

Biztonsági Trambulin
Cikkszám: 980



FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt neki kezdene a trambulin összeszereléséhez olvassa el a használati útasítást.



Ne bukfencezzen, mert az fej-nyak sérülést okozhat.



Ne használja egynél több személy a trambulint.
Több úgró személy megemeli a sérülés kockázatát.

Őrizze meg a használati utasítást a későbbi kérdések felmerülése érdekében.

FIGYELMEZTETÉS

- **Maximum terhelhetőség 103 kg.**
- **Csak otthoni használatra alkalmas.**
- **Csak kültéren használható.**
- **A trambulin összeszerelését csakis felnőtt végezheti el és végezetül az első használat előtt leellenőrzi.**

- Egyszerre csak egy felhasználó. Ütközés veszély!!!
- Mindig zárja be a háló kijáratát mielőtt ugrálni kezdene.
- Cipőben ugrálni tilos.
- Ha az ugró felület vizes, akkor ne használja.
- Mindig az ugró felület közepén ugráljon.
- Használat közben ne egyen, ne igyon és ne dohányozzon.
- A trambulint ugrással nem hagyhatja el.
- Ne ugráljon huzamosabb ideig, mindig tartson szünetet.
- Erős szélben ne használja a trambulint és biztosítsa ki.

Útmutatás:

- A trambulin nem alkalmas arra, hogy fölbe ássák vagy temessék.
- Elmozdítani a trambulint csak akkor lehetséges, ha minimum 4 személy mozdítja el egyszerre és csak akkor, ha szükséges.
- A trambulin körül minimum 2 m távolág szükséges, ne legyen a közelében veszélyt okozó tárgy, pl. faág, villamos kábel, fal, kerítés, különböző szabadidőeszköz, mint pl. hinta vagy fürdőmedence stb.
- Ne helyezze a trambulint betonpadlóra, kemény talajra vagy csúszós felületre.

Karbantartás:

Az összeszerelés előtt kérjük, ellenőrizze, hogy minden alkatrészt tartalmaz-e a doboz.

Ellenőrizze az anyák és csavarok szorosságát és szükség esetén húzza meg.

Ügyeljen arra, hogy az összes rugó a megfelelő helyen legyen.

Ellenőrizze az összes burkolatot és éles széleket, szükség esetén cserélje ki.

Ha erős a szél, biztosítsa ki a trambulint.

Télen a trambulint védett helyen kell tartani.

Ellenőrizze, hogy az ugrószőnyeg, a rugótakaró, háló hibátlan-e. és a ház hibátlan-e. Két év után cserélje az alkatrészeket.

