



Preschool Trambulin
Cikk szám: 1253

Szerelési, ápolási, karbantartási és használati utasítások



FIGYELMEZTETÉS



**OLVASSA EL FIGYELMESEN A KÖVETKEZŐ LEÍRÁST AZ ÖSSZESZERELÉSHEZ ÉS
A BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT ÉRDEKÉBEN!!**

**Hibás szerelése és helytelen használata ennek az óvodai trambulinnak automatikusan
érvénytelenné teszi a garanciát.**

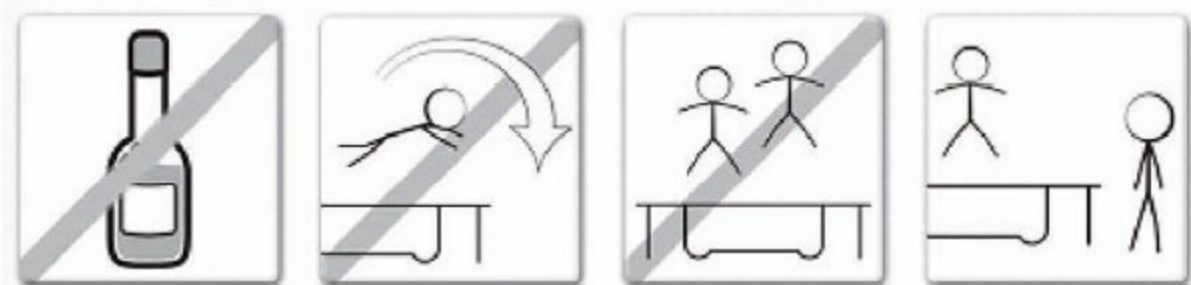
KEZDÉS ELŐTT

Ez a trambulín zárt rekesz kombinációs szerkezettel van felszerelve, emellett figyelmeztetéseket, a megfelelő szerelési utasításokat, ápolási és karbantartási tanácsokat tartalmazó kézikönyvet foglal magába. Ezeket az utasításokat minden felügyelőnek, szülőnek és természetesen a felhasználónak is tudomásul kell venni.

Kövessen minden figyelmeztető képet vagy a mellékelt használati utasítást. Ha kérdése merülne fel, akkor keresse fel a következő weboldalt: [www. Spartan-sport.at](http://www.Spartan-sport.at)



1. **NE** kísérletezzen vagy szaltózzon. Landolás a fejre vagy a nyakra súlyos sérüléseket okozhat, bénuláshoz vagy halálhoz vezethet, akkor is ha a landolás az ugrószőnyeg közepén történik.
2. **NE** engedje a felügyelő, hogy egyszerre több személy használja a trambulint. **CSAK** egy személy veheti igénybe az ugráló-asztalt.
3. Csak érett, tájékozott felügyelet mellett használandó ez a trambulín!!



OKTATÁSI ANYAG ÉS A HASZNÁLATRA VONATKOZÓ SZABÁLYOK

- Ne végezzen kísérletet szaltóval vagy hasonlóval, mert egy helytelen landolás a fejen vagy a tarkón súlyos sérülésekhez vezethet, bénulást vagy halált okozhat, még akkor is ha a landolás alkalmával az ugrószőnyeg közepére érkezik.
- Ellenőrizze a trambulint és azon darabjait használat előtt. Bizonyosodjon meg róla, hogy a tartókeretek nem e lazultak, illeszkednek e még mindig, ezekívül nézzen utána, hogy hiányoznak e csavarok, és hogy meglazultak e.
- Minden zsinórt, vezetékét húzzon meg úgy, hogy a felhasználó ne akadhasson azokba, mert komoly sérüléshez vezethet, esetleg fulladást okozhat.
- Tartsa a burkolatot/védőhálót szorosan rögzítve a gyártó utasításai szerint. Ha nem megfelelő az összeállítás súlyos sérülésekhez vezethet.
- Ne próbálja meg átugrani a hálót, az akadályt!
- Ne akarjon átbújni a háló alatt!
- Ne akarjon szándékosan visszapattanni a háló vagy a korláttól!
- Ne akasszon, csíptessen vagy vágjon valamit a védőhálóra, de ne is másszon fel rá.
- Viseljen zsinóroltól, horgoktól vagy lógós részekről mentes öltözetet, hogy használat közben nehogy megsértse magát, vagy kárt tegyen a trambulinba.
- Ne csatoljon semmit a védőhálóra vagy a trambulinra!
- Belépésnél vagy kilépésnél használja mindig az arra kijelölt nyílást a védőhálón.
- Másszon fel- vagy le a trambulinról és ne ugorjon a talajra az ugrálóaszlaról, mert egy szerencsétlen esés alkalmával komoly sérülést szenvedhet.
- Először tanulja meg, hogy hajlított térdel való ugrást, mielőtt mással kísérletezne.
- Tanulja meg az alapvető ugrásokat és a helyes testtartást mielőtt a haladó mozgásokhoz kezdene.
- Különböző tevékenységek végezhetőek a trambulinon, az egyszerű mozgásokat kombinálhatjuk a nehezebekkel.
- Ne ugorjon túl magasra és landoljon a matrc közepén. Maradjon alacsonyan, még abban a magasságban amit kontrolálni is tud, mert az irányítás fontosabb mint a magasság.
- Amíg a fejét egyenesen tartja (ugrás közben) fókuszáljon a trambulin kerületére, ez segíteni fog az ugrás irányításában.
- Ne ugráljon ha fáradt.
- Megfelelően biztosítsa a trambulint, ha nem használja. Védje azt a jogtalan használatától.
- Minden tárgyat, ami a trambulin körül található, távolítsa el. Tartsa karban a trambulin körüli területet, minden használat előtt pakolja össze a sérülést okozó tárgyakat.
- Ne használja a trambulint alkohol vagy drogok hatása alatt!

