
NÁVOD K POUŽITÍ

venkovních trampolín s ochrannou sítí

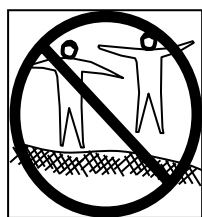


ÚVOD

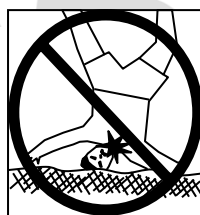
Před použitím trampolíny, si pečlivě prostudujte návod a instrukce v něm uvedené. Stejně, jako u jakýchkoli jiných, fyzických, rekreačních aktivitách, mohou být uživatelé zraněni. Chcete-li snížit riziko zranění, dodržujte příslušná bezpečnostní pravidla a tipy.

- Nesprávné používání trampolíny, je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- Před použitím trampolíny, vždy zkontrolujte opotřebení materiálů, zda nejsou její části uvolněné, nebo nechybí. **Trampolína musí být postavena na rovném a pevném podkladu.**
- Správná montáž, péče a údržba, bezpečnostní tipy, upozornění a správné techniky skákání, jsou zahrnuty v tomto návodu. Každý uživatel i dozor, se musí seznámit s pokyny v návodu. Každý, kdo se rozhodne trampolínu použít, si musí být vědom svých limitů a omezení, pokud jde o provádění různých skoků na trampolíně.

VAROVÁNÍ!



Nesmí být více než jedna osoba, na trampolíně, současně. Více osob na trampolíně, zvyšuje riziko zranění.



Neprovádějte salta a přemety na trampolíně. Zamezíte tak pádu na hlavu, nebo krk.

- Max. nosnost: 100 kg u 8' trampolín a 150 kg u 10' - 15' trampolín.
- Nepokoušejte se, nebo zamezte saltům a přemetům na trampolíně. Přistání na hlavě, nebo krku, může způsobit vážné zranění, ochrnutí, nebo smrt, ikdyž přistanete do středu trampolíny.
- Nedovolte, aby na trampolíně skákala více, jak jedna osoba. Více osob na trampolíně, současně, zvyšuje riziko zranění.
- Trampolínu používejte pouze pod dohledem dospělé osoby, která byla seznámena s pokyny a instrukcemi v návodu.
- Nepokoušejte se, nebo nepovolte salta a přemety. Může dojít k vážným zraněním, ochrnutí, nebo smrti.
- Nedovolte, aby na trampolíně byla více než jedna osoba, současně.
- Není vhodné pro děti, do 6 let věku.
- Trampolínu před použitím, vždy zkontrolujte. Vždy zkontrolujte opotřebení materiálů, zda nejsou její části uvolněné, nebo nechybí.
- Vždy vstupte a sestupte z trampolíny. Nepoužívejte trampolínu, jako odrazový můstek.
- Naučte se důkladně základním skokům a držení těla.
- Zastavte skákání, propnutím nohou v koleni tak, aby nedošlo k dalšímu odskoku.
- Neskákejte příliš vysoko.
- Vždy skákejte do středu trampolíny.
- Neskákejte na trampolíně, když jste unaveni.

-
- Zabezpečte trampolínu, před neoprávněným použitím.
 - Mějte předměty, které by mohly zasáhnout uživatele, v dostatečné vzdálenosti od trampolíny.
 - Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu, nebo drog.
 - Pro další informace o vybavení, kontaktujte výrobce, nebo instruktora.
 - Nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá, nebo za špatných povětrnostních podmínek.
 - Pečlivě si přečtěte návod k použití.

Vždy se poradte s Vaším lékařem o Vašem zdravotním stavu, než začnete s jakoukoli fyzickou aktivitou.

NÁVOD K POUŽITÍ PEČLIVĚ USCHOVEJTE

NÁVOD K POUŽITÍ

Zpočátku by jste měli začít s jednoduššími skoky. Pozornost by jste měli soustředit hlavně na správné držení těla a cvičit základní skoky, dokud si nebudete ve skocích maximálně jisti.

Skákání na trampolíně zastavíte, pomocí propnutí kolen, dříve, než se dotknete odrazové plochy trampolíny. Tuto techniku by jste se měli naučit, již při učení jednoduchých, základních skoků. Schopnost zastavit skok, by měla být použita vždy, když ztratíte rovnováhu, nebo kontrolu nad skákáním.

Naučte se nejdříve jednodušší, základní skoky, aby jste měli kontrolu nad Vaším skákáním, než přejdete ke skokům náročnějším. Kontrola nad skákáním je, když Váš skok i doskok, je do stejného místa odrazové plochy. Pokud začnete se skoky náročnějšími, zvyšujete riziko na zranění.

Neskákejte na trampolíně příliš dlouho, únava může zvýšit riziko zranění. Užívejte trampolínu pouze kratší dobu a pak umožněte jiným uživatelům, zapojit se do skákání. Nedovolte však, aby na trampolíně skákala více, jak jedna osoba.

Na skákání noste vhodný oděv, jako je tričko, šortky, cvičky a ponožky. Případně můžete skákat naboso. Pokud jste začátečník, možná budete chtít nosit tričko s dlouhým rukávem a kalhoty, proti poškrábání, nebo oděru, dokud nebudete mít absolutní kontrolu nad Vašimi skoky. Nepoužívejte obuv s pevnou podrážkou, jako jsou tenisky. Ty by mohly zapříčinit nadměrné opotřebení odrazové plochy.

Trampolínu by jste měli vždy užívat tak, aby nedošlo ke zranění. Ke správnému vstupu na trampolínu, se rukama přichyťte rámu a naskočte na trampolínu, nebo se chyťte rukama rámu a překulťte se na trampolínu. Při vstupu a sestupu z trampolíny, dávejte pozor na ruce. Pro sestup z trampolíny se chytněte rukama rámu a seskočte na zem. Nešlapejte na ochranný límec pružin. Menším dětem, by jste měli být nápomocni při vstupu a sestupu z trampolíny.

Klíčem k bezpečné zábavě na trampolíně, je kontrola a schopnost ovládat Vaše skoky. Nikdy nepoužívejte trampolínu, jako odrazový můstek. Nikdy nepoužívejte trampolínu bez dozoru.

