

Trampoline

EN DE CZ SK HU PL

GA-TR8, GA-TR10, GA-TR14





EN

Thank you for purchasing our product.

Before using this unit, please read this manual. To reduce the risk of injury, it is necessary to follow safety rules and regulations stated below.

Instruction Manual is included in the delivery. Please keep it for later use. In case that you borrow the trampoline to another person, always enclose also this manual.

KEEP IN MIND THAT THE PERSON USING THE TRAMPOLINE IS RESPONSIBLE FOR ITS FLAWLESS CONDITION.

Introduction

Incorrect use of this trampoline is dangerous and may cause serious injuries!

Trampolines are devices which allow you to jump into uncommon height, so be careful while jumping.

Check the trampoline before each use.

Assembly and maintenance instructions of the product, safety tips and instructions for proper jumping techniques are included in this manual. All users of the trampoline should study the following instructions carefully and get familiar with this set of instructions.

Anyone who chooses to use this trampoline must be aware of his/her own limitations and capabilities for implementation of various jumps and techniques on the trampoline.

Initially you should get used to simple small jumps and basic techniques on the trampoline. Focus on the position of your body and practice each basic jump until you get sufficient experience. Do not jump carelessly, while using the trampoline always emphasize good posture and mastering various jumping techniques.



Do not allow more people to use the trampoline at the same time as this increases the risk of injury.



Do not perform flips and flops, because it increases the risk of falling on your head or neck which may lead to serious injuries causing paralysis or even fatal injuries.

GENERAL CONDITIONS

The product is intended for household use only and is not suitable for professional or medical use. Maximum load capacity for the trampoline is 150 kg.

Notice for children

This trampoline is not a toy. Do not allow children to play unattended near the product. Take the necessary precautions and supervise all activities of children on the trampoline. Packaging material is not suitable for children as it presents danger of suffocation!

Children are not aware of the potential hazards arising from the use of this product. Keep small children away from this product unless they are supervised. The product must be kept out of reach of pets.

Trampolines of height exceeding 51 cm are not suitable for children under the age of 6 years..

PAY ATTENTION to damaged goods

Use only original spare parts. Repairs should be performed only by qualified technicians. Improper repairs may jeopardize the safe use of trampoline. Use this product only as described in this manual.

Protect the product from moisture and extreme temperatures.

Trampoline springs and shackles must be properly checked on regular basis.

SAFETY INSTRUCTIONS

The trampoline should not be used without the supervision of another person.

These safety instructions must be followed.

Do not perform flips on the trampoline. Incorrect landing on the trampoline can lead to injuries – especially of back, neck or head, which can cause paralysis or even death.

CAUTION

1. Before you start jumping, make sure that the safety fastener is completely closed and all three hooks at the trampoline entrance are secured.
2. Do not jump into the safety net, it is only intended to stop people from falling off the trampoline. Abuse and breakage of the safety net is considered negligent use and it is not covered by warranty.

Damaged or worn parts must be replaced. Do not use the trampoline until then.

Do not use the trampoline in clothes that have hooks or other decorations which could get caught in the safety net.

Trampoline must be located on even ground and in a non-slip surface.

In case of strong wind it is necessary to move the trampoline to a safe area or disassemble it completely.

If you need to move the trampoline, the minimum of 4 people are needed and they should spread evenly around the perimeter of the trampoline.

Users should be familiar with the user manual. This guide contains instructions for assembly, selected preventive measures, as well as recommendations for service and maintenance.

Do not use the trampoline near water, it is necessary to keep enough free space around it.

Do not attach any objects to the trampoline.

Do not let anyone or any subject underneath the trampoline while the trampoline is in use.

The jumping area is flexible and force induced by a jumping person can cause serious injury to a person under the trampoline.

Trampoline can be used only if the jumping area is clean and dry. Worn or damaged jumping area must be replaced.

Before attempting difficult jumps learn the basic techniques of jumping.

Do not use the trampoline as a rebounding surface for jumping to other objects.

Possible causes of accidents

Do not perform flips, incorrect landing on the trampoline can lead to injuries of the back, neck or head.

More users:

The risk of injury increases if the trampoline is used by more people at a time. The smallest and lightest person's risk of injury is more likely than the risk for higher or heavier people.

Entering and exiting the trampoline:

Always enter and exit the trampoline carefully. Do not walk on the springs or jump on the trampoline from a higher place such as a ladder, roof or terrace.

Frame and springs:

When jumping on the trampoline, try to stay in the center of the jumping surface to reduce the risk of injury in case of a fall on the frame or springs. Springs and frame must always be completely covered with a protective collar. Avoid stepping or jumping on the protective collar.

Loss of control over the movement:

If you lose control over your motion, it can lead to an injury by the jumping surface, frame or spring. Controlled jumps are performed if a person lands on the same spot from which he/she sprang. Learn the basic techniques of jumping, before you try more difficult jumps. Risk of injury also increases with increasing fatigue.

Other objects:

Do not use the trampoline if animals, other persons or objects are under the trampoline. Do not hold any objects while jumping on a trampoline and do not place any objects on it while it is used by another person. Remove all branches, cables and similar obstacles, which might appear above the trampoline.

Insufficient maintenance:

Poor maintenance of the trampoline increases the risk of injury. Check the trampoline regularly and replace all torn or worn parts before further use.

Bad weather conditions:

Use the trampoline only in good weather conditions. Wet jumping surface is slippery and jumping in strong wind can lead to loss of control of the movement and result in injuries.

Unlimited access to the trampoline:

When the trampoline is not in use, store the ladder in a safe place so that it cannot be accessed by unsupervised children.

Accident prevention:

All users of the trampoline must be familiar with the basic jumps before switching to more complicated ones. The user is in control of his movement when he or she jumps and lands at the same spot.

NOTE

Prior to first use read the section „Trampoline testing“.

Trampoline testing:

After the assembly of the trampoline it is important that you perform the following safety checks:

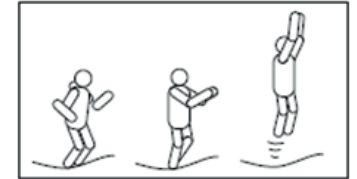
- Use a screwdriver to check that all screws are tightened securely.
- Look underneath the trampoline and make sure all springs are attached securely to the frame and triangular handles.
- Use both hands to transfer your weight to different parts of the trampoline and make sure the frame and jumping surface is alright.
- Check whether the protective collar covers the springs and frame completely.
- Make sure the bars are securely mounted on the trampoline and check the strength of the attachment.
- Make sure the spring cover and safety net are not torn at the seams.
- Make sure the zipper at the entrance to the trampoline is working properly.
- Make sure all peripheral hooks are connected to the triangular handles underneath the trampoline.

Basic jumping techniques

It is important to learn the basic techniques before using the trampoline.

Basic jump

- Start in standing position, spread your legs into shoulder width and look at the mat.
- Swing your arms up and forward in a circular motion.
- While you are in the air, put your legs together with your toes pointing downwards.
- When landing on the mat, spread your legs into shoulder-width again.

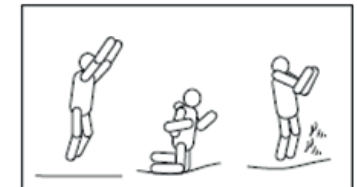


Slowing down

- Sometimes you may lose control over the jump.
- Slowing down allows you to gain control over your motion and balance.
- Position yourself in a position of a basic jump.
- When landing, bend your knees as much as possible.

Jumping on knees

- Start with a low basic jump.
- Jump on your knees and keep your back and your body straight. Use your hands to keep your balance.
- Swing your arms and jump back to basic position.



Training program

With the help of this training program you will learn the basic jumps so that you can later manage the more complex and tiring ones.

Before using the trampoline please read the safety information. This is important in order to prevent incorrect use of the trampoline which might lead to injuries.

If the trampoline is used by children, it is necessary that the supervising person is also familiar with the trampoline usage instructions and features.

Lesson 1:

- Move up and down – demonstration of proper technique
- Basic jump - demonstration of the exercise
- Slowing down - demonstration of slowing the jump down
- Jumping from hands and knees - demonstration of the exercise

Lesson 2:

- Repeat the past lesson
- Jumping from knees - demonstration of the exercise
- Posture during the jump - demonstration of the exercise
- If you want to proceed correctly and gain more experience with jumps, you must first start with jumping from seated position, gradually add knees, etc.

Lesson 3:

- Repeat the exercises from previous lessons.
- After repeating exercises from previous lessons you should be able to properly use the trampoline, and your basic jumps should be fully controlled.

You can also try to play the following game:

First person starts by demonstrating certain jump. The second person repeats the jump and adds any other jump afterwards. Both persons repeat the jumps and add one jump each round. The person who lasts longer while correctly repeating all jumps in the sequence is the winner. It is important that all jumps and techniques are carried out in a controlled manner in order to avoid the risk of injury. Do not attempt to perform difficult jumps before you are sure that you can handle the easy ones.

To further enhance your jumping skills contact an experienced coach.

Stretching exercises

Daily use of the trampoline can improve your health and fitness. Before jumping, you should perform stretching exercises to loosen up your muscles. Stretching exercises can prevent serious injury to the muscles while jumping on a trampoline and are therefore very important. You should not start jumping on the trampoline until your muscles are sufficiently relaxed.

The English version of the manual is an exact translation of the original manufacturer's instructions. Images used in this manual are for illustrational purposes only and may differ from the actual product.

DE

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben.

Lesen Sie bitte vor dem Gebrauch diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

Betriebsanleitung ist im Lieferumfang enthalten. Bitte bewahren Sie es zur späteren Verwendung gut auf. Für den Fall, Sie das Trampolin an Dritte verleihen, legen Sie stets auch dieses Handbuch dazu.

BITTE BEACHTEN SIE, DASS DER BENUTZER DES TRAMPOLINS FÜR DESSEN EINWAN-
DFREIEN ZUSTAND VERANTWORTLICH IST.

Einführung:

Der unsachgemäße Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen!

Trampoline sind Geräte, mit denen man in ungewohnte Höhen springen kann, seien Sie deshalb besonders vorsichtig beim Springen.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung.

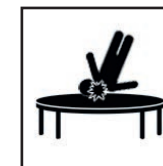
Montageanleitung und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps und Hinweise für ordnungsgemäße Sprungtechniken sind in diesem Handbuch enthalten. Alle Benutzer des Trampolins sollten die folgenden Anweisungen gründlich studieren und sich mit ihnen vertraut machen.

Jeder, der sich dazu entschließt dieses Trampolin zu benutzen, muss sich über die eigenen Grenzen und Fähigkeiten zur Umsetzung der verschiedenen Techniken und Sprünge auf dem Trampolin bewusst sein.

Zunächst sollten Sie sich durch einfache kleine Sprünge und Grundtechniken mit dem Trampolin vertraut machen. Konzentrieren Sie sich auf die Position des Körpers und üben einfache Sprünge bis Sie ausreichend Erfahrung bekommen. Springen Sie nicht achtlos herum und legen Sie stets Wert auf eine gute Körperhaltung und Beherrschung der verschiedenen Sprungtechniken.



