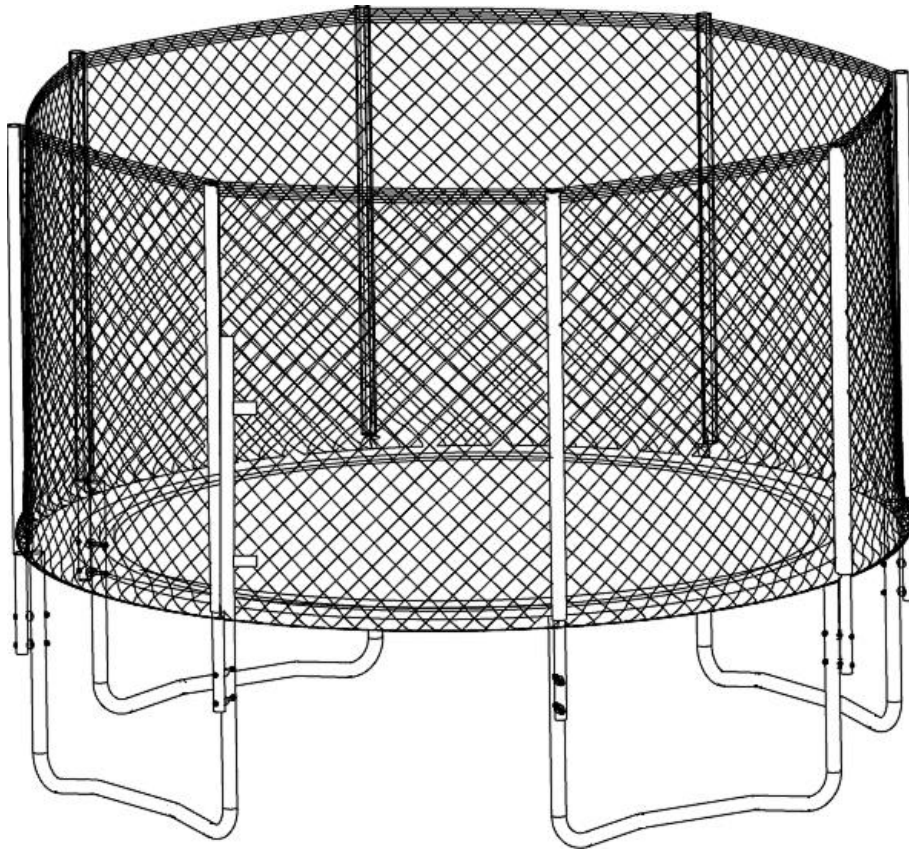


TRAMBULIN VÉDŐHÁLÓVAL

Használati és szerelési utasítások



Trambulin átmérője:

6'(183cm) 8'(244cm) 10'(305cm) 12'(365cm) 13'(396cm)
 14'(427cm) 15'(457cm) 16'(487cm)

Rugók száma

36 48 60 64 72 80 88 96 100 110

Lábak száma

3 4 5 6

ŐRIZZE MEG EZT AZ ÚTMUTATÓT A KÉSŐBBI KÉRDÉSEK FELMERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN!

FIGYELEM!**Max terhelhetőség:**

06FT 50 kg; 08FT 50 kg; 10FT 150 kg; 12FT 150 kg; 13FT 150 kg; 14FT 150 kg;

15FT 150 kg 16FT 150 kg

Egyszerre csak egy felhasználó. Ütközés veszély!!

Felnőtt felügyelete mindig kötelező!

Ez a trambulin kizárólag kültéren használható!

Bukfencezni tilos!

Mindig zárja be a háló kijáratát mielőtt ugrálni kezdene!

Olvassa el a használati utasítást szerelés és használat előtt figyelmesen!

Két évente ki kell cserélni a hálót és rugóvédő takarót.

36 hónaposnál fiatalabb gyermek számára nem ajánlott ez a termék.

A trambulin nem alkalmas arra, hogy földbe ássák vagy temessék!

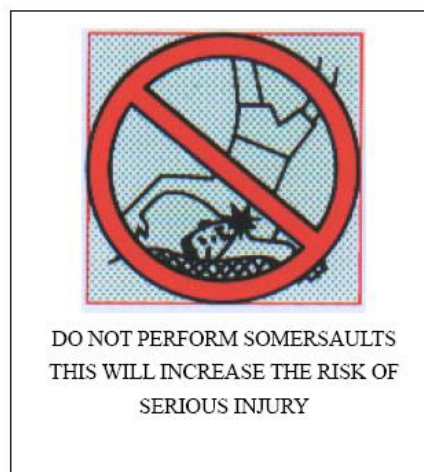
Módosításokat a gyártó utasításainak megfelelően kell véghezvinni az eredeti trambulinon, ha indokolt! Ne változtasson semmit sem a trambulinon, **ÉLETVESZÉLYES!**

Két éves használat után ki kell cserélnie a hálót!

Bizonyosodjon meg róla, hogy a hurkos-horgos kötőelemek rendszeren le legyenek zárva a biztonságos használat érdekében!



BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK ÉS FIGYELEMEZTETÉSEK



Mielőtt használatba venné ezt a trambulint, olvassa el figyelmesen a kézikönyvben szereplő biztonsági előírásokat.

Az ugróasztal használata előtt figyelmesen olvassa el ezeket a használati útmutatásokat. Mint minden szabadidő-sportnál, a sporteszköz használója balesetet szenvedhet. A baleset kockázat csökkentése érdekében biztosítsa a következő biztonsági útmutatások és tanácsok betartását.

A trambulin használatával való visszaélés súlyos és veszélyes sérüléseket okozhat!

Használat előtt mindig ellenőrizze az ugróasztal ponyvájának sértetlenségét, illetve az egyes alkatrészek rögzítettségét és meglétét.

Ez a használati útmutató utalásokat tartalmaz a termék szakszerű összeszereléséhez, gondozásához, és karbantartásához, valamint útmutatásokat ad a helyes ugrástechnikához. Ezeket minden használó és felügyeletet gyakorló személy olvassa el és legyen velük tisztában. Az ugróasztal minden használójának tudatában kell lennie az ugróasztalon végzett ugrások végrehajtási módját illető saját határaival.

Trambulinok, melyek magasabbak mint 20 inc (51 cm) NEM AJÁNLOTTAK 3 évesnél fiatalabb gyermekek számára.

Ellenőrizze a trambulint minden használat előtt. Bizonyosodjon meg róla, hogy a rugóvédő takaró megfelelően, biztonságosan helyezkedjen el.

Cserélje ki az elhasználódott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket.

