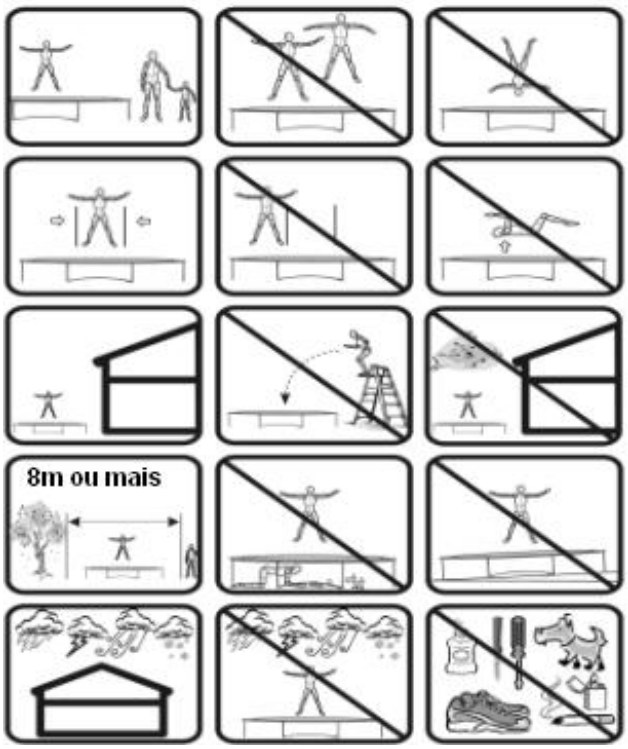
TRAMPOLÍNA

Návod na montáž

ÚVOD

Před prvním použití této trampolíny je nutné se seznámit se všemi informacemi obsaženými v tomto návodu. I při fyzické aktivitě na trampolíně může dojít k nehodě, aby jsme snížili riziko úrazu je třeba dbát dodržování bezpečnostních pravidel a zásad.

- Nesprávné používání teto trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážná zranění
- Trampolíny jsou formou zábavy, která vyžaduje fyzickou zdatnost a nemít strach z výšek, proto vždy při skákání na trampolínách buďte opatrní.
- Před každým použitím trampolínu zkontrolujte.
- Návod na montáž, údržba,
- Správná montáž, pravidelná údržba, dodržování pokynů a doporučení výrobce, správná technika skoků a doskoků uvedená v této instrukci.
- Všichni uživatelé a dozor musí být seznámeni s tímto návodem. Ten kdo se rozhodne pro použití trampolíny musí zohlednit své fyzické schopnosti při doskocích na trampolínu



Trampolínu může používat pouze jedna osoba, při více osobách na doskočišti se zvyšuje riziko úrazu.

Neprovádějte salta na trampolíně, nesprávně provedené salto by mohlo způsobit úraz, poranění páteře

1. NÁVOD A UPOZORNĚNÍ

1.1 Použití

- **Produkt je určený výhradně pro domácí použití, nikoliv pro profesionální nebo lékařské použití**
- **Maximální zatížení je 150 kg. Přetížení trampolíny nad doporučenou hmotnost uživatele způsobí poškození trampolíny, na které se nevztahuje záruka.**

1.2 POZOR

- Nedovolte dětem, aby používali trampolínu bez dozoru. Proveďte potřebná opatření a dohlížejte na všechny aktivity na trampolíně. Upozorňujeme, že obal není vhodný pro děti, existuje nebezpečí udušení!
- Trampolíny nad 51 cm na výšku se nedoporučují pro děti do 6 let. Děti nerozumí potenciálním rizikům spojeným s tímto produktem. Držte děti mimo dosah tohoto výrobku, není to hračka. Výrobek by měl být skladován mimo dosah dětí a zvířat.

1.3 UPOZORNĚNÍ - POŠKOZENÍ VÝROBKU

- Neopravujte výrobek sami. Používejte pouze originální náhradní díly. Opravy smí provádět pouze kvalifikovaní technici. Nesprávné opravy mohou ohrozit bezpečnost vašich uživatelů a vést k vážnějšímu poškození výrobku. Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- Chraňte výrobek před vlhkostí a vysokými teplotami.

1.4 NÁVOD NA INSTALACI

- Montáž výrobku musí provádět nejméně dva dospělí. Pokud máte pochybnosti, požádejte kvalifikovanou osobu.
- Než začnete s montáží trampolíny, přečtěte si tyto pokyny.
- Odstraňte všechny obalové materiály a vložte všechny součásti do volného místa, což vám poskytne přehled a zjednoduší montážní postup.
- Zkontrolujte, zda nechybí díly.
- Po montáži odstraňte ochranné obaly.
- Nezapomeňte, že při používání nástrojů nebo při provádění technické práce existuje vždy riziko úrazu.
- Proto by měl být výrobek pečlivě nasazen.
- Balení skladujte způsobem, který nepředstavuje nebezpečí. Fólie a plastové sáčky jsou pro děti nebezpečné (nebezpečí udušení)!
- Po montáži výrobku v souladu s pokyny pro použití se ujistěte, že všechny šrouby a matice jsou řádně nainstalovány a utaženy a že všechna připojení jsou pevně spojena.
- Nad trampolínou musí být volný prostor nejméně 7,3 m. Mezi trampolínou a možným zdrojem nebezpečí, jako jsou elektrické kabely, hrací zařízení, bazény a ploty, musí b ýt dostatečn ý prostor
- Trampolína musí být před použitím řádně umístěna na rovném povrchu.
- Trampolína nikdy nepoužívejte při dešti, větru a bouřce, Doporučujeme, aby byla trampolína během nepříznivého počasí sklopena a uložena na suchém místě.
- Kovový rám trampolíny může být vodičem. Blesk, prodlužovací kabely a všechna elektrická zařízení nesmí přijít do styku s trampolínou.
- Trampolína musí být používána na dobře osvětleném místě.

- Neumisťujte žádné předměty pod trampolínou
- Trampolína nesmí být používána v bezprostřední blízkosti s jinými rekreačními sportovišti
- Při montáži trampolíny používejte ochranné rukavice

DODATEČNÉ INFORMACE

- Pro větší stabilitu můžete na nohy trampolíny položit pytle s pískem.
- Trampolínu by neměly užívat těhotné ženy nebo osoby trpící hypertenzí.
- Skákání v obuvi způsobuje poškození doskokové podložky, na takové poškození se nevztahuje záruka.
- Zákaz kouření a používání otevřeného ohně na trampolíně a v bezprostřední blízkosti.
- Na trampolíně je zakázáno umístit zvířata, předměty apod.
- Zákaz používání trampolíny pod vlivem alkoholu a jiných omamných látek.
- Umístěte trampolínu na rovný povrch, nejlépe na trávě. Umístění trampolíny na tvrdý povrch zvýší zatížení rámu a další zátěž způsobí poškození, na které se nevztahuje záruka. Umístění trampolíny na nerovný povrch může způsobit převrácení trampolíny.
- Zajistěte trampolínu proti neoprávněnému použití.
- Zákaz používání trampolíny pokud je mokrá.
- **Při nepříznivých povětrnostních podmínkách je nutné trampolínu složit a uklidit pžípadně pči montáži přikotvit k podkladu**

POZOR

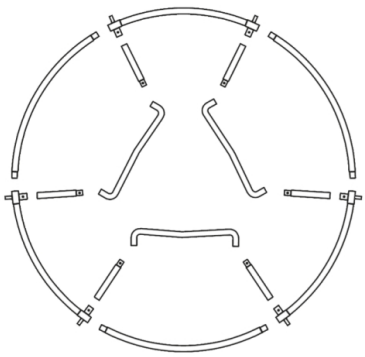
1. Ujistěte se, že je zip v bezpečnostním krytu zcela zavřený a všechny tři vstupní háčky jsou zabezpečeny.
2. Neskákejte záměrně do záchranné sítě, je určena pouze k tomu, aby lidé nemohli vypadnout z trampolíny. Záměrné skoky do záchranné sítě mohou způsobit převrácení nebo poškození trampolíny.

2. BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRAMPOLINY

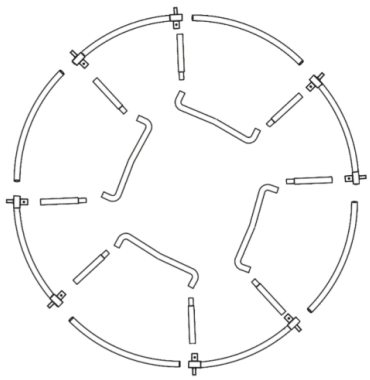
- Všichni uživatelé trampolíny potřebují dohled, bez ohledu na věk uživatele.
- Bezpečnostní pokyny pro trampolínu by měly být vždy zohledněny a dodržovány.
- Vyvarujte se náhlého sklápění. Nesprávné zatížení trampolíny může způsobit zranění, zejména na zádech, krku nebo hlavě, zranění může způsobit paralýzu a dokonce i smrt.
- Pouze jedna osoba by měla používat trampolínu, více uživatelů na trampolíně zvýšuje riziko kolize.
- Trampolína musí být před každým použitím zkontrolována, zda nejsou některé díly poškozené nebo opotřebované. Poškozené nebo opotřebované díly je nutno okamžitě vyměnit. Mezitím musí být trampolína nepřístupná.
- Během skoků na trampolíně nemůžete nosit oblečení s háčky nebo takové, které se může zachytit do sítě.
- Pokud se očekává silný vítr, musí být trampolína přemístěna na chráněné místo a stáhnutá nebo přikotvená k zemi a to minimálně na třech místech.
- Snažte se zabránit pohybu celé sestavené trampolíny, protože se může během přepravy ohýbat. Pokud je nutné trampolínu pohybovat, mělo by to být provedeno nejméně čtyřmi lidmi, kteří musí být rovnoměrně rozmístěny kolem rámu, aby se trampolína zvedla ze země. Trampolína musí být přemísťována ve vodorovné pozici.
- Uživatel je povinen si přečíst návod k použití. Tato příručka obsahuje pokyny pro montáž, vybrané bezpečnostní opatření a doporučení pro údržbu trampolíny, aby bylo zajištěno bezpečné a příjemné používání trampolíny.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu v blízkosti vody a zajistěte dostatek místa kolem trampolíny jako preventivní opatření.
- Nelepte žádné cizí předměty na trampolínu.
- Nedovolte, aby někdo nebo nějaký předmět dostali pod trampolín, zatímco někdo skočí na rohožku. Skoková podložka je pružná a síla směřující dolů někým, kdo skáče, může způsobit vážná zranění nebo poškození.
- Trampolína může být použita pouze tehdy, je-li skákací plocha čistá a suchá. Opotřebované nebo poškozené rohože by měly být okamžitě vyměněny.
- Zabraňte neoprávněnému použití trampolíny a bez dozoru dospělé osoby.
- Zákaz používání trampolíny pod vlive alkoholu nebo jiných omamných látek.
- Pro vstup na trampolínu používejte schůdky, nikdy neskákejte přímo na doskočiště
- Další informace o cvičení na trampolíně vám podá kvalifikovaný trenér skoků na trampolíně.

Seznam prvků podstavy trampolíny

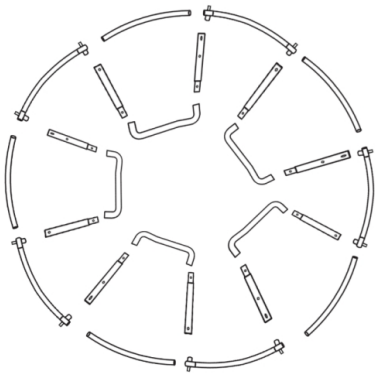
	ROZMĚR MODELU	6ft 1.8m	8ft/ 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.57m	16ft/ 4.88m
A	Kolejnice A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	Kolejnice B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T- spoje	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Ochranný kryt	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Podložka na skákání	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Prodloužení nohou	0	0	8	8	8	8	10	12
G	Nohy	3	3	3	4	4	4	5	6
H	Pružiny	36	48	64	72	80	80	90	108
I	Hák na pružiny	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Šrouby	6	6	16	16	16	16	20	24
K	Plochý klíč	1	1	1	1	1	1	1	1



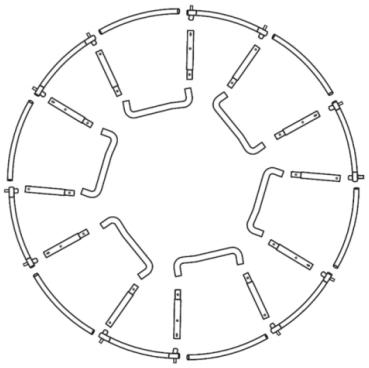
6FT / 8FT
(3 nohy)



10FT / 12FT / 13FT / 14FT
(4 nohy)

