

Předškolní Trampolína
Výr.číslo : 1253



Návod k použití

Montáž, instalace, péče, údržba a návod k použití

▲ Upozornění

Přečtěte si tyto materiály před kompletizací a používáním této trampolíny. Neschopností sestavit a používat tuto trampolínu, jak je uvedeno v této příručce, automaticky ztrácíte záruku.

▲ VÝSTRAHA

Přečtěte si celou montáž, péče o údržbu, použití a instrukce v tomto návodu před kompletizací a používáním této trampolíny. Uložte tento návod pro budoucí použití a navštivte naše webové stránky pro nejnovější ruční revize.

Prohlášení:

Zatímco vám poskytujeme nejvyšší stupeň ochrany ve všech bodech, nemůžeme vám zaručit úplnou svobodu před zraněním na této trampolíně. Uživatel přebírá veškerá rizika poranění v důsledku použití, montáže nebo dopravy. Všechno zboží je prodáno v tomto stavu, který žádný zástupce společnosti nemůže zrušit nebo změnit .

Tato předškolní trampolína je určena pro použití pouze pro jednu osobu ve stejném čase, o hmotnosti nejvýše 45 kg.

Než začnete.

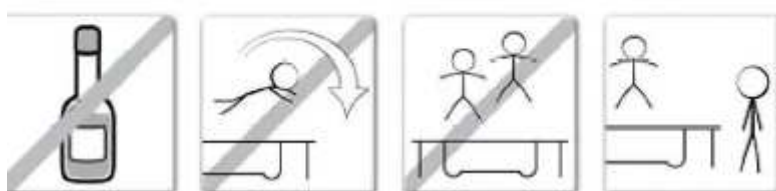
Děkujeme, že jste si zakoupili naši předškolní trampolínu. Tato trampolína s příslušenstvím je vybavena pokyny a upozorněními pro správnou montáž a péči o údržbu a návodem k použití. Tyto informace si musí přečíst všichni bez ohledu na provoz před tím, než začnou tuto trampolínu používat.

Dodržujte všechna varování na obrázku níže, či jinak obsažené v tomto návodu . Pokud máte jakékoli otázky týkající se syntézy varování, prosím kontaktujte nás.

Pokud máte po přečtení tohoto návodu další otázky, nebo pokud nás chcete kontaktovat, navštivte naše webové stránky na adrese www.spartan-sport.at

▲ VÝSTRAHA :

1. Nepokoušejte se dělat salta. Přistání na hlavě nebo krku může způsobit vážné poranění, ochrnutí nebo smrt i když přistanete v prostředku trampolíny.
2. Nedovolte, aby více než jedna osoba skákala na trampolíně nebo se nacházela uvnitř. Při používání více než jednou osobou může přijít ke zranění.
3. Seznamte se s používáním trampolíny a příslušenstvím.



Instruktažní materiál a pravidla pro použití.

▲ VÝSTRAHA ▲

1. Nepokoušejte se o salta. Přistání na hlavě nebo krku může způsobit vážné poranění, ochrnutí nebo smrt a to i při přistání uprostřed skákací podložky.
2. Nedovolte, aby více než jedna osoba současně používala tuto trampolínu. Může to vést k vážným zraněním.
3. Používejte tuto trampolínu pouze se zdravým rozumem.
4. Zkontrolujte trampolínu a trampolínové příslušenství před každým použitím. Ujistěte se, že síť a kryt podpory (rám) a výplň rámu je správně a bezpečně umístěn. Vyměňte opotřebované, vadné nebo chybějící části.
5. Uživatelé se mohou zaplést do volných šňůr nebo do mezer mezi trampolínou a krytem.
6. Udržujte kryt pevně upevněn na trampolínu v souladu s pokyny výrobce. Neschopnost správně sestavit a udržovat pevnou a bezpečnou trampolínu / příslušenství, může vést k vážnému zranění, uškrcení nebo smrti.
7. Nepokoušejte se skákat z konstrukce.
8. Nepokoušejte se plazit pod konstrukcí.
9. Neskákejte úmyslně mimo bariéru.
10. Nezavěšujte se na síť, stříhy, nelozte přes přepážky.
11. Noste oblečení přiměřené této aktivitě. Háčky, poutka, nebo cokoli, co by se mohlo zachytit při používání trampolíny / příslušenství a způsobit zachycení nebo uškrcení, je nosit zakázáno.