JAK PŘEDEJÍT NEHODÁM

Buďte velmi opatrní při vstupu na trampolínu a sestupu z trampolíny. Nešlapejte na pružiny a neskákejte na trampolínu, z jakéhokoli objektu (např. ze střechy, žebříku apod.). Tímto jednáním se zvyšují šance na zranění. Nikdy neskákejte z trampolíny, s přistáním na zemi. Pokud si hraje na trampolíně malé dítě, nenechávejte ho bez dozoru a buďte mu nápomocni při vstupu a sestupu z trampolíny.

Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu a drog. Tyto látky ovlivňují mysl, pojem o čase a celkovou koordinaci.

Pokud je více uživatelů na trampolíně současně, zvyšuje se riziko zranění. Jedná se o zranění, ke kterému dochází při pádu z trampolíny, při ztrátě kontroly, kolize s ostatními uživateli, nebo pád na pružiny. Obecně platí, že je zraněna nejlehčí osoba na trampolíně.

Vždy skákejte do středu trampolíny. Tím se sníží riziko zranění při pádu na rám, či pružiny. Vždy mějte ochranný límec pružin, na rámu trampolíny. Neskákejte a nešlapejte na ochranný límec pružin, není určen na přímou váhu člověka.

Neprovádějte složité skoky dříve, než zvládnete ty základní, nebo pokud jste začátečník a učíte se teprve skákat na trampolíně. Za řízený, jistý skok je považován takový skok, při němž dopadnete na stejné místo, kde jste se odrazili. Pokud ztratíte kontrolu při skákání na trampolíně, propněte kolena před dopadem na trampolínu. To Vám umožní zastavit skákání.

Neprovádějte na trampolíně salta a přemety, jakéhokoli typu. Při nepovedeném saltu, či přemetu, můžete přistát na hlavě, nebo krku. To může způsobit zlomeninu páteře, což může mít za následek ochrnutí, nebo smrt.

Nepoužívejte trampolínu, pokud jsou pod ní zvířata, jiní lidé, nebo jiné předměty. Při skákání na trampolíně nedržte v ruce žádné předměty a nepokládejte žádné předměty na trampolínu, pokud je v užívání Vámi, či jiným uživatelem. Dávejte pozor na to, co se nachází nad Vámi, při užívání trampolíny. Větve, dráty, či jiné předměty situované nad trampolínou, zvyšují riziko zranění.

Trampolína ve špatném, technickém stavu, zvyšuje riziko zranění. Prosím, zkontrolujte trampolínu před každým použitím, zda ocelové trubky nejsou ohnuté, odrazová plocha není natržená, pružiny nejsou uvolněné, či zlomené a zkontrolujte celkovou stabilitu trampolíny.

Berte na vědomí povětrnostní podmínky, při používání trampolíny. Pokud je odrazová plocha mokrá, může uživatel trampolíny uklouznout a zranit sebe, či druhé.

Když trampolína není v používání, skladujte jí vždy na bezpečném místě tak, aby k ní děti neměli přístup.

TIPY PRO SNÍŽENÍ RIZIKA ÚRAZU

Důležité je, mít neustále pod kontrolou své skoky. Neskákejte složitější a náročnější skoky, dokud plně neovládáte skoky základní a jednodušší odrazy. Důležité je také, pečlivě nastudovat a pochopit všechny bezpečnostní pokyny a varování, před použitím trampolíny. Pro zvýšení bezpečnosti, se můžete obrátit na certifikovaného instruktora skákání na trampolíně.

Dozor, nad užíváním trampolíny musí pochopit a prosazovat veškerá bezpečnostní pravidla a pokyny. Je na odpovědnosti dozoru, aby poskytnul uživatelům potřebné instrukce a pokyny k užívání trampolíny. Pokud není dozor k dispozici, trampolína by měla být uložena na bezpečném místě, aby se zabránilo neoprávněnému použití, nebo zajištěna plachtou se zámkem, nebo řetězy. Dozor je také zodpovědný, za zajištění, aby štítek s bezpečnostními pokyny, byl upevněn na trampolíně a všichni uživatelé s nimi byli seznámeni.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

ÚDRŽBA

Zkontrolujte trampolínu, před každým použitím a vyměňte všechny opotřebované, vadné, nebo chybějící části. Potencionální nebezpečí hrozí za podmínek:

- Chybějících, špatně uchycených, nebo umístěných částí odrazové plochy k rámu
- Propíchnuté, roztřepené, roztržené, nebo děravé, odrazové plochy
- Prasklých pružin
- Ohnutého, nebo zlomeného rámu
- Povislé odrazové plochy
- Ostrých výčnělků na rámu, nebo závěsném systému

UŽIVATELÉ

- Trampolíny o výšce, více než 21 palců (51 cm), se nedoporučují pro děti do 6 let věku. Použití musí v tomto případě probíhat za stálého dohledu dospělé osoby
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu a drog
- Odložte všechny pevné a ostré předměty, před použitím trampolíny
- Dávejte pozor při vstupu i sestupování z trampolíny. Nikdy neskákejte na trampolínu z jiných objektů, nebo neseskakujte z trampolíny na jiné objekty. Nikdy nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek.
- Vždy se nejprve naučte základní skokům, než začnete se skoky složitějšími.
- Skákání na trampolíně zastavíte, pomocí propnutí kolen dříve, než se dotknete odrazové plochy trampolíny.

DOZOR NAD POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Naučte se základním skokům a bezpečnostním předpisům. Chcete-li zabránit a snížit riziko

zranění, prosazujte veškeré bezpečnostní předpisy a zajistěte, aby nový uživatelé se naučili základním odrazům, než přejdou na skoky obtížnější.

- Všichni uživatelé musí být pod dohledem, bez ohledu na úroveň dovedností a věku
- Nikdy nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá, poškozená, špinavá, nebo opotřebená. Trampolínu je třeba zkontrolovat před každým použitím.
- Odstraňte veškeré objekty nad trampolínu, pod ní, či kolem trampolíny tak, aby nezasáhli uživatele.
- Chcete-li zabránit neoprávněnému použití trampolíny, musí být trampolína zajištěna, když není používána.