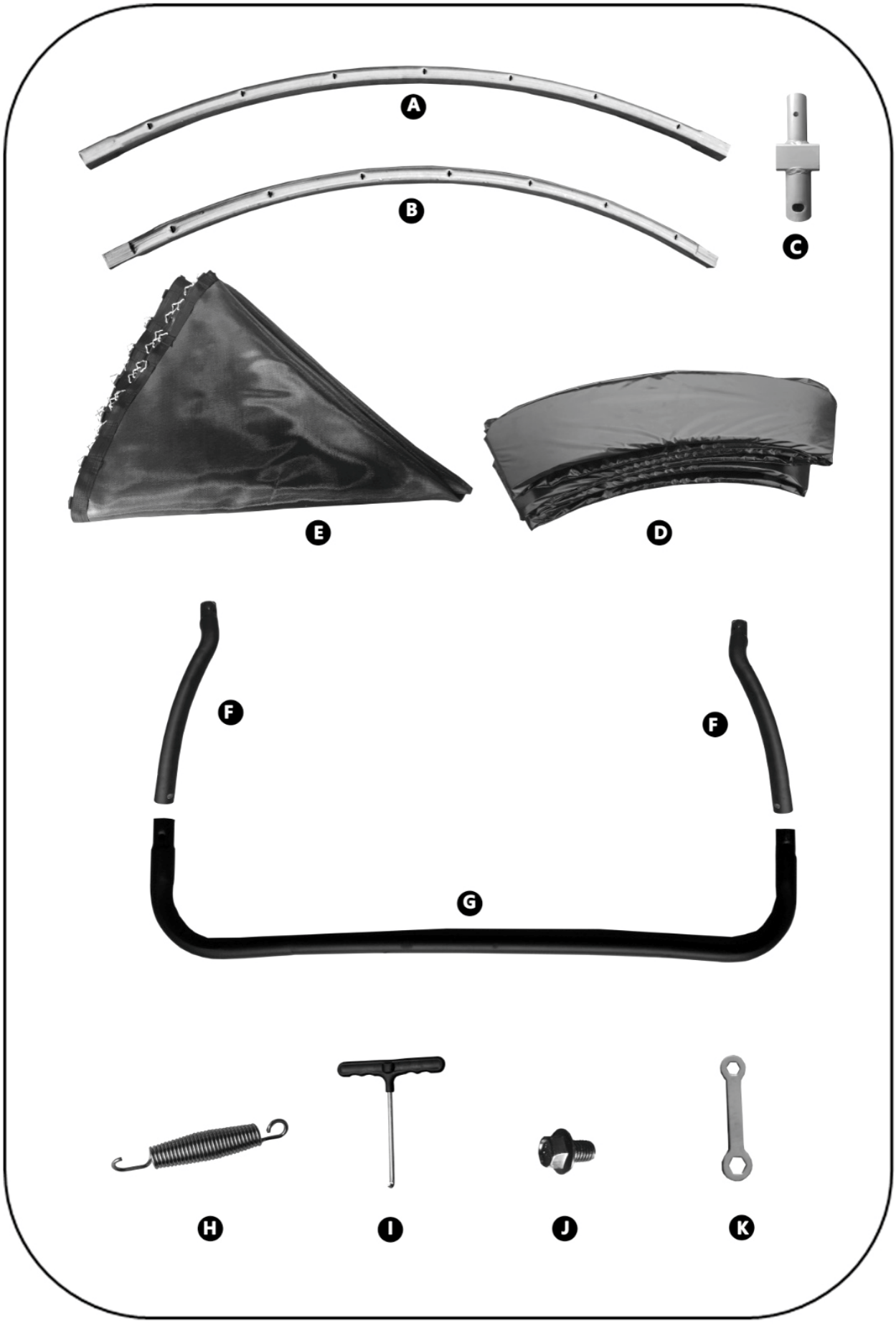


15FT
(5 nohou)



16FT
(6 nohou)

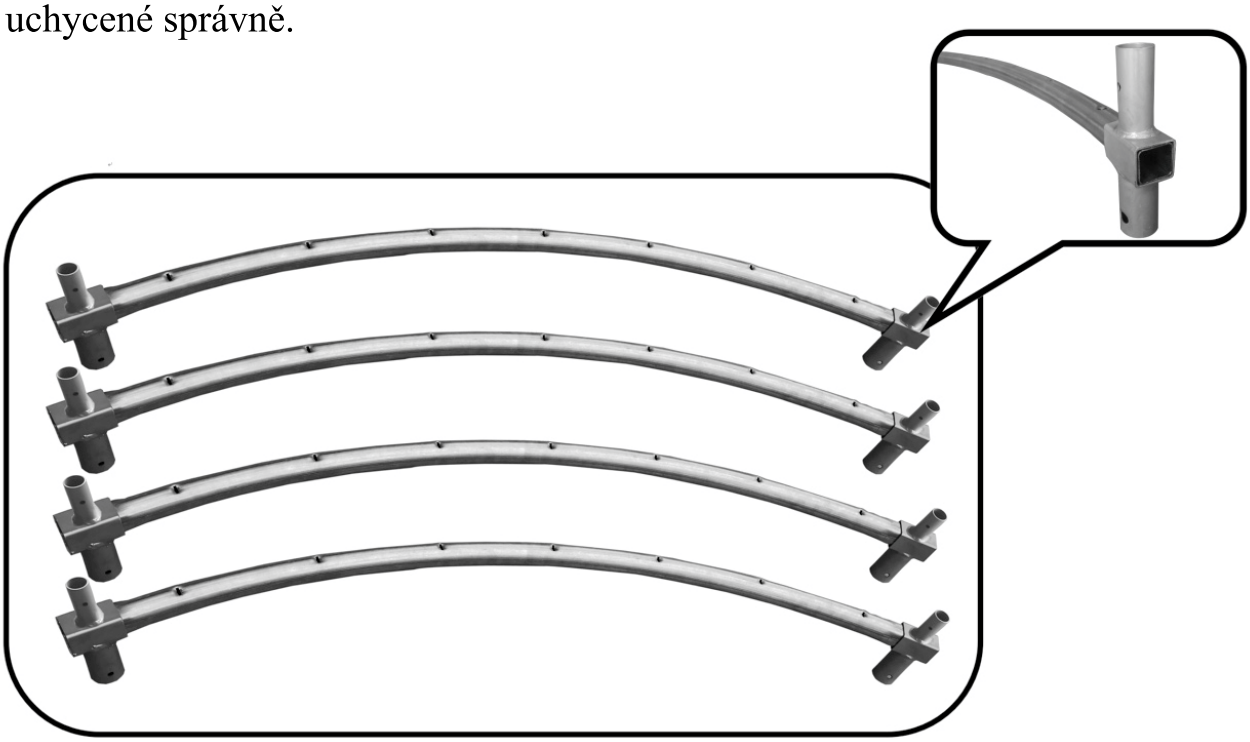
Seznam prvků podstavy trampolíny



MONTÁŽ PODSTAVY TRAMPOLÍNY

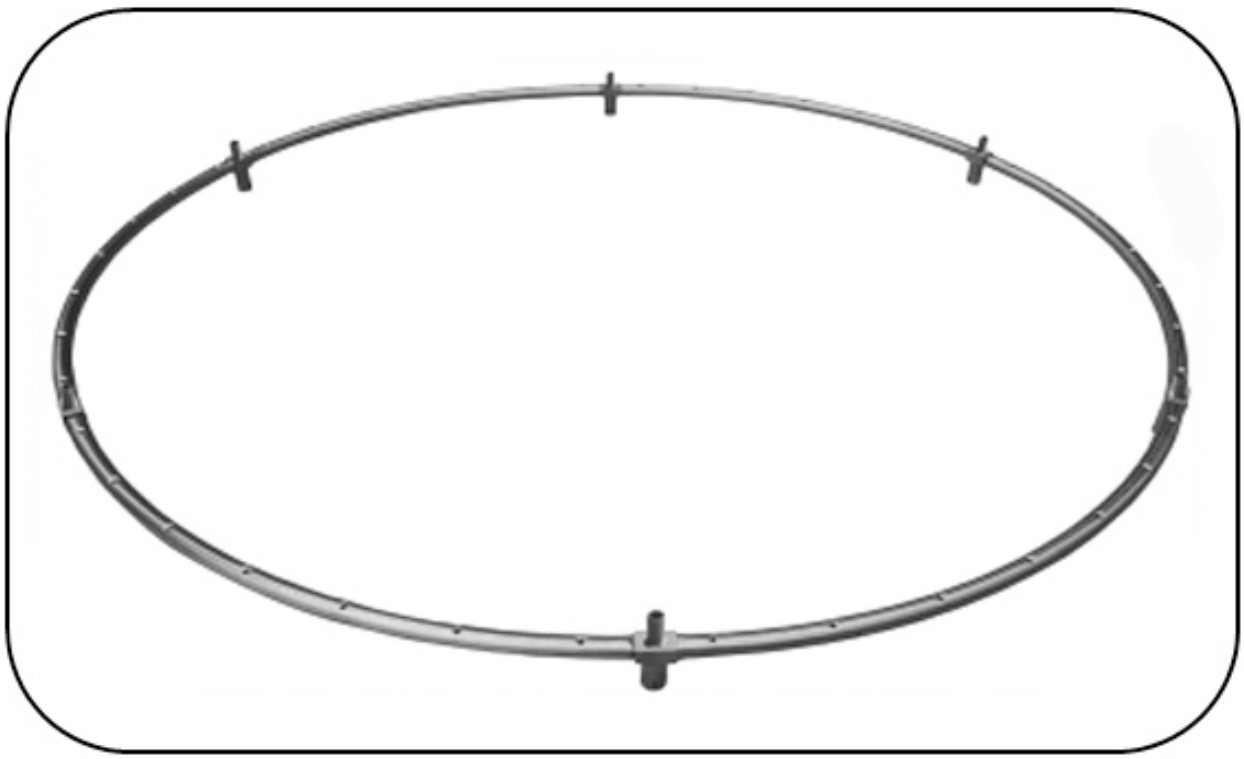
Krok 1:

Upevněte **spoje (C)** na obou koncích **kolejnice (A)**. Ujistěte se, že je to uchycené správně.



