

# Návod k použitiu trampolíny

Výr. Číslo: 1087



## ÚVOD

Pred použitím trampolíny si prosím pozorne prečítajte tento návod na použitie . Ako u každého druhu športovej aktivity na voľný čas sa aj tu môže užívateľ zraniť . Na zníženie rizika úrazu sa prosím uistite , že budete dodržiavať nasledujúce bezpečnostné opatrenia a pokyny .

Nevhodné zaobchádzanie s trampolínou je nebezpečné a môže spôsobiť závažnú újmú. Trampolína spolu s inými odpruženými športovými prístrojmi patrí k náčiniam , ktoré presunú užívateľa do veľkých výšok , a pri ktorých použití dochádza k početným a neobvyklým pohybom . Preskúšajte trampolínu ešte pred použitím , či nie je skákacia plachta opotrebovaná . Ďalej skontrolujte jednotlivé diely , či sú riadne upevnené alebo či nechýbajú. Tento návod na použitie obsahuje pokyny na odborné zostavenie , obsluhu a údržbu tohto produktu , bezpečnostné upozornenia , varovania alebo tiež pokyny ku správnej technike skokov . Všetci užívatelia a dozerajúci osoby by si mali tieto pokyny prečítať a dobre sa s nimi oboznámiť . Každý , kto túto trampolínu používa , si musí byť vedomý toho , kam siahajú jeho výkonnostné hranice hlavne pri vykonávaní technicky zložitejších skokov .

## Upozornenie !



Na trampolíne smie skákať iba jedna osoba! Viac osôb predstavuje riziko zranenia, ako sú zlomeniny nôh, pády na hlavu a zranenia v oblasti šije alebo chrbta.

Maximálna nosnosť trampolíny je 100 kg.



Pri dopade na hlavu, šiju alebo chrbát môže dôjsť k ochrnutiu alebo tieto zranenia dokonca spôsobia smrť! Nevykonávajte saltá a premety - zvyšujú riziko, že dopadnete na hlavu alebo chrbát!

PRED každou športovou aktivitou by ste mali konzultovať váš zdravotný stav so svojím lekárom !

Uchovávahte tento návod aj pre neskoršie použitie .

### **Správne používanie trampolíny**

Najskôr by ste si mali osvojiť pocit pre trampolínu a jej odstredivú silu . Sústreďte sa pritom na základný postoj a precvičovanie jednotlivých skokov tak dlho , dokiaľ ich vykonáte s ľahkosťou . Pre ukončenie skoku skrčte nohy , predtým než sa dotknete skákacej plochy ( žinenky ) trampolíny . Túto techniku by ste mali používať tak dlho , kým vykonávate základné skoky . Prerušovacia technika je na mieste vždy , keď strácate rovnováhu alebo kontrolu nad Vaším skokom .

Najskôr vyskúšajte jednoduché skoky , robte ich komplexne a bez chýb , než prejdete k zložitejším skokom . Skok ovládajte vtedy , ak odskakujete z istého miesta a doskočíte na ten istý bod . Vyhnite sa skákaníu na trampolíne po dlhšiu dobu , pretože únava zvyšuje riziko zranenia . Skáčte v kratších časových intervaloch a doprajte túto radosť aj iným . Nezabudnite na to , že na trampolíne nemôžu súčasne skákať dve osoby a viac .

Skákajúcim odporúčame tričko s krátkym rukávom , šortky alebo teplákovú súpravu , gymnastickú obuv alebo silné ponožky , možné je aj skákať naboso . Na začiatku budete pravdepodobne uprednosťovať horné diely s dlhým rukávom a nohavice ako ochranu pred možnými šrámami a odreninami , než budete dokonale ovládať všetky skoky . Nepoužívajte topánky s tvrdou podrážkou , ktoré narušujú povrch

skákacej plochy .

Zraneniam predídete , keď na trampolínu správne vstúpíte a potom z nej aj dobre zostúpíte . Pri vstupe sa rukou pridržiavajte rámu a nad pružinami naskočte na skákaciu plachtu trampolíny alebo sa na žinenku skotúlajte . K správnemu zostupu sa presuňte na stranu trampolíny , držte sa pevne rámu a zostúpte z trampolíny na zem . Malým deťom pri nástupe a zostupe pomôžte .

Na trampolíne neskáčte ľahkovážne , pretože sa tým zvyšuje riziko úrazu . Kľúčom k istému pohybu a radosti z neho je zvládnutie jednotlivých skokov . Nepředhánějte sa s inými užívateľmi vo výške skokov . Nepoužívajte trampolínu bez dozoru dospelaj osoby .

## NEBEZPEČENSTVO ZÁSAHU

Vstup a zostup : buďte opatrní , keď vstupujete na trampolínu a potom z nej zostupuje . Pri vstupe na trampolínu sa vyhýbajte pružinám a neskáčte na plochu z iných objektov ( napr. strechy , rebríku atď ) . Hrozí nebezpečenstvo úrazu ! Nezostupujte z trampolíny za skoku , pri ktorom doskočíte na zem . Pokiaľ sa na trampolíne hrajú malé deti , pomôžte im pri zostupe z trampolíny .

Užívanie alkoholu a drog : nepite alkohol a neberte drogy , ak práve používate trampolínu ! Hrozí Vám nebezpečenstvo úrazu , pri zoskoku z trampolíny sa môžete zraniť , stratiť kontrolu , naraziť do iného skákajúceho alebo pristáť na pružiny .

Náraz na pružiny alebo rám : na trampolíne sa pohybujete vždy v strede jej plochy . Tým znižujete riziko nárazu na pružiny alebo rám , ktoré by Vás mohli zraniť . Nikdy neskáčte a nestúpajte na obvodový ochranný vankúš , lebo nie je vybavený na to , aby udržal hmotnosť jednej osoby .