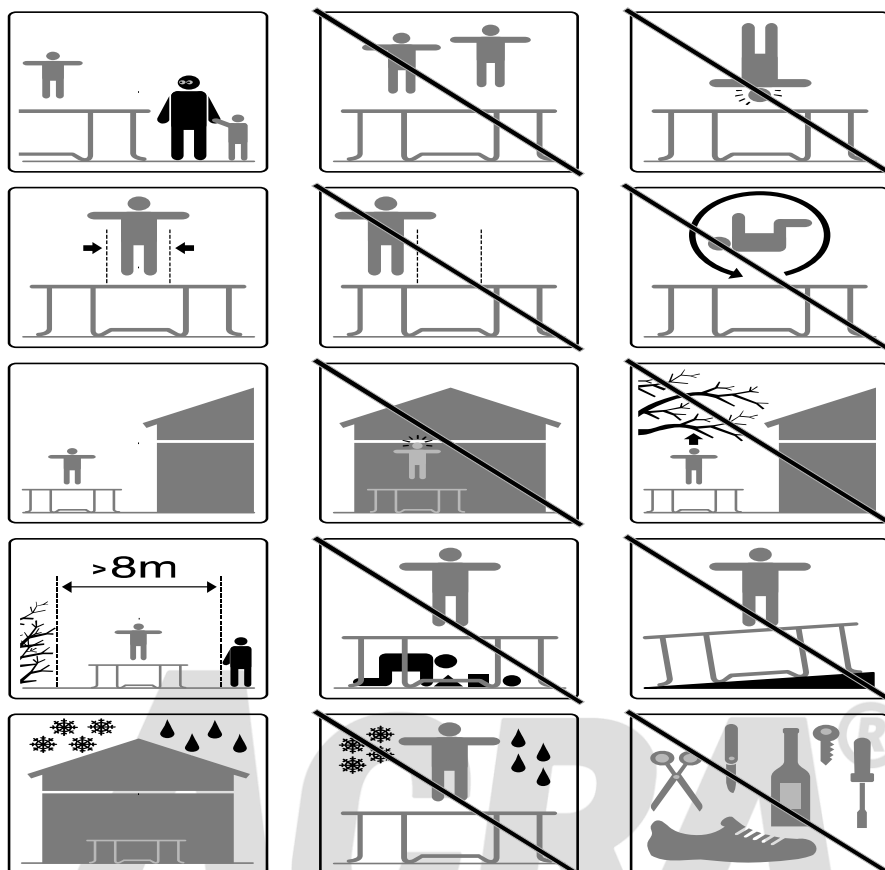
UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Minimální, nezbytnou, světlou výškou je 24 stop (7,3 m). Pokud jde o horizontální vzdálenost, ujistěte se, že u trampolíny nejsou žádné nebezpečné předměty, jako větve, houpačky, bazény, elektrické vedení, stěny, ploty apod.

Pro bezpečné užití trampolíny, je třeba výběr správného místa:

- Zkontrolujte, zda je trampolína **umístěna na rovném a zpevněném podkladu.**
- Oblast trampolíny, musí být správně osvětlena
- Pod trampolínu nesmí být žádné překážky

Pokud nebudete postupovat dle těchto instrukcí, zvyšujete riziko zranění.



CVIČEBNÍ PLÁN

Následující lekce, jsou navrhovány s cílem naučit se základním skokům, před přechodem na složitější a náročnější odrazy a skoky. Před samotným užíváním trampolíny, si pečlivě prostudujte všechny bezpečnostní pokyny. Úplný popis, demonstraci držení těla a pokyny k užívání trampolíny, by měl školitel naučit všechny uživatele trampolíny.

Lekce 1

1. Správný vstup a sestup z trampolíny
2. Základní skoky – demonstrace a praxe
3. Brždění – naučte se zabrzdit na povel
4. Ruce a kolena – důraz by měl být kladen na čtyřbodové přistání a vyrovnání

Lekce 2

1. Procvičte si techniku v lekci 1
2. Skok na kolena – skočte dolů na kolena a vyskočte zpět na chodidla
3. Skok do sedu – skočte do sedu a vyskočte zpět na chodidla

Lekce 3

1. Skok na přední stranu těla – pomocí rukou a propnutí kolenou skočte, aby jste dopadli do lehu na odrazovou plochu a vraťte se odrazem zpět na chodidla.
2. Pravidelně procvičujte skok základní, do skoku na kolena a následně skok na přední stranu těla, zpět na chodidla, skok do sedu a zpět na chodidla.

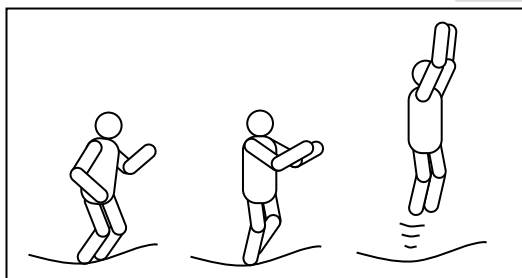
Lekce 4

1. Otočka o 180 st. – začněte skokem na přední stranu těla a když přijdete do kontaktu s odrazovou plochou, odrazte se pažemi, buď vpravo, nebo vlevo a otočte hlavu a ramena, ve stejném směru.
2. Při otočení se ujistěte, že jste souběžně s odrazovou plochou a hlavu držte nahoru.

Po dokončení všech těchto lekcí, znáte základní skoky na trampolíně, které by pro Vás měli být rutinní. Hra, kterou lze hrát, pro procvičení všech skoků se nazývá "SKOK". Tato hra je pro 1 až X hráčů. První hráč, začne s jedním skokem. Druhý hráč zopakuje skok prvního hráče a přidá další skok navíc. Hráč třetí musí zopakovat to, co předvedl hráč druhý a přidá další skok. Vítězem je ten, který zvládne správně všechny skoky, jako poslední z hráčů. Ikdyž tato hra je důležitá na procvičení skoků, nezkoušejte na Vás příliš složité skoky, které jste ještě nepochopili. Pro další rozvoj Vašich schopností a skoků na trampolíně, se můžete obrátit na certifikovaného instruktora.