A TRAMBULIN ELHELYEZÉSE; FELÁLLÍTÁSA

A ugróasztal felett legalább 7,3 m szabad térnek kell lennie. Győződjék meg róla, hogy az ugróasztal közelében nincs veszélyt okozó tárgy, pl. faág, villamos kábel, fal, kerítés, különböző szabadidő-eszköz, mint pl. hinta vagy fürdőmedence stb.

Az ugróasztal biztonságos használatához a felállítási hely kiválasztásánál vegye figyelembe a következőket:

- Biztosítsa, hogy az ugróasztal sík, sima felületen legyen felállítva
- Karbantartás mindenhol a trambulinon
- A terület legyen jól bevilágítva, legyen világos
- Ne akadályozza semmilyen tárgy a trambulint, ne legyen semmi közel hozzá
- Ha a trambulint nem használja, helyezze azt biztonságos helyre
- Az ugrószőnyegnek száraznak kell lennie, tilos az ugrálás nedves, vizes szőnyegen!

- Ne használja a trambulint viharos vagy nagyon szeles időben! **SÉRÜLÉSVESZÉLY!**
- Egy felügyelő személynek kell megismertetnie az ugróval a biztonsági szabályokat és meg kell értetnie az ugrás technikáit. Egy felügyelő személynek mindig jelen kell Lennie ha a trambulínon valaki ugrál.

NE HELYEZZE A TRAMBULINT BETONPADLÓRA, KEMÉNY TALAJRA (PL. ROCK) VAGY CSÚSZÓS FELÜLETRE ÉS NE HASZNÁLJA A TRAMBULINT BELTÉREN.

INFORMÁCIÓK A TRAMBULIN HASZNÁLATÁHOZ

- Először fejlessze ki az ugróasztalhoz és annak dobóerejéhez szükséges érzékét. Ilyenkor koncentrálnon az alapvető testtartásra és minden alapugrásra, és azokat mindaddig gyakorolja, míg azokat figyelemmel kísérve könnyen végre tudja hajtani.
- Egy ugrás befejezéséhez hajtja be a térdét mielőtt az ugróasztal ugróponyváját érintené. Ezt a technikát az ugrásokkal együtt tanulja meg. Ezt a megszakítás technikát mindig olyankor alkalmazza, amikor elveszítette egyensúlyát, vagy az ugrás feletti ellenőrzést
- Először mindig a legegyszerűbb ugrást tanulja meg és azt uralja teljesen és hibátlanul mielőtt egy nehezebb, haladó ugrás tanulásába kezdene. Akkor tanult meg egy ugrást, amikor egy adott pontról elugorva, ugyanarra a pontra képes visszaérkezni. Ha a következő ugrást az előző begyakorlás nélkül kísérli meg, balesetveszélynek teszi ki magát.
- **Ne tartsanak túl sokáig az ugróasztalon végzett ugrások, mert a kifáradás fokozza a balesetveszélyt. Egyidejűleg egynél több személy soha nem ugorhat az ugróasztalon (lásd a figyelmeztető feliratokat)**
- Az ugrókna mindig kényelmes és nem lógós öltözetet kell viselniük. **Ne viseljen** kemény talpú cipőt mint pl. teniszcipőt a trambulín felületén, mert könnyen sérülés keletkezhet az ugrófelületen.

Ne egyen, igyon vagy dohányozzon a trambulín használata közben. Tartsunk mindenféle ételt és italt távol a trambulín közeléből. Ugrálás közben mellőzzük a rágógumit, cukorkát vagy egyéb fulladást okozó finomságokat.

- A sérülések megelőzésére mindig helyesen szálljon fel- és le. A megfelelő felszálláshoz tartsa kezeivel a keretet és így szálljon fel a rugókon át az ugróponyvára, vagy így gördüljön arról le. Ne feledkezzék meg róla, hogy fel- és leszálláskor tartsa erősen a keretet. Ne szálljon fel az ugróponyvára a kereten , és ne fogódzkodjék benne. A helyes leszálláshoz húzódjék az ugróasztal oldalára, tartsa kezével a keretet, és így szálljon le az ugróponyváról a talajra. A kisebb gyermekeknek a fel- és leszállásnál segítsenek.
- **Ne ugorjanak fel könnyelműen az ugróasztalra, mert megnő a baleset lehetősége. A biztonság és az élvezet kulcsa az ugróasztalnál az egyes ugrások feletti uralom. Ne próbálkozzék meg másik személy ugrómagasságának túlszárnyalásával. Az ugróasztalt gyakorlatvezető jelenléte nélkül ne használja.**
- Minden fizikai aktivitás előtt konzultáljon orvosával.

BALESETVESZÉLYEK

- **Fel- és leszállás:** Legyen óvatos a fel- és leszállásnál. **NE SZÁLLJON FEL** az ugróasztalra úgy, hogy fogja a keretvédelmet, a rugón állva vagy más tárgyról (pl.másik felületről , tetőről, létráról stb.,, az ugróasztalra ugorva. Az ilyen próbálkozással fokozza a baleset lehetőségét. **NE SZÁLLJON LE** az ugróasztalról a talajra leugorva akkor sem, ha a talaj alkalmas lenne. Ha kisgyermeket az ugróasztalon játszanak, szükségük lehet a fel- és leszállásnál segítségére.
- **Alkohol és kábítószer fogyasztása: TILOS** használni a trambulint ittas állapotban vagy kábítószer hatása alatt!

• **Több ugró személy:** If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs. **Egyszerre kizárólag egy személy használhatja egyidejűleg a trambulint.**

• **Leérkezés a rugókra vagy a keretsőre:** Amikor játszik az ugróasztalon, MARADJON az ugróponyva közepén. Ebben az esetben csökken a rugók-, vagy a keret által okozott baleset veszélye. SOHA ne ugorjék vagy szálljon az ugrópárnára, mert az nincs arra kialakítva, hogy egy személyt elbírjon.

• **Az uralom elvesztése:** **NE** próbálkozzék nehéz manőverrel mindaddig, míg el nem sajátította az alapugrásokat, vagy amíg csak tanulja az ugróasztalon végzett ugrásokat. Ha nem követi ezt a tanácsot, fokozza balesetének lehetőségét. Ilyenkor a keretre, a rugókra vagy teljesen az ugróasztalon kívülre érkezhetsz. Az jellemzi az ellenőrzött ugrást, hogy az ugró ugyanarra a pontra érkezik, amelyikről elugrott. Ha elveszítette az uralmat az ugróasztalon végzett ugrás közben, leérkezésnél hajtson be erősen a tédeit. Ettől visszanyeri az ugrás feletti ellenőrzést, és az ugrást leállíthatja.