Lassen Sie nicht mehrere Personen zur gleichen Zeit auf das Trampolin, da dies das Verletzungsrisiko erhöht.



Führen Sie keine Saltos und Überschläge durch, weil dies die Gefahr eines Sturzes auf Ihrem Kopf oder Hals erhöht, was wiederum zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tode führen kann.

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt und ist nicht für den professionellen oder die medizinischen Gebrauch geeignet.

Maximale Belastbarkeit für das Trampolin beträgt 150 kg.

Hinweis für kinder

Das Trampolin ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Produkts nicht unbeaufsichtigt spielen. Treffen Sie die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen und überwachen alle Aktivitäten der Kinder auf dem Trampolin. Verpackungsmaterial ist für Kinder nicht geeignet, da es Erstickungsgefahren in sich birgt!

Kinder erkennen die möglichen Gefahren, die aus der Verwendung dieses Produkts entstehen können, nicht. Lassen Sie kleine Kinder nicht unbeaufsichtigt auf das Trampolin. Das Trampolin ist für Haustieren ungeeignet.

Trampolinen die höher als 51 cm sind, sind für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

Beachten sie beschädigte teile

Nur Original-Ersatzteile verwenden. Reparaturen dürfen nur von qualifizierten Technikern durchgeführt werden. Unsachgemäße Reparaturen können den sicheren Einsatz des Trampolins gefährden. Verwenden Sie das Trampolin nur wie in diesem Handbuch beschrieben.

Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und extremen Temperaturen.

Die Trampolinfedern und Laschen müssen regelmäßig und ordnungsgemäß überprüft werden.

SICHERHEITSHINWEISE

Das Trampolin sollte nicht ohne eine Aufsichtsperson verwendet werden.

Diese Sicherheitsvorschriften sind zu beachten.

Keine Überschläge auf dem Trampolin ausführen. Bei einer falschen Landung, besonders auf den Rücken, Nacken oder Kopf kann zu Lähmungen oder sogar zum Tod führen.

ACHTUNG

1. Bevor Sie zu springen anfangen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsverschluss komplett geschlossen ist und dass alle drei Haken am Eingang zum Trampolin gesichert sind.
2. Nicht in das Sicherheitsnetz springen, es dient lediglich dazu Personen aufzufangen, die sonst aus dem Trampolin fallen würden. Missbrauch und Beschädigung des Sicherheitsnetzes gilt als fahrlässiger Gebrauch und ist nicht von der Garantie abgedeckt.

Beschädigte oder verschlissene Teile müssen ausgetauscht werden. Bis dahin darf das Trampolin nicht verwendet werden.

Tragen Sie auf dem Trampolin keine Kleidung mit Haken oder anderen Verzierungen, die sich im Sicherheitsnetz verfangen könnten.

Das Trampolin muss auf einem ebenen Boden mit in einer rutschfesten Oberfläche stehen.

Bei starkem Wind muss das Trampolin in einen sicheren Bereich verschoben werden oder gleich vollständig zerlegt werden.

Wenn Sie das Trampolin verschieben müssen, sind dazu mindestens 4 Personen notwendig, und sie sollten sich gleichmäßig um den Umfang des Trampolins verteilen.

Benutzer sollten mit der Bedienungsanleitung vertraut sein. Dieses Handbuch enthält Anleitungen für die Montage, Sicherheitsmaßnahmen sowie Empfehlungen für Service und Wartung.

Verwenden Sie das Trampolin nicht in der Nähe von Wasser, es muss stets genügend freier Raum um das Trampolin eingehalten werden.

Bringen Sie keine Objekte am Trampolin an.

Lassen Sie niemanden unter das Trampolin, oder lassen Sie keine Objekte unter dem Trampolin liegen während das Trampolin benutzt wird.

Das Sprungtuch ist flexibel und eine unter dem Trampolin liegende Person kann durch eine springende Person und die damit hervorgerufenen Kräfte schwere Verletzungen davon tragen.

Das Trampolin kann nur verwendet werden, wenn das Sprungtuch sauber und trocken ist. Ein abgenutztes oder beschädigtes Sprungtuch muss ersetzt werden.

Bevor Sie schwierige Sprünge ausführen, sollten Sie die Grundtechniken des Springens beherrschen.

Verwenden Sie das Trampolin nicht als Absprungfläche um auf andere Objekte zu springen.

Mögliche Folgen von Unfällen:

Flips nicht ausführen, kann eine falsche Landung auf dem Trampolin, um Verletzungen des Rückens, Hals oder Kopf führen.

Weitere Benutzer:

Das Verletzungsrisiko steigt, wenn das Trampolin von mehr Personen zur gleichen Zeit verwendet wird. Dabei ist das Verletzungsrisiko der kleinsten und leichtesten Person höher als das einer größeren oder schwereren Person.

Das Betreten und Verlassen des Trampolins:

Betreten und verlassen Sie das Trampolin stets vorsichtig. Auf dem Trampolin sollten Sie stets sanft auftreten. Betreten Sie nicht die Federn und springen Sie nicht auf das Trampolin von einer höheren Stelle, wie von einer Leiter, einem Dach oder Terrasse.

Rahmen und Federn:

Versuchen Sie beim Springen auf dem Trampolin, in der Mitte der Sprungfläche zu bleiben, um das Verletzungsrisiko im Falle eines Sturzes auf den Rahmen oder Federn zu reduzieren. Federn und Rahmen muss immer vollständig vom Schutzkragen abgedeckt werden. Vermeiden Sie das Betreten oder Springen auf dem Schutzkragen.

Bei Verlust der Kontrolle über die Bewegung:

Wenn Sie die Kontrolle über Ihre Bewegung verlieren, kann es zu einer Beschädigung der Sprungfläche, des Rahmens oder der Feder kommen. Kontrollierte Sprünge sind Sprünge bei der eine Person auf der gleichen Stelle landet von der sie abgesprungen ist. Lernen Sie die Grundtechniken des Springens, bevor Sie schwierige Sprünge versuchen. Die Verletzungsgefahr steigt auch mit zunehmender Müdigkeit.

Sich in der Nähe befindliche Objekte:

Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn sich Tiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Halten Sie beim Springen keine Gegenstände in den Händen und legen Sie keine Gegenstände auf das Sprungtuch, während er von einer anderen Person verwendet wird. Entfernen Sie Äste, Kabel und ähnliche Hindernisse, die sich über dem Trampolin befinden.

Unzureichende Wartung:

Schlechte Wartung des Trampolins erhöht das Risiko von Verletzungen. Überprüfen Sie das Trampolin regelmäßig und ersetzen Sie alle zerrissen oder verschlissene Teile vor dessen Verwendung.

Schlechtes Wetter:

Benutzen Sie das Trampolin nur bei guten Wetterbedingungen. Eine nasse Sprungfläche ist rutschig und Springen bei starkem Wind kann zum Verlust der Kontrolle über die Bewegung führen, was wiederum zu Verletzungen führen kann.

Uneingeschränkter Zutritt zum Trampolin:

Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, lagern Sie die Leiter an einem sicheren Ort, so dass das es für unbeaufsichtigte Kinder unzugänglich gemacht wird.

Unfallverhütung:

Alle Benutzer des Trampolins müssen mit den Grundsprüngen vertraut sein, bevor sie zu schwierigeren wechseln. Ein Benutzer hat die Kontrolle über seine Bewegung, wenn er oder sie an der gleichen Stelle abspringt und landet.

Wichtige Hinweise für den Einsatz:

Springen Sie nicht zu lange. Müdigkeit kann das Verletzungsrisiko erhöhen.

Die Benutzer des Trampolins sollten geeignete Sportbekleidung und Schuhe mit weichen Sohlen tragen oder barfuß springen.

HINWEIS

Lesen Sie vor dem ersten Gebrauch den Abschnitt „ trampolin testen “.

Trampolin Testen:

Nach dem Zusammenbau des Trampolins ist es wichtig, dass Sie die folgenden Sicherheitskontrollen durchführen:

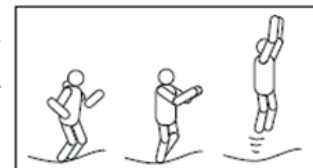
- Verwenden Sie einen Schraubendreher, um zu überprüfen, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
- Schauen Sie unter das Trampolin und sicherzustellen, dass alle Federn sicher mit dem Rahmen und den dreieckigen Laschen verbunden sind.
- Benutzen Sie beide Hände, um mit Ihrem Gewicht die verschiedenen Teile des Trampolins zu belasten und sicherzustellen, dass der Rahmen und das Sprungtuch in Ordnung sind.
- Prüfen Sie, ob der Federabdeckung die Federn und Rahmen komplett abdecken.
- Stellen Sie sicher, dass die Stangen sicher auf dem Trampolin befestigt sind und prüfen Sie die Festigkeit der Befestigung.
- Stellen Sie sicher, dass die Federabdeckung und Sicherheitsnetz nicht an den Nähten aufgerissen sind.
- Stellen Sie sicher, dass der Reißverschluss am Eingang zu dem Trampolin richtig funktioniert.
- Achten Sie darauf, alle Peripherie Haken an den dreieckigen Laschen unter dem Trampolin verbunden sind.

Grundsätzliche Sprungtechniken

Es ist wichtig, die grundlegenden Sprungtechniken zu trainieren, bevor Sie das Trampolin benutzen.

Grundsprung

- Starten Sie in gerader Haltung, spreizen Sie die Beine etwa schulterbreit und blicken direkt auf die Sprungfläche.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach oben und nach vorne in einer kreisförmigen Bewegung.
- Während Sie in der Luft sind, tun Sie Ihre Beine zusammen mit die Füße mit den Zehen nach unten.
- Vor der Landung auf dem Sprungtuch, spreizen Sie die Beine wieder schulterbreit.

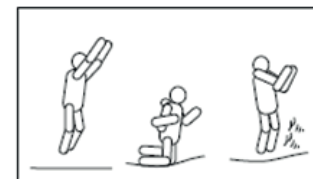


Abbremsen

- Manchmal können Sie die Kontrolle über den Sprung zu verlieren.
- Durch das abbremsen können Sie die Kontrolle über Ihre Bewegung und ihr Gleichgewicht wiedererlangen.
- Starten Sie wieder gleich wie bei Grundsprung.
- Beugen Sie jedoch bei der Landung ihre Knie so weit wie möglich.

Auf die Knie springen

- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung.
- Springen Sie auf die Knie und halten Sie Ihren Rücken und Ihren Körper gerade. Benutzen Sie Ihre Hände, um das Gleichgewicht zu halten.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und oben und springen zurück in die Grundstellung.



Trainingsprogramm

Mit Hilfe dieses Trainingsprogramms können Sie die Grundsprünge lernen, so dass Sie später immer komplexere und mehr ermüdende Sprünge beherrschen können.

Bevor Sie das Trampolin benutzen, lesen Sie bitte die Sicherheitshinweise. Dies ist wichtig, um eine falsche Benutzung des Trampolins und somit Verletzungen zu vermeiden.

Wenn das Trampolin von Kindern benutzt wird, ist es erforderlich, dass sich auch die Aufsichtsperson mit den Trampolingebräuchsanweisung und dessen Funktionen vertraut macht.