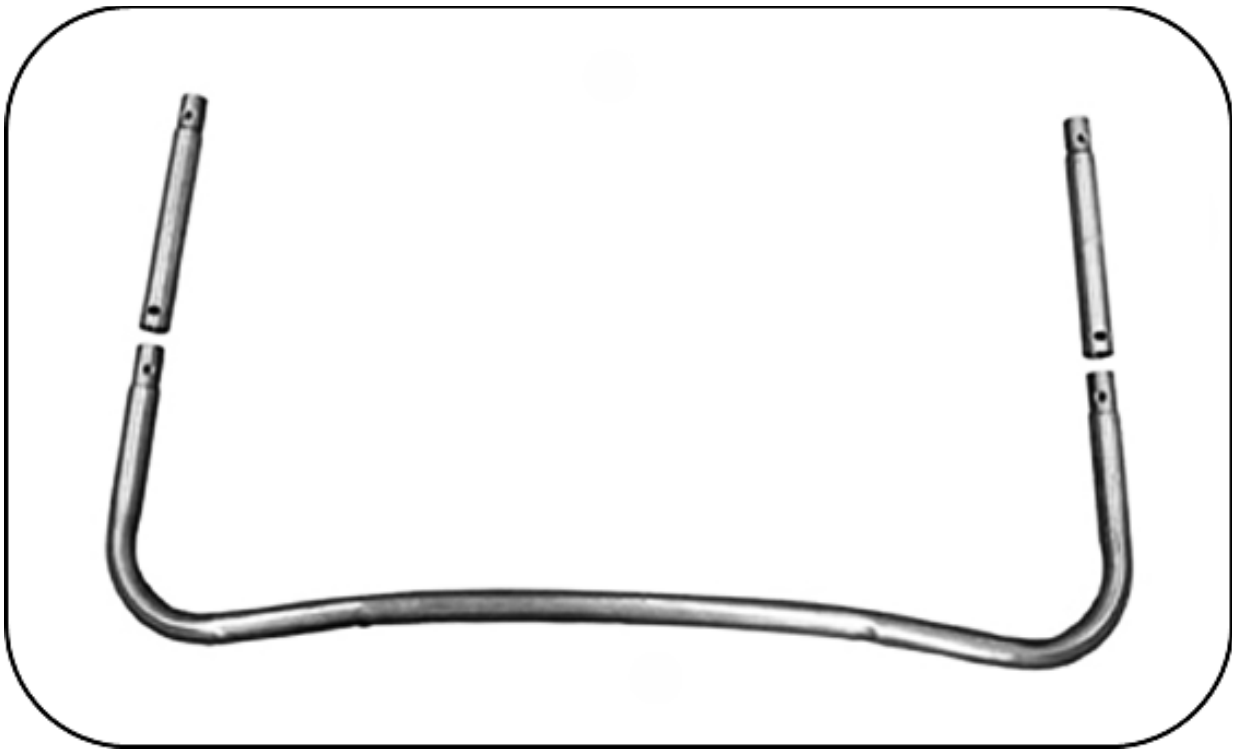
Krok 2:

Spojte všechny **kolejnice B** s **kolejnicemi A** (již s namontovanými spoji) tak, aby vytvořily kruh. Na spojení dvou posledních částí jsou zapotřebí 2 osoby. Jedna z nich spojuje dva konce do kruhu, zatímco druhá je přidržuje na opačných stranách.



Krok 3:

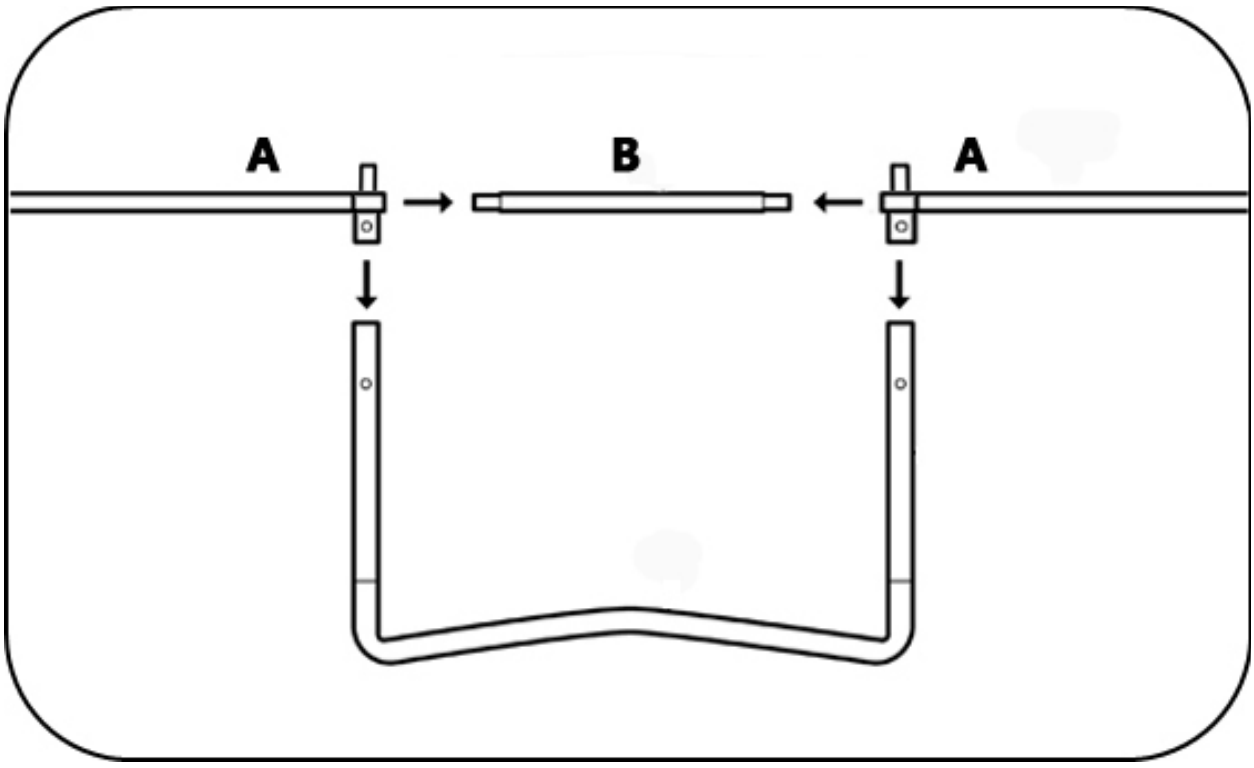
Připevněte **prodloužení (F)** do základů **nohou (G)** a zabezpečte je **šrouby (J).**



