

# TRAMPOLÍNA

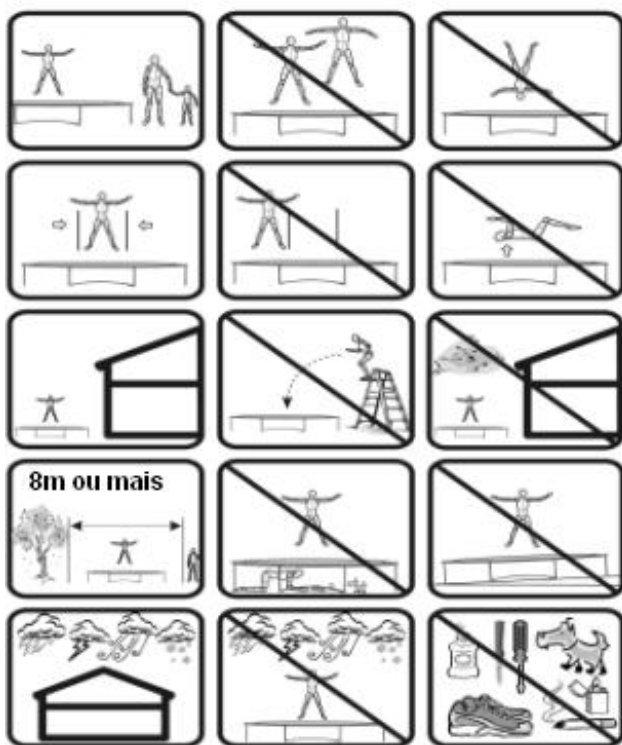
Návod na montáž



# ÚVOD

Před prvním použitím 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.

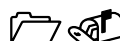
- Nesprávné používání této trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážná zranění
- Trampolíny jsou formou zábavy, která vyžaduje fyzickou zdatnost a nemít strach z výšek, proto vždy při skákání na trampolínách buďte opatrní.
- Před každým použitím trampolínu zkontrolujte.
- Návod na montáž, údržba,
- 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



## 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 být dostatečný 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.

- Neumistujte 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 případně při 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 zvyšuje 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.

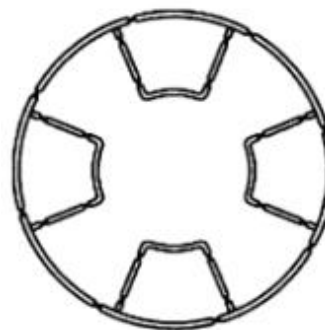
- Uživatel je povinen si přečíst návod k použití. Tato příručka obsahuje pokyny pro montáž, vybrané bezpečnostní opatření a doporučení pro údržbu trampolíny, aby bylo zajištěno bezpečné a příjemné používání trampolíny.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu v blízkosti vody a zajistěte dostatek místa kolem 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 vlivu 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 DÍLŮ

	MODEL ROZMĚR	4.5ft/ 1.4m	6ft 1.8m	8ft/ 2.4m	10ft-a 3m	10ft-b 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.57m	16ft/ 4.88m
A1	HORNÍ	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
A2	HORNÍ KOLEJNICE	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	OCHRANNÁ PODLOŽKA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	SKÁKACÍ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	PRUŽINY	30	36	48	54	64	72	80	80	90	108
E	PRODLOUŽENÍ NOHOU	-	-	-	-	8	8	8	8	10	12
F	NOHY	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
G	NÁŘADÍ PRO PRUŽINY	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



4.5ft/6ft/8ft/10ft-3 Trampolína (3legs)  
(4legs)



10ft-4/12ft/13ft/14ft Trampolína



16ft Trampolína (6legs)



15ft Trampolína (5legs)



**A**



**B**



**C**



**E**

**E**

**F**



**D**



**G**

# MONTÁŽ TRAMPOLÍNY

**UPOZORNĚNÍ:** Dvě osoby v dobrém fyzickém kondici jsou potřebné pro sestavení trampolíny. Pro vaši bezpečnost byste měli nosit vhodnou obuv a oblečení. Nedodržení těchto pokynů a varování může způsobit zranění. Obrázky se může mírně lišit v závislosti na modelu trampolíny.




