

Predškolská Trampolína

Výr.číslo: 1253



Návod na použitie

Montáž, inštalácia, starostlivosť, údržba a návod na použitie

▲ Upozornenie

Prečítajte si tieto materiály pred kompletizáciou a používaním tejto trampolíny. Neschopnosťou zostaviť a používať túto trampolíny, ako je uvedené v tejto príručke, automaticky strácate záruku.

▲ VÝSTRAHA

Prečítajte si celú montáž, starostlivosť o údržbu, použitie a inštrukcie v tomto návode pred kompletizáciou a používaním tejto trampolíny. Uložte tento návod pre budúce použitie a navštívte naše webové stránky pre najnovšie ručné revízie.

Vyhlásenie:

Zatiaľ čo vám poskytujeme najvyšší stupeň ochrany vo všetkých bodoch, nemôžeme vám zaručiť úplnú slobodu pred zranením na tejto trampolíne. Užívateľ preberá všetky riziká poranenia v dôsledku použitia, montáže alebo dopravy. Všetok tovar je predaný v tomto stave, ktorý žiadny zástupca spoločnosti nemôže zrušiť alebo zmeniť.

Táto predškolská trampolína je určená na použitie len pre jednu osobu v tom istom čase, s hmotnosťou najviac 100 libier.

Než začnete.

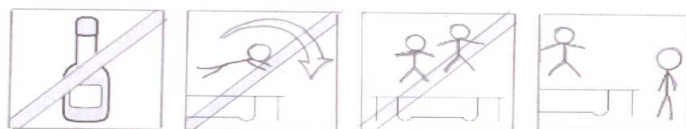
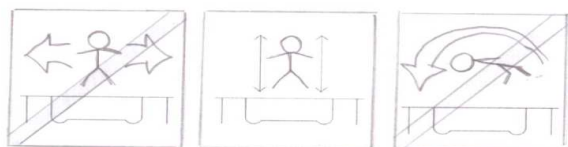
Ďakujeme, že ste si zakúpili našu predškolskú trampolínu. Táto trampolína s príslušenstvom je vybavená pokynmi a upozoreniami pre správnu montáž a starostlivosť o údržbu a návodom na používanie. Tieto informácie si musia prečítať všetci bez ohľadu na prevádzku pred tým, než začnú túto trampolínu používať.

Dodržujte všetky varovania na obrázku nižšie, či inak obsiahnuté v tomto návode. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa syntézy varovania, prosím, kontaktujte nás.

Ak máte po prečítaní tohoto návodu ďalšie otázky, alebo ak nás chcete kontaktovať, navštívte naše webové stránky na adrese www.spartan-sport.at

▲ VÝSTRAHA:

1. Nepokúšajte sa robiť saltá. Pristátie na hlave alebo krku môže spôsobiť vážne poranenie, ochrnutie alebo smrť aj keď pristanete v prostriedku trampolíny.
2. Nedovoľte, aby viac ako jedna osoba skákala na trampolíne alebo sa nachádzala vo vnútri. Pri používaní viac ako jednou osobou môže prísť k zraneniu.
3. Oboznámte sa s používaním trampolíny a príslušenstva.



Inštruktážny materiál a pravidlá pre použitie.

▲ VÝSTRAHA ▲

1. Nepokúšajte sa o saltá. Pristátie na hlave alebo krku môže spôsobiť vážne poranenie, ochrnutie alebo smrť a to aj pri pristátí uprostred skákacej podložky.
2. Nedovoľte, aby viac ako jedna osoba súčasne používala túto trampolínu. Môže to viesť k vážnym zraneniam.
3. Používajte túto trampolínu iba so zdravým rozumom.
4. Skontrolujte trampolínu a trampolínové príslušenstvo pred každým použitím. Uistite sa, že siete a kryt podpory (rám) a výplň rámu je správne a bezpečne umiestnený. Vymeňte opotrebované, chybné alebo chýbajúce časti.
5. Užívatelia sa môžu zapliesť do voľných šnúr alebo do medzier medzi trampolínou a krytom.
6. Udržujte kryt pevne upevnený na trampolínu v súlade s pokynmi výrobcu. Neschopnosť správne zostaviť a udržiavať pevnú a bezpečnú trampolínu / príslušenstvo, môže viesť k vážnemu zraneniu, uškrteniu alebo smrti.
7. Nepokúšajte sa skákať z konštrukcie.
8. Nepokúšajte sa plaziť pod konštrukciou.
9. Neskáčte úmyselne mimo bariéru.
10. Nevešajte sa na sieť, strihy, nelozte cez prepážky.