Krok 4:

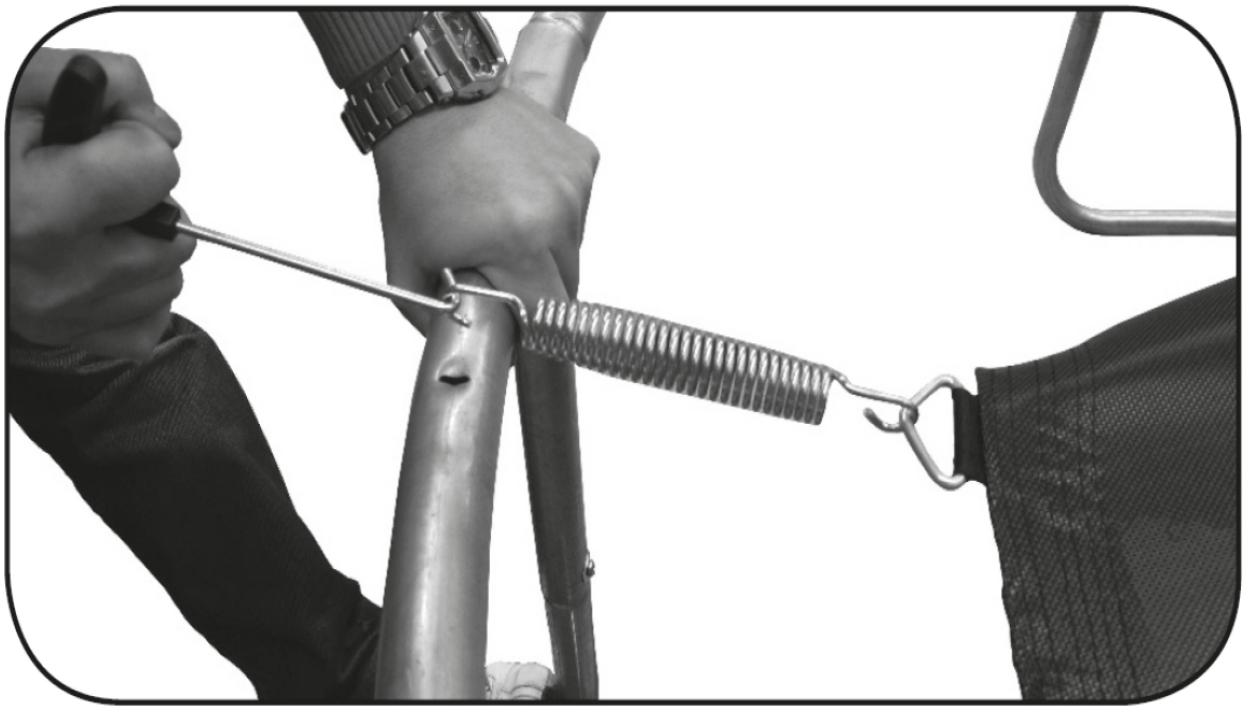
Připevněte držáky nohou do rámu a upevněte je **šrouby (J).**

Ujistěte se, že se každý držák nohou spojuje s kolejnicemi A a B uprostřed!



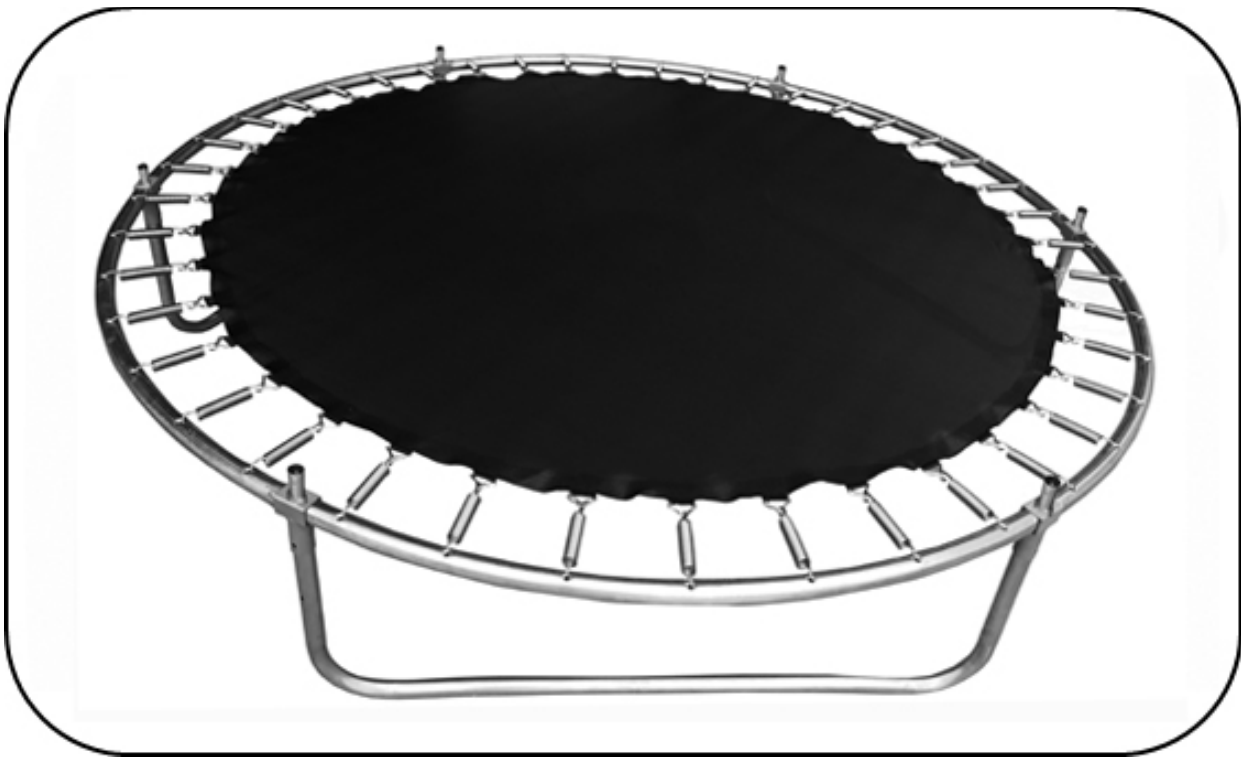
Krok 5:

Přichyťte **pružiny (H)** s pomocí **háku na pružiny (I)**. Nejdříve je třeba spojit každou 5 pružinu, aby **podložka na skákání (E)** byla rovnoměrně napnutá uprostřed. Díky tomu bude montáž zbývajících pružin snadnější.



Krok 6:

V tomto kroku musí trampolína vypadat jako na obrázku.