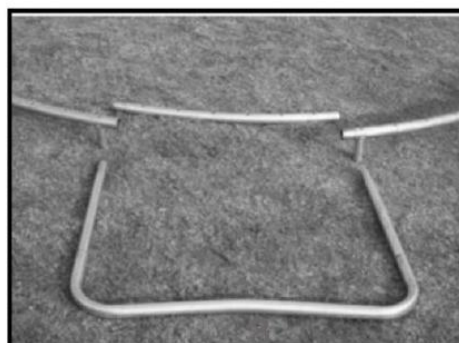
1. Rozložte všechny díly



2. Připojte prodlužovací díly ke spodní části nohy a zajistěte je pomocí šroubů. Opakujte pro všechny nohy.

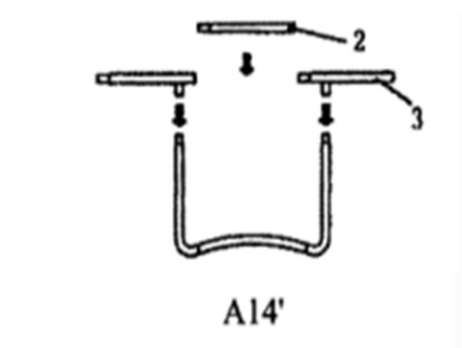
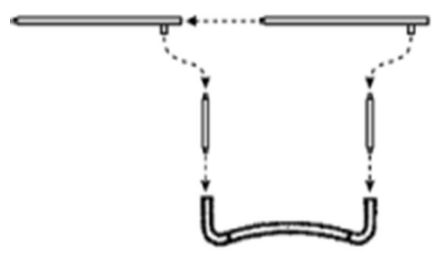
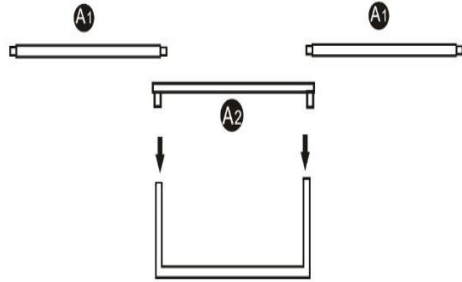
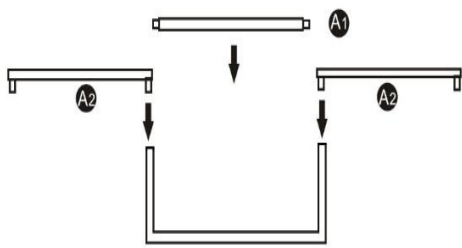


 Připojte všechny horní kolejnice k vytvoření velkého kruhu. Připojení posledního dílu vyžaduje dvě osoby. Druhá osoba by měla držet opačnou stranu, zatímco jsou oba díly spojeny dohromady.



4. Připojte základnu nohy k rámu. Ujistěte se, že patka nohy je spojena s dvěma horními kolejnicemi A1, jak je uvedeno výše.







5. Připojte všechny nohy, které byly namontovány v kroku 2, k hornímu rámu.



6. V této fázi vypadá, tak jak je to vyobrazeno na obr viz výše



7. Doskočičtě umístěte švy dolů, připevněte pružiny a přitáhněte je k obruči



8. Opakujte krok 7 přímo na místě, kde připojíte první pružinu. Pak přiložte další dvě pružiny do poloviny mezi prvními dvěma pružinami, které jsou přesně proti sobě. To zajistí rovnoměrné napnutí mezi pružinami.



9. Opakujte proces zbývajících pružin. Použijte pružinový nástroj, jak je znázorněno výše.



10. Pružiny pod vysokým napětím mohou vyžadovat připevnění sousedních pružin na každých čtyřech nebo pěti otvorech tak, aby napětí pružiny bylo rovnoměrně rozloženo.