Strata kontroly : neskúšajte žiadne zložité manévry , kým predošlé skoky neovládate a ak so skákaním iba začínate . Ak toto nedodržíte , zvyšujete tým sami sebe nebezpečenstvo úrazu . Môžete pristáť na rám , na pružiny alebo dokonca úplne mimo trampolínu . Kontrolovaný skok sa vyznačuje tým , že doskočíte na rovnaké miesto , z ktorého ste vyskočili . Pri strate kontroly skrčte silne kolená pri doskoku . Tým opäť získate rovnováhu a spomalíte skok .

Salta ( kotrmelce , premety ) : na trampolíne nevykonávajte saltá akéhokoľvek druhu ( dopredu alebo dozadu ) . Mohli by ste dopadnúť na hlavu alebo si poraniť šiju . úrazy môžu mať za následok ťažké ( napr. ochrnutie ) či dokonca smrteľné zranenia .

Iné predmety : nepoužívajte trampolínu , pokiaľ sa pod ňou nachádzajú zvieratá , ľudia alebo rôzne predmety - zvyšujete tým riziko úrazu . Nedržte v ruke žiadne predmety a nekladte taktiež žiadne predmety na trampolínu počas doby , kedy je používaná Vami alebo niekým ďalším . Nad trampolínou by sa nemali nachádzať stromy , konáre , drôty alebo iné predmety , ktoré zvyšujú riziko úrazu .

Zlá údržba trampolíny : trampolína v zlom stave zvyšuje riziko úrazu . prosím , skontrolujte trampolínu pred každým použitím , či nie sú oceľové rúrky prehnuté , nie je poškodená skákacie plachta , uvoľnené alebo poškodené pružiny a vôbec narušená celková stabilita trampolíny .

Poveternostné vplyvy : na zreteľ berte tiež poveternostné vplyvy pôsobiace na

trampolínu . Ak je trampolína vlhká alebo mokrá , môžete na nej pošmyknúť a zraniť sa . Pri príliš silnom vetre ľahko stratíte kontrolu .

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY ZNIŽUJÚCE RIZIKO ZÁSAHU

Úloha užívateľa pri prevencii úrazu :

Kontrola skokov : nevykonávajte komplikované , zložité manévry , kým neovládáte jednoduché skoky . Pri skoku by ste mali doskočiť na rovnaké miesto , z ktorého ste vyskočili . Pre dodatočné bezpečnostné pokyny a rady sa prosím spojte s uznávaným a skúseným trénerom .

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

užívateľ :

Nepoužívajte trampolínu po konzumácii alkoholu a drog .

Pred použitím trampolíny odložte všetky tvrdé a ostré predmety .

Nástup a zostup z trampolíny by mal prebehnúť opatrne . nikdy na trampolínu neskáčte a nezoskakujte z nej dole. Nikdy ju nepoužívajte ako zariadenie , z ktorého budete skákať na iné objekty .

Najskôr sa naučte základné skoky , ktoré si osvojíte , potom sa pokúste o zložitejšie skoky . Prečítajte si odsek " základné techniky " , aby ste zistili , ako sa základné skoky vykonávajú . K ukončeniu skokov pokrčte kolená , keď dopadajú nohami na skákaciu plochu.Vaše skoky kontrolujte . Kontrolovaný skok sa vyznačuje tým , že dopadnete na rovnaké miesto , z ktorého ste vyskočili . Ak budete mať v akúkoľvek chvíľu pocit , že ste stratili kontrolu , ukončíte prosím Vašu činnosť.Neskákajte na trampolíne po dlhšiu dobu a neskáčte príliš vysoko.Sústredte sa na skákacie plochu . Ak toto nebudete dodržiavať , môžete stratiť rovnováhu alebo kontrolu.Na trampolíne smie skákať iba jedna osoba.Mala by na Vás dohliadať zodpovedná osoba .

tréner :

Zoznámte sa so základnými skokmi a bezpečnostnými pokynmi . Predídte zraneniam a dbajte na nebezpečenstvo úrazu , postarajte sa o to , aby sa dodržiavali bezpečnostné opatrenia . Uistite sa , že sa skákajúce osoby naučili základné skoky , než s nimi začnete tréning zložitejších úkonov. Musí dohliadať na všetkých užívateľov trampolíny , je úplne jedno , akým činnostiam sa na trampolíne venujú alebo koľko majú rokov.Trampolínu by ste nemali používať , keď je vlhká , poškodená , špinavá alebo opotrebovaná . Trampolína musí byť skontrolovaná , než ju začnete používať . Z dosahu trampolíny odstráňte všetky objekty , ktoré by mohli prísť do cesty skákajúcim . Prezrite tiež priestor pod , nad trampolínou a okolo nej .

### TRÉNING

Nasledujúce cviky Vám majú pomôcť pri tom , aby ste sa naučili základné skoky než prejdete ku zložitejším . Pred používaním trampolíny by ste si mali prečítať bezpečnostné opatrenia . Technika skokov a smernice pre používanie trampolíny by mala byť dôkladne prerokovaná medzi trénerom a užívateľmi .

Lekcia 1 :

A. Vstup na trampolínu a zostup z nej - predvedenie správnych techník .

B. Základný skok ( skok , pri ktorom sú obe nohy vo vzduchu napnuté ) - predvedenie a precvičenie .

C. Spomalenie ( viď. skoky ) - predvedenie a precvičenie . Nácvik spomalenie a jeho

kontrola .

D. Ruka a koleno - predvedenie a precvičenie . Dôraz by mal byť kladený na pristátie na štyri .

lekcia 2

A. Kontrola a precvičenie techník z 1. lekcie .

B. Skok na kolená - predvedenie a precvičenie . Jednoducho pri dopade pokrčte kolená a potom ich pri výskoku opäť napriamte .