• **Bukfenc vagy szaltó (Flips):** **Ne hajtson végre SEMMIFÉLE** szaltót (előre vagy hátraszaltó) ezen az ugróasztalon. Ha eközben hibát követ el, fejére vagy tarkójára zuhanhat. Ilyen esetben megnő annak a kockázata, hogy eltörik a nyakcsigolyája vagy gerincoszlopa, ami súlyos, esetleg halálos baleset forrása lehet.

• **Idegen tárgyak:** Az ugróasztalt **NE HASZNÁLJA** olyankor, amikor állatok, másik ember vagy valamilyen tárgy található az ugróasztal közelében, mert ekkor megnő a baleset lehetősége. **NE TARTSON** kezében valamilyen tárgyat és **NE TEGYEN** semmilyen tárgyat az ugróasztalra, miközben azt valaki használja. Ha az ugróasztal felett fa, faág vagy más tárgy található megnő a baleset lehetősége.

• **Az ugróasztal hiányos karbantartása:** Egy rossz állapotban lévő ugróasztal növeli a balesetveszélyt. Minden használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt, hogy nincs-e rajta elhajlott acélcső, kopott ponyva, laza vagy törött rugó, és ellenőrizze az egész ugróasztal stabilitását.

• **Időjárási körülmények:** Legyen figyelemmel az időjárási körülményekre az ugróasztal használatánál. Ha nedves vagy vizes az ugróasztal, az ugró megcsúszhat és balesetet szenvedhet. Erős szélben elveszítheti uralmát az ugrás felett. Rossz időjárási körülmények mellett csak védett helyiségben tréningezzen.

Biztonsági útmutatások a balesetveszély csökkentésére

• Az ugró szerepe a baleset megelőzésében

Ugrások feletti ellenőrzés: ne hajtson végre bonyolult, nehéz manővert, mielőtt el nem sajátította az egyszerű alapugrásokat. A legfontosabb szabályok és útmutatások ismeret: olvassa el figyelmesen a biztonsági útmutatásokat és figyelmeztetéseket, mielőtt az ugróasztalt használatba veszi. Az figyelemmel kísért ugrásnál ugyanarra a helyre érkezik, ahonnan elugrott.

• Gyakorlatvezető szerepe a balesetek megelőzésében

A gyakorlatvezető feladata, hogy az ugróasztalon végzett minden ugrást szakszerű tanácsokkal és útmutatásokkal tanítsa be. Ha nem áll rendelkezésre gyakorlatvezető, vagy az illető nem alkalmas erre a feladatra, az ugróasztalt leszerelve tárolja egy őrzött helyen, hogy megelőzze az illetéktelen használat lehetőségét. Ekkor az ugróasztalt takarja le egy nehéz ponyvával, amelyet lakattal és láncsal biztosítsa. A gyakorlatvezető azért is felelős, hogy az ugróasztalon rajta legyenek a biztonsági figyelmeztető táblák és az ugró tájékoztatva legyen azokról a figyelmeztetésekről és tudnivalókról.

TRAMBULIN BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK UGRÓKNAK

• **NE használja a trambulint ha alkoholt vagy drokokat fogyasztott.**

- NE viseljen kemény vagy éles tárgyat (ékszer) a trambulín használata közben.
- Fel és leszállás mindig ellenőrzött módon történjék. Soha ne ugorjon be vagy ki a trambulínból. Soha nem szabad a trambulínról a földre ugrani vagy más tárgyra átmászni.
- Először tanulja meg az alapugrásokat, csak ezután próbálkozzon nehezebb ugrásokkal. Olvassa el a fejezetet az alaptechnikákról, hogy az alapugrásokat elsajátítsa.
- Ha egy ugrást meg akar szakítani, görbitse be a térdeit, ha a lábaival előre esik a trambulín szőnyegére.
- Az ugrónak mindig irányítania kell az ugrást. Az irányított ugrás azt jelenti, hogy mindig oda érkezzünk vissza ahonnan megkezdtük az ugrást. Ha elveszítené az irányítást, próbáljon meg fékezni, vagyis leállni.
- **Ne ugráljon huzamosabb ideig!**
- Irányítsa a tekintetét az ugró felületre. Ha ezt nem teszi, akkor elveszíti könnyen az uralmát az ugráson vagyis az egyensúlyt.
- **Soha ne tartózkodjon vagy ugráljon egy személynél több a trambulínon.**
- Csak gyakorlatvezető jelenlétében tartózkodjon a trambulínon.

GYAKORLATVEZETŐ / FELNŐTT

Ismertesse meg az ugrókkal az alapugrásokat és a biztonsági utasításokat. A sebesülések megelőzésére, azaz a sebesülési veszély csökkentésére szükséges az, hogy az ugró betartsa a biztonsági utasításokat. Bizonyosodjon meg arról, hogy az ugrók magtanulták az alapugrásokat, mielőtt a haladó ugrásokat megkísérlik.

- Minden ugrót képességeitől és korától függetlenül ellenőrizni kell.
- Ha a trambulín nedves, sérült, piszkos vagy kopott állapotban van, nem szabad használatba venni.
- Tavolítsunk el minden tárgyat az ugró útjából. Ügyeljen azokra a tárgyakra, melyek a trambulín felett, alatt, vagy a környezetében vannak.
- Ha a trambulínt nem használjuk, biztonságos helyre tegyük, hogy megakadályozzuk ellenőrizetlen és jogosulatlan használatát.

HOGYAN SZERELJÜK ÖSSZE A TRAMBULÍNT?

SZERELÉSI KELLÉKEK:

A szerelési lépések alapjai az egyes megnevezések és az azokat jelző számok, melyek a műveletet egyszerűsítik. Ezt az alkatrészjegyzék tartalmazza. Ellenőrizze, hogy minden alkatrészt megtalálja. Ha hiányosságot talál, vegye fel a kapcsolatot az eladóval.

A szerelés közbeni esetleges kézsérülések megelőzése érdekében használjon munka közben védőkesztyűt. Minimum 2 személy szükséges a trambulín összeszereléséhez.