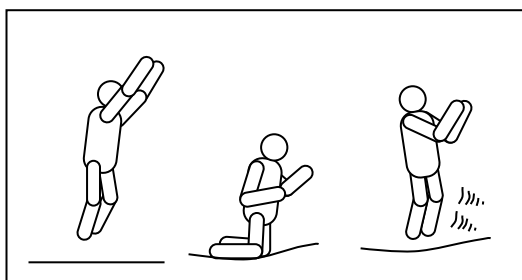
ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

ZÁKLADNÍ SKOK



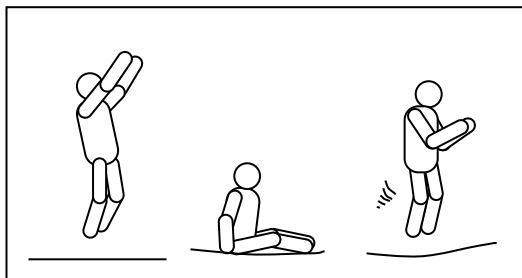
1. Začněte ve stoje, nohy máme v šíři ramen, od sebe.
2. Kmitněte rukama nahoru, do polokruhu.
3. Ve výskoku dejte nohy k sobě a špičky směrem dolů.
4. Při dopadu zpět na odrazovou plochu, mějte nohy od sebe, v šíři ramen.

SKOK NA KOLENA



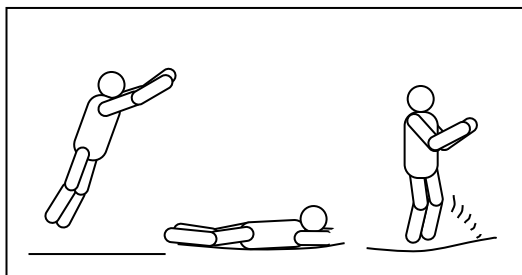
1. Začněte se základním skokem, ale nízkým.
2. Přistaňte na kolenu, záda držte rovně, tělo vzpřímeně a za použití rukou, udržujte rovnováhu.
3. Skokem se vraťte do základní polohy, pomocí kmitu rukou nahoru.

SKOK DO SEDU



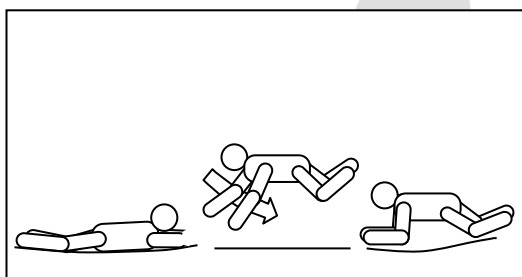
1. Přistaňte na odrazovou plochu, do sedu.
2. Položte ruce na odrazovou plochu, vedle sebe.
3. Vraťte se zpět do vzpřímené polohy, pomocí odrazů rukou.

SKOK NA PŘEDNÍ STRANU TĚLA



1. Začněte se skokem na přední stranu těla.
2. Přistaňte na břicho (obličejem dolů), s pažemi nataženými vpřed.
3. Odrazte se pomocí rukou, zpět do stoje.

OTOČKA o 180 st.



1. Začněte se skokem, na přední stranu těla.
2. Odrazte se pažemi, buď vpravo, nebo vlevo, v závislosti na tom, kam si přejete změnit směr.
3. Držte hlavu a ramena ve stejném směru a souběžně s odrazovou plochou. Hlavu mějte vzhůru.
4. Přistaňte v leže a obratem do stoje, pomocí zvednutí paží.

NÁVOD K MONTÁŽI

K montáži trampolíny potřebujete pouze naše speciální pružiny a nástroje, dodávané spolu s výrobkem. V období, kdy trampolína není v užívání, ji lze snadno demontovat a uskladnit. Pečlivě si přečtěte návod k montáži, před zahájením montáže.

Najděte stránku s částí popisu a čísly a použijte je pro jednodušší a správný postup při montáži.

Ujistěte se, že žádný díl ze soupisu Vám nechybí.

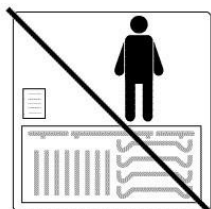
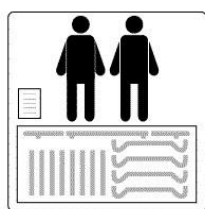
K montáži trampolíny, použijte rukavice, na ochranu rukou, před poraněním.

SEZNAM DÍLŮ

Prosím, vyberte správnou velikost trampolíny

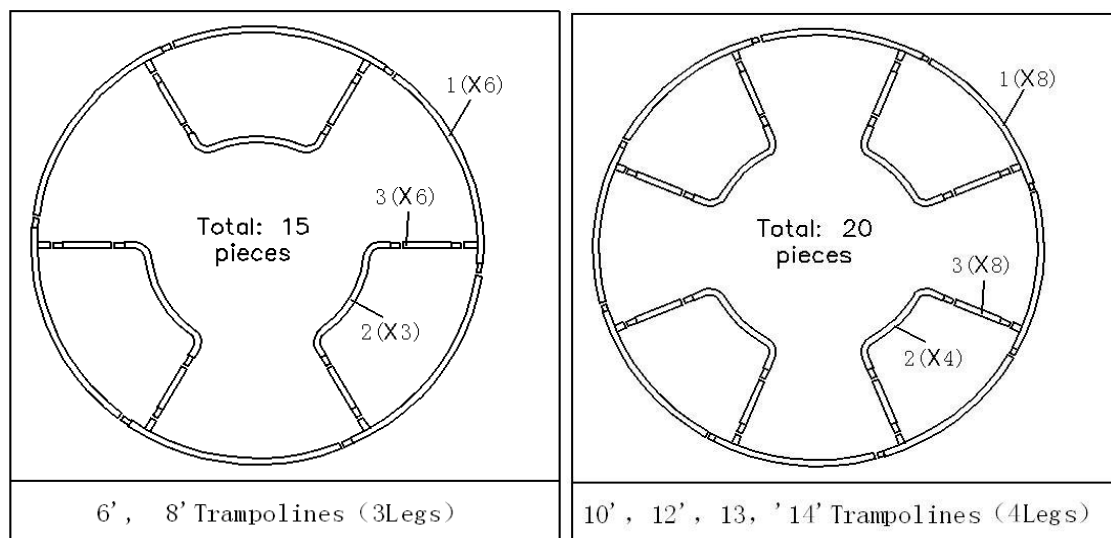
	Díl číslo	Popis	6'	8' 244 cm	10' 305 cm	12' 366 cm	13'	14' 427 cm	15'
1	01	Horní lišta nohou	6	6	8	8	8	8	12
2	02	Základna nohou	3	3	4	4	4	4	6
3	03	Svislá část nohy	6	6	8	8	8	8	12
4	04	Ochranný límeček pružin	1	1	1	1	1	1	1
5	05	Prošívaná odrazová plocha	1	1	1	1	1	1	1
6	06	Pozinkované pružiny	36	48	64	72	80	88	96
7	07	Štítek s bezp. pokyny	1	1	1	1	1	1	1