12. Nepřipojujte nic k bariéře, která není schválená výrobcem. Ani k příslušenství nebo jeho části krytové systému.
13. Vstupovat a vystupovat z trampolíny je povoleno pouze přes otvor, který slouží tomuto účelu.
14. Nevylézejte na trampolínu. Je nebezpečné skákat z trampolíny na podlahu nebo na zem při demontáži, nebo přejít na trampolínu při montáži. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek k jiným objektům
15. Neskákejte s ohnutými koleny na trampolínu. Přečtěte si tuto příručku před zahájením užívání tohoto produktu.
16. Přečtěte si základní skoky a pozici těla důkladně, pokud se snažíte o pokročilou zručnost. Různé aktivity na trampolíně lze provádět v základních sériích a jejich kombinacích.
17. Vyvarujte se skákání příliš vysoko. Řiďte své skoky do středu trampolíny a dodržujte výšku.
18. Zatímco držíte hlavu vzpřímeně, oči zaměřte na trampolíně směrem k obvodu. To vám pomůže kontrolovat odrazy.
19. Vyvarujte se skákání, když jste unavení. Udržujte krátké otáčky.
20. Když trampolínu nepoužíváte, řádně ji zajistěte. Chraňte ji před neoprávněným použitím.
21. Odstraňte objekty, které by mohly rušit vaši činnost. Udržujte čistou oblast kolem trampolíny.
22. Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog.
23. Další informace týkající se zařízení trampolíny, najdete u výrobce.
24. Pro informace týkající se adekvátních dovedností, je třeba se obrátit na certifikovaného instruktora trampolíny.
25. Na trampolíně skákejte pouze tehdy, pokud je povrch suchý. Vítr nebo pohyb vzduchu by měl být v klidu a jemný. Trampolína se nesmí používat v prudkých větrech nebo za špatného počasí.
26. Přečtěte si všechny instrukce před použitím trampolíny. Upozornění a instrukce pro péči, údržbu a použití této trampolíny jsou zahrnuty v této příručce.
27. Nedovolte dětem skákat na trampolíně bez dozoru. Nenechávejte děti uvnitř krytu.

PŘEHLED POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

V první fázi používání trampolíny by se měl uživatel naučit základní pozice a 8 základních skoků . V tomto osvojovacím období by skokani měli procvičovat tyto základní techniky a zdokonalovat se v nich. Zastavení skoku či získání kontroly nad ním by mělo být vyučováno ze všeho nejdříve, přičemž by měl být zdůrazněn význam těchto technik jako bezpečnostních opatření. Skokan by měl svůj skok zastavit vždy, když začne ztrácet rovnováhu či kontrolu. To je možné provést jednoduše výrazným pokrčením kolen po vlivu, které ztlumí vertikální náraz odrazové plochy . Tento manévr skokanovi umožní okamžité zastavení skoku a zabrání

ztrátě kontroly. Dobrým skokem, nad kterým má uživatel kontrolu, je takový skok, kdy uživatel dopadne na totéž místo, ze kterého se odrazil. Technika je považována za osvojenou tehdy, když je skokan schopen ji vykonávat důsledně. Skokan by nikdy neměl začít další krok, pokud důsledně neovládá všechny předchozí techniky. Určete každému skokanovi časový limit pro skákání. Delší doba skákání s sebou nese pro unaveného uživatele riziko úrazu. Delší doba skákání může oslabit zájem osob, které čekají, až na ně přijde řada. Vhodným oděvem je tričko a trenýrky. Skokan by měl mít předepsanou sportovní obuv či silné ponožky, případně může skákat bosí. Vycházková obuv či tenisky jsou pro skákání na trampolíně nevhodné.