C. Skok v sed - predvedenie a precvičenie . Najskôr sa naučte jednoduchý skok v sed , potom pridajte ešte skok na kolená a na ruky - ak tomu znova skok na kolená . túto zostavu opakujte .

lekcia 3

A. Vyskúšajte a precvičte Vaše schopnosti a techniky predchádzajúcich lekcí .

B. Skok na brucho - aby ste predišli spáleniu kože zlým pristátím na brucho , naučte Vašich žiakov ovládať tento skok . Žiaci by mali najprv zaujať pozíciu na bruchu ( tvárou k zemi ) . Tréner skontroluje , či u niekoho nie je zlé držanie tela , ktoré môže viesť k zraneniu .

C. Začnite so skokmi s dopadom na ruky a kolená a potom až vyskúšajte dopad na brucho , odrazte sa a potom musíte dopadnúť opäť na nohy .

D. Poradie cvikov - skok s dopadom na ruky - skok na kolená , skok na brucho , skok s napnutými nohami , skok v sed , skok s napnutými nohami .

lekcia 4

A. Vyskúšajte a precvičte Vaše schopnosti a techniky predchádzajúcich lekcí .

B. Polovičná otočka Začnite skokom na brucho a keď pristanete na skákacej ploche , prevráťte sa ramenami buď doprava alebo doľava a otočte hlavu rovnakým smerom . Počas otočky sa uistite , že zostávate paralelne so skákacou plochou a držíte hlavu hore . Po skončení otočky pristanete opäť v pozícii na bruchu .

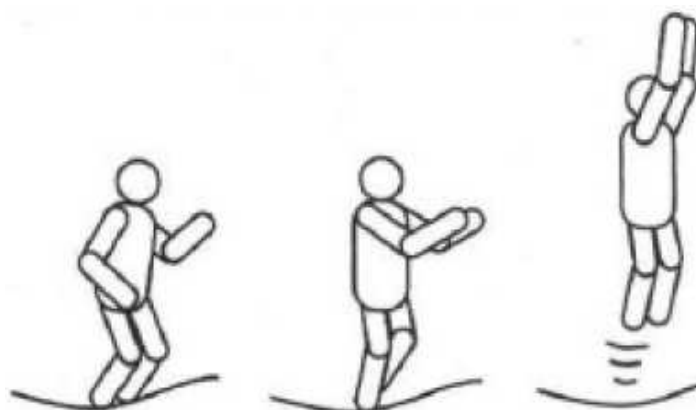
Po ukončení tejto lekcie má používateľ základné znalosti o skokoch na trampolíne .

Mali by ste žiakov povzbudiť , aby vyskúšali a zdokonalili vlastné poradie skokov , pričom by ste mali klásť dôraz na spôsob prevedenia . Hru , ktorú by ste pritom mohli využiť a motivovať žiakmi , sa volá " SKOK " . Žiak pri nej vyskúša vlastné poradie skokov a zdokonalí sa v nich . V tejto hre počítajú skákajúci od 1 do X. Prvý skákajúci začne so skokom . Druhý skákajúci musí zopakovať skok prvého a pridať vlastný skok . Tretí skákajúci zopakuje skoky oboch dvoch a pridať vlastné . Túto zostavu opakujú tak dlho , kým jeden z nich nie je schopný správne zopakovať dané poradie skokov . Kto urobí prvú chybu , dostane písmeno " S " . Z hry ako prvý vypadne ten , kto bude mať ako prvý všetky písmená slova skok . Posledný zostávajúci hráč sa stane víťazom ! Počas hry je potrebné kontrolovať poradie skokov a ich náročnosť . Skoky by mali ovládať všetci zúčastnení hráči . Na osvojenie schopností skokov na trampolíne a ich prehíbenie , by ste mali kontaktovať uznávaného trénera .

## ZÁKLADNÉ SKOKY

### Základný skok, pri ktorom sú obe nohy napnuté

1. Začnite v pozícii v stoji, nohy natiahnuté v šírke ramien, hlavu držte vzpriamene a pohľad smerujte smerom na skákaciu plochu.
2. Natiahnite ramená dopredu a potom nimi kmitajte krúživými pohybmi smerom nahor.
3. Nohy vo vzduchu držte pri sebe;



prstami nôh držte smerom nadol.

4. Pri doskoku na žinenku majte nohy rozkročené v šírke ramien. Pri doskoku na žinenku majte nohy rozkročené.

Skok na kolená:

1. Začnite základným skokom.
2. Skočte na kolená, ramená držte rovno a telo vzpriamene, vyrovnávejte sa pažami.
3. Vymrštite sa pomocou paží, aby ste sa opäť dostali do základnej pozície.



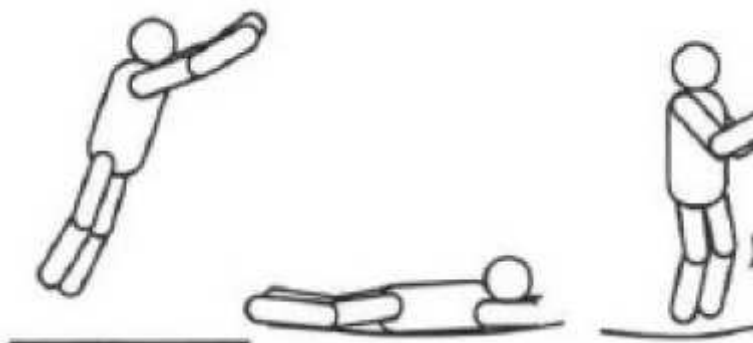
3. Skok v sed:

1. Skočte do pozície v sed.
2. V bokoch sa podprite rukami.
3. Švihom paží sa vráťte do pôvodnej pozície.



Skok na brucho:

1. Začnite s nižším skokom.
2. Pristátie vykonajte do pozície na brucho (hlava smerom dole), paže natiiahnuté pred seba na žinenke.
3. Odrážte sa ramenami od skákacej plochy,



aby ste sa dostali do východiskovej pozície.