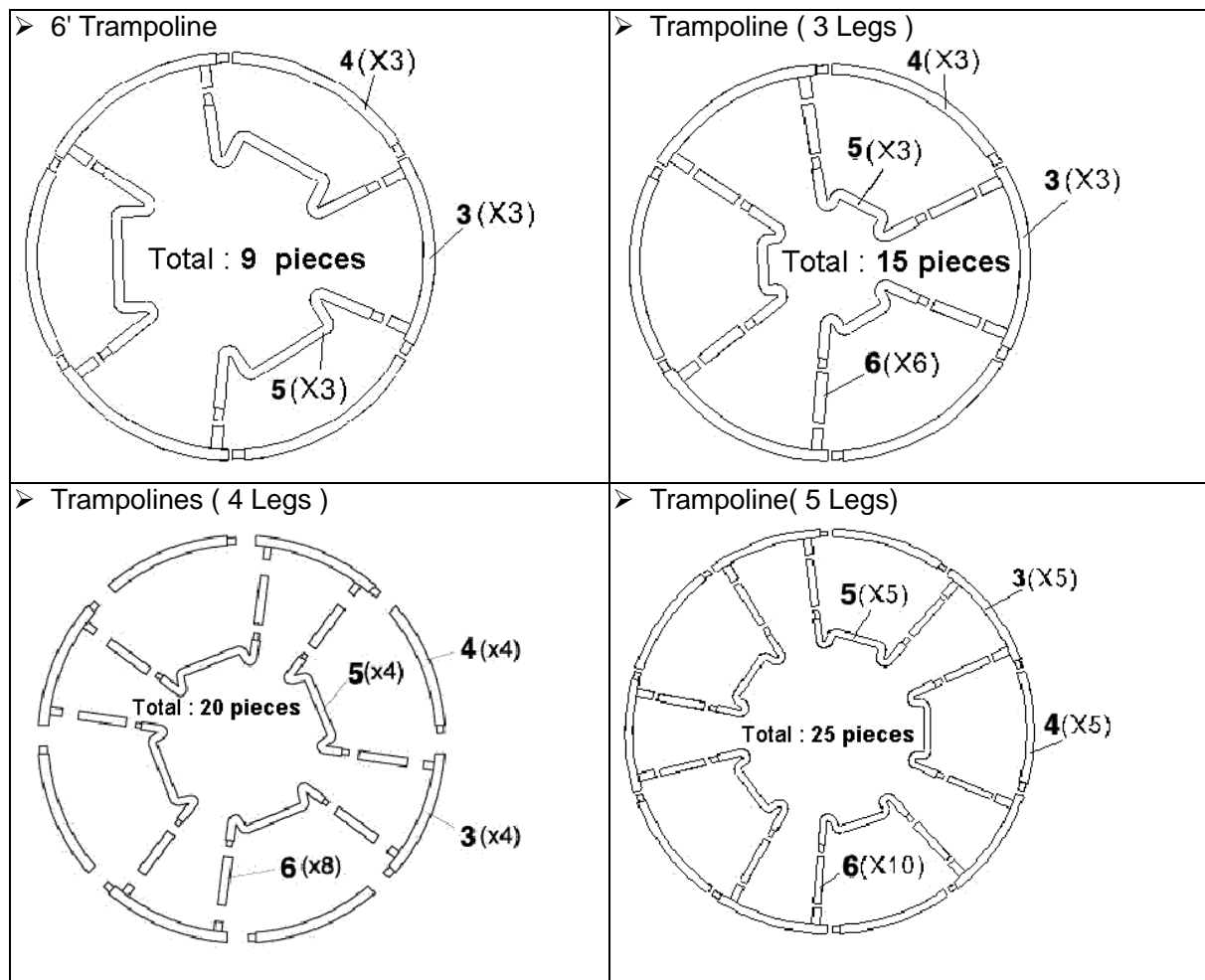
SZERELÉSI UTASÍTÁS: ALKATRÉSZEK LISTÁJA

Számozás	Megnevezés
1	Ugrószőnyeg varrott V-gyűrűkkel
2	Frame Pad
3	Keretcső láb kimenettel

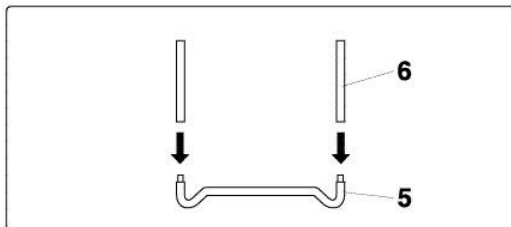
4	Keretcső
5	Láb U-bázisa
6	Hosszabbító cső
7	Rugók
8	Biztonsági utsítások
9	Rugó illesztési szerszám

LÉPÉS 1- Keret illesztése

Keresse meg az összetartozó csöveket. Minden rész, amelyet azonos számmal láttak el, elcserelhető. Az egyes részeket úgy tudjuk összekötni, hogy a csőresz vékonyabb részét a másik rész szélesebb oldalába dugjuk. Ezek a részek „összekötesi pontokat” alkotnak.

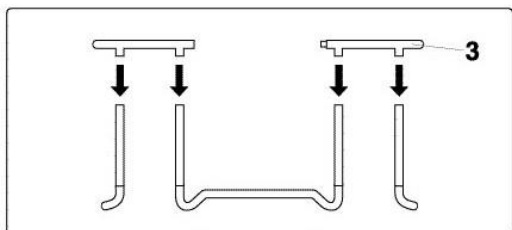


LÉPÉS 2- Támasztók / lábak szerelése

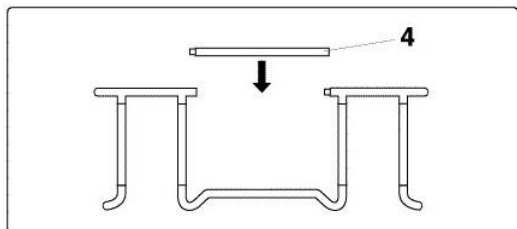


A. A hosszabbító csöveket (REF-6) illessze a láb U-bázisába lásd ábra (REF-5).

LÉPÉS 3-Keretcsövek szerelése



A trambulin összeépítésére két személy szükséges. Az egyik személy a 2. lépésben említett támasztékokat álló, függőleges pozícióba teszi és az egyik függőleges lábhosszabbítást bedugja a lábkaromtyúval ellátott átlós rész csőhüvelyébe(3). A másik személy a másik végét fogja és egy másik támasztékot dug be az ábrázolt részbe. Így tehát most két karomtyúval ellátott átlós részünk van.



A. A megmaradt négy átlós részt (4) csúsztassuk be a függőleges lábhosszabbítók közötti részekbe, úgy, hogy az ábra szerint a nyílásokba bevezetjük őket.