Uživatel by měl dodržovat a rozumět pravidlům. Dohlížející by si měli být jisti, že jsou vždy dodržována následující pravidla:

1. Skokani - začátečníci mohou zvolit volnější ochranný oděv jako je košile rukávy a kalhoty, a to do té doby, než získají plnou kontrolu nad svým doskokem. Tímto opatřením se sníží riziko spálenin loktů a kolen, vzniklých v důsledku nesprávného vlivu na odrazovou plochu.
2. Skokani by neměli na trampolíně skákat v obuvi s tvrdou podrážkou, protože taková obuv může poškodit odrazovou plochu trampolíny.
3. Skokan by neměl nikdy skákat sám a bez dozoru..
4. Tuto trampolínu může používat pouze jedna osoba v témže čase.
5. Nepořádné skákání by nemělo být povoleno. Všechny dovednosti by měly být osvojované v přiměřené výši. Důraz by měl být kladen na získání kontroly, spíše než na výšku skoku.
6. Otvor je jediné místo na opuštění trampolíny. Opouštění trampolíny mimo toto místo je zakázáno. Buďte opatrní při vystupování z trampolíny.

Vzdělávací program a modelové lekce

Následující lekce jsou navrhovány s cílem naučit se základním skokem 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. Brzdění - 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 napnutých kolen skočte, abyste dopadly do

lehu na odrazovou plochu a vraťte se odrazem zpět na chodidla.

2. Pravidelně procvičujte základní skoky, skoky na kolena a následně skok na přední stranu těla, zpět na chodidla, skok do sedu a zpět na chodidla .

Lekce 4

1. Opakování a procvičování dovedností osvojených v rámci předchozí lekce.

2. Skok na záda - názorná demonstrace. Je třeba zdůraznit výpad boků vpřed obloukovým pohybem těla, jakmile je jedna noha předsunutá vpřed z pozice stání (ne skoku), následuje dopad na záda, přičemž brada musí směřovat vpřed směrem k hrudi a oči sledují obvodové polstrování. Ovládnutí této dovednosti má klíčový význam. Demonstrace skoku na záda s nízkým skokem a procvičování obou technik.

Lekce 5

1. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.

2. Obrat o polovinu.

3. Začněte pozicí čelem k zemi. Jakmile budete v kontaktu s plachtou odrážejte se pažemi na pravou nebo levou stranu, hlavu a ramena otáčejte ve stejném směru.

4. Během otočky se ujistěte, že máte záda souběžně s plachtou a hlavu vzhůru.

5. Po dokončení otočení, přistaňte do pozice čelem k zemi - na břicho.

Po dokončení této lekce má student základní znalosti o skocích na trampolíně. Skokani by měly být povzbuzovány k vyvíjení opakování s důrazem na kontrolu a formu.

Lekce 6

1. Procvičte techniku z předchozích lekcí .

2. Otočka boků - navrhovaný postup: skok na zadek, chodidla, otočka o 180 °,

opakujte: skok na zadek, otočka o 180 ° s dopadem na chodidla, opakujte, skok na zadek, otočka o 180 ° s dopadem na zadek.