11. Noste oblečenie primerané tejto aktivite. Háčiky, pútka, alebo čokoľvek, čo by sa mohlo zachytiť pri používaní trampolíny / príslušenstva a spôsobiť zachytenie alebo uškrtenie, je nosiť zakázané.
12. Nepripájajte nič k bariére, ktorá nie je schválená výrobcom. Ani k príslušenstvu alebo jeho časti krytového systému.
13. Vstupovať a vystupovať z trampolíny je povolené iba cez otvor, ktorý slúži tomuto účelu.
14. Nevyliezajte na trampolínu. Je nebezpečné skákať z trampolíny na podlahu alebo na zem pri demontáži, alebo prejsť na trampolínu pri montáži. Nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík k iným objektom.
15. Neskáčte s ohnutými kolenami na trampolínu. Prečítajte si túto príručku pred začatím používania tohto produktu.
16. Prečítajte si základné skoky a pozíciu tela dôkladne, ak sa snažíte o pokročilú zručnosť. Rôzne aktivity na trampolíne možno vykonávať v základných sériách a ich kombináciách.
17. Vyvarujte sa skákaníu príliš vysoko. Riad'te svoje skoky do stredu trampolíny a dodržujte výšku.
18. Kým držíte hlavu vzpriamene, oči zamerajte na trampolíne smerom k obvodu. To vám pomôže kontrolovať odrazy.
19. Vyvarujte sa skákaníu, keď ste unavení. Udržujte krátke otáčky.
20. Keď trampolínu nepoužívate, riadne ju zaistite. Chráňte ju pred neoprávneným použitím.
21. Odstráňte objekty, ktoré by mohli rušiť vašu činnosť. Udržiavajte čistú oblasť okolo trampolíny.
22. Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu alebo drog.
23. Ďalšie informácie týkajúce sa zariadenia trampolíny, nájdete u výrobcu.
24. Pre informácie týkajúce sa adekvátnych zručností, sa treba obrátiť na certifikovaného inštruktora trampolíny.
25. Na trampolíne skáčte iba vtedy ak je povrch suchý. Vietor alebo pohyb vzduchu by mal byť v pokoji a jemný. Trampolína sa nesmie používať v prudkých vetroch alebo za zlého počasia
26. Prečítajte si všetky inštrukcie pred použitím trampolíny. Upozornenie a inštrukcie pre starostlivosť, údržbu a použitie tejto trampolíny sú zahrnuté v tejto príručke.
27. Nedovoľte deťom skákať na trampolíne bez dozoru. Nenechávajte deti vo vnútri krytu.

PREHLAD POUŽÍVANIA TRAMPOLÍNY

V prvej fáze používania trampolíny by sa mal užívateľ naučiť základné pozície a 8 základných skokov. V tomto osvojovacom období by skokani mali precvičovať tieto základné techniky a zdokonaľovať sa v nich. Zastavenie skoku či získanie kontroly nad ním by malo byť vyučované zo všetkého najskôr, pričom by mal byť zdôraznený význam týchto techník ako bezpečnostných opatrení. Skokan by mal svoj skok zastaviť vždy, keď začne strácať rovnováhu či kontrolu. To je možné vykonať jednoducho výrazným pokrčením kolien po vplyve, ktoré stlmia vertikálny náraz odrazovej plochy. Tento manéver skokanovi umožní okamžité zastavenie skoku a zabráni strate kontroly. Dobrým skokom, nad ktorým má užívateľ kontrolu, je taký skok, kedy užívateľ dopadne na to isté miesto, z ktorého sa odrazil. Technika je považovaná za osvojenú vtedy, keď je skokan schopný ju vykonávať dôsledne. Skokan by nikdy nemal začať ďalší krok, ak dôsledne neovláda všetky predchádzajúce techniky. Určite každému skokanovi časový limit pre skákanie. Dlhšia doba skákania so sebou nesie pre unaveného užívateľa riziko úrazu. Dlhšia doba skákania môže oslabiť záujem osôb, ktoré čakajú, až na nich príde rad. Vhodným odevom je tričko a trenírky. Skokan by mal mať predpísanú športovú obuv či silné ponožky, prípadne môže skákať bosí. Vychádzková obuv či tenisky sú pre skákanie na trampolíne nevhodné.