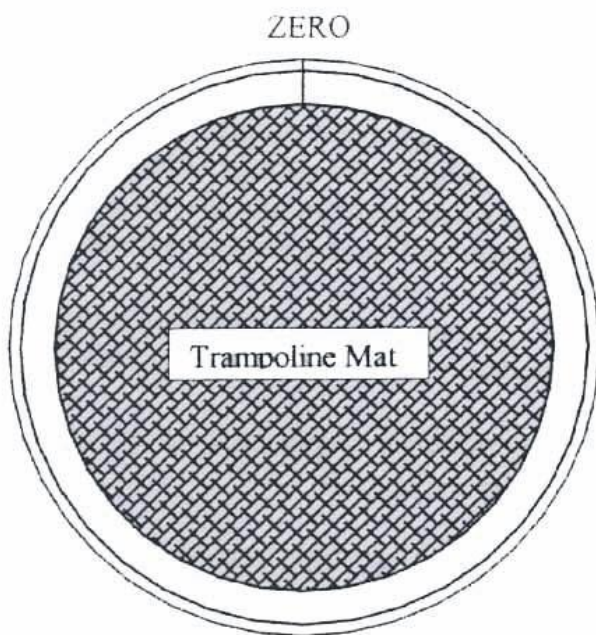
LÉPÉS 4 –Az ugrófelület / szőnyeg illesztése

VIGYÁZAT! – Az utasítások követésének elmulasztása elmozdulást, sérülést okozhat a rugókban, keretcsövekben és a csavarokban!

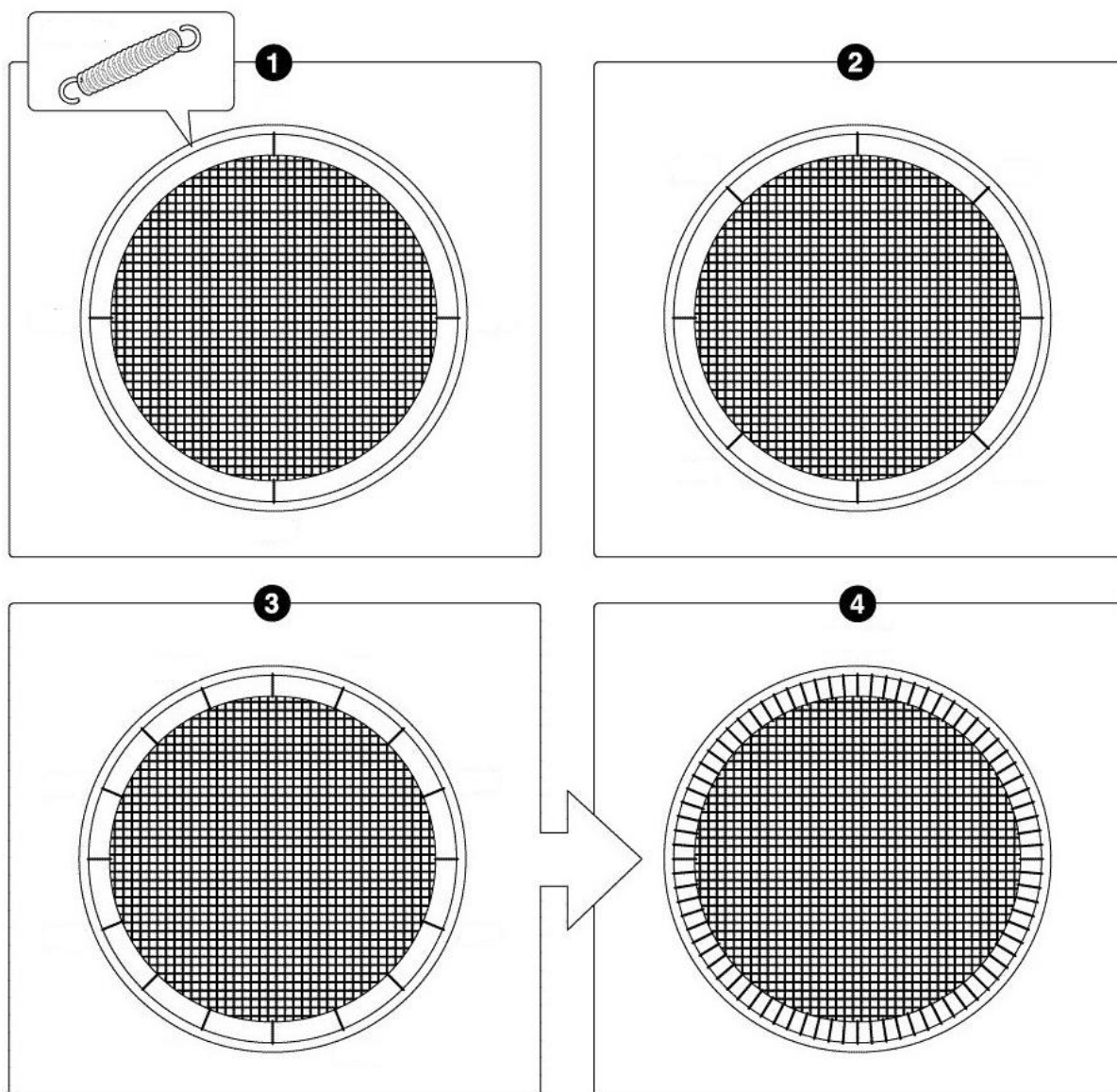
• A RUGÓK ILLESZTÉSE KIZÁRÓLAG A LEÍRÁS ALAPJÁN TÖRTÉNYJEN!

- Bizonyosodjon meg róla, hogy a rugóhurkok lafalé álljanak.
- Az összes figyelmeztető szövegnek lefelé a tala.
- A rugóhurkokat biztonságosan bele kell nyomni a keretcsövek nyílásaiba.

A. Terítse ki az ugrószőnyeget (REF-1) a kereten belül a figyelmeztető címkével felfelé.

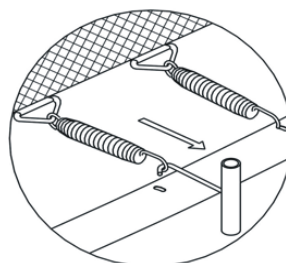


RUGÓK ILLESZTÉSE



1. **FIGYELEM** – VISELJEN VÉDŐKESZTYŰT AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ.
2. Használja a mellékelt speciális szerszámot a rugók feszítéséhez (REF-9).
3. Tartsa és igazítsa a rugót a hurokkal lefelé a mellékelt szerszámmal az acélváz nyílásába.
4. A kis képen ábrázoltuk hogyan kell eljárnia.