3. Obrat o 180 ° .

Základné skoky na trampolíne

Základní skok

1. Provádějte ho z pozice ve stoje, se vzpřímenou hlavou a očima sledujte obvodové polstrování.

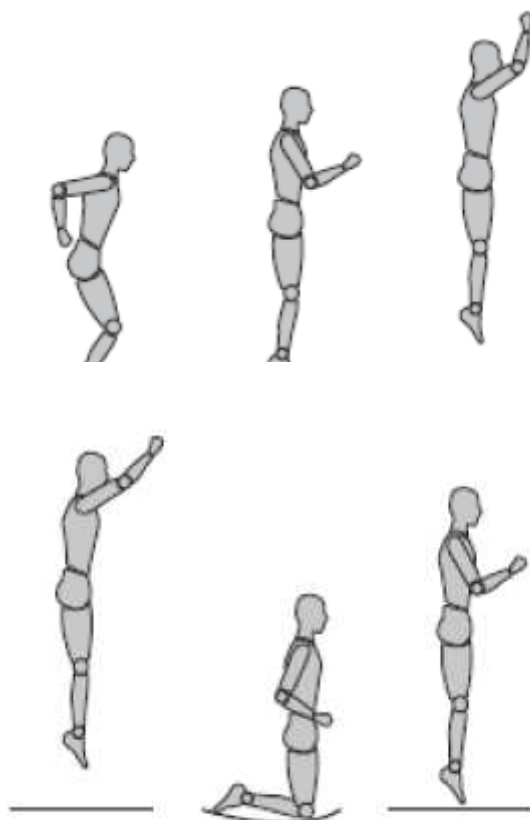
2. Rozkývejte ruce vpřed a vzhůru kruhovým pohybem.

3. Ve vzduchu unožte, palce musí směřovat k zemi.

4. Při dopadu na odrazovou plochu mírně roznožte, tak aby Vaše chodidla byla asi 15 cm od sebe.

Dopad na kolena

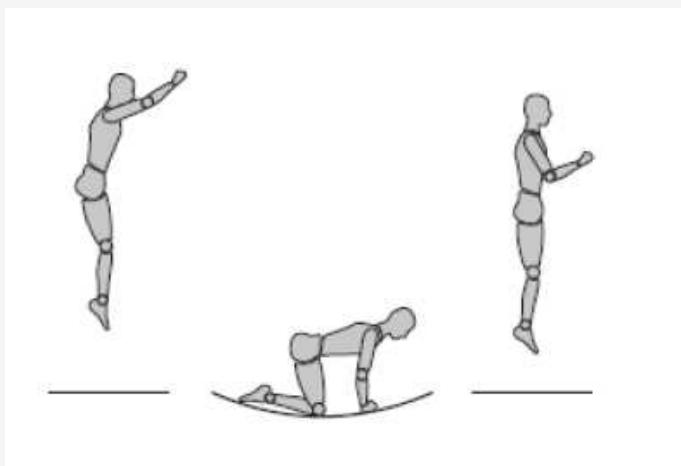
1. Proveďte výskok z pozice vestoje a



- očíma sledujte obvodové polstrování.
2. Dopadněte na kolena. Záda a celé tělo držte vzpřímeně.
 3. Zaujměte opět vzpřímený postoj.

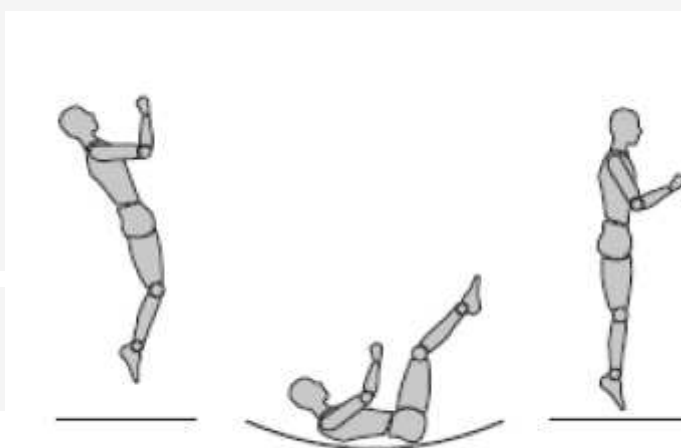
Dopad na ruce a kolena

1. Proveďte výskok z pozice vestoje a očíma sledujte obvodové polstrování.
2. Dopadněte na ruce a kolena.
3. Odrazte se rukama a zaujměte opět vzpřímený postoj.



