattanás - bemutató és gyakorlat  
 Az ugrálásban való jártasság megszerzéséhez javasoljuk, hogy az ugrálást ülve kezdjük, majd térdugrálással egészítsük ki.

**3.lecke:**

Ismételje meg az előző leckékben tanult gyakorlatokat.

A fentiekben ismertetett leckék gyakorlása után elsajátította az alapvető technikákat. A pattintásokat mindig ellenőrzött módon gyakorolja.

A trambulín megismeréséhez a következő játékot játszhatod:

Az első személy egy ugrással kezd. A második személy megismétli az ugrást, és tetszőleges más ugrást is hozzáad. Minden személy felváltva ugrik, minden személy hozzáad még egy ugrást. Az a személy nyer, aki az összes ugrást végig tudja erőködni, az a győztes. Az összes ugrást mindig ellenőrzött módon kell végrehajtani. Ne próbáljon meg nehéz ugrásokat végrehajtani, mielőtt az egyszerűbbeket elsajátította volna. Amennyiben tovább szeretné fejleszteni ugráló képességeit, kérjük, forduljon egy képzett trambulín edzőhöz.

## Nyújtás

A trambulínon való napi ugrálás javíthatja az egészségét. Az ugrálás előtt azonban a következő nyújtógyakorlatokat kell végeznie. A nyújtó gyakorlatok ellazítanak és oldhatják az izomfeszültséget. Megelőzik az izmok súlyos sérüléseit edzés közben. Ezért fontos, hogy ezeket a gyakorlatokat beépítsd az edzéstervedbe. Ne feledje, hogy a nyújtógyakorlatokat nem szabad elkezdenie, mielőtt bemelegítő gyakorlatokat végezne.

A következő gyakorlatok képzési példának készültek. Minden gyakorlatot nyugodtan és óvatosan végezzen, amíg enyhe feszültséget nem érez az izmaiban. Fokozatosan fokozhatja a gyakorlatokat, de mindig hagyja abba, ha fájdalmasak. Ne szakítsa meg hirtelen a gyakorlatokat, hogy elkerülje az izomrostok szakadását. Minden gyakorlatot 10-20 másodpercig kell gyakorolni. Lélegezzen lassan és rendszeresen.

## Borjak

1. Álljon egy fal elé 90 cm távolságra, egyik lábát tegye előre kb. 30 cm-re. Húzzuk fel mindkét lábunkat, és támasszuk a kezünket a falnak. Tartsa a sarkát a földön, és fordítsa a lábát a belső oldalra (alacsony intenzitás).
2. Tartsa a leghátsó lábát egyenes helyzetben, a másik lábát pedig tegye előre kb. 60cm-re. Támassza a kezeit a falnak. Tartsa a sarkát a talajon, és fordítsa a lábát a belső oldalra (magas intenzitás).
3. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.

## Külső zsanér

1. Lépjön hátrafelé úgy, hogy a nyújtani kívánt lábát a másik lábfeje mögé helyezze. A csípődet mozgassd a fal felé, de ne a felsőtestteddel. Ne mozduljon előre.
2. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.

## Alsó hát, csípő, ágyék és comb

Álljon úgy, hogy a lábai vállszélességben legyenek egymástól távol. Dőljön előre a felsőtestével. Húzza fel kissé a térdeit.

## Oldalak

1. Álljon úgy, hogy a lábai vállszélességben legyenek egymástól távol, a térdeit kissé felhúzza. A bal kezdet tedd a csípődre, nyújtsd ki a karodat, és tedd a fejed fölé. Nyújtsa ki a felsőtestét kissé balra (alacsony intenzitással).
2. Nyújtsa mindkét karját a feje fölé, a bal keze húzza a jobb karját. Lassan hajlítsa a felsőtestét a bal oldalra (nagy intenzitás).
3. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldallal.



## Külső combok

1. Feküdjön hasra, és jobb kezével húzza a bal sarkát a fenéke felé. A kinyújtott lábat tartsa kényelmes távolságban.
2. Ezt a gyakorlatot állva is végezheti. Sem a combot, sem a felsőttestet nem szabad előrehajolni.
3. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

## Belső comb

1. Ülünk le a padlóra, a talpunk érintse egymást. A könyökökkel kissé hozza le a térdeit.
2. Álljon úgy, hogy a lábai kb. 90-120 cm távolságra legyenek egymástól, és forduljon kissé kifelé. Egyik lábát tartsa egyenesen, a másik térdét pedig hajlítsa be.
3. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalával.

## Külső comb

1. Húzza fel az egyik térdét, a másik lábát nyújtva. Próbálja meg mindkét kezével megfogni a kinyújtott láb lábujjhegyet.
2. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal.

## Fenékizom

1. Feküdjön a hátára. Húzza az egyik térdét a mellkasához, a másik lábát maradjon laposan a padlón. Ez a gyakorlat állva is végezhető.
2. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

## Sípcsontok

1. Helyezze át a testsúlyát az egyik lábára. Nyújtsa előre a másik lábát, és mozgassa fel-le a bokaízületét.
2. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



**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)