- **VIGYÁZZON AZ UJJAIRA A RUGÓKNÁL.**
- **HASZNÁLJON KESZTYŰT.**
- **KEEP SPRINGS DRY AS WET SPRINGS ARE VERYSLIPPERY**



- B. Válassza ki a rugókat
- C. Válasszunk ki egy tetszőleges pontot a vázon (hívjuk zero – nak)

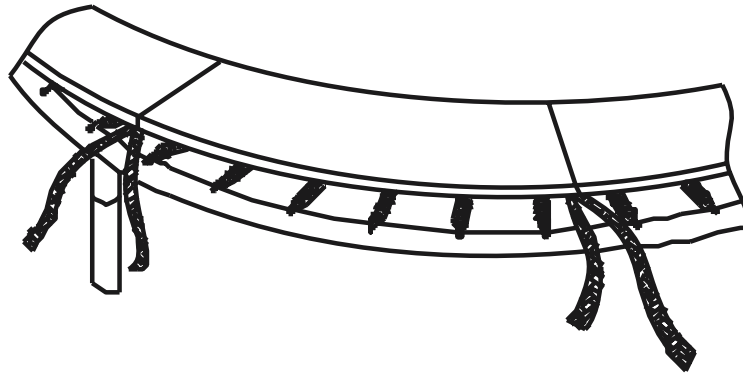
Rögzítse a rugókat (REF-7), a hurok **LEFELE NÉZZEN** a v-gyűrűvel és rögzítsen így minden rugót.

LÉPÉS 5- Rugóvédőtakaró illesztése

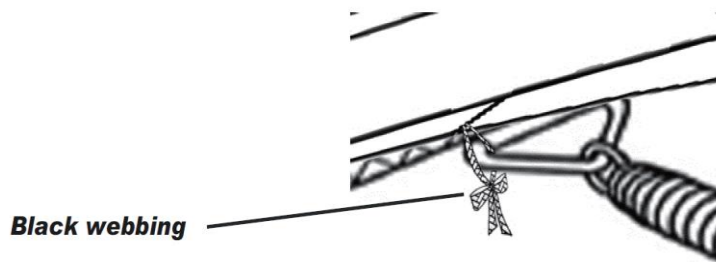
FIGYELMEZTETÉS! Soha ne használja a trambulint rugóvédő takaró nélkül. Minden használat előtt ellenőrizze a takaró rögzítését is!!

- A. Terítse ki a rugóvédőt (REF-2), a rugókat és a keretcsöveket fednie kell teljesen.

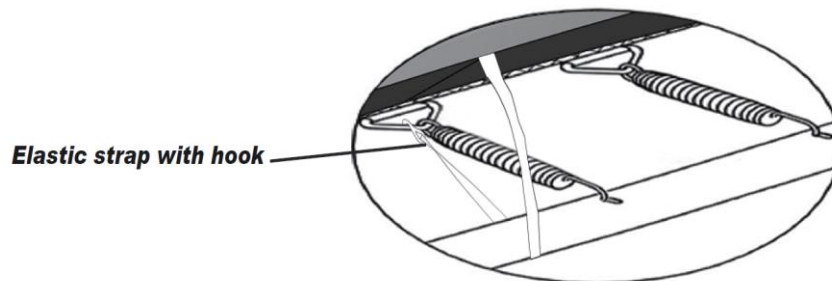
Ügyeljen rá hogy a takaró tényleg fedje a keretcsövet.



B. Elsőként a fekete hurkokat rögzítsük a védőtakaró belső részétől a V-gyűrűbe.



C. Utána az összes hurkot rögzítsük a V-gyűrűkbe a trambulín teljes vázázatán.

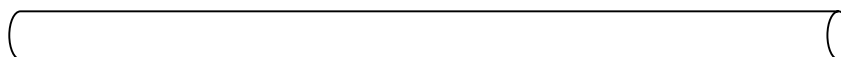


FONTOS MEGJEGYZÉS: Bizonyosodjon meg róla, hogy a rugóvédő takaró tényleg le van e kötve biztonságosan és hogy fedi e a keretcsövet a teljes átmérőn. Soha ne használja a trambulint, ha rugó vagy v-alakú gyűrű hiányzik vagy sérült.

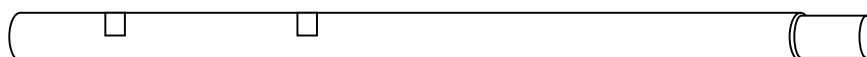
HOGYAN SZERELJÜK ÖSSZE A VÉDŐHÁLÓT? VÉDŐHÁLÓ ALKATRÉSZLISTÁJA

Szám	Megnevezés
1	Cső A
2	Cső B
3	EGYENES CSAVAR
4	Szárnyas anya
5	Biztonsági háló
6	Spacer
7	Csavar biztonsági sapkája

1. CSŐ A



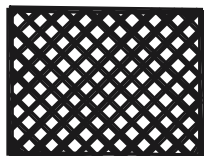
2. CSŐ B



3. CSAVAR



5. BIZTONSÁGI HALÓ



7. BIZTONSÁGI SAPKA



4. ANYA



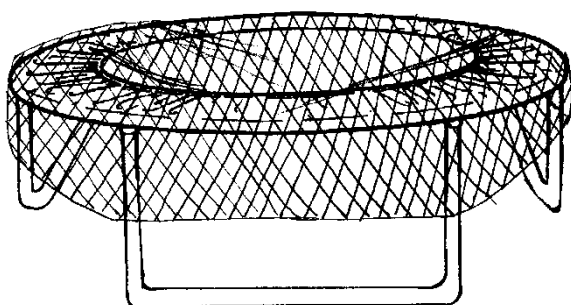
6. SPACER



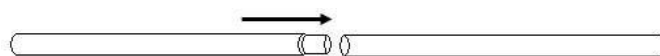
SZERELÉS

Lépés 1:

Először terítse ki a védőhálót a trampulin szőnyegre min ahogy azt az első ábra is mutatja, és illessze két csövet össze úgy, mint ahogy azt a második ábra ia mutatja.



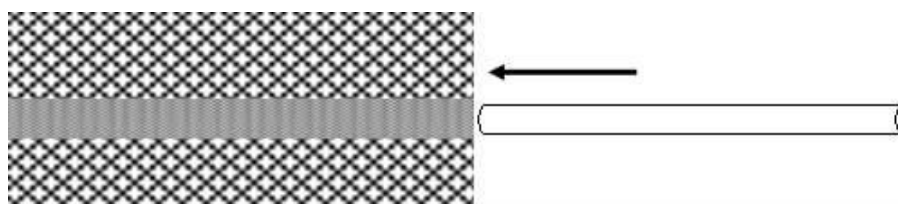
ÁBRA 1



ÁBRA 2

Lépés 2:

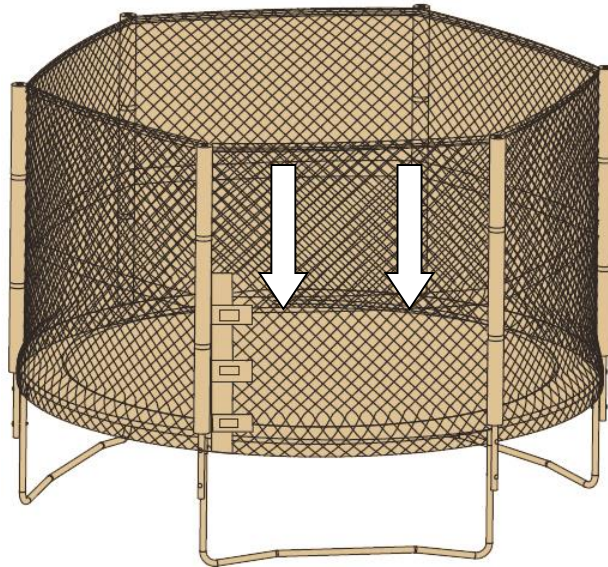
Csúsztassa az illesztett csövet a háló kijelölt nyílásába, lásd ábra..



