

Tupelo

478 158
478 159
497 416

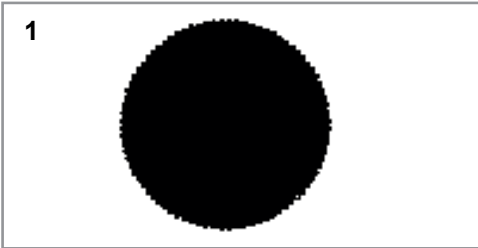


DE Trampolin
IT Trampolino elastico
FR Trampoline
GB Trampoline
CZ Trampolína
SK Trampolína
PL Trampolina
SI Trampolin
HU Trampolin

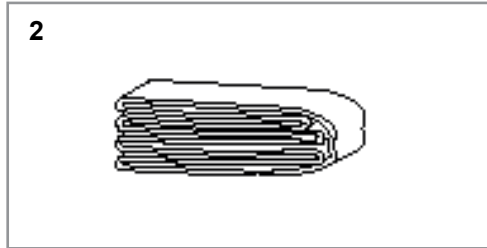
BA/HR Trampolin
RU БАТУТ КРУГЛЫЙ, ДИАМЕТР
252CM & 305CM
GR Τραμπολίνο
NL Trampoline
SE Trampolin
FI Trampoliini
KAZ Батут

Lieferumfang
Contenu de la livraison
Scope of delivery
Volume di forniture
Rozsah dodávky
Obsah zásielky
Zakres dostawy
Obseg dobave

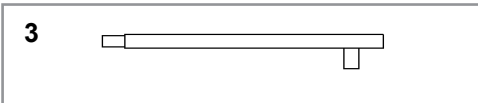
Szállított alkatrészek
Sadržaj isporuke
Комплект поставки
Προμηθευόμενος εξοπλισμός
Leveringsomvang
Leveransomfattning
Toimitukset
Жеткізу жиынтығы



1x



1x



6-12x



3-6x



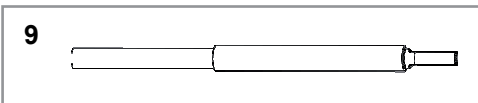
6-12x



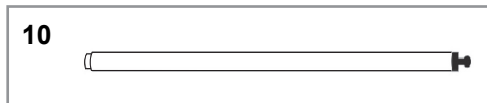
1x



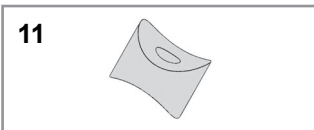
1x



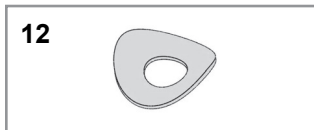
6/8 x



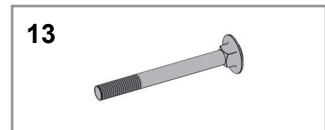
6/8 x



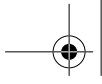
12/16 x



12/16 x



12/16 x



14



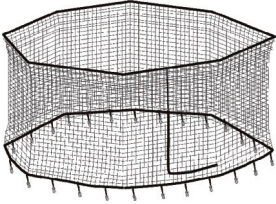
12/16/24x

15

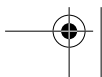
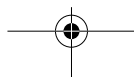


6/8/12x

16

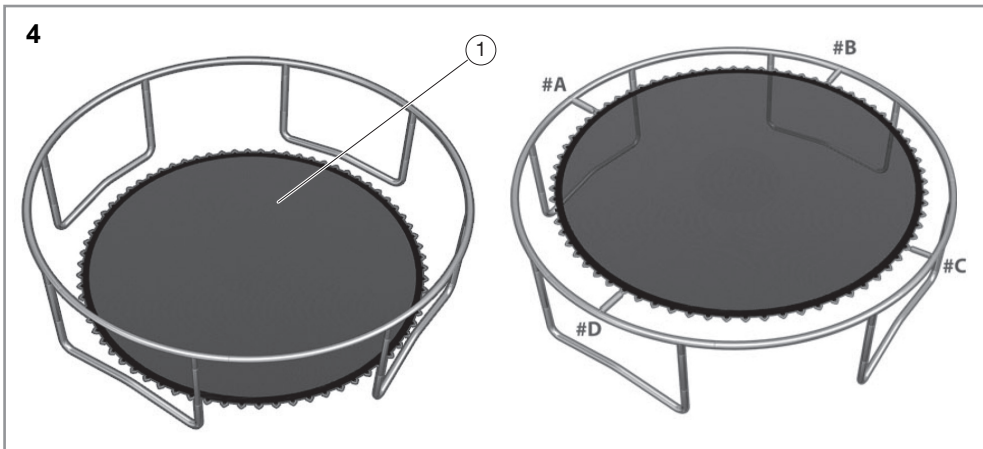
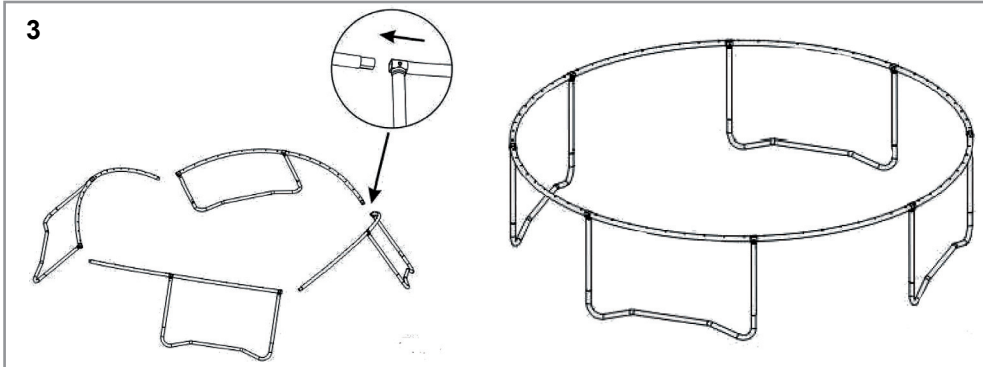
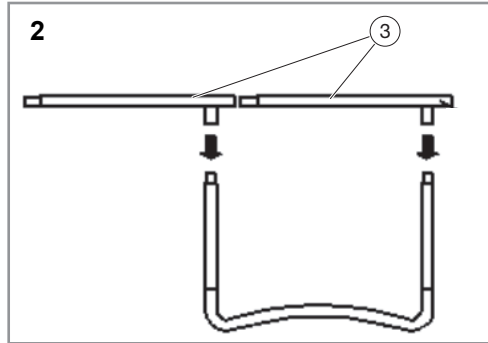
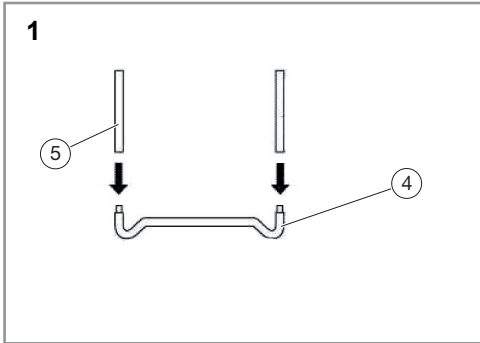


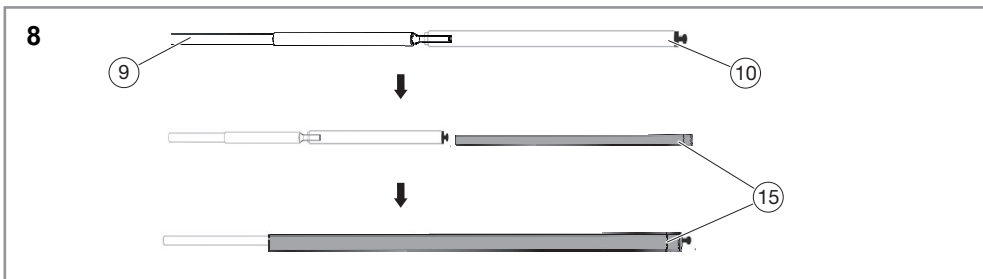
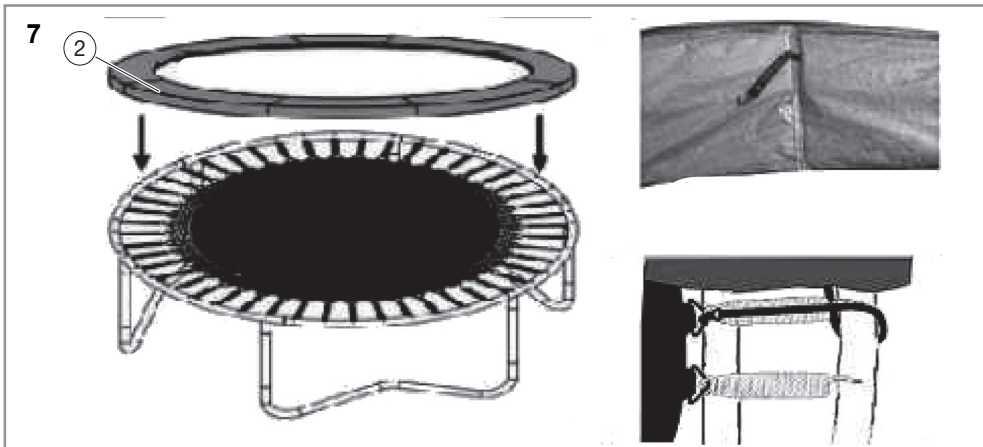
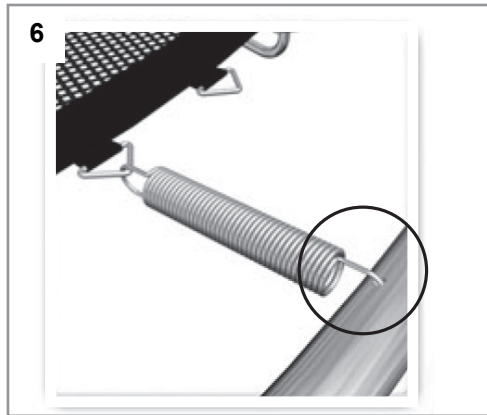
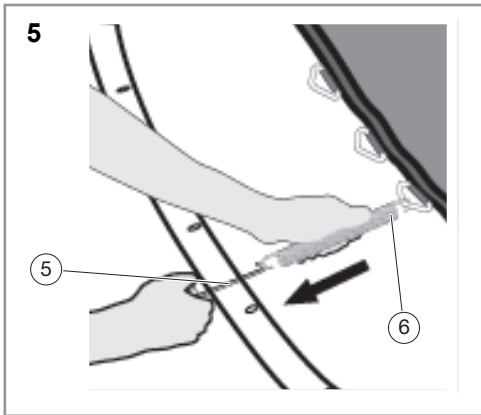
1x



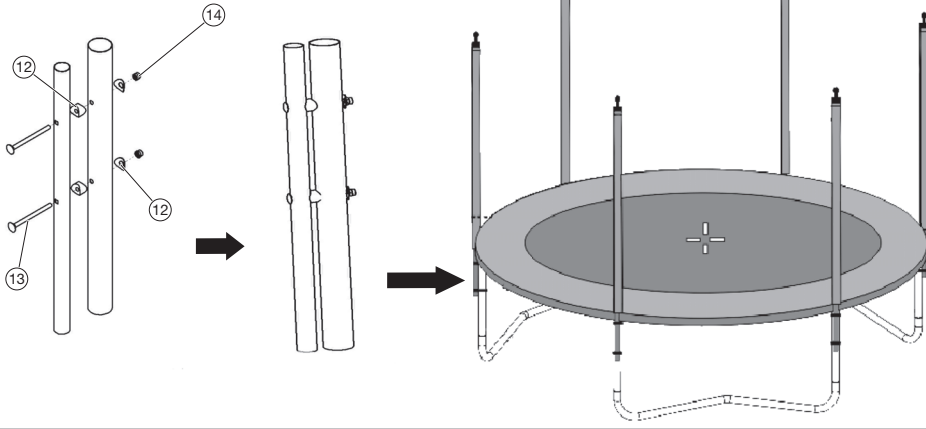
Montage
Montaggio
Assembly
Montáž
Montaż
Szerelés

Montaža
Монтаж
Συναρμολόγηση
Montering
Asennus
Монтажды





9

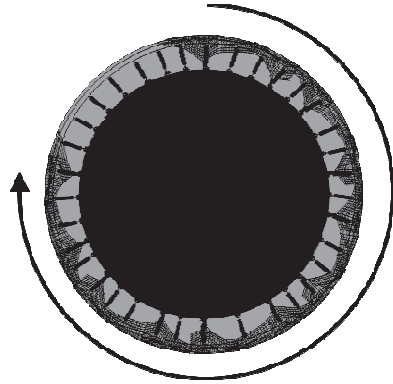
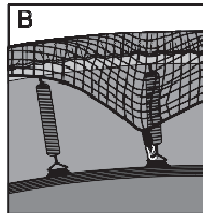
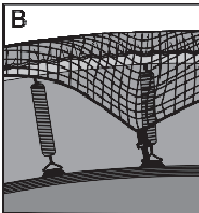
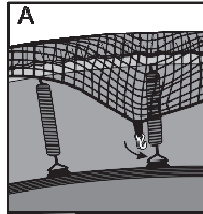
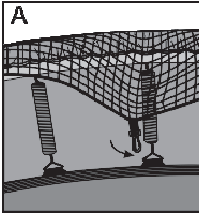


10

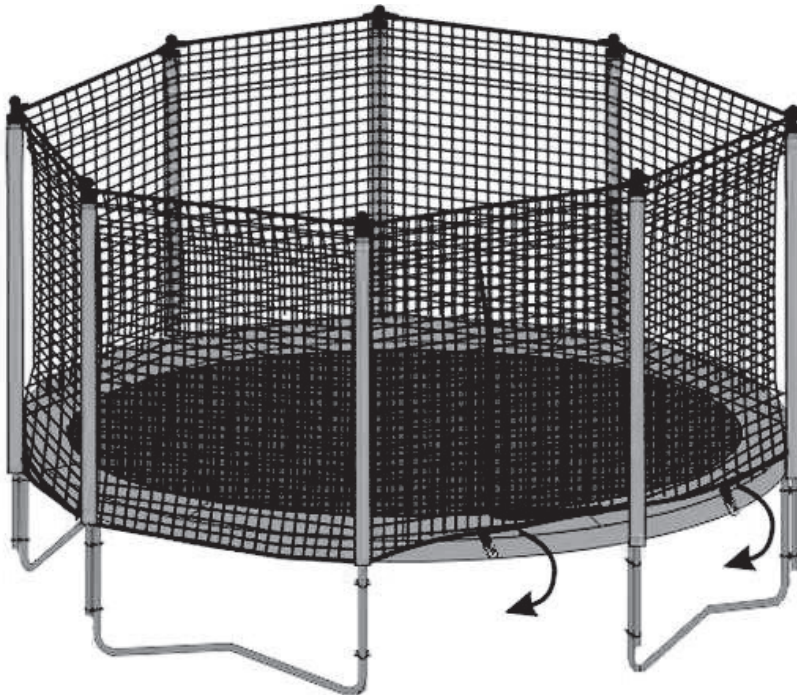


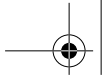
6

11

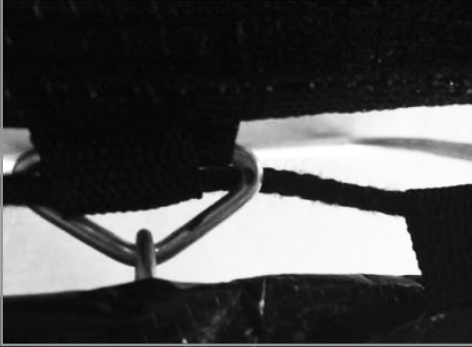


12

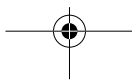




13



14



Wichtig, für spätere Bezugnahme aufbewahren: Sorgfältig lesen

Inhalt

Bevor Sie beginnen...	9
Zu Ihrer Sicherheit	9
Auspacken und Montage	10
Montage Sicherheitsnetz	11
Vor dem ersten Sprung	11
Die ersten Sprünge	13
FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN	13
Wartung	14
Pflege, Aufbewahrung, Entsorgung	14
Technische Daten	15

Bevor Sie beginnen...

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Trampolin ist ein Sportgerät zur Sprungunterstützung. Es ist zum senkrechten Springen vorgesehen.

Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

Das Produkt muss entsprechend den Vorgaben in der Gebrauchsanweisung betrieben werden.

Was bedeuten die verwendeten Symbole?

Gefahrenhinweise und Hinweise sind in der Gebrauchsanweisung deutlich gekennzeichnet. Es werden folgende Symbole verwendet:



GEFAHR! Art und Quelle der Gefahr! Bei Missachtung des Gefahrenhinweises entsteht eine Gefahr für Leib und Leben.



ACHTUNG! Art und Quelle der Gefahr! Dieser Gefahrenhinweis warnt vor Geräte-, Umwelt- oder anderen Sachschäden.



Hinweis: Dieses Symbol kennzeichnet Informationen, die zum besseren Verständnis der Abläufe gegeben werden.

Zu Ihrer Sicherheit

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Für eine sichere Montage muss der Benutzer diese Gebrauchsanweisung vor der Montage gelesen und verstanden haben.
- Beachten Sie alle Sicherheitshinweise! Wenn Sie die Sicherheitshinweise missachten, gefährden Sie sich und andere.
- Bewahren Sie alle Gebrauchsanweisungen und Sicherheitshinweise für die Zukunft auf.
- Sämtliche Teile des Produktes müssen richtig montiert sein.
- Produkt von offenen Flammen fernhalten.

Lagerung und Transport

- Produkt immer trocken aufbewahren.
- Produkt an einem frostfreien Ort lagern.
- Produkt nicht unnötig der Witterung aussetzen.
- Produkt beim Transport vor Beschädigungen schützen.

Sicherheitshinweise für Trampoline



ACHTUNG! Verletzungsgefahr! Personen mit einem Körpergewicht über 100 kg dürfen das Sportgerät nicht verwenden.

- In diesem Handbuch finden Sie Sicherheitshinweise, Warnhinweise zu den richtigen Sprungtechniken auf dem Trampolin für Ihre Sicherheit und Hinweise zur fachgerechten Montage, Pflege und Instandhaltung des Trampolins für eine lange Lebensdauer. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen sollten sich daher mit diesen Anweisungen vertraut machen. Jeder, der das Trampolin benutzen möchte, sollte seine eigenen Grenzen beim Ausführen der Sprungübungen auf diesem Trampolin kennen.
- Die Standfestigkeit des Produktes ist nur gewährleistet, wenn es auf einem festen, ebenen und ausreichend tragfähigen Untergrund montiert und aufgestellt wird.
- Das Sportgerät sollte auf Rasen oder dafür geeigneten Matten aufgestellt werden.
- Trampoline dürfen nicht über Beton, Asphalt oder sonstigen harten Oberflächen aufgebaut werden.
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Sportgerätes einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich zur Benutzung in der Lage sind.
- Als zurückspringendes Sportgerät kann es den Benutzer in ungewohnte und unerwartete Höhen und Körperhaltungen versetzen.
- Benutzen Sie das Sportgerät nicht wenn es nass oder durch z.B. Laub verunreinigt ist.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob Bauteile locker sind, fehlen oder Abnutzungserscheinungen aufweisen.
- Achten Sie besonders darauf dass sich die Schutzabdeckung nicht löst oder Federn ausgehen sind.
- Legen Sie niemals andere Objekte wie Bälle oder andere Sportgeräte auf das Trampolin.
- Es wird dringend empfohlen, das mitgelieferte Sicherheitsnetz zu verwenden.
- Tragen Sie beim Springen auf dem Trampolin die richtige Kleidung, vorzugsweise Sportkleidung und Socken.
- Tragen Sie niemals Schuhe bei der Benutzung des Sportgeräts.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.
- Ohne Schuhe benutzen
- Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Vor dem Benutzen Taschen und Hände leeren.
- Zur Vermeidung von Beschädigungen sollten keine Haustiere auf die Sprungmatte gelassen werden
- Vor dem Betreten des Trampolins sollten alle scharfen Gegenstände aus der Kleidung entfernt werden.
- Überhaupt sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.

DE

- Das Sicherheitsnetz soll den Benutzer vor einem Sturz vom Trampolin schützen, deshalb nicht absichtlich in das Netz springen.
- Änderungen am Trampolin (z.B. das hinzufügen eines Anbauteils) müssen nach den Anweisungen des Herstellers ausgeführt werden. Insbesondere sind die Anbauteile mit Anweisungen über deren Einbau, notwendige Abmessungen und über die richtige Befestigung auszustatten (z.B. Sicherheitsnetz, Aufstiegshilfe).
- Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.
- Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Hören Sie sofort mit dem Springen auf, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Sie Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verspüren. Schwindel weist auf Müdigkeit hin und Sie sollten aufhören zu springen und sich auf den Boden legen, wenn Sie sich schwindelig fühlen.
- Maximale Nutzungsdauer des Sicherheitsnetzes: 1 Jahr.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.



Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet, da Kleinteile verschluckt werden könnten.

Auspacken und Montage

Auspacken

Produkt auspacken und auf Vollständigkeit prüfen.

Siehe auch: ► *Verpackung entsorgen* – S. 15

Lieferumfang

► *Lieferumfang* – S. 2

Montage



GEFAHR! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Stellen Sie vor der Montage sicher, dass sich mindestens 2 m Freiraum um das Sportgerät befindet. In der Höhe sollten mindestens 7 m Freiraum sichergestellt werden.

Achten Sie darauf, dass keine Äste, Kabel oder andere Objekte in den Freiraum hineinragen.

Achten Sie darauf, dass sich keine Objekte wie ein Baumstumpf, Steine oder sonstige Objekte unter oder neben dem Trampolin befinden

Bauen Sie das Trampolin nicht neben Wände, Bäume oder andere Sport- und Spielgeräte auf.



ACHTUNG! Gefahr von Produktschäden! Das Produkt muss auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montiert werden. Eine Montage auf unzureichendem Untergrund beeinträchtigt die Stabilität des Produktes.



Hinweis: Zur Montage sind zwei Personen nötig.

- Produkt auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montieren.
- Die Verlängerungen (5) in die Stützen (4) stecken (► S. 2, Punkt 1).
- Die soeben montierten Stützen jeweils vertikal aufstellen und die Oberrohre (3) wie dargestellt aufstecken (► S. 4, Punkt 2).
- Die Stützen wie dargestellt kreisförmig zu einem Stützrahmen zusammenbauen. Die Anzahl der Stützen ist abhängig von der Größe Ihres Trampolins. (► S. 4, Punkt 3)
- Legen Sie die Matte (1) in die Mitte des Stützrahmens (► S. 2, Punkt 4).
- Bringen Sie mit Hilfe einer zweiten Person Sie die Matte wie dargestellt in Position.



GEFAHR! Verletzungsgefahr! Tragen Sie bei der Montage Schutzhandschuhe. Insbesondere die Montage der Federn stellt ein hohes Verletzungsrisiko dar.

► S. 4, Punkt 4

► S. 5, Punkt 5

► S. 5, Punkt 6

- Hängen Sie die ersten vier Federn (A-D) mithilfe des Zugeisens (8) in die Matte und Oberrohr der Stützen wie dargestellt ein: Dazu hängen Sie erst die Feder (6) in die Mattenösen ein und verlängern die Feder mittels Zugeisen soweit bis die Haken der Feder in das Oberrohr (3) einrasten kann.
- Wiederholen Sie dies für jede Feder, bis jede Mattenöse (22) mit dem Stützrahmen verbunden ist.
- Legen Sie die Abdeckung (2) wie dargestellt auf den Stützrahmen, sodass Rahmen und Federn abgedeckt sind. Alle Metallteile müssen abgedeckt sein. (► S. 5, Punkt 7)
- Legen Sie das Gummiband um den Rahmen und hängen Sie den Haken ebenfalls in die Mattenöse ein.
- Wiederholen Sie dies für alle Gummibänder der Abdeckung, sodass diese sicher fixiert sind.
- Nach der Montage alle Verbindungen überprüfen.

► S. 8, Punkt 13



WARNUNG! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Damit das Trampolin sicher genutzt werden kann, ist es SEHR WICHTIG, dass das Randpolster vor der Verwendung des Geräts ordnungsgemäß, fest und in der korrekten Position am Trampolinrahmen befestigt wird.

Bringen Sie das eine Ende des Befestigungsseils an einem der D-förmigen Ringe an, und führen Sie das andere Ende des Seils durch die Schlaufen des Randpolsters.

- DENKEN SIE DARAN:

Die Schlaufen am Randpolster müssen zunächst nach unten durch die D-förmigen Ringe gesteckt werden, bevor Sie das Seil durch die Schlaufen führen können.

► S. 8, Punkt 14

Verbinden Sie die losen Enden des Befestigungsseils miteinander, und sichern Sie diese Verknüpfung mit dem Plastik-Kabelbinder.



GEFAHR! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Sollten Sie diesen Arbeitsschritt nicht ausführen, kann dies schwere Verletzungen, Strangulierungen oder sogar den Tod von Personen zur Folge haben.

Montage Sicherheitsnetz

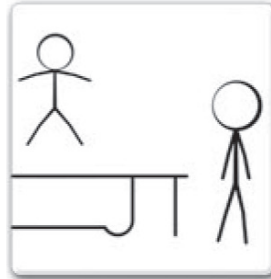
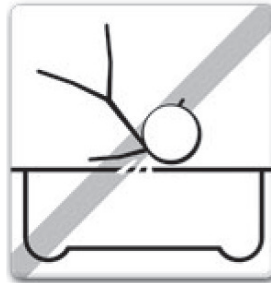


Hinweis: Zur Verbesserung der Sicherheit wird empfohlen, das mitgelieferte optionale Sicherheitsnetz zu montieren.

Zur Montage sind zwei Personen nötig.

- Stecken Sie das Unterrohr (9) in das Oberrohr (10) und ziehen Sie die Polsterhülle (15) wie dargestellt darüber. Der untere Bereich des Unterrohrs bleibt frei (► S. 5, Punkt 8).
- Montieren Sie das soeben montierte Stützrohr mittels Schraube (13) Unterlegscheibe (12), Distanzstück (11) und Mutter (14) wie dargestellt am Stützrahmen. (► S. 6, Punkt 9)
- Wiederholen Sie dies für die übrigen Stützrohre wie dargestellt.
- Suchen Sie nun die Öffnung im Sicherheitsnetz (16) und entscheiden Sie wo der Eingang zum Trampolin sein soll.
- Hängen Sie dann die Laschen an der Oberseite des Sicherheitsnetzes jeweils wie dargestellt im oberen Bereich der Stützrohre ein und achten auf die richtige Position bezüglich des Eingangs. (► S. 2, Punkt 10)
- Hängen Sie die Gummibänder des Sicherheitsnetzes wie dargestellt in die Mattenösen der Unterseite des Sicherheitsnetzes (16) ein. (► S. 7, Punkt 11)
- Führen Sie dies rund um das Trampolin durch, bis das Netz ordentlich und gleichmäßig gespannt ist. (► S. 7, Punkt 12)
- Überprüfen Sie nun erneut, ob alle Federn und Gummibänder ordentlich sitzen und bessern Sie ggf. nach: Unter Umständen müssen einzelne Gummibänder des Sicherheitsnetzes wiederholt gelöst werden, um das Netz gleichmäßig zu positionieren.

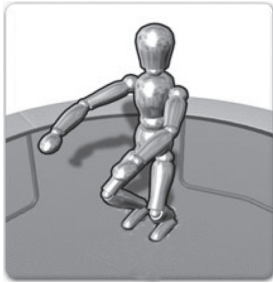
Vor dem ersten Sprung



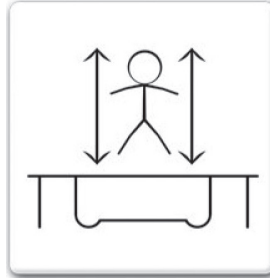
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile, was die Verletzungsgefahr in einigen Fällen erhöhen kann. Achten Sie dabei insbesondere auf:
 - Löcher oder Risse in der Sprungmatte
 - Durchhängende Sprungmatte
 - Offene Nähte oder andere Verschleißerscheinungen der Matte
 - Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, z.B. Füße
 - Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
 - Beschädigte, fehlende oder gefährlich befestigte Randabdeckung
 - Herausragende Teile jeder Art (insbesondere scharfkantige) am Rahmen, den Federn oder der Matte
- Wenn einer der oben genannten Fälle eintritt oder falls sie vermuten, dass der Benutzer verletzt werden kann, sollte das Trampolin abgebaut oder unzugänglich gemacht werden, bis das Problem beseitigt ist!

DE

- Gewöhnen Sie sich langsam an das Trampolin und lernen Sie, wie viel Sprunghöhe in jedem Sprung ist. Achten Sie hierbei besonders auf die Körperposition und die Sprungtechnik, bis Sie jeden Sprung leicht und kontrolliert ausführen können.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf oder vom Trampolin steigen. Nicht auf das Trampolin aufsteigen, indem Sie sich an der Rahmenaufgabe festhalten, auf die Sprungfedern klettern oder von oben auf die Trampolinmatte springen (z.B. von einer Terrasse, vom Dach oder von einer Leiter). Dies ist als äußerst gefährlich anzusehen.
- Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden. Wenn Kleinkinder auf dem Trampolin spielen, sollten Sie ihnen beim Auf- und Absteigen vom Trampolin helfen.
- Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie vor dem ersten Sprung die Landung üben:



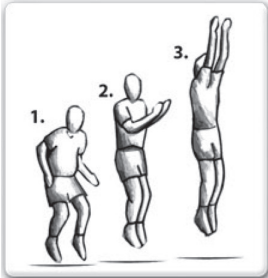
- Bei der Landung müssen die Knie leicht angewinkelt sein um die Wucht der Landung abfedern zu können. Die Arme werden wie dargestellt zur besseren Balance ausgestreckt.
- Beginnen Sie Ihre Sprünge immer aus der Mitte des Trampolins.
- Springen Sie immer nur senkrecht nach oben.
- Springen Sie immer kontrolliert auf dem Trampolin. Ein Sprung ist beherrscht, wenn Sie wieder auf der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, bitte sofort aufhören zu springen.
- Halten Sie beim Springen Körperspannung und achten Sie darauf eine gleichbleibende Körperhaltung zu behalten.



- Versuchen Sie stets auf den Füßen zu landen und versuchen Sie keine Saltos oder Schrauben. Dafür ist das Trampolin nicht ausgelegt.
- Wenden Sie sich an einen qualifizierten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie versuchen, über die Grundsprünge hinauszugehen.
- Um die Unfallgefahr zu senken, muss der Übungsleiter alle Sicherheitsbestimmungen und Hinweise richtig verstehen und umsetzen.
- Wenn das Trampolin nicht beaufsichtigt werden kann, ist es mit einem Verfahren zu sichern, damit niemand es unbeaufsichtigt benutzt.

Die ersten Sprünge

Strecksprung



- Beginnen Sie in stehender Position, die Füße in Schulterbreite gespreizt, mit aufrechtem Kopf und dem Blick nach vorn auf die Trampolinmatte gerichtet.
- Schwingen Sie die Arme nach vorn und mit kreisförmigen Bewegungen hoch über den Kopf.
- Beine und Füße in der Luft zusammenführen und mit den Zehenspitzen nach unten zeigen.
- Bei der Landung auf der Matte die Füße schulterbreit gespreizt halten (wie in der Anfangsposition).

Kniesprung



- Mit einem flachen Strecksprung beginnen.
- Auf den schulterbreit gespreizten Knien landen, dabei den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten, die Arme zur Seite oder nach vorne strecken, um das Gleichgewicht zu halten.
- Zur ursprünglichen Sprungposition zurückspringen, indem man die Arme hochschwingt.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

Sitzsprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Mit den Beinen gerade ausgestreckt landen, dabei mit beiden Händen neben den Hüften abstützen und den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

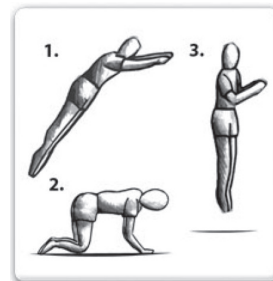
FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN



Hinweis: Wenden Sie sich an einen geschulten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen, um ein größtmögliches Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten.

Wenn Sie weiter trainieren und fortgeschrittene Trampolin-Übungen erlernen möchten, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten und geprüften Übungsleiter.

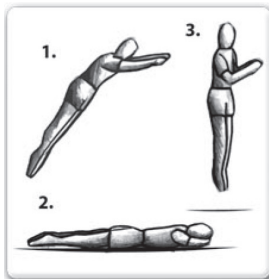
Strecksprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, dabei darauf achten, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte ist und das Hände und Beine auch schulterbreit gespreizt sind.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.
- Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

DE**Mit Händen und Knien zum Bauchsprung**

- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie diese Höhe geschafft haben, springen Sie etwas höher, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen. Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

Bauchsprung

- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

Wartung

- Regelmäßige die wichtigsten Teile (Rahmen, Verspannung, Sprungtuch, Polsterung und Sicherheitsnetz) überprüfen und warten, da bei fehlender Überprüfung das Trampolin zu einer Gefahr werden kann.
- Besonders wichtig ist, sie zu Beginn jeder Saison sowie regelmäßig während der Gebrauchssaison durchzuführen.
- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Ein Vernachlässigen der regelmäßigen Wartung kann für die Benutzer zu einer Gefahr werden.
- Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht verschieben können.
- Selbstsichernde Muttern sind nur für den einmaligen Aufbau geeignet und daher zu erneuern.
- Achtung! Nur für den Hausgebrauch.

Starker Wind

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich gebracht oder abgebaut werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den runden, oberen Rahmenteil des Trampolins mit Hilfe von Seilen und Pflocken am Boden zu veräuen.

- Verwenden Sie dabei mindestens 3 Seile. Es reicht nicht, nur die Füße des Trampolins am Boden zu befestigen, da sie aus den Fußansatztücken gerissen werden können.

Umstellen des Trampolins

- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
- Für das Umstellen des Trampolins sind immer vier Personen erforderlich. Alle Rohrverbindungen müssen mit einem wetterfesten Klebeband wie z.B. Isolierband umwickelt werden. Dadurch wird verhindert, dass der Rahmen beschädigt wird oder dass sich Verbindungen lösen.
- Heben Sie das Trampolin zum Umstellen leicht vom Boden an und halten Sie es horizontal zum Boden
- Wenn das Trampolin auf eine andere Weise umgestellt werden soll, muss es auseinandergebaut werden.

Pflege, Aufbewahrung, Entsorgung**Reinigung und Pflege**

ACHTUNG! Schäden durch Umwelteinflüsse! Setzen Sie das Produkt nicht unnötig der Witterung aus.

- Beachten Sie bei der Verwendung von Reinigungs- und Pflegemitteln die Hinweise des Herstellers.
- Zur Reinigung trocken abbürsten. Hartnäckigere Verschmutzungen mit warmem Seifenwasser und einer Bürste entfernen. Vor dem Einpacken immer trocknen lassen.

- Verbindungen regelmäßig prüfen.

Aufbewahrung

- Das Produkt ist frostempfindlich. Überwintern Sie das Produkt an einem trockenen, gut belüfteten Ort.

Entsorgung

Produkt entsorgen

Mit der getrennten Entsorgung führen Sie die Altgeräte dem Recycling oder anderen Formen der Wiederverwertung zu. Sie helfen damit zu vermeiden, dass u. U. belastende Stoffe in die Umwelt gelangen.

Verpackung entsorgen

Die Verpackung besteht aus Karton und entsprechend gekennzeichneten Folien, die recycelt werden können.

- Führen Sie diese Materialien der Wiederverwertung zu.

Technische Daten

Artikelnummer	478158, 497416	478159
Abmessungen	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Max. Benutzergewicht	100 kg	100 kg

IT

Importante, conservare per eventuali consultazioni future: Leggere attentamente

Contenuto

Prima di iniziare...	16
Per la vostra sicurezza	16
Disimballaggio e montaggio	17
Montaggio della rete di sicurezza	18
Prima di effettuare il primo salto	18
I primi salti	20
ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO	20
Manutenzione	21
Manutenzione, conservazione, smaltimento	21
Dati tecnici	22

Prima di iniziare...

Impiego appropriato

Il trampolino elastico è un attrezzo sportivo che consente di saltare ripetutamente. È pensato per il salto verticale.

Questo prodotto non è destinato all'impiego industriale.

Il prodotto si deve impiegare in base alle indicazioni contenute nelle istruzioni per l'uso.

Cosa significano i simboli usati?

Nelle presenti istruzioni per l'uso, le indicazioni sui pericoli e le avvertenze vengono indicate con chiarezza. I simboli utilizzati sono i seguenti:



PERICOLO! Tipo e fonte del pericolo! La mancata osservanza di questa avvertenza comporta pericoli per la vita e l'incolumità delle persone.



AVVISO! Tipo e fonte del pericolo! Questa avvertenza segnala il rischio di danni all'apparecchio e all'ambiente o altri danni materiali.



Nota: con questo simbolo vengono contrassegnate le informazioni che contribuiscono a migliorare la comprensione dei cicli di lavoro.

Per la vostra sicurezza

Avvertenze generali sulla sicurezza

- Per assicurare un montaggio sicuro, leggere e comprendere le presenti istruzioni per l'uso.
- Osservare tutte le avvertenze sulla sicurezza! Se tali avvertenze non vengono osservate si mette a rischio l'incolumità propria e quella degli altri.
- Conservare tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza per poterle consultare in seguito.
- Tutti i componenti del prodotto devono essere montati correttamente.
- Tenere il prodotto lontano da fiamme libere.

Conservazione e trasporto

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo dal gelo.

- Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.
- Proteggere il prodotto da eventuali danneggiamenti durante il trasporto.

Indicazioni di sicurezza per i trampolini elastici



AVVISO! Pericolo di lesioni! L'attrezzo non può essere utilizzato da persone di peso corporeo superiore ai 100 kg.

- Nel presente manuale trovate avvertenze di sicurezza sulle giuste tecniche di salto sul trampolino elastico per la vostra incolumità e altre indicazioni relative ad un corretto montaggio, cura e manutenzione del trampolino per garantire una maggiore durata dello stesso. Gli utenti e chi sorveglierà il loro lavoro dovrebbero pertanto leggere le presenti istruzioni. Chi desidera utilizzare il trampolino elastico deve avere consapevolezza dei propri limiti nell'esecuzione di esercizi di salto.
- La stabilità del prodotto è assicurata solo se lo si monta e installa su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.
- L'attrezzo sportivo deve essere disposto su di un prato o su appositi tappeti.
- Non installare i trampolini su calcestruzzo, asfalto o altre superfici dure.
- Prima di utilizzare questo attrezzo, è consigliabile chiedere un consulto medico per assicurarsi di essere in condizioni di salute adeguate all'utilizzo dello stesso.
- In qualità di attrezzo sportivo rimbalzante, può consentire a chi lo utilizza di raggiungere altezze e assumere posture inusuali e inaspettate.
- Non utilizzare l'attrezzo se bagnato o imbrattato, ad esempio, dalla presenza di foglie.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che le parti non siano allentate, mancanti o usurate.
- Accertarsi in particolare che il coperchio di protezione non sia allentato né le molle non agganciate.
- Non riporre mai altri oggetti come palle o altri attrezzi sportivi sul trampolino.
- Si consiglia vivamente di utilizzare la rete di sicurezza inclusa nel volume di consegna.
- Prima di saltare sul trampolino elastico, indossare un abbigliamento adeguato, preferibilmente abiti sportivi e calze.
- Non indossare mai scarpe quando si utilizza questo attrezzo.
- Un solo utilizzatore. Rischio di collisione.
- Prima dell'uso, chiudere sempre l'apertura a rete.
- Utilizzare senza scarpe.
- Non utilizzare se il telo è bagnato.
- Prima dell'uso, svuotare tasche e mani.
- Per evitare danni, non far salire animali domestici sulla stuoia.
- Prima di salire sul trampolino, rimuovere tutti gli oggetti taglienti dagli indumenti.
- In generale, tutti gli oggetti appuntiti o taglienti devono essere tenuti lontani dalla stuoia.

- La rete di sicurezza ha lo scopo di proteggere l'utente in caso da eventuali cadute dal trampolino; non saltare pertanto intenzionalmente nella rete.
- Qualsiasi modifica al trampolino (ad es. l'aggiunta di un accessorio) deve essere effettuata seguendo le istruzioni del produttore. In particolare, gli accessori devono essere muniti con istruzioni sul montaggio, sulle relative dimensioni e sull'esatto fissaggio (ad es. rete di sicurezza, mezzi di salita).
- Saltare sempre al centro del telo.
- Non scendere dal telo saltando.
- Limitare la durata di utilizzo ininterrotto (fare pause a intervalli regolari).
- In caso di dolore o dolore alle articolazioni o ai muscoli, sospendere immediatamente l'attività di salto. I capogiri sono un segno di stanchezza: qualora sopravvenissero, smettere di saltare e distendersi a terra.
- Durata di utilizzo max. della rete di sicurezza: 1 anno.
- Attenzione. Non mangiare mentre si salta.
- Attenzione. Il trampolino va montato da una persona adulta seguendo le istruzioni di montaggio e poi testato prima del primo uso.
- Attenzione. In presenza di vento forte, assicurare il trampolino e non servirsene.



Il prodotto non è adatto per bambini di età inferiore ai 3 anni, contiene materiali minuscoli che potrebbero essere ingeriti.

Disimballaggio e montaggio

Disimballaggio

Disimballare il prodotto e controllare che sia completo.

Vedi anche: ► *Smaltimento dell'imballaggio* – p. 22

Volume di fornitura

► *Volume di fornitura* – p. 2

Montaggio



PERICOLO! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Prima di procedere al montaggio, assicurarsi che vi sia uno spazio minimo di 2 m intorno all'attrezzo. In altezza dovrebbero essere assicurati almeno 7 m di spazio.

Controllare che non sporgano aste, cavi o oggetti di altro tipo nello spazio circostante. Verificare anche che non siano presenti oggetti come ceppi di alberi, pietre o altro sotto o accanto al trampolino.

Non montare il trampolino elastico accanto a pareti, alberi o altri attrezzi sportivi e da gioco.



AVVISO! Rischio di danneggiamento del prodotto! Il prodotto deve essere montato su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente. Il montaggio su un sottofondo non adeguato pregiudica la stabilità del prodotto.



Nota: Il montaggio deve essere eseguito da due persone.

- Montare il prodotto su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.
- Inserire le estensioni (5) nei supporti (4) (► *P. 2, punto 1*).
- Una volta montati i supporti, disporli in verticale e inserire poi i tubi superiori (3) come illustrato (► *P. 4, punto 2*).
- Assemblare i supporti in modo circolare sul telaio, come illustrato. Il numero di supporti dipende dalle dimensioni del trampolino. (► *P. 4, punto 3*)
- Disporre la stuoia (1) al centro del telaio di supporto (► *P. 2, punto 4*).
- Con l'aiuto di un'altra persona, mettere in posizione la stuoia come illustrato.



PERICOLO! Pericolo di lesioni! Durante il montaggio indossare guanti protettivi. In particolare il montaggio delle molle comporta un elevato rischio di lesioni.