Užívateľ by mal dodržiavať a rozumieť pravidlám. Dohliadajúci by si mali byť istí, že sú vždy dodržiavané tieto pravidlá:

1. Skokan-začiatočníci môžu zvoliť voľnejší ochranný odev ako je košeľa s dlhými rukávami a nohavice, a to do tej doby, než získajú plnú kontrolu nad svojím doskokom. Týmto opatrením sa zníži riziko spálenín laktov a kolien, vzniknutých v dôsledku nesprávneho vplyvu na odrazovú plochu.
2. Skokani by nemali na trampolíne skákať v obuvi s tvrdou podrážkou, pretože taká obuv môže poškodiť odrazovú plochu trampolíny.
3. Skokan by nemal nikdy skákať sám a bez dozoru.
4. Túto trampolínu môže používať iba jedna osoba v tom istom čase.
5. Neporiadne skákanie by nemalo byť povolené. Všetky zručnosti by mali byť osvojované v primeranej výške. Dôraz by sa mal klásť na získanie kontroly, skôr než na výšku skoku.
6. Otvor je jediné miesto na opustenie trampolíny. Opúšťanie trampolíny mimo toto miesto je zakázané. Buďte opatrní pri vystupovaní z trampolíny.

Vzdelávací program, a modelové lekcie

Nasledovné lekcie sú navrhované s cieľom naučiť sa základným skokom pred prechodom na zložitejšie a náročnejšie odrazy a skoky. Pred samotným užívaním trampolíny, si starostlivo preštudujte všetky bezpečnostné pokyny. Úplný opis, demonštráciu držania tela a pokyny na užívanie trampolíny, by mal školiteľ naučiť všetkých užívateľov trampolíny.

Lekcia 1

1. Správny vstup a zostup z trampolíny
2. Základné skoky - demonštrácie a praxe
3. Brzdenie - naučte sa zabrzdiť na povel
4. Ruky a kolená - dôraz by sa mal klásť na štvorbodové pristátie a vyrovnanie

Lekcia 2

1. Precvičte si techniku v lekcii 1
2. Skok na kolená - skočte dole na kolená a vyskočte späť na chodidlá
3. Skok do sedu - skočte do sedu a vyskočte späť na chodidlá

Lekcia 3

1. Skok na prednú stranu tela - pomocou rúk a napnutých kolien skočte, aby ste dopadli do ľahu na odrazovú plochu a vráťte sa odrazom späť na chodidlá.
2. Pravidelne precvičujte základné skoky, skoky na kolená a následne skok na prednú stranu tela, späť na chodidlá, skok do sedu a späť na chodidlá.

Lekcia 4

1. Opakovanie a precvičovanie zručností osvojených v rámci predchádzajúcej lekcie.
2. Skok na chrbát - názorná demonštrácia. Je treba zdôrazniť výpad bokov vpred oblúkovým pohybom tela, akonáhle je jedna noha predsunutá vpred z pozície státie (nie skoku), nasleduje dopad na chrbát, pričom brada musí smerovať vpred smerom k hrudi a oči sledujú obvodové polstrovanie. Ovládanie tejto zručnosti má kľúčový význam. Demonštrácia skoku na chrbát s nízkym skokom a precvičovanie oboch techník.

Lekcia 5

1. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
 2. Obrat o polovicu
 3. Začnite pozíciou čelom k zemi. Akonáhle budete v kontakte s plachtou odrážajte sa pažami na pravú alebo ľavú stranu, hlavu a ramená otáčajte v rovnakom smere.
 4. Počas otočky sa uistite, že máte chrbát súbežne s plachtou a hlavu hore.
 5. Po dokončení otočenia, pristaňte do pozície čelom k zemi - na bruchu.
- Po dokončení tejto lekcie má študent základné znalosti o skokoch na trampolíne. Skokani by mali byť povzbudzovaní k vyvíjaniu opakovania s dôrazom na kontrolu a formu.