Lektion 1:

- Auf u. ab Bewegungen - Ausführung der richtigen Technik
- Grundsprung - Ausführung der Übung
- Abbremsen - Ausführung der Abbremsübung
- Springen auf Hände und Knie - Ausführung der Übung

Lektion 2:

- Wiederholung der letzten Lektion
- Springen auf Knie - Ausführung der Übung
- Haltung während des Sprungs - Ausführung der Übung
- Wenn Sie richtig vorgehen und mehr Erfahrung beim Springen gewinnen möchten, müssen Sie mit Sprüngen aus sitzender Position starten, und hinzufügen Knie, usw. dazu.

Lektion 3:

- Wiederholen Sie die Übungen aus den früheren Lektionen.
- Nach der Wiederholung der früheren Lektionen, sollten Sie in der Lage, das Trampolin richtig zu nutzen, und Sie sollten die Grundsprünge vollständig beherrschen.

Sie können auch versuchen, das folgende Spiel zu spielen:

Erste Person beginnt mit der Ausführung eines bestimmten Sprungs. Die zweite Person wiederholt den Sprung und fügt einen anderen hinzu. Beide Personen wiederholen die Sprünge und fügen in jeder Runde einen weiteren Sprung hinzu. Die Person, die länger die Sprungsequenz richtig wiedergibt, ist der Gewinner. Es ist wichtig, dass alle Sprünge und Techniken in einer kontrollierten Art und Weise durchgeführt werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Versuchen Sie nicht schwierige Sprünge auszuführen, bevor Sie sich nicht sicher sind, dass Sie die einfachen Sprünge beherrschen.

Um Ihre Sprungfähigkeiten weiter zu verbessern, wenden Sie sich an einen erfahrenen Trainer.

Dehnübungen

Der tägliche Gebrauch des Trampolins, kann Ihre Gesundheit und Fitness verbessern. Vor dem Springen, sollten Sie zum Lockern Ihrer Muskeln Dehnübungen durchführen. Dehnübungen können schwere Verletzungen der Muskeln, die beim Springen auf einem Trampolin passieren können, verhindern und sind daher sehr wichtig. Sie sollten nicht auf dem Trampolin springen, bis Ihre Muskulatur ausreichend entspannt und aufgewärmt ist.

Die deutsche Version der Anleitung ist eine genaue Übersetzung der Anleitung des Herstellers.

Die in diesem Handbuch verwendeten Bilder dienen nur zur Illustration und können nicht genau das Produkt entsprechen.



Děkujeme za nákup našeho výrobku.

Před použitím si prosím pečlivě přečtete tento návod. Chcete-li snížit riziko úrazu, je nezbytné dodržovat bezpečnostní předpisy a rady uvedené níže.

Návod k obsluze je součástí dodávky. Uschovejte jej prosím pro pozdější použití. V případě, že budete trampolínu půjčovat jiné osobě, vždy ji půjčujte včetně tohoto návodu.

MĚJTE NA PAMĚTI, ŽE OSOBA, KTERÁ TRAMPOLÍNU PROVOZUJE,
ZODPOVÍDÁ ZA JEJÍ BEZZÁVADNÝ STAV.

Úvod

Zneužití této trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!

Trampolíny jsou zařízení, která Vám umožní skákat do nezvyklé výšky, takže buďte při skákání opatrní.

Před každým použitím trampolínu zkontrolujte.

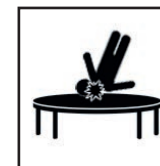
Návod k montáži, pokyny pro péči a údržbu výrobku, bezpečnostní tipy a instrukce pro správné odrazecí techniky jsou zahrnuty v tomto návodu. Všichni uživatelé trampolíny si musí tyto pokyny pečlivě prostudovat a seznámit se s tímto návodem. Každý, kdo se rozhodne použít tuto trampolínu, si musí být vědom svých vlastních omezení a schopností, pokud jde o provádění různých skoků a odrazů na trampolíně.

Zpočátku byste si měli zvyknout na poskakování a základní techniky odrazů na trampolíně.

Zaměřte se na polohu svého těla a procvičujte každý základní odraz, dokud nezískáte dostatečné zkušenosti. Neodrážejte se nedbale na trampolíně, musí být vždy kladen důraz na dobré držení těla a zvládnutí různých skákacích technik.



Nedovolte, aby na trampolíně skákalo více osob, protože je zde větší riziko zranění.



Neprovádějte salta a flopy, protože to zvyšuje riziko pádu na hlavu, či pohmoždění krku. To by mohlo způsobit ochrnutí, nebo dokonce smrtelné zranění.

VŠEOBECNÉ PODMÍNKY

Výrobek je určen pouze pro domácí použití a není vhodný pro profesionální nebo lékařské použití.

Maximální nosnost trampolíny je 150 kg.

Upozornění pro děti

Trampolína není hračka. Nedovolte dětem hrát si bez dozoru v blízkosti výrobku. Provedte nezbytná bezpečnostní opatření a dohlížejte na všechny činnosti dětí na trampolíně.

Uvědomte si, že obalový materiál není vhodný pro děti, nebezpečí udušení!

Děti si nejsou vědomi možných nebezpečí vyplývajících z používání tohoto produktu.

Udržujte malé děti mimo dosah tohoto výrobku, pokud nejsou pod dozorem. Výrobek musí být uchováván mimo dosah domácích zvířat.

Trampolíny s výškou přesahující 51 cm nejsou vhodné pro děti do 6 let.

POZOR na poškozené zboží

Používejte pouze originální náhradní díly. Opravy by měly být prováděny pouze kvalifikovanými technikami. Nesprávně provedené opravy mohou ohrozit bezpečné používání trampolíny. Používejte tento produkt pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu.

Chraňte výrobek před vlhkostí a vysokými teplotami.

Pružiny a třmeny trampolíny je nutné pravidelně a důsledně kontrolovat.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Na trampolíně byste neměli cvičit bez dozoru jiné osoby.

Tyto bezpečnostní pokyny je nutné dodržovat.

Na trampolíně neprovádějte salta. Nesprávné přistání na trampolíně může vést ke zraněním, zejména zad, šíje nebo hlavy, což může způsobit ochrnutí nebo dokonce smrt.

VAROVÁNÍ

1. Před samotným začátkem skákání se ujistěte, že bezpečnostní zip je dokonale uzavřen a všechny tři háčky na vstupu trampolíny jsou zajištěny.
2. Záměrně neskákejte do záchranné sítě, je určena pouze k zastavení osoby před pádem z trampolíny. Zneužití a protržení bezpečnostní sítě je považováno za nedbalé použití, na které se nevztahuje záruka.

Poškozené nebo opotřebované díly musí být nahrazeny. Do té doby trampolínu nepoužívejte.

Na trampolínu nevstupujte s oblečením, které má háčky nebo jiné ozdoby, mohly by se zachytit o ochrannou síť.

Trampolínu je nutné mít postavenou pouze na rovné zemi a neklouzavém povrchu.

Pokud fouká velmi silný vítr, je nutné trampolínu přemístit do závětrří, popř. rozebrat.

Pokud je nutné trampolínu přemístit, bude zapotřebí min. 4 osob rovnoměrně rozestoupených po obvodu trampolíny.

Uživatelé by měli být obeznámeni s uživatelskou příručkou. Tato příručka obsahuje návod k montáži, vybrané preventivní opatření, jakožto i doporučení pro servis a údržbu.

Nikdy trampolínu nepoužívejte v blízkosti vody, je nutné udržovat dostatečný volný prostor kolem ní.

Nelepte na trampolínu žádné jiné předměty.

Nedovolte, aby někdo nebo nějaký předmět byl pod trampolínou, zatímco je trampolína používána.

Skákací plocha je flexibilní a síla vyvolaná skákající osobou může způsobit vážnou újmu osobě pod trampolínou.

Trampolína může být používána pouze v případě, že je skákací plocha čistá a suchá.

Opotřebovaná nebo poškozená skákací plocha musí být vyměněna.

Naučte se základní techniky skákání, než se budete pokoušet obtížnější skoky.

Nepoužívejte trampolínu jako odrazovou plochu pro skákání na jiné předměty.

Možné příčiny nehod

Neprovádějte kotrmelce a salta. Nesprávné přistání na trampolíně může vést ke zraněním, zejména zad, krku nebo hlavy.

Více uživatelů:

Riziko zranění se zvyšuje, pokud na trampolíně skáče více osob, u nejmenšího a nejllehčího člověka je riziko zranění pravděpodobnější, než u vyšší nebo těžší osoby.

Nastupování a vystupování:

Vždy nastupujte a vystupujte opatrně. Nechodte po pružinách a neskákejte na trampolínou z vyššího místa, jako je žebřík, střecha nebo terasa.

Rám a pružiny:

Při poskakování na trampolíně se držte středu odrazové plochy tak, aby se snížilo riziko zranění při pádu do rámu nebo na pružiny. Pružiny a rám musí být vždy zcela zakryty ochranným límcem. Vyvarujte se vstupu na tento ochranný límec.

Ztráta kontroly nad pohybem:

Pokud ztratíte kontrolu nad odrazem, může dojít ke zranění o odrazecí plochu, rám nebo pružiny. Řízené skoky jsou charakterizovány tím, že osoba přistane na stejném místě, ze kterého vyskočila. Naučte se základní techniky skákání, než přejdete na obtížné skoky.

Riziko zranění se také zvyšuje se zvyšující se únavou.

Cizí předměty:

Nepoužívejte trampolínou, pokud jsou zvířata, jiné osoby nebo předměty pod trampolínou.

Nedržte žádné předměty při skákání na trampolíně a nepokládejte na ni žádné předměty, zatímco jiná osoba na trampolíně skáče. Odstraňte všechny větve, kabely a podobné předměty, které jsou nad trampolínou.

Nedostatečná údržba:

Špatná údržba trampolíny zvyšuje riziko zranění. Prohlížejte pravidelně trampolínou a roztrhané nebo opotřebované díly před dalším použitím vyměňte.

Špatné povětrnostní podmínky:

Používejte pouze trampolínou v dobrých povětrnostních podmínkách. Mokrý skákací plocha je kluzká. Můžete ztratit kontrolu nad pohybem, když skáčete v silném větru.

Neomezený přístup k trampolíně:

Uložte žebřík na bezpečné místo, když trampolína není v provozu, aby děti bez dozoru nemohly přistupovat k trampolíně.

Prevence nehod:

Všichni uživatelé trampolíny musí být seznámeni se základními odrazy, než přejdete k sofistikovanějším odrazům. Uživatel ovládá řízené odrazy, když skočí a přistane na stejném místě.

Důležité pokyny k použití:

Neskákejte příliš dlouho. Únava může zvýšit riziko poranění.

Uživatel by měl nosit vhodný sportovní oděv a obuv s měkkou podrážkou nebo skákat naboso.

POZNÁMKA

Než poprvé vyzkoušíte trampolínou, přečtěte si odstavec „testování trampolíny“.