180 ° skok (polovičná otočka):

1. Začnite skokom na brucho.
2. S ľavou alebo pravou rukou a ramenom sa odrazte (podľa toho, akým smerom sa chcete otočiť).
3. Hlavu a ramená otočte rovnakým smerom paralelne k žinene. Hlavu držte hore.
4. Pristátie je opäť na bruchu a potom sa vrátite do základnej pozície v stoji, do ktorej si pomôžete rukami a ramenami.



## UMIESTNENIE TRAMPOLÍNY

Dbajte na dostatok voľného priestoru nad trampolínou. Odporúčame minimálnu výšku 7,3 m od zeme. Uistite sa, že sa v blízkosti trampolíny nenachádzajú nebezpečné predmety, ako sú vetvy alebo iné objekty (napr. hojdačky, bazény), káble s el. prúdom, múry, ploty atď

K bezpečnému užívaniu trampolíny myslite aj na jej vhodné umiestnenie a nezabudnite na nasledujúce pokyny:

1. Uistite sa, že trampolína bude stáť na rovnom povrchu.
2. Toto miesto by malo byť dostatočne osvetlené.
3. Pod trampolínou by sa nemali nachádzať žiadne predmety.

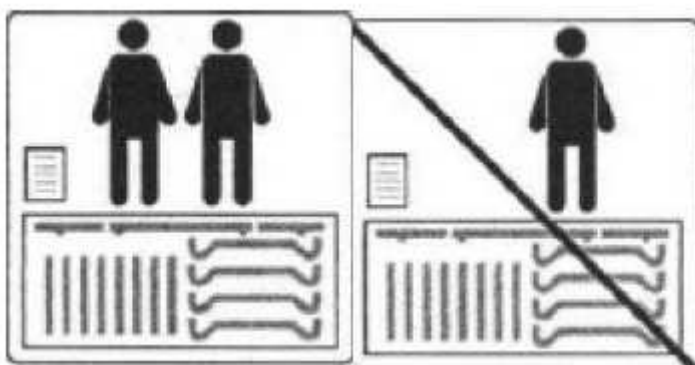
Pri nedodržiavaní týchto smerníc sa zvyšuje riziko úrazu.

## MONTÁŽ

K zostaveniu trampolíny potrebujete špeciálne náradie k natiiahnutiu pružín; je priložené v balení. V období, kedy trampolínu nepoužívate, ju môžete jednoducho rozložiť. Pozorne si prečítajte návod na montáž, než začnete s jej zostavovaním.

### **Pred montážou:**

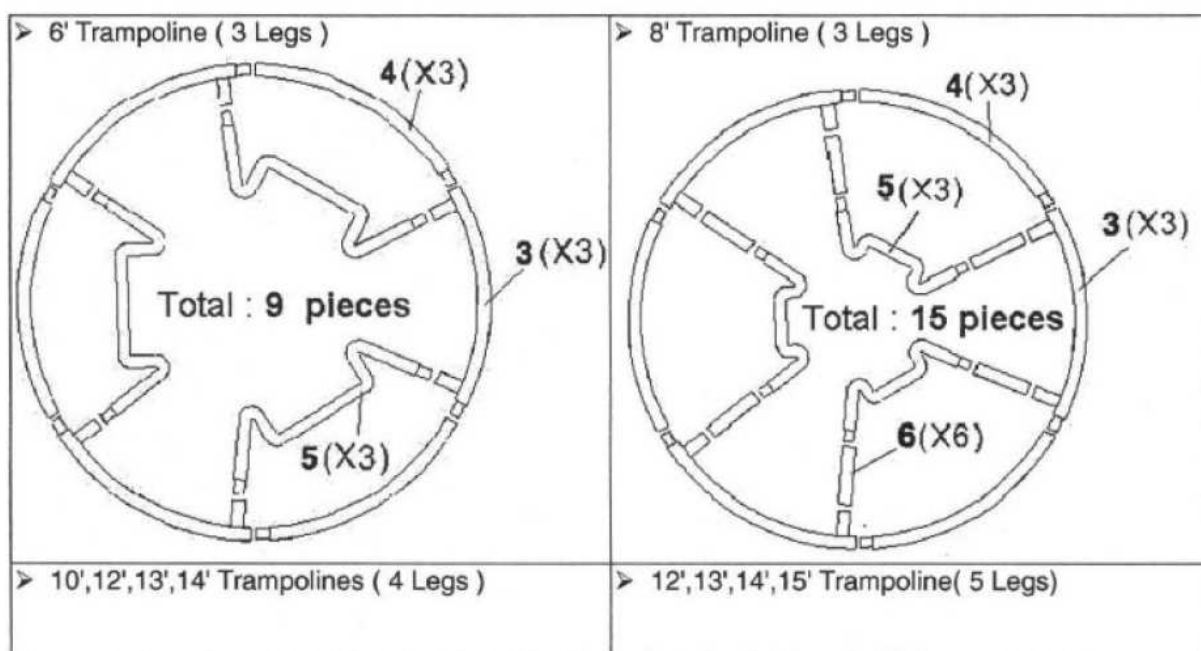
Prosím, používajte priložený zoznam s označením dielov a ich počtov. Sú podkladom pre jednotlivé kroky montáže a zjednodušujú Vám postup. Uistite sa, že máte k dispozícii všetky diely. Ak zistíte, že niektoré diely chýbajú, pozrite sa do návodu, ako si tieto diely obstarat'. Možným poranením alebo otlakom rúk počas montáže sa vyhnete keď budete používať rukavice.