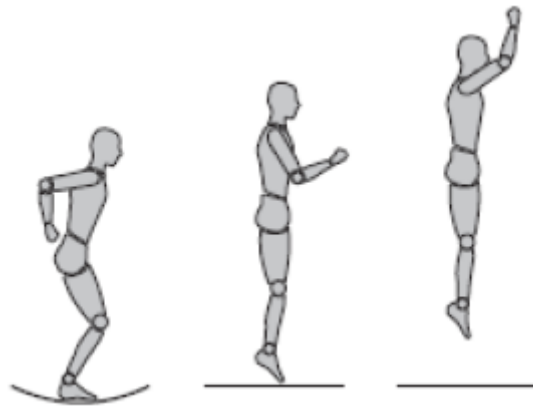
Lekcia 6

1. Precvičte techniku z predchádzajúcich lekcíí.
2. Otočka bokov - navrhovaný postup: skok na zadok, chodidlá, otočka o 180 °, opakujte: skok na zadok, otočka o 180 ° s dopadom na chodidlá, opakujte, skok na zadok, otočka o 180 ° s dopadom na zadok.
3. Obrat o 180 °.

Základné skoky na trampolíne

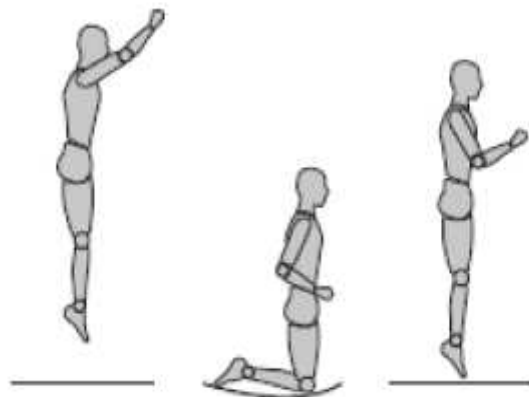
Základný skok

1. Vykonávajú ho z pozície postojacky, so vzpriamenou hlavou a očami sledujú obvodové polstrovanie.
2. Rozkývajú ruky vpred a nahor kruhovým pohybom.
3. Vo vzduchu unozte, palce musia smerovať k zemi.
4. Pri dopade na odrazovú plochu mierne roznožite, tak aby Vaše chodidlá boli asi 15 cm od seba.



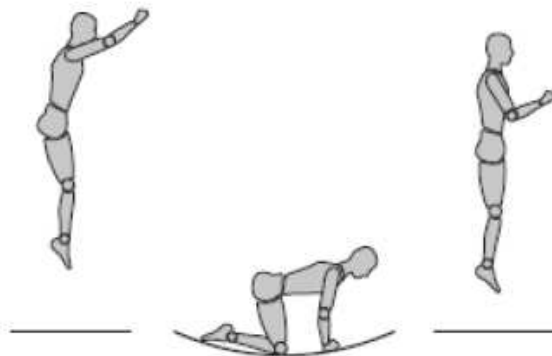
Dopad na kolená

1. Vykonajte výskok z pozície postojacky a očami sledujte obvodové polstrovanie.
2. Dopadnite na kolená. Chrbát a celé telo držte vzpriamene.
3. Zaujmite opäť vzpriamený postoj.



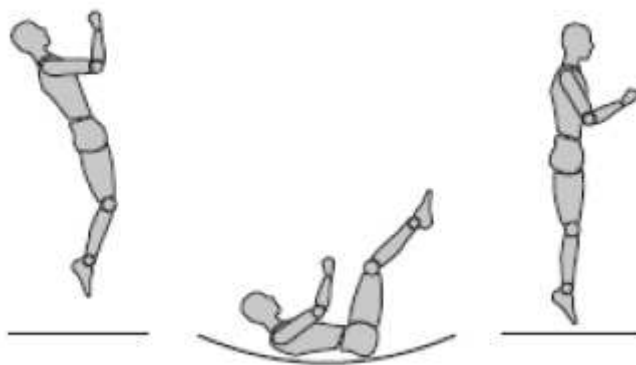
Dopad na ruky a kolená

1. Vykonajte výskok z pozície postojacky a očami sledujte obvodové polstrovanie.
2. Dopadnite na ruky a kolená.
3. Odrazte sa rukami a zaujmite opäť vzpriamený postoj.