ÁBRA 3

Lépés 3:

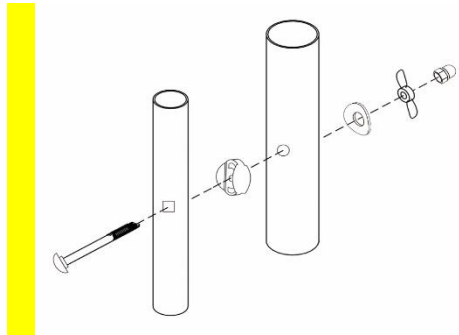
Majd állítsa fel a hálót a trampulin lábaihoz illesztve (lásd ábra 4)



ÁBRA 4

Lépés 4:

Rögzítse a támogató csöveket a trambulin lábaihoz két csavarral , 2 spacer-rel és 2 csavarkészlettel, lásd ábra 5.



ÁBRA 5

Lépés 5:

Fontos figyelmeztetés!!

Most ellenőrizze a hálót, hogy elég feszes e, minden rögzítve van e, ellenkező esetben a háló nem fogja a kívánt védelmet biztosítani. Ha minden rendben van akkor elküszültünk az összeszereléssel.



SZÉTSZERELÉS

- A szétszereléshez a leírásban szereplő utasítások ellenkezőjét kell csinálni.

- A szétszerelésnél ügyelni kell, hogy addig míg a rugók és az ugróponyva fel van szerelve, nem lehetséges a keretcsövek szétszerelése!! .
- HASználjon kesztyűt a kéz sérülésének elkerülése céljából.

HOGYAN HASZNÁLJUK A TERMÉKET?

GYAKORLATOK TERVE

A következő gyakorlatok arra szolgálnak, hogy megtanulják az alaplépéseket és az alapugrásokat, még mielőtt a nehezebb, bonyolultabb ugrásokat megkezdnék.. Az első használat előtt **az ugrónak el kell olvasnia és meg kell értenie a biztonsági utasításokat.**

Lecke 1

- Fel- és leszállás – a helyes technikák bemutatása
- Az alapugrás (terpeszugrás) – a gyakorlat bemutatása
- Lefékezés (lásd az ugrásoknál) – a gyakorlat bemutatása. Lefékezés és ellenőrzés megtanulása.
- Kéz- és térd – a gyakorlat bemutatása. A súlypont a négykézlábra való leérkezésre és annak koordinálására legyen helyezve.

Lecke 2

- Az 1. lecke technikáinak ellenőrzése és begyakorlása
- Térdugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg egyszerűen a térdhajlítást és az ismételt felegyenesedést, mielőtt félfordulatot hajt végre balra vagy jobbra.
- Ülőugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg először az egyszerű ülőugrást, majd kombinálja hozzá a térdugrást és a kéz- és térdugrást.;
- Ismételje meg mindezeket.

Lecke 3

- Az eddigi leckék begyakorlása és technikáinak ellenőrzése.
- Hasugrás – egy hibás ugrás miatti helytelen leérkezésnél előforduló bőr-megégések elkerülésére illesszen be a tanulóknál hasi ugróhelyzeteket. Ehhez a tanulók először hasfekvésű helyzetet foglaljanak el (arccal a padló felé fordulva). A gyakorlatvezető ellenőrzi, hogy nincs-e olyan hibás testtartás, amely sérülést okozhat.
- Kezdje a kéz- és térdugrást és a testet vigye hasfekvésbe, és a ponyvára ismét a lábakra érkezen..
- A gyakorlat sorrendje – kéz- és térdugrás, hasugrás, terpeszugrás, ülőugrás, terpeszugrás

Lecke 4

- Az eddigi leckék begyakorlása és technikáinak ellenőrzése.
- Félfordulat megtekintése.
- Félfordulat. Kezdjen hasi pozícióval, és ha már ezt begyakorolta az ugróponyván, karjaival lökje magát vagy balra, vagy jobbra el és fejét és vállát fordítsa ugyanabba az irányba.

D. Forgás közben maradjon párhuzamos a ponyvával, és fejét fordítsa felfelé..

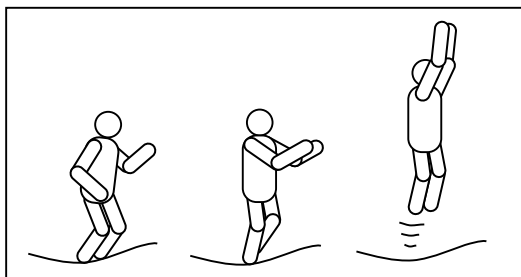
E. A forgás végén ismét érkezék hasi pozícióba.

F. E lecke végezetvel a tanuló az ugróasztalon végezhető ugrások néhány alapismeretét elsajátította. A tanuló kapjon biztatást saját ugrási variációk elvégzésének megkísérlése és kifejlesztésére, miközben az ellenőrzésre és a formára nagy súlyt kell helyezni.

G. Egy játékot lehet játszani abból a célból, hogy tanulót bátorítsa saját ugrási sorozatainak megtételére és az UGRÁS kialakítására. Ennél a példánál a játékos 1-től x-ig számoljon. Az első játékos egy manőverrel kezdjen. A második játékosnak az elsőt meg kell ismételnie, és sajátjával kell kiegészítenie. A harmadik játékosnak az első és a második manővert kell megismételnie és kiegészítenie egy harmadik manőverrel. És ez így megy, míg egy játékos már nem lesz abban a helyzetben, hogy a helyes sorrendet kivitelezze. Aki az első hibát elköveti, az UGRÁS minden betűjét meg nem kapja és azzal a játékot elveszítette. Aki a legvégén megmaradt, az lesz a győztes. A sorrend játék közben is legyen figyelemmel kísérve, és ne legyenek olyan nehéz vagy túl igényes ugrások végrehajtva, amelyek még nincsenek begyakorolva.