### Krok 1 - Pripravenie rámu

Pripravte si prosím tiež vlastné náradie, ktoré budete mať po ruke. Všetky diely s rovnakým referenčným číslom sú identické a preto medzi sebou vymeniteľné, neexistuje ani ľavý ani pravý diel.

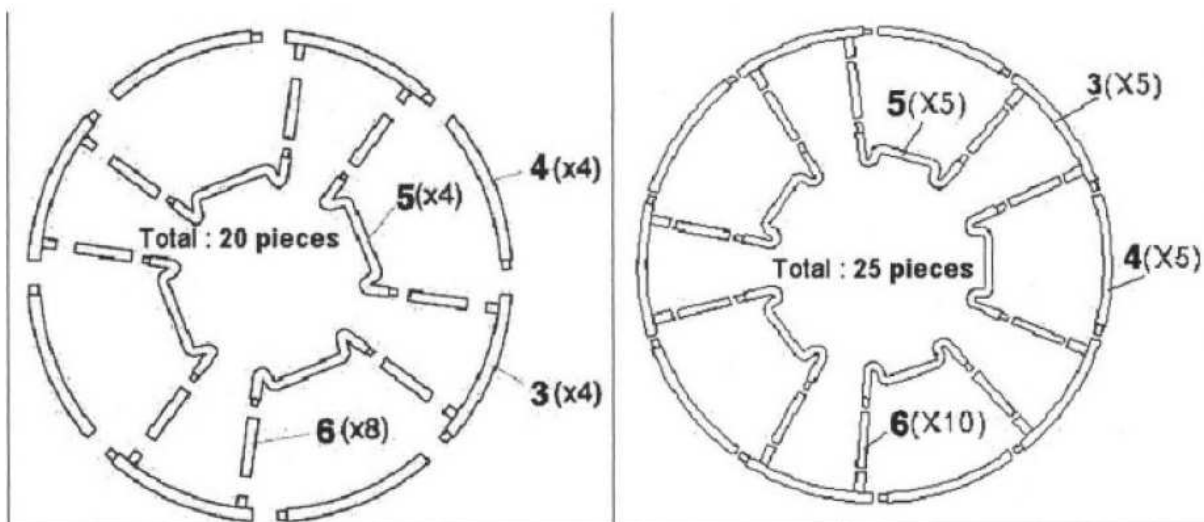
Pre zostavenie jednotlivých dielov spojte vždy užší koniec jednej rúrky s širším koncom vedľajšej rúrky. Tieto spojovacie miesta sa nazývajú spojovacie body.





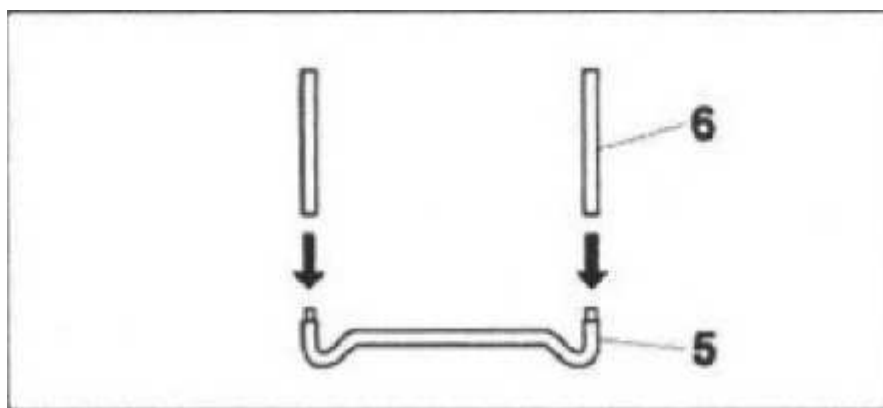
> 10',12',13',14' Trampolines ( 4 Legs )

> 12',13',14',15' Trampoline( 5 Legs)