Testování trampolíny:

Po sestavení trampolíny je důležité, abyste provedli následující bezpečnostní kontroly:

- Pomocí šroubováku zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utaženy.
- Podívejte se pod trampolínou a zkontrolujte, zda jsou všechny pružiny připojeny bezpečně do rámu a trojúhelníkových úchytů.
- Pomocí obou rukou přeneste svou tělesnou hmotnost na jednotlivé části trampolíny a zkontrolujte, zda je rám i skákací plocha v pořádku.
- Zkontrolujte ochranný límec, zda zcela pokrývá pružiny a rám.
- Zkontrolujte, zda jsou čisté tyče pevně namontovány k trampolíně a zkontrolujte pevnost uchytení.
- Zkontrolujte kryt pružin a ochrannou síť, zda nejsou potrhány ve švech.
- Zkontrolujte, zda zip na vstupu do trampolíny správně funguje.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny obvodové háčky spojeny s trojúhelníkovými úchyty pod trampolínou.

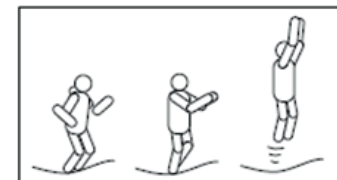
Základní skákací techniky

Je důležité, naučit se základní techniky před použitím trampolíny.

Základní skok

Začněte ve stoje, roznožte na širší ramen a oči směřujte k podložce.

- Vyšvihněte ruce dopředu a nahoru v kruhovém pohybu.
- Ve vzduchu přitáhněte nohy k sobě, Vaše prsty směřují dolů.
- Při doskoku na podložce roznožte nohy na šířku ramen.

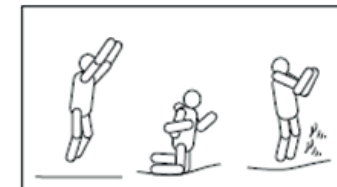


Brzdění

- Občas může dojít ke ztrátě kontroly nad skokem.
- Provedení brzdění Vám umožní získat kontrolu nad skokem a rovnováhou.
- Zaujměte polohu jako při základním skoku.
- Při přistání pokrčte co nejvíce kolena.

Skok na kolena

- Začněte s nízkým základním odrazem.
- Skočte na kolena a udržte Vaše záda a tělo rovně. Použijte své ruce k udržení rovnováhy.
- Vyskočte zpět do základní polohy a pomozte si máchnutím paží nahoru.



Tréninkový program

Pomocí tréninkového programu se naučíte základní odrazy tak, abyste později zvládli i ty složitější a namáhavější.

Před použitím trampolíny si nejprve přečtěte bezpečnostní pokyny, které jsou důležité, aby nedošlo k nesprávnému používání trampolíny, a tím ke zranění skákající osoby.

V případě, pokud trampolínu používají děti, je potřeba, aby i dohlížející osoba, stejně jako skákající člověk, dobře znala funkce trampolíny.

1. lekce:

- Pohyb nahoru a dolů - názorná ukázka správné techniky
- Základní odraz - názorná ukázka cviku
- Brzdící pohyb - názorná ukázka, jak zpomalit skákání
- Odraz od rukou a kolenou- názorná ukázka cviku

2. lekce:

- Opakování z minulé hodiny
- Odraz od kolen - názorná ukázka cviku
- Držení těla v odrazu - názorná ukázka cviku
- Pokud chcete správně postupovat a získat více zkušeností se skoky, je potřeba nejprve začít s odrazem v sedě, postupně přidat kolena, atd.

3. lekce:

- Opakujte cvičení tak, jak jste se naučili v předchozích lekcích.
- Po opakování cviků z minulých lekcí byste již měli umět správně používat trampolínu a Vaše základní odrazy by měly být plně kontrolované.

Pokud chcete trampolínu využívat opravdu naplno, můžete hrát na trampolíně následující hru: První osoba začne tím, že vymyslí skok. Druhá osoba skok opakuje a přidá jakýkoli další skok. Obě osoby skoky opakují a každý přidá ještě další skok. Osoba, která vydrží skákat déle, je vítěz. Důležité je, aby veškeré odrazy byly vykonávány kontrolovaným způsobem a nedošlo tak ke zranění skákajících osob. Nepokoušejte se provést obtížné skoky předtím, než si budete jisti, že zvládáte ty jednoduché.

V případě, že chcete dále zlepšovat své dovednosti a skoky, obraťte se na zkušeného trenéra.

Protahovací cvičení

Denní skákání na trampolíně může zlepšit Vaše zdraví a kondici. Před skákáním byste měli provést protahovací cvičení, aby se vaše svaly dokonale uvolnily. Protahovací cvičení by mělo zabránit vážnému poranění svalů během skákání na trampolíně a je tedy velmi důležité. Se skákáním na trampolíně byste neměli začínat než budou vaše svaly dostatečně uvolněny.

Česká verze návodu je přesným překladem originálního návodu výrobce.

Fotografie použité v manuálu jsou pouze ilustrační a nemusí se přesně shodovat s výrobkem.

SK

Ďakujeme za nákup našho výrobku.

Před použitím přístroje si prosím přečtete tento návod. Ak chcete znížiť riziko úrazu, je nevyhnutné dodržiavať bezpečnostné predpisy a rady uvedené nižšie.

Návod na obsluhu je súčasťou dodávky. Uschovajte ho prosím pre neskoršie použitie. V prípade, že budete trampolínu požičiavať inej osobe, vždy ju požičiavajte vrátane tohto návodu.

MAJTE NA PAMĚTI, ŽE OSOBA, KTORÁ TRAMPOLÍNU POUŽÍVA, ZODPOVEDÁ ZA JEJ BEZCHYBNÝ STAV.

Úvod

Nesprávne používanie tejto trampolíny je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia!

Trampolíny sú zariadenia, ktoré Vám umožnia skákať do nezvyklej výšky, takže buďte pri skákaní opatrní.

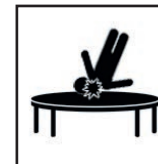
Pred každým použitím trampolínu skontrolujte.

Návod na montáž, pokyny pre starostlivosť a údržbu výrobku, bezpečnostné tipy a inštrukcie pre správne odrážacie techniky sú zahrnuté v tomto návode. Všetci užívatelia trampolíny si musia tieto pokyny starostlivo preštudovať a oboznámiť sa s týmto návodom. Každý, kto sa rozhodne použiť túto trampolínu, si musí byť vedomý svojich vlastných obmedzení a schopností, pokiaľ ide o vykonávanie rôznych skokov a odrazov na trampolíne.

Spočiatku by ste si mali zvyknúť na poskakovanie a základné techniky odrazov na trampolíne. Zamerajte sa na polohu svojho tela a precvičujte každý základný odraz, kým nezískate dostatočné skúsenosti. Neodrážajte sa nedbalo, na trampolíne musí byť vždy kladený dôraz na dobré držanie tela a zvládnutie rôznych skákacích techník.



Nedovoľte, aby na trampolíne skákalo viac osôb, pretože je tu väčšie riziko zranenia.



Nevykonávajte saltá a flopy, pretože to zvyšuje riziko pádu na hlavu, či poranenie krku. To by mohlo spôsobiť ochrnutie, alebo dokonca smrteľné zranenia.

VŠEOBECNÉ PODMIENKY

Výrobok je určený len na domáce použitie a nie je vhodný pre profesionálne alebo lekárske použitie.

Maximálna nosnosť trampolíny je 150 kg.

Upozornenie pre deti

Trampolína nie je hračka. Nedovoľte deťom hrať sa bez dozoru v blízkosti výrobku. Vykonajte nevyhnutné bezpečnostné opatrenia a dohľadajte na všetky činnosti detí na trampolíne. Obalový materiál nie je vhodný pre deti, hrozí nebezpečenstvo udusenía !

Deti si nie sú vedomé možných nebezpečenstiev vyplývajúcich z používania tohto produktu. Udržujte malé deti mimo dosahu tohto výrobku, pokiaľ nie sú pod dozorom. Výrobok musí byť uchovávaný mimo dosahu domácich zvierat.

Trampolíny s výškou presahujúcou 51 cm nie sú vhodné pre deti do 6 rokov.

POZOR na poškodený tovar

Používajte iba originálne náhradné diely. Opravy by mali byť vykonávané len kvalifikovanými technikmi. Nesprávne vykonané opravy môžu ohroziť bezpečné používanie trampolíny. Používajte tento produkt len tak, ako je popísané v tomto návode.

Chráňte výrobok pred vlhkosťou a vysokými teplotami.

Pružiny a strmene trampolíny je nutné pravidelne a dôsledne kontrolovať.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Na trampolíne by ste nemali cvičiť bez dozoru inej osoby.

Tieto bezpečnostné pokyny je nutné dodržiavať.

Na trampolíne nevykonávajúte saltá. Nesprávne pristátie na trampolíne môže viesť hlavne k zraneniam chrbta, šije alebo hlavy, čo môže spôsobiť ochrnutie alebo dokonca smrť.

VAROVANIE

1. Pred samotným začiatkom skákania sa uistite, že bezpečnostný zips je dokonale uzavretý a všetky tri háčiky na vstupe trampolíny sú zaistené.
2. Zámerne neskáčte do záchranej siete, je určená len na zastavenie osoby pred pádom z trampolíny. Zneužitie a pretrhnutie bezpečnostnej siete je považované za neobalé použitie, na ktoré sa nevzťahuje záruka.

Poškodené alebo opotrebované diely musia byť nahradené. Do tej doby trampolínu nepoužívajte.

Na trampolínu nevstupujte v oblečení, ktoré má háčiky alebo iné ozdoby, mohli by sa zachytiť o ochrannú sieť.

Trampolínu je nutné mať postavenú len na rovnej zemi a nekĺzavom povrchu.

Ak fúka veľmi silný vietor, je nutné trampolínu premiestniť do závetria alebo rozobrať.

Ak je nutné trampolínu premiestniť, budú potrebné min. 4 osoby rovnomerne rozostúpené po obvode trampolíny.

Užívatelia by mali byť oboznámení s užívateľskou príručkou. Táto príručka obsahuje návod na montáž, vybrané preventívne opatrenia, ako aj odporúčania pre servis a údržbu.

Nikdy trampolínu nepoužívajte v blízkosti vody, je okolo nej nutné udržiavať dostatočný voľný priestor.

Nelepte na trampolínu žiadne iné predmety.

Nedovoľte, aby niekto alebo nejaký predmet bol pod trampolínou, zatiaľ čo je trampolína používaná.

Skákacia plocha je flexibilná a sila vyvolaná skákajúcou osobou môže spôsobiť vážnu ujmu osobe pod trampolínou.

Trampolína môže byť používaná iba v prípade, že je skákacia plocha čistá a suchá. Opotrebovaná alebo poškodená skákacia plocha musí byť vymenená.

Predtým než pristúpíte k ťažším skokom, naučte sa základné techniky skákania.

Nepoužívajte trampolínu ako odrazovú plochu pre skákanie na iné predmety.

Možné príčiny nehôd

Nevykonávajúce kotrmelce a saltá. Nesprávne pristátie na trampolíne môže viesť k zraneniam chrbta, krku alebo hlavy.

Viac užívateľov:

Riziko zranenia sa zvyšuje, ak na trampolíne skáče viac osôb. U najmenej a najľahšej osoby je riziko zranenia pravdepodobnejšie, než u vyššej alebo ťažšie osoby.