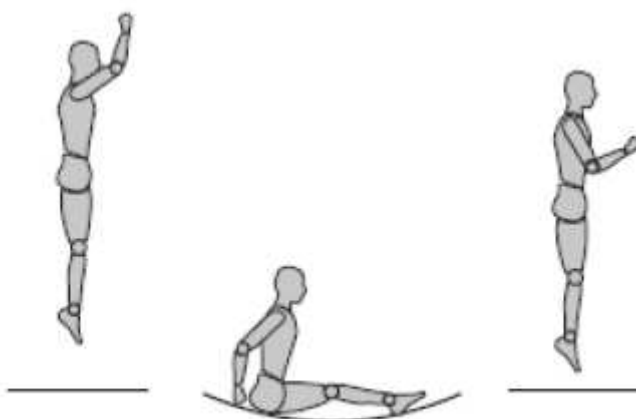
Dopad na chrbát

1. Vykonajte nízky výskok a dopadnite na chrbát.
2. Pri dopade smerujte bradu vpred smerom k hrudi.
3. Preved'te nohami výkop vpred a zaujmite opäť vzpriamený postoj.



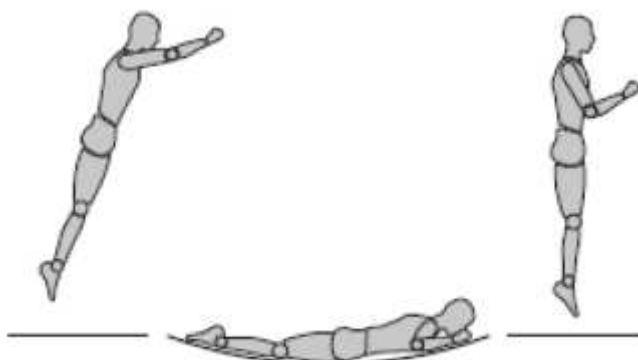
Dopad na zadok

1. Dopadnite do pozície sedu s nohami natiahnutými vodorovne k odrazovej ploche
2. Umiestnite ruky na odrazovú plochu za vašimi bokmi.
3. Vzoprite sa rukami tak, aby ste opäť zaujali vzpriamený postoj.



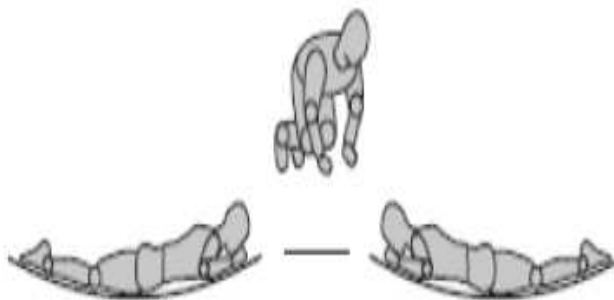
Čelný dopad

1. Vykonajte nízky výskok a dopadnite na odrazovú plochu tvárou k zemi.
2. Hlavu držte hore a paže na odrazovej ploche natiahnite dopredu.
3. Vzoprite sa rukami tak, aby ste opäť zaujali vzpriamený postoj.



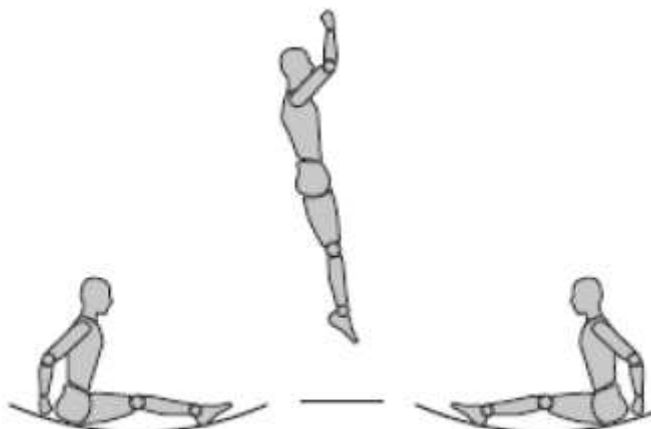
Obrat o 180 °

1. Vykonávajújte ho z pozície čelného vplyvu. Rukami zatlačte doľava alebo doprava tak, aby ste uviedli svoje telo do ohybu do opačného smeru.
2. Natočte hlavu a ramená smerom, ktorým sa otáča Vaše telo.
3. Chrbát držte vodorovne k odrazovej ploche a hlavu držte hore.
4. Po vykonaní obratu o 180 ° zaujmite pozíciu čelného vplyvu.