► *P. 4, punto 4*

► *P. 5, punto 5*

► *P. 5, punto 6*

- Agganciare le prime quattro molle (A-D) con l'aiuto del palanchino (8) nella stuoia e il tubo superiore dei supporti come illustrato: Agganciare prima le molle (6) negli occhielli della stuoia ed estendere le molle col palanchino finché i ganci delle molle non s'incastano nel tubo superiore (3).
- Ripetere l'operazione per ogni molla, finché tutti gli occhielli (22) non vengano legati al telaio di supporto.
- Disporre la copertura (2) come illustrato sul telaio di supporto, in modo che il telaio e le molle restino coperti. Tutte le parti in metallo devono essere coperte. (► *P. 5, punto 7*)
- Disporre il nastro gommato intorno al telaio e agganciare i ganci agli occhielli della stuoia.
- Ripetere l'operazione per tutti i nastri gommati della copertura, in modo che questi siano fissati in modo sicuro.
- Al termine del montaggio verificare tutte le giunzioni.

► *P. 8, punto 13*



AVVERTENZA! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Per la sicurezza d'impiego è molto importante che l'imbottitura sia saldamente fissata al telaio e in corretta posizione prima di utilizzare il trampolino.

Legare un'estremità della corda fuori dell'"anello a D" e infilare l'altra estremità attraverso l'anello della cintura

- Ricorda!

Gli anelli della cintura devono passare sotto attraverso ciascun "anello a D" prima che la corda passi attraverso l'anello.

► *P. 8, punto 14*

IT

Legare insieme le estremità della corda di cucitura e fissare con fascetta in plastica.



PERICOLO! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Non facendo ciò si rischia di provocare serie lesioni, strangolamento o decesso.

Montaggio della rete di sicurezza

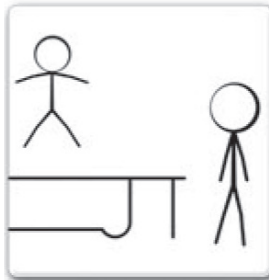
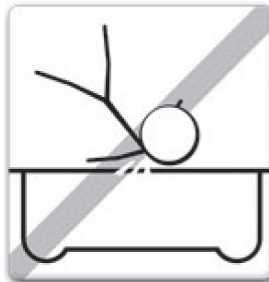


Nota: Per migliorare la sicurezza si consiglia di montare la rete opzionale inclusa nel volume di consegna.

Il montaggio deve essere eseguito da due persone.

- Inserire il tubo inferiore (9) in quello superiore (10) e tirare l'involucro d'imbottitura (15) come illustrato. La parte in basso del tubo inferiore resta libera (► P. 5, punto 8).
- Montare come illustrato questo tubo di supporto sul telaio, utilizzando vite (13), rondella (12), distanziatore (11) e dado (14). (► P. 6, punto 9)
- Ripetere l'operazione per gli altri tubi, come illustrato.
- Cercare l'apertura nella rete di sicurezza (16) e decidere dove collocare l'ingresso nel trampolino.
- Agganciare poi come illustrato i passanti situati all'estremità superiore della rete di sicurezza alla parte superiore dei tubi di supporto e assicurare un posizionamento corretto in base all'ingresso. (► P. 2, punto 10)
- Agganciare come illustrato i nastri gommati della rete di sicurezza agli occhielli della stuoia all'estremità inferiore della rete di sicurezza (16). (► P. 7, punto 11)
- Avvolgere il trampolino con la rete finché questa non sia tesa in modo omogeneo. (► P. 7, punto 12)
- Verificare ancora una volta che tutte le molle e i nastri gommati siano disposti in modo corretto e, se opportuno, aggiustarli. Qualora necessario, allentare singolarmente i nastri gommati della rete di sicurezza per posizionare la rete in modo omogeneo.

Prima di effettuare il primo salto

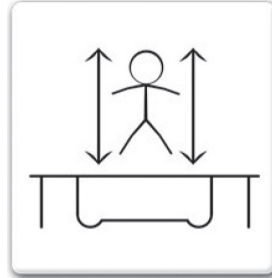


- Prima di utilizzare il trampolino, accertarsi che non vi siano componenti usurati, danneggiati o mancanti, altrimenti il rischio di lesioni in alcuni casi può essere maggiore. Controllare soprattutto:
 - Buchi o crepe nella stuoia
 - Stuoia penzolante
 - Cuciture aperte o altri segni di usura della stuoia
 - Pezzi del telaio curvati o rotti, ad es. i piedi
 - Molle rotte, danneggiate o mancanti
 - Copertura del bordo danneggiata, mancante o fissata in modo pericoloso
 - Parti sporgenti di qualsiasi tipo (soprattutto se taglienti) dal telaio, dalle molle o dalla stuoia
- Se si presenta una delle situazioni sopra indicate o si sospetta che l'utilizzatore possa subire lesioni, smontare il trampolino o renderlo inaccessibile fino a quando non si risolve il problema!

- Prendere lentamente dimestichezza col trampolino e imparare a gestire l'altezza raggiungibile con ogni salto. Osservare attentamente la posizione corporea e la tecnica di salto finché non si sia in grado di eseguirla con il pieno controllo.
- Fare attenzione quando si sale o si scende dal trampolino. Non salire sul trampolino reggendosi ai supporti del telaio, arrampicandosi sulle molle o saltando dall'alto sulla stuoia (ad es. da una terrazza, dal tetto o da una scala). Un comportamento di questo tipo è da considerarsi strettamente pericoloso.
- Non saltare a terra direttamente dal trampolino. Aiutare i bambini a salire e scendere dal trampolino.
- Praticare l'atterraggio prima del primo salto al fine di evitare lesioni:



- quando si atterra, le ginocchia devono essere leggermente piegate per poter ammortizzare la violenza dell'atterraggio. Aprire le braccia come illustrato per mantenere un migliore equilibrio.
- Iniziare a saltare sempre una volta al centro del trampolino.
- Saltare sempre solo in verticale verso l'alto.
- Saltare sempre in modo controllato sul trampolino. Un salto può considerarsi sotto controllo quando si atterra nello stesso punto in cui si è iniziato il salto. In caso di perdita di controllo, smettere subito di saltare.
- Mantenere la tensione corporea e una postura coerente quando si salta.

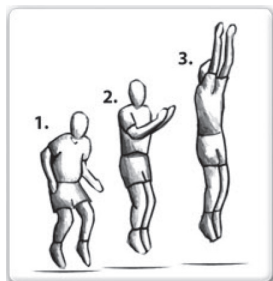


- Cercare di atterrare sempre con i piedi e non tentare capriole o avvistamenti. Questo trampolino non è adatto a tali movimenti.
- Rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici se si desidera andare oltre i salti di base.
- Per ridurre il rischio di incidenti, l'istruttore dovrà comprendere e attuare tutte le disposizioni e le avvertenze di sicurezza.
- Qualora il trampolino non possa essere sorvegliato, può essere fissato con un sistema, che non consente di utilizzarlo quando incustodito.

IT

I primi salti

Salto dritto



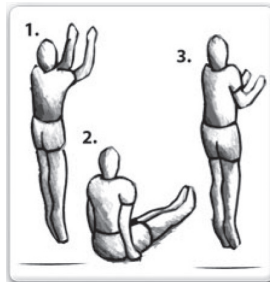
- Iniziare in posizione verticale, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, con la testa dritta e sguardo in avanti rivolto alla stuoia del trampolino.
- Muovere le braccia in avanti e sulla testa con movimenti circolari.
- Unire in aria gambe e piedi, con le punte dei piedi rivolte verso il basso.
- All'atterraggio sulla stuoia, mantenere le gambe divaricate alla larghezza delle spalle (come nella posizione iniziale).

Salto sulle ginocchia



- Iniziare con un salto dritto basso.
- Atterrare sulle ginocchia, divaricandole alla larghezza delle spalle, con la schiena dritta e il corpo disteso e le braccia sul lato o in avanti per mantenere l'equilibrio.
- Saltare per tornare alla posizione originaria, facendo oscillare le braccia.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

Salto da seduti



- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare con gambe distese, con le mani accanto ai fianchi, la schiena dritta e mantenendo il corpo disteso.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

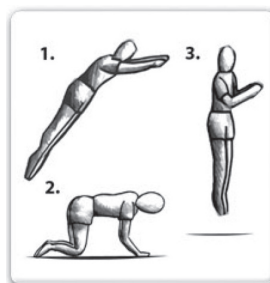
ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO



Nota: Prima di passare ad esercizi di livello avanzato, rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici per garantire un maggior livello di sicurezza.

Se si desidera esercitarsi e imparare nuovi esercizi di livello avanzato per trampolino elastico, rivolgersi ad un istruttore qualificato e certificato.

Salto dritto



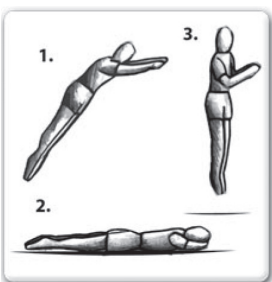
- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, facendo attenzione a mantenere la schiena in orizzontale sulla stuoia e mani e gambe divaricate alla larghezza delle spalle.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.
- Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

Salto sul ventre con mani e ginocchia



- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, mantenendo distesi la schiena dritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire l'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sempre sotto controllo l'altezza. Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

Salto sul ventre



- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Mantenere distesi la schiena dritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

Manutenzione

- Controllare e sottoporre a manutenzione regolarmente tutti i componenti più importanti (telaio, elementi sotto tensione, telo, imbottiture e rete di sicurezza), altrimenti il trampolino può diventare pericoloso.

- È particolarmente importante effettuare il controllo ad ogni inizio di stagione e ad intervalli regolari durante la stagione in cui viene utilizzato.
- È necessario che la manutenzione sia regolare. Se la manutenzione regolare viene trascurata, il trampolino può diventare pericoloso per chi lo utilizza.
- Controllare che tutti i collegamenti a molla (perni di bloccaggio) non siano danneggiati e che non si possano spostare mentre si gioca.
- I dadi autobloccanti sono adatti per un solo montaggio, quindi si devono sostituire.
- Attenzione! Solo per uso domestico.

Vento forte

Il trampolino può essere abbattuto dal forte vento. Se si prevede un tempo ventoso, spostare il trampolino in un'area protetta o smontarlo. Un'altra possibilità consiste nel fissare al pavimento la parte rotonda superiore del telaio del trampolino servendosi di funi e picchetti.

- Utilizzare minimo 3 funi. Non basta fissare i piedi del trampolino al pavimento, perché possono staccarsi dai relativi attacchi.

Spostamento del trampolino

- Evitare di trasportare il trampolino assemblato perché potrebbe deformarsi per effetto delle molle. Se dovesse essere proprio necessario, osservare quanto segue:
 - Per spostare il trampolino sono necessarie sempre quattro persone. Tutti i collegamenti tubolari devono essere avvolti con del nastro adesivo resistente alle intemperie, ad es. nastro isolante. In questo modo si evita che il telaio si danneggi o che si stacchino i collegamenti.
 - Per spostare il trampolino, sollevarlo leggermente dal pavimento e tenerlo in orizzontale rispetto al pavimento.
 - Per spostare il trampolino in un altro modo, occorre smontarlo.

Manutenzione, conservazione, smaltimento

Pulizia e manutenzione



AVVISO! Danni dovuti a influssi ambientali! Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.

- Durante l'uso dei prodotti detergenti e di manutenzione si prega di osservare le indicazioni del produttore.
- Pulire spazzolando a secco. Eliminare lo sporco più ostinato con acqua calda e sapone e una spazzola. Lasciare asciugare sempre prima di imballarlo.
- Controllare regolarmente le giunzioni.

Conservazione

- Il prodotto è sensibile al gelo. Durante l'inverno si raccomanda di conservare il prodotto in un luogo asciutto e ben ventilato.

IT**Smaltimento****Smaltimento del prodotto**

Con la raccolta differenziata, inviare gli apparecchi vecchi al riciclaggio o ad altre forme di riutilizzo. Si contribuisce così ad evitare che eventuali sostanze inquinanti contaminino l'ambiente.

Smaltimento dell'imballaggio

L'imballaggio è composto da cartone e pellicole adeguatamente contrassegnate per essere riciclate.

- Si raccomanda di inviare questi materiali al riciclaggio.

Dati tecnici

Codice articolo	478 158, 497 416	478 159
Dimensioni	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Peso max. dell'utente	100 kg	100 kg

Important ! À conserver pour consultation ultérieure : à lire minutieusement

Table des matières

Avant de commencer...	23
Pour votre sécurité	23
Déballage et montage	24
Montage du filet de sécurité	25
Avant le premier saut	25
Les premiers sauts	27
EXERCICES AVANCÉS	27
Entretien	28
Entretien, stockage et élimination	28
Données techniques	29

Avant de commencer...

Utilisation conforme

Ce trampoline est un équipement de sport destiné au saut. Il est prévu pour effectuer des sauts verticaux. Ce produit n'a pas été conçu pour une utilisation professionnelle.

Le produit doit être utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

Que signifient les symboles utilisés ?

Les dangers et les mises en gardes sont indiqués clairement dans les instructions d'utilisation. On a utilisé les symboles suivants :



DANGER ! Type et source de dangers !

Tout non-respect de cette consigne entraîne un risque de blessures graves voire mortelles.



AVIS ! Type et source de dangers ! Ce symbole de danger est synonyme de dommages matériels, environnementaux ou autres.



Remarque : Ce symbole identifie les informations qui vous sont fournies afin que vous compreniez mieux les processus.

Pour votre sécurité

Conseils généraux de sécurité

- Pour garantir la sécurité durant le montage, l'utilisateur doit avoir lu et compris les instructions d'utilisation avant le montage.
- Respectez toutes les consignes de sécurité ! Si vous négligez les consignes de sécurité vous vous mettez vous-mêmes et les autres en danger.
- Conservez ces instructions d'utilisation et les consignes de sécurité pour tout usage ultérieur.
- Toutes les pièces du produit doivent être correctement montées.
- Tenir le produit hors de portée des flammes nues.

Stockage et transport

- Faites en sorte que le produit reste sec.
- Stockez le produit à l'abri du gel.
- N'exposez pas le produit aux intempéries.

- Lors du transport, protégez le produit contre tout endommagement.

Consignes de sécurité pour trampolines



AVIS ! Risques de blessures ! Les personnes pesant plus de 100 kg ne sont pas autorisées à utiliser cet équipement sportif.

- Dans ce manuel, vous trouverez les consignes de sécurité, les avertissements concernant les techniques de saut sur le trampoline pour votre sécurité et des indications sur le montage, l'entretien et la maintenance corrects du trampoline pour pouvoir l'utiliser pendant longtemps. Tous les utilisateurs et toutes les personnes chargées de la surveillance doivent donc se familiariser avec ces instructions. Toute personne qui désire utiliser le trampoline doit connaître ses propres limites lorsqu'elle effectue des exercices de saut sur l'appareil.
- La stabilité du produit est uniquement garantie lorsqu'il est monté et placé sur un sol solide, plan et suffisamment résistant.
- Cet équipement sportif doit être installé sur du gazon ou sur un tapis adapté.
- Les trampolines ne doivent pas être installés sur du béton, de l'asphalte ou un autre support dur.
- Avant de vous exercer sur cet équipement sportif, consultez un médecin pour vous assurer que vous êtes capables physiquement de l'utiliser.
- Cet équipement sportif avec rebond peut catapulte l'utilisateur à des hauteurs et dans des positions corporelles inhabituelles et inattendues.
- N'utilisez pas cet équipement sportif s'il est mouillé ou sali, par des feuilles mortes par exemple.
- Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucun élément n'est lâche ou absent ou ne présente de signes d'usure.
- Veillez tout particulièrement à ce que la couverture de protection de se détache pas et à ce que les ressorts ne pendent pas.
- Ne posez jamais d'autres objets tels que des balles ou d'autres équipements sportifs sur le trampoline.
- Il est fortement recommandé d'utiliser le filet de sécurité livré avec l'équipement.
- Lorsque vous sautez sur le trampoline, portez des véritables vêtements, de préférence de sport, et des chaussettes.
- Ne portez jamais de chaussures lorsque vous utilisez l'équipement sportif.
- Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Toujours fermer l'ouverture du filet avant l'utilisation.
- Utiliser sans chaussures
- Ne pas utiliser si le tapis de saut est mouillé.
- Vider les poches et les mains avant l'utilisation.
- Afin d'éviter les dommages, ne pas laisser les animaux de compagnie pénétrer sur le tapis de saut
- Avant de pénétrer sur le trampoline, retirer tous les objets acérés des vêtements.

FR

- De manière générale, toujours tenir les objets acérés ou pointus éloignés du tapis.
- Le filet de sécurité sert à protéger l'utilisateur des chutes du trampoline, ne sautez donc jamais volontairement dans le filet.
- Les modifications du trampoline (par ex. l'ajout d'un élément) doivent être effectués selon les instructions du fabricant. En particulier, les éléments ajoutés doivent être installés suivant les instructions concernant le montage, les dimensions nécessaires et la fixation appropriée (par ex. filet de sécurité, aide à la descente).
- Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- Ne pas quitter le tapis de saut en sautant.
- Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Arrêtez immédiatement de sauter si vous vous sentez mal ou que vous avez des douleurs dans les articulations ou les muscles. Les étourdissements sont un signe de fatigue, arrêtez de sauter et allongez-vous sur le sol si vous avez la tête qui tourne.
- Durée maximale d'utilisation du filet de sécurité : 1 an.
- Attention. Ne pas manger pendant le saut.
- Attention. Le trampoline doit être assemblé par un adulte conformément aux instruments de montage, puis contrôlé avant la première utilisation.
- Attention. En cas de vent fort, protéger le trampoline et ne pas l'utiliser.



Le produit ne convient pas pour les enfants de moins de 3 ans car ils pourraient avaler de petites pièces.

Déballage et montage

Déballage

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il est complet.

Voir aussi : ► *Élimination de l'emballage* – p. 29

Contenu de la livraison

► *Contenu de la livraison* – p. 2

Montage



DANGER ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Avant le montage, veillez à un espace libre d'au moins 2 m autour de l'appareil. En hauteur, veillez à un espace libre d'au moins 7 m.

Veillez à ce qu'aucune branche, aucun câble ni aucun autre objet ne pende dans cette espace.

Veillez à ce qu'aucun objet tel que les souches, les cailloux ou tout autre objet ne se trouve sous le trampoline ou à côté.

Ne montez pas le trampoline à côté de murs, d'arbres ou d'autres équipements de sport ou de jeu.



AVIS ! Risque d'endommager le produit ! Le produit doit être monté sur un sol solide, plan et suffisamment résistant. Le montage sur un sol inadapté réduit la stabilité du produit.



Remarque : Deux personnes sont nécessaires pour le montage.

- Monter le produit sur support solide, plan et d'une capacité de charge suffisante.
- Enfoncer les rallonges (5) dans les montants (4) (► P. 2, point 1).
- Placer les montants qui viennent d'être montés à la verticale et y insérer les tubes supérieurs (3) comme indiqué sur l'illustration (► P. 4, point 2).
- Former un cadre de support circulaire avec les montants comme indiqué sur l'illustration. Le nombre de montant dépend de la taille de votre trampoline. (► P. 4, point 3)
- Placez le tapis (1) au centre de votre cadre de support (► P. 2, point 4).
- Mettez le tapis en position comme indiqué sur l'illustration avec l'aide d'une autre personne.



DANGER ! Risques de blessures ! Portez des gants de protection pendant le montage. Le montage des ressorts en particulier présente un risque important de blessure.

► P. 4, point 4

► P. 5, point 5

► P. 5, point 6

- Suspendez les quatre premiers ressorts (de A à D) à l'aide du tire lame (8) sur le tapis et le tube supérieur des montants comme indiqué sur l'illustration : Pour cela, suspendez tout d'abord les ressorts (6) dans les œillets du tapis et tendez-les avec le tire lame jusqu'à ce que le crochet du ressort puisse s'accrocher dans le tube supérieur (3).
- Répétez l'opération pour chaque ressort jusqu'à ce que chaque œillet du tapis (22) soit relié au cadre de support.
- Placez la couverture (2) sur le cadre de support comme indiqué sur l'illustration de manière à ce que le cadre et les ressorts soient couverts. Toutes les parties métalliques doivent être couvertes. (► P. 5, point 7)
- Passez l'élastique autour du cadre et accrochez le crochet lui aussi aux œillets du tapis.
- Répétez l'opération pour tous les élastiques de la couverture de manière à ce que celle-ci soit bien fixée.
- Vérifier tous les raccords après le montage.

► P. 8, point 13



AVERTISSEMENT ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Pour une utilisation de sécurité, il est très important que le garnissage de la structure soit bien attaché à la structure et placé dans la position correcte avant d'utiliser le trampoline.

L'une des extrémités de la corde sur « l'anneau D » et l'autre extrémité à travers la boucle de sangle du tampon

- Noter !

Les boucles de sangle doivent passer à travers chaque « anneau D » avant que la corde traverse la boucle.

► P. 8, point 14

Nouer ensemble les extrémités de la corde et les sécuriser avec le lien en plastique.



DANGER ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Tout manquement à réaliser cette étape peut causer des blessures graves, une strangulation, voire la mort.

Montage du filet de sécurité

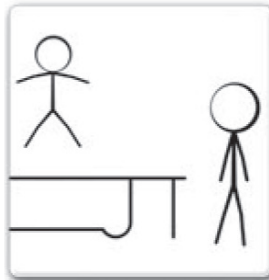
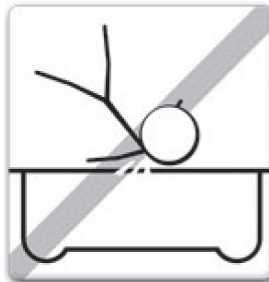


Remarque : Pour améliorer la sécurité, il est recommandé de monter le filet facultatif livré avec l'équipement.

Deux personnes sont nécessaires pour le montage.

- Enfoncez le tube inférieur (9) dans le tube supérieur (10) et tirez sur la douille capitonnée (15) comme indiqué sur l'illustration. La partie inférieure du tube inférieure reste libre (► P. 5, point 8).
- Montez le tube de support que vous venez de construire sur le cadre de support comme indiqué sur l'illustration avec les vis (13), les rondelles (12), les pièces intercalaires (11) et les écrous (14). (► P. 6, point 9)
- Répétez l'opération avec les autres tubes de support comme indiqué sur l'illustration.
- Cherchez maintenant l'ouverture du filet de sécurité (16) et choisissez l'emplacement de l'ouverture du trampoline.
- Suspendez chacune des languettes à la partie supérieure du filet de sécurité comme indiqué sur l'illustration sur la partie supérieure des tubes de support et veillez à la bonne position de l'entrée. (► P. 2, point 10)
- Accrochez les élastiques du filet de sécurité dans les œillets du tapis de la partie inférieure du filet de sécurité (16). (► P. 7, point 11)
- Répétez l'opération tout autour du trampoline jusqu'à ce que le filet soit bien tendu régulièrement. (► P. 7, point 12)
- Vérifiez maintenant à nouveau que tous les ressorts et tous les élastiques sont bien accrochés et effectuez le cas échéant les corrections nécessaires : décrochez éventuellement certains élastiques du filet de sécurité pour bien positionner le filet régulièrement.

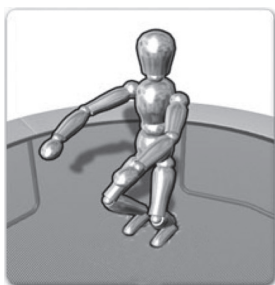
Avant le premier saut



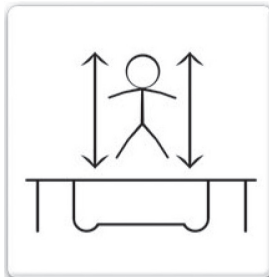
- Avant chaque utilisation, contrôlez le trampoline du point de vue de l'usure ainsi que des pièces endommagées ou absentes car cela pourrait augmenter le risque de blessure. Faites particulièrement attention aux éléments suivants :
 - Trous ou déchirures du tapis de saut
 - Tapis de saut détendu
 - Coutures ouvertes ou autres apparitions d'usure du tapis
 - Éléments tordus ou abîmés du cadre, par ex. pieds
 - Ressorts cassés, absents ou endommagés
 - Couverture du cadre endommagée, absente ou dangereusement fixée
 - Pièce de tout type (en particulier acérée) qui dépasse du cadre, des ressorts ou du tapis
- Dans l'un des cas susmentionnés ou si vous pensez que l'utilisateur pourrait se blesser, démonter le trampoline ou le rendre inaccessible jusqu'à l'élimination du problème !

FR

- Habituez-vous lentement au trampoline et apprenez quelle hauteur est possible pour chaque saut. Veillez alors tout particulièrement à la position de votre corps et à votre technique de saut jusqu'à être capable d'effectuer chaque saut facilement et de manière contrôlée.
- Soyez prudent quand vous montez ou descendez du trampoline. Ne montez pas sur le trampoline en vous tenant au cadre, en grimpant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis du trampoline (par exemple à partir d'une terrasse, d'un toit ou d'une échelle). Ceci est extrêmement dangereux.
- Ne sautez pas du trampoline directement sur le sol. Quand des enfants en bas âge jouent sur le trampoline, aidez-les à monter dessus et à en descendre.
- Pour éviter de vous blesser, entraînez-vous d'abord à atterrir avant d'effectuer le premier saut :



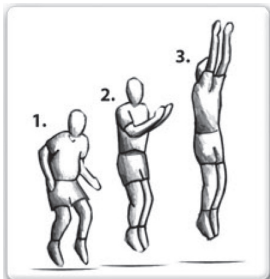
- Lors de l'atterrissage, les genoux doivent être légèrement pliés pour pouvoir amortir l'élan de l'atterrissage. Tendez vos bras comme indiqué sur l'illustration pour avoir un meilleur équilibre.
- Commencez toujours vos sauts à partir du milieu du trampoline.
- Sautez toujours verticalement vers le haut.
- Sautez toujours de manière contrôlée sur le trampoline. Vous maîtrisez un saut quand vous atterrissez au même endroit que celui dont vous êtes partis. Si vous perdez le contrôle, arrêtez immédiatement de sauter.
- Lorsque vous sautez, contractez tous les muscles de votre corps et veillez à conserver la même position.



- Essayez toujours d'atterrir sur vos pieds et n'essayez pas de faire des saltos ou des vrilles. Ce trampoline n'a pas été prévu pour ça.
- Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant d'essayer tout saut autre que les sauts de base.
- Afin de diminuer les risques d'accidents, cet entraîneur doit bien comprendre et appliquer toutes les consignes et toutes les indications de sécurité.
- S'il n'est pas possible de surveiller le trampoline, il doit être sécurisé de manière à ce que personne ne puisse l'utiliser sans surveillance.

Les premiers sauts

Saut tendu



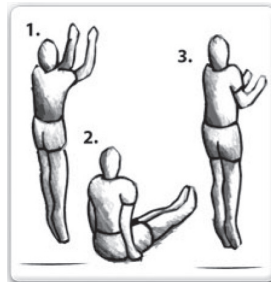
- Commencez en position debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la tête haute et le regard dirigé vers l'avant sur le tapis du trampoline.
- Balancez les bras vers l'avant et au-dessus de la tête en faisant des cercles.
- Rejoignez les jambes et les pieds en l'air avec les pointes des pieds dirigées vers le bas.
- Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules quand vous atterrissez sur le tapis (position identique à celle de départ).

Saut sur les genoux



- Commencez par un saut tendu plat.
- Atterrissez sur vos genoux écartés de la largeur des épaules, tenez-vous alors le dos droit et la tête levée, les bras sur le côté ou tendus devant vous pour ne pas perdre l'équilibre.
- Revenez en sautant à la position de départ en lançant vos bras vers le haut.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

Saut assis



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez les jambes tendues, soutenez-vous alors à l'aide de vos deux mains placées à côté de vos hanches et gardez le dos droit et le corps tendu.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

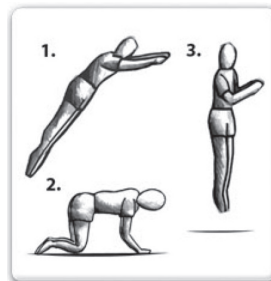
EXERCICES AVANCÉS



Remarque : Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant de passer aux exercices avancés pour une sécurité maximum.

Si vous désirez continuer à vous entraîner et apprendre à effectuer des exercices de niveau avancé sur un trampoline, merci de vous adresser à un entraîneur qualifié diplômé.

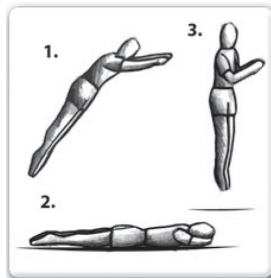
Saut tendu



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux et veillez alors à ce que votre dos soit parallèle au tapis et à ce que vos mains et vos genoux soient écartés de la largeur des épaules.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.
- Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

FR**De la position à quatre pattes au saut à plat ventre**

- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux, le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous avez réussi à faire ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut. Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

Saut à plat ventre

- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

Entretien

- Contrôler régulièrement les pièces principales (cadre, tension, tapis de saut, rembourrage et filet de sécurité) et les entretenir car l'omission du contrôle peut faire du trampoline un danger.
- Il est particulièrement important d'effectuer l'entretien au début de chaque saison et de manière régulière pendant la saison d'utilisation.
- Un entretien régulier est nécessaire. La négligence de l'entretien régulier peut représenter un danger pour l'utilisateur.
- Vérifier que toutes les connexions à ressort (goupilles de blocage) ne présentent pas de dommage et ne peuvent pas se déplacer pendant l'utilisation.
- Les écrous autobloquants ne conviennent que pour une installation unique et doivent donc être renouvelés.
- Attention ! Uniquement pour une utilisation domestique.

Vent fort

Le trampoline peut être renversé en cas de vent fort. Si un temps agité avec du vent est attendu, mettez le trampoline dans un endroit protégé ou démontez-le. Vous pouvez également sécuriser au sol la partie supérieure, ronde, du cadre à l'aide de câbles et de piquets.

- Utilisez pour cela au moins 3 câbles. Il n'est pas suffisant de fixer seulement les pieds du trampoline au sol car ils pourraient être arrachés des embases de fixation.

Déplacement du trampoline

- Evitez de transporter le trampoline à l'état monté car il pourrait se déformer sous la tension des ressorts. Si cela est cependant nécessaire, respectez les points suivants :
- Quatre personnes sont toujours nécessaires en vue du déplacement du trampoline. Toutes les connexions tubulaires doivent être enveloppées d'un ruban adhésif résistant aux intempéries, par ex. ruban d'isolation. Cela permet d'éviter les dommages sur le cadre ou le desserrage des connexions.
- Pour le déplacement, soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le à l'horizontale par rapport au sol
- Si le trampoline doit être déplacé d'une autre manière, il doit préalablement être démonté.

Entretien, stockage et élimination**Nettoyage et entretien**

AVIS ! Dommages dus aux influences extérieures ! N'exposez pas inutilement le produit aux intempéries.

- Respectez les consignes du fabricant lors de l'utilisation de produits de nettoyage ou d'entretien.
- Brosser l'appareil à sec pour le nettoyer. Éliminez les encrassements plus tenaces avec de l'eau chaude savonneuse et une brosse. Avant d'emballer le produit, laissez-le toujours sécher.
- Vérifiez régulièrement les raccords.

FR**Stockage**

- Le produit est sensible au gel. En hiver, rangez le produit dans un lieu sec et bien aéré.

Élimination**Élimination du produit**

En évacuant les appareils usés à l'aide du tri des déchets, vous favorisez le recyclage des matériaux et contribuez à préserver l'environnement de subs-

tances nocives ou toxiques. Vous contribuerez ainsi à éviter que des substances nocives ne soient rejetées dans la nature.

Élimination de l'emballage

L'emballage se compose de carton et de films qui peuvent être recyclés.

- Mettez ces matériaux au recyclage.

Données techniques

Numéro d'article	478 158, 497 416	478 159
Dimensions	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Poids maximum de l'utilisateur	100 kg	100 kg

GB**Important, keep for reference at a later date: Read carefully****Contents**

Before you start...	30
For your safety	30
Unpacking and assembly	31
Fitting the safety net	31
Before jumping for the first time	32
The first jumps	33
ADVANCED EXERCISES	34
Maintenance	34
Maintenance, storage, disposal	35
Technical data	35

Before you start...**Intended use**

The trampoline is a sports device used to aid jumping. It is designed for vertical jumps.

The product is not designated for commercial use.

The product must be operated according to the guidelines in the operating instructions.

What are the meanings of the symbols used?

Notes indicating danger and other notes are clearly identified in the instruction manual. The following symbols are used:



DANGER! Type and source of danger!
Ignoring a danger sign is a danger to life and limb.



NOTICE! Type and source of danger!
This danger sign warns of damage to the device, the environment or damage to property.



Note: This symbol indicates information that will help you to better understand the processes at hand.

For your safety**General safety information**

- To ensure safe installation, the user should read and understand the instructions before assembling.
- Please comply with all safety instructions! If you disregard any of the safety instructions you may place yourself and others at risk.
- Store all operating information and safety instructions for future reference.
- All parts of the product must be assembled correctly.
- Keep the product away from naked flames.

Storage and transportation

- Always store the product in a dry location.
- Always store the product in a location away from frost.
- Do not expose the product unnecessarily to the weather.
- When moving the product, protect from damages.

Safety notes for the trampoline

NOTICE! Risk of injury! Person with a body weight in excess of 100 kg may not use the sports device.

- This manual contains safety notes and warning notes regarding the correct jumping techniques for your safety when using the trampoline. It also contains notes for proper assembly, care and maintenance of the trampoline to ensure a long life. All users and supervisors should therefore be familiar with these instructions. Anyone who wishes to use the trampoline should know their own limitations when it comes to the execution of jumps on this trampoline.
- The stability of the product is only ensured when it is assembled and set up on a solid, even surface capable of carrying the load.
- The sports device should be set up on lawn or suitable mats.
- Trampolines shall not be assembled over cement, asphalt, or other hard surfaces.
- Before using the sports device, consult a doctor to ensure that your level of health permits you to use such.
- The bounce of the sports device may push the user to unusual and unexpected heights and body positions.
- Do not use the sports device when it is wet or contaminated, for example, by leaves.
- Check prior to each use whether the components are loose, missing or show signs of wear.
- Pay special attention to ensure that the protective cover is not loose nor has it come away from the springs.
- Never place other objects such as balls or other sports devices on the trampoline.
- We strongly recommend using the supplied safety net.
- Wear the correct clothing when jumping on the trampoline, preferably sports wear and socks.
- Never wear shoes when using the sports device.
- Only one user. Collision hazard.
- Always close the enclosure opening before use.
- Must be used without shoes
- Do not use when the mat is wet.
- Empty pockets and hands before use.
- In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat.
- Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline.
- Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
- The safety net is designed to protect the user from falling from the trampoline, for this reason, do not deliberately jump into the net.
- User must carry out changes to the trampoline (e.g. the addition of an attachment) according to the instructions of the manufacturer. Particularly those attachments which include instructions on

their assembly, necessary measurements and the correct fastening (e.g. enclosures, climbing assistance).

- Always jump in the middle of the mat.
- Do not exit the mat by jumping.
- Limit the time of continuous usage (make regular pauses).
- Stop jumping if you feel unwell or if you have pain in your joints or muscles. Dizziness generally indicates tiredness and you should stop jumping and lie down on the ground if you feel dizzy.
- Maximum service life: 1 year
- Please note: Do not eat while jumping.
- Please note: The trampoline must be assembled by an adult according to the assembly instructions and then checked before the first use.
- Please note: Secure the trampoline in strong wind conditions and do not use it.



The product is not suitable for children under the age of 3 since small parts may be swallowed.

Unpacking and assembly

Unpacking

Unpack the product and make sure all of the pieces are there.

See: ► *Disposing of the packaging* – p. 35

Scope of delivery

► *Scope of delivery* – p. 2

Installation



DANGER! Immediate risk to life or risk of injury! Before assembly, make sure you have at least 2 m free space around the sports device. There should be at least 7 m free space upwards.

Make sure that no branches, cables or other objects reach into the space.

Make sure that there are no objects such as tree stumps, stones or other objects under or next to the trampoline.

Do not set the trampoline up next to walls, trees or other sports devices or toys.



NOTICE! Risk of damage to the product! The product must be assembled on an even, flat surface capable of carrying the load. Assembly on an unsuitable surface will influence the stability of the product.



Note: Two persons are required for installation.

- Stand the product on a firm, even surface that is capable of carrying the load.
- Insert the extensions (5) into the supports (4) (► *P. 2, item 1*).
- Set up the just assembled supports vertically and fit the upper tubing (3) as shown (► *P. 4, item 2*).
- Put the supports together in a circle as shown to form the support frame. The number of supports depends on the size of your trampoline. (► *P. 4, item 3*)

- Place the mat (1) in the centre of the support frame (► *P. 2, item 4*).
- With the help of a second person, bring the mat into position as shown.



DANGER! Risk of injury! When assembling, always wear protective gloves. There is a high risk of injury when fitting the springs in particular.

- *P. 4, item 4*
- *P. 5, item 5*
- *P. 5, item 6*

- Attach the first four springs (A-D) with the help of the tensioning tool (8) to the mat and the upper tubing of the supports as shown: To do this, attach the spring (6) to the eye of the mat and use the tensioning tool to pull the spring so that the hook of the spring can engage with the upper tubing (3).
- Repeat this for each spring until each mat eye (22) is connected to the support frame.
- Place the cover (2) as shown on the support frame so that the frame and the springs are covered. All metal parts must be covered. (► *P. 5, item 7*)
- Fit the rubber band around the frame and attach the hook to the mat eye also.
- Repeat this for all rubber bands of the cover to ensure that this is securely fixed in place.
- After assembly check all connections.

► *P. 8, item 13*



WARNING! Immediate risk to life or risk of injury! For safe use it is very important that the frame padding be securely attached to the frame and in the correct position prior to using the trampoline.

Tie one end of rope off to the "D-ring" and thread the other end through the pad webbing loop

- Remember!

pad webbing loops must pass down through each "D-ring" before the rope passes through the loop.

► *P. 8, item 14*

Bundle the loose ends of the sewing rope together and secure with plastic tie.



DANGER! Immediate risk to life or risk of injury! Failure to do this step may result in serious injury, strangulation, or death.

Fitting the safety net



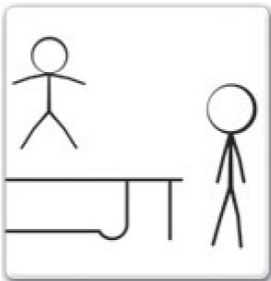
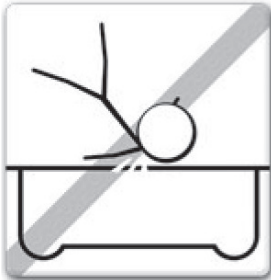
Note: To improve safety, we recommend fitting the supplied, optional safety net.

Two persons are required for installation.

- Attach the lower tubing (9) to the upper tubing (10) and pull the padded sleeve (15) over as shown. The lower section of the lower tubing remains exposed (► *P. 5, item 8*).
- Fit the just assembled support tube using a screw (13) washer (12), spacer (11) and nut (14) as shown to the support frame. (► *P. 6, item 9*)
- Repeat for the remaining support tubes as shown.

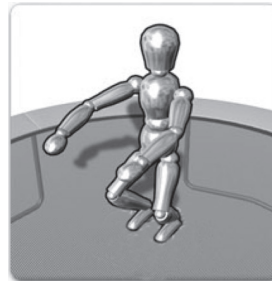
GB

- Now locate the opening in the safety net (16) and decide where you want the entrance to your trampoline to be.
- Fit the loops on the upper edge of the safety net as onto the upper section of the support tubes as shown and ensure the correct positioning with a view to the entrance. (► *P. 2, item 10*)
- Fit the rubber bands of the safety net, as shown, into the mat eyes of the underside of the safety net (16). (► *P. 7, item 11*)
- Now carrier this out around the trampoline until the net is correctly and evenly tensioned. (► *P. 7, item 12*)
- Now check again whether all springs and rubber bands are correctly seated and, if necessary, correctly: It may be necessary to undo individual rubber bands of the safety net repeatedly in order to position the net evenly.

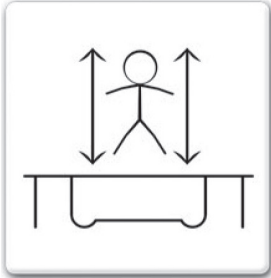
Before jumping for the first time

- Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
- Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
- If you find any of the previous conditions, or anything else that you feel could cause harm to any user, the trampoline should be disassembled or secured from use until the condition(s) has been resolved.
- Get accustomed with the trampoline slowly and learn how high each jump is. Pay particular attention to the position of your body and the jumping technique until you are able to carry out each jump easily and in a controlled way.
- Be careful when you get on or off the trampoline. Do not climb onto the trampoline by holding onto the frame cover, climbing on the springs or jumping from above onto the trampoline (e.g. from a terrace, roof or ladder). This is extremely dangerous.
- Do not jump directly from the trampoline to the floor. If small children are playing on the trampoline, you should help them to get on and off.
- To avoid injuries, practise landing before you make your first jump.



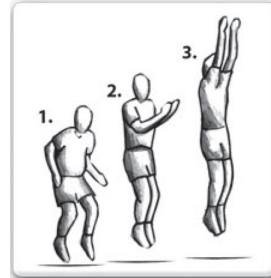
- When landing, the knees should be bent slightly to cushion the force of the landing. The arms should be stretched out to improve balance as shown.
- Always start jumping from the centre of the trampoline.
- Always only jump vertically upwards.
- Always jump on the trampoline in a controlled manner. A jump is controlled when you land in the same place you took off from. If you loose control, please immediately stop jumping.
- Maintain your body tension when jumping and make sure you keep a even stance.



- Always try to land on your feet and do not attempt to rolls or screws. The trampoline is not designed for this.
- Consult a qualified trampoline instructor before you attempt to go beyond the basic jumps.
- To reduce the risk of accidents, the instruction must understand and implement all safety conditions and notes.
- If the trampoline cannot be supervised, it should be secured in such a way that no one is able to use it unsupervised.

The first jumps

Stretched jump



- Start from a standing position, feet at shoulder width, head up straight facing forwards on the trampoline mat.
- Swing your arms forwards and with a circular motion take them high above your head.
- Bring legs and feet together in the air with your toes pointing downwards.
- On landing on the mat, your feet should be at shoulder width (the position you started from).

Knee jump



- Start with a flat stretched jump.
- Land on your knees with your knees at shoulder width. Keep your back straight and your body stretched with your arms out to the sides or to the front to maintain balance.
- Return to the original jumping position by swinging your arms up.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

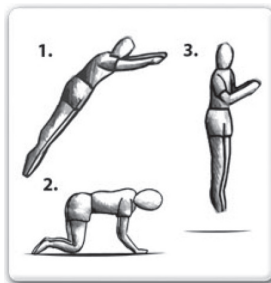
GB**Seated jump**

- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land with your legs stretched out in front of you with both hands next to your hips for support. Keep your back straight and your body stretched.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

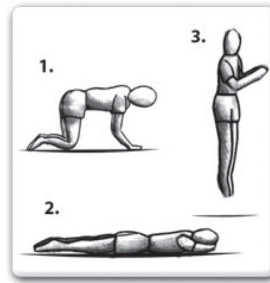
ADVANCED EXERCISES

Note: Consult a trained trampoline instructor before you move on to advanced exercises in order to maintain the highest possible level of safety.