Dopad na záda

1. Proveďte nízký výskok a dopadněte na záda.
2. Při dopadu směřujte bradu vpřed směrem k hrudi.
3. Proveďte nohama výkop vpřed a zaujměte opět vzpřímený postoj



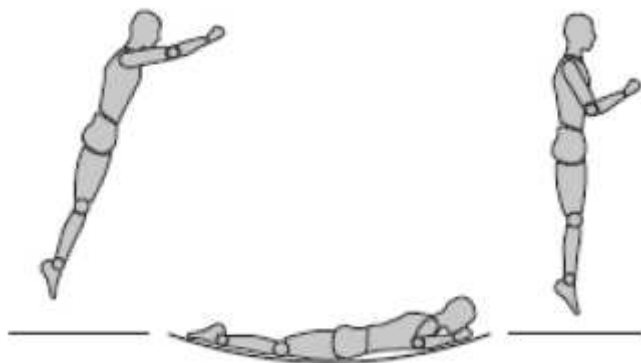
Dopad na zadek

1. Dopadněte do pozice sedu s nohama nataženýma vodorovně k odrazné ploše
2. Umístěte ruce na odrazovou plochu za vašimi boky.
3. Vzepřete se rukama tak, abyste opět zaujaly vzpřímený postoj.



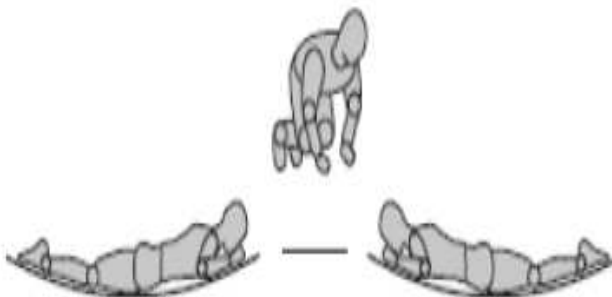
Čelní dopad

1. Proveďte nízký výskok a dopadněte na odrazovou plochu tváří k zemi.
2. Hlavu držte nahoru a paže na odrazové ploše natáhněte dopředu.
3. Vzepřete se rukama tak, abyste opět zaujali vzpřímený postoj.



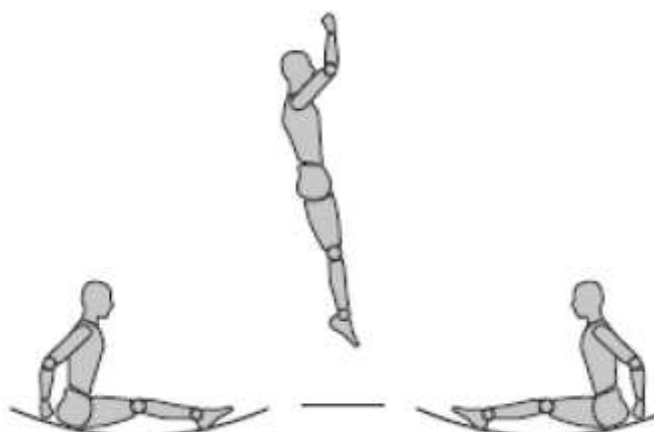
Obrat o 180 °

1. Provádějte ho z pozice čelního vplyvu. Rukama zatlačte doleva nebo doprava tak, abyste uvedli své tělo do ohybu do opačného směru.
2. Natočte hlavu a ramena směrem, kterým se otáčí Vaše tělo.
3. Záda držte vodorovně k odrazové ploše a hlavu držte nahoře.
4. Po provedení obratu o 180 ° zaujměte pozici čelního vlivu.



Otočka boků

1. Zaujměte pozici dopadu na zadek.
2. Otočte hlavu doleva či doprava a paže rozkývejte směrem vzhůru ve stejném směru.
3. Otočte boky stejným směrem jako hlavu paže a proveďte otočku.
4. Dopadněte do pozice sedu.