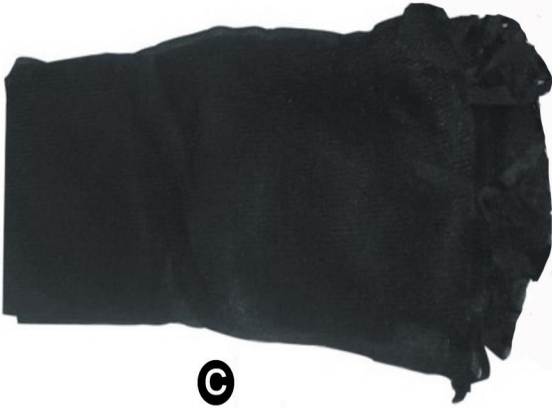
**A**



**B**



**D**



**C**



**E**



**G**



**F**



**H**



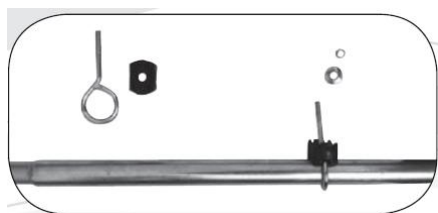
**I**

# MONTÁŽ TRAMPOLÍNY

**UPOZORNĚNÍ:** Dvě osoby v dobrém fyzickém kondici jsou potřebné pro sestavení trampolíny. Pro vaši bezpečnost byste měli nosit vhodnou obuv a oblečení. Nedodržení těchto pokynů a varování může způsobit zranění. Obrázky se může mírně lišit v závislosti na modelu trampolíny.



1. Před montáží rozložte všechny součásti. Nyní jste připraveni na montáž tyčí. Dva dospělí jsou potřební pro montáž.

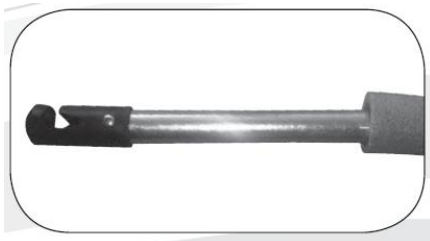


2. Použijte šrouby D, pro připevnění sloupků ke spodnímu dílu trampolíny. Pro dotažení použijte klíč.

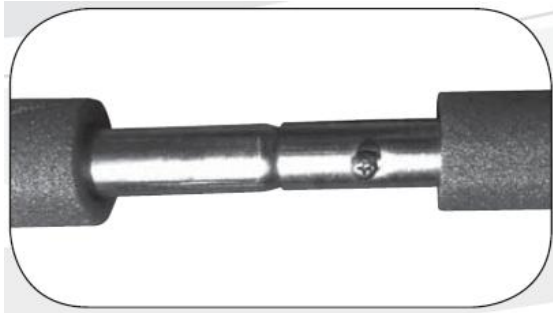




3. Po připevnění vypadá trampolína následovně



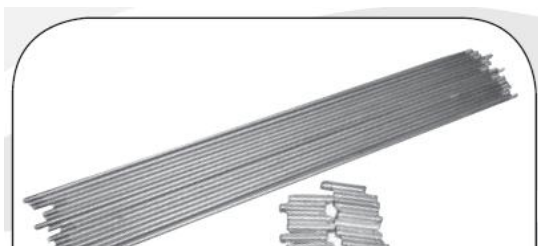
4. Plastové oblouky připevněte k hornímu oblouku omocí sloupů  
Dotáhněte šroubovákem



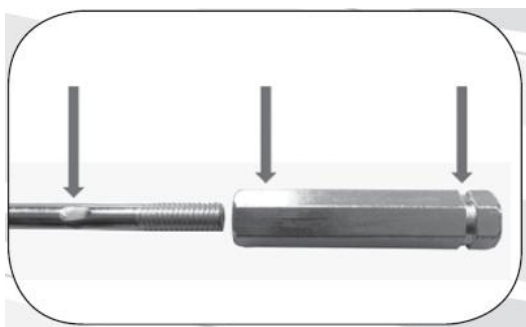
. spojte horní a střední část sloupků.



. Připojte, jak je znázorněno na všech rubkách. Trampolín by měl vypadat jako brázek vlevo.



. Připojte kovové tyče maticemi, aby se vytvořila dlouhá kovová tyč.



. Vložte dlouhé kovové tyče do horní kapsy  
ezpečnostní sítě, jak je znázorněno na  
brázku.



9. Připojte dva konce dlouhé kovové tyče.





10. Připevněte kovovou tyč k plastovým madlům, jak je znázorněno na obrázku. Tato fáze vyžaduje alespoň dvě dospělé osoby.



11. Použijte řetězec pro připojení oka k pružinovému krytu a propletením trojúhelníkové kovové rukojeti.





2. Trampolína v této  
úži vypadá tak jak je  
názorněno na obr.  
levo

## 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 protřeptejte, 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 stojící poloze 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 rovnými nohama
- Ruce položte podél sebe na podložce
- Odrazem rukou se vrátíte do vzpřímené pozice



PŘED SKÁKÁNÍM SE NEZAPOMRŇTE DOBŘE ROZEHRÁT

# Trampolína