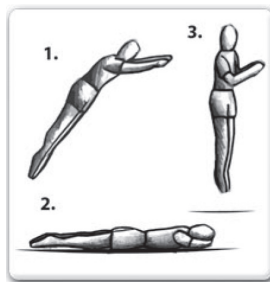
If you wish to continue training and learning advance trampoline exercises, please consult a qualified and authorised instructor.

Stretched jump

- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land on hands and knees simultaneously. Pay attention to ensure that your back is horizontal to the mat and your hands and legs are at shoulder width.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.
- Only move on to the next exercise when you control this jump well.

With hands and knees to stomach jump

- Land on hands and knees simultaneously. Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can managed this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height. Only move on to the next exercise when you control this jump well.

Stomach jump

- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

Maintenance

- Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and
- It is of particular importance that they be carried out at the beginning of every season, as well as at regular intervals during the usage season.

- Regular maintenance is required. Neglecting regular maintenance can lead to a risk for users.
- All spring-loaded (pit pin) joints must be checked to see that they are still intact and cannot become dislodged during play.
- Self-locking nuts are only suitable for one assembly and must therefore be replaced.
- Warning! Only for domestic use.

Windy conditions

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using ropes and stakes.

- To ensure security, at least three tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

Moving The Trampoline

- Avoid transporting the trampoline, because it could be deformed under the tension of the springs. Should this be necessary, consider the following:
- If you need to move the trampoline, four people should be used. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating.
- When moving, lift the trampoline slightly of the ground and keep it horizontal to the ground.

Technical data

Article number	478 158, 497 416	478 159
Dimensions	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Maximum user weight	100 kg	100 kg

- For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

Maintenance, storage, disposal

Cleaning and maintenance



NOTICE! Damages caused by environmental influences! Do not expose the product to the weather unnecessarily.

- When using cleaning and care products, pay attention to the notes from the manufacturer.
- To cleaning, dry brush. Persistent soiling can be removed with warm soapy water and a brush. Allow to dry before packing up.
- Check the connections regularly.

Storage

- The product is sensitive to frost. Store the product in a dry and well ventilated place over the winter.

Disposal

Disposal of product

By disposing of the product correctly you are ensuring that it will be recycled or processed for reuse. This helps to prevent hazardous material from damaging the environment.

Disposing of the packaging

The packaging is made of cardboard and separately labelled foil which is also recyclable.

- Take these materials to a recycling centre.

CZ**Důležité, uschovat pro pozdější použití: Důkladně přečíst****Obsah**

Než začnete...	36
Pro vaši bezpečnost	36
Vybalení a montáž	37
Montáž bezpečnostní sítě	38
Před prvním skokem	38
První skoky	40
POKROČILÉ CVIKY	40
Údržba	41
Ošetřování, uložení, likvidace	41
Technické údaje	42

Než začnete...**Použití podle stanoveného účelu**

Tramplína je sportovní nářadí sloužící jako podpora při skákání. Je určeno pro svislé skákání.

Výrobek není určen ke komerčnímu použití.

Výrobek se musí provozovat v souladu se zadáními uvedenými v návodu na použití.

Co znamenají použité symboly?

Upozornění na nebezpečí a pokyny jsou v návodu k použití viditelně označeny. Používají se následující symboly:



NEBEZPEČÍ! Druh a zdroj nebezpečí! Při nerespektování upozornění na nebezpečí vzniká nebezpečí ohrožení zdraví a života.



OZNÁMENÍ! Druh a zdroj nebezpečí! Toto upozornění na nebezpečí varuje před poškozením přístroje, životního prostředí nebo jinými věcnými škodami.



Poznámka: Tento symbol označuje informace, které slouží lepšímu porozumění postupům.

Pro vaši bezpečnost**Všeobecné bezpečnostní pokyny**

- Za účelem provedení bezpečné montáže musí uživatel před montáží přečíst a pochopit tento návod k použití.
- Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny! Nerespektováním bezpečnostních pokynů ohrožujete sebe i ostatní.
- Uschovejte všechny návody na použití a bezpečnostní pokyny pro použití v budoucnu.
- Všechny části výrobku musejí být správně namontovány.
- Výrobek chraňte před otevřenými plameny.

Skladování a přeprava

- Výrobek vždy ukládejte v suchém prostředí.
- Výrobek uložte na místo, kde nemrzne.
- Výrobek zbytečně nevystavujte povětrnostním vlivům.
- Při přepravě chraňte výrobek před poškozením.

Bezpečnostní upozornění pro trampolínu

OZNÁMENÍ! Nebezpečí zranění! Osoby s tělesnou hmotností více než 100 kg nesmějí toto sportovní nářadí používat.

- V této příručce naleznete bezpečnostní upozornění, výstražné pokyny ke správné technice skoků na trampolíně pro vaši bezpečnost a pokyny k provedení správné montáže, ošetřování a údržbě trampolíny pro dlouhou trvanlivost. Všichni uživatelé a osoby vykonávající dozor by se proto měli obeznámit s těmito pokyny a upozorněními. Každý, kdo chce používat trampolínu, by měl při provádění skoků na této trampolíně znát své hranice.
- Stabilita výrobku je zaručena pouze tehdy, pokud se výrobek postaví a namontuje na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.
- Sportovní nářadí by se mělo umístit na trávnik nebo vhodné podložce.
- Trampolínu nerozkládejte nad betonem, asfaltem ani jiným tvrdým povrchem.
- Před použitím sportovního nářadí se poraďte s lékařem, abyste se ujistili, že ze zdravotního hlediska jste schopni ji používat.
- V případě trampolíny jde o vymršťovací sportovní nářadí, které může uživatele vyhodit do nezádané a neočekávané výšky a pozicí těla.
- Nepoužívejte toto sportovní nářadí, pokud je vlhké nebo znečištěné, např. listím.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou jednotlivé části uvolněné, nechybějí nebo nejeví známky opotřebování.
- Dbejte především na to, aby se neuvolnil ochranný kryt nebo aby pružiny nebyly vyvěšeny.
- Nikdy nepokládejte na trampolínu jiné objekty, jako míče nebo jiné sportovní nářadí.
- Důrazně doporučujeme používat bezpečnostní síť dodanou spolu s výrobkem.
- Při skákání na trampolíně noste vhodné oblečení, nejlépe sportovní oblečení a ponožky.
- Při používání sportovního nářadí nenoste v žádném případě boty.
- Na trampolíně smí skákat vždy jen jedna osoba. Nebezpečí kolize.
- Před používáním vždy uzavřete otvor na ochranné síti.
- Před použitím trampolíny si sundejte boty.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud je skákač plocha mokrá.
- Před používáním si vyprázdněte kapsy a ruce.
- Aby se předešlo poškození, nenechávejte domácí zvířata na skákač ploše.
- Před vstupem na trampolínu odstraňte z oblečení všechny ostré předměty.
- Ostré a špičaté předměty udržujte v bezpečné vzdálenosti od skákač plochy.
- Bezpečnostní síť má uživatele chránit před pádem z trampolíny, proto úmyslně neskákejte do sítě.

- Změny na trampolíně (např. přidání nástavného dílu) je nutné provádět podle návodu výrobce. Používejte nástavné díly s pokyny na instalaci, potřebnými rozměry a instrukcemi na správné upevnění (např. ochrannou síť, žebřík).
- Skákejte vždy ve středu podložky na skákání.
- Podložku na skákání nikdy nepouštějte výskokem.
- Omezujte délku nepřerušovaného používání (pravidelnými přestávkami).
- Pokud se necítíte dobře nebo pociťujete bolesti v kloubech nebo svalech, ihned přestaňte skákat. Závratě jsou důkazem únavy, a pokud cítíte, že máte závratě, měli byste přestat skákat a lehnout si na zem.
- Maximální délka používání ochranné sítě: 1 rok
- Pozor. Během skákání nejezte.
- Pozor. Trampolínu musí postavit dospělá osoba v souladu s pokyny k montáži a poté ji před prvním použitím zkontrolovat.
- Pozor. V případě silného větru trampolínu zajistěte a nepoužívejte ji.



Výrobek není vhodný pro děti mladší 3 let. Malé díly by dítě mohlo spolknout.

Vybalení a montáž

Vybalení

Výrobek vybalte a zkontrolujte, zda je kompletní.

Viz také: ► *Likvidace obalu* – s. 41

Rozsah dodávky

► *Rozsah dodávky* – s. 2

Montáž



NEBEZPEČÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Před instalací se ujistěte, že se okolo tohoto sportovního zařízení nachází minimálně 2 metrový volný prostor. Do výšky by měl být zabezpečený minimální prostor 7 m.

Dbejte na to, aby do tohoto volného prostoru nezasahovaly větve, kabely nebo jiné objekty.

Dbejte na to, aby se pod trampolínu nebo vedle ní nenacházely žádné předměty, jako pařezy stromů, kameny nebo jiné předměty.

Nikdy nestavte trampolínu vedle stěn, stromů nebo jiných sportovních a nářadí na hraní.



OZNÁMENÍ! Nebezpečí poškození výrobku! Výrobek se musí namontovat na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu. Montáž na nevhodném podkladu má negativní vliv na stabilitu výrobku.



Poznámka: K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

- Výrobek namontujte na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.
- Prodlužovací díly (5) zasuňte do opěrných sloupků (4) (► S. 2, bod 1).

- Všechny takto smontované opěrné sloupky postavte svisle a horní trubice (3) nasuňte tak, je zobrazeno na obrázku (► S. 4, bod 2).
- Sloupky postavte do opěrného rámu kruhového tvaru tak, jak je zobrazeno na obrázku. Počet opěrných sloupků je závislý na velikosti vaší trampolíny. (► S. 4, bod 3)
- Plachtu (1) položte do středu opěrného rámu (► S. 2, bod 4).
- Pomocí další osoby umístěte plachtu do polohy, jak je uvedeno na obrázku.



NEBEZPEČÍ! Nebezpečí zranění! Při montáži noste ochranné rukavice. Obzvláště montáž pružin představuje značné riziko zranění.

► S. 4, bod 4

► S. 5, bod 5

► S. 5, bod 6

- Do plachty a horní trubice opěrných sloupků zachyťte první čtyři pružiny (A-D) pomocí nářadí pro natahování pružin (8): Nejdříve zavěste pružinu (6) do kroužků na plachtě a pomocí nářadí pro natahování pružiny pružinu natáhněte, dokud se hák pružiny nezasmekne v horní trubici (3).
- Tento postup zopakujte u každé pružiny, dokud nebude každé oko plachty (22) spojené s opěrným rámem.
- Kryt (2) položte na opěrný rám tak, jak je znázorněné na obrázku, aby byl rám a pružiny zakryté. Všechny kovové díly musejí být zakryté. (► S. 5, bod 7)
- Okolo rámu položte gumový pás a hák rovněž zachyťte do kroužku na plachtě.
- Zopakujte tento postup pro všechny gumové pásy krytu tak, abyste ho zafixovali.
- Po montáži zkontrolujte všechny spoje.

► S. 8, bod 13



VAROVÁNÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Pro zajištění bezpečnosti je velmi důležité, aby se výplň rámu pevně připevnila k rámu a na správném místě, než začnete trampolínu používat.

Jeden konec lana připevněte ke karabině typu D a druhý provlékněte smyčkou popruhu skákací plochy. - Pamatujte!

Smyčky popruhů skákací plochy se musí provléknout každou karabinou typu D, než smyčkou popruhu protáhnete lano.

► S. 8, bod 14

Volné konce protkaného lana se sváží a zajišťují plastovou stahovací páskou.



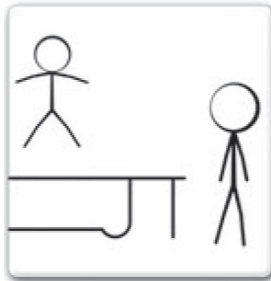
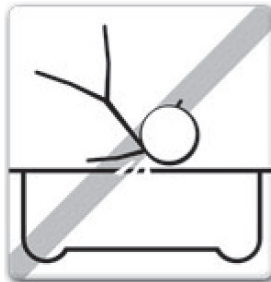
NEBEZPEČÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Následkem nedodržení tohoto postupu může být vážné zranění, udušení nebo smrt.

CZ**Montáž bezpečnostní sítě**

Poznámka: Ke zvýšení bezpečnosti doporučujeme namontovat bezpečnostní síť dodanou s výrobkem.

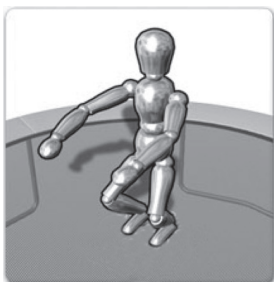
K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

- Spodní trubici (9) zasuňte do horní trubice (10) a přetáhněte přes ně polstrovaný plášť (15), jak je znázorněno na obrázku. Spodní část spodní trubice zůstává volná (► S. 5, bod 8).
- Takto smontovanou opěrnou trubici namontujte pomocí šroubu (13), podložky (12), distančního kusu (11) a matice (14) na opěrný rám, jak je znázorněno na obrázku. (► S. 6, bod 9)
- Tento postup zopakujte i u ostatních opěrných trubic podle znázornění na obrázku.
- Nyní najděte otvor bezpečnostní sítě (16) a rozhodněte se, kde bude vchod do trampolíny.
- Podle zobrazení poté zavěste spony na horní straně bezpečnostní sítě v horní části opěrných trubic a dbejte přitom na správnou polohu s ohledem na vstup. (► S. 2, bod 10)
- Zachyťte gumové pásy bezpečnostní sítě, jak je znázorněné na obrázku, do kroužků na plachtě spodní strany bezpečnostní sítě. (► S. 7, bod 11)
- Učiňte tak kolem celé trampolíny, dokud nebude síť řádně a rovnoměrně napnutá. (► S. 7, bod 12)
- Nyní znovu zkontrolujte, zda všechny pružiny a gumové pásy náležitě sedí a v případě potřeby je dodatečně opravte: v takovém případě musíte jednotlivé gumové pásy bezpečnostní sítě opět uvolnit, abyste mohli síť rovnoměrně umístit.

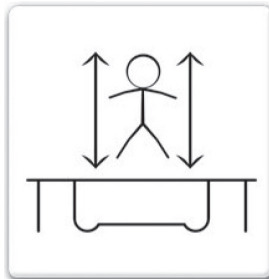
Před prvním skokem

- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda nechybějí díly nebo nejsou opotřebenány či poškozeny, protože by to v některých případech mohlo zvýšit nebezpečí zranění. Obzvláště dávejte pozor na:
 - díry nebo trhliny na skákačích podložkách
 - průhyb skákačích podložek
 - otevřené švy nebo jiné příznaky opotřebenání podložek
 - ohnuté nebo zlomené části rámu, např. nohy
 - zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
 - poškozený, chybějící nebo nebezpečně připevněný kryt okraje
 - jakékoliv vyčnívající části (především s ostrými hranami) na rámu, pružinách nebo skákačích podložkách
- Pokud se vyskytne některý z výše uvedených případů nebo se domníváte, že by mohlo dojít ke zranění uživatele, měli byste trampolínu rozmontovat nebo zamezit její používání, dokud se problém neodstraní!

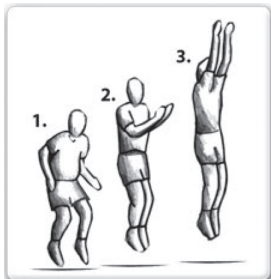
- Pomalu si zvykejte na trampolínu a zjistěte, jak vysoký je každý skok. Dokud nebudete umět každý skok provádět snadno a kontrolovaně, dbejte především na pozici těla a techniku skákání.
- Při vstupování na trampolínu nebo sestupování z ní buďte opatrní. Nevstupujte na trampolínu tak, že se budete držet opěry rámu, že budete lézt po pružinách nebo skočíte na trampolínu shora (např. z terasy, ze střechy nebo žebříku). To je velmi nebezpečné.
- Neskákejte na zem přímo z trampolíny. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, měli byste jim při vystupování na trampolínu a sestupování z ní pomoci.
- Abyste zabránili poraněním, musíte si před prvním skokem nacvičit dopadení:



- Při dopadení musejí být kolena mírně ohnutá, abyste mohli ztlumit váhu při dopadu. Pro lepší rovnováhu natáhněte ruce tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Začněte skákat vždy ze středu trampolíny.
- Skákejte vždy jen svisle nahoru.
- Na trampolíně skákejte vždy kontrolovaně. Svůj skok ovládáte tehdy, pokud dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu, přestaňte ihned skákat.
- Při skákání držte tělo napnuté a dávejte přitom pozor na stejné držení těla.



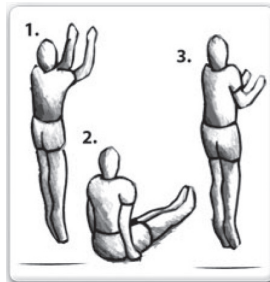
- Stále se pokoušejte dopadnout na chodidla a nepokoušejte se o salta nebo otočky. Trampolína není na to určená.
- Obratě se na kvalifikovaného trenéra ještě předtím, než se pokusíte kromě základních skoků o náročnější.
- Aby se snížilo riziko úrazů, musí trenér dobře rozumět všem bezpečnostním ustanovením a pokynům a uplatňovat je.
- Není-li možné dohlížet na trampolínu, je nutné ji zabezpečit tak, aby ji nikdo nepoužíval bez dozoru.

CZ**První skoky****Rovný základní skok**

- Začněte ve vzpřímené pozici, s chodidly na šířku ramen, vzpřímenou hlavou a pohledem upřeným dopředu na plachtu trampolíny.
- Švihněte rukama dopředu a krouživými pohyby nad hlavu.
- Nohy a chodidla ve vzduchu spojte, špičky směřují dolů.
- Při dopadu na plachtu držte chodidla rozkročená na šířku ramen (nebo ve výchozí pozici).

Skok na kolena

- Začněte nízkým rovným základním skokem.
- Dopadněte na kolena rozkročená na šířku ramen, mějte přitom rovná záda a tělo natažené, ruce dejte do boku nebo natáhněte dopředu, abyste udrželi rovnováhu.
- Vraťte se do výstupní pozice tak, že rukama švihnete nahoru.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

Skok do sedu

- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte s nohama nataženými dopředu, rukama se přitom opírejte v bocích, záda mějte vzpřímená a tělo natažené.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

POKROČILÉ CVIKY

Poznámka: Obratě se na vyškoleného trenéra ještě předtím, než přejdete na pokročilé cviky, abyste zachovali co největší úroveň bezpečnosti.

Chcete-li dále trénovat a naučit se pokročilé cviky na trampolíně, obraťte se na kvalifikovaného a vyškoleného trenéra.

Rovný základní skok

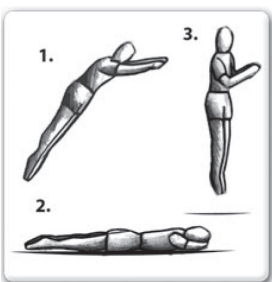
- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte současně na ruce a kolena, dbejte přitom na to, abyste měli záda horizontálně ke skákací plachtě a ruce a nohy na šířku ramen.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.
- K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

Rukama a koleny do skoku na břicho



- Dopadněte současně na ruce a kolena, s rovnými zády a tělem a zády horizontálně k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené pozice.
- Pokud jste zvládli tuto výšku, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli. K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

Skok na břicho



- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Rovná záda a tělo se zády horizontálně natažené k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

Údržba

- Pravidelně kontrolujte nejdůležitější části (rámy, vypnutí, skákací podložku, polstrování a bezpečnostní síť); v případě zanedbání kontroly trampolíny může vzniknout nebezpečí.
- Především je důležité, abyste trampolínu zkontrolovali na začátku sezóny, jakož i pravidelně během ní.

- Je nutné provádět pravidelnou údržbu. Zanedbání pravidelné údržby může vést k ohrožení uživatelů.
- Je nutné zkontrolovat, zda pružinami zatížené spoje (blokovací svorníky) nejsou poškozené a zda se během skákání nemohou posouvat.
- Samopojistné matice jsou vhodné pouze na jednorázovou instalaci, a proto je třeba je vyměnit.
- Pozor! Pouze pro domácí použití.

Silný vítr

Při silném větru se trampolína může převrátit. Pokud se očekává větrné počasí, přemístěte trampolínu na chráněné místo nebo ji rozmontujte. Jinou možností je připevnění horní kulaté rámové části trampolíny k zemi pomocí lan a kolíků.

- Používejte přitom minimálně 3 lana. K zemi nestačí připevnit jen nohy trampolíny, protože ty by se mohly vytrhnout z konstrukce.

Přemístění trampolíny

- Vyhýbejte se přemístění nainstalované trampolíny, protože by se mohla při napnutých pružinách zdeformovat. Pokud by to bylo nevyhnutelné, dodržujte následující:
- Na přenesení trampolíny jsou zapotřebí vždy čtyři osoby. Všechny spoje tyčí je nutné ovinout lepicí páskou odolnou proti povětrnostním vlivům, např. izolační páskou. Zabráníte tím poškození rámu nebo uvolnění spojů.
- Pro přemístění zlehka trampolínu nadzvedněte a držte ji horizontálně k zemi.
- Pokud chcete trampolínu přemístit jinak, v tom případě se musí rozmontovat.

Ošetřování, uložení, likvidace

Čištění a údržba



OZNÁMENÍ! Poškození působením povětrnostních vlivů! Zbytečně nevystavujte výrobek povětrnostním podmínkám!

- Při používání čistících a ošetřovacích prostředků dodržujte pokyny od výrobce.
- Při čištění nasucho vykartáčujte. Těžko odstranitelné nečistoty odstraňte teplou mýdlovou vodou a kartáčem. Před zabalením nechte vždy usušit.
- Pravidelně kontrolujte spoje.

Uložení

- Výrobek je citlivý na mraz. Výrobek skladujte přes zimu v suchém a dobře větraném prostředí.

Likvidace

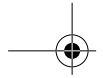
Likvidace výrobku

Prostřednictvím separované likvidace odevzdejte staré přístroje k recyklaci nebo jiné formě opětovného zhodnocení. Pomůžete tím zabránit, aby se podle okolností dostaly do životního prostředí zatěžující látky.

Likvidace obalu

Obal se skládá z kartonu a patřičně označených fólií, které se dají recyklovat.

- Odevzdejte tyto materiály do sběrný k opětovnému zhodnocení.



CZ



Technické údaje

Číslo výrobku	478 158, 497 416	478 159
Rozměry	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Max. tělesná hmotnost uživatele	100 kg	100 kg



Dôležité, uchovajte pre budúce použitie: dôkladne si prečítajte

Obsah

Skôr ako začnete...	43
Pre vašu bezpečnosť	43
Vybalenie a montáž	44
Montáž ochrannej sieťky	45
Pred prvým skokom	45
Prvé skoky	47
POKROČILÉ CVIČENIA	47
Údržba	48
Údržba, úschova, likvidácia	48
Technické údaje	49

Skôr ako začnete...

Používanie v súlade s určením

Trampolína je športové náradie na zdokonaľovanie skokov. Určená na skoky kolmo.

Výrobok nie je určený na komerčné použitie.

Výrobok sa musí prevádzkovať v súlade so zadaniami v návode na použitie.

Čo znamenajú použité symboly?

Upozornenia na nebezpečenstvá a pokyny sú v návode na použitie zreteľne vyznačené. Použité sú nasledujúce symboly:



NEBEZPEČENSTVO! Druh a zdroj nebezpečenstva! Pri nerešpektovaní upozornenia na nebezpečenstvo dochádza k ohrozeniu zdravia a života.



OZNÁMENIE! Druh a zdroj nebezpečenstva! Táto informácia o nebezpečenstve varuje pred poškodením prístroja, okolia alebo pred inými vecnými škodami.



Poznámka: Tento symbol označuje informácie, ktoré sú poskytované za účelom lepšieho pochopenia postupov.

Pre vašu bezpečnosť

Všeobecné bezpečnostné upozornenia

- Kvôli bezpečnosti montáže si užívateľ vopred musí prečítať tento návod na použitie a porozumieť mu.
- Dodržiavajte všetky bezpečnostné pokyny. Ak nebudete rešpektovať bezpečnostné pokyny, ohrozíte sami seba aj iných.
- Všetky návody na použitie a bezpečnostné pokyny uschovajte pre neskoršie použitie.
- Všetky časti výrobku sa musia správne namontovať.
- Výrobok držte mimo dosahu otvorených plameňov.

Skladovanie a preprava

- Výrobok vždy uschovajte na suchom mieste.
- Výrobok skladujte na mieste bez výskytu mrazov.
- Výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.
- Pri preprave výrobok chráňte pred poškodením.

Bezpečnostné pokyny pre trampolínu



OZNÁMENIE! Nebezpečenstvo poranenia! Športové náradie nesmú používať osoby s telesnou hmotnosťou nad 100 kg.

- V tejto príručke sa uvádzajú bezpečnostné pokyny, varovné informácie, týkajúce sa správnej techniky skokov na trampolíne pre vašu bezpečnosť a pokyny k odbornej montáži, údržbe a udržiavaniu trampolíny na zabezpečenie dlhej životnosti. Z tohto dôvodu by sa mali všetci užívatelia a osoby vykonávajúce dohľad oboznámiť s týmito pokynmi. Každý, kto chce trampolínu používať, by mal poznať vlastné medze pri skokových cvičeniach na tejto trampolíne.
- Stabilita výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa namontuje a postaví na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.
- Športové náradie by malo byť umiestnené na trávniku alebo na vhodných rohožkách.
- Trampolíny sa nesmú inštalovať ponad betón, asfalt alebo iné tvrdé povrchy.
- Pred použitím športového náradia sa poraďte s lekárom, aby ste sa ubezpečili, že ste zdravotne spôsobilí pre tento úkon.
- Použitie športového náradia na odrazové skoky môže viesť užívateľa do neobvyklých a neočakávaných výšok a vyvolať neobvyklé a neočakávané polohy tela.
- Nepoužívajte športové náradie, ak je mokré alebo znečistené napr. lístím.
- Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú súčasťou uvoľnené, chýbajú alebo vykazujú známky opotrebovania.
- Obzvlášť dbajte na to, aby neboli ochranné kryty uvoľnené alebo pružiny ovisnuté.
- Na trampolínu nikdy neukladajte iné predmety, ako napr. lopty alebo iné športové náradie.
- Dôrazne sa odporúča používať ochrannú sieťku dodávanú spolu s trampolínou.
- Pri skokoch na trampolíne majte vhodné oblečenie, prednostne športové oblečenie a ponožky.
- Pri použití športového náradia nikdy nemáte obuté topánky.
- Len pre jedného užívateľa. Nebezpečenstvo zrážky.
- Pred použitím vždy zatvorte otvor v sieťke.
- Trampolínu používate bez topánok.
- Nepoužívajte, ak je skoková plachta mokrá.
- Pred použitím vyprázdnite vrecká a odložte predmety z rúk.
- Aby sa predišlo škodám, nesmú byť na skokovej plachte domáce zvieratá.
- Pred vstupom na trampolínu treba odstrániť z oblečenia všetky ostré predmety.
- Vo všeobecnosti by mali byť akékoľvek ostré alebo špicaté predmety mimo dosahu plachty.
- Ochranná sieťka musí chrániť užívateľa pred pádom z trampolíny, preto neskáčte na sieť úmyselne.
- Úpravy na trampolíne (napr. pripojenie dodatkových dielov) sa musia vykonávať v súlade s pokynmi výrobcu. Predovšetkým treba používať

SK

dotankové diely s návodmi o ich konštrukcii, potrebných rozmeroch a o správnom pripevnení (napr. ochranná sieťka, výstupná pomôcka).

- Skoky vykonávajúte vždy v strede skokovej plachty.
- Neodchádzajte so skokovej plachty v skoku.
- Obmedzte dobu trvania neprerušeného použitia (využívajte pravidelné prestávky).
- Okamžite prestaňte so skokmi, ak sa cítite zle alebo pociťujete bolesť v kĺboch alebo svaloch. Závrat poukazuje na únavu a mali by ste ukončiť skoky a ľahnúť si, ak pociťujete závraty.
- Maximálna doba životnosti ochrannej sieťky: 1 rok.
- Pozor. Počas skákania nejedzte.
- Pozor. Trampolínu musí postaviť dospelá osoba v súlade s pokynmi na montáž a následne ju pred prvým použitím skontrolovať.
- Pozor. V prípade silného vetra trampolínu zaistite a nepoužívajte ju.



Výrobok nie je vhodný pre deti mladšie ako 3 roky, pretože by mohli prehltnúť malé súčasti.

Vybalenie a montáž**Vybalenie**

Vybaľte prístroj a skontrolujte jeho úplnosť.

Pozri taktiež: ► *Likvidácia obalu* – s. 48

Obsah zásielky

► *Obsah zásielky* – s. 2

Montáž

NEBEZPEČENSTVO! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Pred začatím montážnych prác sa ubezpečte, že okolo športového náradia je voľný priestor minimálne 2 m. Do výšky musí byť voľný priestor minimálne 7 m.

Dbajte na to, aby vo voľnom priestore nezavádzali konáre, káble alebo iné predmety.

Dbajte na to, aby sa pod alebo v okolí trampolíny nenachádzali žiadne predmety, ako napr. peň, kamene alebo iné predmety.

Neumiestňujte trampolínu okolo stien, stromov alebo iného športového a hracieho náradia.



OZNÁMENIE! Nebezpečenstvo poškodenia výrobku! Výrobok sa musí montovať na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade. Montáž na nedostatočnom podklade nepriaznivo vplyva na stabilitu výrobku.



Poznámka: Montáž vyžaduje dve osoby.

- Montujte výrobok na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.
- Zasuňte predlžovacie prvky (5) do opôr (4) (► S. 2, bod 1).

- Takto zmontované opory umiestnite zvislo a nasuňte horné rúrky (3) ako je zobrazené na obrázku (► S. 4, bod 2).
- Opory primontujte k opornému rámu do kruhu, ako je na obrázku. Počet opôr závisí od veľkosti Vašej trampolíny. (► S. 4, bod 3)
- Do stredu oporného rámu uložte plachtu (1) (► S. 2, bod 4).
- Za pomoci druhej osoby umiestnite plachtu do polohy, ktorá je uvedená na obrázku.



NEBEZPEČENSTVO! Nebezpečenstvo poranenia! Pri montáži noste ochranné rukavice. Obzvlášť montáž pružín predstavuje vysoké riziko úrazu.

► S. 4, bod 4

► S. 5, bod 5

► S. 5, bod 6

- Pomocou ťahadla (8) zaveste prvé štyri pružiny (A-D) na podložku a hornú rúrku opôr ako je zobrazené na obrázku: pri tom najskôr zaveste pružinu (6) na očko plachty a pomocou ťahadla natiahnite pružinu tak, aby mohli byť háky pružiny zachytené o hornú rúrku (3).
- Opakujte tento postup s každou pružinou, kým nebude každé očko plachty (22) spojené s oporným rámom.
- Podľa obrázku uložte kryciu plachtu (2) na oporný rám tak, aby bol rám a pružiny zakryté. Všetky kovové súčasti musia byť zakryté. (► S. 5, bod 7)
- Uložte gumený pás na rám a zároveň zaveste všetky háky na očka plachty.
- Opakujte tento postup pre všetky gumené pásy plachty tak, aby boli pásy spoľahlivo uchytené.
- Po montáži skontrolujte všetky spoje.

► S. 8, bod 13



VAROVANIE! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Na zaistenie bezpečnosti je veľmi dôležité, aby bola výplň rámu pevne ukotvená k rámu a na správnom mieste skôr, ako začnete trampolínu používať.

Jeden koniec lana pripevnite ku karabíne typu D a druhý cez slučku popruhu skákacej plochy.

- Pamätajte!

Slučky popruhov skákacej plochy musia byť prevlečené cez každú karabínu typu D skôr, ako cez slučku popruhu prevlečiete lano.

► S. 8, bod 14

Voľné konce pretkaného lana uviazte a zaistite plastovou sťahovacou páskou.



NEBEZPEČENSTVO! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Nevykonanie tohto kroku môže spôsobiť závažné zranenie, udusenie alebo smrť.

Montáž ochranej sieťky

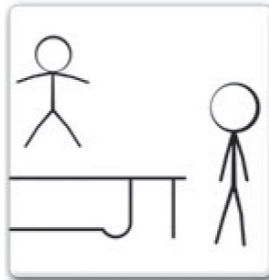
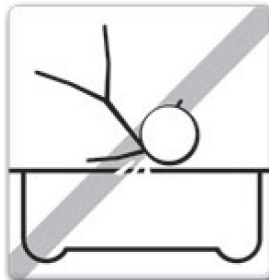


Poznámka: Na zvýšenie bezpečnosti sa odporúča namontovať dodávanú spolu s výrobkom voliteľnú ochrannú sieťku.

Montáž vyžaduje dve osoby.

- Zasuňte spodnú rúrku (9) do hornej rúrky a natiahnite čalúnené puzdro (15) podľa obrázku. Spodná oblasť spodnej rúrky zostane voľná (► S. 5, bod 8).
- S použitím skrutky (13), podložky (12), dištančného kusu (11) a matice (14) namontujte takto zmontovanú opornú rúrku na oporný rám. (► S. 6, bod 9)
- Opakujte tento postup pre zvyšné oporné rúrky podľa obrázku.
- Teraz vyhľadajte otvor v ochranej sieťke (16) a rozhodnite sa, kde sa bude nachádzať vstup na trampolínu.
- Následne zaveste spony na vrchnú stranu ochranej sieťky podľa obrázku v hornej časti oporných rúrok a dbajte na správnu polohu voči vstupu. (► S. 2, bod 10)
- Podľa obrázku zaveste gumené pásy ochranej sieťky na očka plachty na spodnej strane ochranej sieťky (16). (► S. 7, bod 11)
- Vykonajte tento postup okolo trampolíny po kruhu tak, aby bola sieťka náležite a rovnomerne napnutá. (► S. 7, bod 12)
- Teraz znovu skontrolujte, či sú všetky pružiny a gumené pásy náležite osadené a v prípade potreby vykonajte nápravu: v závislosti od konkrétnej situácie bude potrebné jednotlivé gumené pásy ochranej sieťky znovu povoliť pre rovnomerné umiestnenie sieťky.

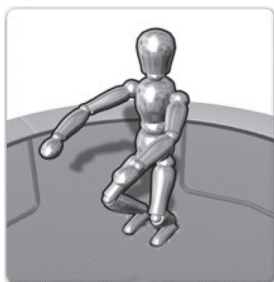
Pred prvým skokom



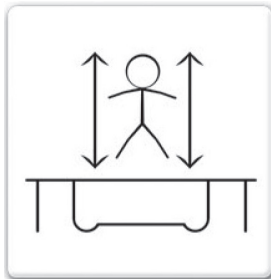
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska opotrebovaných, poškodených alebo chýbajúcich dielov, čo môže v jednotlivých prípadoch viesť k nebezpečenstvu úrazu. Pri tom obzvlášť dbajte na:
 - diery alebo praskliny v skokovej plachte
 - previsnutú skokovú plachtu
 - rozpárané švy alebo iné náznaky opotrebenia plachty
 - ohnuté alebo zlomené diely rámu, napr. nohy
 - zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
 - poškodené, chýbajúce alebo nebezpečne upevnené okrajové pokrytie
 - vyčnievajúce diely akéhokoľvek druhu (obzvlášť diely s ostrými hranami) na rámu, pružinách alebo plachte
- Pri zistení jednej z hore uvedených väd alebo ak sa domnievate, že môže dôjsť k úrazu užívateľa, treba trampolínu rozobrať alebo znepriístupniť do odstránenia problému!

SK

- Zoznamujte sa s trampolínou postupne a zistite, aká je výška každého skoku. Zároveň obzvlášť dbajte na polohu tela a techniku skákania, kým sa Vám bude skákať ľahko a budete mať každý skok pod kontrolou.
- Mali by ste byť obzvlášť opatrný pri nástupe na trampolínu a pri zostupe s nej. Nenastupujte na trampolínu tak, že sa držíte za podperu rámu, šplháte sa po pružinách alebo skáčete na ňu zhora (napr. z terasy, zo strechy alebo z rebríka). To sa musí považovať za mimoriadne nebezpečné.
- Neskáčte priamo z trampolíny na zem. Ak sa na trampolíne hrajú malé deti, mali by ste im pomáhať pri nástupe a zostupe.
- Aby sa zabránilo úrazom, musíte pred prvým skokom nacvičiť pristávanie:



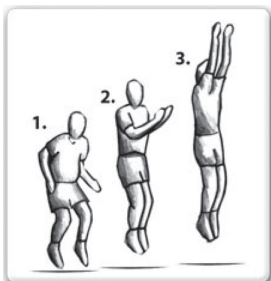
- Pri pristávaní ľahko pokrčte kolená, aby sa dalo stlmiť náraz. Na udržanie rovnováhy vystríte ramená ako je uvedené na obrázku.
- Skoky vždy začínajte v strede trampolíny.
- Skáčte vždy len kolmo nahor.
- Skáčte na trampolíne vždy tak, aby ste mali skoky pod kontrolou. Skok máte pod kontrolou, ak znovu pristanete na rovnakom mieste, z ktorého ste vyskočili. Pri strate kontroly so skákaním okamžite prestaňte.
- Pri skokoch udržiajte telo napnuté a dbajte na zachovanie rovnakého držania tela.



- Pokúšajte sa stále pristáť na nohách a nepokúšajte sa o salto alebo otočku. Trampolína nie je stavaná na tento účel.
- Predtým, ako prejdete na zložitejšie skoky, obráťte sa na kvalifikovaného trénera.
- Aby sa znížilo riziko nehody, musí tréner náležite pochopiť všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny a uplatňovať ich.
- Ak nemôže trampolína zostať pod dozorom, treba realizovať opatrenia, ktoré znemožnia jej využitie.

Prvé skoky

Základný skok



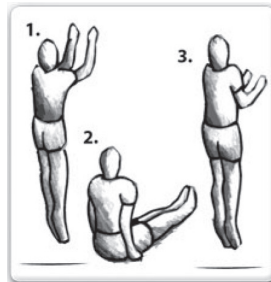
- Začnite vo vzpriamenej polohe, nohy rozťahnuté na šírku ramien, narovnaná hlava a pohľad dopredu na plachtu trampolíny.
- Rozkývajte paže dopredu a hore nad hlavu v kruhových pohyboch.
- Pri výskoku dajte nohy a chodidlá k sebe, špičky namierte smerom nadol.
- Pri dopade na plachtu držte nohy rozťahnuté na šírku ramien (ako pri východiskovej polohe).

Skok na kolená



- Začnite základným skokom.
- Doskočte na kolená rozťahnuté na šírku ramien, pritom držte chrbát vzpriamene a telo vystrite, k udržaniu rovnováhy rozťahnite paže alebo vytiahnite ich dopredu.
- Vráťte sa do pôvodnej skokovej polohy vyhodenním paží nahor.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

Skoky v sede



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte so vzpriamenými nohami, pritom sa oprite dvomi rukami v oblasti bokov a držte chrbát a telo vzpriamene.
- Zatlačením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

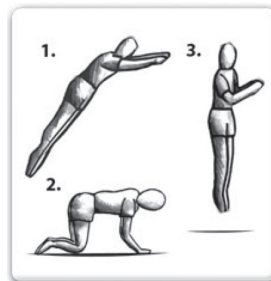
POKROČILÉ CVIČENIA



Poznámka: Pred začatím pokročilých cvičení sa poradte s kvalifikovaným trénerom, aby ste v maximálnej možnej miere dodržali úroveň bezpečnosti.

Ak chcete trénovať ďalej a naučiť sa pokročilé techniky skákania, obráťte sa na kvalifikovaného a overeného trénera.

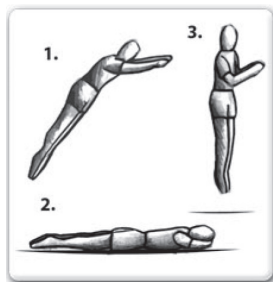
Základný skok



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte súčasne na ruky a kolená, pritom dbajte na to, aby bol chrbát držaný vodorovne voči skokovej plachte a aby boli ruky a nohy rozťahnuté na šírku ramien.
- Zatlačením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.
- Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

SK**S rúk a kolien na skok na brucho**

- Doskočte súčasne na ruky a kolená, držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystrite dozadu a v skoku skrížte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.
- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste aj naďalej mali výšku skoku pod kontrolou. Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

Skok na brucho

- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystrite dozadu a v skoku skrížte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.
- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

Údržba

- Pravidelne kontrolujte a ošetrujte najdôležitejšie súčasti (rám, napínanie, skoková plachta, poťah a ochranná sieťka), pretože zanedbanie kontrol môže viesť k nebezpečenstvu.
- Je obzvlášť dôležité, aby sa kontrola vykonala na začiatku každej sezóny a potom pravidelne počas sezóny.

- Vyžaduje sa pravidelná údržba. Zanedbanie pravidelnej údržby môže viesť k ohrozeniu užívateľa.
- Treba skontrolovať, že nie sú všetky spojenia, na ktoré pôsobí úsilie pružiny (zarážky) poškodené a či sa neposunuli počas použitia trampolíny.
- Samopoistné matice musia byť pri každej ďalšej montáži vymenené.
- Pozor! Len pre domáce použitie.

Silný vietor

Pri silnom vetre sa môže trampolína prevrátiť. Ak sa očakáva veterné počasie, treba umiestniť trampolínu na chránené mieste alebo rozmontovať. Ďalšia možnosť spočíva v tom, že bude kruhové horná časť rámu trampolíny ukotvená do zeme pomocou lán a kolíkov.

- Na tento účel použite minimálne 3 lana. Nestáčí len ukotviť nohy trampolíny do zeme, pretože nohy sa môžu vytrhnúť z nastavca.

Premiestnenie trampolíny

- Vyhňte sa prepravovaniu zmontovanej trampolíny, pretože by mohlo dôjsť k jej deformovaniu napínacím pôsobením pružín. Ak je to nevyhnutné, dbajte na nasledovné:
- Premiestnenie trampolíny vždy vyžaduje pomoc štyroch osôb. Všetky rúrkové spoje musia byť ovinuté lepiacou páskou odolnou voči pôsobeniu poveternostných podmienok, napr. izolačnou páskou. Vďaka tomu sa zabráni poškodeniu rámu alebo uvoľneniu spojení.
- Pri premiestňovaní trochu zodvihnite trampolínu nad zemou a udržujte ju vodorovne.
- Ak by sa mala trampolína premiestňovať iným spôsobom, musí byť rozmontovaná.

Údržba, úschova, likvidácia**Čistenie a starostlivosť**

OZNÁMENIE! Poškodenie v dôsledku vplyvu okolia! Tento výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.