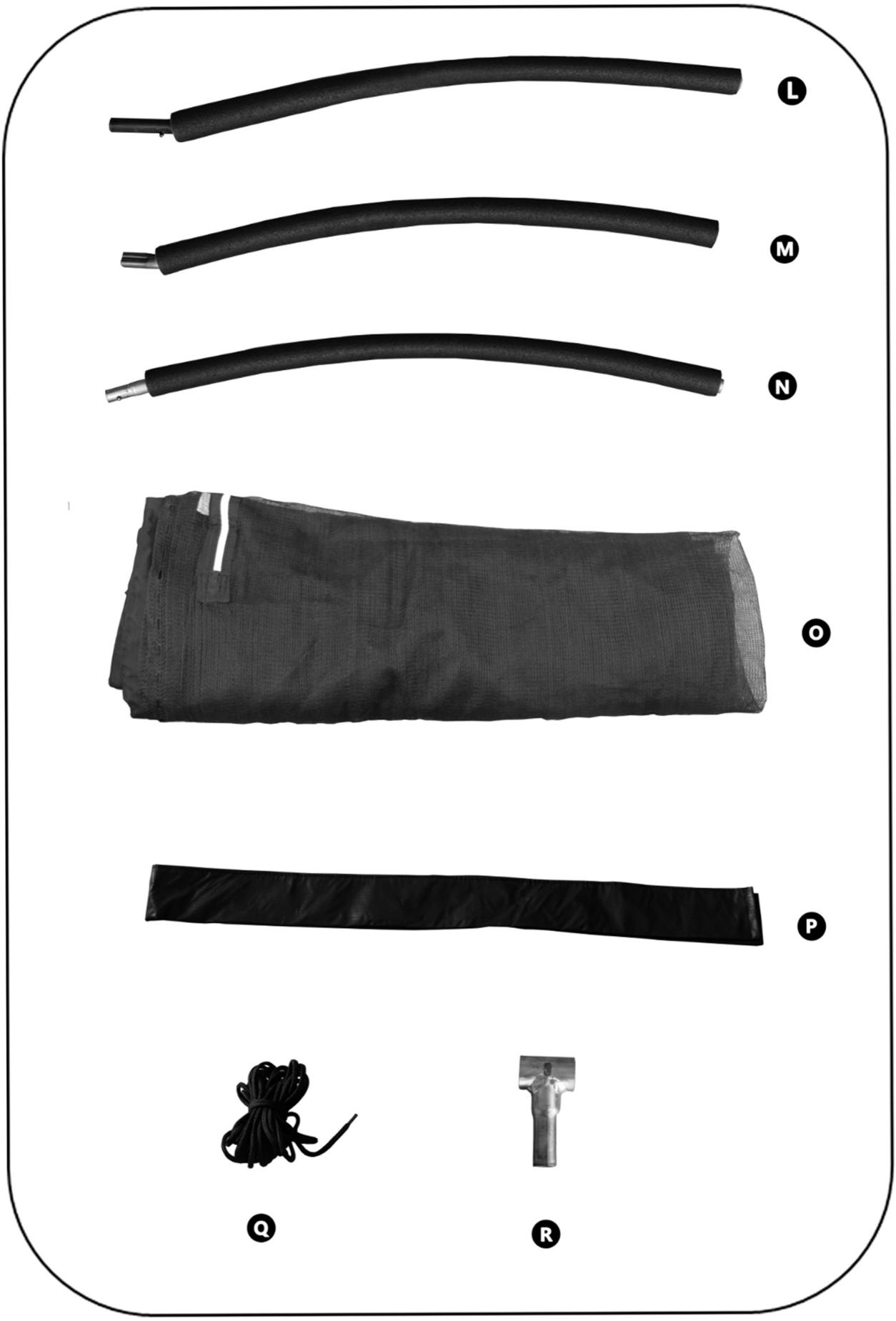
Krok 7:

Na vnější okraj nasaďte **ochranný kryt** trampolíny tak, aby pružiny byly celé zakryté a přichyťte ho na rám gumou.

Seznam dílů horní časti trampolíny

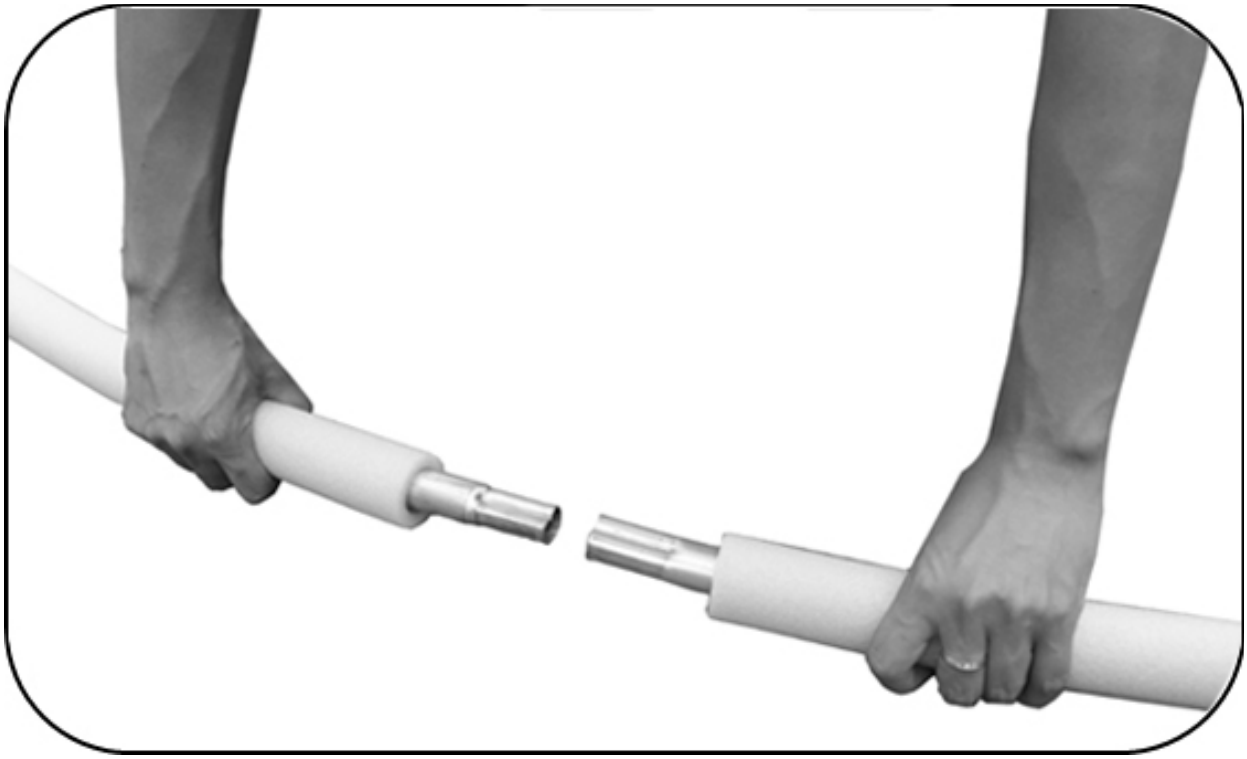
	ROZMĚR MODELU	6ft/ 1..8m	8ft 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.27m	16ft/ 4.27m
L	Dolní prvek boční tyče	6	6	8	8	8	8	10	12
M.	Horní prvek boční tyče	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Prvky horní obruče	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Bezpečnostní síť	1	1	1	1	1	1	1	1
P.	Kryt tyčí	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Šňůra	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T-spojka	6	6	8	8	8	8	10	12