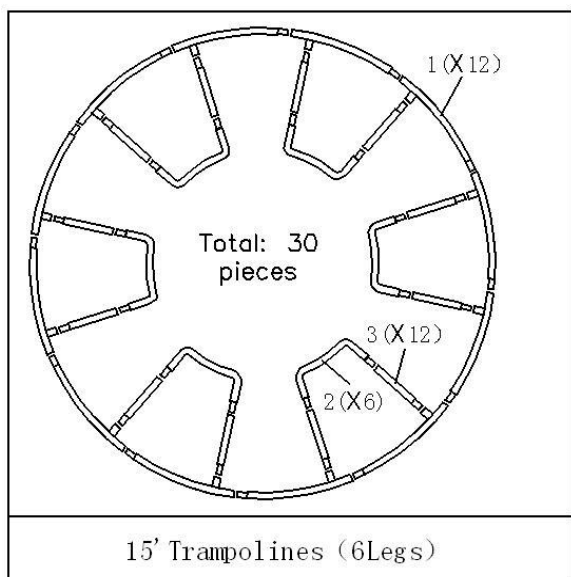
Při montáži nezapomeňte použít rukavice. K sestavení trampolíny jsou třeba dva lidé!



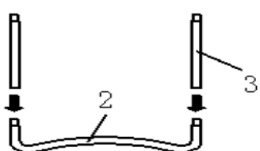
KROK 1

prosím, vyberte si správnou velikost trampolíny z uvedených obrázků. Všechny části jsou zaměnitelné a nemají svou pravou, nebo levou orientaci. Části jednoduše zasuňte do sebe, částí, která je menší na jednom konci, do částí druhé, která má větší otvor. Tyto body jsou nazývány "spoje".



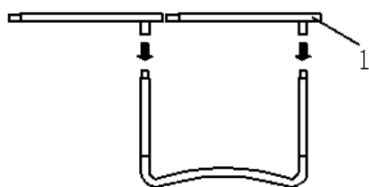


KROK 2



Zasuňte svislé části nohou (03), do základen nohou (02).

KROK 3



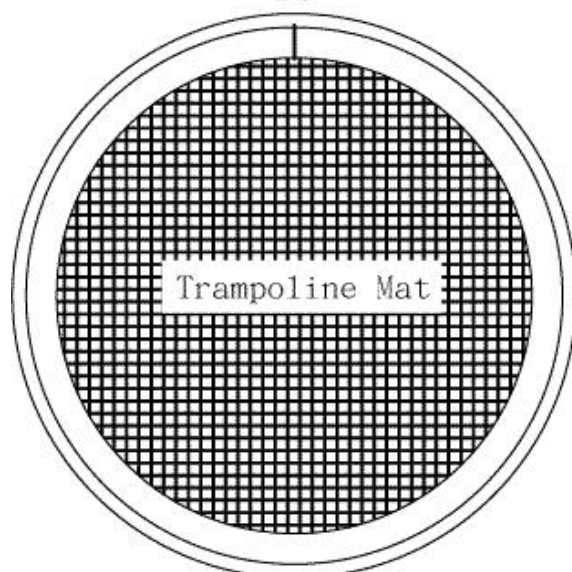
K sestavení trampolíny jsou nutní dva lidé. První, zvedne sestavenou nohu, z předchozího obrázku, do svislé polohy a vloží horní lištu nohou (01), do sestavené nohy. Druhá osoba, drží druhý konec a vloží taktéž horní lištu (01) do sestavené nohy. Nyní by jste měli mít sestavenou horní lištu (01), se dvěma nohami.

KROK 4

Při upevňování pružin, k odrazové ploše, prosím buďte opatrní. Budete potřebovat další osobu na sestavení. Opatrně při připojování pružin, na štípnutí, či skřípnutí.