- Pri používaní čistiacich prostriedkov a prostriedkov na údržbu sa riadte pokynmi výrobcu.
- Pri čistení nasucho okefujte. Nepoddajnejšie znečistenie odstráňte teplou mydlovou vodou a kefou. Pred zabalením nechajte vždy osušiť.
- Pravidelne kontrolujte spoje.

Uschovanie

- Výrobok je citlivý na mraz. Výrobok prezimujte na suchom, dobre vetranom mieste.

Likvidácia**Likvidácia produktu**

Oddelenou likvidáciou umožníte recyklovanie alebo inú formu opätovného využitia náradia. Pomôžete tak zabrániť úniku prípadných zaťažujúcich látok do životného prostredia.

Likvidácia obalu

Obal sa skladá z kartónu a fólií s príslušným označením, ktoré sa dajú recyklovať.

- Tieto materiály odovzdajte na opätovné využitie.

SK

Technické údaje

Číslo tovaru	478158, 497416	478159
Rozmery	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Max. váha užívateľa	100 kg	100 kg

PL

Ważne. Zachować do użytku w przyszłości: Uważnie przeczytać

Spis treści

Przed rozpoczęciem użytkowania...	50
Dla Twego bezpieczeństwa	50
Rozpakowanie i montaż	51
Montaż bocznej siatki zabezpieczającej	52
Przed pierwszym skokiem	52
Pierwsze skoki	54
ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE	54
Konserwacja	55
Pielęgnacja, przechowywanie, utylizacja/ złomowanie	55
Dane techniczne	56

Przed rozpoczęciem użytkowania...

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Trampolina jest przyrządem sportowym do wykonywania skoków. Służy do wykonywania skoków pionowych.

Produkt nie jest przeznaczony do użytku profesjonalnego.

Produkt należy użytkować zgodnie z zaleceniami instrukcji obsługi.

Co oznaczają zastosowane symbole?

W instrukcji użytkowania wyraźnie oznakowano informacje o zagrożeniach i wskazówki. W instrukcji wykorzystano następujące symbole:



NIEBEZPIECZEŃSTWO! Rodzaj i źródło zagrożenia! Nieprzestrzeżenie tego ostrzeżenia stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia.



UWAGA! Rodzaj i źródło zagrożenia! Niniejsza wskazówka ostrzega przed uszkodzeniem urządzenia, zanieczyszczeniem środowiska naturalnego lub innymi stratami materialnymi.



Wskazówka: Tym symbolem oznaczono informacje mające służyć lepszemu zrozumieniu opisywanych procesów.

Dla Twego bezpieczeństwa

Ogólne wskazówki bezpieczeństwa

- W celu bezpiecznego przeprowadzenia montażu użytkownik musi przed montażem przeczytać ze zrozumieniem instrukcję użytkowania.
- Przestrzegać wszystkich wskazówek bezpieczeństwa! Nieprzestrzeżenie wskazówek bezpieczeństwa naraża użytkownika i osoby trzecie na zagrożenie.
- Wszystkie instrukcje użytkowania i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa należy zachować na przyszłość.
- Wszystkie części produktu muszą być prawidłowo zmontowane.
- Produkt chronić przed otwartym ogniem.

Przechowywanie i transport

- Produkt przechowywać zawsze w suchym miejscu.
- Produkt przechowywać w miejscu o dodatniej temperaturze.
- Nie narażać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.
- Podczas transportu chronić produkt przed uszkodzeniami.

Wskazówki bezpieczeństwa dla trampoliny



UWAGA! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Z trampoliny nie mogą korzystać osoby o ciężarze ciała przekraczającym 100 kg.

- W tym podręczniku znajdują się zapewniające bezpieczeństwo użytkownika wskazówki bezpieczeństwa i ostrzegawcze, a także wskazówki dotyczące fachowego montażu, pielęgnacji i konserwacji trampoliny, które gwarantują jej długą żywotność. Każdy użytkownik i osoby sprawujące nadzór powinny zapoznać się z tymi instrukcjami. Każda osoba, która zechce ćwiczyć na trampolinie, powinna znać własne granice podczas wykonywania na niej skoków.
- Stateczność produktu zagwarantowana jest tylko wówczas, gdy zostanie on zmontowany i ustawiony na trwałym i równym podłożu o dostatecznej nośności.
- Ten przyrząd sportowy należy postawić na trawniku lub na przeznaczonych do tego matach.
- Trampoliny nie wolno rozstawiać nad betonem, asfaltem ani nad żadną inną, twardą nawierzchnią.
- Przed skorzystaniem z tego przyrządu sportowego należy skonsultować się z lekarzem i upewnić się, że nie istnieją zdrowotne przeciwwskazania.
- Opisany tu przyrząd sportowy umożliwia skoki użytkownika na nietypowe dla niego wysokości i powoduje przyjmowanie nietypowych pozycji ciała.
- Przyrządu sportowego nie używać, jeżeli jest mokry lub zanieczyszczony np. przez liście.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części składowe trampoliny nie są luźne, czy ich nie brak lub nie są zużyte.
- Należy zwrócić szczególną uwagę, czy nie poluzowała się ochronna osłona lub nie odhaczyły się sprężyny.
- Na trampolinie nigdy nie kłaść żadnych przedmiotów jak np. piłki lub inne przyrządy sportowe.
- Z naciskiem zalecamy założenie wchodzącej w skład dostawy siatki zabezpieczającej.
- Podczas wykonywania skoków na trampolinie należy zakładać odpowiednią odzież, w szczególności odzież sportową i skarpety.
- Podczas korzystania z tego przyrządu sportowego nigdy nie nosić butów.
- Trampolina jest przeznaczona dla jednej osoby. Ryzyko kolizji.
- Przed użyciem zawsze zamknąć wejście siatki.
- Na trampolinę należy wchodzić bez obuwia

- Trampoliny nie należy używać, gdy jej siatka jest mokra.
- Przed użyciem należy opróżnić kieszenie i odłożyć wszystko z rąk.
- Aby uniknąć uszkodzeń, nie należy wpuszczać zwierząt na siatkę trampoliny.
- Przed wejściem na trampolinę należy zdjąć z odzieży wszystkie ostre przedmioty.
- Z dala od maty generalnie należy trzymać wszystkie ostre lub spiczaste przedmioty.
- Zadaniem siatki zabezpieczającej jest ochrona użytkownika trampoliny przed upadkiem, dlatego nie należy umyślnie skakać w siatkę.
- Zmiany przy trampolinie (np. dodawanie dodatkowych elementów), muszą być wykonane zgodnie z instrukcją producenta. W szczególności elementy dobudowywane należy wyposażyć zgodnie z instrukcjami dotyczącymi ich zabudowy, wymaganych wymiarów i prawidłowego mocowania (np. siatka bezpieczeństwa, elementy ułatwiający wyjście).
- Skakać należy zawsze na środku siatki trampoliny.
- Trampoliny nie należy opuszczać zeskakując z niej.
- Należy ograniczyć okres nieprzerwanego użytkowania (robić regularne przerwy).
- Jeżeli podczas wykonywania skoków poczujesz się źle lub zaczniesz odczuwać bóle stawów i mięśni, to natychmiast przerwij ćwiczenia na trampolinie. Zawroty głowy są oznaką zmęczenia, jeżeli wystąpią, to należy przerwać skakanie i położyć się na matach/trawniku.
- Maksymalny okres użytkowania siatki bezpieczeństwa: 1 rok.
- Uwaga. Podczas skakania nie jeść.
- Uwaga. Trampolina musi zostać zmontowana przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu i przed pierwszym użyciem musi zostać sprawdzona.
- Uwaga. Podczas silnych wiatrów trampolinę należy zabezpieczyć i nie należy jej używać.



Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci w wieku poniżej 3 lat, ponieważ mogą one pokonać małe części.

Rozpakowanie i montaż

Rozpakowanie

Rozpakować produkt i sprawdzić jego kompletność. Patrz także: ► *Utylizacja opakowania – str. 56*

Zakres dostawy

► *Zakres dostawy – str. 2*

Montaż



NIEBEZPIECZEŃSTWO! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia! Przed montażem należy się upewnić, czy wokół sprzętu sportowego znajdują się przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni. Nad trampoliną należy zapewnić co najmniej 7 m wolnego miejsca.

W tej wolnej przestrzeni nie mogą znajdować się gałęzie, kable ani inne obiekty. Zwrócić uwagę, aby pod i obok trampoliny nie znajdowały się pnie ściętych drzew, kamienie ani inne temu podobne przedmioty.

Trampoliny nie ustawiać obok ścian, drzew ani innych przyrządów do uprawiania sportu i do gier.



UWAGA! Niebezpieczeństwo uszkodzenia produktu! Produkt musi być zmontowany na trwałym i równym podłożu o wystarczającej nośności. Montaż na niedostatecznie mocnym podłożu wpływa ujemnie na stabilność produktu.



Wskazówka: Do wykonania montażu potrzebne są dwie osoby.

- Produkt należy zamontować na trwałym, równym i dostatecznie nośnym podłożu.
- Pręty przedłużające (5) wetknąć w podpory (4) (► *Str. 2, ustęp 1*).
- Tak zmontowane podpory ustawić pionowo i zgodnie z ilustracją wetknąć w nie górne rurki (3) (► *Str. 4, ustęp 2*).
- Tak wstępnie zmontowane podpory połączyć ze sobą do postaci okrągłej ramy nośnej. Liczba podpór zależy od wielkości nabytej trampoliny. (► *Str. 4, ustęp 3*)
- W środku ramy nośnej umieścić matę (1) (► *Str. 2, ustęp 4*).
- Z pomocą drugiej osoby matę umieścić w przedstawionej pozycji.



NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Podczas pracy zakładając rękawice ochronne. Podczas montażu sprężyn istnieje szczególnie duże ryzyko zranienia się.

- *Str. 4, ustęp 4*
- *Str. 5, ustęp 5*
- *Str. 5, ustęp 6*
- Pierwsze cztery sprężyny (A-D) założyć zgodnie z ilustracją przy pomocy metalowego dociągacza (8) zahaczając je o matę i górną rurkę podpory: W tym celu najpierw zahaczyć sprężynę (6) w uchu maty, przy pomocy dociągacza wyciągnąć ją na tyle, aż hak sprężyny zatrzaśnie się w górnej rurce (3).
- Czynności powtarzać, aż każde ucho maty (22) zostanie połączone z ramą nośną.

PL

- Pierścieniową osłonę (2) położyć zgodnie z ilustracją na ramie nośnej w taki sposób, aby przykryć ramę i sprężyny. Wszystkie części metalowe muszą być przykryte. (► Str. 5, ustęp 7)
- Wokół ramy owinać gumową taśmę, jej hak zacześć także o ucho maty.
- Czynności te powtórzyć dla wszystkich gumowych taśm osłony tak, aby ją całkowicie przymocować.
- Po zakończeniu montażu należy sprawdzić wszystkie połączenia.

► Str. 8, ustęp 13



OSTRZEŻENIE! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia! W celu bezpiecznego użytkowania trampoliny trzeba najpierw dokładnie przymocować osłonę do ramy w poprawnej pozycji.

Przełóż jeden koniec linki przez metalowe półkole, a drugi przeciągnij przez parciańą pętlę osłony.

- Pamiętaj!

Parciane pętle należy przełożyć przez półkole przed położeniem przez nie linki.

► Str. 8, ustęp 14

Zbierz luźne końcówki linki razem i zabezpiecz za pomocą plastikowego zacisku.



NIEBEZPIECZEŃSTWO! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia! Nieprzestrzeganie powyższej instrukcji może skutkować poważnym urazem, uduszeniem lub śmiercią.

Montaż bocznej siatki zabezpieczającej



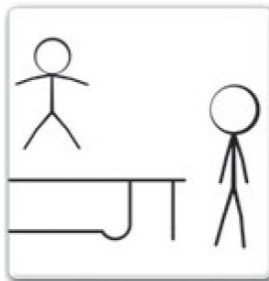
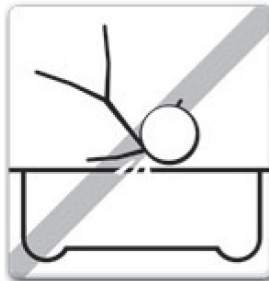
Wskazówka: Aby zwiększyć bezpieczeństwo zalecamy opcjonalne zamocowanie wchodzącej w skład dostawy siatki zabezpieczającej.

Do wykonania montażu są potrzebne dwie osoby.

- Dolną rurkę (9) wetknąć w górną rurkę (10) i naciągnąć na nie zgodnie z rysunkiem pokrowiec (15). Dolna część dolnej rurki pozostaje nieosłonięta (► Str. 5, ustęp 8).
- Tak zmontowaną rurkę wsporczą należy zgodnie z ilustracją przymocować przy pomocy śruby (13), podkładki (12), elementu dystansowego (11) i nakrętki (14) do ramy nośnej. (► Str. 6, ustęp 9)
- Wszystkie czynności powtórzyć dla pozostałych rurek wsporczych.
- Odszukać teraz otwór w siatce zabezpieczającej (16) i zdecydować, gdzie ma się znajdować wejście na trampolinę.
- Nakładki znajdujące się w górnej części statki zabezpieczającej zawiesić zgodnie z ilustracją w górnym obszarze rurek wsporczych, zwrócić uwagę na prawidłową pozycję względem wejścia. (► Str. 2, ustęp 10)
- Gumowe taśmy siatki zabezpieczającej zawiesić zgodnie z ilustracją w uchach maty spodu siatki zabezpieczającej (16). (► Str. 7, ustęp 11)

- Czynności powtórzyć na obwodzie trampoliny do uzyskania prawidłowego i równomiernego naprężenia siatki. (► Str. 7, ustęp 12)
- Ponownie sprawdzić, czy prawidłowo zamocowano wszystkie sprężyny i gumowe taśmy, stwierdzone wady poprawić: W razie potrzeby należy poluzować niektóre gumowe taśmy siatki zabezpieczającej, aby siatkę równomiernie ułożyć.

Przed pierwszym skokiem

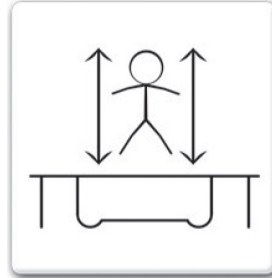


- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić, czy nie brakuje żadnych części oraz, czy nie są one zużyte lub uszkodzone, gdyż może to w niektórych przypadkach zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń. Należy przy tym zwracać szczególną uwagę na:
 - dziury lub rozdarcia w macie trampoliny
 - zwisającą matę trampoliny
 - otwarte szwy lub inne ślady zużycia w macie trampoliny
 - wygięte lub złamane części ramy, np. stopy
 - pęknięte, brakujące lub uszkodzone sprężyny

- uszkodzoną, brakującą lub niebezpiecznie przy-mocowaną osłonę krawędzi
- wystające części różnego rodzaju (szczególnie o ostrych krawędziach) przy ramach, sprężynach lub macie trampoliny
- Jeżeli nastąpi jeden z wyżej wymienionych przy-padków, lub jeżeli istnieje przypuszczenie, że użytkownik może się zranić, trampolinę należy zdemontować lub uniemożliwić do niej dostęp do czasu usunięcia problemu!
- Do trampoliny przyzwyczajając się powoli, wyko-nywać skoki ostrożnie, zwracając uwagę na ich wysokość. Przy tym zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała i technikę skoków, aż będzie można je wykonywać w sposób niewymuszony i kontrolowany.
- Zachować ostrożność podczas wchodzenia na trampolinę i schodzenia z niej. Nie wchodzić na trampolinę trzymając się osłony ramy, nie wcho-dzić na sprężyny naciągowe ani nie skakać na trampolinę z góry (np. z tarasu, dachu lub dra-biny). Czynności te są bardzo niebezpieczne.
- Z trampoliny nie zeskakiwać bezpośrednio na podłoże. Jeżeli na trampolinie bawią się dzieci, to podczas wchodzenia na nią i schodzenia z niej należy im pomagać.
- Aby uniknąć obrażeń, należy przed pierwszym skokiem przećwiczyć lądowanie.

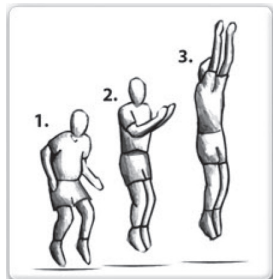


- Podczas lądowania kolana muszą być lekko ugięte, aby zamortyzować energię lądowania. Aby zachować równowagę, należy rozłożyć ramiona – jak przedstawiono na ilustracji.
- Skoki rozpoczynać zawsze ze środka trampoliny.
- Skoki wykonywać tylko pionowo do góry.
- Skoki wykonywane na trampolinie należy kontro-łować. Skoki opanowano, jeżeli osoba ćwicząca ląduje w tym samym miejscu, w którym się odbiła. Jeżeli utraci się kontrolę, należy natych-miast przerwać skakanie.
- W trakcie wykonywania skoków ciało musi być naprężone, zwracać uwagę na niezmienną pozy-cję ciała.



- Zawsze starać się lądować na stopy, nie próbo-wać wykonywać salt ani śrub. Ta trampolina nie jest przystosowana do takich ćwiczeń.
- Przed próbą przejścia do ćwiczeń wykraczają-cych poza ćwiczenia podstawowe, należy zwró-cić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie.
- Aby zredukować zagrożenie wypadkowe, trener musi prawidłowo zrozumieć i wprowadzić w życie wszystkie ustalenia dotyczące bezpieczeństwa i wskazówki.
- Jeżeli trampolina nie jest nadzorowana, to należy ją tak zabezpieczyć, aby nikt nie mógł z niej korzystać bez nadzoru.

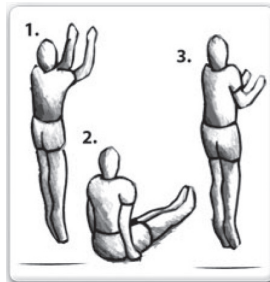
PL

Pierwsze skoki**Wyskok z ramionami w bok**

- Rozpocząć w pozycji stojącej, nogi rozstawione w rozkroku na szerokość ramion, głowa wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie na matę trampoliny.
- Ramiona wychylić do przodu a następnie ruchem kolistym wysoko ponad głowę.
- Nogi i stopy złączyć w powietrzu, palce stóp skierowane w dół.
- Podczas lądowania na macie stopy rozstawić na szerokość ramion (jak w pozycji wyjściowej).

Skok na kolanach

- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok.
- Wylądować na kolanach rozstawionych w rozkroku na szerokość ramion, przy tym plecy wyprostowane a ciało naprężone w celu utrzymania równowagi; ramiona wychylone w bok lub do przodu.
- Wyrzucając ramiona do góry powrócić do wyjściowej pozycji.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków.

Skok do pozycji siedzącej

- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok z normalnej pozycji.
- Wylądować w pozycji siedzącej z obiegami nogami skierowanymi przed siebie, lądując podpierając się obiema rękoma przy biodrach, plecy wyprostowane, ciało naprężone.
- Odpychając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków.

ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE

Wskazówka: Przed przejściem do zaawansowanych ćwiczeń należy zwrócić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie, aby podczas ćwiczeń zagwarantować maksimum bezpieczeństwa.

Przed kontynuacją treningu i przystąpieniem do zaawansowanych ćwiczeń na trampolinie należy zwrócić się do wykwalifikowanego certyfikowanego trenera skoków na trampolinie.

Wyskok z ramionami w bok

- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy muszą być ułożone poziomo, równoległe względem maty, ręce i nogi rozstawić na szerokość ramion.
- Odpychając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.

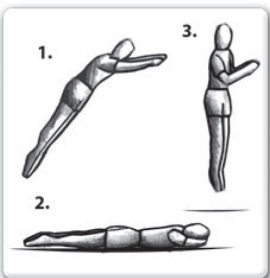
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.
- Po pewnym opanowaniu tego skoku można przejść do kolejnego ćwiczenia.

Z rękoma i kolanami do skoku na brzuch



- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy wyprostowane a ciało naprężone, plecy równoległe do maty, nogi odchylone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji leżącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli opanowano tę wysokość, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków. Do kolejnego ćwiczenia można przejść dopiero po pewnym opanowaniu tego skoku.

Skok na brzuch



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Plecy wyprostowane, ciało naprężone, plecy naprężone poziomo ułożone równoległe do maty, nogi odchylone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji siedzącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków.

Konserwacja

- Regularnie sprawdzać i konserwować najważniejsze części (ramy, naciąg, siatkę trampoliny, elementy wyścielające i siatkę bezpieczeństwa), poczekać, gdyż przy braku przeglądu trampolina może stać się niebezpieczna.
- Szczególnie ważne jest, aby przegląd przeprowadzać na początku każdego sezonu, jak również regularnie w trakcie sezonu użytkowania.
- Regularna konserwacja jest konieczna. Zaniechanie regularnych przeglądów może spowodować zagrożenia dla użytkowników.
- Należy sprawdzać, czy wszystkie obciążane sprężyste połączenia (trzipienie) są nieuszkodzone i w trakcie zabawy się nie przesuną.
- Samozabezpieczające się nakrętki nadają się do jednorazowego montażu i dlatego też należy je wymieniać.
- Uwaga! Wyłącznie do użytku domowego.

Silny wiatr

Silny wiatr może przewrócić trampolinę. Jeżeli oczekujesz wietrznej pogody, trampolina musi zostać przeniesiona w bezpieczne miejsce lub zostać zdemontowana. Inną możliwością jest przymocowanie okrągłej, górnej części ramy trampoliny do ziemi przy użyciu lin i kołków.

- Należy do tego użyć przynajmniej 3 lin. Przymocowania samych tylko nóg trampoliny do podłoża jest niewystarczające, gdyż mogą one zostać wyrwane z opraw.

Przestawienie trampoliny

- Należy unikać transportowania rozstawionej trampoliny, gdyż pod napięciem sprężyn może się ona zdeformować. Jeżeli jednak byłoby to konieczne, to należy przestrzegać następujących zasad:
- Do przestawienia trampoliny niezbędne są cztery osoby. Wszystkie łączenia rurowe muszą zostać zawinięte nieprzemakalną taśmą samoprzylepną, np. taśmą izolacyjną. Zapobiegnie to uszkodzeniu ramy lub poluzowaniu połączeń.
- Aby przestawić trampolinę, należy ją lekko podnieść i trzymać w pozycji poziomej.
- Jeżeli trampolina ma zostać przestawiona w inny sposób, musi zostać zdemontowana.

Pielęgnacja, przechowywanie, utylizacja/złomowanie

Czyszczenie i pielęgnacja



UWAGA! Szkody spowodowane przez wpływ środowiska! Nie wystawiać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.

- Podczas stosowania środków czyszczących i pielęgnacyjnych przestrzegać wskazówek producenta.
- Czyścić szczotkując na sucho. Uporczywe zabrudzenia usunąć ciepłą wodą z mydłem i szczotką. Przed zapakowaniem zawsze pozostawić do wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać połączenia.

PL**Przechowywanie**

- Produkt jest wrażliwy na mróz. Przez zimę należy przechowywać produkt w miejscu suchym i dobrze wentrowanym.

Złomowanie i utylizacja**Utylizacja produktu**

Zgodnie z zasadami segregacji odpadów zużyte urządzenia należy przekazać do recyklingu lub innych form utylizacji. W ten sposób zapobiega się ewentualnemu przedostaniu się szkodliwych substancji do środowiska naturalnego.

Utylizacja opakowania

- Opakowanie składa się z kartonu i odpowiednio oznakowanych folii, które nadają się do recyklingu.
- Materiały te należy przekazać do ponownego przetworzenia.

Dane techniczne

Numer artykułu	478 158, 497 416	478 159
Wymiary	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Maks. ciężar użytkownika	100 kg	100 kg

Pomembno – shranite za poznejšo uporabo: Preberite pozorno

Vsebina

Preden začnete...	57
Za vašo varnost	57
Odstranjevanje embalaže in montaža	58
Montaža varnostne mreže	58
Pred prvim skokom	59
Prvi skoki	60
NAPREDNE VAJE	61
Vzdrževanje	61
Nega, skladiščenje, odstranjevanje	62
Tehnični podatki	62

Preden začnete...

Pravilna uporaba

Trampolin je športna naprava za pomoč pri skakanju. Predviden je za navpično skakanje.

Izdelek ni namenjen za profesionalno uporabo.

Izdelek lahko uporabljate samo v skladu s podatki v navodilih za uporabo.

Kaj pomenijo uporabljeni simboli?

Opozorila za nevarnost in napotki so v navodilih za uporabo jasno označeni. Uporabljeni so naslednji simboli:



NEVARNOST! Vrsta in vir nevarnosti! Ob neupoštevanju opozorila za nevarnost se pojavi nevarnost za telo in življenje.



OBVESTILO! Vrsta in vir nevarnosti! To opozorilo za nevarnost opozarja pred škodo na napravi, v okolju ali drugo materialno škodo.



Nasvet: Ta simbol označuje informacije, ki so navedene za boljše razumevanje postopkov.

Za vašo varnost

Splošni varnostni napotki

- Za varno montažo mora uporabnik pred montažo ta navodila za uporabo prebrati in razumeti.
- Upošteвайте vsa varnostna opozorila! Če teh varnostnih napotkov ne upoštevate, ogrožate sebe in druge.
- Vsa navodila za uporabo in varnostne napotke hranite za uporabe v prihodnosti.
- Vsi deli izdelka morajo biti pravilno nameščeni.
- Izdelek naj ne bo v bližini ognja.

Skladiščenje in transport

- Izdelek zmeraj hranite na suhem.
- Izdelek zmeraj skladiščite zaščiteno pred zmrzovanjem.
- Izdelek ne izpostavljajte po nepotrebem vremenskim vplivom.
- Izdelek med transportom zaščitite pred poškodbami.

Varnostni napotki za trampoline



OBVESTILO! Nevarnost poškodb!

Osebe, težje od 100 kg, športne naprave ne smejo uporabljati.

- V tem priročniku najdete varnostne napotke, opozorila o pravih tehnikah skakanja na trampolinu za vašo varnost in navodila za pravilno montažo, nego in vzdrževanje trampolina za dolgo življenjsko dobo. Vsi uporabniki in nadzorne osebe se morajo zato seznaniti s temi navodili. Vsak, ki želi uporabljati trampolin, mora poznati svoje lastne meje pri izvajanju vaj s skoki na tem trampolinu.
- Stabilnost izdelka je zagotovljena samo, če je izdelek nameščen in postavljen na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo.
- Športno napravo je treba postaviti na travo ali primerne blazine.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Pred uporabo športne naprave se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali ste v ustreznem zdravstvenem stanju za uporabo.
- Ker ta športna naprava uporabnika odbije nazaj, ga lahko spravi v neobičajne ali nepričakovane višine in telesne drže.
- Športne naprave ne uporabljajte, če je mokra ali umazana npr. z listjem.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so sestavni deli zrahljani, manjkajo ali kažejo znake obrabe.
- Še posebej pozorni bodite na to, da se zaščitni pokrov ne sprost ali se vzmeti odpenje.
- Na trampolin nikoli ne odlagajte drugih predmetov, kot so žoge ali druge športne naprave.
- Obvezno priporočamo uporabo priložene varnostne mreže.
- Pri skakanju na trampolinu nosite primerna oblačila, po možnosti športna oblačila in nogavice.
- Pri uporabi športne naprave nikoli ne nosite čevljev.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljati brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabite izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstranite vse ostre predmete.
- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Varnostna mreža bi naj uporabnika ščitila pred padcem s trampolina, zato ne skačite namerno vanjo.
- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevati je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, leste).
- Vedno skačite na sredini odzivne ponjave.
- Z odzivne ponjave ne sestopiti s skokom.

SI

- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).
- Takoj prenehajte s skakanjem, če se ne počutite dobro ali začutite bolečine v sklepih ali mišicah. Vrtoglavica je znak utrujenosti, zato morate v primeru vrtoglavice prenehati s skakanjem in se uleči na tla.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Pozor: Med skakanjem ne jesti.
- Pozor: Trampolin mora po navodilih ustrezno sestaviti odrasla oseba in ga nato pred prvo uporabo tudi preveriti.
- Pozor: V močnem vetru je treba trampolin zavaruovati in ga ne uporabljati.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnejo majhne dele.

Odstranjevanje embalaže in montaža

Razpakiranje

Razpakirajte izdelek in preverite, če so prisotni vsi deli.

Glejte tudi: ► *Odstranjevanje embalaže – str. 62*

Obseg dobave

► *Obseg dobave – str. 2*

Montaža



NEVARNOST! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najm. 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora.

Pazite, da v prostor skakanja ne molijo veje, kabli ali drugi predmeti.

Bodite pozorni, da pod trampolinom ali poleg njega ni nobenih predmetov, kot so drevesno deblo, kamni ali drugi predmeti.

Trampolina ne postavljajte ob stenah, drevesih ali drugih športnih in igralnih napravah.



OBVESTILO! Nevarnost poškodb izdelka! Izdelek je treba montirati na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo. Montaža na podlagi z nezadostno nosilnostjo vpliva na stabilnost izdelka.



Nasvet: Za montažo sta potrebni dve osebi.

- Izdelek montirajte na trdni, ravni in zadostno nosilni podlagi.
- Podaljške (5) vtaknite v opornike (4) (► *Str. 2, točka 1*).
- Prav kar montirane opornike postavite navpično in nanje nataknite zgornje cevi (3), kot je prikazano (► *Str. 4, točka 2*).
- Opornike, kot je prikazano, sestavite v okrogel podporni okvir. Število opornikov je odvisno od velikosti vašega trampolina. (► *Str. 4, točka 3*)
- Blazino (1) položite na sredino podpornega okvirja (► *Str. 2, točka 4*).

- S pomočjo še ene osebe postavite blazino na prikazan položaj.



NEVARNOST! Nevarnost poškodb! Pri montaži uporabljajte zaščitne rokavice. Predvsem montaža vzmeti predstavlja veliko tveganje za poškodbe.

► *Str. 4, točka 4*

► *Str. 5, točka 5*

► *Str. 5, točka 6*

- Prvo od štirih vzmeti (A-D) s pomočjo vlečnega dleta (8) vpnite v blazino in zgornjo cev opornikov, kot je prikazano. Pri tem vzmet (6) vpnite najprej v ušesca blazine in jo nato z vlečnim dletom raztegnite tako, da boste lahko kavelj vzmeti zataknil v zgornjo cev (3).
- Postopek ponovite pri vsaki vzmeti, dokler vsako ušesce blazine (22) ne bo povezano s podpornim okvirjem.
- Pokrivalo (2) položite na podporni okvir, kot je prikazano, da boste prekrili okvir in vzmeti. Vsi kovinski deli morajo biti prekriti. (► *Str. 5, točka 7*)
- Okrog okvirja napeljite gumijasti trak in kavlje prav tako vpnite v ušesca blazine.
- Postopek ponovite pri vseh gumijastih trakovih pokrivala, da bodo varno pritrjeni.
- Po montaži preverite vse povezave.

► *Str. 8, točka 13*



OPOZORILO! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Za varno uporabo je pomembno, da pred uporabo trampolina preverite, ali je oblažinjena obroba pravilno in varno pritrjena na okvir.

Privežite en konec vrvi na "D-obroček", drugega pa napeljite skozi zanko na obrobo.

- Zapomnite si!

Zanke obrobe je treba napeljati navzdol skozi vsak "D-obroček", preden vrv napeljete skozi zanko.

► *Str. 8, točka 14*

Konce vrvi povežite in pritrдите s plastično vezico.



NEVARNOST! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Neupoštevanje tega koraka lahko vodi do resnih poškodb, strangulacije ali smrti.

Montaža varnostne mreže

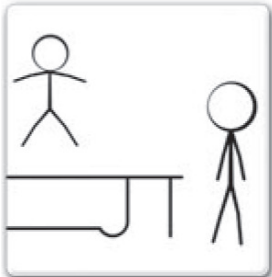
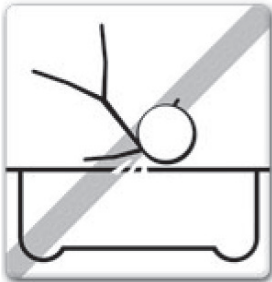


Nasvet: Za večjo varnost priporočamo uporabo priložene opcijske varnostne mreže. Za montažo sta potrebni dve osebi.

- Spodnjo cev (9) vtaknite v zgornjo cev (10) in prek povlecite oblažinjen tulec (15), kot je prikazano. Spodnje območje spodnje cevi ostane prosto (► *Str. 5, točka 8*).
- Prav kar montirano podporno cev z vijakom (13), podložko (12), distančnikom (11) in matico (14) montirajte na podporni okvir, kot je prikazano. (► *Str. 6, točka 9*)
- Postopek ponovite še pri ostalih podpornih cevah.

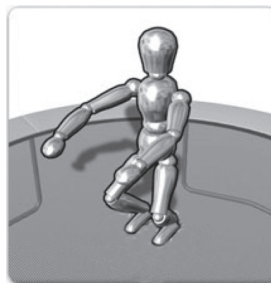
- Sedaj poiščite odprtino v varnostni mreži (16) in se odločite, kjer bo vhod v trampolin.
- Nato vpnite jezičke na zgornji strani varnostne mreže na zgornji del oporne cevi, kot je prikazano, in bodite pozorni na pravi položaj glede na vhod. (► Str. 2, točka 10)
- Nato gumijaste trakove varnostne mreže vpnite v ušesca blazine na spodnji strani varnostne mreže (16), kot je prikazano. (► Str. 7, točka 11)
- To naredite okrog celotnega trampolina, dokler mreža ne bo pravilno in enakomerno napeta. (► Str. 7, točka 12)
- Sedaj znova preverite, ali so vse vzmeti in gumijasti trakovi pravilno pritrjeni in jih po potrebi popravite: včasih bo morda treba posamezne gumijaste trakove varnostne mreže ponovno odpeti in popraviti mrežo, da bo enakomerno.

Pred prvim skokom



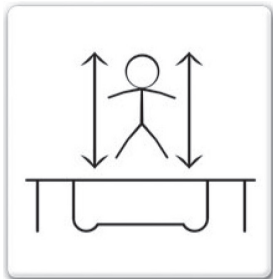
- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:

- luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
- ohlapna odzivna ponjava
- odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
- zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
- zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
- poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
- kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!
- Počasi se privajajte na trampolin in se naučite, koliko višine dosežete pri vsakem skoku. Še posebej pozorni bodite na telesno držo in tehniko skakanja, dokler vsakega skoka ne boste znali izvesti enostavno in nadzorovano.
- Pri vstopanju v trampolin in izstopanju iz njega bodite previdni. Ne vstopajte na trampolin tako, da se držite na oblazinjenju okvirja, vzmeti ali tako, da od zgoraj skočite na blazino trampolina (npr. s terase, strehe ali lestve). To je izredno nevarno.
- Ne skačite neposredno s trampolina na tla. Če se na trampolinu igrajo majhni otroci, jim pomagajte pri vstopanju na trampolin in iz njega.
- Za preprečitev poškodb je treba pred prvim skokom vaditi pristanek:



- Pri pristanku je treba rahlo upogniti kolena, da lahko ublažite silo pristanka. Roke je treba za boljše ravnotežje iztegniti, kot je prikazano.
- Svoje skoke vedno začnite na sredini trampolina.
- Vedno skačite samo navpično navzgor.
- Na trampolinu vedno skačite nadzorovano. Skok je nadzorovan tedaj, ko znova pristanete na istem mestu, s katerega ste odskočili. Če izgubite nadzor, takoj prenehajte skakati.
- Pri skakanju držite telo napeto in pazite, da ne spreminjate telesne drže.

SI



- Vselej poskusite pristati na stopalih in ne poskušajte delati premetov ali podobnega. Trampolin za to ni predviden.
- Preden poskusite izvesti bolj napredne skoke, se obrnite na usposobljene vaditelje za skakanje na trampolinu.
- Za zmanjšanje nevarnosti nesreč mora vaditelj razumeti in upoštevati vsa varnostna določila in napotke.
- Če trampolina ni mogoče nadzirati, je treba z ustreznimi sredstvi preprečiti, da bi ga kdo nenadzorovano uporabljal.

Prvi skoki

Iztegnjen skok



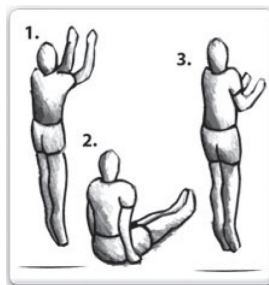
- Začnite v stoječem položaju, stopala na širini ramen, glavo držite pokončno in glejte naprej na sredino trampolina.
- Roke zanihajte naprej in s krožnim gibom visoko nad glavo.
- Noge in stopala v zraku dajte skupaj in konice prstov na kongah usmerite navzdol.
- Pri doskoku na blazini stopala znova razširite na širino ramen (kot pri začetnem položaju).

Skok na koljenih



- Začnite z iztegnjenim skokom.
- Pristanite na koljenih v širini ramen, pri čemer hrbet in telo držite poravnana, roke pa iztegnite ob strani ali naprej, da ohranite ravnotežje.
- Nato skočite nazaj na prvotni položaj tako, da roke dvignete navzgor.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

Skok v sedečem položaju



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Pristanite z naprej iztegnjenimi nogami, pri čemer roki oprite ob bokih, hrbet in telo pa držite poravnana.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

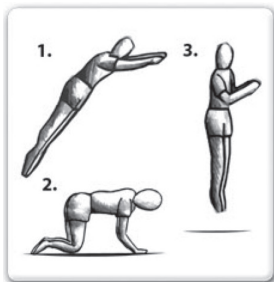
NAPREDNE VAJE



Nasvet: Preden preidete na naprednejše vaje, se obrnite na usposobljenega vaditelja za trampolin, da ohranite čim višji nivo varnosti.

Če želite trenirati še naprej in se naučiti napredne vaje na trampolinu, se obrnite na kvalificiranega vaditelja.

Iztegnjen skok



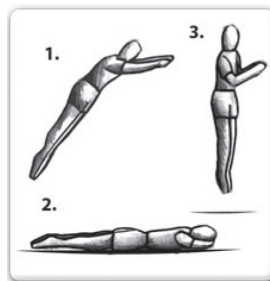
- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Istočasno pristanite na roke in kolena, pri čemer pazite, da bo hrbet vodoravno z odskočno blazino, roke in noge pa morajo biti na širini ramen.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.
- Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

Z rokami in koleni do skoka na trebuhu



- Istočasno pristanite na rokah in kolnih, hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.
- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati. Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

Skok na trebuhu



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.
- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odzivna ponjava, oblazinjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampolin nevaren.
- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.
- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitev in jih je treba zamenjati.
- Pozor! Samo za domačo uporabo.

Močan veter

Pri močnem vetru se lahko trampolin prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampolin spraviti na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampolina privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

SI

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrdite samo noge trampolina, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

Prestavljanje trampolina

- Sestavljenega trampolina po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampolina so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampolin rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampolin prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

Nega, skladiščenje, odstranjevanje**Čiščenje in nega**

OBVESTILO! Škode zaradi okoljskih vplivov! Izdelka po nepotrebnem ne izpostavljajte vremenskim vplivom.

Tehnični podatki

Številka artikla	478 158, 497 416	478 159
Dimenzije	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Najv. teža uporabnika	100 kg	100 kg

- Pri uporabi sredstev za čiščenje in nego upoštevajte navodila proizvajalca.
- Za čiščenje ga na suho pokrtačite. Trdovratno umazanijo odstranite s toplo milnico in krtačo. Pred zapakiranjem pustite, da se dobro posuši.
- Redno preverjajte povezave.

Shranjevanje

- Izdelek je občutljiv na zmrzal. Čez zimo hranite izdelek na suhem in dobro prezračenem mestu.

Odstranjevanje**Odstranjevanje izdelka**

Z ločenim odstranjevanjem dostavite odpadno opremo za recikliranje ali druge oblike ponovne uporabe. Na ta način preprečite, da obremenjujoče snovi zaidejo v okolje.

Odstranjevanje embalaže

Embalaža je iz kartona in ustrezno označenih folij, ki jih lahko reciklirate.

- Te materiale dostavite za predelavo.

Fontos, későbbi hivatkozással meg kell őrizni: Alaposan olvassa el

Tartalom

Mielőtt hozzálátna...	63
Az Ön biztonsága érdekében	63
Kicsomagolás és összeszerelés	64
A biztonsági háló felszerelése	65
Az első ugrálás előtt	65
Az első ugrások	67
HALADÓ GYAKORLATOK	67
Karbantartás	68
Karbantartás, tárolás, a hulladék elhelyezése	68
Műszaki adatok	69

Mielőtt hozzálátna...

Rendeltetésszerű használat

A trampolin az ugrás támogatására szolgáló sporteszköz. Függetlenül az ugrásokhoz van kialakítva.

A termék nem ipari használatra készült.

A terméket a használati útmutatóban lévő előírásoknak megfelelően kell üzemeltetni.

Mit jelentenek az alkalmazott szimbólumok?

A használati utasításban a veszélyt jelző szavakat és utasításokat érthető módon megjelöltük. Az alábbi jelekkel találkozhat:



VESZÉLY! A veszély jellege és forrása!
Ha ezt az utasítást nem veszi figyelembe, azzal veszélybe sodorja életét és testi épségét.



FIGYELEM! A veszély jellege és forrása!
Ez az utasítás a készülék, a környezet sérülésére vagy egyéb anyagi károokra figyelmeztet.



Megjegyzés: Ez a jel olyan információkat mutat, amelyeket a folyamatok jobb megértéséhez adtunk meg.

Az Ön biztonsága érdekében

Általános biztonsági útmutatások

- A biztonságos összeszereléshez a felhasználónak az összeszerelés előtt el kell olvasnia és meg kell értenie ezt az útmutatót.
- Tartson be minden biztonsági utasítást! Ha ezeket nem veszi figyelembe, azzal veszélyezteti önmagát és másokat is.
- Őrizze meg a használati utasítást és a biztonsági utasításokat a jövőbeli alkalmazásokhoz.
- A termék minden részét helyesen kell felszerelni.
- A terméket tartsa távol nyílt lángtól.

Tárolás és szállítás

- A terméket mindig száraz helyen tárolja.
- A terméket fagymentes helyen tárolja.
- A terméket ne tegye ki szélsőséges időjárásnak.
- Szállításkor védje a terméket a sérülésektől.

Biztonsági utasítások a trampolinhoz



FIGYELEM! Sérülésveszély! 100 kg-nál nagyobb testsúlyú személyek a sporteszközt nem használhatják.