Montážní návod

▲ Upozornění

- Odpovídající výška je zásadní. Trampolínu umístíte minimálně 8 stop od země. Zajistěte volný prostor pro stropy, dráty, větve a další možné nebezpečí.
- Boční odstup je zásadní. Umístěte trampolínu mimo stěn, konstrukcí, plotů a dalších hřišť. Udržujte volný prostor na všech stranách trampolíny a trampolínových krytech.
- Před použitím umístěte trampolínu na rovný povrch.
- Používejte trampolínu v dobře osvětleném prostředí. Umělé osvětlení může být vyžadováno pro vnitřní nebo stinná místa.
- Zajistěte trampolínový kryt proti neoprávněnému použití a bez dozoru.
- Odstraňte všechny překážky pod trampolínou a zajistěte aby byli všichni uživatelé trampolíny obeznámeni se všemi postupy, které jsou uvedeny v návodu k použití.
- Trampolína by neměla být instalována nebo použita na betonu, asfaltu nebo jiných příbuzných zpevněných plochách. Používání trampolíny v těchto místech může zvýšit pravděpodobnost zranění při vstupu nebo výstupu z trampolíny.

Důležité informace: montáž

- K sestavení trampolíny budete potřebovat křížový šroubovák (není součástí dodávky).
- Noste ochranu rukou, abyste se neporanili při montáži.

Montáž předškolní trampolíny

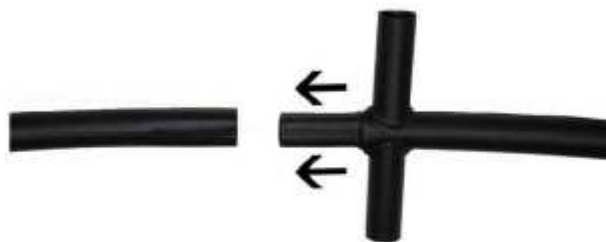
Pozorně si přečtěte všechny pokyny k montáži před zahájením montáže.

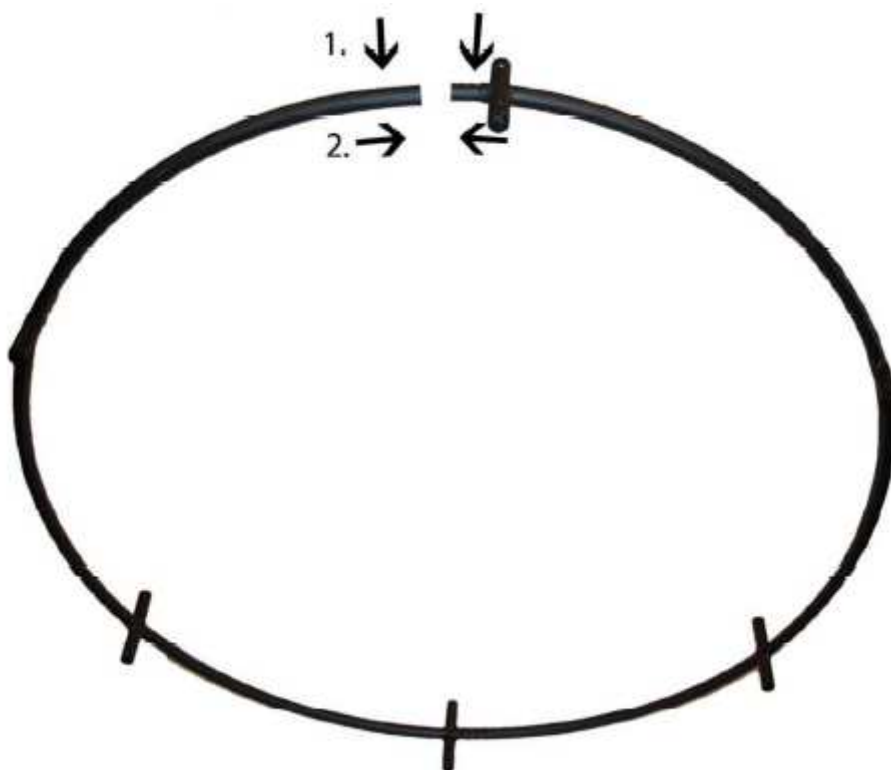
.