A. Položte odrazovou plochu dovnitř rámu trampolíny

#1

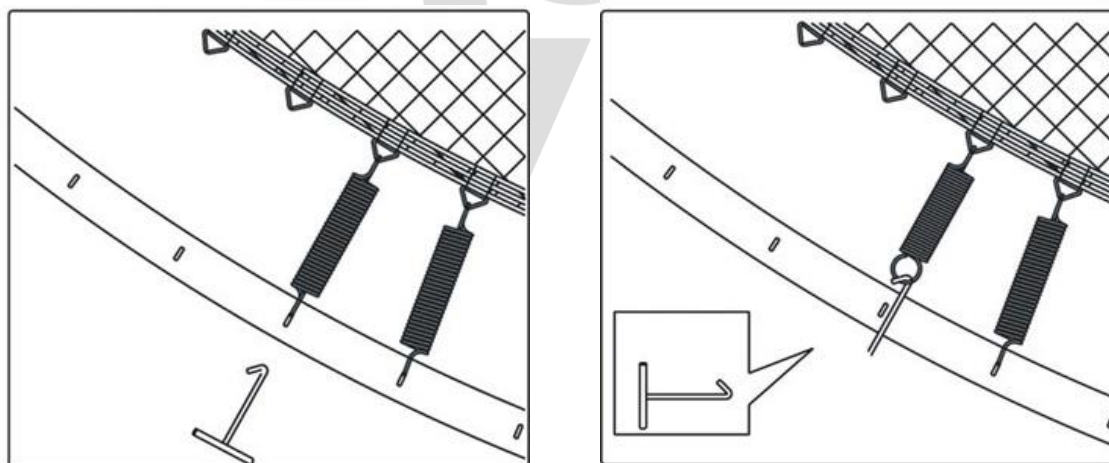


B. Jak správně použít náradí na připojení pružin.

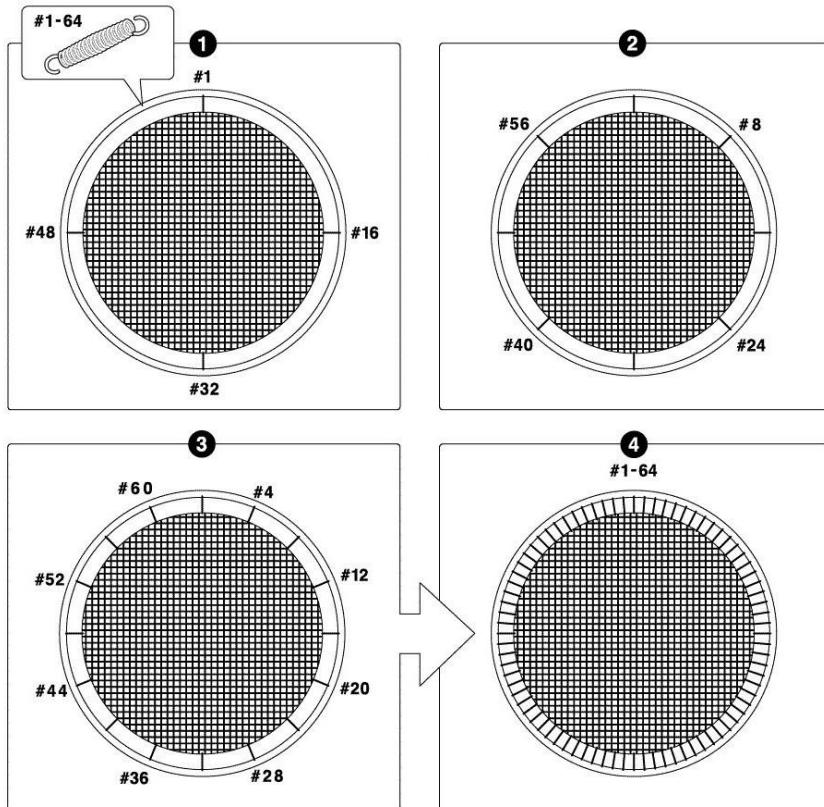
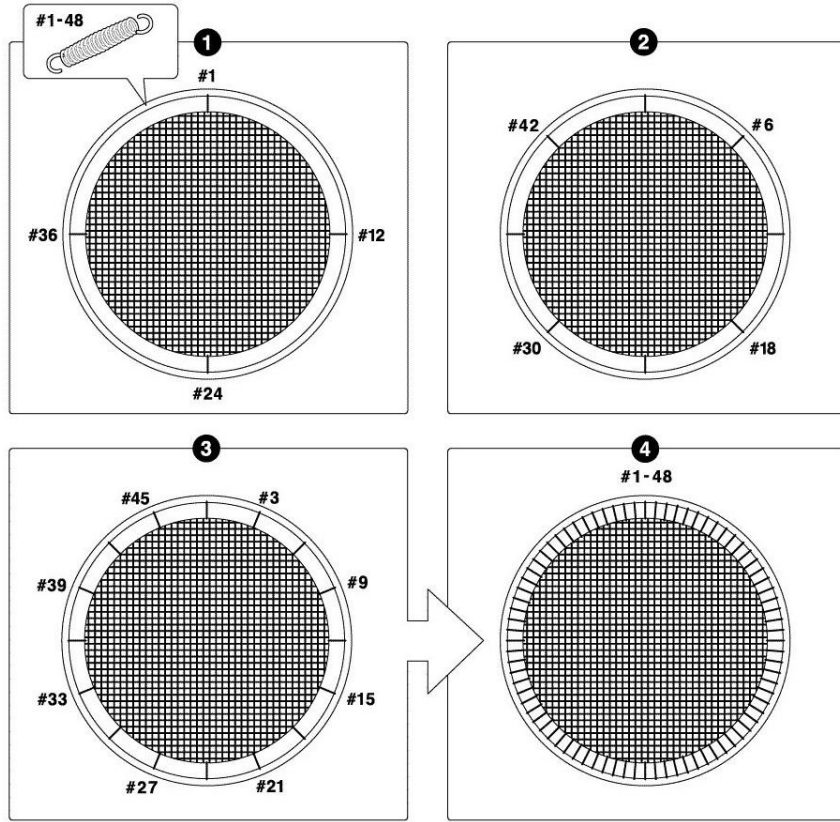
Krok I : Připojte pružinu do oka odrazové plochy, pomocí náradí na pružiny a spojte konec pružiny hákem.