- Ebben a kézikönyvben a biztonság érdekében biztonsági útmutatásokat és figyelmeztetéseket talál a trampolinon történő helyes ugrástechnikákhoz, valamint itt található meg a trampolin hosszú élettartamát biztosító szakszerű szerelésre, ápolásra és karbantartásra vonatkozó utasítások is. Ezért minden felhasználónak és felügyelő személynek ismernie kell ezeket az utasításokat, útmutatásokat. Mindenkinek, aki csak használni szeretné a trampolint, ismernie kell a saját korlátait a trampolinon való ugrási gyakorlatok végrehajtása során.
- A termék tartóssága csak akkor biztosított, ha azt egy stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alpra szerelik és állítják fel.
- A sportkészüléket a gyepe, vagy a célnak megfelelő matracra kell felállítani.
- A trambulinokat nem szabad beton, aszfalt vagy egyéb kemény felületek felett felépíteni.
- A sportkészülék használata előtt kérje ki orvosa véleményét, hogy bizonyos lehessen afelől, hogy egészségileg használatra alkalmas állapotban van.
- Mivel ez visszarúgó jellegű sportkészülék, ezért a felhasználó egészen szokatlan és váratlan magasságokba és testhelyzetekbe kerülhet.
- Ne használja a sporteszközt, ha nedves vagy ha pl. falevelek miatt beszennyeződött.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a szerkezeti elemek nem lazultak-e meg, nem hiányoznak-e, vagy nincsenek-e rajtuk elhasználódásra utaló jelek.
- Különösen ügyeljen arra, hogy a védőburkolat ne legyen kioldva vagy a rugók ne legyenek kiakadva.
- Soha ne tegyen más tárgyakat a trampolinra, pl. labdákat vagy másik sporteszközöket.
- Fokozott hangsúllyal javasoljuk, hogy használja a tartozék biztonsági hálót.
- A trampolinon történő ugráláskor viseljen megfelelő ruhát, célszerű módon sportruhát és zoknit.
- Soha ne viseljen cipőt a sporteszköz használatakor.
- Csak egy személy használhatja. Ütközésveszély.
- A használat előtt mindig zárja be a hálónyílást.
- Cipő nélkül használja
- Ne használja, ha nedves az ugrálófelület.
- A használat előtt őrítse ki a zsebeit és ne tartson semmit a kezében.
- A sérülések elkerülése érdekében ne engedjen háziállatokat az ugrálófelületre
- A trambulinra történő fellépés előtt a ruházatból minden éles tárgyat el kell távolítani.
- Az ugrálófelülettel minden éles vagy hegyes tárgyat távol kell tartani.

HU

- A biztonsági hálónak az a szerepe, hogy védje a használatát a trampolinról való leeséstől, ezért ne ugorjon szándékosan bele a hálóba.
- A trambulín módosításait (pl. csatlakozó részek felszerelése) a gyártó utasításai szerint kell végrehajtani. A csatlakozó részeket a beépítésre, a szükséges méretekre és a helyes rögzítésre vonatkozóan utasítással kell ellátni (pl. biztonsági háló, fellépő).
- Mindig az ugrólófelület közepébe ugorjon.
- Az ugrólófelületet nem szabad ugorva elhagyni.
- A folyamatos használat időtartamát korlátozni kell (rendszeres szünetek beiktatása).
- Azonnal hagyja abba a trampolinon történő ugrálást, ha nem érzi jól magát, vagy ha fájdalmi vannak az ízületeiben vagy az izmaiban. A szédülés a kifáradásra utal, ilyenkor abba kell hagynia az ugrálást, és ha szédül, fekdődjön le a talajra.
- A biztonsági háló maximális használati időtartama: 1 év.
- Figyelem. Ugrálás közben ne egyen.
- Figyelem. A trambulín összeszerelését felnőtteknek kell végezni a felállítási utasításnak megfelelően, majd ezután az első használat előtt ellenőrizni kell.
- Figyelem. Erős szeles időjárás esetén rögzítse a trampolint és ne használja.



A termék nem ajánlott 3 éven aluli gyermekeknek, mivel a kis részek lenyelhetők.

Kicsomagolás és összeszerelés

Kicsomagolás

Csomagolja ki a terméket és nézze meg, hogy minden eleme megtalálható-e.

Lásd még: ► *A csomagolás kezelése hulladékként – 69. old.*

Szállítási terjedelem

► *Szállított alkatrészek – 2. old.*

Összeszerelés



VESZÉLY! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély! Az összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy legalább 2 m szabad tér legyen a sporteszköz körül. Magasságban legalább 7 m szabad teret kell biztosítani. Ügyeljen arra, hogy a szabad térbe ne lógjanak be ágak, kábelek vagy más tárgyak. Ügyeljen arra, hogy semmilyen tárgy ne legyen a trampolin alatt vagy mellett, pl. farönk, kövek vagy egyéb tárgyak. Ne állítsa fel a trampolint falak, fák vagy egyéb sporteszközök és játékok mellett.



FIGYELEM! Fennáll a termék károsodásának veszélye! A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni. Ha nem megfelelő alapra szereli, ezzel veszélyezteti a termék stabilitását.



Megjegyzés: Az összeszerelés két embert igényel.

- A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni.
- Illessze egymásba a hosszabbítót (5) és a támaszokat (4) (► *2. old., 1. pont*).
- Az így összeszerelt támaszokat az ábrának megfelelően állítsa függőleges helyzetbe, és illessze hozzá a felső csöveket (3) (► *4. old., 2. pont*).
- Szerelje össze a támaszokat az ábrának megfelelően köralakban támasztókeretű. A támaszok száma függ a trampolin méretétől. (► *4. old., 3. pont*)
- Tegye be a matracot (1) a támasztókeret közepébe (► *2. old., 4. pont*).
- Egy második ember segítségével helyezze el a matracot az ábrán látható helyzetbe.



VESZÉLY! Sérülésveszély! Szerelés közben viseljen védőkesztyűt. Különösen a rugók beszerelésekor áll fenn fokozott sérülésveszély.

► *4. old., 4. pont*

► *5. old., 5. pont*

► *5. old., 6. pont*

- Akassza be az első 4 rugót (A, D) a húzóvas (8) segítségével a matracba és a támasztók felső csövébe a bemutatott módon: Ehhez akassza be előbb az egyik rugót (6) a matrac fölébe, majd hosszabbítsa meg a rugót a húzóvas segítségével annyira, hogy a rugó kampója be tudjon akadni a felső csőbe (3).
 - Ismétlje meg ezt minden rugónál, míg valamennyi matracfül (22) össze nem lesz kapcsolva a támasztókerettel.
 - Tegye rá a burkolatot a bemutatott módon a támasztókeretre úgy, hogy a keret és a rugók burkolva legyenek. Minden fémalkatrésznek takarva kell lennie. (► *5. old., 7. pont*)
 - Helyezze a gumiszalagot a keret köré, és akassza be a kampót a matracfülbe is.
 - Ismétlje meg ezt a takarás valamennyi gumiszalagjával úgy, hogy azok biztonságosan rögzítve legyenek.
 - Összeszerelés után ellenőrizzen minden csatlakozást.
- *8. old., 13. pont*



FIGYELMEZTETÉS! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély! A biztonságos használat érdekében nagyon fontos, hogy a trambulín használata előtt a keret párnázását biztonságosan és megfelelő helyzetben rögzítse a kerethez.

Kösse a zsinag egyik végét a „D”-gyűrűhöz, és a másik végét fűzze át a párnázás hevederfűlén.

- Ne felejtse el!

A párnázás hevederfüleinek át kell haladniuk minden egyes „D”-gyűrűn, mielőtt a zsinag áthaladna a fűlén.

► *8. old., 14. pont*

Kösse össze a varrózsinag laza végeit, és rögzítse műanyag kötőzövel.



VESZÉLY! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély! Ennek a lépésnek a kihagyása komoly sérüléshez, fulladáshoz vagy halálhoz vezethet.

A biztonsági háló felszerelése

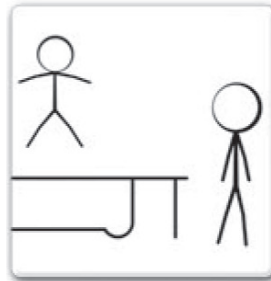
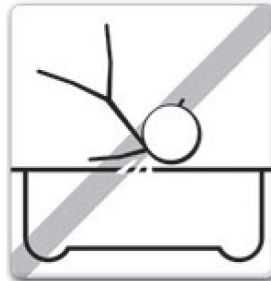


Megjegyzés: A biztonság növelése érdekében javasoljuk, hogy szerelje fel a tartózik opcionális biztonsági hálót.

Az összeszerelés két embert igényel.

- Illessze be az alsó csövet (9) a felső csőbe (10) és húzza rá a párnázott hüvelyt (15) az ábrának megfelelően. Az alsó cső alsó része szabadon marad (▶ 5. old., 8. pont).
- Az így összeszerelt támasztócsövet az ábrának megfelelően csavarral (13), alátéttel (12), távtartóval (11) és anyával (14) szerelje rá a támasztókeretre. (▶ 6. old., 9. pont)
- Ismétlje meg ezt a többi támasztócsővel is az ábrának megfelelően.
- Most keresse meg a biztonsági hálón (16) lévő nyílást, és döntse el, hol legyen a trampolin bejárata.
- Akassza ezután rá a fűleket a biztonsági háló felső oldalára, ahogyan az ábrán látható a támasztóleret felső részén, ügyeljen közben a bejárat megfelelő helyzetére. (▶ 2. old., 10. pont)
- Akassza be a biztonsági háló gumiszalagjait az ábrán látható módon a biztonsági háló (16) alsó részén lévő matracfülekbe. (▶ 7. old., 11. pont)
- Végezze el ezt a trampolin körül mindenütt, míg a háló egyenletesen és szépen ki nincs feszítve. (▶ 7. old., 12. pont)
- Ellenőrizze újra, hogy minden rugó és gumiszalag szabályosan van-e elhelyezve, és szükség esetén javítsa ki: Bizonyos körülmények között a biztonsági háló egyes gumiszalagjait újra ki kell oldani, hogy a háló egyformán beállítható legyen.

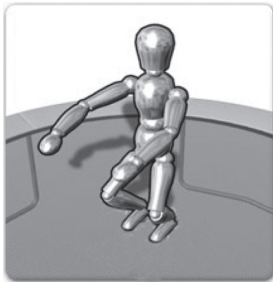
Az első ugrálás előtt



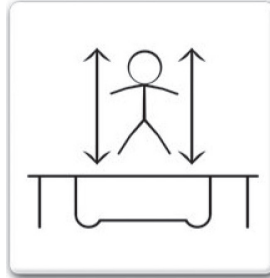
- Ellenőrizze a trampulint minden egyes használat előtt a kopott, sérült vagy hiányzó részekre vonatkozóan, ami néhány esetben megnövelheti a sérülésveszélyt. Eközben különösen ügyeljen a következőkre:
 - Lyukak vagy repedések az ugrálófelületen
 - Belógó ugrálófelület
 - Az ugrálófelület nyitott varratai vagy más kopásjelenségei
 - Elhajlott vagy törött keretrészek, pl. lábak
 - Törött, hiányzó vagy sérült rugók
 - Sérült, hiányzó vagy veszélyesen rögzített szegélylefedés
 - Bármilyen kiálló (különösen éles peremű) rész a kereten, a rugókon vagy az ugrálófelületen
- Amennyiben a fent leírt esetek bármelyike vagy a használó sérülésének esélye fennáll, akkor a trampulint szét kell szerelni és hozzáférhetlenné kell tenni, amíg a probléma elhárítása meg nem történik!

HU

- Emeljék fel lassan a trampolint, és tanulja meg, hogy az egyes ugrásoknál milyen magasra tud ugrani. Különösen figyeljen a testhelyzetre és az ugrástechnikára, míg csak már minden ugrást könnyedén és az ugrást uralva nem tud ugrani.
- Legyen óvatos a trampolinra történő fel- vagy leszálláskor. Ne szálljon fel a trampolinra akkor, amikor a keretet nem erősítették még meg, ne mászzon rá az ugrórugókra, és ne ugorjon fentről rá a trampolinra (pl. egy teraszról, tetőről, vagy egy létráról). Ez nagyon veszélyes.
- Ne ugorjon a trampolinról közvetlenül a talajra. Ha kisgyerekek játszanak a trampolinon, akkor a trampolinra történő fel- ill. leszállásnál segíteni kell nekik.
- A sérülések megelőzése végett, az első ugrás előtt gyakorolni kell a leérkezést:



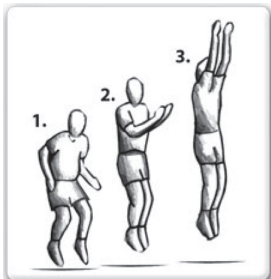
- A leérkezéskor a térdnek egy kicsit be kell hajolnia, hogy a földetérés lendületét csillapítani lehessen. A karokat a jobb egyensúlyozás érdekében – a képen látható módon – szét kell tární.
- Az ugrásokat mindig a trampolin közepéről indítsa.
- Mindig függőleges helyzetben ugorjon felfelé.
- Mindig óvatosan, egyensúlyban ugorjon rá a trampolinra. Kontrollált ugrás csak akkor áll fenn, ha ugyanazon helyre érkezik le, ahonnan elugrott. Ha elveszíti a kontrollt, akkor azonnal hagyja abba az ugrálást.
- Ugráskor mindig tartsa a testét feszesen, és ügyeljen arra, hogy a testhelyzete egyenletes maradjon.



- Próbálja meg, hogy a lábára érkezen, és ne próbálkozzon azonnal szaltóval vagy csavart ugrásokkal. A trampolin nincs erre méretezve.
- Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez.
- A baleseti veszély csökkentése érdekében a gyakorlatvezetőnek az összes biztonsági rendelkezést és útmutatást helyesen kell értenie és értelmeznie.
- Ha a trampolin felügyelet nélkül maradhat, akkor gondoskodni kell arról, hogy senki se használhassa felügyelet nélkül.

Az első ugrások

Nyújtott ugrás



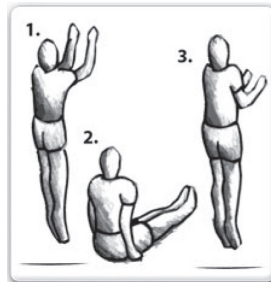
- Álló helyzetben kezdje, a lábakat vállszélességben terpesse szét, fejét tartsa felfelé, tekintete előre felé irányuljon, a trampolin matracra felé.
- Lendítse előre a karjait, majd köröző mozdulatokkal emelje magasra a feje fölé.
- A combokat és a lábakat zárja össze a levegőben, a lábujjhegyek lefelé mutassanak.
- A matracra való leérkezéskor a lábakat tartsa vállszélességben szétterpesztve (mint a kiinduló állásban).

Térdugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással.
- Érkezzen le vállszélességben szétterpesztett térdekkel, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen kinyújtva, a kezek oldalra vagy előre legyenek kinyújtva, hogy megőrizhesse az egyensúlyát.
- Az eredeti ugrási helyzetbe kell visszaérkezni, ha a kezeket magasra lendíti.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

Ülőugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Leérkezéskor a combjai egyenesen legyenek kinyújtva, eközben mindkét kezével támassza meg a csípőjét, a háta legyen egyenes, és a test tartsa kinyújtva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

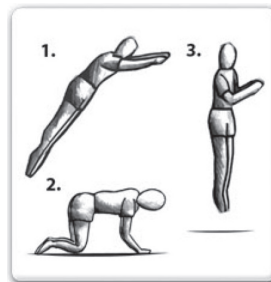
HALADÓ GYAKORLATOK



Megjegyzés: Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez, hogy a lehető legnagyobb biztonsági színvonalat meg tudja őrizni.

Ha tovább gyakorol, és haladó trampolinos gyakorlatokat szeretne végezni, forduljon tanácsért egy gyakorlott és vizsgázott trampolinos szakemberhez.

Nyújtott ugrás



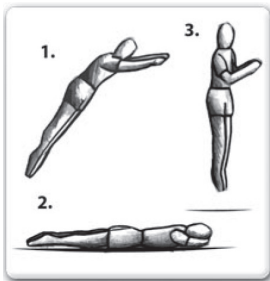
- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Érkezzen le egyidejűleg a kezeire és a térdeire, eközben arra kell ügyelnie, hogy a háta vízszintes helyzetben legyen az ugrómatrachoz képest, a kezei és a combjai azonban egyaránt vállszélességben legyenek szétárva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.

HU

- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.
- Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

Kezekkel és térdekkel való hasas ugrás

- Érkezzen le a kezeire és a térdeire, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.
- Ha ez a magasság már sikeresen megy, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak. Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

Hasas ugrás

- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- A háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.

- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze és végezze el a legfontosabb részek (keret, feszítés, ugrálfelület, párnázat, biztonsági háló) karbantartását, mivel az ellenőrzés hiánya esetén a trambulín veszélyessé válhat.
- Különösen fontos a minden szezon kezdetén, valamint a szezonbeli használat során rendszeresen elvégzendő ellenőrzés.
- Rendszeres karbantartásra van szükség. A rendszeres karbantartás elhanyagolása a használó számára veszélyt jelenthet.
- Ellenőrizni kell, hogy minden rugóterhelésű kapcsolat (retesz) sértetlen legyen és hogy a játék közben ne tudjon eltolódní.
- Az önzáró anyák csak egyszeri beszerelésre alkalmasak, ezután ki kell cserélni azokat.
- Figyelem! Csak otthoni használatra.

Erős szél

A trambulint az erős szél elfújhatja vagy felboríthatja. Amennyiben szeles idő várható, a trambulint védett területre kell vinni vagy szét kell szerelni. A másik lehetőség a trambulinnak a kerek, felső keretrészen kötelek és karók segítségével a talajhoz történő kikötése.

- Ilyenkor legalább 3 kötelet használjon. Nem elég a trambulint csak a lábai által a talajon rögzíteni, mivel azok a lábcsatlakozó elemekből kiszakadhatnak.

A trambulín áthelyezése

- Amennyiben lehet, kerülje az összeszerelt trambulín szállítását, mivel az közben a rugók feszítése miatt deformálódhat. Amennyiben erre mégis szükség van, vegye figyelembe a következőket:
- A trambulín áthelyezéséhez mindig négy személy szükséges. Minden csökötést vízhatlan ragasztószalaggal, pl. szigetelőszalaggal kell körbetekerni. Ez megakadályozza, hogy a keret megsérüljön vagy a csökötések oldódjanak.
- Emelje meg egy kissé a trambulint a talajról az áthelyezéshez és tartsa vízszintesen a talajhoz képest
- Amennyiben a trambulint más módon akarja áthelyezni, akkor azt szét kell szerelni.

Karbantartás, tárolás, a hulladék elhelyezése**Tisztítás és karbantartás**

FIGYELEM! A környezeti behatások károsíthatják a terméket! A terméket ne tegye ki szükségtelenül szélsőséges időjárásnak.

- Tisztítószer alkalmazásakor tartsa be a gyártó utasításait.

HU

- Tisztításkor először kefélje le szárazon a trampolint. A makacs szennyeződések eltávolítására használjon szappanos vizet és egy kefét. Elcsomagolás előtt mindig hagyja megszáradni.
- A csatlakozásokat rendszeresen ellenőrizze le.

Tárolás

- A termék fagyérzékeny. A terméket telettesse egy száraz, jól szellőző helyen.

Ártalmatlanítás, hulladékkezelés**A termék ártalmatlanítása**

Az elhasználódott készülékek leadásával Ön is hozzájárul azok újrahasznosításához vagy más formában történő értékesítésükhöz. Ezzel többek között hozzájárul ahhoz, hogy ne jussanak környezetet terhelő anyagok a környezetbe.

A csomagolás kezelése hulladékként

A csomagolás kartonpapírból, valamint megfelelően jelölt fóliából áll, amiket újra fel lehet dolgozni.

- Ezeket az anyagokat juttassa el az újrahasznosító helyekre.

Műszaki adatok

Cikkszám	478158, 497416	478159
Méret	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Max. terhelhetőség:	100 kg	100 kg

BA/HR**Važno, pohranite kao kasniju referencu: Pažljivo pročitate****Sadržaj**

Prije nego što počnete...	70
Za vašu sigurnost	70
Raspakiranje i montaža	71
Montaža sigurnosne mreže	71
Prije prvog skakanja	72
Prvi skokovi	74
NAPREDNE VJEŽBE	74
Održavanje	75
Njega, čuvanje, zbrinjavanje	75
Tehnički podatci	76

Prije nego što počnete...**Namjenska uporaba**

Trampolin je sportska sprava za skakanje. Predviđen je za okomito skakanje.

Proizvod nije namijenjen za komercijalnu upotrebu.

Proizvod treba koristiti prema podacima zadanim u uputi za uporabu.

Što znače simboli koji se koriste?

Upute opasnosti i naputci jasno su označeni u uputi za upotrebu. Koristite se sljedeći simboli:



OPASNOST! Vrsta i izvor opasnosti! Kod nepoštivanja upozorenja na opasnost nastaje opasnost za tijelo i život.



PAŽNJA! Vrsta i izvor opasnosti! Ovo upozorenje na opasnost upozorava na oštećenja na uređaju, štete za okoliš i druga materijalna oštećenja.



Uputa: Ovaj simbol označava informacije koje su dane za bolje razumijevanje tokova.

Za vašu sigurnost**Opće sigurnosne upute**

- Za sigurnu montažu korisnik prije montaže treba s razumijevanjem pročitati ove upute za uporabu.
- Uvijek poštujujte sve sigurnosne upute! Ako ne poštujujte sigurnosne upute, ugrožavate sebe i ostale.
- Sve upute za upotrebu i sigurnosne upute pohranite za ubuduće.
- Svi dijelovi proizvoda trebaju biti ispravno montirani.
- Proizvod držite dalje od otvorenog plamena.

Čuvanje i transport

- Proizvod čuvajte uvijek na suhom mjestu.
- Proizvod skladištite na mjestu sigurnom od smrzavanja.
- Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevremenu.
- Tijekom transporta zaštitite proizvod od oštećenja.

Sigurnosne upute za trampolin

PAŽNJA! Opasnost od ozljeda! Osobe tjelesne težine veće od 100 kg ne smiju koristiti ovu sportsku spravu.

- U ovom priručniku pronaći ćete sigurnosne upute, upozorenja o ispravnim tehnikama skakanja na trampolinu radi vaše sigurnosti te upute o stručnoj montaži, održavanju i servisiranju trampolina za njegov dugi vijek trajanja. Svi korisnici i osobe koje ih nadziru trebaju se stoga upoznati s ovim uputama. Svatko, tko bi želio koristiti trampolin, trebao bi poznavati svoje vlastite granice pri izvođenju skokova na trampolinu.
- Stabilnost proizvoda zajamčena je samo ako je montiran i postavljen na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.
- Sportsku spravu treba postaviti na travnjak ili na prikladnu podlogu.
- Trampolin se ne smije postavljati na beton, asfalt ili druge tvrde površine.
- Prije korištenja ove sportske sprave posavjetujte se s liječnikom kako biste se osigurali da je možete koristiti s obzirom na svoje zdravstveno stanje.
- Ova odskočna sportska sprava korisnika može odbaciti u neuobičajene i neočekivane visine i položaje tijela.
- Ne koristite spravu ako je mokra ili na primjer priljava od lišća.
- Prije svakog korištenja provjerite da komponente nisu labave, da ne nedostaju ili da nema vidljivih znakova habanja.
- Pazite posebno na to da se zaštitni pokrov ne odvoji, a opruge ne iskoče.
- Na trampolin nikada ne stavljajte druge predmete kao što su lopte ili druge sportske sprave.
- Izričito se preporučuje korištenje isporučene sigurnosne mreže.
- Tijekom skakanja na trampolinu nosite odgovarajuću odjeću, prvenstveno sportsku odjeću i čarape.
- Tijekom korištenja sportske sprava nikada ne nosite cipele.
- Samo jedan korisnik. Opasnost od sudara.
- Prije upotrebe uvijek zatvorite otvor na mreži.
- Koristite bez cipela
- Nemojte koristiti, ako je odskočna prostirka mokra.
- Prije korištenja ispraznite džepove i praznih ruku.
- Da biste izbjegli oštećenja, ne trebate ostavljati kućne ljubimce na odskočnu prostirku.
- Prije ulaska u trampolin sve oštre predmete treba ukloniti iz odjeće.
- Uglavnom treba sve oštre ili špicaste predmete držati dalje od prostirke.
- Sigurnosna mreža trebala bi zaštititi korisnika od pada s trampolina, stoga ne skačite namjerno u mrežu.
- Promjene na trampolinu (npr. dodati dodatnu opremu), moraju se obaviti prema uputama proizvođača. Posebno su ugradni dijelovi opremljeni

sa uputstvima o njihovoj ugradnji, potrebnim dimenzijama i ispravnom pričvršćenju (npr. sigurnosna mreža, pomoć za penjanje).

- Uvijek skakati u sredinu odskočne prostirke.
- Odskočnu površinu ne napuštati sa skokom.
- Trajanje neprekidnog korištenja ograničiti (ubaciti redovne pauze).
- Odmah prestanite skakati ako se ne osjećate dobro ili ako osjećate bolove u zglobovima ili mišićima. Vrtoglavica upućuje na umor i ako imate vrtoglavicu trebali biste odmah prestati skakati i leći na pod.
- Maksimalno trajanje korištenja sigurnosne mreže: 1 godina.
- Pažnja. Tokom skakanja nemojte jesti.
- Pažnja. Trampolin mora sastaviti odrasla osoba u skladu sa uputstvima za montažu, a zatim da se provjeri prije prve upotrebe.
- Pažnja. U uslovima snažnog vjetra osigurajte trampolin i ne koristite ga.



Proizvod nije prikladan za djecu mlađu od 3 godine, pošto mali komadi mogu biti progutani.

Raspakiranje i montaža

Raspakiranje

Raspakirati proizvod i provjeriti je li potpun.

Vidi i: ► *Zbrinjavanje ambalaže – str. 75*

Opseg isporuke

► *Sadržaj isporuke – str. 2*

Montaža



OPASNOST! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Pobrinite se da se prije montaže, nalazi najmanje 2m slobodnog prostora oko sportske opreme. U visini od najmanje 7m treba osigurati slobodan prostor.

Pazite na to da se u slobodnom prostoru ne nalaze grane, kabeli ili drugi predmeti.

Pazite na to da se ispod ili pored trampolina ne nalaze nikakvi predmeti kao što su panj, kamenje ili drugi predmeti.

Ne postavljajte trampolin pored zidova, drveća ili drugih sportskih sprava i sprava za igranje.



PAŽNJA! Opasnost od oštećenja proizvoda! Proizvod treba montirati na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi. Montaža ne neprimjerenoj podlozi utječe na stabilnost proizvoda.



Uputa: Za montažu su potrebne dvije osobe.

- Montirati proizvod na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.
- Utaknuti produžetke (5) u podupirače (4) (► *Str. 2, tačka 1*).
- Upravo montirane podupirače postaviti okomito, a zatim nataknuti gornje cijevi (3) kao što je prikazano na slici (► *Str. 4, tačka 2*).

- Podupirače sastaviti kao što je prikazano kružno u potporni okvir. Broj podupirača ovisi o veličini vašeg trampolina. (► *Str. 4, tačka 3*)
- Položiti platno (1) u sredinu potpornog okvira (► *Str. 2, tačka 4*).
- Uz pomoć druge osobe postaviti platno kao što je prikazano na položaj.



OPASNOST! Opasnost od ozljeda! Prilikom montaže nosite zaštitne rukavice. Montaža opruga predstavlja posebno visok rizik od ozljeda.

► *Str. 4, tačka 4*

► *Str. 5, tačka 5*

► *Str. 5, tačka 6*

- Objesite prve četiri opruge (A-D) pomoću željezne poluge (8) u sredinu, a gornju cijev podupirača kao što je prikazano na slici: U tu svrhu najprije objesite opruge (6) u ušice platna, a zatim željeznom polugom produljite opruge sve dok se kuka opruge ne može uglaviti u gornju cijev (3).
- Ponavljajte postupak za svaku oprugu sve dok svaka ušica platna (22) ne bude spojena s potpornim okvirom.
- Položite pokrov (2), kao što je prikazano na slici, na potporni okvir na način da su okvir i opruge pokriveni. Svi metalni dijelovi trebaju biti pokriveni. (► *Str. 5, tačka 7*)
- Položite gumenu traku oko okvira, a kuku ponovo objesite u ušicu platna.
- Ponovite ovo za sve gumene trake pokrova na način da budu sigurno fiksirane.
- Nakon montaže provjerite sve spojeve.

► *Str. 8, tačka 13*



UPOZORENJE! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Za sigurno korištenje je vrlo važno, da je ojašćenje okvira sigurno pričvršćeno na okvir, i u ispravnom položaju prije korištenja trampolina.

Svežite jedan kraj užeta na "D-prsten", i udjenite drugi kraj kroz petlju mrežnog jastučića - Zapamtite!

petlje mrežnog jastučića moraju proći kroz svaki "D-prsten", prije prolaza užeta kroz petlju.

► *Str. 8, tačka 14*

Svežanj labavih krajeva užeta sastavite zajedno i osigurajte sa plastičnom vezicom.



OPASNOST! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Ne učinite li tako, to može dovesti do ozbiljne ozljede, gušenja, ili smrti.

Montaža sigurnosne mreže

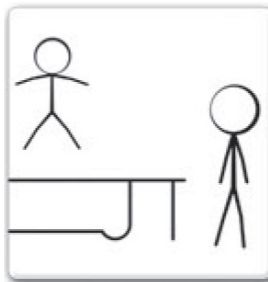
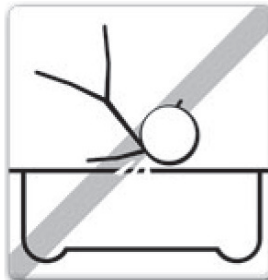


Uputa: Radi veće sigurnosti preporučujemo da montirate isporučenu opcionalnu sigurnosnu mrežu.

Za montažu su potrebne dvije osobe.

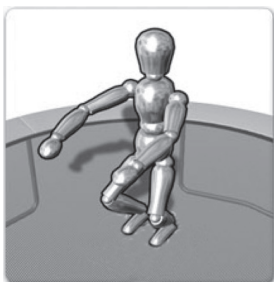
BA/HR

- Utaknite donju cijev (9) u gornju cijev (10) i povucite preko navlaku (15) kao što je prikazano na slici. Donje područje donje cijevi ostaje slobodno (► Str. 5, tačka 8).
- Montirajte uprava montiranu potpornu cijev pomoću vijka (13), podložne pločice (12), razmačnika (11) i matice (14), kao što je prikazano na slici, na potporni okvir. (► Str. 6, tačka 9)
- Ponovite ovo za preostale potpome cijevi, kao što je prikazano.
- Sada potražite otvor u sigurnosnoj mreži (16) i odlučite gdje bi trebalo biti ulaz u trampolin.
- Nakon toga objesite ušice na gornjoj strani sigurnosne mreže uvijek, kao što je prikazano, u gornjem području potpornih cijevi i pazite na ispravan položaj s obzirom na ulaz. (► Str. 2, tačka 10)
- Objesite gumene trake sigurnosne mreže kao što je prikazano u ušice platna donje strane sigurnosne mreže (16). (► Str. 7, tačka 11)
- Izvedite isto oko trampolina sve dok mreža ne bude ispravno i ravnomjerno zategnuta. (► Str. 7, tačka 12)
- Ponovo provjerite da su sve opruge i gumene trake propisno dosjele, a po potrebi ih ispravite. Pojedine gumene trake sigurnosne mreže treba ponekad ponovo otpustiti da bi se mrežna ravnomjerno pozicionirala.

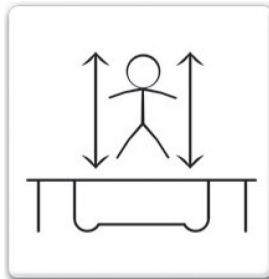
Prije prvog skakanja

- Provjerite trampolin prije svake upotrebe za istrošene, oštećene ili nedostajuće dijelove, što može povećati rizik od ozljeda u nekim slučajevima. Pri tome posebno obratite pažnju na:
 - rupe ili pukotine u odskočnoj prostirki
 - opuštenu odskočnu prostirku
 - otvorene šavove, ili druge znakove istrošenosti prostirke
 - ukrivljene ili slomljene dijelove okvira, npr. noge
 - slomljene, nedostajuće ili oštećene opruge
 - oštećen, nedostajući ili opasno pričvršćen poklopac ivice
 - vanredne dijelove svake vrste (posebno sa oštrim ivicama) na okviru, oprugama ili prostrici
- Ako se bilo koji od gore navedenih slučajeva javlja, ili ako sumnjate da korisnik može biti povrijeđen, trampolin treba demontirati ili nedostupan, dok se problem ne otkloni!

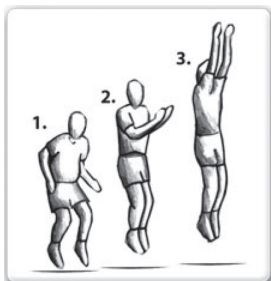
- Lagano se priviknite na trampolin i naučite kolika je visina svakog skoka. Pritom posebno pazite na položaj tijela i tehniku skakanja sve dok svaki skok ne budete mogli lagano i kontrolirano izvesti.
- Budite oprezni pri penjanju na trampolin i silaženju s njega. Ne penjite se na trampolin na način da se pridržavate za nastavak okvira, penjete na odskočne opruge ili skačete odozgo na platno trampolina (npr. s terase, krova ili ljestava). To se smatra vrlo opasnim.
- Ne skačite izravno s trampolina na tlo. Kada se na trampolinu igraju mala djeca, trebete im pomoći pri penjanju na trampolin i silaženju s njega.
- Da biste izbjegli ozljede, prije prvog skakanja trebete vježbati doskok na tlo:



- Pri doskoku koljena trebaju biti lagano savinuta kako biste mogli ublažiti težinu doskoka. Ruke treba ispružiti radi bolje ravnoteže kao što je prikazano na slici.
- Svoje skokove izvodite uvijek sa sredine trampolina.
- Uvijek skačite samo okomito prema gore.
- Uvijek skačite kontrolirano na trampolinu. Skok je kontroliran ako ponovo doskočite na isto mjesto s kojeg ste odskočili. Ako izgubite kontrolu, odmah prestanite skakati.
- Tijekom skakanja držite tijelo zategnutim i zadržite uvijek isti položaj tijela.



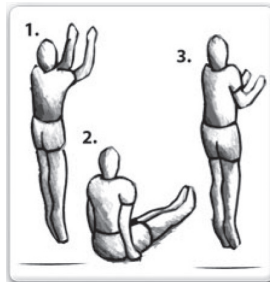
- Uvijek pokušavajte doskočiti na noge, ne pokušavajte izvoditi salta ili vijke. Trampolin nije dizajniran za te vrste skokova.
- Obratite se kvalificiranom treneru za skokove na trampolinu ako želite izvoditi druge skokove osim osnovnih.
- Da biste smanjili opasnost od nezgode, trener treba razumjeti sve sigurnosne odredbe i upute i primjenjivati ih.
- Ako trampolin nije pod nadzorom, nekim postupkom treba osigurati da ga nitko ne može koristiti bez nadzora.

BA/HR**Prvi skokovi****Ispruženi skok**

- Započnite u stojećem položaju, noge raširene u širini ramena, glava u uspravnom položaju, pogled prema naprijed na platno trampolina.
- Zanjšite ruke prema naprijed i kružno visoko iznad glave.
- Skupite noge u zraku, a vrhove prstiju ispružite prema dolje.
- Kod doskoka na platno noge raširite u visinu ramena (kao u početnom položaju).

Skok na koljena

- Započnite s niskim ispruženim skokom.
- Doskočite na koljena raširena u širinu ramena, pritom leđa držite ravno, a tijelo ispruženo, ruke ispružite na stranu i prema naprijed kako biste održali ravnotežu.
- Vratite se na početni položaj skoka tako da ruke zanjšete uvis.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

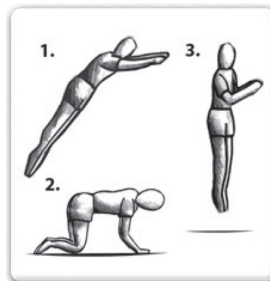
Skok s doskokom u sjedeći položaj

- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Doskočite s obje noge ispružene ravno, pritom poduprite ruke pored bokova, leđa držite ravno, a tijelo zategnuto.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

NAPREDNE VJEŽBE

Uputa: Prije nego pređete na napredne vježbe, obratite se obučenom treneru za skokove na trampolinu kako bi održali najveću moguću razinu sigurnosti.

Ako i dalje trenirate i želite naučiti napredne vježbe na trampolinu, obratite se kvalificiranom i provjerenom treneru.

Ispruženi skok

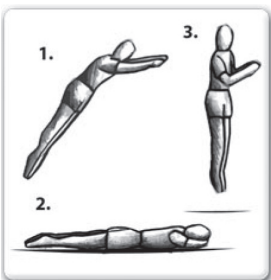
- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Istovremeno doskočite na ruke i koljena, pritom pazite da su leđa vodoravno na doskočno platno, a ruke i noge rašireni u širinu ramena.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.
- Prijedite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

Rukama i nogama do skoka na trbuh



- Doskočite istovremeno na ruke i noge, leđa ravna, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otraga, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada ste savladali ovaj skok, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka. Prijedite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

Skok na trbuh



- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Leđa držite ravno, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otraga, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

Održavanje

- Redovno glavne dijelove (okvir, učvršćivanje, odskočnu prostirku, postavu i sigurnosna mreža) provjerite i održavajte, pošto u nedostatku provjere, trampolin može biti opasnost.
- Posebno je važno, da se one izvode na početku svake sezone i redovno tokom upotrebne sezone.

- Neophodno je redovno održavanje. Zanemarivanje redovnog održavanja može za korisnika predstavljati opasnost.
- Za provjeriti je, da su sve oprugom opterećene veze (klinovi za zaključavanje) neoštećene i ne mogu se premjestiti dok igrate.
- Samostalno osiguravajuće matice su pogodne za jednokratno sastavljanje i stoga se trebaju obnoviti.
- Pažnja! Samo za kućnu upotrebu.

Jak vjetar

Kod jakog vjetra trampolin se može oduvati. Ako očekujete vjetrovito vrijeme, trampolin mora biti postavljen u zaštićenom području ili rastavljen. Druga mogućnost je da se usidri okrugli gornji dio okvira trampolina putem užadi i klinova na tlu.

- Upotrijebite najmanje 3 užeta. Nije dovoljno da se pričvrste samo stopala trampolina na tlu, jer se mogu razderati na pričvršnim komadima stopala.

Premještanje trampolina

- Izbjegavajte sastavljen trampolin transportovati, jer bi to moglo pod napetosti deformisati opruge. Ukoliko bi to bilo potrebno, imajte na umu sljedeće:
- Četiri osobe su uvijek potrebne za premještanje trampolina. Svi spojevi cijeva moraju biti omotani sa trakom otpornom na vremenske uslove, kao što je izolir traka. Ovo sprječava okvir od oštećenja ili da se spojevi olabave.
- Podignite trampolin za premještanje lako iznad zemlje i držite ga horizontalno prema tlu
- Kada se trampolin treba premjestiti na drugačiji način, potrebno je da se rastavi.

Njega, čuvanje, zbrinjavanje

Čišćenje i njega



PAŽNJA! Štete zbog utjecaja na okoliš!
Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevremenu.

- Pri korištenju sredstava za čišćenje i njegu obratite pažnju na upute proizvođača.
- Za čišćenje suho iščetkati. Tvrdokorna prljavština uklanja se toplom sapunicom i četkom. Prije pakiranja ostavite da se osuši.
- Redovito provjeravajte spojeve.

Čuvanje

- Proizvod je osjetljiv na smrzavanje. Tijekom zime proizvod spremite na suho, dobro prozračeno mjesto.

Zbrinjavanje

Zbrinjavanje proizvoda

S odvojenim zbrinjavanjem stare uređaje reciklirate i u nekom drugom obliku ponovo iskorištavate. Na taj način pomažete da, između ostaloga, opasne tvari ne dospiju u okolinu.

Zbrinjavanje ambalaže

Pakiranje se sastoji od kartona i odgovarajuće označenih folija koje se mogu reciklirati.

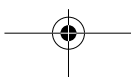
- Te materijale odvojite za recikliranje.



BA/HR

Tehnički podatci

Kataloški broj	478 158, 497 416	478 159
Dimenzije	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Maks. težina korisnika	100 kg	100 kg



Руководство по эксплуатации

RU

Важно! Сохраните для последующего использования: Внимательно прочитайте:

Содержание

Перед началом...	77
Для Вашей безопасности	77
Распаковка и монтаж	78
Монтаж защитной сетки	79
Перед первым прыжком	79
Первые прыжки	81
БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	81
Техническое обслуживание	82
Уход, хранение, утилизация	82
Технические характеристики	83

Перед началом...

Применение по назначению

Батут является спортивным снарядом для развития прыгучести. Предназначен для прыжков вверх.

Прибор не предназначен для промышленного использования.

Изделие необходимо использовать в точном соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Что обозначают эти символы?

Предупреждения об опасности и указания четко обозначены в руководстве. Используются следующие знаки:



ОПАСНОСТЬ! Тип и источник опасности! Пренебрежение этими указаниями создает опасность для жизни и здоровья человека.



ВНИМАНИЕ! Тип и источник опасности! Этот символ предупреждает об опасности повреждения прибора, опасности для окружающей среды или другого рода материального ущерба.



Указание: Этим знаком обозначаются сведения, направленные на лучшее понимание операций.

Для Вашей безопасности

Общие указания по технике безопасности

- Для безопасного монтажа пользователь должен прочесть и понять настоящее руководство по применению перед монтажом.
- Соблюдайте все указания по технике безопасности! Пренебрежение ими может привести к возникновению опасности для вас и других людей.
- Сохраняйте все руководства по эксплуатации и указания по технике безопасности для использования в будущем.
- Необходимо правильно монтировать все детали продукта.
- Держать продукт на расстоянии от открытого огня.

Хранение и транспортировка

- Хранить продукт следует в сухом месте.
- Температура в месте хранения должна быть выше 0 °С.
- Не подвергать продукт излишнему воздействию погодных условий.
- Следить за тем, чтобы не повредить продукт во время переноски.

Правила техники безопасности для батутов



ВНИМАНИЕ! Опасность травм! Лицам весом более 100 кг запрещается пользоваться данным спортивным снарядом.

- В данном руководстве содержится информация о технике безопасности, указания по правильной технике прыжка на батуте, гарантирующие вашу безопасность, указания по квалифицированному монтажу, уходу и поддержанию батута в исправном состоянии для максимально долгого срока эксплуатации. Всем пользователям и лицам, осуществляющим контроль, рекомендуется ознакомиться с данными указаниями. Каждый, кто хочет воспользоваться батутом, должен знать свои собственные пределы при выполнении прыжков.
- Устойчивость продукта обеспечивается только, если он монтируется и устанавливается на прочном, ровном основании с достаточной несущей способностью.
- Установка спортивного снаряда производится на газоне или на матах, специально для этого предназначенных.
- Батут нельзя устанавливать на бетоне, асфальте или других жестких поверхностях.
- Перед тем, как прыгать на батуте, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что состояние здоровья вам это позволяет.
- В результате пружинящего действия данного спортивного снаряда вы можете оказаться на большой высоте и в неожиданной позе.
- Не пользуйтесь батутом, если он намок или загрязнен, например, листьями.
- Перед каждым использованием проверяйте детали на прочность соединения, наличие повреждений или признаков износа.
- Особенно следите за тем, чтобы защитное покрытие надежно держалось и закрывало пружины.
- Не кладите на батут другие предметы, например, мячи или другие спортивные снаряды.
- Настоятельно рекомендуется использовать батут вместе с входящей в комплект сеткой.
- Во время прыжков на батуте на вас должна быть соответствующая одежда, предпочтительно спортивный костюм и носки.
- Никогда не прыгайте на батуте в обуви.
- Одновременное использование только одним человеком. Опасность столкновения.
- Перед использованием всегда закрывать отверстие сетки.
- Перед использованием снять обувь.