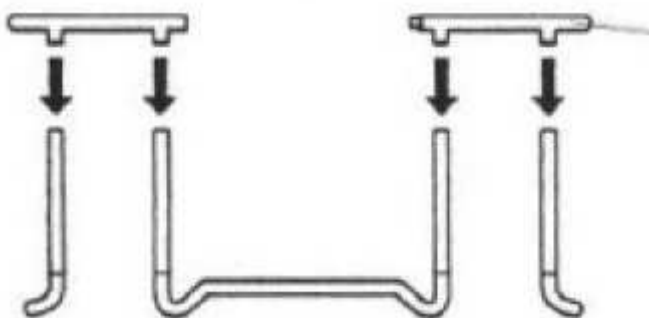


### Krok 2 - Zostavenie stolných nôh

A. Nasuňte predĺženie nôh (6) na stojace nohy - spodný diel tak, (5) ako je znázornené na obrázku.



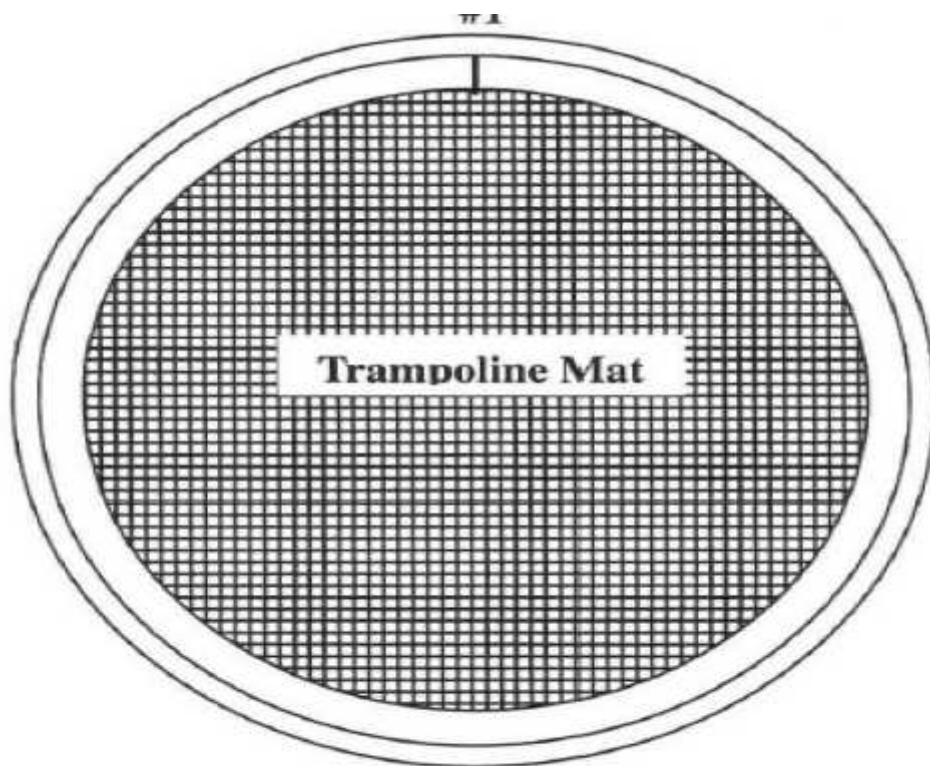
### Krok 3 – Montáž horných častí rámu



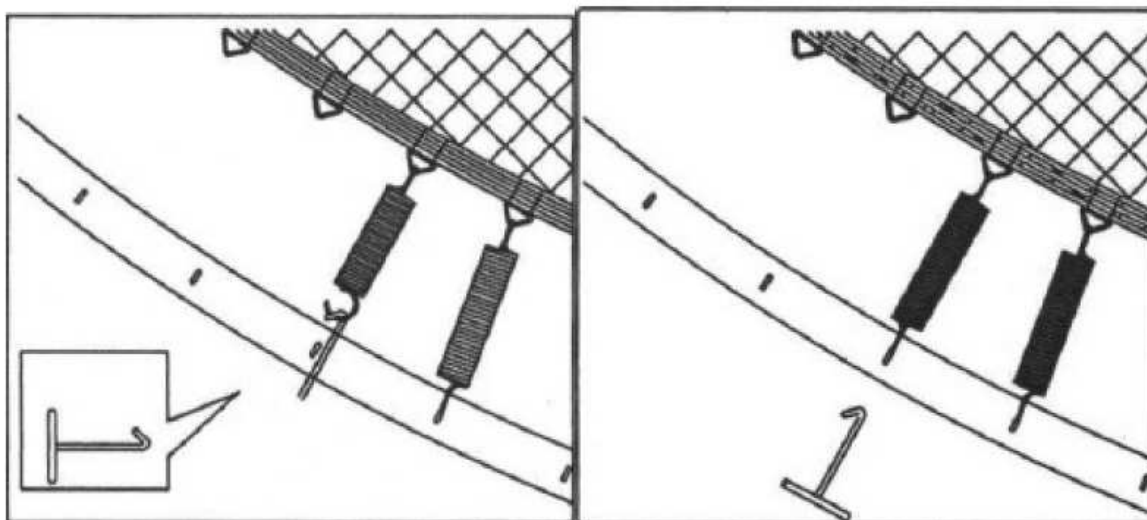
Pre tento krok je treba minimálne dve osoby. Jedna osoba drží kolmo zostavenú stojnú nohu (krok 2) a nasúva jednu z horných častí trubky vr. predĺženie (taktiež v kolmej pozícii). Iná osoba drží druhý koniec a nasúva ďalšiu hornú rúrku vr.

predĺženie - viď. obrázok. Teraz by ste mali mať zostavený priečny diel, na ktorom sú upevnené dve opory

B. Teraz nasuňte ostatné obvodové rúrky (4) do vzniknutých medzier.  
Po zopakovaní týchto krokov ste zostavili kruh slúžiaci pre upevnenie žienky.  
Krok 4 - Upevnenie skákacie plochy (žienky)