Otočka bokov

1. Zaujmite pozíciu dopadu na zadok.
2. Otočte hlavu doľava či doprava a paže rozkývajte smerom nahor v rovnakom smere.
3. Otočte boky rovnakým smerom ako hlavu paže a vykonajte otočku.
4. Dopadnite do pozície sedu.



Montážny návod

▲ Upozornenie

- Zodpovedajúca výška je zásadná. Trampolínu umiestnite minimálne 8 stôp od zeme. Zaisťte voľný priestor pre stropy, drôty, konáre a ďalšie možné nebezpečenstvá.
- Bočný odstup je zásadný. Umiestnite trampolínu mimo stien, konštrukcií, plotov a ďalších ihrísk. Udržujte voľný priestor na všetkých stranách trampolíny a trampolínových krytoch.
- Pred použitím umiestnite trampolínu na rovný povrch.
- Používajte trampolínu v dobre osvetlenom prostredí. Umelé osvetlenie môže byť vyžadované pre vnútorné alebo tienisté miesta.
- Zaisťte trampolínový kryt proti neoprávnenému použitiu a bez dozoru.
- Odstráňte všetky prekážky pod trampolínou a zaisťte aby boli všetci užívatelia trampolíny oboznámení so všetkými postupmi, ktoré sú uvedené v návode na použitie.

· Trampolína by nemala byť inštalovaná alebo použitá na betóne, asfalte alebo iných príbuzných spevnených plochách. Používanie trampolíny v týchto miestach môže zvýšiť pravdepodobnosť zranenia pri vstupe alebo výstupe z trampolíny.

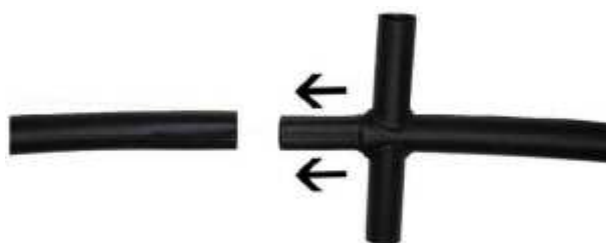
Dôležité informácie: montáž

- Na zostavenie trampolíny budete potrebovať krížový skrutkovač (nie je súčasťou dodávky).
- Noste ochranu rúk, aby ste sa neporanili pri montáži.

Montáž predškolskej trampolíny

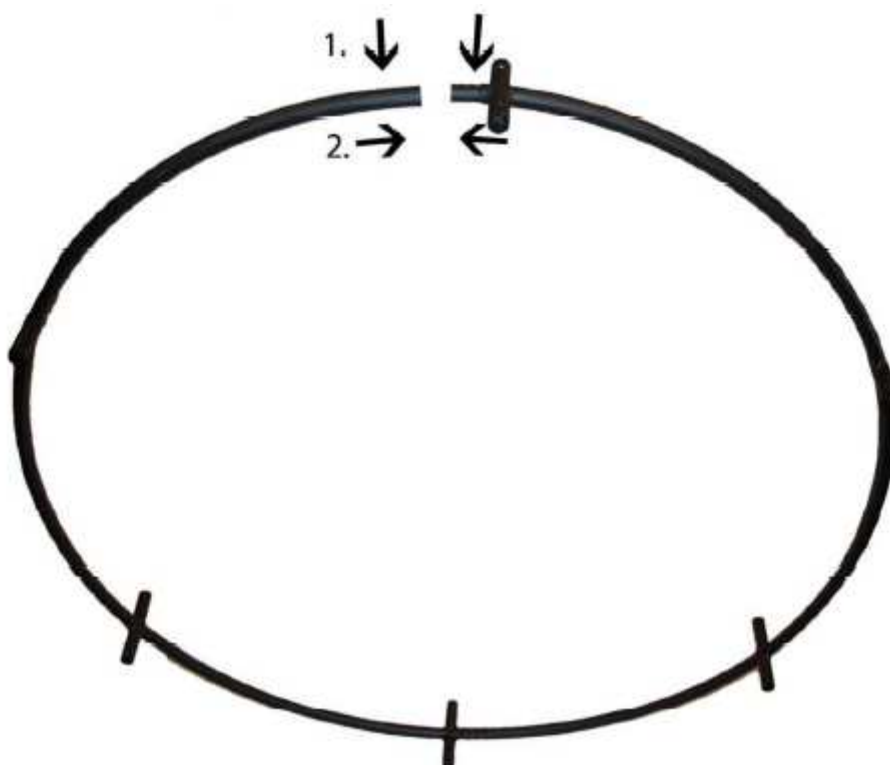
Pozorne si prečítajte všetky pokyny k montáži pred začatím montáže.