- További információkért keresse fel a kerskedőt.
- Csak akkor használja az ugróasztalt, ha nem nedves a matrac felülete.
- A trambulint erős szellőkés, viharos, szeles időben tilos használni, ha az a szabadban áll.
- Olvassa el a leírást mielőtt használná a trambulint. Figyelmeztetéseket és tanácsokat talál benne az ápolást, karbantartást és a használatot tekintve.
- Ne hagyja a gyermeket felügyelet nélkül a trambulin ugrófelületén, vagy környékén.

ÁTTEKINTÉS A TRAMBULIN ALKALMAZÁSÁHOZ

Az első használat előtt koncentrálljon arra, hogy az alapvető mozgásokat és tartást megtanulja, és gyakorolja azokat, míg nem tökéletesen tudja őket használni. (lásd 7-8 oldal)

Először a fékezés vagy az ugrás ellenérzése legyenek a célok, ezek igazából biztonsági óvintézkedések is. Szakítsa meg az ugrást, ha úgy érezné, hogy az egyensúlyát vagy a kontrollt elveszíti. Tegye azt úgy, hogy behajlítja a térdét erősen a landolásnál és a matrac dobását felfogja. Ez lehetővé teszi az ugrónak, hogy azonnali hatállyal stoppoljon és megakadályozza az ellenőrzés, kontroll elvesztését.

A trambulin használata alkalmával, a start és a landolási hely, egy jó, ellenőrzött ugrás szerint, ugyanarra a helyre érkezik, ahonnan indult. Az ugró alkalmassága akkor teljes, ha mindenkor képes a megfelelő ugrásokat elvégezni időről-időre. Az ugró soha ne kezdjen a haladó ugrásokhoz, amíg, mind a 8-alapvető ugrást nem tudja mindenkor teljesíteni.

A felhasználónak el kell olvasnia és meg kell értenie a szabályokat. Felügyelő személyeknek kell megbizonyosodniuk róla, hogy ezek a szabályok mindig be legyenek tartva:

- arra megfelelő ruhában ugráljon; viselhet révidujjú pólót egy rövidnadrággal. Kétségtelen, ha az ugró még kezdő és nem biztosan tud landolni, akkor ajánlatos hosszú nadrággal és pólóval kezdeni, amíg a mozgás nem rögződik.
- Az ugró viselhet normális tornacipőt vagy csak vastag zoknit, vagy csak egyszerűen mezítláb ugrálhat. Utcai és teniszcipő nem viselhető, mert az ugrófelületen, a matracon kárt okoz. Ezenkívül az utcai cipő anyaga idő előtti kopást idéz elő az ugrófelületen.
- Ugró személyek soha ne ugráljanak egyedül, felügyelet nélkül.
- Csak egy személy tartózkodhat a trambulin belsejébe, és csak egy ember használhatja egyidejűleg.
- Nem kontrollált ugrás semmilyen körülmények között nem engedélyezett. Minden technikát tanuljon meg. Irányítás a magasság helyett legyenek hangsúlyozva.
- Az egyetlen út a trambulinból kifelé, a védőhálón kialakított kis ajtón keresztül vezet. De mindenképpen legyen óvatos a kiszállásnál.