Seznam dílů horní časti trampolíny



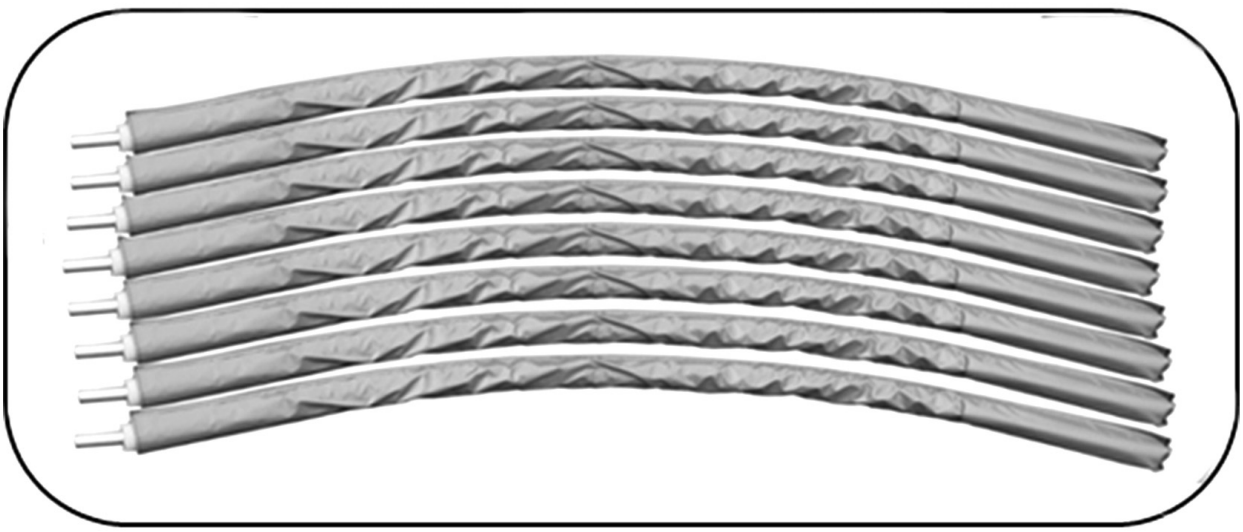
INSTALACE BEZPEČNOSTNÍ SÍTĚ

Spojte L a **M**, aby vytvořily kompletní boční tyč. Hotové tyče vložte do jejich **krytů (P).**



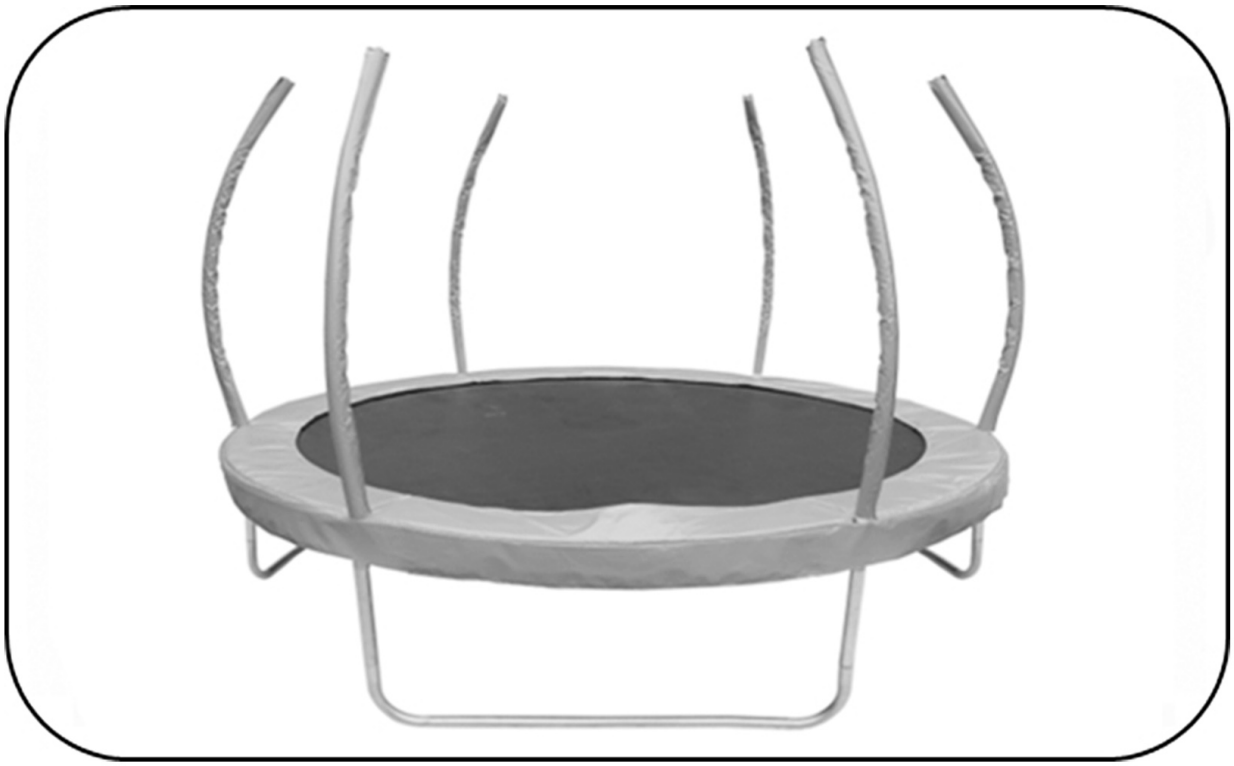
Krok 2:

Opakujte první krok pro všechny tyče.



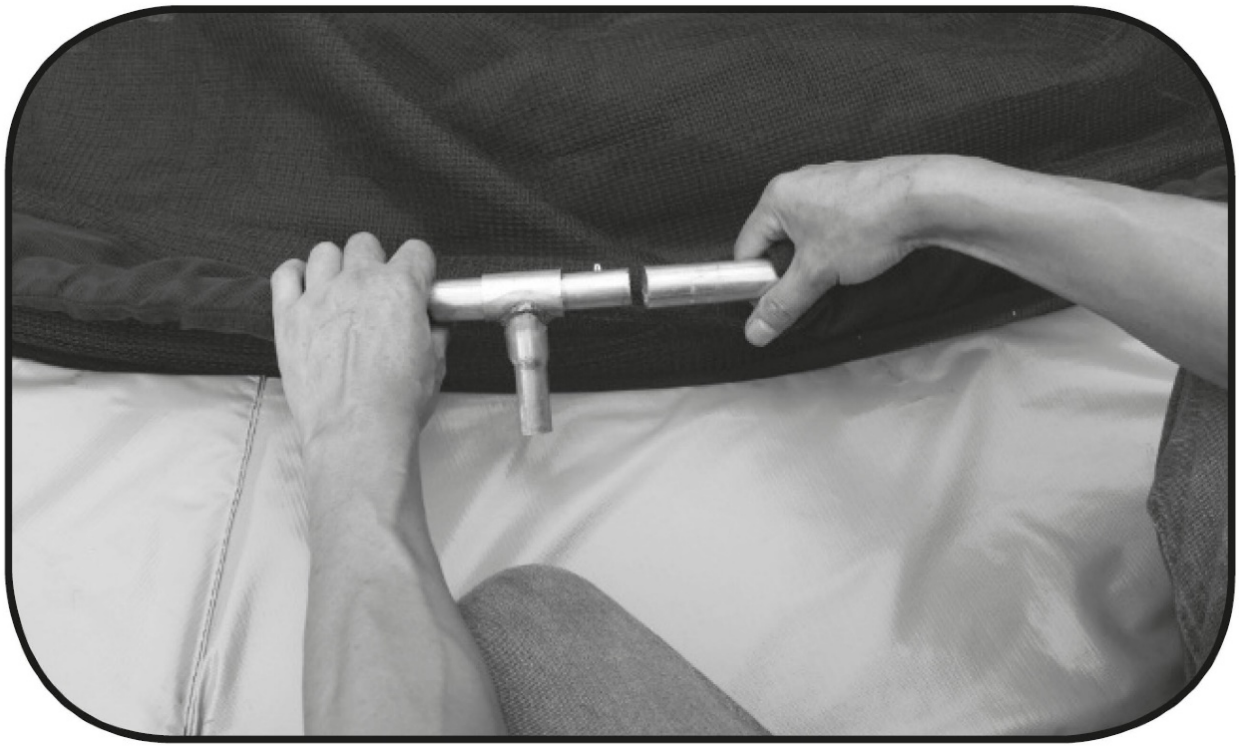
Krok 3:

Vložte všechny kompletní tyče do trubek rámu. Vaše trampolína by měla vypadat jako na obrázku níže:



Krok 4:

Všechny prvky **horní obruče (N**) zasuňte do rukávů **bezpečnostní sítě (O)** jeden po druhém ve stejném směru. Spojte všechny prvky horní obruče s **T-spojkami (R)** a uzavřete jich v prstenec.