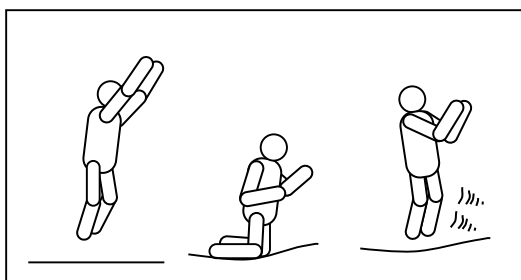
EMLÉKEZTETŐ! CSAK EGY SZEMÉLY UGRÁLJON A TRAMBULINON.

ALAPUGRÁS



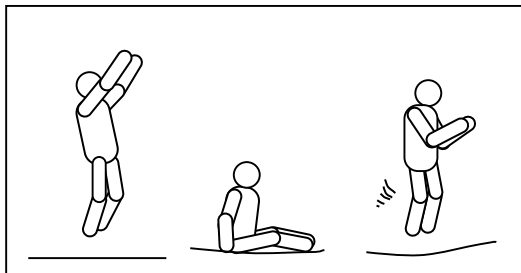
1. Kezdje álló helyzetben, a lábak vállszélességben terpesztve, fej feltartva és pillantás az ugróponyvára
2. A karok előre és ekkor kör alakú mozgásban a karok felfelé lendítése.
3. Lábak a levegőben összezárva, és a lábujjak lefelé mutatnak
4. leérkezésnél a lábak vállszélességben terpesztve.

TÉRDUGRÁS



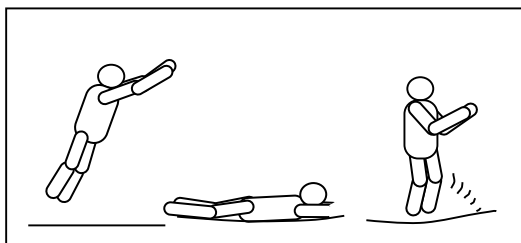
1. Kezdés egy sima terpeszúgrással.
2. Érkezés a térdre, ekkor a hát egyenesen és a test nyújtott helyzetű. A karokkal az egyensúly fenntartva
3. A karok felfelé lendítésével visszaugrás az eredeti ugróhelyre

ÜLŐUGRÁS



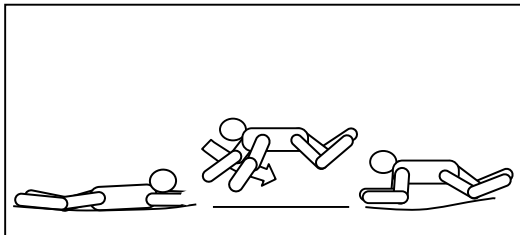
1. Érkezés egy sima ülőhelyre.
2. Kezek letámasztva a csípőhöz
3. A kezekkel gyakorolt nyomással visszatérés az egyenes pozícióba

HASUGRÁS



1. Kezdés egy alacsony ugrással előre
2. Landoljon a hasán(arccal lefelé) és karjait nyújtsa ki egyenesen a szőnyegen.
3. Majd kezeivel nyomja el magát a szőnyegtől, hogy ismét álló pozícióba kerüljön

180 FOKOS UGRÁS (FÉLFORDULAT)



1. Kezdés hasonfekvő pozícióban
2. Majd nyomja el magát job vagy bal kezével (attól függően melyik irányba akar fordulni.)
3. Fejet és vállait fordítsa szintén abba az irányba és tartsa párhuzamosan a trambulín alapterületével
4. Hason fekve érjen le és kezeivel, karjaival nyomja el magát, hogy álló pozícióba kerüljön.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

Ez az ugróasztal kiváló minőségű anyagokból és kézműipari munkával készült. Helyes gondozás és karbantartás mellett a gyakorlatok és a szórakoztató ugrások rajta kis baleseti valószínűség mellett évekig folytathatók. Kérjük, hogy kövessék a következő útmutatásokat.

Az ugróasztal olyan kialakítású, hogy egy adott súlyt és bizonyos használatot képes elviselni. Győződjék meg róla, hogy az eszközt mindig csak egyetlen személy használja. Az illető személy nem lehet 150kg-nál súlyosabb. Az ugrásokat zokniban, tornacipőben, vagy mezítláb kell végezni. Ne felejtsek, hogy az ugróasztal használatánál SEMMIFÉLE utcai-vagy teniszcipőt nem szabad használni. Az ugróasztal vágási vagy egyéb sérülésének elkerülése az ugróasztalra állatot ne engedjenek fel. Továbbá az ugró személy semmiféle éles tárgyat ne tartson magánál, amikor az ugróasztalt használja. Az ugróponyvától minden éles, vagy hegyes tárgyat távol kell tartani. Minden használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt, hogy nem talál-e rajta elhasználódott, túlterhelt vagy hiányzó alkatrészt. Különböző olyan állapotok adódhatnak, amelyek fokozhatják a balesetveszélyt. Különös figyelmet fordítson a következőkre:

- Beszúródások, lyukasodások vagy repedések az ugróponyván
- Túlságosan lelógó ugróponyva
- Laza varratok vagy az ugróponyva bármilyen alhasználódása törött, hiányzó vagy sérült rugó vagy behajtott keretrészek, pl. a lábakon
- Sérült vagy törött keretcsövek.
- Törött, hiányzó vagy sérült rugó
- Sérült, hiányzó vagy elégtelenül rögzített keretvédelem
- Kiálló alkatrész (elsősorban éles alkatrész) a kereten, rugókon vagy ugróponyván

Heves esőzések következtében AJÁNljuk, hogy a rugóvédő ponyvát távolítsa el, hogy az ki tudjon száradni. Ezáltal elkerülhető a keretcsöveken kialakulható Oxidáció.

AZ UGRÓASZTAL MOZGATÁSA SZÁLLÍTÁSA

Ha az ugróasztalt szállítani kell, ahhoz legalább három személy közreműködése szükséges. Mindegyik kapcsolódási pontot időjárásálló ragasztószalaggal kell becsavarni és biztosítani. Így a keret a szállítás alatt együtt marad és nem következhet be az illesztési pontok kilazulása és szétesése. Szállításkor az ugróasztalt kissé emeljék meg a talajtól és a társzinttel párhuzamosan tartva szállítsák. Az ugróasztalt minden más szállítási módhoz előbb szét kell szedni.

TÉLI IDŐSZAK

Jeges, havas időszakban szereljük szét a trambulint és tároljuk száraz biztonságos helyen.

HÁZIÁLLATOK

Háziállatok tartasuk távol a trambulintól.

MADE IN CHINA

**PRODUCT IS TESTED TO EN71 FOR YOUR
SAFETY AND ENJOYMENT**