RU

- Не использовать, если толчковая поверхность батута мокрая.
- Перед использованием вынуть все из карманов и снять с рук украшения, часы и т.п.
- Во избежание повреждений нельзя допускать домашних животных на мат для приземления.
- Перед входом на батут из одежды следует удалить все острые предметы.
- Все острые и колющие предметы следует держать вдали от мата.
- Защитная сетка призвана защитить вас от падения с батута, поэтому не следует намеренно прыгать на сетку.
- Изменение батута (например, добавление навесной детали) должно выполняться по указаниям изготовителя. В первую очередь навесные детали следует снабдить указаниями об их монтаже, о габаритах и о правильном креплении (например, защитно-улавливающую сетку, приспособления для поднятия на высоту).
- Прыгать всегда в середину толковой поверхности батута.
- Во время прыжка не выходить за пределы толковой поверхности батута.
- Ограничивать продолжительность непрерывного использования (устраивать регулярные перерывы).
- Немедленно прекратите прыжки, если почувствуете боль в суставах/мышцах или ухудшение общего состояния. Головокружение свидетельствует об усталости, поэтому прекратите прыгать и примите горизонтальное положение, если у вас кружится голова.
- Максимальная продолжительность использования защитно-улавливающей сетки: 1 год
- Внимание. Нельзя одновременно прыгать и есть!
- Внимание. Батут должен быть собран кем-нибудь из взрослых согласно инструкции по сборке и затем проверен, перед тем как начать его использовать.
- Внимание. При сильном ветре закрепите батут и не используйте его.



Продукт не предназначен для детей в возрасте до 3 лет, поскольку они могут проглотить мелкие детали.

Распаковка и монтаж

Распаковка

При распаковке изделия следует проверить комплектность поставки.

См. также: ► *Утилизация упаковки – стр. 83*

Объем поставки

► *Комплект поставки – стр. 2*

Монтаж



ОПАСНОСТЬ! Непосредственная опасность для жизни и риск получения телесных повреждений! Перед началом монтажа следует убедиться, что вокруг данного спортивного снаряда имеется 2 м свободного пространства. В высоту должно быть не менее 7 метров свободного пространства.

Убедитесь, что в это пространство не попадают ветки деревьев, кабели и другие предметы.

Убедитесь, что рядом с батутом или под ним нет пней, камней или других подобных предметов.

Не следует устанавливать батут рядом со стенами, деревьями, спортивными или игровыми снарядами.



ВНИМАНИЕ! Опасность повреждения продукта! Продукт должен монтироваться на прочном, ровном основании с достаточной несущей способностью. Монтаж на недостаточном основании отрицательно сказывается на устойчивости продукта.



Указание: Монтаж выполняется двумя людьми.

- Монтируйте снаряд на прочном, ровном и стабильном основании.
- Вставьте удлинительные трубки (5) в опоры (4) (► *Стр. 2, пункт 1*).
- Смонтированные таким образом опоры установите вертикально и соедините с верхними трубками (3), как показано на рисунке (► *Стр. 4, пункт 2*).
- Соедините опоры в форме круга, чтобы получилась опорная рама. Количество опор зависит от размера вашего батута. (► *Стр. 4, пункт 3*)
- Поместите мат (1) в середину опорной рамы (► *Стр. 2, пункт 4*).
- При помощи второго человека поднимите мат в положение, указанное на рисунке.



ОПАСНОСТЬ! Опасность травм! Во время монтажа носите защитные перчатки. Особенно во время установки пружин высок риск получения травм.

- *Стр. 4, пункт 4*
- *Стр. 5, пункт 5*
- *Стр. 5, пункт 6*
- Первые четыре пружины (A-D) установите при помощи растягивающей арматуры (8) между матом и верхней трубой опорной рамы, как показано на рисунке: сначала зацепите пружину (6) за проушину мата, затем растяните ее при помощи арматуры и зацепите крючком за отверстие в верхней трубе (3).
- Прodelайте то же самое с каждой пружиной, чтобы каждая проушина мата (22) была прочно соединена с опорной рамой.

- Наложите защитное покрытие (2) на опорную раму, закрыв раму и пружины, как показано на рисунке. Все металлические детали должны быть закрыты. (► Стр. 5, пункт 7)
 - Резиновая лента должна быть обернута вокруг рамы, а крючок вставлен в проушину мата.
 - Повторите то же со всеми резиновыми лентами покрытия, чтобы надежно зафиксировать его.
 - После монтажа проверить все соединения.
- Стр. 8, пункт 13



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Непосредственная опасность для жизни и риск получения телесных повреждений! Для обеспечения безопасного использования батута перед его использованием важно надежно и правильно зафиксировать основу рамы к самой раме.

Привязать один конец веревки к «полукольцу» и продеть другой конец через ленточную петлю основы

- Необходимо помнить:

ленточные петли основы необходимо продеть сквозь каждое «полукольцо» перед продеванием веревки через петлю.

► Стр. 8, пункт 14

Свободные концы веревки необходимо связать вместе и закрепить с помощью пластикового фиксатора.



ОПАСНОСТЬ! Непосредственная опасность для жизни и риск получения телесных повреждений! Невыполнение данного шага может привести к получению серьезных травм, удушью или смерти.

Монтаж защитной сетки



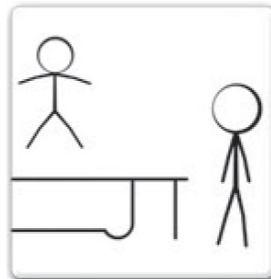
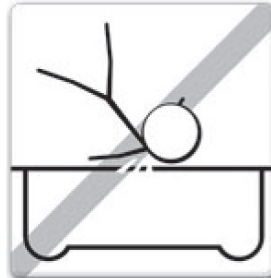
Указание: Для повышения безопасности рекомендуется установить входящую в комплект защитную сетку.

Монтаж выполняется двумя людьми.

- Вставьте нижнюю трубку (9) в верхнюю трубку (10) и натяните сверху мягкую оболочку (15), как показано на рисунке. Нижний участок нижней трубки остается свободным (► Стр. 5, пункт 8).
- Соедините смонтированную опорную трубку с опорной рамой, используя винт (13), подкладную шайбу (12), промежуточную деталь (11) и гайку (14). (► Стр. 6, пункт 9)
- Повторите то же с остальными опорными трубками по образцу.
- Найдите в защитной сетке (16) отверстие и решите, где в батуте должен быть вход.
- Зацепите петли в верхней части защитной сетки за верхушки опорных трубок, как показано на рисунке, следя за тем, чтобы вход оказался в запланированном месте. (► Стр. 2, пункт 10)

- Зацепите резиновые ленты в нижней части защитной сетки (16) за проушины мата, как показано на рисунке. (► Стр. 7, пункт 11)
- Прodelайте то же по всей окружности батута, чтобы обеспечить равномерное натяжение сетки. (► Стр. 7, пункт 12)
- Проверьте еще раз правильность установки всех пружин и резиновых лент и исправьте при необходимости: для равномерного натяжения сетки, возможно, придется отцепить некоторые резиновые ленты и установить их заново.

Перед первым прыжком



- Перед каждым использованием батута необходимо проверить на изношенные, поврежденные или отсутствующие детали, что может в отдельных случаях повысить опасность травмы. При этом следует обратить особое внимание на:

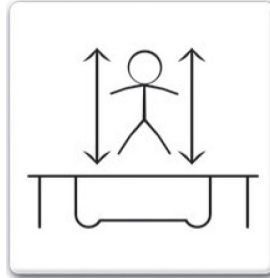
- отверстия и трещины в мате для приземления
- прогиб мата для приземления
- открытые швы или другие признаки износа мата

RU

- изгиб или слом деталей рамы, например, ножек
- сломанные, отсутствующие или поврежденные пружины
- поврежденное, отсутствующее или опасно закрепленное покрытие края
- выступающие детали любого рода (главным образом с острыми краями) на раме, на пружинах или на мате
- Если имеет место один из названных случаев или если есть предположение, что пользователь может получить травму, батут следует демонтировать или сделать его недоступным до тех пор, пока проблема не будет устранена!
- Привыкайте к батуту постепенно, запоминая высоту прыжков с разным усилием. Обращайте особое внимание на положение тела и технику прыжку, пока не научитесь прыгать легко и контролировать свои движения.
- Будьте осторожны, влезая на батут и слезая с него. Влезая на батут, не держитесь за покрытие рамы или пружины, также запрещено прыгать на батут сверху (например, с террасы, крыши или лестницы). Такие действия очень опасны.
- Не спрыгивайте с батута непосредственно на землю. Если маленькие дети находятся на батуте, им нужно помочь залезть и слезть с него.
- Во избежание травм перед первым прыжком научитесь правильному приземлению:



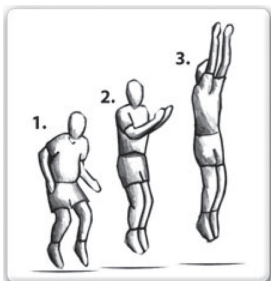
- во время приземления колени должны быть слегка согнуты, чтобы смягчить силу удара. Руки нужно вытянуть в стороны, как показано на рисунке, чтобы лучше держать равновесие.
- Начинайте прыжки всегда в центре батута.
- Всегда прыгайте строго вертикально вверх.
- Всегда контролируйте свои движения на батуте. Контролируемым считается прыжок, при котором вы приземляетесь в то же место, из которого подпрыгнули. Если вы теряете контроль, сразу же прекратите прыжки.
- Во время прыжка напрягайте мышцы тела и старайтесь сохранить одинаковое положение тела.



- Всегда старайтесь приземлиться на ноги и не пытайтесь сделать сальто или кувырок. Батут не предназначен для этого.
- Если вы хотите научиться более сложным прыжкам, обратитесь к квалифицированному тренеру.
- Для снижения риска получения травм тренер должен знать и объяснить вам все правила безопасности и специальные указания.
- Если батут находится не под наблюдением, следует обеспечить и убедиться, что никто не воспользуется им в это время.

Первые прыжки

Прыжок вверх



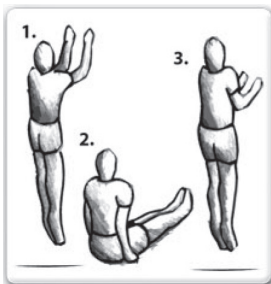
- Станьте ровно, ноги на ширине плеч, голова повернута прямо, глядя перед собой на мат.
- Взмахните руками вверх и сделайте ими круговое движение над головой.
- Ноги и ступни в воздухе соедините вместе, пальцы ног вытянуты вниз.
- Во время приземления на мат ноги возвращаются в исходное положение на ширине плеч.

Прыжок на колени



- Начните с обычных прыжков вверх.
- Приземлитесь на колени, находящиеся на ширине плеч, при этом держите спину прямо, туловище напряжено, руки вытянуты в стороны или вперед для сохранения равновесия.
- Взмахнув руками вверх, вернитесь на ноги и продолжайте прыжки.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

Прыжок в положение сидя



- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- При приземлении вытяните ноги вперед, при этом опирайтесь двумя руками возле бедер, держите спину прямо, мышцы тела напряженными.
- Оттолкнувшись руками, вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

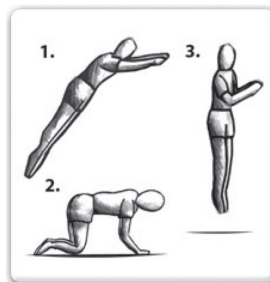
БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Указание: Прежде чем перейти к более сложным прыжкам, обратитесь к опытному тренеру по прыжкам на батуте, чтобы гарантировать себе максимальную безопасность.

Если вы хотите тренироваться дальше и выполнять более сложные прыжки, обратитесь к квалифицированному, опытному тренеру.

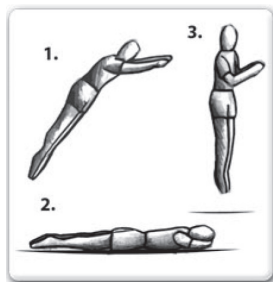
Прыжок вверх



- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- Приземлитесь на руки и колени, при этом следите, чтобы спина была параллельна мату, а кисти рук и колени находились на ширине плеч.
- Оттолкнувшись руками, вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.
- Переходите к следующему прыжку только после того, как освоили данный прыжок.

RU**Из положения на руках и коленях на живот**

- Приземлитесь на руки и колени, при этом следите, чтобы спина была параллельна мату, в воздухе вытяните ноги назад, а руки вперед, перед лицом, чтобы приземлиться на мат в положении лежа на животе.
- Следите за тем, чтобы приземлиться на мат одновременно всем туловищем.
- Оттолкнитесь руками и вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив одну высоту, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков. Переходите к следующему прыжку только после того, как освоили данный прыжок.

Прыжок на живот

- Начните с обычных прыжков вверх в обычном положении.
- Спина должна быть параллельна мату, в воздухе вытяните ноги назад, а руки вперед, перед лицом, чтобы приземлиться на мат в положении лежа на животе.
- Следите за тем, чтобы приземлиться на мат одновременно всем туловищем.
- Оттолкнитесь руками и вернитесь в вертикальное положение.
- Освоив прыжки на одной высоте, прыгайте немного выше, при этом продолжайте контролировать высоту прыжков.

Техническое обслуживание

- Регулярно проводить контроль и техническое обслуживание важнейших деталей (рамы, распорок, толчковой поверхности батута, обивки и защитно-улавливающей сетки), так как при отсутствии контроля батут может стать источником опасности.

- Особенно важно проводить проверку перед началом каждого сезона, а также регулярно во время сезона использования.
- Требуется регулярное техническое обслуживание. Халатность в проведении регулярного технического обслуживания может вызывать опасность для пользователя.
- Необходимо проверить отсутствие повреждений соединений с пружинной нагрузкой (стопорные пальцы), а также отсутствие у них возможности сдвига при вибрации.
- Самостопоорящиеся гайки предназначены только для одноразового использования, поэтому их следует заменять.
- Внимание! Только для домашнего использования.

Сильный ветер

При сильном ветре батут может опрокинуться. Если ожидается ветреная погода, батут следует перенести в защищенную область или демонтировать. Другая возможность заключается в закреплении круглой верхней части рамы батута с помощью тросов и колышков.

- При этом следует использовать не менее 3 тросов. Закрепление только ножек батута к полу является недостаточным, так как ножки могут вырваться из мест крепления.

Перестановка батута

- Исключить транспортировку собранного батута, так как при этом он может деформироваться под напряжением пружин. Если это, тем не менее, требуется, необходимо принять во внимание следующее:
- Для перестановки батута всегда требуется четыре человека. Все соединения труб следует обмотать устойчивой к непогоде клейкой лентой, к примеру, изоляционной лентой. Это воспрепятствует повреждению рамы или ослаблению соединений.
- Для перестановки слегка поднять батут над землей и удерживать его горизонтально к земле.
- Если батут должен быть переставлен другим образом, его необходимо разобрать.

Уход, хранение, утилизация**Очистка и уход**

ВНИМАНИЕ! Повреждения из-за влияния окружающей среды! Не подвергать продукт излишнему воздействию погодных условий.

- При использовании средств для очистки и ухода соблюдайте указания производителя.
- Для очистки воспользуйтесь сухой щеткой. Сильные загрязнения удаляйте щеткой с использованием теплой воды с мылом. Прежде чем упаковывать, дать продукту высохнуть.
- Регулярно проверять соединения.

Хранение

- Продукт чувствителен к морозу. Зимой продукт следует хранить в сухом и хорошо проветриваемом помещении.

RU**Утилизация****Утилизировать продукт**

Раздельный сбор отслужившего свой срок инструмента обеспечит вторичное использование его частей или другой способ рециркуляции. Это способствует борьбе с загрязнением окружающей среды.

Утилизация упаковки

Упаковка состоит из картона и фольги, предназначенной для повторного использования и имеющей соответствующий знак.

- Эти материалы подлежат утилизации для дальнейшего повторного использования.

Технические характеристики

Номер артикула	478 158, 497 416	478 159
Размеры	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Макс. вес пользователя	100 kg	100 kg

Информация о дате изготовления указана на маркировке.

GR**Σημαντικό, φυλάσσετε για μελλοντική αναφορά: Διαβάστε προσεκτικά****Περιεχόμενο**

Πριν ξεκινήσετε...	84
Για την ασφάλειά σας	84
Αποσυσκευασία και συναρμολόγηση	85
Συναρμολόγηση διχτού προστασίας	86
Πριν το πρώτο άλμα	86
Τα πρώτα άλματα	88
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	88
Συντήρηση	89
Περιποίηση, αποθήκευση, διάθεση	89
Τεχνικά στοιχεία	90

Πριν ξεκινήσετε...**Προβλεπόμενη χρήση**

Το τραμπολίνο είναι σχεδιασμένο για αθλητικούς σκοπούς για την υποστήριξη αλμάτων. Προορίζεται για κατακόρυφα άλματα.

Το προϊόν δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση. Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες στις οδηγίες χρήσης.

Τι σημαίνουν τα χρησιμοποιημένα σύμβολα;

Οι υποδείξεις κινδύνου και οι υποδείξεις επισημαίνονται με σαφήνεια στις οδηγίες χρήσης. Γίνεται χρήση των ακόλουθων συμβόλων:



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Είδος και πηγή του κινδύνου! Η παράβλεψη της υπόδειξης κινδύνου μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή θάνατο.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Είδος και πηγή του κινδύνου! Αυτή η υπόδειξη κινδύνου προειδοποιεί σχετικά με ζημιές στη συσκευή, το περιβάλλον ή άλλες υλικές ζημιές.



Υπόδειξη: Το σύμβολο αυτό επισημαίνει πληροφορίες, οι οποίες παρέχονται για την καλύτερη κατανόηση των διαδικασιών.

Για την ασφάλειά σας**Γενικές υποδείξεις ασφαλείας**

- Για την ασφαλή συναρμολόγηση, ο χρήστης θα πρέπει πριν από τη συναρμολόγηση να έχει διαβάσει και κατανοήσει τις παρούσες οδηγίες χρήσης.
- Λάβετε υπόψη όλες τις υποδείξεις ασφαλείας! Αν παραβλέψετε τις υποδείξεις ασφαλείας, θέτετε σε κίνδυνο τόσο τον εαυτό σας όσο και άλλους.
- Φυλάσσετε όλες τις οδηγίες χρήσης και τις υποδείξεις ασφαλείας για το μέλλον.
- Όλα τα εξαρτήματα του προϊόντος πρέπει να είναι σωστά συναρμολογημένα.
- Κρατάτε το προϊόν μακριά από ανοιχτές φλόγες.

Αποθήκευση και μεταφορά

- Αποθηκεύετε το προϊόν πάντα σε ξηρό χώρο.
- Αποθηκεύετε το προϊόν σε χώρο δίχως παγετό.

- Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.
- Κατά τη μεταφορά να προστατεύετε το προϊόν από βλάβες.

Υποδείξεις ασφαλείας για τραμπολίνα**ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος τραυματισμού!**

Άτομα με βάρος πάνω από 100 kg δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τον αθλητικό εξοπλισμό.

- Στο παρόν εγχειρίδιο θα βρείτε υποδείξεις ασφαλείας, προειδοποιητικές υποδείξεις σχετικά με τις σωστές τεχνικές άλματος πάνω στο τραμπολίνο για την ασφάλειά σας και υποδείξεις σχετικά με την κατάλληλη συναρμολόγηση, περιποίηση και συντήρηση του τραμπολίνου για μεγάλη διάρκεια ζωής. Για αυτό το λόγο, όλοι οι χρήστες και οι επόπτες πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με αυτές τις οδηγίες. Όλοι όσοι επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν το τραμπολίνο πρέπει να γνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια κατά την εκτέλεση αλμάτων πάνω σε αυτό το τραμπολίνο.
- Η ευστάθεια του προϊόντος διασφαλίζεται μόνο, όταν συναρμολογείται και τοποθετείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.
- Ο αθλητικός εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται πάνω σε γρασιδί ή κατάλληλα στρώματα.
- Τα τραμπολίνα δεν επιτρέπεται να συναρμολογούνται πάνω από μπετόν, ασφάλτο ή άλλες σκληρές επιφάνειες.
- Πριν τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού συμβουλευθείτε ένα γιατρό για να διασφαλίσετε ότι είστε σε θέση από άποψη υγείας να τον χρησιμοποιήσετε.
- Ως αθλητικός εξοπλισμός αλμάτων μπορεί να εκθέσει το χρήστη σε ασυνήθιστα και απρόσμενα ύψη και στάσεις σώματος.
- Μη χρησιμοποιείτε τον αθλητικό εξοπλισμό όταν είναι βρεγμένος ή έχει βρομίσει, π.χ. με φύλλα.
- Ελέγχετε πριν από κάθε χρήση, εάν τα εξάρτημα είναι χαλαρά, απουσιάζουν ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Προσέχετε ιδιαίτερα, ώστε το προστατευτικό κάλυμμα να μη λυθεί ή τα ελατήρια να απαγκιστρωθούν.
- Μην τοποθετείτε ποτέ άλλα αντικείμενα όπως μπάλες ή άλλον αθλητικό εξοπλισμό πάνω στο τραμπολίνο.
- Συνιστάται οπωσδήποτε να χρησιμοποιείτε το συνοδευτικό δίχτυ προστασίας.
- Για τα άλματα πάνω στο τραμπολίνο φοράτε τα σωστά ρούχα, κατά προτίμηση αθλητικά ρούχα και κάλτσες.
- Μη φοράτε ποτέ παπούτσια κατά τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού.
- Μόνο ένας χρήστης. Κίνδυνος σύγκρουσης.
- Πριν τη χρήση κλείνετε πάντα το άνοιγμα του διχτού.
- Χρήση χωρίς παπούτσια
- Μην το χρησιμοποιείτε όταν το πανί αναπήδησης είναι υγρό.
- Πριν τη χρήση αδειάστε τις τσέπες και τα χέρια.

- Για την αποφυγή ζημιών δεν πρέπει να επιτρέπεται τα κατοικίδια ζώα πάνω στο στρώμα αναπήδησης.
- Προτού ανεβείτε στο τραμπολίνο, πρέπει να αφαιρέσετε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα από τα ρούχα.
- Πρέπει να κρατάτε οπωσδήποτε όλα τα αιχμηρά ή τα μυτερά αντικείμενα μακριά από το στρώμα.
- Το δίχτυ προστασίας πρέπει να προστατεύει το χρήστη από πτώση από το τραμπολίνο, για αυτόν το λόγο μην πηδάτε σκόπιμα στο δίχτυ.
- Αλλαγές στο τραμπολίνο (π.χ. προσθήκη ενός προσαρτώμενου εξαρτήματος) πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Ειδικά τα προσαρτώμενα εξαρτήματα πρέπει να συνοδεύονται από οδηγίες σχετικά με την τοποθέτησή τους, απαραίτητες μετρήσεις και από τη σωστή στερέωση (π.χ. δίχτυ προστασίας, βοήθεια κατά το ανέβασμα).
- Πηδάτε πάντα στο κέντρο του πανιού αναπήδησης.
- Μην αφήνετε το πανί αναπήδησης με ένα άλμα.
- Περιορίστε τη διάρκεια της συνεχόμενης χρήσης (κάνετε τακτικά διαλείμματα).
- Σταματήστε αμέσως τα άλματα, όταν δεν αισθανθείτε καλά ή νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Η ζάλη υποδεικνύει κόπωση και θα πρέπει να σταματήσετε να πηδάτε και να ξεπαλώσετε στο έδαφος, όταν νιώσετε ότι ζαλίζετε.
- Μέγιστη διάρκεια χρήσης του δικτυού προστασίας: 1 έτος.
- Προσοχή. Μην τρώτε κατά τη διάρκεια που αναπηδάτε.
- Προσοχή. Το τραμπολίνο πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα σύμφωνα με τις οδηγίες τοποθέτησης και στη συνέχεια να ελεγχθεί πριν από την πρώτη χρήση.
- Προσοχή. Σε περίπτωση ισχυρών ανέμων ασφαλίστε το τραμπολίνο και μην το χρησιμοποιείτε.



Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 3 ετών, καθώς υπάρχει κίνδυνος κατάποσης μικροτεμαχίων.

Αποσυσκευασία και συναρμολόγηση

Αποσυσκευασία

Αποσυσκευάστε το προϊόν και ελέγξτε την πληρότητα.

Βλέπε επίσης: ► *Διάθεση της συσκευασίας* – σελ. 90

Παραδοτέος εξοπλισμός

► *Προμηθευόμενος εξοπλισμός* – σελ. 2

Συναρμολόγηση



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Πριν τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον 2 m ελεύθερος χώρος γύρω από τον αθλητικό εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε ότι στο ύψος υπάρχει τουλάχιστον 7 m ελεύθερος χώρος.

Προσέχετε, ώστε να μην προεξέχουν κλαδιά, καλώδια ή άλλα αντικείμενα στον ελεύθερο χώρο.

Προσέχετε, ώστε να μη βρίσκονται αντικείμενα όπως κορμιά δέντρων, πέτρες ή άλλα αντικείμενα κάτω ή δίπλα από το τραμπολίνο.

Μη συναρμολογείτε το τραμπολίνο δίπλα σε τοίχους, δέντρα ή άλλον αθλητικό εξοπλισμό και παιχνίδια.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος από ζημιές στο προϊόν! Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση. Η συναρμολόγηση σε βάση χωρίς επαρκή αντοχή επηρεάζει αρνητικά τη σταθερότητα του προϊόντος.



Υπόδειξη: Για τη συναρμολόγηση απαιτούνται δύο άτομα.

- Τοποθετήστε το προϊόν σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.
- Τοποθετήστε τις προεκτάσεις (5) στα στηρίγματα (4) (► *Σελ. 2, χωρίο 1*).
- Τοποθετήστε τα στηρίγματα που μόλις συναρμολογήθηκαν κάθεται και εισαγάγετε τους άνω σωλήνες (3) όπως απεικονίζεται (► *Σελ. 4, χωρίο 2*).
- Συναρμολογήστε τα στηρίγματα κυκλικά, όπως απεικονίζεται, δημιουργώντας ένα πλαίσιο στήριξης. Ο αριθμός των στηριγμάτων εξαρτάται από το μέγεθος του τραμπολίνου σας. (► *Σελ. 4, χωρίο 3*)
- Τοποθετήστε το στρώμα (1) στο κέντρο του πλαισίου στήριξης (► *Σελ. 2, χωρίο 4*).
- Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου φέρτε το στρώμα, όπως απεικονίζεται, στη σωστή θέση.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Κίνδυνος τραυματισμού!

Κατά τη συναρμολόγηση φοράτε προστατευτικά γάντια. Ειδικά κατά τη συναρμολόγηση των ελατηρίων υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού.

► *Σελ. 4, χωρίο 4*

► *Σελ. 5, χωρίο 5*

► *Σελ. 5, χωρίο 6*

- Αναρτήστε τα τέσσερα πρώτα ελατήρια (A-D) με τη βοήθεια της ράβδου έλξης (8) στο στρώμα και στον άνω σωλήνα των στηριγμάτων, όπως απεικονίζεται: Για το σκοπό αυτό αναρτήστε πρώτα τα ελατήρια (6) στους δακτυλίους στρώματος και επιμηκύνετε τα ελατήρια με τη ράβδο έλξης, μέχρι οι γάντζοι των ελατηρίων να μπορέσουν να ασφαλιστούν στον άνω σωλήνα (3).

GR

- Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε ελατήριο, μέχρι κάθε δακτύλιος στρώματος (22) να συνδεθεί με το πλαίσιο στήριξης.
- Τοποθετήστε το κάλυμμα (2) πάνω στο πλαίσιο στήριξης, όπως απεικονίζεται, έτσι ώστε το πλαίσιο και τα ελατήρια να είναι καλυμμένα. Όλα τα μεταλλικά εξαρτήματα πρέπει να είναι καλυμμένα. (► Σελ. 5, χωρίο 7)
- Τοποθετήστε τον ελαστικό ιμάντα γύρω από το πλαίσιο και αναρτήστε το γάντζο επίσης στο δακτύλιο στρώματος.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλους τους ελαστικούς ιμάντες του καλύμματος, ώστε να είναι στερεωμένοι με ασφάλεια.
- Μετά τη συναρμολόγηση ελέγχετε όλες τις συνδέσεις.

► Σελ. 8, χωρίο 13



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Για να μπορείτε το τραμπολίνο να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια, είναι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ πριν τη χρήση της συσκευής η πλαινή επένδυση να στερεωθεί στο πλαίσιο του τραμπολίνου σωστά, σταθερά και στη σωστή θέση.

Τοποθετήστε το ένα άκρο του σχοινιού στερέωσης σε έναν από τους δακτυλίους σχήματος D και οδηγήστε το άλλο άκρο του σχοινιού μέσα από τις θηλιές της πλαινής επένδυσης.

- ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

Οι θηλιές στην πλαινή επένδυση πρέπει αρχικά να τοποθετηθούν προς τα κάτω μέσα από τους δακτυλίους σχήματος D, προτού μπορέσετε να οδηγήσετε το σχοινί μέσα από τις θηλιές.

► Σελ. 8, χωρίο 14

Συνδέστε τα χαλαρά άκρα του σχοινιού στερέωσης μεταξύ τους και ασφαλίστε αυτή τη σύνδεση με το πλαστικό δεματικό καλωδίων.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Σε περίπτωση που δεν εκτελέσετε αυτό το βήμα εργασίας, μπορεί να προκληθούν σοβαροί τραυματισμοί, στραγγαλισμοί ή ακόμα και θάνατος από μω.

Συναρμολόγηση δικτυού προστασίας



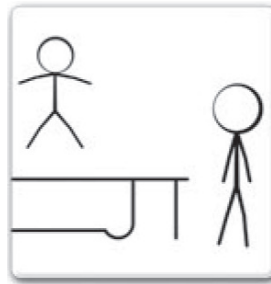
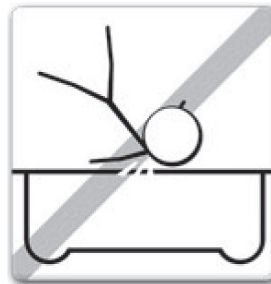
Υπόδειξη: Για τη βελτίωση της ασφάλειας συνιστάται η συναρμολόγηση του συνοδευτικού προαιρετικού δικτυού προστασίας.

Για τη συναρμολόγηση απαιτούνται δύο άτομα.

- Τοποθετήστε τον κάτω σωλήνα (9) στον άνω σωλήνα (10) και τραβήξτε το κάλυμμα πολυεστέρα (15), όπως απεικονίζεται, από πάνω. Το κάτω μέρος του κάτω σωλήνα μένει ελεύθερο (► Σελ. 5, χωρίο 8).
- Συναρμολογήστε το σωλήνα στήριξης που μόλις συναρμολογήσατε με τη βίδα (13), τη ροδέλα (12), τον αποστάτη (11) και το παξιμάδι (14) στο πλαίσιο στήριξης, όπως απεικονίζεται. (► Σελ. 6, χωρίο 9)
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για τους υπόλοιπους σωλήνες στήριξης, όπως απεικονίζεται.

- Αναζητήστε τώρα το άνοιγμα στο δίχτυ προστασίας (16) και αποφασίστε πού πρέπει να είναι η είσοδος στο τραμπολίνο.
- Αναρτήστε στη συνέχεια τα στηρίγματα στην επάνω πλευρά του δικτυού προστασίας, όπως απεικονίζεται, στο επάνω μέρος του σωλήνα στήριξης και προσέξτε τη σωστή θέση σχετικά με την είσοδο. (► Σελ. 2, χωρίο 10)
- Αναρτήστε τους ελαστικούς ιμάντες του δικτυού προστασίας, όπως απεικονίζεται, στους δακτυλίους στρώματος της κάτω πλευράς του δικτυού προστασίας (16). (► Σελ. 7, χωρίο 11)
- Οδηγήστε το γύρω από το τραμπολίνο, μέχρι το δίχτυ να είναι τεντωμένο σωστά και ομοιόμορφο. (► Σελ. 7, χωρίο 12)
- Ελέγξτε τώρα ξανά, εάν όλα τα ελατήρια και οι ελαστικοί ιμάντες έχουν τοποθετηθεί σωστά και διορθώστε αν χρειάζεται: Σε ορισμένες περιπτώσεις, κάποιοι ελαστικοί ιμάντες του δικτυού προστασίας πρέπει να λυθούν ξανά, για να τοποθετηθούν ομοιόμορφα στο δίχτυ.

Πριν το πρώτο άλμα

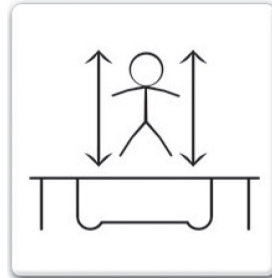


- Ελέγχετε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση για φθαρμένα, ελαττωματικά ή ελλιπή τμήματα, καθώς σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Προσέχετε ιδιαίτερα:
 - Τρύπες ή ρωγμές στο στρώμα αναπήδησης
 - Χαλαρό στρώμα αναπήδησης
 - Ανοιχτές ραφές ή άλλες ενδείξεις φθοράς του στρώματος
 - Στραβά ή σπασμένα τμήματα πλαισίου, π.χ. πόδια
 - Σπασμένα, ελλιπή ή ελαττωματικά ελατήρια
 - Ελαττωματικό, ελλειπές ή επικίνδυνο στερεωμένο πλαϊνό κάλυμμα
 - Εξαιρετικά τμήματα κάθε είδους (ιδιαίτερα αιχμηρά) στο πλαίσιο, τα ελατήρια ή το στρώμα
- Εάν παρουσιαστεί μία από τις αναφερόμενες περιπτώσεις ή πιστεύετε ότι ο χρήστης μπορεί να τραυματιστεί, το τραμπολίνο πρέπει να αποσυρμασμοποιηθεί ή να μην είναι πλέον προσβάσιμο, μέχρι να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα!
- Εξοικειωθείτε αργά με το τραμπολίνο και μάθετε σε τι ύψος φτάνει κάθε άλμα. Προσέχετε ιδιαίτερα τη στάση του σώματος και την τεχνική άλματος, μέχρι να μπορέσετε να εκτελέσετε κάθε άλμα εύκολα και ελεγχόμενα.
- Να είστε προσεκτικοί, όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το τραμπολίνο. Μην ανεβαίνετε στο τραμπολίνο κρατώντας το κάλυμμα του πλαισίου, ανεβαίνετε στα ελατήρια αναπήδησης ή πηδάτε από πάνω, πάνω στο στρώμα τραμπολίνο (π.χ. από βεράντα, οροφή ή σκάλα). Αυτό μπορεί να είναι άκρως επικίνδυνο.
- Μην πηδάτε απευθείας από το τραμπολίνο πάνω στο έδαφος. Όταν παίζουν μικρά παιδιά πάνω στο τραμπολίνο, πρέπει να τα βοηθάτε κατά το ανέβασμα και κατέβασμα από το τραμπολίνο.
- Για να αποφύγετε τραυματισμούς, πρέπει να εξασκήσετε την προσοχή σας πριν το πρώτο άλμα:

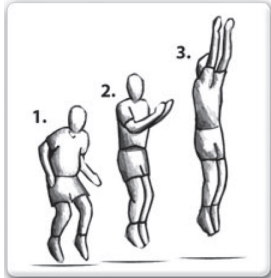


- Κατά την προσγείωση, τα γόνατα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα για να μπορεί να μειωθεί η ορμή της προσγείωσης. Τα χέρια είναι, όπως απεικονίζεται, τεντωμένα για καλύτερη ισορροπία.
- Ξεκινάτε τα άλματά σας πάντα από το κέντρο του τραμπολίνου.
- Πηδάτε πάντα μόνο κάθετα προς τα πάνω.

- Πηδάτε πάντα ελεγχόμενα πάνω στο τραμπολίνο. Ένα άλμα είναι ελεγχόμενο όταν προσγειωθείτε ξανά στην ίδια θέση από την οποία κάνατε το άλμα. Εάν χάσετε τον έλεγχο, σταματήστε αμέσως να πηδάτε.
- Κατά το άλμα τηρήστε την τάση του σώματος και προσέξτε να διατηρηθεί η ίδια στάση σώματος.



- Προσπαθείτε πάντα να προσγειώνεστε στα άκρα των ποδιών και μην επιχειρείτε σάλτο ή ελικοειδείς κινήσεις. Το τραμπολίνο δεν έχει κατασκευαστεί για αυτό το σκοπό.
- Απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου, προτού επιχειρήσετε να εκτελέσετε βασικά άλματα.
- Για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού, ο εκπαιδευτής ασκήσεων πρέπει να κατανοεί και να εφαρμόζει σωστά όλους τους κανονισμούς ασφαλείας και τις υποδείξεις.
- Όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα επιτήρησης του τραμπολίνου, πρέπει να ασφαλίζεται μέσω μιας διαδικασίας, ώστε να μη χρησιμοποιείται από κανέναν χωρίς επιτήρηση.

GR**Τα πρώτα άλματα****Επιτόπιο άλμα με ανάταση**

- Ξεκινήστε σε όρθια θέση, τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, με ίσιο το κεφάλι και το βλέμμα στραμμένο προς τα εμπρός, πάνω στο στρώμα του τραμπολίνου.
- Κουνήστε τα χέρια προς τα εμπρός και με κυκλικές κινήσεις ψηλά, πάνω από το κεφάλι.
- Οδηγήστε τα πόδια και τα άκρα των ποδιών μαζί στον αέρα, με τα άκρα των δακτύλων να δείχνουν προς τα κάτω.
- Κατά την προσγείωση πάνω στο στρώμα κρατήστε τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων (όπως στην αρχική θέση).

Άλμα με γόνατα

- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση.
- Προσγειωθείτε με τα γόνατα ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο, τεντώστε τα χέρια στο πλάι ή προς τα εμπρός, για να διατηρήσετε το κέντρο βάρους.
- Πηδήξτε πίσω στην αρχική θέση άλματος, κουνώντας τα χέρια ψηλά.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

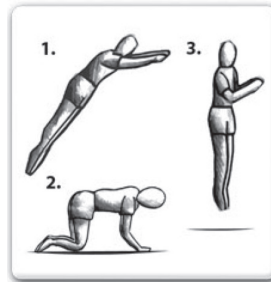
Άλμα με κάθισμα

- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε με ίσια τα πόδια, στηρίξτε με τα δύο χέρια στους γοφούς και κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Υπόδειξη: Απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου, προτού μεταβείτε σε προχωρημένες ασκήσεις, για να διατηρήσετε ένα όσο το δυνατόν υψηλότερο επίπεδο ασφαλείας.

Εάν συνεχίσετε την προπόνηση και θέλετε να μάθετε προχωρημένες ασκήσεις τραμπολίνου, απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο και πιστοποιημένο εκπαιδευτή ασκήσεων.

Επιτόπιο άλμα με ανάταση

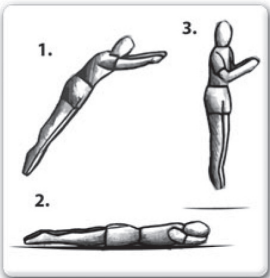
- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα, προσέχοντας η πλάτη να είναι οριζόντια προς το στρώμα αναπήδησης και επίσης τα χέρια και πόδια να είναι ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.
- Μεταβείτε στην επόμενη άσκηση, εάν ελέγχετε σίγουρα αυτό το άλμα.

Με χέρια και γόνατα για άλμα με κοιλιά



- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα, κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντώστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προσγειωθείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην όρθια θέση.
- Όταν επιτύχετε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος. Μεταβείτε στην επόμενη άσκηση, εάν ελέγχετε σίγουρα αυτό το άλμα.

Άλμα με κοιλιά



- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντώστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προσγειωθείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

Συντήρηση

- Κάνετε τακτικό έλεγχο και συντήρηση στα σημαντικότερα τμήματα (πλαίσιο, υποστήριγμα, πανί αναπήδησης, επένδυση και δίχτυ προστασίας), καθώς σε περίπτωση ελλιπούς ελέγχου μπορεί το τραμπολίνο να προκαλέσει κίνδυνο.
- Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να γίνονται στην αρχή κάθε περιόδου, καθώς και τακτικά κατά τη διάρκεια της περιόδου χρήσης.
- Απαιτείται τακτική συντήρηση. Η παραμέληση της τακτικής συντήρησης μπορεί να αποβεί επικίνδυνη για τους χρήστες.
- Πρέπει να ελέγχετε ότι όλες οι συνδέσεις με ελατήρια (μπουλόνια ασφάλισης) δεν φέρουν ζημιές και δεν μπορούν να μεταποτιστούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Τα αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια είναι κατάλληλα μόνο για την πρώτη τοποθέτηση και για αυτό το λόγο πρέπει να αντικαθίστανται.
- Προσοχή! Μόνο για χρήση στο σπίτι.

Ισχυρός άνεμος

Σε περίπτωση ισχυρού ανέμου, το τραμπολίνο μπορεί να ανατραπεί. Εάν αναμένετε ανεμώδη καιρό, το τραμπολίνο πρέπει να μεταφερθεί σε έναν προστατευμένο χώρο ή να αποσυναρμολογηθεί. Μια άλλη δυνατότητα είναι να δέσετε το στρογγυλό άνω τμήμα πλαισίου του τραμπολίνου στο έδαφος με τη βοήθεια σχοινιών και πασσάλων.

- Για αυτό το σκοπό χρησιμοποιήστε τουλάχιστον 3 σχοινιά. Δεν αρκεί να στερεώσετε μόνο τα πόδια του τραμπολίνου στο έδαφος, καθώς μπορεί να κοπουν από τα τεμάχια συναρμογής ποδιών.

Μετακίνηση τραμπολίνο

- Αποφεύγετε να μεταφέρετε το συναρμολογημένο τραμπολίνο, καθώς μπορεί να παραμορφωθεί λόγω της συμπίεσης των ελατηρίων. Εάν είναι απαραίτητο, λάβετε υπόψη τα παρακάτω:
- Για τη μετακίνηση του τραμπολίνου είναι απαραίτητα πάντα τέσσερα άτομα. Όλες οι συνδέσεις σωλήνων πρέπει να τυλιγούνται με μια ανθεκτική στην κακοκαιρία κολλητική ταινία, όπως π.χ. μονωτική ταινία. Με αυτό τον τρόπο αποτρέπεται να υποστεί ζημιά το πλαίσιο ή να λυθούν οι συνδέσεις.
- Για τη μετακίνηση ανασηκώστε το τραμπολίνο ελαφρά από το έδαφος και κρατήστε το οριζόντια προς το έδαφος.
- Εάν το τραμπολίνο πρέπει να μετακινηθεί με άλλον τρόπο, πρέπει να αποσυναρμολογηθεί.

Περιποίηση, αποθήκευση, διάθεση

Καθαρισμός και περιποίηση



ΠΡΟΣΟΧΗ! Πρόκληση ζημιών εξαιτίας περιβαλλοντικών επιδράσεων! Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.