Nastupovanie a vystupovanie:

Vždy nastupujte a vystupujte opatrne. Nechodte po pružinách a neskáčte na trampolínu z vyššieho miesta ako je rebrík, strecha alebo terasa.

Rám a pružiny:

Pri poskakovaní na trampolíne sa držte stredy odrazovej plochy, aby sa znížilo riziko zranenia pri páde do rámu alebo na pružiny. Pružiny a rám musia byť vždy úplne zakryté ochranným golierom. Vyvarujte sa vstupu na tento ochranný golier.

Strata kontroly nad pohybom:

Ak stratíte kontrolu nad odrazom, môže dôjsť k zraneniu o odrazovú plochu, rám alebo

pružiny. Riadené skoky sú charakterizované tým, že osoba pristane na rovnakom mieste z ktorého vyskočila. Naučte sa základné techniky skákania, než prejdete na ťažké skoky. Riziko zranenia sa tiež zvyšuje so zvyšujúcou sa únavou.

Cudzie predmety:

Nepoužívajte trampolínu, ak sú zvieratá, iné osoby alebo predmety pod trampolínou. Nedržte žiadne predmety pri skákaní na trampolíne a nekladte na ňu žiadne predmety, zatiaľ čo iná osoba na trampolíne skáče. Odstráňte všetky vetvy, káble a podobné predmety, ktoré sú nad trampolínou.

Nedostatočná údržba:

Zlá údržba trampolíny zvyšuje riziko zranenia. Prehliadajte pravidelne trampolínu a roztrhané alebo opotrebované diely pred ďalším použitím vymeňte.

Zlé poveternostné podmienky:

Používajte trampolínu len v dobrých poveternostných podmienkach. Mokrá skákacia plocha je klzká. Pri skákaní v silnom vetre môžete stratiť kontrolu nad pohybom.

Neobmedzený prístup k trampolíne:

Keď trampolína nie je v prevádzke, uložte rebrík na bezpečné miesto, aby k trampolíne nemohli pristupovať deti bez dozoru.

Prevenia nehôd:

Všetci používatelia trampolíny musia byť oboznámení so základnými odrazmi, predtým než prejdú k sofistikovanejším odrazom. Užívateľ ovláda riadené odrazy, keď skočí a pristane na rovnakom mieste.

Dôležité pokyny na použitie:

Neskáčte príliš dlho. Únava môže zvýšiť riziko poranenia.

Užívateľ by mal nosiť vhodný športový odev a obuv s mäkkou podrážkou alebo skákať naboso.

POZNÁMKA

Predtým než prvýkrát vyskúšate trampolínu, prečítajte si odsek „testovanie trampolíny“.

Testovanie trampolíny:

Po zostavení trampolíny je dôležité, aby ste vykonali nasledujúce bezpečnostné kontroly:

- Pomocou skrutkovača skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté.
- Pozrite sa pod trampolínu a skontrolujte, či sú všetky pružiny pripojené bezpečne do rámu a trojuholníkových úchyto.
- Pomocou oboch rúk preneste svoju telesnú hmotnosť na jednotlivé časti trampolíny a skontrolujte, či je rám aj skákacia plocha v poriadku.
- Skontrolujte ochranný golier, či úplne pokrýva pružiny a rám.
- Skontrolujte, či sú čisté tyče pevne namontované na trampolíne a skontrolujte pevnosť uchytenia.
- Skontrolujte kryt pružín a ochrannú sieť, či nie sú potrhané vo švoch.
- Skontrolujte, či zips na vstupe do trampolíny správne funguje.
- Skontrolujte, či sú všetky obvodové háčiky spojené s trojuholníkovými úchytmi pod trampolínou.

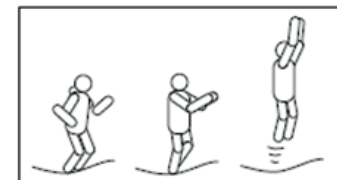
Základné skákacie techniky

Je dôležité naučiť sa základné techniky pred použitím trampolíny.

Základný skok

Začnite v postoji, roznožte na šírku ramien a pohľad smerujte k podložke.

- Vyšvihnite ruky dopredu a hore v kruhovom pohybe.
- Vo vzduchu pritiahnite nohy k sebe, Vaše prsty smerujú nadol.
- Pri doskoku na podložke roznožte nohy na šírku ramien.



Brzdění

- Občas môže dôjsť k strate kontroly nad skokom.
- Brzdzenie Vám umožní získať kontrolu nad skokom a rovnováhou.
- Zaujmite polohu ako pri základnom skoku.
- Pri pristátí pokrčte čo najviac kolená.

Skok na kolena

- Začnite s nízkym základným odrazom.
- Skočte na kolená a udržte Váš chrbát a telo rovno. Použite svoje ruky k udržaniu rovnováhy.
- Vyskočte späť do základnej polohy a pomôžte si švihnutím paží hore.



Tréninkový program

Pomocou tréningového programu sa naučíte základné odrazy tak, aby ste neskôr zvládli aj tie zložitejšie a namáhavejšie.

Pred použitím trampolíny si najprv prečítajte bezpečnostné pokyny, ktoré sú dôležité, aby nedošlo k nesprávne použitiu trampolíny a tým k zraneniu skáčucej osoby.

V prípade že trampolínu používajú deti, je potrebné, aby aj dozerajúci osoba dobre poznala funkcie trampolíny.

1. lekcia:

- Pohyb hore a dole - názorná ukážka správnej techniky
- Základný odraz - názorná ukážka cviku
- Brzdiaci pohyb - názorná ukážka ako spomaliť skákanie
- Odraz od rúk a kolien - názorná ukážka cviku

2. lekcia:

- Opakovanie z minulej hodiny
- Odraz od kolien - názorná ukážka cviku
- Držanie tela v odraze - názorná ukážka cviku
- Ak chcete správne postupovať a získať viac skúseností so skokmi, je potrebné najprv začať s odrazom v sede, postupne pridať kolená, atď.

3. lekcia:

- Opakujte cvičenie tak, ako ste sa naučili v predchádzajúcich lekciami.
- Po opakovaní cvikov z minulých lekcii by ste už mali vedieť správne používať trampolínu a Vaše základné odrazy by mali byť úplne kontrolované.

Ak chcete trampolínu využívať naozaj naplno, môžete hrať na trampolíne nasledujúcu hru:

Prvá osoba začne tým, že vymyslí skok. Druhá osoba skok opakuje a pridá akýkoľvek ďalší skok. Obe osoby skoky opakujú a každý pridá ešte ďalší skok. Osoba, ktorá vydrží skákať dlhšie je víťaz. Dôležité je, aby všetky odrazy boli vykonávané kontrolovaným spôsobom a nedošlo tak k zraneniu skákajúcich osôb. Nepokúšajte sa vykonať ťažké skoky predtým, než si budete istí, že zvládnete tie jednoduché.

Ak chcete ďalej zlepšovať svoje zručnosti a skoky, obráťte sa na skúseného trénera.

Naťahovacie cvičenia

Denné skákanie na trampolíne môže zlepšiť vaše zdravie a kondíciu. Pred skákaním by ste mali vykonať naťahovacie cvičenia, aby sa vaše svaly dokonale uvoľnili. Naťahovacie cvičenia by mali zabrániť vážnemu poraneniu svalov počas skákania na trampolíne a sú teda veľmi dôležité. So skákaním na trampolíne by ste nemali začínať, kým nie sú vaše svaly dostatočne uvoľnené.



Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket.

Használat előtt kérjük olvassa el a használati útmutatót. A személyi sérülés elkerülése végett tartson be minden felsorolt szabályt és biztonsági előírást.

A csomag tartalmazza a használati utasítást. Kérjük, őrizze meg, mert a későbbiekben még szüksége lehet rá. Ha kölcsönözni szeretné a trambulint valakinek, mindig mellékelje a használati utasítást is.

NE FELEDJE, HOGY A SZEMÉLY, AKI A TRAMBULINT HASZNÁLJA, FELELŐS ANNAK KIFOGÁSTALAN ÁLLAPOTÁÉRT.

Bevezetés

A trambulinnal való visszaélés súlyos testi sérülésekhez vezethet!

A trambulín lehetővé teszi a szokatlan magasságokba való ugrálást, így ugráláskor legyen mindig nagyon óvatos.

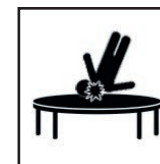
Minden használat előtt ellenőrizze a termék állapotát.

Az összeszerelési útmutató, a karbantartásra vonatkozó utasítások, a biztonsági előírások és a megfelelő ugrótechnikák mind szerepelnek ebben a kézikönyben. Minden felhasználó olvassa el és tanulmányozza át ezeket az utasításokat. Bárkinek, aki használni szeretné a trambulint, tisztában kell lennie a saját képességeivel és korlátaival, az ugrások végrehajtását illetően.

Kezdetben szokjon hozzá az ugrálás és a landolás alapvető technikáihoz. Mindig változtasson a testtartásán és próbálgassa az ugrásokat, míg kellő tapasztalatot nem szerez. Ne ugráljon felelőtlenül a trambulínon, mindig ügyeljen a testtartására, és sajátítsa el az ugrótechnikákat.



A trambulínon nem ugrálhat több ember egyszerre, ez nagyon súlyos testi sérülésekhez vezethet.



Ne bukfencezzen és ne csináljon szabadátfordulásokat sem, mert ez könnyen nyaki vagy fejsérüléshez vezethet, ami bénulást vagy akár halált is okozhat.

Slovenská verzia návodu je presným prekladom originálneho návodu výrobcu.

Fotografie použité v návode sú len ilustračné a nemusia sa presne zhodovať s výrobkom.

ÁLTALÁNOS FELHASZNÁLÁSI FELTÉTELEK

A készülék kizárólag otthoni használatra alkalmas, ne használja szakmai vagy gyógyászati célokra.

A maximális terhelhetőség 150 kg-ig.

Figyelmeztetés gyerekekre vonatkozóan

A trambulín nem játékszer. Ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül játszani a termék közelében. Tegye meg a szükséges óvintézkedéseket, és felügyelje a gyermek minden tevékenységét a trambulínon. Gyerekek ne játszanak a csomagolással, ez fulladáshoz vezethet.

A gyerekek nincsenek tisztában a lehetséges veszélyekkel, melyek a trambulín használatakor fenyegetnek. Kis gyerekek ne tartózkodjanak a termék közelében felügyelet nélkül. A terméket távol kell tartani a háziállatoktól is.

Az 51 cm-től magasabb trambulín használata 6 éven aluliaknak nem ajánlott.

FIGYELJEN a sérült termékre

Csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A javításokat csak képzett szakember végezheti. A szakszerűtlen beavatkozás következtében a trambulín használata veszélyes lehet. A terméket csak a használati útmutatóban leírt módon használja.

Ne tegye ki magas hőmérsékletnek és óvja a nedvességtől.

A rugókat és a kengyeleket ellenőrizze rendszeresen és körültekintően.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A trambulínon nem szabadna ugrálni egy másik személy felügyelete nélkül.