TRÉNING AZ UGRÓASZTALLAL

A következő gyakorlatok arra szolgálnak, hogy megtanulják az alaplépéseket és az alapugrásokat, még mielőtt a nehezebb, bonyolultabb ugrásokat megkezdik. Az ugróasztalra való felszállás- és annak használata előtt olvasson el figyelmesen minden biztonsági útmutatót és figyelmeztetést. Az ugróasztal használatának testmozgási technikáját és annak irányelveit a tanulónak a gyakorlatvezetővel minden részletében meg kell beszélnie.

1. Lecke

- 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.

2. Lecke

- 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. Ismétlje meg mindezeket.

3. Lecke

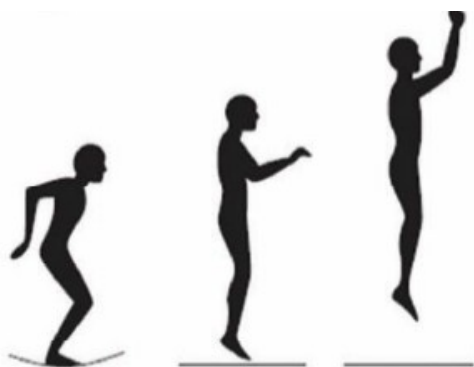
- Hasugrás – a egy hibás ugrás miatti helytelen leérkezésnél előforduló bőr- megégések elkerülésére illesszen be a tanulóknál hasi ugróhelyzeteket. Ehhez a tanuló először hasfekvéses helyzetet foglaljanak el (arccal a padló felé fordulva). A gyakorlatvezető ellenőrzi, hogy nincs-e olyan hibás testtartás,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

4. Lecke

- Félfordulat. Kezdej 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. Forgás közben maradjon párhuzamos a ponyvával, és fejét fordítsa felfelé. A forgás végén ismét érkezzen hasi pozícióba.

E lecke végezetével 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.

ALAPVETŐ UGRÓGYAKORLATOK



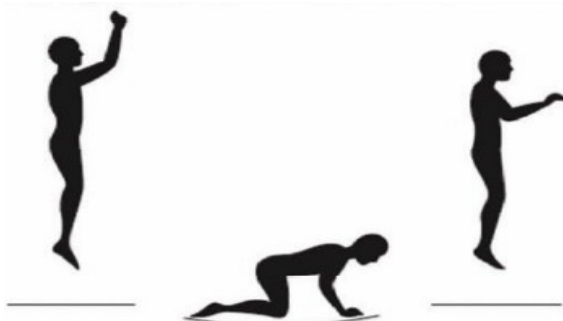
Alapugrás (nyújtott, terpesz ugrás):

- Kezdje álló helyzetben, a lábak vállszélességben terpesztve, fej feltartva és pillantás az ugróponyvára..
- A karok előre néznek és kör-körös mozgásban a karok lendítése felfelé.
- Lábak a levegőben összezárva, és a lábujjak lefelé mutatnak.
- Az ugróponyvára való leérkezésnél a lábak legyenek vállszélességben terpesztve.



Térdugrás:

- Kezdés egy sima terpeszugrással.
- Érkezés a térdre, ekkor a hát egyenes és a test nyújtott helyzetű. A karokkal tartjuk az egyensúlyt.
- Lendítsük a karokat felfelé, ezzel segítjük a landolást



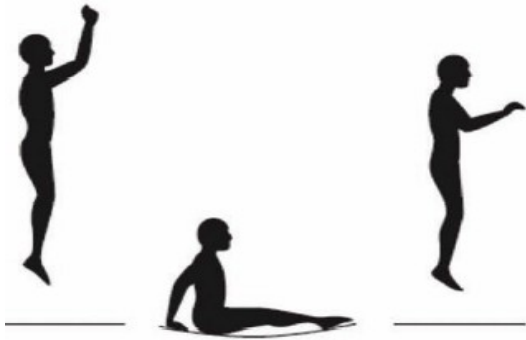
Kézre és térdre való esés:

- Kezdje az alapállással
- Tartsa a tekintetét a trambulín keretén
- Majd rugaszkodjon el felfele, de érkezzzen a kezeire és térdére
- Tolja magát a kezével fel, így álljon vissza a kiinduló helyzetbe.



Hátra esés:

- Alacsony lendülettel kezdjen és landoljon a hátán.
- Landolásnál ügyeljen az állára, tartsa azt előre
- Majd lökje el magát a matractól és vegye fel a kiinduló helyzetet



Ülőugrás:

- Alapállásból rugaszkodjon el
- Érkezés egy sima ülőhelyzetbe.
- Kezeit támassza a csípője mellé.
- A kezekkel gyakorolt nyomással visszatérés az egyenes pozícióba.