- Κατά τη χρήση μέσω καθαρισμού και περιποίησης λαμβάνετε υπόψη τις υποδείξεις του κατασκευαστή.

GR

- Για τον καθαρισμό βουρτσίστε ξηρά. Απομακρύνετε επίμονες ακαθαρσίες με ζεστό σαπουνό-νερο και βούρτσα. Πριν τη συσκευασία αφήστε το να στεγνώσει πλήρως.
- Ελέγχετε τακτικά τις συνδέσεις.

Αποθήκευση

- Το προϊόν είναι ευαίσθητο στον παγετό. Αποθηκεύετε το προϊόν κατά το χειμώνα σε έναν ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο.

Διάθεση**Διάθεση του προϊόντος**

Με την ξεχωριστή διάθεση, η παλαιά συσκευή διατίθεται προς ανακύκλωση ή άλλες μορφές αξιοποίησης. Κατ' αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στο να μην καταλήξουν στο περιβάλλον ουσίες που μπορεί υπό ορισμένες συνθήκες να είναι βλαβερές.

Διάθεση της συσκευασίας

Η συσκευασία αποτελείται από χαρτόνι και πλαστικά φύλλα με αντίστοιχη σήμανση, τα οποία μπορούν να ανακυκλωθούν.

- Διαθέτετε αυτά τα υλικά προς ανακύκλωση.

Τεχνικά στοιχεία

Αρ. προϊόντος	478 158, 497 416	478 159
Διαστάσεις	Ø2,52 × Η2,22 m	Ø3,05 × Η2,50 m
Μέγ. βάρος χρήση	100 kg	100 kg

Belangrijk, voor latere verwijzing opslaan: Zorgvuldig lezen

Inhoud

Voordat u begint...	91
Voor uw veiligheid	91
Uitpakken en montage	92
Montage veiligheidsnet	93
Vóór de eerste sprong	93
De eerste sprongen	95
OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN	95
Vzdrževanje	96
Onderhoud, opslag, afvoer	96
Technische gegevens	97

Voordat u begint...

Reglementair gebruik

De trampoline is een sporttoestel ter ondersteuning van sprongen. Zij is bedoeld om verticaal te springen.

Het product is niet bedoeld voor beroepsmatig gebruik.

Het product moet conform de specificaties in de gebruiksaanwijzing worden gebruikt.

Wat betekenen de gebruikte symbolen?

In de gebruiksaanwijzing worden de waarschuwingen voor gevaren en de aanwijzingen duidelijk gemarkeerd. De onderstaande symbolen worden gebruikt:



GEVAAR! Soort en bron van het gevaar!

Wanneer de waarschuwing voor het gevaar niet in acht worden genomen, ontstaat gevaar voor lijf en leven.



LET OP! Soort en bron van het gevaar!

Deze waarschuwing voor gevaar waarschuwt tegen schade aan apparaat, milieu en andere materiële zaken.



Aanwijzing: Dit symbool markeert informatie die gegeven wordt voor een beter begrip van de processen.

Voor uw veiligheid

Algemene veiligheidsinstructies

- Voor een veilige montage moet de gebruiker deze gebruiksaanwijzing vóór de montage gelezen en begrepen hebben.
- Neem altijd alle veiligheidsinstructies in acht! Wanneer u de veiligheidsinstructies niet in acht neemt, brengt u uzelf en anderen in gevaar.
- Bewaar alle gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies voor toekomstig gebruik.
- Alle delen van het product moeten juist gemonteerd zijn.
- Product uit de buurt van open vlammen houden.

Opslag en transport

- Product altijd droog bewaren.
- Product op een vorstvrije plaats bewaren.
- Product niet onnodig aan het weer blootstellen.

- Product bij het transport tegen beschadigingen beschermen.

Veiligheidsaanwijzingen voor trampoline



LET OP! Gevaar voor letsel! Personen met een lichaamsgewicht van meer dan 100 kg mogen het sporttoestel niet gebruiken.

- In dit handboek vindt u veiligheidsaanwijzingen en waarschuwingeninstructies m.b.t. de juiste sprongtechnieken op de trampoline voor uw veiligheid en aanwijzingen voor vakkundige montage, verzorging en onderhoud van de trampoline voor een lange levensduur. Alle gebruikers en toezichhouders dienen zich daarom vertrouwd te maken met deze aanwijzingen. Iedereen die de trampoline wil gebruiken, moet zijn eigen grenzen kennen bij het uitvoeren van sprongen op deze trampoline.
- De stabiliteit van het product is uitsluitend gewaarborgd wanneer het op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond wordt gemonteerd en opgesteld.
- Het sporttoestel dient op gazons of daarvoor geschikte matten te worden opgesteld.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Raadpleeg voordat het sporttoestel wordt gebruikt, een arts om te garanderen dat u qua gezondheid in staat bent het te gebruiken.
- Als terugspringend sporttoestel kan het de gebruiker naar ongewone en onverwachte hoogten en lichaamshoudingen brengen.
- Gebruik het sporttoestel niet als het nat of verontreinigd is door bv. gebladerte.
- Controleer iedere keer vóór gebruik of componenten loszitten, ontbreken of slijtageverschijnselen vertonen.
- Let er met name op dat de beschermende afdekking niet losgaat of veren loshangen.
- Leg nooit andere objecten zoals ballen of andere sporttoestellen op de trampoline.
- Er wordt dringend geadviseerd om het meegeleverde veiligheidsnet te gebruiken.
- Draag tijdens het springen op de trampoline de juiste kleding, bij voorkeur sportkleding en sokken.
- Draag nooit schoenen bij het gebruik van het sporttoestel.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljeni brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabite izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstraniti vse ostre predmete.
- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Het veiligheidsnet moet de gebruiker beschermen tegen een val uit de trampoline, daarom niet met opzet in het net springen.

NL

- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevati je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, lestev).
- Vedno skačite na sredini odzivne ponjave.
- Z odzivne ponjave ne sestopiti s skokom.
- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).
- Houd onmiddellijk op met springen als u zich onwel voelt of als u pijn in uw gewrichten of spieren merkt. Duizeligheid duidt op vermoeidheid en u moet stoppen met springen en op de grond gaan liggen als u zich duizelig voelt.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Let op: Niet eten tijdens het springen.
- Let op: De trampoline moet door een volwassene aan de hand van de montage-instructies worden gemonteerd en vervolgens voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- Let op: Bij harde wind de trampoline beveiligen en niet gebruiken.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnete majhne dele.

Uitpakken en montage

Uitpakken

Product uitpakken en controleren op compleetheid. Zie ook: ► *Verpakking als afval behandelen – p. 97*

Leveringsomvang

► *Leveringsomvang – p. 2*

Montage



GEVAAR! Direct levens- of letselgevaar!

Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najm. 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora. Let op dat er geen takken, kabels of andere objecten uitsteken in de vrije ruimte.

Let op dat er geen objecten zoals een boomstronk, stenen of andere objecten onder of naast de trampoline liggen. Installeer de trampoline niet naast muren, bomen of andere sport- en speeltoestellen.



LET OP! Gevaar voor schade aan het product! Het product moet op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond worden gemonteerd. Een montage op een ontoereikende ondergrond doet afbreuk aan de stabiliteit van het product.



Aanwijzing: Voor de montage zijn twee personen nodig.

- Product op vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond monteren.
- De verlengingen (5) in de steunen (4) steken (► *P. 2, punt 1*).

- De zojuist gemonteerde steunen telkens verticaal opstellen en de bovenbuizen (3) zoals afgebeeld opsteken (► *P. 4, punt 2*).
- De steunen zoals afgebeeld cirkelvormig monteren tot een steunframe. Het aantal steunen is afhankelijk van de grootte van uw trampoline. (► *P. 4, punt 3*)
- Leg de mat (1) in het midden van het steunframe (► *P. 2, punt 4*).
- Breng de mat met behulp van iemand anders in de afgebeelde positie.



GEVAAR! Gevaar voor letsel! Draag veiligheidshandschoenen bij de montage. Met name het monteren van de veren vormt een groot risico van verwondingen.

► *P. 4, punt 4*

► *P. 5, punt 5*

► *P. 5, punt 6*

- Hang de eerste vier veren (A-D) met behulp van het trekjizer (8) zoals afgebeeld in de mat en de bovenbuis van de steunen: Daartoe hangt u eerst de veer (6) in de ogen van de mat en verlengt u de veer met behulp van het trekjizer zó ver dat de haak van de veer in de bovenbuis (3) kan klikken.
 - Herhaal dit voor iedere veer, totdat ieder oog van de mat (22) verbonden is met het steunframe.
 - Leg de afdekking (2) zoals weergegeven op het steunframe, zodat frame en veren afgedekt zijn. Alle metalen onderdelen moeten afgedekt zijn. (► *P. 5, punt 7*)
 - Leg de rubberen band om het frame en hang de haak eveneens in het oog van de mat.
 - Herhaal dit voor alle rubberen banden van de afdekking, zodat deze veilig gefixeerd zijn.
 - Na de montage alle verbindingen controleren.
- *P. 8, punt 13*



WAARSCHUWING! Direct levens- of letselgevaar! Voor een veilig gebruik is het heel belangrijk dat het buffermateriaal van het frame veilig en in de juiste positie aan het frame is bevestigd, alvorens de trampoline te gebruiken.

Bind één uiteinde van het touw vast met de "D-ring" en steek het andere uiteinde door de lus van schokdempende vlechtband.

- Niet vergeten!

lussen van schokdempende vlechtband moeten door iedere "D-ring" lopen, voordat het touw door de lus gaat.

► *P. 8, punt 14*

Bind de losse uiteinden van het genaaide koord samen en maak ze vast met een plastic bandje.



GEVAAR! Direct levens- of letselgevaar! Als u deze stap niet uitvoert, kan dit leiden tot ernstig letsel, verstikking of de dood.

Montage veiligheidsnet

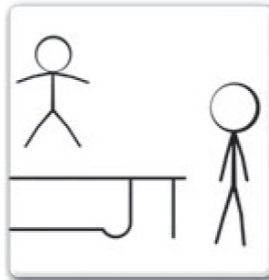
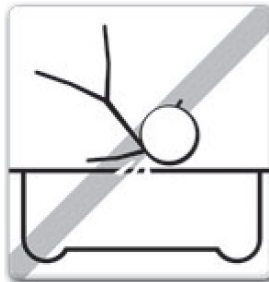


Aanwijzing: Ter verbetering van de veiligheid adviseren wij om het meegeleverde optionele veiligheidsnet te monteren.

Voor de montage zijn twee personen nodig.

- Steek de onderbuis (9) in de bovenbuis (10) en trek de gecapitonneerde hoes (15) zoals afgebeeld eroverheen. Het onderste gedeelte van de onderbuis blijft vrij (► P. 5, punt 8).
- Monter de zojuist gemonteerde steunbuis d.m.v. schroef (13), onderlegging (12), afstandhouder (11) en moer (14) zoals afgebeeld aan het steunframe. (► P. 6, punt 9)
- Herhaal dit zoals afgebeeld voor de overige steunbuizen.
- Zoek nu de opening in het veiligheidsnet (16) en beslis waar de ingang naar de trampoline moet zijn.
- Hang dan de strips aan de bovenkant van het veiligheidsnet telkens zoals afgebeeld in het bovenste gedeelte van de steunbuizen en let op de juiste positie met betrekking tot de ingang. (► P. 2, punt 10)
- Hang de rubberen banden van het veiligheidsnet zoals afgebeeld in de ogen van de mat aan de onderkant van het veiligheidsnet (16). (► P. 7, punt 11)
- Doe dit aan alle kanten van de trampoline, totdat het net goed en gelijkmatig gespannen is. (► P. 7, punt 12)
- Controleer opnieuw of alle veren en rubberen banden goed zitten en werk evtl. bij: In sommige gevallen moeten afzonderlijke rubberen banden van het veiligheidsnet herhaaldelijk worden losgemaakt om het net gelijkmatig te positioneren.

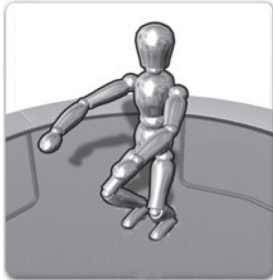
Vóór de eerste sprong



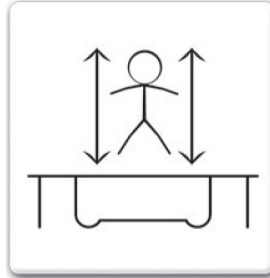
- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:
 - luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
 - ohlapna odzivna ponjava
 - odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
 - zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
 - zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
 - poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
 - kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!

NL

- Raak langzaam gewend aan de trampoline en leer hoeveel spronghoogte iedere sprong oplevert. Let hierbij met name op de lichaamspositie en de sprongtechniek, totdat u iedere sprong gemakkelijk en gecontroleerd kunt uitvoeren.
- Wees voorzichtig als u op de trampoline klimt of er vanaf gaat. Niet op de trampoline klimmen door u vast te houden aan de framesteun, op de springveren klauteren of van boven op de trampolinemat springen (bv. vanaf een terras, van het dak of van een ladder af). Dit moet als uiterst gevaarlijk worden beschouwd.
- Spring niet rechtstreeks vanaf de trampoline op de grond. Als kleine kinderen op de trampoline spelen, moet u hen helpen als zij op de trampoline klimmen of er vanaf gaan.
- Om verwondingen te voorkomen moet u vóór de eerste sprong de landing oefenen:



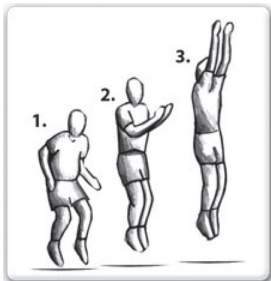
- bij de landing moeten de knieën licht gebogen zijn om de kracht van de landing te kunnen opvangen. De armen worden zoals afgebeeld gestrekt voor een betere balans.
- Begin uw sprongen altijd vanuit het midden van de trampoline.
- Spring altijd uitsluitend verticaal naar boven.
- Spring altijd gecontroleerd op de trampoline. Een sprong is beheerst als u weer op dezelfde plaats landt vanwaar u bent omhooggesprongen. Als u de controle verliest, direct stoppen met springen a.u.b.
- Behoud tijdens het springen lichaamsspanning en let erop een gelijkblijvende lichaamshouding te houden.



- Probeer altijd op de voeten te landen en probeer geen salto's of schroeven. Daar is de trampoline niet voor ontworpen.
- Neem contact op met een gekwalificeerde trampolinetrainer, voordat u probeert verder te gaan dan de basisprongen.
- Om het gevaar voor ongevallen te verlagen moet de trainer alle veiligheidsvoorschriften en aanwijzingen goed begrijpen en omzetten.
- Als er geen toezicht op de trampoline kan worden gehouden, moet hij zodanig worden beveiligd dat niemand hem zonder toezicht gebruikt.

De eerste sprongen

Gestreckte sprong



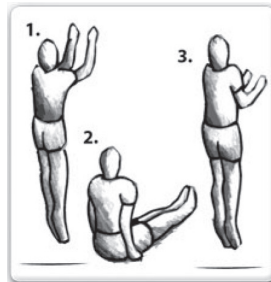
- Begin in staande positie, de voeten op schouderbreedte gespreid, met het hoofd rechtop en de blik naar voren op de trampolinemat gericht.
- Zwaai de armen naar voren en met cirkelvormige bewegingen omhoog boven het hoofd.
- Benen en voeten in de lucht bij elkaar brengen en de teenpunten naar onderen houden.
- Bij de landing op de mat de voeten schouderbreed gespreid houden (zoals in de beginpositie).

Kniesprong



- Met een vlakke streksprong beginnen.
- Op de schouderbreed gespreide knieën landen; hierbij de rug recht en het lichaam gestrekt houden; de armen opzij of naar voren strekken om het evenwicht te behouden.
- Terugspringen naar de oorspronkelijk sprongpositie door de armen omhoog te zwaaien.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

Zitsprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Met de benen recht gestrekt landen; hierbij met beide handen naast de heupen steunen en de rug recht en het lichaam gestrekt houden.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

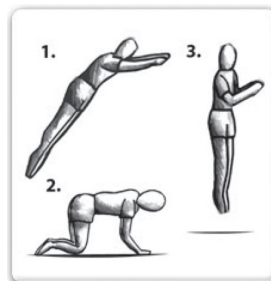
OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN



Aanwijzing: Neem contact op met een geschoolde trampolinetrainer voordat u overgaat naar oefeningen voor gevorderden om een zo groot mogelijk veiligheidsniveau te behouden.

Als u verder wilt trainen en trampolineoefeningen voor gevorderden wilt leren, neem dan a.u.b. contact op met een gekwalificeerde en gediplomeerde trainer.

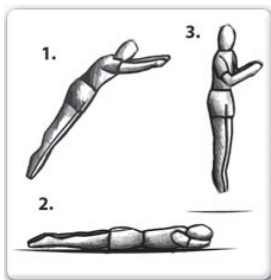
Gestreckte sprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Gelijktijdig op handen en knieën landen; hierbij opletten dat de rug horizontaal t.o.v. de sprongmat is en de handen en benen ook schouderbreed gespreid zijn.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.
- Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

NL**Met handen en knieën naar de buiksprong**

- Gelijktijdig op handen en knieën landen; de rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u deze hoogte hebt gehaald, springt u iets hoger; maar denk eraan om de spronghoogte te blijven beheersen. Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

Buiksprong

- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- De rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odrivna ponjava, oblazinjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampoline nevarni.

- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.
- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitve in jih je treba zamenjati.
- Pozor! Samo za domačo uporabo.

Močan veter

Pri močnem vetru se lahko trampoline prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampoline spravi na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampoline privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrdite samo noge trampoline, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

Prestavljanje trampolina

- Sestavljenega trampoline po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete povezave vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampoline so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampoline rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampoline prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

Onderhoud, opslag, afvoer**Reiniging en verzorging**

LET OP! Schade door milieu-invloeden!
Stel het product niet onnodig bloot aan het weer.

- Neem bij het gebruik van reinigings- en onderhoudsmiddelen de aanwijzingen van de fabrikant in acht.
- Droog afborstelen om te reinigen. Hardnekkigere vervuiling verwijderen met warm zeepsop en een borstel. Vóór het inpakken altijd laten drogen.
- Verbindingen regelmatig controleren.

Opslag

- Het product is vorstgevoelig. Laat het product op een droge, goed geventileerde plaats overwinteren.

Afvoer**Product verwijderen**

Met gescheiden afvalbehandeling zorgt u voor recycling of andere vormen van hergebruik van oude apparaten. U helpt daarmee te voorkomen dat onder bepaalde omstandigheden verontreinigde stoffen in het milieu terecht komen.

NL

Verpakking als afval behandelen

– Zorg ervoor dat dit materiaal wordt hergebruikt.

De verpakking bestaat uit karton en folie, dat gerecycled kan worden en als zodanig is gemarkeerd.

Technische gegevens

Artikelnummer	478158, 497416	478159
Dimenzije	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Max. gewicht gebruiker	100 kg	100 kg

SE

Viktigt, sparas för senare bruk: läses noggrant

Innehåll

Innan du börjar...	98
För din säkerhet	98
Uppackning och montering	99
Montering av säkerhetsnät	99
Före det första hoppet	100
Dina första hopp	102
AVANCERADE ÖVNINGAR	102
Underhåll	103
Skötsel, förvaring, bortskaffande	103
Tekniska specifikationer	104

Innan du börjar...

Avsedd användning

Studsattan är ett sportredskap som hjälper användaren att hoppa högt. Den används för lodräta hopp.

Produkten är avsedd endast för icke-kommersiell användning.

Produkten måste användas enligt föreskrifterna i bruksanvisningen.

Vad betyder de symboler som används?

Faroanvisningar och anvisningar är tydligt märkta i bruksanvisningen. Följande symboler används:

**FARA! Typ av fara och farans ursprung!**

Om faroanvisningen inte beaktas uppstår fara för liv och hälsa.

**OBS! Typ av fara och farans ursprung!**

Denna faroanvisning varnar för produkt-, miljö- eller andra saksador.



Märk: Denna symbol används vid information som ska ge en bättre förståelse av olika processer.

För din säkerhet

Allmänna säkerhetsanvisningar

- För en säker hantering av denna produkt måste användaren av produkten ha läst och förstått denna bruksanvisning före den första användningen.
- Beakta alla säkerhetsanvisningar! Om säkerhetsanvisningarna inte beaktas utsätter du dig själv och andra personer för fara.
- Spara alla bruks- och säkerhetsanvisningar för framtida bruk.
- Kontrollera att alla produktdelar är korrekt monterade.
- Håll produkten borta från öppen eld.

Förvaring och transport

- Förvara alltid produkten torrt.
- Förvara produkten på en frostfri plats.
- Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.
- Skydda produkten mot skador vid transport.

Säkerhetsanvisningar för studsatta



OBS! Risk för personskador! Personer som väger mer än 100 kg får inte använda detta sportredskap.

- Den här bruksanvisningen innehåller säkerhetsanvisningar. varningsanvisningar gällande rätt hoppeteknik på studsattan för användarens säkerhet och information om korrekt montering, skötsel och underhåll av studsattan så att den håller länge. Alla användare och tillsynspersoner bör därför läsa igenom anvisningarna noggrant. Alla personer som vill använda studsattan bör känna till sina egna begränsningar när de utför hoppövningarna på studsattan.
- Produktens stabilitet är säkerställd endast när den monteras och ställs upp på ett fast, jämnt och tillräckligt bärande underlag.
- Produkten bör ställas upp på en gräsmatta eller en lämpliga mattor.
- Ställ inte upp studsattan på betong, asfalt eller andra hårda underlag.
- Innan du använder studsattan bör du konsultera läkare för att säkerställa att du befinner dig i god fysisk kondition.
- Studsattan är återfjädrande och kan göra så att användaren hamnar i ovanliga eller oväntade höjder och kroppsställningar.
- Använd inte produkten om den är våt eller nedsmutsad, till exempel med löv.
- Före varje användning ska du kontrollera om delar har lossnat, saknas eller är utnöta.
- Kontrollera särskilt så att inte skyddet har lossnat eller fjädrar hänger ut.
- Lägg aldrig främmande föremål som bollar eller andra sportredskap på studsattan.
- Vi rekommenderar att du alltid använder medföljande säkerhetsnät.
- Ha på dig lämpliga kläder när du hoppar på studsattan, till exempel sportkläder och strumpor.
- Ha aldrig på dig skor när du använder produkten.
- Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Stäng alltid öppningen i nätet före användning.
- Används utan skor
- Använd inte studsattan om hoppduken är våt.
- Töm fickorna innan du börjar hoppa och håll inget i händerna.
- Låt inte husdjur uppehålla sig på studsattan för att undvika skador.
- Avlägsna alla vassa föremål från kläderna innan du går upp på studsattan.
- Håll alla vassa eller spetsiga föremål borta från studsattan.
- Säkerhetsnätet är till för att skydda användaren vid fall. Hoppa därför inte med avsikt mot nätet.
- Ändringar på studsattan (t.ex. påbyggnader) får endast ske enligt tillverkarens anvisningar. Det är särskilt viktigt att påbyggnadsdelar förses med anvisningar gällande montering, nödvändiga mått och korrekt infästning (t.ex. säkerhetsnät, klättringshjälp).

- Hoppa alltid i mitten av hoppduken.
- Hoppa inte ned från hoppduken.
- Hoppa inte för länge utan avbrott (ta regelbundna pauser).
- Sluta genast hoppa om du mår illa eller om du upplever smärta i leder eller muskler. Yrsel är ett tecken på utmattnig. Om du känner dig yr ska du därför sluta hoppa och lägga dig på marken.
- Längsta användningstid för säkerhetsnätet: 1 år.
- Observera. Åt inte medan du hoppar.
- Observera. Studsmattan ska monteras ihop av en vuxen person i enlighet med monteringsanvisningarna och kontrolleras före den första användningen.
- Observera. Vid stark vind får studsmattan inte användas utan måste säkras.



Produkten lämpar sig inte för barn under 3 år eftersom den innehåller smådelar som kan sväljas.

Uppvägning och montering

Uppvägning

Packa upp produkten och kontrollera att alla delar finns med.

Se även: ► *Bortskaffa förpackningen – sid. 103*

Leveransomfattning

► *Leveransomfattning – sid. 2*

Montering



FARA! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! Se till att det finns minst 2 m fritt utrymme runt studsmattan innan du monterar ihop den. I höjden ska det fria utrymmet vara minst 7 m.

Se till att inga kvistar, kablar eller andra objekt sticker in i det fria utrymmet.

Se till att det inte finns några objekt som trästubbar, stenar eller liknande under eller intill studsmattan.

Ställ inte upp studsmattan intill väggar, träd eller andra sportredskap eller leksaker.



OBS! Risk för produktskador! Produkten ska monteras på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft. Produktens stabilitet kan påverkas negativt om underlaget inte är tillräckligt stabilt.



Märk: Montering ska utföras av två personer.

- Montera produkten på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft.
- Stick in förlängningarna (5) i stöttorna (4) (► *Sid. 2, punkt 1*).
- Ställ upp de monterade stöttorna vertikalt och sätt fast de övre rören (3) så som visas på bilden (► *Sid. 4, punkt 2*).
- Montera ihop stöttorna i en cirkel så att de bildar en stödram. Antalet stöttor varierar beroende på studsmattans storlek. (► *Sid. 4, punkt 3*)
- Placera mattan (1) i mitten av stödramen (► *Sid. 2, punkt 4*).

- För mattan i den position som visas med hjälp av en andra person.



FARA! Risk för personskador! Använd skyddshandskar vid monteringen. Särskilt stor skaderisk uppstår i samband med montering av fjädrarna.

► *Sid. 4, punkt 4*

► *Sid. 5, punkt 5*

► *Sid. 5, punkt 6*

- Kroka fast de första fyra fjädrarna (A-D) med hjälp av dragjärnet (8) i mattan och stöttornas övre rör på det sätt som visas: Detta gör du genom att kroka fast fjädrarna (6) i mattöglorna och förlänga fjädrarna med hjälp av dragjärnet tills krokarna på fjädrarna kan haka in i det övre röret (3).
 - Upprepa samma sak för varje fjäder tills varje mattögla (22) är ansluten till stödramen.
 - Placera skyddet (2) på stödramen på det sätt som visas så att ramen och fjädrarna täcks. Alla metalldelar måste vara övertäckta. (► *Sid. 5, punkt 7*)
 - Lägg gummibandet runt ramen och fäst kroken i mattögla.
 - Upprepa samma sak för alla gummiband på skyddet så att detta sitter fast ordentligt.
 - Kontrollera alla anslutningar efter monteringen.
- *Sid. 8, punkt 13*



WARNING! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! För att studsmattan ska kunna användas på ett säkert sätt är det **MYCKET VIKTIGT** att kantskyddet sitter fast ordentligt och på rätt plats runt studsmattans ram före användning.

För ena änden av fästvajern till en av de D-formade ringarna och för den andra änden av vajern genom öglorna på kantskyddet.

- KOM IHÅG:

Öglorna på kantskyddet måste först stickas ned genom de D-formade ringarna innan vajern kan föras genom öglorna.

► *Sid. 8, punkt 14*

Fäst ihop fästvajerns lösa ändar och säkra anslutningen med buntbandet i plast.



FARA! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! Om du inte genomför detta arbetsmoment kan det leda till allvarliga personskador, kvävningrisk eller till och med dödsfall.

Montering av säkerhetsnät



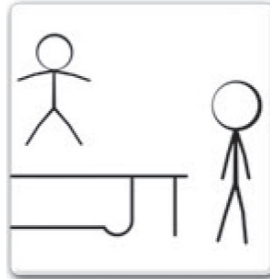
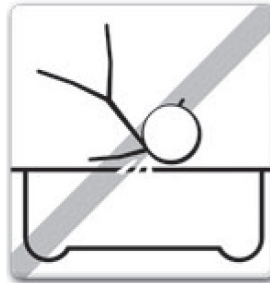
Märk: Vi rekommenderar att du monterar det medlevererade säkerhetsnätet för att förbättra produktens säkerhet.

Montering ska utföras av två personer.

- Sätt fast det nedre röret (9) i det övre röret (10) och trä på överdraget (15) på det sätt som visas. Det nedre området av det nedre röret förblir frilagt (► *Sid. 5, punkt 8*).

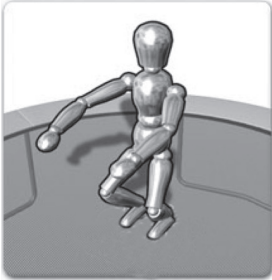
SE

- Montera det just monterade stödröret med hjälp av skruv (13), underläggsbricka (12), distansstycke (11) och mutter (14) på stödramen på det sätt som visas. (► Sid. 6, punkt 9)
- Upprepa samma sak för övriga stödrör på det sätt som visas.
- Leta nu efter öppningen i säkerhetsnätet (16) och avgör var studs mattans ingång ska vara.
- Häng därefter flikarna på ovansidan av säkerhetsnätet på det sätt som visas på övre delen av stödrören och se till att ingången hamnar i rätt position. (► Sid. 2, punkt 10)
- Haka fast säkerhetsnätets gummiband i mattöglorna på undersidan av säkerhetsnätet (16) på det sätt som visas. (► Sid. 7, punkt 11)
- För nätet runt studs mattan tills det är ordentligt och jämnt spänt. (► Sid. 7, punkt 12)
- Kontrollera en gång till att alla fjädrar och gummiband sitter ordentligt och korrigerar vid behov: i vissa fall kan det vara nödvändigt att lossa alla gummiband på säkerhetsnätet igen för att kunna positionera nätet korrekt.

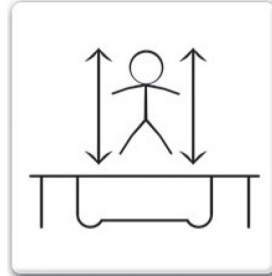
Före det första hoppet

- Varje gång du ska använda studs mattan ska du kontrollera om det finns utnöta, skadade eller saknade delar. Detta kan under vissa omständigheter öka skaderisken. Var särskilt uppmärksam på följande:
 - Hål eller sprickor i studs mattan.
 - Studs mattan hänger ned.
 - Öppna sömmar eller andra tecken på slitage på mattan.
 - Böjda eller brutna delar på ramen, t.ex. ben.
 - Brutna, saknade eller skadade fjädrar.
 - Skadat, saknat eller felaktigt fastsatt kantskydd.
 - Delar (särskilt vassa) som sticker ut på ramen, fjädrarna eller mattan.
- Om du upptäcker någon av ovannämnda defekter eller om du befärad att användaren kan komma till skada ska du genast demontera studs mattan eller förvara den oåtkomligt tills problemet åtgärdats!

- Ta dig tid att vänja dig vid studsattan och lär dig hur högt du kan hoppa vid varje hopp. Var noga med din kroppsställning och använd rätt hopptechnik tills du kan utföra varje hopp lätt och kontrollerat.
- Var försiktig när du kliver på och av studsattan. Ta dig inte upp på studsattan genom att hålla dig fast i ramstödet, klättra på hoppfjädrarna eller hoppa på mattan ovanifrån (t.ex. från en balkong, ett tak eller en stege). Detta är ytterst riskabelt.
- Hoppa inte ned på marken direkt från studsattan. Hjälpt barn att ta sig upp och ned från studsattan.
- För att undvika skador ska du öva dig på att landa innan du börjar hoppa:



- när du landar måste knäna vara lätt böjda för att kunna dämpa kraften från landningen. Sträck ut armarna så som visas på bilden för att få bättre balans.
- Börja alltid hoppa från mattans mitt.
- Hoppa endast lodrätt och uppåt.
- Hoppa alltid på ett kontrollerat sätt. Ett hopp är kontrollerat om du landar på samma ställe som du började hoppet från. Om du tappar kontrollen ska du genast sluta hoppa.
- Håll kroppen spänd när du hoppar och se till att behålla samma kroppsställning hela tiden.

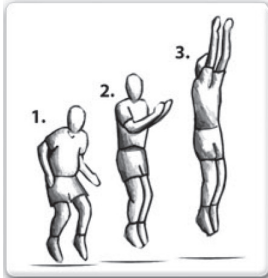


- Försök alltid att landa på fötterna och undvik att volta eller skruva på dig. Studsmattan är inte utformad för dessa rörelser.
- Vänd dig till kvalificerad tränare innan du försöker dig på andra hopp än grundhoppet.
- För att minska skaderisken måste tränaren förstå alla säkerhetsbestämmelser och anvisningar och kunna omsätta dem korrekt i praktiken.
- När studsattan inte kan hållas under uppsikt ska den säkras med lämpliga åtgärder så att ingen obehörig kan använda den.

SE

Dina första hopp

Sträckhopp



- Börja i stående position med axelbrett mellan fötterna. Håll huvudet upprätt och titta rakt fram på studs mattan.
- Sväng armarna framåt och högt över huvudet i cirkelformade rörelser.
- För ihop ben och fötter i luften, tåspetsarna ska peka nedåt.
- Håll fötterna i axelbrett avstånd när du landar på mattan (som i utgångspositionen).

Knähopp



- Börja med ett plant sträckhopp.
- Landa på knäna som du håller i axelbredd avstånd. Håll ryggen rak och kroppen utsträckt. Sträck armarna åt sidan eller framåt för att hålla balansen.
- Studsa tillbaka till den ursprungliga hoppositionen genom att svänga upp armarna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

Sithopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa med benen rakt utsträckta och stöd dig med båda händerna intill höfterna. Håll ryggen rak och kroppen sträckt.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

AVANCERADE ÖVNINGAR



Märk: Vänd dig till kvalificerad trampolintränare innan du börjar utföra de avancerade övningarna för att upprätthålla en så hög säkerhetsnivå som möjligt.

Om du fortsätter att öva och vill lära dig avancerade övningar ska du vända dig till kvalificerad tränare.

Sträckhopp



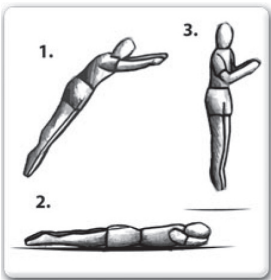
- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa på händer och knän samtidigt. Se till att ryggen är i vågrät linje med studs mattan och att händer och ben i axelbredd avstånd.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.
- Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

Med händer och knän till maghopp



- Landa samtidigt på händer och knän. Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.
- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsas tillbaka till upprätt position.
- När du klarar denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll. Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

Maghopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.
- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsas tillbaka till upprätt position.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll.

Underhåll

- De viktigaste delarna (ram, uppspänning, hoppduk, vaddering och säkerhetsnät) ska kontrolleras och underhållas med jämna mellanrum eftersom studsattan annars kan utgöra en säkerhetsrisk.

- Särskilt viktigt är det att genomföra kontrollerna i början av varje säsong samt regelbundet när studsattan används.
- Regelbundet underhåll krävs. Om underhållsarbetena inte genomförs med jämna mellanrum kan användaren utsättas för säkerhetsrisk.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade anslutningar (läsbultar) är oskadda och att de inte kan förskjutas när studsattan används.
- Självblåsande muttrar används endast för engångsmontage och ska därför bytas ut.
- Obs! Endast för privat bruk.

Kraftig vind

Vid kraftig vind kan studsattan slå runt. Om det är blåsigt ute ska studsattan förvaras på en skyddad plats eller demonteras. En annan möjlighet är att förankra den runda, övre delen av studsattans ram med hjälp av rep och pinnar i marken.

- Använd i så fall minst tre rep. Det räcker inte att bara förankra mattans ben i marken, eftersom den kan slitas loss från benfästena.

Ändra studsattans position

- Undvik att transportera studsattan i monterat skick eftersom fjäderspänningen kan göra så att mattan missformas. Om transport ändå måste ske ska du beakta följande punkter:
- Det krävs alltid fyra personer för att ändra studsattans position. Alla röranslutningar ska tejpas för med vattenfast tejp, t.ex. isoleringstejp. Detta skyddar ramen mot skador och förhindrar att anslutningar lossar.
- Lyft studsattan lätt från golvet och håll den vågrätt mot golvet.
- Om studsattans position ska ändras måste den tas isär.

Skötsel, förvaring, bortskaffande

Rengöring och skötsel



OBS! Skador genom påverkan utifrån!
Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.

- Beakta tillverkarens anvisningar vid användning av rengörande och vårdande medel.
- Torrborsta mattan för att rengöra den. Envis smuts avlägsnas med varmt såpvatten och en borste. Låt alltid torka före hopslagning.
- Kontrollera anslutningar regelbundet.

Förvaring

- Produkten är frostkänslig. Vinterförvara produkten på en torr, välventilerad plats.

Bortskaffande

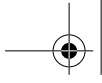
Bortskaffa produkten

Genom att källsortera bidrar du till återvinningskretsloppet och andra former av återanvändning. Du hjälper då till att förhindra att farliga ämnen hamnar i miljön.

Bortskaffa förpackningen

Förpackningen består av kartong och uppmärkta folier som kan återvinnas.

- Lämna dessa material till återvinningen.

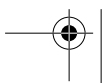
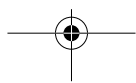


SE



Tekniska specifikationer

Artikelnummer	478 158, 497 416	478 159
Mått	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Maxvikt på användaren	100 kg	100 kg



Tärkeä, säilytä myöhempää tarvetta varten: Lue huolellisesti

Sisältö

Ennen aloittamista...	105
Turvallisuuttasi varten	105
Pakkauksesta purkaminen ja asennus	106
Turvaverkon asennus	106
Ennen ensimmäistä hyppyä	107
Ensimmäiset hyppy	109
EDISTYNEET HARJOITUKSET	109
Huolto	110
Hoito, säilytys ja hävittäminen	110
Tekniset tiedot	111

Ennen aloittamista...

Määräysten mukainen käyttö

Trampoliini on urheilulaite hyppyjen tukemiseen. Se on suunniteltu pystysuoriin hyppyihin.

Tuotetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

Tuotetta on käytettävä käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti.

Mitä käytetyt symbolit tarkoittavat?

Vaaroihin liittyvät ohjeet on merkitty selvästi käyttöohjeeseen. Seuraavia symboleita käytetään:



VAARA! Vaaran tyyppi ja lähde!
Tapaturmien riski ja hengenvaara, mikäli varoitusohjeita ei noudateta.



HUOMAUTUS! Vaaran tyyppi ja lähde!
Tämä varoitus viittaa laite-, ympäristö- ja muihin esinevahinkoihin.



Vihje: Tämä merkki viittaa tietoihin, jotka annetaan toimenpiteiden parempaa ymmärtämistä varten.

Turvallisuuttasi varten

Yleiset turvallisuusohjeet

- Turvallisen asennuksen varmistamiseksi käyttäjän on luettava ja ymmärrettävä tämän käyttöohjeen sisältämät ohjeet.
- Noudata kaikkia turvallisuusohjeita! Turvallisuusohjeiden laiminlyönnillä vaarannat itsesi ja muut ihmiset.
- Säilytä käyttöohje ja turvallisuusohjeet myöhempää tarvetta varten.
- Tuotteen kaikki osat täytyy asentaa oikein.
- Tuotetta ei saa pitää avotulen lähellä.

Varastointi ja kuljetus

- Tuote on säilytettävä kuivassa paikassa.
- Tuote on säilytettävä pakkaselta suojatussa tilassa.
- Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin sääolosuhteisiin.
- Kuljetuksen aikana tuote on suojattava vahingoittumisilta.

Trampoliinin turvallisuusohjeet



HUOMAUTUS! Loukkaantumisvaara!

Henkilöt, joiden kehon paino on yli 100 kg, eivät saa käyttää tätä urheilulaitetta.

- Tässä käsikirjassa on esitetty turvallisuusohjeet ja oikeaan hyppytekniikkaan liittyvät varoitukset sekä asianmukaisen asennuksen ohjeet ja trampoliinin hoitoa ja kunnossapitoa koskevat ohjeet sen pitkän käyttöiän varmistamiseksi. Sen vuoksi kaikkien käyttäjien ja valvojen tulee tutustua näihin ohjeisiin. Jokaisen, joka haluaa käyttää trampoliinia, pitää tuntea omat rajansa hyppyjen suorittamisessa.
- Tuotteen vakaus on taattu, jos se asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja tarpeeksi kestäväälle alustalle.
- Trampoliini pitää sijoittaa nurmikolle tai sille soveltuvien pintoitteiden päälle.
- Trampoliinia ei saa asentaa betoni-, asfaltti- tai muille kovalle alustoille.
- Kysy lääkäritäsi neuvoa trampoliinin käytöstä, siten voit varmistaa, että terveytesi sallii laitteen käytön.
- Käyttäjä voi hypätä trampoliinin ponnahdusvoiman vuoksi epätavallisen ja odottamattoman korkealle eri asennoissa.
- Tämä urheilulaite ei saa olla käytettäessä märkä tai esim. lehtien peitossa.
- Tarkasta ennen jokaista käyttöä, että ei ole löystyneitä tai puuttuvia tai kuluneita rakennosia.
- Kiinnitä erityistä huomiota, että suojapeite ei ole irronnut eivätkä jouset ole irronneet.
- Älä koskaan sijoita trampoliinille muita esineitä, kuten palloja tai muita urheiluvälineitä.
- Toimitukseen kuuluvan suojaverkon käyttöä suositellaan ehdottomasti.
- Käytä trampoliinilla hyppiessäsi sopivia vaatteita, ensisijaisesti urheiluvaatteita ja sukkaa.
- Älä koskaan käytä trampoliinilla kenkiä.
- Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara.
- Sulje aina ennen käyttöä verkkoaukko.
- Käytä ilman kenkiä.
- Älä käytä, jos hyppymatto on märkä.
- Tyhjennä ennen käyttöä taskut, älä pidä käsissäsi mitään.
- Vaurioiden välttämiseksi kotieläimiä ei saa päästää trampoliinin hyppymatolle.
- Ennen trampoliinin menemistä pitää kaikki terävät esineet poistaa vaatteista.
- Yleisesti matolle ei saa viedä mitään teräväreunaisia tai teräväkärkisiä esineitä.
- Turvaverkon tarkoitus on suojata käyttäjää siten, että hän ei putoa trampoliinilta, sen vuoksi sitä vasten ei saa hypätä tahallaan.
- Muutokset trampoliiniin (esim. osien lisääminen) on tehtävä valmistajan ohjeiden mukaisesti. Erityisesti osat on varustettava asennusta, välttämättömiä mittoja ja oikeaa kiinnitystä koskevilla ohjeilla (esim. turvaverkko, poistumisaskelmat).
- Hyppää aina hyppykankaan keskellä.

FI

- Älä poistu hyppykankaalta hyppäämällä.
- Rajoita keskeytymätöntä käyttöä (säännöllisillä tauoilla).
- Lopeta välittömästi hyppääminen, jos tunnet pahoinvointia tai kipuja nivelissä tai lihaksissa. Pyörryttäminen viittaa väsymykseen ja silloin tulee lopettaa hyppiminen ja asettua makuuasentoon.
- Turvaverkon enimmäiskäyttöikä: 1. vuosi.
- Huomio. Älä syö hyppimisen aikana.
- Huomio. Aikuisen henkilön on koottava trampoliini kokoamisohjeiden mukaisesti ja tarkastettava se sen jälkeen ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Huomio. Kun tuuli puhaltaa voimakkaasti, kiinnitä trampoliini äläkä käytä sitä enää.