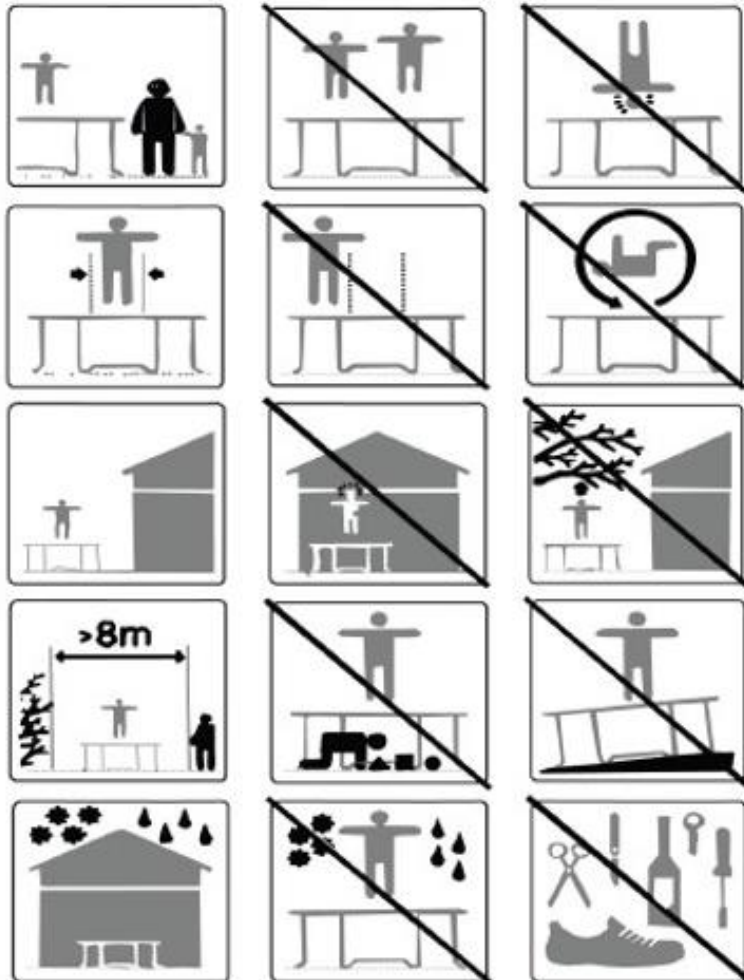
BEVEZETÉS

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 ponnyájának sértetlenségét, illetve az egyes alkatrészek rögzítettségét és meglétét. A trambulin helytelen használata veszélyes és súlyos sérüléseket okozhat.
- A trambulinnal különböző testmozgásokat végezhetünk, amelyekhez valószínűleg nem szoktak hozzá. Ezért óvatosan kell eljárni a trambulinnon végzett bármilyen testmozgás esetén.
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulin kopó alkatrészeit.
- Ez az útmutató a helyes beállítási, ápolási és karbantartási utasításokat, valamint biztonsági és helyes ugrási technikákat tartalmazza. Használat előtt mindenki figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, és ismerkedjen meg a trambulinnal. Minden egyes

felhasználónak tisztában kell lennie saját korlátaival, amikor bizonyos ugrásokat hajt végre a trambulínon.

- Ezt a trambulínt sima felületre kell felállítani. Ellenkező esetben meghibásodhat, és súlyos sérüléseket vagy halált okozhat.



Információk a trambulín használatáról

Először fejlessze ki az ugróasztalhoz és annak dobóerejéhez szükséges érzékét. Ilyenkor koncentráljon az alapvető testtartásra és minden alapugrásra, és azokat mindaddig gyakorolja, míg azokat figyelemmel kísérve könnyen végre tudja hajtani. Egy ugrás befejezéséhez hajtsa 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. teniszcipő a trambulín felületén, mert könnyen sérülés keletkezhet az ugrófelületen.

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 tanítson 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 biztosítson. 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:

Ugró

- Ne használja a trambulint, ha alkoholt vagy drogot fogyasztott.
- Minden éles vagy hegyes tárgyat távolítsa el (ékszerek beleértve), mielőtt használná a trambulint.
- 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 rá.
- **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 érkezik. Az jellemzi az ellenőrzött ugrást, hogy az ugró ugyanarra a pontra érkezik, amelyikről elugrott.
- Ha elveszítette az uralmat az ugróasztalon végzett ugrás közben, leérkezésnél hajtsa be erősen a térdeit. Ettől visszanyeri az ugrás feletti ellenőrzést, és az ugrást leállíthatja.
- Ne ugráljon huzamosabb ideig a trambulinnal, nehogy elveszítse az egyensúly érzékét.
- Egyszerre csak egy személy használhatja a trambulint.
- Egy felnőtt felügyelete mindig szükséges a trambulin használata közben.

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 megkísérik. .

- Minden ugrót képességeitől és korától függetlenül ellenőrizni kell.
- Ha a trambulin nedves, sérült, piszkos vagy kopott állapotban van, nem szabad használatba venni.

- Távolítsunk el minden tárgyat az ugró útjából. Ügyeljen azokra a tárgyakra, melyek a trambulín felett, alatt, vagy a környezetében vannak.
- Ha a trambulint nem használjuk, biztonságos helyre tegyük, hogy megakadályozzuk ellenőrizetlen és jogosulatlan használatát.