A biztonsági előírásokat minden esetben be kell tartani.

Ne bukfencezzen a trambulínon.

A nem megfelelő érkezés a trambulínra háti, nyaki vagy a feji sérülésekhez vezethet, mely akár bénulást vagy halált is okozhat.

FIGYELEM

1. Ugrálás előtt győződjön meg róla, hogy a biztonsági cipzár fel van húzva, és mindhárom kampó a trambulínon biztosítva van.

2. Szándékosan ne ugorjon a biztonsági hálóra, az csak megakadályozza, hogy a felhasználó leessen a trambulínról. A visszaélés vagy a háló kiszakítása gondatlanságnak minősül és a garancia érvényét veszti.

A sérült vagy kopott alkatrészeket ki kell cserélni. Addig ne használja a trambulínt.

Ne menjen a trambulínra olyan ruhában, melynek kapcsai vagy díszei beleakadhatnak a védőhálóba.

A trambulínt csak sík és csúszásmentes felületen szabad használni.

Erős szélben a trambulínt szélvédett helyre kell tenni, vagy le kell bontani.

A trambulín áthelyezéséhez 4 emberre van szükség, akik a trambulín körvonala mentén egyenlő távolságban állva meg tudják fogni a szerkezetet.

A felhasználónak ismernie kell a használati útmutatót. A használati utasítás tartalmazza az össze-szerelési útmutatót, a biztonsági előírásokat és a szervizeléshez és a karbantartáshoz szükséges tanácsokat.

A trambulínt ne használja víz közelében, hagyjon elég szabad teret a trambulín körül.

Ne ragasszon semmit a termékre.

A trambulín használata közben ne legyen semmilyen tárgy a trambulín alatt.

A trambulín rugalmas, az ugráló ember által kifejtett erő súlyos sérüléseket okozhat azon személynek, aki esetleg a trambulín alatt tartózkodik.

A trambulínt csak akkor lehet használni, ha az ugró felület tiszta és száraz. A kopott vagy sérült felületet ki kell cserélni.

Komolyabb használat előtt meg kell ismerkednie az ugrási technikákkal.

A trambulínt ne használja tárgyak visszaveréséhez.

Balesetek lehetséges okai

Ne bukfeccsen és ne csináljon szaltókat. A nem megfelelő magaviselet súlyos sérülésekhez vezethet.

Több felhasználó:

A sérülés kockázatát növeli, ha a trambulínon egyszerre több ember ugrál. A legkisebb és legkönnyebb személy nagyobb valószínűséggel sérül meg, mint egy magasabb, vagy nehezebb ember.

Felszállás és leszállás:

Felszálláskor és leszálláskor mindig vigyázzon. Ne járkáljon a rugókon és ne ugorjon a trambulínról egy magasabb helyről, mint pl. a létra, tető vagy a terasz.

Keret és rugók:

Mindig a trambulín közepén ugráljon, így kisebb a veszélye, hogy megsérül a rugóra vagy a vázra való eséskor. A rugókat és a keretet le kell fedni a védőgallérral. Lehetőleg ne lépjen a védőgallérra.

Ha elveszíti a mozgás feletti uralmát:

Ha visszapattanáskor elveszti a mozgás feletti uralmát, könnyen megsérülhet a rugók, a váz vagy a felület által. Kontrollált ugráskor a személy ugyanott landol, ahonnan elrugaszkodott. Először gyakorolja be az alapvető ugrási technikákat, csak ezután kezdje el a nehezebb ugrásokat. A sérülés veszélye növekszik a fáradtsággal.

Idegen tárgyak:

Ne használja a trambulínt, ha állatok, személyek vagy tárgyak vannak a trambulín alatt. Ne tegyen semmilyen tárgyat a trambulínról, főleg akkor ne, ha ezt egy másik személy éppen használja. Távolítsa el az összes ágat, kábelt és az ezekhez hasonló tárgyat a trambulín alól.

A karbantartás hiánya:

A trambulín nem megfelelő karbantartása növeli a sérülés kockázatát. Rendszeresen ellenőrizze a trambulín egyes részeit, és ha szakadt vagy kopott elemeket talál, a következő használatig cserélje ki azokat.

Rossz időjárási körülmények között:

Csak megfelelő időjárási körülmények között használja. A nedves ugrófelület csúszós. Erős szélben nehezebb a mozgáskoordináció.

Korlátlan hozzáférés a trambulínhoz:

Ha a trambulín nincs használatban, tegye egy biztonságos helyre, ahol a gyerekek nem tudják felületeket nélkül használni.

Balesetek megelőzése:

A felhasználónak előbb meg kell ismernie az alapvető ugrásokat, mielőtt bonyolultabbakkal próbálna. Az ember akkor ura az ugrásainak, ha ugyanott landol, ahonnan elrugaszkodott.

Fontos tudnivalók:

Ne ugorjon túl sokáig. A fáradtság növelheti a sérülés kockázatát.

A felhasználónak megfelelő sportruházatot és puha talpú cipőt kell viselnie, vagy ugráljon mezítábl.

MEGJEGYZÉS

Mielőtt élesben kipróbálná a trambulínt olvassa el a „ Trambulín tesztelése ” című fejezetet.

Trambulín tesztelése

A trambulín összeszerelése után, végezze el az alábbi biztonsági ellenőrzéseket:

- Egy csavarhúzóval ellenőrizze, hogy minden csavar be van e húzva.
- A trambulín alatt ellenőrizze, hogy minden rugó a vázhoz és a háromszög alakú fogantyúban megfelelően rögzült e.
- A kezével nehezedjen rá a trambulín egyes részeire, és ellenőrizze, hogy az ugró felület rendben van e.
- Ellenőrizze, hogy a védő gallér teljesen lefedi e a rugókat és a vázat.
- Ellenőrizze, hogy a rudak megfelelően rögzültek e.
- Ellenőrizze a védőgallért és a biztonsági hálót, hogy nincs e kiszakadva.
- Ellenőrizze a cipzárt a bejáratnál.
- Győződjön meg arról, hogy minden horog kapcsolódott e a háromszög alakú fogantyúhoz a trambulín alján.

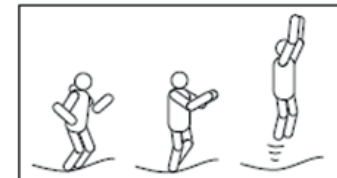
Alapvető ugrási technikák

Fontos, hogy megtanulja az alapvető technikákat.

Az alap ugrás

Állóhelyzetből induljon, csináljon vállszélességű terpeszt, és a tekintetét irányítsa az ugrófelületre.

- A kezeit lendítse előről felfelé körkörös mozdulattal.
- A levegőben húzza a lábait a testéhez, miközben az ujjak lefelé mutatnak.
- Landoljon vállszélességű terpeszben.

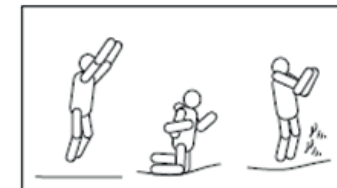


Fékezés

- Megtörténhet, hogy elveszíti az uralmát az ugrás felett.
- A fékezés lehetővé teszi, hogy visszanyerje az egyensúlyát és az irányítást az ugrás felett.
- Próbálja felvenni az alaphelyzetet.
- Landoláskor hajlítsa be a térdét, amennyire csak tudja.

Ugrás a térdre

- Gyöngébb elrugaszkodással kezdje.
- Ugorjon a térdére, a testét és a hátát tartsa egyenesen. Használja a kezét az egyensúly megtartásához.
- Ugorjon vissza az alaphelyzetbe majd a kezeivel lendítse magát.



Tréningprogram

A tréningprogram segítségével megtanulhatja az alapvető ugrásokat, így később könnyedén elsajátíthatja a nehezebb és fárasztóbb gyakorlatokat.

Használat előtt, kérjük olvassa el a biztonsági előírásokat, hogy megelőzze a trampulin helytelen használatát.

Abban az esetben, ha a gyerekek használja a trampulint, akkor szükséges, hogy egy felnőtt személy felügyelje, aki tisztában van a trampulin működésével.

1. lecke:

- Mozgás fel és le - a megfelelő technika szemléletes bemutatása
- Elrugaskodás - a mozdulat szemléletes bemutatása
- Fékező mozdulatok - a megfelelő mozdulatok szemléltetése
- Elemelkedés a térd és a kezek segítségével - a mozdulat szemléletes bemutatása

2. lecke:

- Az előző óra ismétlése
- Elrugaskodás térdről - szemléltető gyakorlat
- Testtartás elrugaskodás közben - szemléltető gyakorlat
- Ha több tapasztalatot szeretne szerezni az ugrások terén, kezdjen el gyakorolni ülő helyzetben, majd próbáljon elrugaskodni a térdeiről és így tovább.

3. lecke:

- Ismétljemeg az eddig tanult gyakorlatokat.
- Az ismétléseknek köszönhetően már meg kellett tanulnia az alapugrást, így ebben a pozícióban a mozdulatait már megtanulta irányítani.

Ha teljes mértékben ki szeretné használni a trampulint, játssza a következő játékot:

Az első személy kigondol egy ugrást. A következő ezt leutánozza, majd folytatja egy másikkal. Mindkét személy megismétli az ugrásokat majd hozzáad egy következőt. Aki tovább bír ugrálni, az nyer. A legfontosabb, hogy a mozdulatokat kontrolláltan hajtsák végre, és ne történjen sérülés. Ne próbálkozzon a nehezebb ugrásokkal mindaddig, míg az egyszerűbbeket el nem sajátította.

Ha a tudását tovább szeretné fejleszteni, forduljon szakképzett trénerhez.

Nyújtó gyakorlatok

A napi használat javíthatja a kondíciót és ezáltal az egészséget. Az ugrások előtt ajánlunk nyújtó gyakorlatokat végezni, így az izmok ellazulnak. Nyújtógyakorlatokkal megelőzhető az izomsérülés, szerepük tehát nagyon fontos. Amíg az izmok nincsenek lenyújtva, nem szabad elkezdni az ugrást.

A magyar használati utasítás a gyártótól kapott verzió pontos fordítása.

A kézikönyvben használt fényképek csak illusztrációk, nem egyeznek meg pontosan a termékkel.

PL

Dziękujemy za zakup naszego produktu.

Przed użyciem prosimy starannie przeczytać tę instrukcję.

Instrukcja obsługi jest częścią zestawu. Należy ją zachować w celu późniejszego użycia. W przypadku przekazania trampoliny innej osobie należy zawsze przekazać trampolinę z instrukcją obsługi.

PROSZĘ MIEĆ NA UWADZE, ŻE ZA BEZAWARYJNY STAN TRAMPOLINY ODPOWIADA JEJ UŻYTKOWNIK.

Wstęp

Niepoprawne używanie tej trampoliny jest niebezpieczne i może być powodem poważnego uszkodzenia na zdrowiu!

Trampolina jest urządzeniem, które umożliwia skakanie na niebezpieczne wysokości, dlatego też należy przy tym zachować ostrożność.

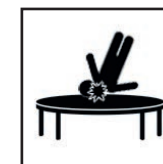
Przed każdym użyciem trampoliny należy skontrolować jej stan.