Tuote ei sovi alle 3-vuotiaille lapsille, koska he voivat niellä pienosia.

Pakkauksesta purkamisen ja asennus

Pakkauksesta purkamisen

Poista tuote pakkauksesta ja tarkista sen täydellisyys.

Katso myös: ► *Pakkauksen hävittäminen – siv. 111*

Toimituksen sisältö

► *Toimituksen – siv. 2*

Asennus



VAARA! Väliön hengen- ja loukkaantumisvaara! Varmista ennen asennusta, että trampoliinin ympärillä on vähintään 2 m vapaa tila. Ylöspäin pitää olla vähintään 7 m vapaa tila.

Tarkasta, että vapaaseen tilaan ei yllä mitään oksia, kaapeleita tai muita esineitä. Varmista, että trampoliinin alla tai vieressä ei ole mitään kantoja, kiviä tai muita vastaavia esineitä.

Älä asenna trampoliinia seinien, puiden tai muiden urheilu- tai leikkilaitteiden viereen



HUOMAUTUS! Tuotevahinkojen vaara! Tuote asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kuorituksen kestäväälle alustalle. Huono alusta heikentää tuotteen vakautta.



Vihje: Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.

- Tuote on asennettava kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kestäväälle alustalle.
- Työnnä yhdysosat (5) pystytukiin (4) (► *Siv. 2, kohta 1*).
- Sijoita vasta asennetut pystytuet kohtisuoraan ja asenna yläputket (3) kuvauksen mukaisesti (► *Siv. 4, kohta 2*).
- Kokoa pystytuet kuvan mukaisesti kehään tukikehikoksi. Pystytukien lukumäärä riippuu trampoliinisi koosta. (► *Siv. 4, kohta 3*)
- Sijoita matto (1) tukikehikon keskelle (► *Siv. 2, kohta 4*).

- Asemoi toisen henkilön avulla matto kuvan osoittamaan asentoon.



VAARA! Loukkaantumisvaara! Käytä asennuksen aikana suojakäsineitä. Erityisesti jousien asennuksen yhteydessä on suuri loukkaantumisvaara.

► *Siv. 4, kohta 4*

► *Siv. 5, kohta 5*

► *Siv. 5, kohta 6*

- Kiinnitä ensimmäiset neljä joustaa (A-D) vetoraudan (8) avulla mattoon ja pystytukien yläputkiin kuvauksen mukaisesti: Kiinnitä vasta sen jälkeen jousi (6) maton silmukoihin ja venytä joustaa vetoraudan avulla niin paljon, että voit lukita jousen koukun yläputkeen (3).
 - Menettele samalla tavalla jokaisen jousen kanssa, kunnes jokainen maton silmukka (22) on liitetty tukikehikkoon.
 - Sijoita suojus (2) kuvan mukaisesti tukikehikkoon siten, että kehikko ja jouset peittyvät. Kaikkien metalliosien pitää olla peitettynä. (► *Siv. 5, kohta 7*)
 - Sijoita kuminauha kehikon ympärille ja kiinnitä koukku myös maton silmukkaan.
 - Menettele samalla tavoin suojuksen jokaisen kuminauhan kanssa siten, että ne ovat varmasti kiinnitetty.
 - Tarkista asennuksen jälkeen kaikki liitokset.
- *Siv. 8, kohta 13*



VAROITUS! Väliön hengen- ja loukkaantumisvaara! Jotta trampoliinia voi käyttää turvallisesti, ON ERITTÄIN TÄRKEÄÄ, että reunapehmuste on ennen laitteen käyttöä kiinnitetty asianmukaisesti, pitävästi ja oikeassa asennossa trampoliinin kehikkoon.

Liitä kiinnitysköyden toinen pää yhteen D-muotoiseen renkaaseen ja vie köyden toinen pää reunapehmusteen silmukoiden läpi.

- HUOMAA:

Reunapehmusteen lenkit pitää ensin työntää D-muotoisten renkaiden läpi ennen kuin voit viedä köyden silmukoiden läpi.

► *Siv. 8, kohta 14*

Kiinnitä kiinnitysköyden vapaat päät toisiinsa ja varmista liitos muovisella johtositeellä.



VAARA! Väliön hengen- ja loukkaantumisvaara! Jos et suorita tätä työvaihetta, voi aiheutua vakavia loukkaantumis- ja vaurioita, joita ei voida korjata. Oikeassa asennossa on varmistettava, että jousien ja kuminauhien asennus on suoritettu oikein.

Turvaverkon asennus

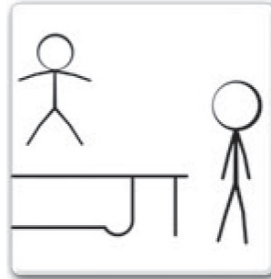
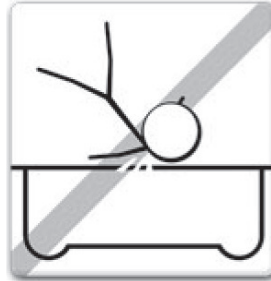


Vihje: Turvallisuuden parantamiseksi suositellaan toimitukseen kuuluvan turvaverkon asentamista.

Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.

- Työnnä alaputki (9) yläputkeen (10) ja vedä sen päälle pehmuste (15) kuvauksen mukaisesti. Alaputken ala-alue jää vapaaksi (► Siv. 5, kohta 8).
- Asenna juuri asennettu tukiputki ruuvien (13), aluslevyn (12), välikkeen (11) ja mutterin (14) avulla tukikehikkoon kuvan mukaisesti. (► Siv. 6, kohta 9)
- Menettele samalla tavoin muiden tukiputkien kanssa kuvan mukaisesti.
- Etsi nyt turvaverkon aukko (16) ja päätä, missä trampoliinin sisäänkäynnin pitää olla.
- Kiinnitä sen jälkeen silmukat turvaverkon yläsivulle kuvauksen mukaisesti tukiputkien yläalueelle ja kiinnitä huomiota sisäänkäynnin oikeaan asentoon. (► Siv. 2, kohta 10)
- Kiinnitä turvaverkon kuminauhat kuvan mukaisesti turvaverkon alapuolen mattosilmukoihin (16). (► Siv. 7, kohta 11)
- Tee sama koko trampoliinin kehällä, kunnes verkko on kunnolla ja tasaisesti jännitetty. (► Siv. 7, kohta 12)
- Tarkasta nyt uudelleen, että kaikki jouset ja kuminauhat ovat kunnolla kiinnitetty ja korjaa tarpeen vaatiessa. Tarvittaessa on irrotettava turvaverkon yksittäisiä kuminauhoja, jotta verkko voidaan sijoittaa tasaisesti.

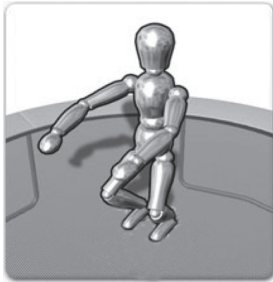
Ennen ensimmäistä hyppyä



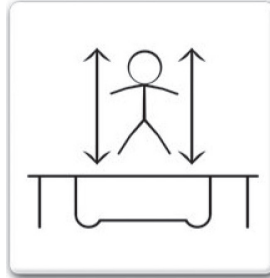
- Tarkasta trampoliini ennen jokaista käyttöä kuluneiden, vaurioituneiden tai puuttuvien osien varalta, jotka voivat joissain tapauksissa lisätä tapaturmavaaraa. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota:
 - hyppymatossa oleviin reikiin ja repeämiin
 - hyppymaton riippumiseen
 - auenneihin saumoihin ja muihin maton kulumisilmiöihin
 - vääntyneisiin ja murtuneisiin kehikko-osiin, esim. jalat
 - murtuneisiin, puuttuviin ja vaurioituneisiin jousiin
 - vaurioituneisiin, puuttuviin tai vaarallisesti kiinnitettyihin reunasuojiin
 - kaikenlaisiin ulkoneviin osiin (erityisesti teräväreunaisiin) kehikossa, jousissa ja matossa
- Jos havaitset jonkin yllämainituista vioista tai epäilet, että käyttäjä voi loukkaantua, trampoliini pitää purkaa ja siihen pääsy pitää estää siihen asti, että ongelma on korjattu!

FI

- Totuttele vähitellen trampoliinin käyttöön ja opettele hyppyjesi korkeuksia. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota asentoosi ja hyppyteknikkaan, kunnes pystyt suorittamaan jokaisen hypyn kevyesti ja hallitusti.
- Ole varovainen, kun nouse trampoliiniin tai poistut siitä. Älä pidä trampoliiniin noustessasi kiinni kehikon tukirakenteesta, älä astu jousien päälle tai hyppää yläkautta trampoliinimatolle (esim. terassilta, katolta tai tikkailta). Tämä kaikki on äärimmäisen vaarallista.
- Älä hyppää trampoliinilta suoraan maahan tai lattialle. Kun pikkulapset leikkivät trampoliinilla, heitä on autettava sisään- ja ulosmentäessä.
- Loukkaantumisen välttämiseksi sinun tulee harjoitella alastuloa ennen ensimmäistä hyppyä.



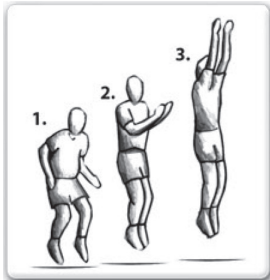
- Alastultaessa polvia pitää notkistaa hieman alastulon törmäysvoiman vähentämiseksi. Levitä kädet kuvan mukaisesti tasapainon parantamiseksi.
- Aloita hyppysi aina trampoliinin keskeltä.
- Hyppää aina vain suoraan ylöspäin.
- Hyppää trampoliinilla aina hallitusti. Hyppy on hallittu, kun laskeudut samaan kohtaan, josta aloitit hypyn. Jos menetät hallinnan, lopeta hyppääminen heti.
- Jännitä kehosi ja säilytä kehon asento samana hypyn ajan.



- Yritä aina pudota jaloillesi, älä yritä tehdä voltteja tai kierteitä. Trampoliinia ei ole suunniteltu tällaisille liikkeille.
- Käänny trampoliinihyppyjen valmentajan puoleen ennen kuin yrität perushyppyjä vaikeampia hyppyjä.
- Onnettomuusvaaran vähentämiseksi valmentajan pitää ymmärtää oikein kaikki turvallisuusohjeet ja muut ohjeet.
- Jos trampoliinia ei voi valvoa, on jollakin menetelmällä varmistettava, että kukaan ei käytä sitä valvomatta.

Ensimmäiset hyppy

Perushyppy



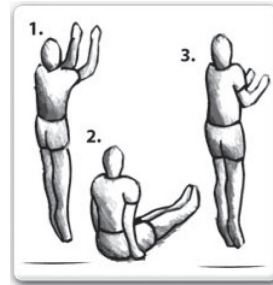
- Aloita seisovasta asennosta jalat hartioiden leveydelle levitetynä, pää suorassa ja katse eteenpäin trampoliinimattoon suunnattuna.
- Nosta kädet ylös eteen ja pyöriin liikkein ylös pään yläpuolelle.
- Vie sääret ja jalat ilmassa yhteen siten, että varpaan kärjet osoittavat alaspäin.
- Matolle alastullessasi pidä jalat hartioiden leveyden verran levitetynä (kuten aloitusasennossa).

Polvhyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä.
- Tule alas hartioiden leveyden mukaan levitetyillä jaloilla, pidä tällöin selkä suorana ja keho ojennettuna, kädet sivulla tai eteen nostettuna tasapainon säilyttämiseksi.
- Palaa alkuperäiseen hyppyasentoon nostamalla kädet ylös.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.

Istumahyppy



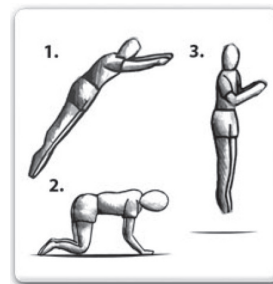
- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu jalat suorina ja tue itseäsi molemmilla käsillä lantion vierestä, sekä suorana ja keho ojennettuna.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.

EDISTYNEET HARJOITUKSET



Vihje: Käänny koulutetun trampoliiniphyppien valmentajan puoleen ennen kuin siirryt edistyneempiin harjoituksiin parhaan mahdollisen turvallisuustason ylläpitämiseksi. Kun harjoittelet edelleen ja haluat oppia vaikeampia trampoliiniphyppäjä, käänny koulutetun ja valtuutetun valmentajan puoleen.

Perushyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, kiinnitä tällöin huomiota siihen, että selkä on vaakatasossa hyppymattoon nähden ja kädet ja jalat levitetynä hartioiden leveydelle.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppäkorkeus.
- Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

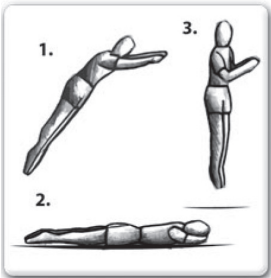
FI

Käsin ja polvin vatsahyppyyn



- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikaise jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alustulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppyykorkeus. Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

Vatsahyppy



- Aloita matalalla perushyppyllä normaaliasennosta.
- Pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikaise jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alustulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppyykorkeus.

Huolto

- Tarkista säännöllisesti tärkeimmät osat (kehikko, kiinnitykset, hyppymatto, pehmusteet ja turvaverkko) ja huolla ne, koska trampoliinin puutteellinen tarkastus voi tehdä siitä vaarallisen.
- Erityisen tärkeää on tarkastaa trampoliini jokaisen kauden alussa ja säännöllisesti käyttökausien aikana.
- Säännöllinen huolto on välttämätöntä. Säännöllisen huollon laiminlyönti voi vaarantaa käyttäjät.
- On tarkastettava, että kaikki jousikuormitteiset liitokset (lukkopulkit) ovat vahingoittumattomia ja että ne eivät voi käytön aikana siirtyä paikoiltaan.
- Itselukittuvat mutterit soveltuvat vain kerran asennettavaksi ja sen vuoksi ne pitää vaihtaa.
- Huomio! Vain kotikäyttöön.

Voimakas tuuli

Trampoliini voi kaatua voimakkaalla tuulella. Jos on odotettavissa tuulinen sää, trampoliini pitää siirtää suojatulle alueelle tai purkaa. Toinen mahdollisuus on ankkuroida trampoliinin pyöreä kehikko-osa köysien ja paalujen avulla maahan.

- Käytä tähän tarkoitukseen vähintään kolmea köyttä. Ei riitä, että vain trampoliinin jalat kiinnitetään maahan, koska se voi repeytyä ulos jalkaosista.

Trampoliinin siirtäminen

- Vältä asennetun trampoliinin siirtämistä, koska sen muoto voi muuttua jousten ollessa jännitettynä. Jos se kuitenkin on välttämätöntä, ota huomioon seuraavat seikat:
- Trampoliinin siirtämisessä tarvitaan aina neljä henkilöä. Kaikki putkiliitokset täytyy suojata säänkestävällä teipillä kuten esim. eristysteipillä. Sillä estetään, että kehikko vaurioituu tai liitokset aukeavat.
- Trampoliinia nostetaan kevyesti maasta ja pidetään se vaakatasossa maahan nähden.
- Jos trampoliini halutaan siirtää muulla tavalla, se on purettava.

Hoito, säilytys ja hävittäminen

Puhdistus ja hoito



HUOMAUTUS! Ympäristövaikutuksista aiheutuvat vaarat! Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin sääolosuhteisiin.

- Huomioi puhdistus- ja hoitoinaiteita käyttäessäsi valmistajan antamat ohjeet.
- Harjaa kuivana puhtaaksi. Piintynyt lika poistetaan lämpimällä saippuavedellä ja harjalla. Anna kuivua aina ennen pakkaamista.
- Tarkista liitokset säännöllisesti.

Säilytys

- Tuote ei ole pakkasen kestävä. Varastoi tuote talven yli kuivassa, hyvin ilmastoidussa tilassa.

Hävittäminen

Tuotteen hävittäminen

Toimita käytetyt laitteet erikseen kierrätyspisteisiin tai muihin vastaaviin keräyspisteisiin. Siten voit välttää ympäristöä rasittavien aineiden pääsyn luontoon.

FI**Pakkauksen hävittäminen**

– Vie nämä materiaalit uudelleenkäytettäviksi.

Pakkaus koostuu pahvilaatikosta ja vastaavasti merkityistä muoveista, jotka voidaan antaa kierrätettäviksi.

Tekniset tiedot

Tuotenumero	478 158, 497 416	478 159
Mitat	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Käyttäjän maks. paino	100 kg	100 kg

Маңызды! Кейінгі пайдалану үшін сақтап қойыңыз: Мұқият оқып шығыңыз:

Мазмұны

Іске кіріспес бұрын...	112
Сіздің қауіпсіздігіңіз үшін	112
Орамын шешу және монтаждау	113
Қорғаныш торды орнату	114
Бірінші секіріс алдында	114
Бірінші секірістер	116
КҮРДЕЛІРЕК ЖАТТЫҒУЛАР	116
Техникалық қызмет көрсету	117
Күтім жасау, сақтау, кәдеге жарату	117
Техникалық сипаттамалар	118

Іске кіріспес бұрын...

Қолдану мақсаты

Батут секіру қабілетін дамытуға арналған спорт жабдығы болып табылады. Жоғары қарай секіруге арналған.

Құрылғы өнеркәсіптік пайдалануға арналмаған.

Бұйымды пайдалану бойынша нұсқаулыққа сәйкес пайдаланған жөн.

Бұл белгілер нені білдіреді?

Қауіп туралы ескертулер мен нұсқаулар нұсқаулықта анық көрсетілген. Келесі белгілер пайдаланылады:



ҚАУІП! Қауіп түрі мен көзі! Бұл ескертулерді елемей адам өміріне және денсаулығына қауіп тудырады.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Қауіп түрі мен көзі! Бұл белгі аспаптың зақымдалу қаупі, қоршаған ортаға төнетін қауіп немесе өзге түрдегі материалдық залал туралы ескертеді.



Нұсқау: Бұл таңбамен жұмысты жақсырақ түсінуге бағытталған мәліметтер белгіленеді.

Сіздің қауіпсіздігіңіз үшін

Қауіпсіздік техникасы бойынша жалпы нұсқаулар

- Қауіпсіз жолмен монтаждау үшін, пайдаланушы осы пайдалану бойынша нұсқаулықты монтаждау алдында оқып, түсініп алуы керек.
- Қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулардың барлығын сақтаңыз! Оларды елемей сіз бен басқа адамдар үшін қауіптің туындауына әкелуі мүмкін.
- Пайдалану бойынша нұсқаулықтар мен қауіпсіздік техникасы бойынша нұсқаулардың барлығын келешекте пайдалану үшін сақтап қойыңыз.
- Өнімнің барлық бөлшектерін дұрыс орнату қажет.
- Өнімді ашық жалыннан алыс ұстаңыз.

Сақтау және тасымалдау

- Өнімді құрғақ жерде сақтау керек.
- Сақтау орнындағы температура 0°C-тан жоғары болуы керек.
- Өнімді ауа райының шамадан тыс әсеріне ұшыратпаңыз.
- Өнімді тасымалдау кезінде зақымдамауға көз жеткізіңіз.

Батуттарға арналған қауіпсіздік ережелері



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жарақат алу қаупі бар! Салмағы 100 кг-нан асатын тұлғаларға бұл спорттық жабдықты пайдалануға тыйым салынады.

- Бұл нұсқаулықта қауіпсіздік ережелері туралы ақпарат, қауіпсіздігіңізге кепілдік беретін, батутта дұрыс секіру әдісі бойынша кеңестер, барынша ұзақ пайдалану үшін батутты тиісінше монтаждау, оған күтім көрсету мен жарамды күйде сақтау бойынша нұсқаулар берілген. Басқару жұмысын жүргізетін барлық пайдаланушылар мен тұлғалар аталған нұсқаулармен танысып шығуы керек. Батутты пайдаланатын әрбір пайдаланушы секіру кезінде өз шектеулерін білуі тиіс.
- Қатты, тегіс әрі жеткілікті түрде берік бетте монтажданып, орнатылған жағдайда ғана өнім тұрақтылығына кепілдік беріледі.
- Спорттық жабдық арнайы көгал немесе төсеніштерге орнатылады.
- Батутты бетон, асфальт немесе басқа да қатты беттерге орнатуға болмайды.
- Батутта секірмес бұрын, дәрігермен кеңесіп, денсаулық жағдайының кедергі келтірмейтініне көз жеткізіңіз.
- Осы спорттық жабдықтың серпілу әсерінен үлкен биіктікте және күтпеген дене күйінде болуыңыз мүмкін.
- Батутты дымқыл күйде немесе, мысалы, жапырақтармен ластанған жағдайда пайдалануға болмайды.
- Пайдалану алдында бөлшектердің байланысу тұрақтылығы, зақымдалған жерлер немесе тозу белгілерінің бар-жоғын тексеріңіз.
- Әсіресе қорғаныш төсемінің берік тұрып, серіппені жауып тұруын қадағалаңыз.
- Батутқа басқа заттарды (мысалы, доптар немесе басқа спорттық жабдықтар) қоюға болмайды.
- Батутты жинақтағы тормен бірге пайдалануға қатаң түрде кеңес беріледі.
- Батутта секірген кезде тиісті киімді, әсіресе спорттық костюм мен шұлықты киген жөн.
- Батутта аяқ киіммен секіруге болмайды.
- Оны тек бір адам пайдалануы тиіс. Соқтығысу қаупі бар.
- Пайдалану алдында әрдайым тор саңылауын жабу керек.
- Пайдалану алдында аяқ киімді шешу керек.
- Батуттың серпілетін беті дымқыл болған жағдайда пайдалануға болмайды.

- Пайдалану алдында қалтадан барлығын шығарып, қолдан зергерлік бұйымдар, сағат және т.б. заттарды шешу керек.
- Зақымдалуға жол бермеу үшін, жерге түсуге арналған төсеніште үй жануарларының жүруіне жол бермеңіз.
- Батутқа кірмес бұрын, киімнен барлық өткір заттарды алып тастаңыз.
- Барлық өткір және қадалғыш заттарды төсеніштен алшақ ұстау қажет.
- Қорғаныш тор батуттан құлаудан қорғайды, сондықтан торға әдейі секіруге болмайды.
- Батутты өндіруші нұсқауы бойынша өзгерту (мысалы, жаппа бөлшекті қосу) керек. Ең алдымен, аспалы бөлшектерді монтаждау, өлшемдер мен дұрыс бекіту бойынша нұсқауларға (мысалы, қорғаныш-ұстағыш торы, биіктікке көтеретін құрылғылар) сәйкес орнату керек.
- Әрдайым батуттың серпілу бетінің ортасына секіру керек.
- Секіру кезінде батуттың серпілу бетінің шегінен шығуға болмайды.
- Үздіксіз пайдалану мерзімін шектеу (жүйелі үзілістер жасау) керек.
- Буын/бұлшықет ауруы немесе жалпы денсаулық жағдайының нашарлауы байқалса, секіруді бірден тоқтату керек. Бас айналу шаршаудың белгісі болып табылғандықтан, осындай жағдай байқалса, секіруді тоқтатып, көлденең күйде жатыңыз.
- Қорғаныш-ұстағыш торды максималды пайдалану ұзақтығы: 1 жыл
- Назар аударыңыз. Секіру кезінде тамақ ішпеңіз.
- Назар аударыңыз. Батут ересек адамның тарапынан құрастыру нұсқауларына сәйкес құрастырылуы және кейін алғаш рет пайдалану алдында тексерілуі тиіс.
- Назар аударыңыз. Қатты жел жағдайында батутты бекітіп қойыңыз және пайдаланушы болмаңыз.



Өнім 3 жасқа толмаған балалардың пайдалануына арналмаған, себебі олар ұсақ бөлшектерді жұтып қоюы мүмкін.

Орамын шешу және монтаждау

Орамын шешу

Бұйымның орамын ашқан кезде жеткізілімнің түгел екенін тексеру қажет.

Сондай ақ мыналарды қараңыз: ► *Орамды кәдеге жарату – 118-бет.*

Жеткізілім көлемі

► *Жеткізу жиынтығы – 2-бет.*

Монтаждау



ҚАУІП! Өмір үшін тікелей қауіп және дене жарақаттарын алу қаупі бар!

Монтаждау алдында осы спорттық жабдық айналасында 2 м бос кеңістіктің бар екеніне көз жеткізіңіз. Бос кеңістік биіктігі 7 м-ден кем болмауы тиіс.

Кеңістікте ағаш бұтақтары, кабельдер мен басқа да заттардың жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Батут жанында немесе астында томарлар, тастар немесе басқа да соған ұқсас заттардың жоқ екеніне көз жеткізіңіз.

Батутты қабырғалар, ағаштар, спорттық немесе ойын жабдықтарының жанында орнатуға болмайды.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Өнімді зақымдау қаупі!

Өнімді жүк көтеру қабілеттілігі жеткілікті, берік әрі тегіс бетке орнату керек. Негізі тұрақсыз жерге орнатылса, өнім тұрақсыз болады.



Нұсқау: Монтаждау жұмысын екі адам орындауы тиіс.

- Жабдықты берік, тегіс әрі тұрақты негізге орнатыңыз.
- Ұзартқыш түтіктерді (5) тіректерге (4) салыңыз (► *2-бет., 1-тармақ*).
- Осылай монтаждалған тіректерді суретте көрсетілгендей тігінен орнатып, жоғарғы түтіктермен (3) жалғаныз (► *4-бет., 2-тармақ*).
- Тіректерді тіреуіш жақтауы пайда болатындай етіп шеңбер пішінінде жалғаныз. Тірек саны батут өлшеміне байланысты. (► *4-бет., 3-тармақ*)
- Төсенішті (1) тіреуіш жақтауының ортасына орналастырыңыз (► *2-бет., 4-тармақ*).
- Екінші адамның көмегімен төсенішті суретте көрсетілген күйіне көтеріңіз.



ҚАУІП! Жарақат алу қаупі бар! Монтаждау кезінде қорғаныш қолғап киіңіз. Әсіресе, серіппелерді орнатқан кезде жарақат алу қаупі жоғары болады.

► *4-бет., 4-тармақ*

► *5-бет., 5-тармақ*

► *5-бет., 6-тармақ*

- Алғашқы төрт серіппені (A-D) ұзартқыш арматура (8) арқылы төсеніш пен тіреуіш жақтауының жоғарғы түтігі арасына суретте көрсетілгендей орнатыңыз: алдымен серіппені (6) төсеніш ойығына іліп, содан кейін оны арматура арқылы созып, ілмекпен жоғарғы түтіктегі (3) саңылауға бекітіңіз.
- Әрбір төсеніш ойығы (22) тіреуіш жақтауымен берік бекітілуі үшін, бұл әрекетті әр серіппе үшін қайталаңыз.
- Жақтау мен серіппелерді жауып, қорғаныш төсемін (2) суретте көрсетілгендей салыңыз. Барлық металдан жасалған бөлшектерді жабу керек. (► *5-бет., 7-тармақ*)

KAZ

- Резеңке баулар жақтауға оралып, ал ілгек төсеніштің ойығына салынуы тиіс.
- Оны нық бекіту үшін, барлық резеңке баулармен осы әрекетті қайталаңыз.
- Монтаждаудан кейін барлық қосылымдарды тексеріп шығыңыз.

► 8-бет., 13-тармақ



ЕСКЕРТУ! Өмір үшін тікелей қауіп және дене жарақаттарын алу қаупі бар! Батуттың қауіпсіз пайдалану үшін, пайдаланар алдында жақтау негізін жақтауға дұрыс әрі нық бекіту маңызды болып табылады.

Жіптің бір ұшын «жарты сақинаға» байлап, екінші ұшын негіздің баулы ілмегінен өткізіңіз.

- Мынаны есте сақтау қажет:

жіпті ілмектен өткізбес бұрын, негіздің баулы ілмегін әрбір «жарты сақинадан» өткізу қажет.

► 8-бет., 14-тармақ

Жіптің бос ұштарын бірге байлап, пластик бекіткіш арқылы бекітіңіз.



ҚАУІП! Өмір үшін тікелей қауіп және дене жарақаттарын алу қаупі бар! Бұл қадамды орындамаған жағдайда, ауыр жарақаттар алу, тұншығу немесе өлімге апарып соғуы мүмкін.

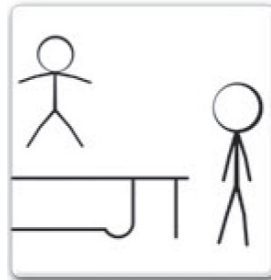
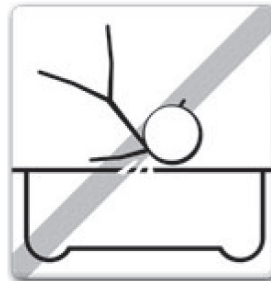
Қорғаныш торды орнату

Нұсқау: Қауіпсіздік деңгейін арттыру үшін, жинаққа кіретін қорғаныш торды орнатқан жөн.

Монтаждау жұмысын екі адам орындауы тиіс.

- Суретте көрсетілгендей, төменгі түтікті (9) жоғарғы түтікке (10) салып, үстінен жұмсақ қабықша (15) кигізіңіз. Төменгі түтіктің төменгі бөлігі бос болады (► 5-бет., 8-тармақ).
- Бұранданы (13), төсеме шайбаны (12), аралық бөлшекті (11) және гайканы (14) пайдаланып, монтаждалған тірек түтігін тіреуіш жақтауына жалғаңыз. (► 6-бет., 9-тармақ)
- Қалған тірек түтіктері үшін осы әрекетті үлгі бойынша қайталаңыз.
- Қорғаныш тордағы (16) саңылауды тауып, кіретін жер батуттың қай жерінде болу керек екенін белгілеңіз.
- Кіретін жердің жоспарланған жерде болғанын қадағалап, қорғаныш тордың жоғары бөлігіндегі ілмектерді тірек құбырлардың ұштарына суретте көрсетілгендей іліңіз. (► 2-бет., 10-тармақ)
- Қорғаныш тордың (16) төмен бөлігіндегі төсеніштің ойықтарына резеңке бауларды суретте көрсетілгендей іліңіз. (► 7-бет., 11-тармақ)
- Торды біркелкі етіп тарту үшін, осы әрекетті батуттың айналасында қайталаңыз. (► 7-бет., 12-тармақ)

- Барлық серіппелер мен резеңке баулардың дұрыс орнатылғанын тағы бір тексеріп, қажет болса түзетіңіз: торды біркелкі етіп тарту үшін, кейбір резеңке бауларды ағытып, қайтадан орнатуға тура келуі мүмкін.

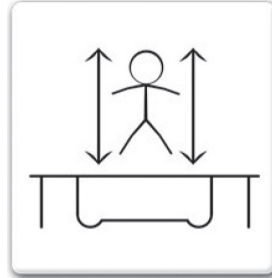
Бірінші секіріс алдында

- Пайдалану алдында батутта тозған, зақымдалған жерлердің немесе жетіспейтін бөлшектердің бар-жоғын тексеру керек, себебі бұлар кейбір жағдайларда жарақат алу қаупін арттырады. Сонымен қатар келесілерге аса назар аудару қажет:
 - жерге түсуге арналған төсеніште тесіктер мен сызаттардың жоқтығы;
 - жерге түсуге арналған төсеніштің бүгілуі;
 - төсеніштің ашылып кеткен тігістері немесе басқа да тозу белгілері;
 - жақтау бөлшектерінің (мысалы, аяқтар) майысуы немесе сынуы;
 - сынған, жетіспейтін немесе зақымдалған серіппелердің жоқтығы;
 - зақымдалған, жетіспейтін немесе қауіпті бекітілген жиек төсемінің жоқтығы;

- жақтау, серіппелер немесе төсеніштегі кез келген түрдегі шығыңқы бөлшектердің (әсіресе өткір жиектері бар) жоқтығы.
- Айтылған жағдайлардың біреуі бар болса немесе пайдаланушының жарақат алуы мүмкін болса, батутты ақаулық жойылмайынша бөлшеу керек немесе қолданысқа бермеу керек!
- Әртүрлі күшпен секіру әрекеттерінің биіктігін есте сақтап, батутқа біртіндеп үйреніңіз. Жеңіл секіріп, қозғалыстарыңызды бақылап үйренбейінше, дене күйі мен секіру техникасына аса назар аударыңыз.
- Батутқа мінгенде және одан түскен кезде абай болыңыз. Батутқа мінген кезде рама немесе серіппе төсемін ұстауға, сондай-ақ батутқа жоғарыдан (мысалы, терраса, шатыр немесе баспалдақтан) секіруге тыйым салынады. Мұндай әрекеттер аса қауіпті болып саналады.
- Батуттан тікелей жерге секіруге болмайды. Батутта кішкентай балалар болса, оларға мініп, түсуге көмектесу керек.
- Жарақаттың алдын алу үшін, секіру алдында жерге дұрыс түсуді үйрену керек:



- жерге түсу кезінде соққы күшін жеңілдету үшін, тізені сәл бұғу керек. Тепе-теңдікті дұрыс сақтау үшін, қолды суретте көрсетілгендей екі жаққа созу керек.
- Секіруді әрдайым батут ортасынан бастаңыз.
- Әрдайым тек тігінен жоғары қарай секіріңіз.
- Батуттағы қозғалыстарыңызды әрдайым бақылаңыз. Секірген жеріңізге қайта түссеңіз, бұл секіру бақыланатын болып есептеледі. Егер тепе-теңдікті жоғалтсаңыз, дереу секіруді тоқтатыңыз.
- Секіру кезінде дене бұлшықеттерін ширатып, денені бірдей күйде сақтауға тырысыңыз.

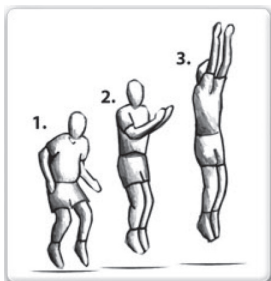


- Әрдайым аяғыңызды тіреп түсуге тырысыңыз және сальто жасап немесе аударылып түспеңіз. Батут бұл үшін арналмаған.
- Егер күрделірек секіру әдістерін үйренгіңіз келсе, білікті жаттықтырушыға жүгініңіз.
- Жарақат алу қаупін азайту үшін, жаттықтырушы барлық қауіпсіздік ережелерін және арнайы нұсқауларды үйретуі тиіс.
- Егер батут қадағаланбай тұрса, оны ешкімнің пайдаланып жатпағанына көз жеткізіңіз.

KAZ

Бірінші секірістер

Жоғары қарай секіру



- Тіке, аяқтарыңызды иық деңгейінде ұстап, басыңызды алға қаратылған күйде, алдыңыздағы төсенішке қарап тұрыңыз.
- Қолдарыңызды жоғары қарай сілтеп, басыңыздың үстінен айналдырыңыз.
- Аяғыңыз бен табаныңызды ауада бірге қосып, аяқ саусақтарын төмен қарай созыңыз.
- Төсенішке түсу кезінде, аяқ иық деңгейі бойынша бастапқы күйге оралады.

Тізеге секіру



- Кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Түскенде, тепе-теңдікті сақтау үшін, тізелеріңізді иық деңгейінде ұстап, арқаңызды тік, кеуденізді тырыстырып, қолыңызды жаныңызға немесе алға қарай созыңыз.
- Қолдарыңызды жоғары қарай сілтеу арқылы аяғыңызбен тұрып, секіруді жалғастырыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

Отырған күйде секіру



- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Түскенде, екі қолыңызды жамбасыңызға тіреп, аяғыңызды алға қарай созыңыз, арқаңызды тік ұстап, денеңіздің бұлшықеттерін тырыстырыңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

КҮРДЕЛІРЕК ЖАТТЫҒУЛАР



Нұсқау: Күрделірек секірістерге өтпес бұрын, максималды қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін, батутта секіру бойынша тәжірибелі жаттықтырушыға жүгініңіз.

Егер ары қарай жаттығып, күрделірек секіру әдістерін орындағыңыз келсе, білікті, тәжірибелі жаттықтырушыға жүгініңіз.

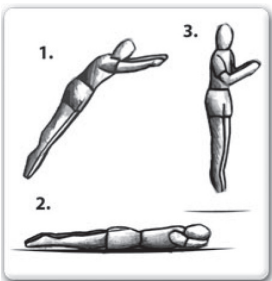
Жоғары қарай секіру



- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Төсенішке қолыңыз бен тізеңізді тіреп түсіңіз, сонымен қатар арқаңыз төсенішке параллель, ал білек пен тізеңізді иықпен бірдей деңгейде болуын қадағалаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.
- Осы секірісті игеріп алғаннан кейін келесі секіріске өтіңіз.

Қол мен тізе күйінен етпетінен түсу күйі

- Қолыңыз бен тізеңізді тіреп түсіңіз, сонымен қатар арқаның төсенішке параллель екенін қадағалаңыз. Төсенішке етпетінен түсу үшін ауада аяқтарыңызды артқа, қолдарыңызды алға қарай созыңыз.
- Төсенішке бүкіл денеңізбен бір уақытта түсуді ұмытпаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікті игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз. Осы секірісті игеріп алғаннан кейін келесі секіріске өтіңіз.

Етпетінен түсетіндей секіру

- Қалыпты күйде кәдімгі секірістерден бастаңыз.
- Арқа төсенішке параллель болуы қажет, төсенішке етпетінен түсу үшін ауада аяқтарыңызды артқа, қолдарыңызды алға қарай созыңыз.
- Төсенішке бүкіл денеңізбен бір уақытта түсуді ұмытпаңыз.
- Қолыңызбен серпіліп, тік күйге оралыңыз.
- Бір биіктікте секіруді игеріп, сәл жоғары секіріңіз, сонымен қатар секірістердің биіктігін бақылауды жалғастыра беріңіз.

Техникалық қызмет көрсету

- Маңызды бөлшектерді (жақтаулар, кергіштер, батуттың серпілетін беттері, қаптауыш және қорғаныш торлар) тұрақты түрде бақылау және техникалық қызмет көрсету қажет, себебі бақыламаған жағдайда, батут қауіп-қатер көзіне айналуы мүмкін.
- Тексерісті әсіресе әр мауысам алдында және пайдалану маусымы кезінде жүйелі түрде орындап тұру маңызды.

- Тұрақты түрде техникалық қызмет көрсету қажет. Тұрақты түрде техникалық қызмет көрсету кезіндегі ұқыпсыздық пайдаланушыға қауіп төндіруі мүмкін.
- Серіппелі жүктемелерде (тоқтатқы саусақтар) зақымдардың бар-жоғын, сондай-ақ олардың дiрiл кезiнде жылжымайтындығын тексеру қажет.
- Өздігінен тежелетін гайкалар тек бір рет пайдалануға арналған, сол себепті оларды ауыстыру қажет.
- Назар аударыңыз! Тек үйде пайдалануға арналған.

Қатты жел

Қатты жел кезінде батут аударылып кетуі мүмкін. Ауа райының желді болуы күтілсе, батутты қорғалған аймаққа көшіру немесе бөлшектеу қажет. Болмаса, сым арқандар мен қазықшаларды пайдаланып, батут жақтауының жоғарғы бөлігін бекітуге болады.

- Кемінде 3 сым арқан пайдалану керек. Еденге батуттың аяқтарын ғана бекіту жеткіліксіз, себебі аяқтары бекіткен жерден шығып кетуі мүмкін.

Батуттың орнын ауыстыру

- Батут серіппенің күш түсіруінен деформациялануы мүмкін болғандықтан, құрастырылған батутты тасымалдауға жол бермеңіз. Дегенмен бұл қажет болса, төмендегілерді ескеру керек:
- Батуттың орнын ауыстыру үшін, әрдайым төрт адам қажет. Барлық құбыр қосылымдары қолайсыз ауа райына төзімді жабысқақ таспамен оралуы керек (мысалы, оқшаулағыш таспамен). Бұл жақтаудың зақымдалуына немесе қосылымдардың босап кетуіне жол бермейді.
- Орнын ауыстыру үшін, батутты жерден көтеріп, жерге келденең ұстап тұрыңыз.
- Егер батутты басқаша орналастыру қажет болса, оны бөлшектеу қажет.

Күтім жасау, сақтау, кәдеге жарату**Тазарту және күтім жасау**

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Қоршаған орта әсерінен зақымдалу қаупі бар! Өнімді ауа райының шамадан тыс әсеріне ұшыратпаңыз.

- Тазалау және күтім жасауға арналған құралдарды пайдаланған кезде өндіруші нұсқауларын сақтаңыз.
- Тазалау үшін құрғақ қылшақты пайдаланыңыз. Қатты ластанған жерлерді сабынды жылы сумен қылшақ арқылы кетіріңіз. Өнімді орамға салмас бұрын, оның кептіріңіз.
- Қосылымдарды тұрақты түрде тексеріп тұрыңыз.

Сақтау

- Өнім аязға сезімтал. Қыс мезгілінде өнімді құрғақ әрі жақсы желдетілетін үй-жайда сақтаған жөн.

KAZ**Көдеге жарату****Өнімді көдеге жарату**

Қызмет ету мерзімі өтіп кеткен құралды бөлек жинау оны қайта пайдалануды немесе қайталама айналымның басқа әдісін қамтамасыз етеді. Бұл қоршаған ортаның ластануымен күресуге көмектеседі.

Орамды көдеге жарату

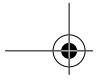
Қаптама қайта пайдалануға арналған және тиісті белгісі бар картон мен жұқалтырдан тұрады.

- Бұл материалдар әрі қарай қайта пайдалану үшін көдеге жаратуға жатады.

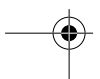
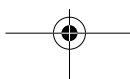
Техникалық сипаттамалар

Артикул нөмірі	478 158, 497 416	478 159
Өлшемдері	Ø2,52 × H2,22 m	Ø3,05 × H2,50 m
Пайдаланушының максималды салмағы	100 kg	100 kg

Өндірілген күні туралы ақпарат жапсырмада көрсетілген.



KAZ



Euromate GmbH
Emil-Lux-Straße 1
42929 Wermelskirchen
GERMANY

Изготовитель/Өндіруші:

Евромейт ГмБХ
Эмиль-Люкс-Штр. 1
42929 Вермельскирхен
ГЕРМАНИЯ

Информация о дате изготовления указана на товаре.
Өндірілген күні туралы ақпарат тауар үстінде белгіленген.

Срок службы указан на маркировке упаковки продукции.
Қызмет ету мерзімі өнім орауышының таңбаламасында белгіленген.

НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ И ДЕКЛАРИРОВАНИЮ
СООТВЕТСТВИЯ

МІНДЕТТІ СЕРТИФИКАТТАУҒА ЖӘНЕ СӘЙКЕСТІЛІКТІ ЖАРИЯЛАУҒА ЖАТПАЙДЫ

Импортер/Импорртаушы:

ООО «ОБИ Прямой Импорт и Поставки»
Российская Федерация,
125252, г. Москва,
ул. Авиаконструктора Микояна, д. 12
+7 (495) 777-75-75

V-200918