Haslandolás:

- Kezden alacsony ugrással és érkezzen az ugrófelületre a hasára
- Tartsa a fejét és a karjait nyújtsa ki előre
- Majd a kezek segítségével térjen vissza a kiinduló helyzetbe



Félfordulatos ugrás:

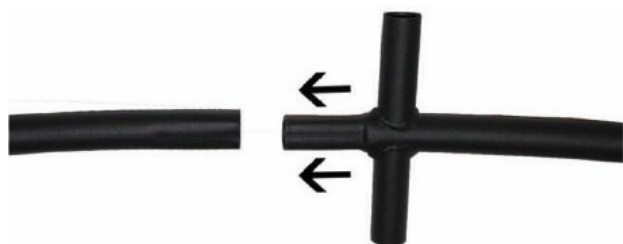
- Kiinduló helyzetnek vegyük fel a hasonfekvő pozíciót, majd nyomja el magát kezeivel jobb vagy bal irányba
- Fordítsa a fejét és a vállát a megfelelő irányba
- Tartsa a gerincét párhuzamosan az ugrófelülettel és a fejét pedig emelje fel.
- Végezetül egy egy félfordulat visszafelé, és máris a kezdő helyzetben találja magát



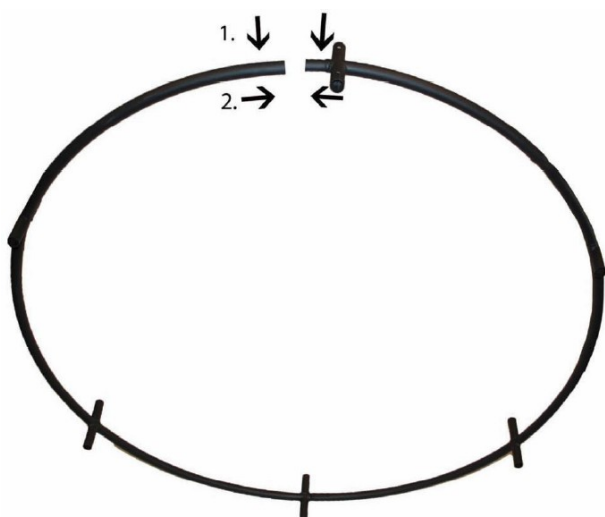
Csípő-forgórész:

- Ülő helyzetben kezdünk
- Fordítsa a fejét jobbra vagy balra és a karokat is mozgassa ugyanabba az irányba.
- A csípőt is azonos irányba mozgassuk, mint a fejet és a karokat egy torsion beteljesedéséhez
- Majd landoljunk vissza, ülő helyzetbe.

Trambulin összeszerelése



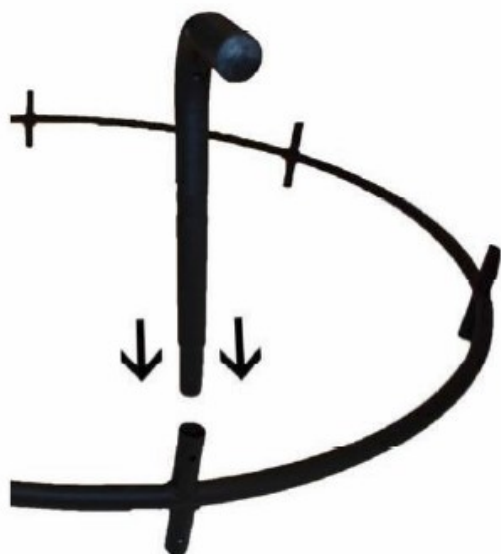
Lépés1: illesszen egy keretdarabot egymáshoz úgy, hogy illesztésnél az egyik hullámkreppelt végét helyezzük a másiknak a végébe. (ahogy a kép is ábrázolja)



Lépés2: ismételje meg, a lépés 1-ben leírtakat 6-szor, mind a hat keretdarabnál.

Lépés3: állítsa fel a keretet és illessze az utolsó keret-csőveket.

Lépés4: a keret kész, így megfordíthatjuk a helyes irányba. Keresse meg az egyik ívelt lábat és illessze a kereten található nyílásba. Miután a csövet a keretbe behelyezte, fordítsa a hajlított végét kifelé, majd rögzítse össze a csöveket egy csavarral. Ezután minden hajlított darabnál így járjon el; azaz behelyezést követően, rögzítse a csöveket.