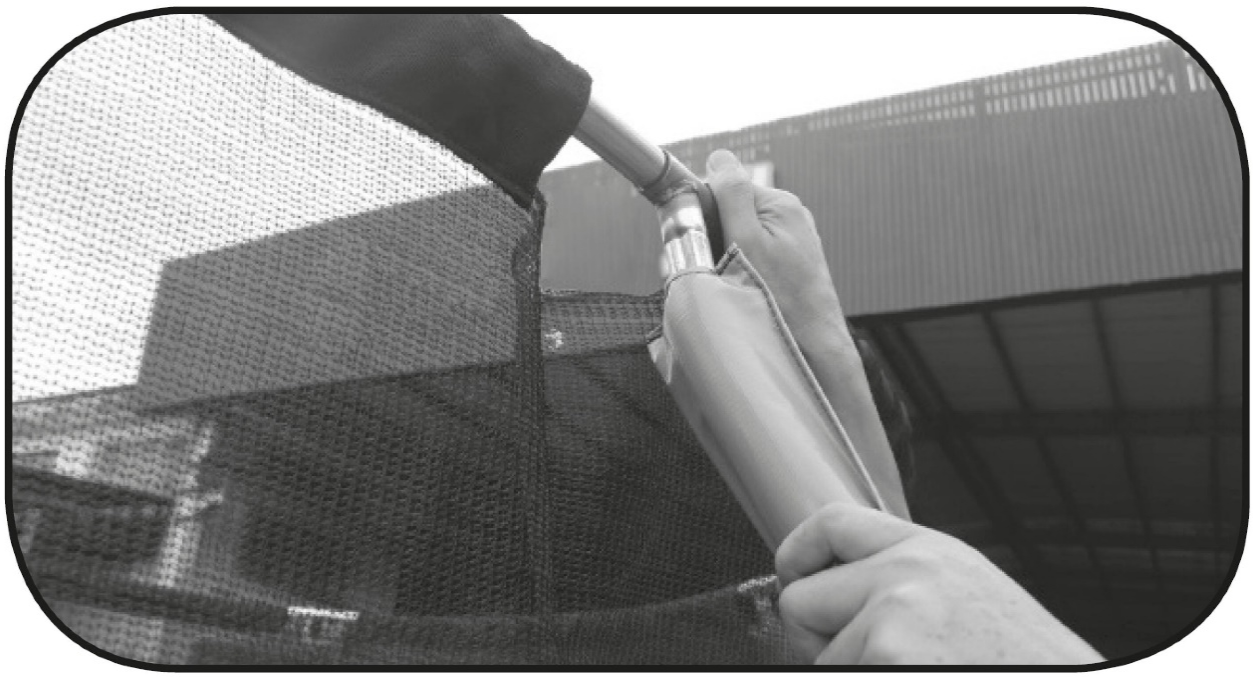


Krok 5:

Zvedněte vytvarovanou obruč spolu se sítí a připojte k bočním sloupkům s pomocí spodního konce **spojky T (R).**

Krok 6:

Ujistěte se, že boční tyče a horní obruč jsou správně spojeny - správně utaženy.



Krok 7:

Protáhněte **šňůru (Q)** přes očka na spodní části **bezpečnostní sítě (O)** a současně přes trojúhelníkové prstence na podložce na skákání.

Krok 8:

Vaše trampolína je smontovaná. Abyste zvýšili bezpečnost a ochranu trampolíny, lze použít proti nežádoucímu posunutí - sadu upevňovacích kotev (není součástí balení).

TESTOVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Po instalaci trampolíny je třeba provést následující bezpečnostní kontroly:

- Dotáhnout všechny šrouby a matice
- zkontrolovat všechny pružiny zda jsou správně připevněny
- Zkontrolovat ochranný límec, zda zakrývá pružiny a hrany doskočiště
- Zkontrolovat všechny provázky, zda jsou dobře upevněny.

ZKONTROLOVAT BEZPEČNOST ZÁCHYTNÉ SÍTĚ

- Držte mřížku na stožáru a protřepejte, zkontrolujte, zda jsou všechny tyče držáku stabilní.
- Zkontrolujte ochrannou síť pro případné roztržení švů nebo materiálu.
- Zkontrolujte, zda zip a suchý zip pracují správně.

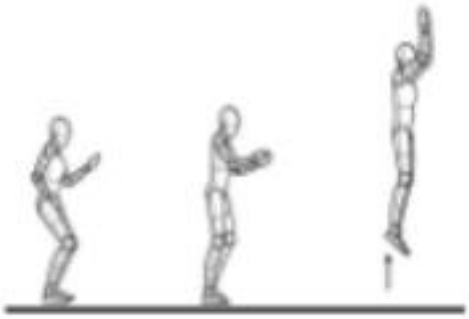
Při provádění všech kontrol by měla osoba provést test skákání na trampolíně po dobu nejméně 5 minut. Pokud je trampolína v pořádku, znamená to, že prošla zkouškou.
Gratulujeme, že jste dokončili sestavu trampolíny!
Nezapomeňte dodržovat všechna bezpečnostní pravidla. Bavte se a bezpečně.

Základní technika skoků

Všem uživatelům trampolíny je doporučeno, aby tyto základní skoky pochopili a zdokonalili

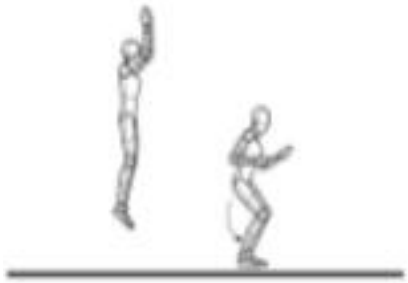
Základní skok

- Začněte ve stojíc ípoloze v mírném rozkroku, hlava rovně.
- Pohybujte rukama dopředu kruhovým pohybem.
- Skákejte sounož
- Pro lepší rovnováhu mírně ohněte ruce v loktech, s odstupem od těla.



Brzdění

- Někdy můžete ztrácet kontrolu nad skokem a divoce se odrazit. Provedení brzdného manévru umožní uživateli získat zpět kontrolu nad tělem
- Začni od výskoku
- Když přistanete, skrčte kolena a to vám umožní zastavit skok.



Pozice vsedě

- Z výskoku přistaňte vsedě s rovnýma nohama
- Ruce položte podel sebe na podložce
- Odrazem rukou se vrátíte do vzpřímené pozice

PŘED SKÁKÁNÍM SE NEZAPOMRŇTE DOBŘE ROZEHŘÁT

Trampolína