Krok 1: Pripojte časť jedného rámu do druhého, vložte ohnutý koniec jedného kusu do otvoreného konca druhého kusu.



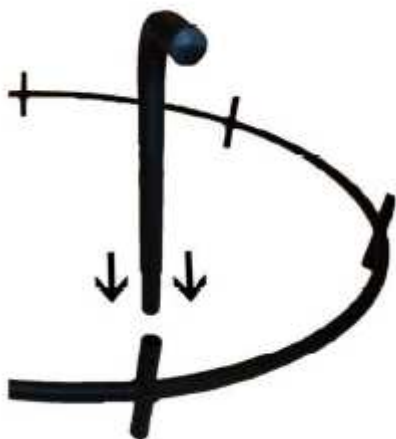
Krok 2: Opakujte tento krok so všetkými šiestimi kusmi rámu a ukladajte ich do kruhu s výnimkou jedného nadviazaného spojenia.

Krok 3: Zostavte rám až do konca a uchopte do každej ruky jeden koniec. Vložte ich do seba a zatlačte.



Krok 4:

Keď je rám dokončený, vráťte ho do polohy na zemi. Vyhľadajte jednu zakrivenú nohu a vložte ju do jedného z otvorov na ráme. Otočte nohu tak, že krivky budú smerom von a otvory na skrutky nahor a zaistíte ju skrutkou. Postup opakujte so všetkými nohami až budú v pevnej polohe na svojom mieste.



Krok 5:



Určite hornú a dolnú časť krytu stĺpu. Horný diel má plastovú krytku na hornej strane a dolný diel má otvorenú hornú stranu. Obe časti sú na dne zvlnené. Vložte zvlnený koniec jednej hornej časti stĺpa do otvoreného konca spodnej časti a dávajte pozor na otvory pre skrutky. Zaistite obe časti spolu so skrutkou a opakujte tento postup, až kým nezostavíte spolu všetkých šesť častí.



Krok 6:

Rám zložte tak, že nohy smerujú nadol a vložte do každého otvoru na ráme jeden stĺpik. Nezaskrutkovávajte ho.



Krok 7:

Pre bezpečnosť sú skákacie podložky a bezpečnostné kryty šité ako jeden kus. Rozložte skákaciu podložku / bezpečnostný kryt a nájdite malé slučky všité v hornej časti sieťoviny. Každá slučka visí vo voľnej polohe na hornej časti krytu.



Krok 8:

Nájdite otvor zipsu na kryte a vyhl'adajte slučky pod pravým koncom zipsu. Pripevlečte cez otvor jednej slučky úchyt s guľčkou a pripevnite k rámu, ako je znázornené na obrázku. Potom, každý úchyt s guľčkou prevlečte cez oká na podložke. Teraz je podložka pripravená k pripevneniu k trampolíne.





Krok 8:

Začnite s uchyťaváním do kruhu, tak ako je to znázornené na obrázku. Pridajte iba každú 5 v sekcii, tak ako je to ukázané, kým nedokončíte celý kruh. Potom pripevnite každý ďalší úchyt v každej zo 6 sekcií dokola, tak ako je to znázornené na obrázku.

Krok 9:

Krúžite okolo trampolíny a pripojte každý úchyt vedľa už pripojenej slučky. Tento postup opakujte, až kým miniete všetkých 30 laniek.

Krok 10:

Nastoknite vrcholy krytu na stĺpiky a položte na podložku. Odsrtáňte kryty stĺpikov.



Krok 11:

Rozložte bezpečnostný kryt na rám trampolíny. Uistite sa, že všetky úchytky sú prevlečené cez slučky a pevné.



Krok 12:

Naskrutkujte bezpečnostný lem na mieste v dolnej časti každej nohy.



Krok 13:

Zarovnajete otvory na skrutky v dolnej časti stĺpikov s tými, na ráme.