Dokument ten zawiera instrukcję montażu, wytyczne dotyczące konserwacji, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa i opis technik poprawnego odbijania się. Wszyscy użytkownicy trampoliny mają obowiązek przeczytać wytyczne i dokładnie zapoznać się z tą instrukcją. Każdy, kto zdecyduje się skorzystać z tej trampoliny, musi być świadomy swoich własnych ograniczeń i możliwości, co wpływa na sposób wykonywania różnych skoków i odbić na trampolinie.

Na początku użytkownik powinien zapoznać się ze skakaniem i podstawowymi technikami odbicia na trampolinie. Proszę skupić się na pozycji swojego ciała i przećwiczyć każdy podstawowy skok do momentu, gdy użytkownik nie uzyska wystarczających umiejętności. Należy unikać niedbałego odbijania się na trampolinie, zawsze należy skupić się na poprawnym utrzymaniu pozycji ciała i na opanowaniu różnych technik skakania.



Nie pozwól, aby na trampolinie skakało więcej osób, ponieważ występuje wtedy większe ryzyko wypadku.



Nie wykonuj salt i obrotów, zwiększa to ryzyko upadku na głowę, czy kontyzji szyi. Może to spowodować paraliż albo nawet śmiertelne obrażenia ciała.

WARUNKI OGÓLNE

Wyrób jest przeznaczony tylko do użytku domowego i nie jest odpowiedni do profesjonalnego lub medycznego użytkowania.

Maksymalne obciążenie trampoliny to 150 kg.

Ostrzeżenie Dotyczące Dzieci

Trampolina nie jest zabawką. Nie wolno zezwolić na używanie jej przez dzieci bez nadzoru osób dorosłych znajdujących się w pobliżu produktu. Należy poinformować dzieci o niezbędnych środkach bezpieczeństwa i nadzorować wszystkie działania dzieci wykonywane na trampolinie. Zwracamy uwagę na to, że opakowanie trampoliny nie jest przeznaczone dla dzieci, niebezpieczeństwo uduszenia!

Dzieci nie są świadome niebezpieczeństw wynikających z używania tego produktu. Należy trzymać małe dzieci z dala od tego urządzenia, jeśli nie są one pod nadzorem osób dorosłych. Produkt musi być przechowywany z dala od zwierząt domowych.

Trampoliny o wysokości większej niż 51 cm, nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 6 roku życia.

UWAGA na uszkodzony produkt

Należy używać jedynie oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być przeprowadzane jedynie przez wykwalifikowanego specjalistę. Niepoprawnie przeprowadzone naprawy mogą mieć negatywny wpływ na użytkowanie trampoliny. Przy używaniu produktu należy kierować się jedynie informacjami zawartymi w tej instrukcji.

Produkt należy zabezpieczyć przed wilgocią i wpływem wysokich temperatur. Należy regularnie i dokładnie sprawdzać sprężyny i uchwyty trampoliny.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Trampoliny nie należy używać bez nadzoru drugiej osoby.

Należy przestrzegać zawartych tu zasad bezpieczeństwa.

Na trampolinie nie należy wykonywać salt. Niewłaściwe lądowanie na trampolinie może prowadzić do zranienia, w szczególności pleców, szyi lub głowy, co może spowodować paraliż, a nawet śmierć.

OSTRZEŻENIE

1. Przed rozpoczęciem skakania należy upewnić się, że zamek bezpieczeństwa jest całkowicie zamknięty i wszystkie trzy haki na wejściu na trampolinę są zabezpieczone.
2. Nie należy specjalnie skakać na siatkę ochronną. Jest ona przeznaczona jedynie do zabezpieczenia osoby przed upadkiem poza trampolinę. Nadużycie i zerwanie siatki bezpieczeństwa jest kwalifikowane jako niedbałe użycie trampoliny, którego nie obejmuje gwarancja.

Uszkodzone lub zużyte części muszą być zastąpione nowymi. Do momentu ich wymiany prosimy nie używać trampoliny.

Na trampolinę nie należy wchodzić w ubraniu które posiada haczyki lub innego rodzaju ozdoby mogące zaczepić się o siatkę ochronną.

Trampolina musi być ustawiona na równej i nie śliskiej nawierzchni.

Jeżeli wieje silny wiatr, należy przemieścić trampolinę do miejsca osłoniętego od wiatru, ewentualnie rozebrać ją.

Jeśli występuje potrzeba przeniesienia trampoliny, to musi to być wykonane przez min. 4 osoby równomiernie rozstawione po obwodzie trampoliny.

Użytkownicy powinni być zapoznani z instrukcją użytkownika. Ta instrukcja zawiera wskazówki do montażu, wybrane środki prewencyjne, a także zalecenia do serwisowania i konserwacji. Nigdy nie należy używać trampoliny w pobliżu wody. Należy zachować dostateczną wolną przestrzeń wokół trampoliny.

Nie wolno przyklejać do trampoliny obcych przedmiotów.

Nie wolno pozwolić na to, aby pod trampoliną znajdowała się w trakcie używania inna osoba lub jakikolwiek przedmiot.

Powierzchnia do skakania jest elastyczna i siła wywołana przez osobę skaczącą może spowodować poważne obrażenia osoby pod trampoliną.

Trampolina może być użytkowana tylko w przypadku, gdy powierzchnia do skakania jest czysta i sucha. Zużyta lub uszkodzona powierzchnia elastyczna musi być wymieniona.

Zalecamy nauczyć się podstawowych technik skakania przed wypróbowaniem bardziej wymagających skoków.

Nie wolno używać trampoliny jako powierzchni do odbijania przy skakaniu na inne przedmioty.

Możliwe przyczyny wypadków:

Nie wykonuj salt i koziołków. Niewłaściwe lądowanie na trampolinie może prowadzić do zranienia, w szczególności pleców, szyi lub głowy.

Większa ilość użytkowników:

Ryzyko wypadku wzrasta wraz z ilością użytkowników trampoliny. Największe ryzyko dotyczy najmniejszej i najlżejszej osoby w stosunku do osoby wyższej albo cięższej.

Wchodzenie i schodzenie:

Należy zawsze ostrożnie wchodzić i schodzić z trampoliny. Nie należy chodzić po sprężynach i skakać na trampolinę z wyższego miejsca, jak drabina, dach lub taras.

Rama i sprężyny:

Przy skakaniu na trampolinie należy trzymać się jej środka, co zmniejsza ryzyko odniesienia obrażeń i upadku na ramę lub sprężyny. Sprężyny i rama muszą być zawsze całkowicie zakryte kołnierzem ochronnym. Należy zwracać uwagę, aby nie wchodzić na kołnierz ochronny.

Utrata kontroli nad ruchem:

Jeśli stracisz kontrolę nad odbiciem, może dojść do zranienia o powierzchnię do odbijania, ramę lub sprężyny. Kontrolowane skoki wyróżniają się tym, że skoczek ląduje w tym samym miejscu, z którego wyskoczył. Spróbuj nauczyć się podstawowych technik skakania, nim zaczniesz wykonywać bardziej zaawansowane skoki. Ryzyko wypadku zwiększa się wraz ze zwiększaniem się zmęczenia.

Przedmioty obce:

Nie wolno używać trampoliny, jeśli znajdują się pod nią zwierzęta, inne osoby lub przedmioty. Nie wolno skakać na trampolinie trzymając jednocześnie jakiegokolwiek przedmioty w ręce, nie wolno ich także umieszczać na trampolinie, kiedy korzysta z niej inna osoba. Trzeba także usunąć wszystkie gałęzie, przewody i inne podobne przedmioty, które znajdują się nad trampoliną.

Niepoprawna konserwacja:

Błędna konserwacja trampoliny zwiększa ryzyko wypadku. Należy regularnie dokonywać przeglądu trampoliny i wymienić wszystkie rozcięte lub zużyte części przed jej dalszym użyciem.

Złe warunki pogodowe:

Trampolinę wolno używać tylko w suchych warunkach pogodowych. Mokra powierzchnia do skakania jest śliska. Użytkownik może także stracić kontrolę nad ruchem, jeśli skacze podczas silnego wiatru.

Ograniczenie dostępu do trampoliny:

Kiedy trampolina nie jest używana, należy odłożyć drabinkę na bezpieczne miejsce, aby uniemożliwić dzieciom dostęp do trampoliny bez nadzoru.

Zapobieganie wypadkom:

Wszyscy użytkownicy trampoliny muszą zapoznać się z podstawowymi rodzajami odbić przed rozpoczęciem trudniejszych ewolucji. Użytkownik opanował kontrolowane odbicie, jeśli umie wylądować w miejscu, z którego skakał.

Ważne wskazówki użytkowania:

Nie wolno skakać zbyt długo. Zmęczenie zwiększa ryzyko wypadku.

Użytkownik powinien nosić odpowiednie sportowe ubranie i obuwie z miękką podeszwą albo skakać bez butów.

UWAGI

Przed pierwszym użyciem trampoliny należy przeczytać akapit „testowanie trampoliny”.

Testowanie trampoliny:

Po złożeniu trampoliny należy koniecznie przeprowadzić poniższą kontrolę bezpieczeństwa:

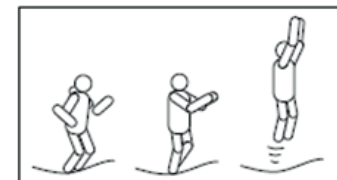
- Za pomocą śrubokręta skontroluj, czy wszystkie śruby są dobrze przykręcone.
- Spójrz pod trampolinę i sprawdź, czy wszystkie sprężyny są bezpiecznie przymocowane do ramy i uchwytów.
- Za pomocą obu rąk przenieś ciężar swojego ciała na poszczególne części trampoliny i skontroluj, czy rama i elastyczna powierzchnia zachowują się odpowiednio.
- Skontroluj kołnierz ochronny, czy w całości pokrywa sprężyny i ramę.
- Skontroluj, czy pręty są dobrze zamocowane w trampolinie i czy stabilnie się trzymają.
- Sprawdź obudowę sprężyn i siatkę ochronną, czy nie jest rozdarta na szwach.
- Sprawdź, czy zamek przy wejściu na trampolinę działa poprawnie.
- Sprawdź, czy wszystkie haczyki obwodowe są połączone z trójkątnymi uchwytami pod trampoliną.

Podstawowe techniki skakania

Istotne jest nauczenie się podstawowych technik skakania przed skorzystaniem z trampoliny.

Skok podstawowy

- Wyrzuć ręce do przodu i w górę w ruchu obrotowym.
- W powietrzu przyciągnij nogi do siebie, Twoje palce skierowane są w dół.
- Przy lądowaniu na macie rozłóż nogi w rozkroku na szerokość ramion.

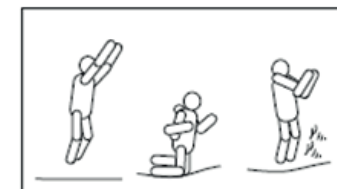


Hamowanie

- Czasem może dojść do utraty kontroli nad skokiem.
- Wykonanie hamowania pozwoli Ci odzyskać równowagę i kontrolę nad skokiem.
- Przyjmij pozycję jak przy skoku podstawowym.
- Po wylądowaniu ugnij kolana, jak to tylko możliwe.