Krok 1: Připojte část jednoho rámu do druhého, vložte ohnutý konec jednoho kusu do otevřeného konce druhého kusu.

Krok 2: Opakujte tento krok se všemi šesti kusy rámu a ukládejte je do kruhu s výjimkou jednoho navázaného spojení.

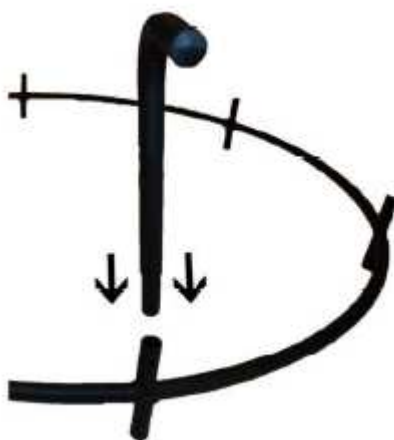
Krok 3: Sestavte rám až do konce a uchopte do každé ruky jeden konec. Vložte je do sebe a zatlačte.





Krok 4:

Když je rám dokončen, vrátíte ho do polohy na zemi. Vyhledejte jednu zakřivenou nohu a vložte ji do jednoho z otvorů na rámu. Otočte nohu tak, že křivky budou směrem ven a otvory na šrouby nahoru a zajistěte ji šroubem. Postup opakujte se všemi nohami až budou v pevné poloze na svém místě.



Krok 5:

Určete horní a dolní část krytu sloupu. Horní díl má plastovou krytku na horní straně a dolní díl má otevřenou horní stranu. Obě části jsou na dně zvlněné. Vložte zvlněný konec jedné horní části sloupu do otevřeného konce spodní části a dávejte pozor na otvory pro šrouby. Zajistěte obě části spolu se šroubem a opakujte tento postup, dokud nesestavíte spolu všech šest částí.

**Krok 6:**

Rám složte tak, že nohy směřují dolů a vložte do každého otvoru na rámu jeden sloupek. Nešroubujte ho.



Krok 7:

Pro bezpečnost jsou skákací podložky a bezpečnostní kryty šité jako jeden kus. Rozložte skákací podložku / bezpečnostní kryt a najděte malé smyčky všité v horní části síťoviny. Každá smyčka visí ve volné poloze na horní části krytu.



Krok 8:

Najděte otvor zipu na krytu a vyhledejte smyčky pod pravým koncem zipu. Převlečte přes otvor jedné smyčky úchyt s kuličkou a připevněte k rámu, jak je znázorněno na obrázku. Potom, každý úchyt s kuličkou protáhněte přes oka na podložce. Nyní je podložka připravena k připevnění k trampolíně





Krok 8:

Začněte s uchycováním do kruhu, tak jak je to znázorněno na obrázku. Přidejte pouze každou 5 v sekci, tak jak je to ukázáno, dokud nedokončíte celý kruh. Potom připevněte každý další úchyt v každé ze 6 sekcí dokola, tak jak je to znázorněno na obrázku.

Krok 9:

Kružte kolem trampolíny a připojte každý úchyt vedle již připojené smyčky. Tento postup opakujte, dokud utratíte všech 30 lanek.

Krok 10:

Napíchněte vrcholy krytu na sloupky a položte na podložku. Odsrtáňte kryty sloupků.

.



Krok 11:

Rozložte bezpečnostní kryt na rám trampolíny. Ujistěte se, že všechny úchyty jsou provlečené přes smyčky a pevné.



Krok 12:

Našroubujte bezpečnostní lem na místě v dolní části každé nohy.



Krok 13:

Vyrovnejte otvory pro šrouby v dolní části sloupků s těmi, na rámu.

Krok 14:

Zašroubujte kryty sloupků v místě



Krok 15:

Sloupky vložte do krytů a přišroubujte je na místě.



Krok 16:

Zipy všité do krytu zajistěte hákem ke krytu sloupků

Výstražný štítek



Štítek byl připojen k trampolínovému krytu na určené místo. Ověřte, zda na něm nechybí název nebo je nečitelný. Pokud ano, neváhejte nás kontaktovat a požádat o bezplatnou náhradu.