Krok 14:

Zaskrutkujete kryty stĺpikov v mieste



Krok 15:

Stĺpiky vložte do krytov a priskrutkujte ich na mieste.



Krok 16:

Zipsy všité do krytu zaistíte hákom ku krytu stĺpikov.

Výstražný štítok



Štítok bol pripojený k trampolínovému krytu na určené miesto. Overte, či na ňom nechýba názov alebo je nečitateľný. Ak áno, neváhajte nás kontaktovať a požiadať o bezplatnú náhradu.



Uistite sa, že všetky časti sú bezpečne pripevnené. Zoznámte sa vy a všetci používatelia trampolíny so všetkými bezpečnostnými opatreniami, využitím a inštruktážnym materiálom. Dodržujte starostlivosť a údržbu o trampolínu a pokyny v tomto návode na obsluhu pred každým použitím tejto trampolíny.

Vaša predškolská Trampolína je teraz v zmontovanom stave.

Presun predškolskej trampolíny

Ak musíte trampolínu presunúť, ľahko to vykonáte za pomoci dvoch dospelých. Udržujte trampolínu vodorovne a zdvíhajte ju opatrne. Ak je nutné, aby sa predškolská trampolína preniesla dverami, otočte trampolínu na stranu a rolujte ju dverami..

Demontáž

Pre demontáž (rozobranie), trampolíny postupujte podľa pokynov zostavy v opačnom poradí. Nepokúšajte sa rozoberať všetky časti trampolínového rámu. Slučky a úchytky na podložke odstráňte. Používajte rukavice na ochranu rúk.

Starostlivosť a údržba.

Starostlivosť

Nedovoľte domácim miláčikom vešať sa na ochranné siete, lebo ich pazúry môžu poškodiť výplne a rám, alebo potrhajú alebo strhnú podložku alebo ochranné siete.

Predškolská trampolína s ochrannou sieťou je vhodná na skákanie iba pre jedno dieťa, ktorého váha nieje väčšia ako 45kg.

Skákať na predškolskej trampolíne je možné na boso, alebo v ponožkách či gymnastických topánkach. Pre extra životnosť by nemala byť používaná normálna obuv alebo tenisky.

Osoba, ktorá bude skákať na trampolíne by nemala mať u seba žiadne ostré predmety a tiež by mala odstrániť ostré predmety, ktoré by ju mohli zraniť či poškodiť podložku, odstrániť. Ťažké, ostré alebo drsné objekty by sa nikdy nemali dotýkať podložky alebo byť okolo predškolskej trampolíny a ochrannej siete.

Pri použití vonku, zabráňte tomu aby sa sneh a ľad nachádzali na podložke, pretože to môže preťažovať úchytky a dôjsť k poškodeniu podložky.

Údržba

Vaša predškolská trampolína a závesná kombinácia bola vyrobená za použitia vysoko kvalitných materiálov a spracovaná tak, aby ju vaša rodina mohla mnoho rokov využívať. Vhodná údržba a starostlivosť pomôžu predĺžiť životnosť predškolskej trampolíny a ochranných sietí a zníži možnosť zranenia.

Nasledujúce metodické pokyny by mali byť vždy dodržiavané. Ak bývate v regióne, kde býva dlho sneh, alebo nastane dlhé obdobie, kedy nebude trampolína využívaná, mali by ste presťahovať vašu predškolskú trampolínu dovnútra alebo ju rozmontovať a uskladniť na suchom mieste. Toto opatrenie zvyšuje životnosť podložky. Zkontrolujte trampolínu a ochrannú sieť pred každým použitím. Odstráňte opotrebované, zlé, poničené alebo chýbajúce časti.

Nasledujúce podmienky predstavujú možné nebezpečenstvo a zvyšujú nebezpečenstvo poranenia:

- 1) chýba alebo je zle pripevnená alebo neúplne prichytená podložka k rámu
- 2) sú vpichy, trenie alebo diery v skákacej podložke alebo ochranej manžete okolo rámu
- 3) zhoršenie šijacích spojov alebo textílie skákacej podložky
- 4) chýbajúce alebo potrhane pripevňujúce šnúry
- 5) ohnuté alebo zlomené rámy
- 6) ovísajúca podložka
- 7) akékoľvek ostré body na ráme alebo na ochranných sieťach

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	Úchytky strún	30
H	Skrutky	24