Lépés5: azonosítsa be a felső és az alsó védőháló csöveket. A felső csőnek a végén egy műanyag sapka található, és az alsónál pedig nincsen semmi. Mindkét résznek egy csavar-szerűsége van, amit természetesen össze kell pattintani. Mind a 6db csőnél. Az ábra szerint járjon el.



Lépés6: állítsa a keretet úgy, hogy a lábai lefelé legyenek és illessze a slot-ot a kerthez. Ne csavarozza a keretet a talajba. Ahogyan a képen is látható.



Lépés7: Biztonsági okokból az ugrómatrac és védőháló össze vannak varrva. Terítse ki az ugróponyvát/biztonsági hálót és keresse meg a kis rúdfedő sapkákat a felső részen. Majd aggassa fel a hálót a rudak végére, úgy hogy a háló megfelelően lógjon le a kereten keresztül.



Lépés8: keresse meg a zipzáras nyílást a „házon”. Majd keresse meg a Bungee-hurkot az alsó jobb végénél a zipzárnak. Rögzítse a hurkokkal a hálót a kerethez, minden oldalon. Lásd az ábrán



Lépés8: 5 db Bungee-hurok jobbra kerül és 5 db balra. Mindig a következő láb elé kötjük a hurkot, úgy, ahogy azt a képen is feltűntettük. Ismételje meg ezt a műveletet addig, míg 5-6 hurkot fel nem tett minden oldalra.



Lépés9: menjen körbe a trambulion és erősítse fel az összes hurkot a kerethez. Addig, amíg mind a 30 db elfogy.

Lépés10: emelje le a felülről, a rudak végeiről a rudfedő sapkákat (háló rögzítésére szolgál) és helyezze a matrac közepére. Távolítsa el a rudakat az alsó keretből.



Lépés11: hajtsa szét az előzőleg leszedett hálót, aminek a belsejébe a biztonsági szoknya és a keret-takaró rejtőzik. Ügyeljen rá, hogy az alsó háló és a kerettakaró szélé, illeszkedjen a kereten.



Lépés12: csavarozza a biztonságháló „szoknyát” minden lábhoz.



Lépés13: illessze vissza a keretbe a rudakat, de figyeljen rá, hogy az előre kifűrt lyukak egymásnál legyenek, illeszkedjenek.

Lépés14: Csavarozza össze a rudakat a mellékelt csavarokkal. Lásd ábra



Lépés15: Helyezze vissza a hálótartó rudakat és a rúdfedő sapkákat, majd csavarozza azokat a helyükre. Lásd az ábrán.

Lépés16: Rögzítse a horgokat és hurkokat a „ház” varrott rögzítőelemeihez és rudaihoz.

A TRAMBULIN ELHELYEZÉSE



A ugróasztal felett legalább 7 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.
- Gondoskodjék a kellő megvilágításról.
- Az ugróasztal alatt e legyen semmiféle tárgy vagy aljzati-, padló egyenetlenség. **E SZEMPONTOK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁTÓL MEGNŐ A BALESETEK KOCKÁZATA!**



Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden alkatrész a helyén van e, vagy egyes részek lazultak e.

Olvassa el a leírást az első használat előtt.

UGRÓASZTAL SZÁLLÍTÁSA

Ha az ugróasztalt szállítani kell, ahhoz legalább két-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.

ÁPOLÁS

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.

KARBANTARTÁS

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:

1. Beszúródások, lyukasodások vagy repedések az ugróponyván
2. Túlságosan lelógó ugróponyva
3. laza varratok vagy az ugróponyva bármilyen elhasználódása
4. törött, hiányzó vagy sérült rugó vagy behajtott keretrészek, pl. a lábakon
5. törött, hiányzó vagy sérült rugó
6. sérült, hiányzó vagy elégtelenül rögzített keretvédelem
7. kiálló alkatrész (elsősorban éles alkatrész) a kereten, rugókon vagy ugróponyván

ALKATRÉSZLISTA

<u>JELÖLÉS</u>	<u>MEGNEVEZÉS</u>	<u>DB</u>
A	KERETRUDAK	6
B	LÁB DARABOK	6
C	FELSŐ RUDAK (hálóhoz)	6
D	ALSÓ RUDAK (hálóhoz)	6
E	KERETVÉDŐ (biztonsági szoknya)	1
F	UGRÓMATRAC (biztonsági hálóval együtt)	1
G	HURKOK, CSOMÓK	30
H	CSAVAROK	24