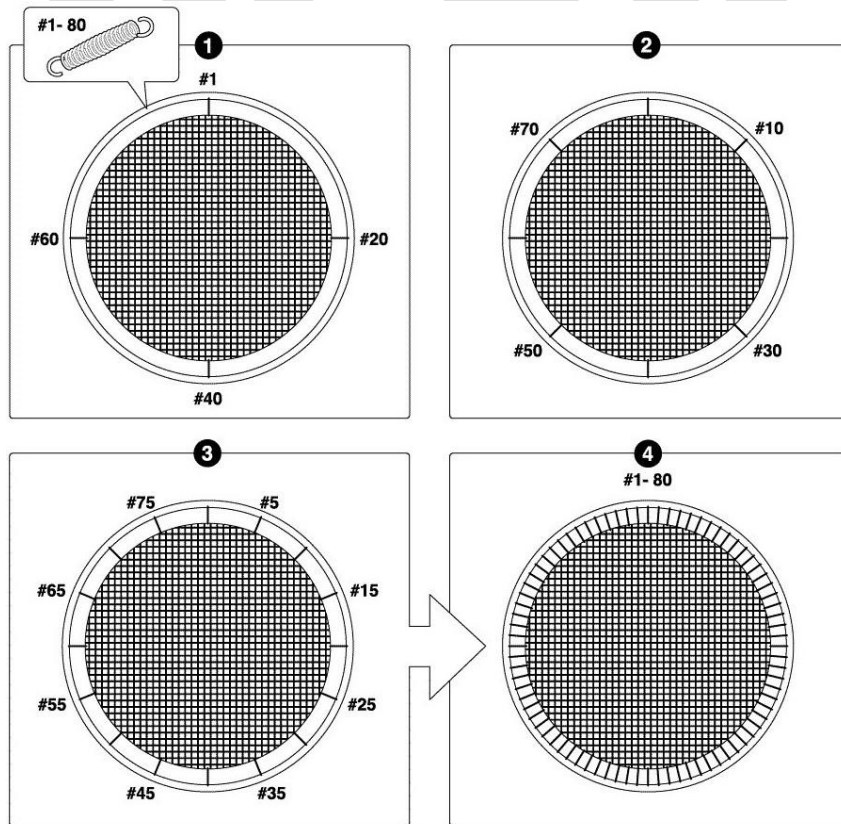
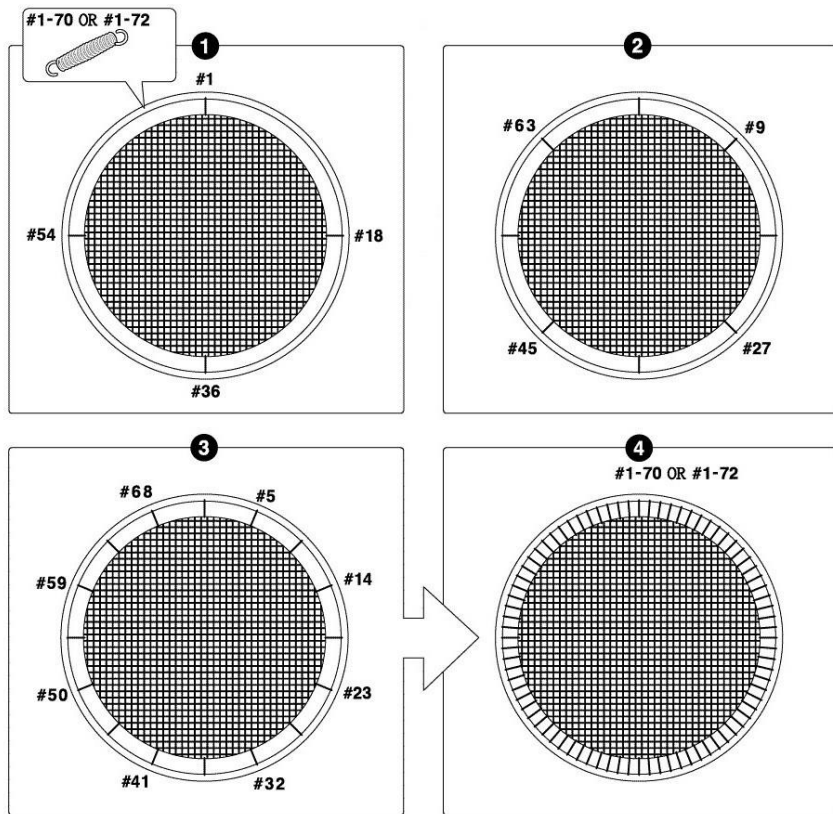
Krok II : Roztáhněte pružinu a spojte jí hákem, do otvoru v rámu trampolíny.

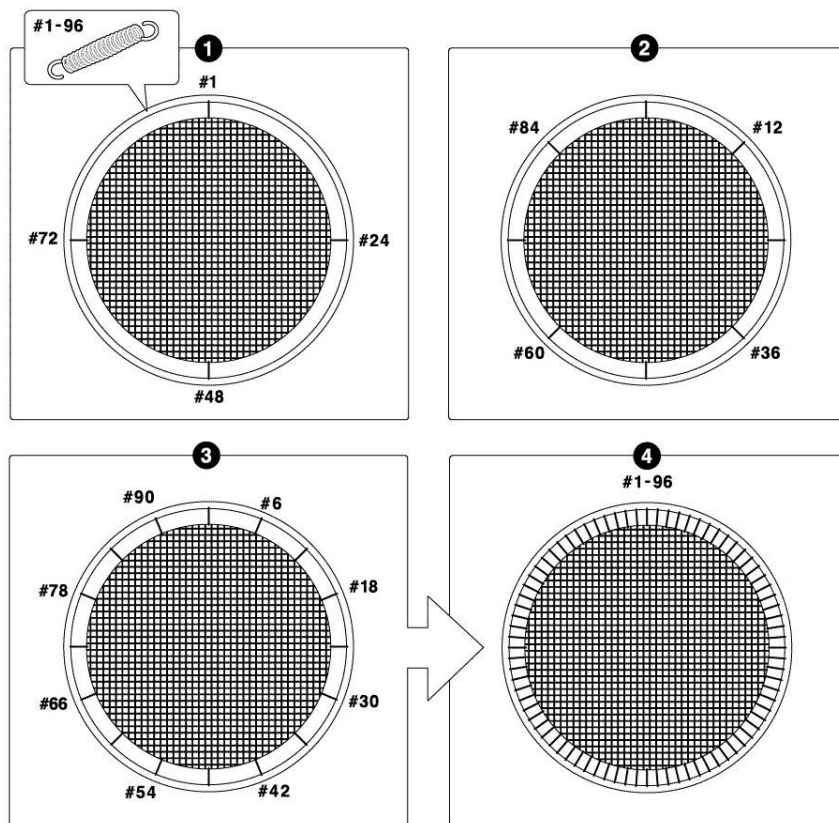
Prosím, buďte opatrní, kam strkáte ruce a jiné části těla, při sestavování trampolíny.