Általános biztonság:

- ❖ Kerülje el hosszú ideig a trambulínon való ugrást, mivel a fáradtság jelei nagyobb sérülési kockázatot eredményeznek. Ugrás egy rövid ideig, majd hagyja, hogy mások szórakozzanak.
- ❖ Soha ne ugorjon egyszerre több emberrel a trambulínon!
- ❖ Viseljen megfelelő ruházatot a trambulín használata közben.
- ❖ Ha éppen indul, viseljen hosszú ujjú pólókat és nadrágot, hogy elkerülje a karcolásokat és a kopást, amíg el nem ismeri a megfelelő rakománypozíciókat és formákat.
- ❖ Ne viseljen kemény talpú cipőt, mivel ez az ugrószőnyeg túlzott kopásához vezet.
- ❖ Ne lépjen közvetlenül a keretre, és ne nyúljon a kerethez.
- ❖ A megfelelő leszálláshoz menjen a trambulín oldalához, és tegye a kezét a keretre támasztékként, és lépjen le a szőnyegről a padlóra. A kicsi gyermekeket támogatni kell a trambulínon fel- és leszálláskor.
- ❖ A biztonság és a szórakozás kulcsa a trambulínon a különféle ugrások irányításában és elsajátításában rejlik.
- ❖ Soha ne használja a trambulint egyedül felügyelet nélkül.

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 szabadidőeszköz, 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 trambulínon • 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! 4
- 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.

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.

Rúgok:

Ha a trambulínon játszik, mindig maradjon az ugrószőnyeg közepén így elkerülheti a sérülést. A rúgó takaró mindig legyen megfelelően biztosítva.

Összeszerelési útastítás:

Kérjük olvassa el a használati útastítást, mielőtt elkedené az összeszerelést. Ha nem használja a trambulínt, akkor könnyedén szétszedheti és elrakhatja.

Alkatrészek:



1



2



3



4



5



6



7



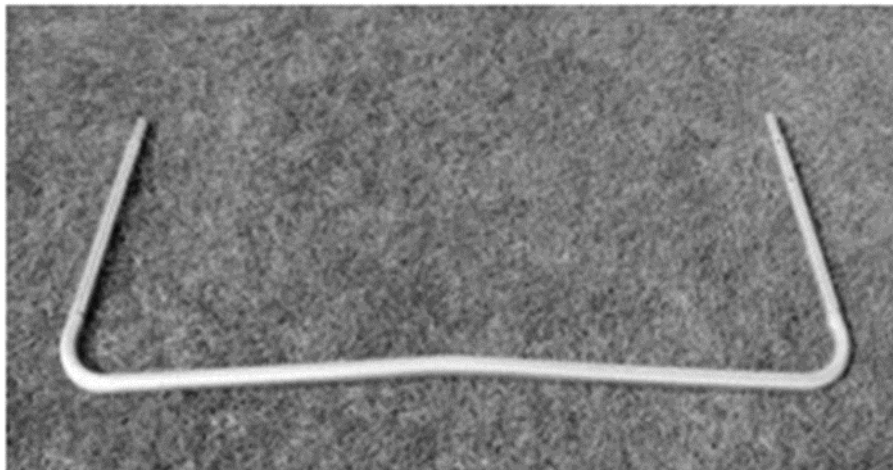
8



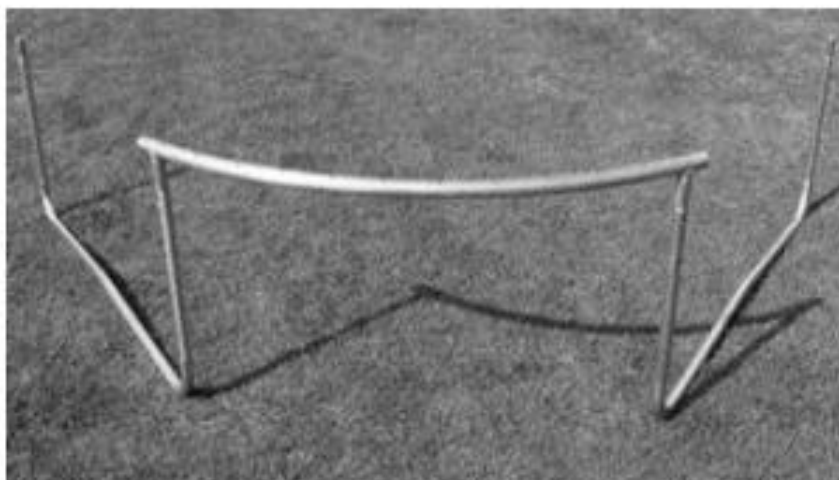
Trambulin szerelés

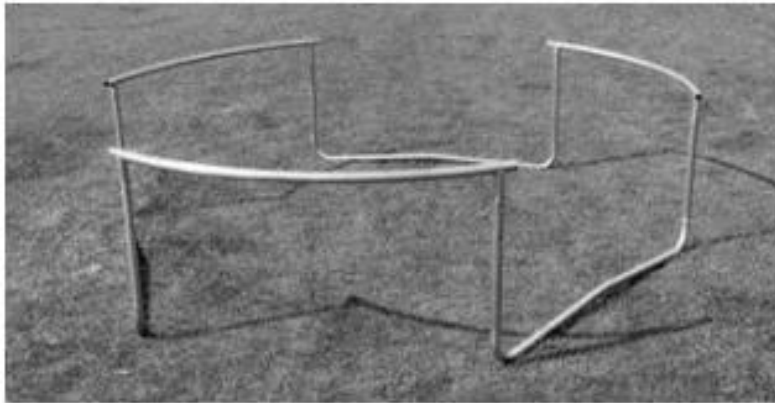
1. (Nem szükséges 6 láb vagy 8 láb hosszú trambulinhoz)

Helyezzen egy függőleges csövet minden W cső mindkét végére. Ügyeljen arra, hogy a lyukak felfelé nézzenek azonos irányba.

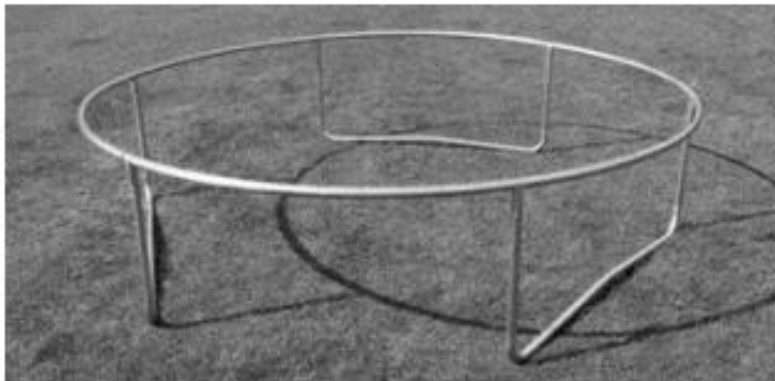


2. Csatlakoztassa az egyik lábcsatlakozót az összeszerelt lábszakasz két részéhez úgy, hogy a rugólyukak felfelé nézzenek. Győződjön meg arról, hogy a lyukak a megfelelő irányba mutatnak. A behúzott oldalnak a kör belsejével kell szembenéznie. Ismétlje meg ezt a folyamatot, amíg egy kör alakú kerettel nem rendelkezik.





3. Helyezze be az egyik keresztirányú darabot a függőleges lábhosszabbítások közötti résekbe. Vigyázzon, hogy ne sértse meg a kezét vagy az ujját. Addig ismétlje ezt a folyamatot, amíg a teljes trambulinkeret kész nem lesz.



4. Terítse le a trambulin szőnyeget a padlón, és rögzítsen egy rugót a szőnyeg háromszöggyűrűjének egyikéhez. Ezután akassza be a keret tetején lévő egyik lyukba.

5. Tegye ugyanazt a rugó ellenkező oldalán, majd rögzítse a rugót mindkét oldal között úgy, hogy négy rugó legyen egymással körülbelül 90 fokos szögben.



6. Válasszon kiindulási pontot, és járja körül a trambulint úgy, hogy minden harmadik rugót behelyezzen minden harmadik lyukba. Valószínűleg előbb mozgatnia kell a rugókat, amelyeket feltette, hogy igazítsák őket a megfelelő lyukhoz. Figyelem: Ettől a ponttól kezdve a trambulin nagy feszültséget generál. A rugókhöz használja a mellékelt húzószerszámot. Viseljen munkakesztyűt a kezének védelme érdekében. Minden rugónak lefelé kell mutatnia.