Ujistěte se, že všechny části jsou bezpečně připevněny. Seznamte se vy a všichni uživatelé trampolíny se všemi bezpečnostními opatřeními, využitím a instruktážním materiálem. Dodržujte péči a údržbu o trampolínu a pokyny v tomto návodu k obsluze před každým použitím této trampolíny.

Vaše předškolní Trampolína je nyní ve smontovaném stavu.

Přesun předškolní trampolíny

Pokud musíte trampolínu přesunout, snadno to provedete za pomoci dvou dospělých. Udržujte trampolínu vodorovně a zvedejte ji opatrně. Pokud je nutné, aby se předškolní trampolína přenesla dveřmi, otočte trampolínu na stranu a rolujte ji dveřmi.

Demontáž

Pro demontáž (rozebrání), trampolíny postupujte podle pokynů sestavy v opačném pořadí. Nepokoušejte se rozebírat všechny části trampolínového rámu. Smyčky a úchytky na podložce odstraňte. Používejte rukavice na ochranu rukou.

Péče a údržba

Péče

Nedovolte domácím mazlíčkům věšet se na ochranné síť, neboť jejich drápy mohou poškodit výplně a rám, nebo potrhají nebo strhnou podložku nebo ochranné síť.

Předškolní trampolína s ochrannou sítí je vhodná na skákání pouze pro jedno dítě , jehož váha není větší než 45kg .

Skákat na předškolní trampolíně je možné na boso nebo v ponožkách či gymnastických botách. Pro extra životnost by neměla být používána normální obuv nebo tenisky.

Osoba, která bude skákat na trampolíně by neměla mít u sebe žádné ostré předměty a také by měla ostré předměty, které by ji mohly zranit či poškodit podložku, odstranit. Těžké, ostré nebo drsné objekty by se nikdy neměly dotýkat podložky nebo být kolem předškolní trampolíny a ochranné sítě.

Při použití venku, zabraňte tomu aby se sníh a led nacházely na podložce, protože to může přetěžovat úchytky a dojít k poškození podložky.

údržba

Vaše předškolní trampolína a závěsná kombinace byla vyrobena za použití vysoce kvalitních materiálů a zpracována tak, aby ji vaše rodina mohla mnoho let využívat. Vhodná údržba a péče pomohou prodloužit životnost předškolní trampolíny a ochranných sítí a sníží možnost zranění.

Následující metodické pokyny by měly být vždy dodržovány. Pokud bydlíte v regionu, kde bydlí dlouho sníh, nebo nastane dlouhé období, kdy nebude trampolína využívána, měli byste přestěhovat vaši předškolní trampolínu dovnitř nebo ji rozmontovat a uskladnit na suchém místě. Toto opatření zvyšuje životnost podložky. Zkontrolujte trampolínu a ochrannou síť před každým použitím. Odstraňte opotřebované, špatné, poničené nebo chybějící části. Následující podmínky představují možné nebezpečí a zvyšují nebezpečí poranění :

- 1) chybí nebo je špatně připevněná nebo neúplně přichycena podložka k rámu
- 2) jsou vpichy, tření nebo díry v skákací podložce nebo ochranné manžetě kolem rámu
- 3) zhoršení šicích spojů nebo textlie skákací podložky

- 4) chybějící nebo potrhane připevňující šňůry
- 5) ohnuté nebo zlomené rámy
- 6) zvětšená podložka
- 7) jakékoli ostré body na rámu nebo na ochranných sítích

Označenie	Názov	Množstvo
A	Rámové trubky	6
B	Ohnuté nohy	6
C	Kryt stĺpikov – horná sekcia	6
D	Kryt stĺpikov – dolná sekcia	6
E	Rámový kryt s bezpečnostným lemom	1
F	Skákacia podložka s bezpečnostným krytom	1
G	Úchytka strún	30
H	Skrutky	24