C. Vyberte správné množství pružin.



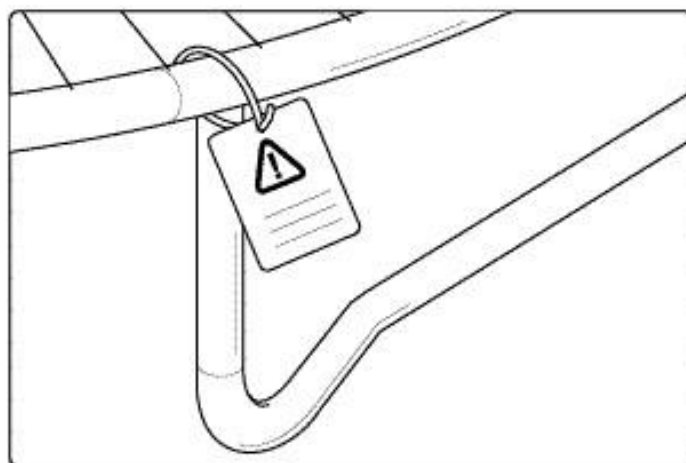




D. Pokud zjistíte, že jste vynechali jeden z otvorů, opravte to. Počet pružin musí být zachován.

KROK 5

A. Uvažte štítek s bezpečnostními pokyny, viz obrázek.

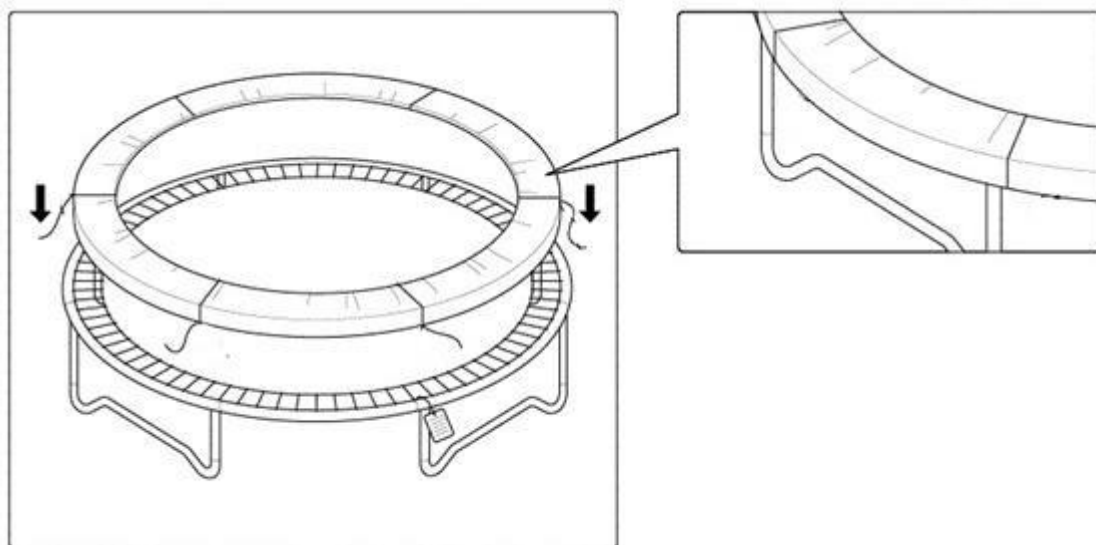


KROK 6

A. Před použitím trampolíny, musí být upevněn ochranný límec pružin (04).

B. Položte ochranný límec pružin (04) tak, aby se zakryly pružiny i rám trampolíny, viz obrázek. Ujistěte se, že jsou zakryty všechny kovové části.

C. Upevněte gumičky s háčkem, které se nachází na spodní straně, do úchytů na rámu.



ÚDRŽBA

Tato trampolína byla navržena a vyrobena z kvalitních materiálů a zpracování. Při správné a náležité údržbě, bude trampolína sloužit při cvičení a zábavě, všem uživatelům leta a snížíte riziko zranění. Prosím postupujte podle pokynů, uvedených níže:

Tato trampolína je navržena tak, aby snesla určitou nosnost a použití. Proto má v jednom okamžiku používat trampolínu, pouze jedna osoba. Uživatelé, by měli při používání trampolíny nosit ponožky, cvičky, nebo být naboso. Klasickou obuv, jako např. tenisky, by jste neměli nosit, při používání trampolíny. Aby jste zabránili poškození odrazové plochy, zabraňte vstupu domácím zvířatům na trampolínu. Uživatelé by si měli sundat veškeré ostré předměty, před použitím trampolíny. Jakékoli ostré a špičaté předměty, by měli být vždy z dosahu trampolíny.

Vždy zkontrolujte trampolínu, před každým použitím, zda není opotřebovaná, nebo zda nechybí nějaké části. Zvýšit šance na zranění by mohli tyto podmínky:

- Propíchnutí, díry, nebo trhliny na odrazové ploše
- Uvolněné prošíání, nebo jiné defekty na odrazové ploše
- Ohnuté, nebo zlomené části rámu, stejně jako nohy trampolíny
- Nefunkční, chybějící, nebo poškozené pružiny
- Poškozená, nebo špatně zajištěná odrazová plocha
- Výčnělky všeho druhu (zejména ostré), na rámu, pružinách a odrazové ploše

Zjistíte-li jakoukoli z výše uvedených možných závad, které by u Vaší trampolíny mohly způsobit újmu jakémukoli uživateli, trampolínu je třeba rozebrat, nebo alespoň zabezpečit proti použití, až do doby, kdy bude problém vyřešen.

Větrné počasí:

ve velmi silném větru, může být trampolína odfouknuta. Pokud čekáte větrné počasí, měla by být trampolína přesunuta na bezpečné místo, nebo rozebrána. Další možností je, zajistit trampolínu, za rám, pomocí lan a kolíků, k zemi. Pro zajištění bezpečnosti, by měli být použiti nejméně 3 lana a kolíky. Pro zajištění trampolíny, nikdy nepoužívejte pouze zajištění nohou k zemi. Trampolína by se mohla z nohou rozpojit.

Přesouvání trampolíny:

Pokud potřebujete přesunout trampolínu, jsou na to zapotřebí dvě osoby. Všechny spoje by měli být zajištěny např. lepicí páskou, proti rozpojení, při přesouvání trampolíny. Při přesouvání nadzvedněte trampolínu nad zem, ve svislé poloze, přesuňte ji na požadované místo a zase ji položte na zem. Pro jiné typy přesouvání, je třeba trampolínu rozebrat.

Určené pro trampolíny o průměru 183 cm (6"), 244 cm (8"), 305 cm (10"), 366 cm (12"), 427 cm (14")

Dovozce : ACRA, s.r.o. Semily, Czech republic
www.acra.cz