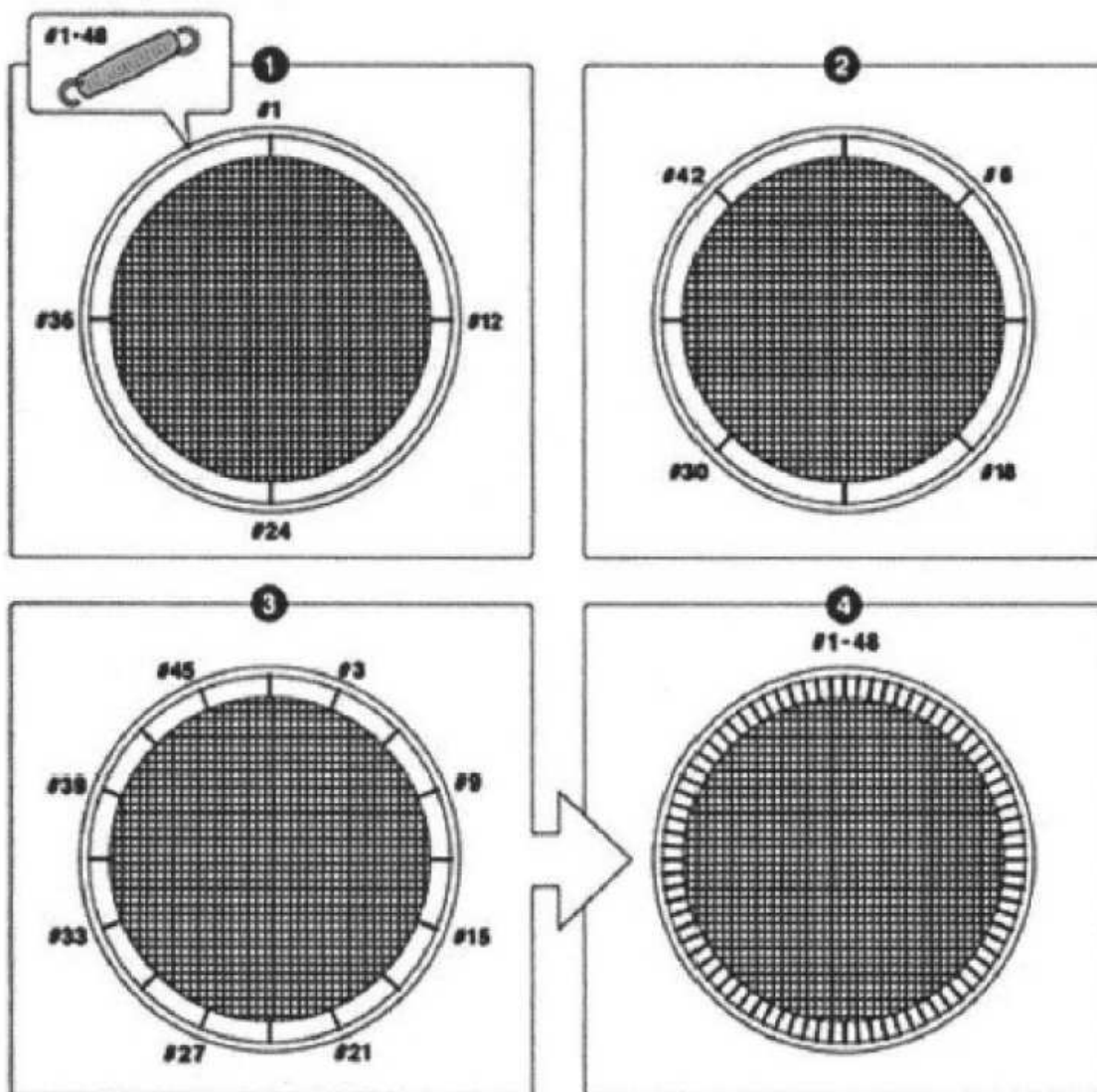
Aj pre tento krok sú potrebné dve osoby. Pri upevňovaní pružín buďte veľmi opatrní!  
U týchto spojovacích bodov hrozí nebezpečenstvo privretia prstov alebo pomliaždenín. POZOR - pružiny môžu pri zlej manipulácii vyskočiť a Vás vážne zraniť!