7. Menjen végig a trambulinson, és állítsa be a fennmaradó rugókat. Ügyeljen arra, hogy a lábak 90 fokos szöget zárjanak be a padlóval szemben.

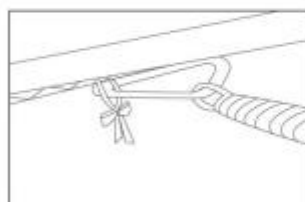
8. Helyezze a rugótakarót a rugókra úgy, hogy azok mind le legyenek takarva, és a kiegészítő takaró a keret szélein nyúlik át.



9. Helyezze a rugófedelelet a rugókra úgy, hogy az összes rugó be legyen fedve.

10.110.1 Vezesse át az elasztikus gumiszalagot a V-gyűrűkön, és rögzítse azokat a rugós kampókkal.

10.2 Rögzítse az elasztikus heveder kampóját a V-gyűrűhöz, amely a felső sínkeret külső oldalán van.



Biztonsági háló felszerelése

Alkatrészek

	MEGNEVEZÉS	Darab szám
1	Felső cső	6
2	Alsó cső	6
3	Bitósági háló	1
4	Csavarok/végsapka	12
5	Feszítő végsapka	1
6	Üvegszálrúd	1
7	Felső sapka	6



1



2



3



4



5



6



7



1. Helyezze be a 2 csavart az alsó biztonsági rúd alján lévő lyukakon és helyezze be a gumi távtartókat a csavarokra, a bal oldali képen látható módon.



2. Rögzítse a biztonsági háló rudat a trambulín lábához, és csavarja be a csavarokat a trambulín lábának megfelelő lyukain. Tartsa a lábát a helyén, és csavarja be szorosan az anyákat, hogy a rúd a helyén maradjon. Ellenőrizze, hogy a rudat biztonságosan rögzítse a láb. Ismétlje meg ezt a folyamatot az összes trambulín pólusával / lábával.



3. Helyezze be a felső sapkát az összes felső rudazatba.



4. Helyezze az összes felső sávot az alsó sávba



5. Helyezze a biztonsági hálót az ugrószőnyegre.

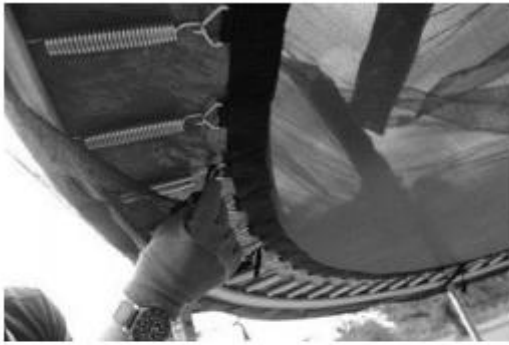
Tipp: Ügyeljen arra, hogy a biztonsági hálózat bejárata két W alakú lábcső között legyen.



6. Helyezze az üvegszálás rúdakat a biztonsági háló felső hüvelyébe. Ezután össze lehet kötni két üvegszál-rúd végét.



7. Helyezze az üvegszálás rúdat a felső sapkába, ahogy a bal oldali képen látható.



8. A kapcsokkal rögzítse a hálót a trambulín alatt. Ügyeljen arra, hogy a szőnyeg háromszöggyűrűjéhez rögzítse, és ne a rugókhoz. Rögzítse ezeket a trambulín körül.



9. A trambulín kész.

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 keretsövek szétszerelése!! .

Használjon kesztyűt a kéz sérülésének elkerülése céljából.

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

A. Fel- és leszállás – a helyes technikák bemutatása

B. Az alapugrás (terpeszugrás) – a gyakorlat bemutatása

C. Lefékezés (lásd az ugrásoknál) – a gyakorlat bemutatása. Lefékezés és ellenőrzés megtanulása. .

D. Kéz- és térd – a gyakorlat bemutatása. A súlypont a négykézlábra való leérkezésre és annak koordinálására legyen helyezve.

Lecke 2

A. Az 1. lecke technikáinak ellenőrzése és begyakorlása

B. Térdugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg egyszerűen a térdhajlítást és az ismételt felegyenesedést, mielőtt félfordulatot hajt végre balra vagy jobbra.

C. Ülőugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg először az egyszerű ülőugrást, majd kombinálja hozzá a térdugrást és a kéz- és térdugrást.;

D. Ismételje meg mindezeket.

Lecke 3

A. Az eddigi leckék begyakorlása és technikáinak ellenőrzése.

B. 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.

C. Kezdje a kéz- és térdugrást és a testet vigye hasfekvésbe, és a ponyvára ismét a lábakra érkezzen..

D. A gyakorlat sorrendje – kéz- és térdugrás, hasugrás, terpeszugrás, ülőugrás, terpeszugrás

Lecke 4

A. Az eddigi leckék begyakorlása és technikáinak ellenőrzése.

B. Félfordulat megtekintése.

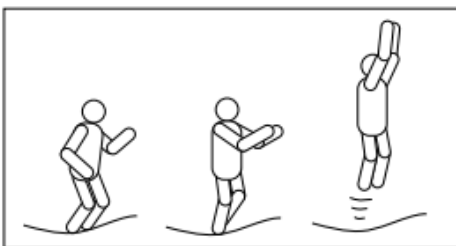
C. Félfordulat. Kezden hasi pozícióval, és ha már ezt begyakorolta az ugróponyván, karjaival lökje magát vagy balra, vagy jobbra el és fejét és vállát fordítsa ugyanabba az irányba.

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

E. A forgás végén ismét érkezék hasi pozícióba.

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. Egy játékot lehet játszani abból a célból, hogy tanulókat 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.

ALAPUGRÁS



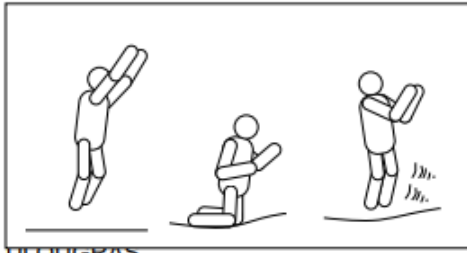
1. Kezdje álló helyzetben, a lábak vállszélességben terpesztve, fej feltartva és pillantás az ugróponyvára

2. A karok előre és ekkor kör alakú mozgásban a karok felfelé lendítése.

3. Lábak a levegőben összezárva, és a lábujjak lefelé mutatnak

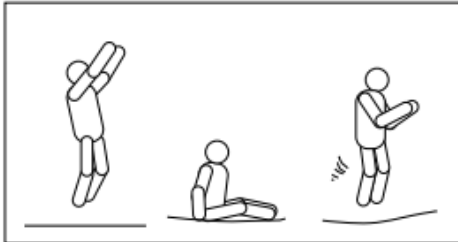
4. Leérkezésnél a lábak vállszélességben terpesztve.

TÉRDUGRÁS



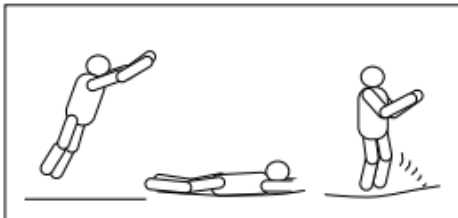
1. Kezdés egy sima terpeszúgrással.
2. Érkezés a térdre, ekkor a hát egyenesen és a test nyújtott helyzetű. A karokkal az egyensúly fenntartva
3. A karok felfelé lendítésével visszaugrás az eredeti ugróhelyre

ÜLŐUGRÁS



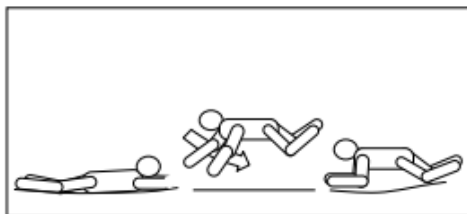
1. Érkezés egy sima ülőhelyre.
2. Kezek letámasztva a csípőhöz
3. A kezekkel gyakorolt nyomással visszatérés az egyenes pozícióba.

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 100kg-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 semmilyen 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. Különbéféle 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

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 Háziállatokat tartsuk távol a trambulintól.