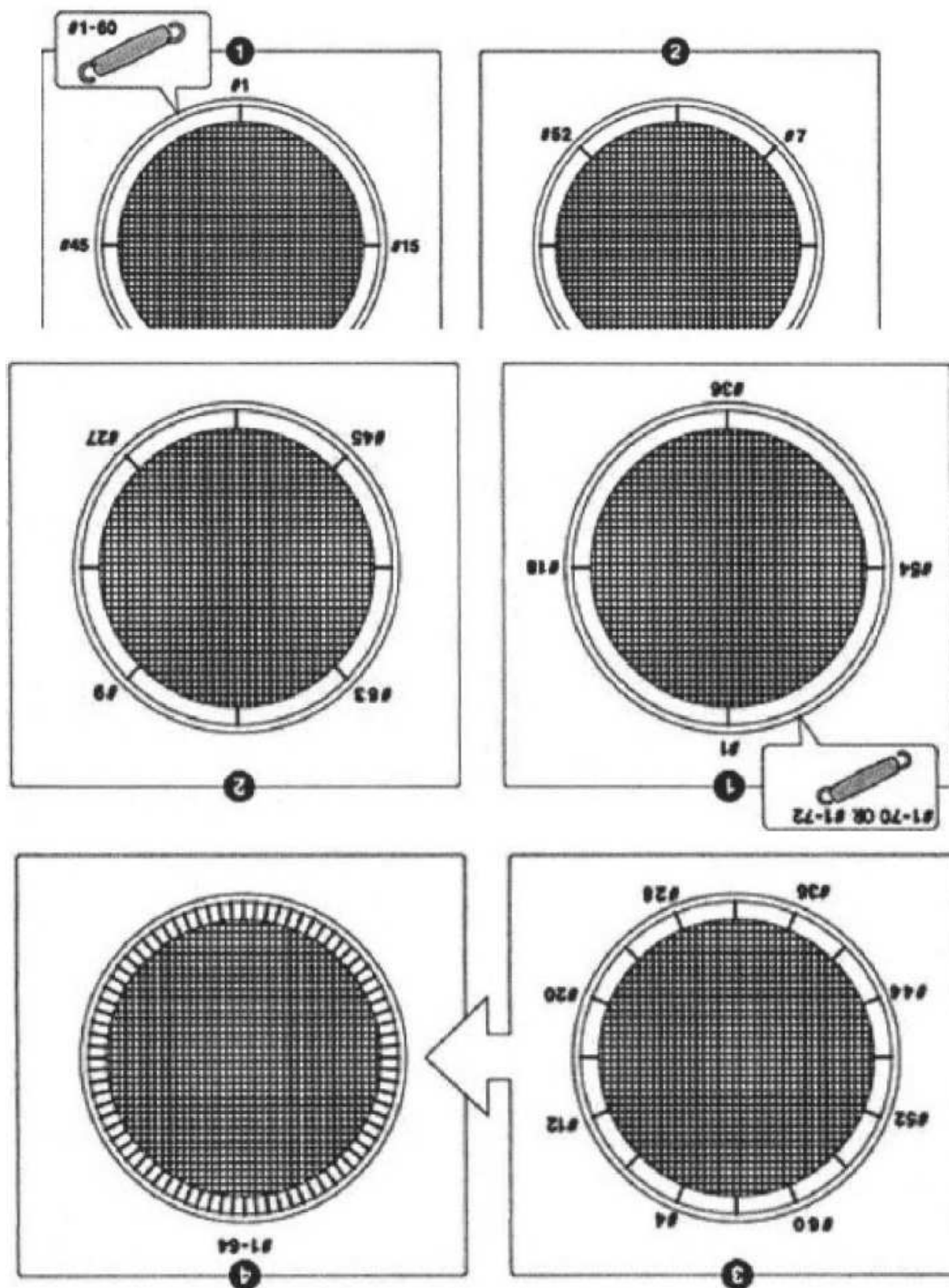


**PŘIPEVNĚNÍ PRUŽIN**

Zvoľte akýkoľvek bod na hornej trubke (napr. SEVER). Ako prvú nastavte pružinu do správnej pozície a pravého uhla smerom k hornému rámu tak, ako je vyobrazené. Dbajte na nasledujúce pokyny: jedna osoba (SEVER) drží časť žienky, druhá osoba (JUH) medzitým začína s upínaním pružiny na protiľahlom konci žienky. Ďalšie pružiny upevnite v smere ZÁPAD a VÝCHOD. Teraz sú upevnené 4 pružiny. Nerobte si obavy, že rám ešte riadne nesedí. Pokračujte s upevňovaním pružín po obvodu celej žienky. Upevňovanie pružín vykonávajte pomocou priloženého upínacieho náradia!

C. Množstvo pružín potrebných pre Váš typ trampolíny.





**Krok 5 : Umiestnenie bezpečnostnej etikety**

Na pripevnenie bezpečnostnej etikety použite upevňovaciu pásku . Páska by mala byť upevnená na hornej obvodovej rúrke u spoja s dolnou trúbkou . Na tomto mieste nehrozí , že by z trampolíny skĺzla .

## Krok 6 : Montáž ochranného obvodového vankúša

1. Položte tento kryt cez trampolínu tak , aby ste ním zakryli pružiny a oceľový rám .
2. Upevnite pevne ochranný vankúš pomocou fixačných pásov a jeho spodnú stranu na rám .

## OBSLUHA A ÚDRŽBA

Táto trampolína bola vyvinutá a vyrobená z vysoko kvalitných materiálov a s najvyššou remeselnícku zručnosťou . Pri správnej obsluhu a údržbe ponúka trampolína dostatok zábavy po dobu niekoľkých rokov . Zároveň je tak znížilo nebezpečenstvo úrazu , preto prosím riadťte nasledujúcimi pokynmi. Táto trampolína bola vyrobená za určitým účelom a pre určenú hmotnosť. Presvedčte sa , že sa na trampolíne nachádza vždy iba jedna osoba . Maximálne zaťaženie trampolíny činí 100 kg . vhodným oblečením užívateľa sú silnejšie ponožky , cvičebný obuv alebo môže skákať naboso . Vezmite prosím na vedomie , že iná obuv ako cvičebná , nie je vhodná ( jedná sa napr o obuv na voľný čas , tenisovú obuv atď ) . Žinenku je treba chrániť pred kontaktom s ostrými a špicatými predmetmi ; mohlo by dôjsť k vzniku trhlín. Pred každým použitím prekontrolujte , či sú všetky diely v bezchybnom stave , či nie sú opotrebované či dokonca niektoré nechýbajú .

Skontrolujte obzvlášť :

- Ø trhliny , diery alebo inak zmenený tvar skákacie plochy
- Ø prehnutú žinenku
- Ø otvorené švy , otvorené fixačné pásky alebo iné možné opotrebovanie
- Ø pokrivené alebo zlomené časti rúrok a stojných nôh
- Ø zlomené , chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Ø poškodený , chýbajúca alebo zle upevnený kryt žinenky
- Ø vystupujúce predmety ( ostré alebo špicaté ) na trubkách , pružinách alebo žinenke

Ak nastane niektorá z vyššie uvedených situácií alebo nájdete inú podobnú chybu, ktorá by mohla spôsobiť škodu na zdraví užívateľa , treba trampolínu rozložiť , alebo zabrániť ďalšiemu použitiu , až do odstránenia poruchy .

## SILNÝ VIETOR

Pri silnom vetre môže dôjsť k prevráteniu trampolíny . Ak má nastať veterné počasie , je nutné trampolínu premiestniť do chránených priestorov alebo ju rozložiť . Ďalšou možnosťou je spojenie vonkajšieho horného rámu trampolíny so zemou , a to pomocou silného povrazu ( laná ) alebo hákov . Pre zaistenie bezpečnosti je nutné trampolínu upevniť na minimálne troch miestach . Nikdy neupevňujte iba nohy , mohli by sa samovoľne oddeliť od rámu .

## PREPRAVA TRAMPOLÍNY

Pre zmenu stanovišťa trampolíny treba pomoc druhej osoby . Všetky spojenia by mali byť prekryté zabezpečené lepiacou páskou odolávajúcou poveternostným vplyvom . Tá udrží rám počas transportu vcelku a zabráni možnému rozpojeniu rúr . Zdvihnite pomaly a opatrne trampolínu ; držte ju v horizontálnej polohe . Pre iný druh transportu by mala byť trampolína rozložená úplne

Upozornenie :

Po silnom daždi doporučujeme odstrániť ochranu pružín a nechať ju vysušiť . Tým zabránite oxidácii častí rámov .