Skok na kolana

- Rozpocznij od niskiego skoku podstawowego.
- Skocz na kolana i utrzymaj Twoje plecy i ciało w równej pozycji. Użyj rąk do utrzymania równowagi.
- Wyskocz z powrotem do pozycji podstawowej, pomóż sobie przez wymach ramion w górę.



Program treningowy

Za pomocą programu treningowego nauczysz się podstawowych odbić, dzięki czemu będziesz mógł potem opanować te bardziej złożone.

Przed użyciem trampoliny należy najpierw przeczytać ważne zasady bezpieczeństwa, które zapobiegają niepoprawnemu użyciu trampoliny, a przez to zranieniu osoby skaczącej.

Jeżeli trampolina jest używana przez dzieci niezbędne jest, aby zarówno osoba nadzorująca, jak i skaczący, dobrze znali funkcje trampoliny.

1. lekcja:

- Ruch w górę i w dół – pokaz poprawnej techniki
- Podstawowe odbicie - pokaz poprawnego wykonania ćwiczenia
- Ruch hamujący - pokaz poprawnego spowolnienia skoku • Odbicie z rąk i kolan - pokaz poprawnego wykonania ćwiczenia

2. lekcja:

- Powtórzenia z poprzedniej lekcji
- Odbicie z kolan - pokaz poprawnego wykonania ćwiczenia
- Utrzymanie pozycji ciała w skoku - pokaz poprawnego wykonania ćwiczenia
- Jeśli chcesz prawidłowo poruszać się i uzyskać więcej doświadczenia w skokach, powinieneś najpierw zacząć odbicia w siadzie, stopniowo dodać kolana, itd.

3. lekcja:

- Powtórzenie ćwiczeń według wskazówek z poprzednich lekcji.
- Po powtórzeniu ćwiczeń z poprzednich lekcji powinieneś już umieć poprawnie używać trampolinę i Twoje podstawowe odbicia powinny już być w pełni kontrolowane.

Jeżeli chcesz w pełni wykorzystać trampolinę, możesz spróbować zagrać w poniższą grę:

Pierwsza osoba wymyśla skok. Druga musi go powtórzyć i dodać kolejny skok. Obie osoby skoki powtarzają i każda z nich dodaje kolejny element. Osobie, której uda się skakać dłużej, jest zwycięzca. Ważnym jest, aby wszystkie odbicia były wykonywane w kontrolowany sposób i aby nie doszło do zranienia skaczących osób. Nie próbujcie wykonywać trudniejszych skoków przed opanowaniem tych prostszych.

Jeśli chcesz dalej ulepszać swoje umiejętności i skoki, skontaktuj się z profesjonalnym trenerem.

Ćwiczenia rozciągające

Codziennie skoki na trampolinie mogą polepszyć stan Twojego zdrowia oraz Twoją kondycję. Przed skakaniem należy wykonać ćwiczenia rozciągające w celu rozluźnienia mięśni. Ćwiczenia rozciągające mają na celu zapobiec wystąpieniu poważnych obrażeń mięśni podczas skakania na trampolinie i z tego powodu ich wykonanie jest tak istotne. Nie należy rozpoczynać skakania na trampolinie bez wcześniejszego rozluźnienia mięśni.

Installation Montage Montáž Gyülekezés Montaż



Polska wersja językowa instrukcji jest dokładnym tłumaczeniem oryginalnej instrukcji producenta. Zdjęcia wykorzystane w tej instrukcji są jedynie ilustracją i mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

**Instructions for installation**

Installation of the product must be done carefully. Installation should be performed by at least two people. If you have any doubts during installation, ask a technically qualified person.

Before you begin installation of the trampoline, read all instructions in this manual.

Before the assembly, remove all packaging and place all parts of the trampoline in a free open area.

Make sure that no parts are missing according to the manual.

Store the packaging material in such a way that there is no danger. Foil and plastic bags are dangerous for children (choking hazard)!

After installation please make sure that all screws, clamps and bolts are properly installed, tightened and that all connections are securely fastened.

Assemble the trampoline in a free area with a diameter of at least 8 m. There must be sufficient space also between a trampoline and other potential sources of danger such as electrical cables, branches, pools, fences, etc..

Do not use the trampoline in the rain, wind or storm. It is recommended to dismantle and store the trampoline under such conditions.

The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Flash, extension cords and electrical devices must never come into contact with the trampoline.

Trampoline must be used in well-lit environments.

Do not place any objects underneath or onto the trampoline.

Trampoline should not be used in close distance to other leisure facilities, or near buildings.

When installing or disassembling the trampoline it is recommended to wear gloves.

More Tips:

For better stability sandbags can be placed on the legs of the trampoline.

Do not use the trampoline during pregnancy.

Do not use the trampoline if you have high blood pressure.

Enter the trampoline without shoes, otherwise you may damage the jumping area. This damage is not covered under warranty.

Do not enter the trampoline with a cigarette or with pets.

Do not use the trampoline under the influence of alcohol or drugs.

Do not lean on the safety net, which is only intended as a rescue object in case of a fall.

Place the trampoline on an even surface, preferably on grass. Locating the trampoline on a hard surface can cause damage which is not covered by warranty. Locating the trampoline on uneven surfaces may result in overturning.

Avoid direct contact of the trampoline with open fire.

Secure the trampoline against unauthorized use.

Do not use the trampoline when it is wet.

Do not use the trampoline during strong wind and storm.

The manufacturer or distributor of the trampoline is not responsible for any direct or consequential damages arising from the use of the trampoline. This includes all financial losses, such as theft, loss of property, loss of profits, cost of installation or disposal and any other consequential damages.

All claims due to apparent manufacturing defect must be immediately consulted with the dealer and use of the trampoline must be discontinued immediately.

Important instructions for use

Do not jump for long periods of time. Fatigue may increase the risk of injury.

Trampoline users should wear appropriate sport clothing and shoes with soft soles or jump barefoot.

Trampoline assembly:

Choose a clear area with a diameter of at least 8 m. This area must be free of all possible sources of danger, such as electrical cables, branches, toys, pools and fences.

Please make sure that:

1. Trampoline is placed on a flat, firm and non-slippery surface.
2. The place is well lit.
3. No distracting objects are placed around the trampoline.

Maintenance:

In order to assure safe use of the trampoline, it must be checked on regular basis. Defective parts must be replaced immediately. Trampoline should not be used until it is completely repaired.

Trampoline frames are galvanized. Rust may eventually occur on some zinc parts, especially in welded areas or underneath the protective sheet. To prevent corrosion, we recommend treatment of the frame and fasteners with grease or other suitable substances. This will increase the durability of the frame.

Cleaning:

Wipe the trampoline with a soft wet cloth. Do not use abrasive or aggressive chemical detergents.

Packaging:

Most of the packaging materials are recyclable. Please dispose of it in a responsible way. Regularly check expendable parts of the trampoline.

Expendable parts are as follows:

- Springs
- Fastening of the protective mats
- Safety net
- Jumping area

DE

Hinweise Zur Montage

Die Montage des Trampolins muss sorgfältig durchgeführt werden. Die Aufstellung sollte von mindestens zwei Personen durchgeführt werden. Wenn Sie irgendwelche Zweifel bei der Aufstellung haben, fragen Sie einen fachlich qualifizierte Person.

Bevor Sie mit der Montage des Trampolins zu beginnen, lesen Sie alle Anweisungen in dieser Anleitung.

Vor der Montage, entfernen Sie alle Verpackungen und breiten alle Teile des Trampolins griffbereit auf einer freien Fläche aus.

Achten Sie darauf, dass keine im Handbuch aufgeführten Teile fehlen.

Lagern Sie das Verpackungsmaterial so, dass davon keine Gefahr ausgeht. Folien und Plastiktüten sind für Kinder gefährlich (Erstickungsgefahr)!

Nach der Aufstellung, stellen Sie bitte sicher, dass alle Schrauben, Klemmen und Bolzen richtig installiert und angezogen sind und dass alle Verbindungen sicher befestigt sind.

Stellen Sie das Trampolin in einem freien Bereich mit einem Durchmesser von mindestens 8 m auf. Lassen Sie ausreichend Freiraum zwischen dem Trampolin und anderen potenziellen Gefahrenquellen wie elektrischen Kabel, Ästen, Pools, Zäunen, usw..

Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Regen, Wind oder Sturm. Es wird empfohlen, das Trampolin unter solchen Bedingungen abzubauen und einzulagern.

Der Metallrahmen des Trampolins leitet Elektrizität. Blitze, Verlängerungskabel und elektrische Geräte dürfen nie mit dem Trampolin in Kontakt kommen.

Das Trampolin muss in gut beleuchteten Umgebungen verwendet werden.

Keine Gegenstände unter oder auf dem Trampolin aufstellen.

Das Trampolin sollte nicht in nächster Nähe zu anderen Freizeiteinrichtungen oder in der Nähe von Gebäuden verwendet werden.

Beim Aufstellen oder bei Demontage des Trampolins wird empfohlen, Handschuhe zu tragen.

Weitere Tipps:

Für eine bessere Stabilität können Sandsäcke auf den Füßen des Trampolins platziert werden.

Das Trampolin darf während der Schwangerschaft nicht verwendet werden.

Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie hohen Blutdruck haben.

Betreten Sie das Trampolin ohne Schuhe, sonst kann die Sprungtuch beschädigt werden. Diese Schäden sind durch die Garantie nicht abgedeckt.

Betreten Sie das Trampolin nicht mit einer Zigarette oder mit Haustieren.

Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen.

Lehnen Sie sich nicht auf das Sicherheitsnetz, dieses dient nur als Rettungsobjekt im Falle eines Sturzes.

Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf, vorzugsweise auf Gras. Das Aufstellen des Trampolins auf einer harten Oberfläche kann zu Schäden führen, die nicht durch die Garantie abgedeckt sind. Aufstellen des Trampolins auf unebenen Flächen kann zum Umkippen führen.

Vermeiden Sie direkten Kontakt des Trampolins mit offenem Feuer.

Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte Benutzung.

Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn es nass ist.

Verwenden Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind oder Sturm.

Der Hersteller oder der Vertreiber des Trampolins ist nicht für direkte oder Folgeschäden, die aus der Nutzung des Trampolins hervorgehen, verantwortlich. Dies umfasst alle Vermögensschäden,

wie z.B. Diebstahl, Verlust von Eigentum, entgangenen Gewinn, Kosten für die Aufstellung oder die Beseitigung und sonstige Folgeschäden.

Alle Ansprüche wegen offensichtlicher Herstellungsfehler müssen sofort mit dem Händler konsultiert werden und die Nutzung des Trampolins muss sofort unterbunden werden.

Aufbau des Trampolins

Wählen Sie eine freie Fläche mit einem Durchmesser von mindestens 8 m. Dieser Bereich muss frei von allen möglichen Gefahrenquellen sein, wie elektrischen Kabeln, Ästen, Spielzeug, Pools und Zäunen.

Bitte stellen Sie sicher, dass:

1. Das Trampolin auf einem ebenen, festen und rutschsicheren Untergrund platziert wurde
2. Der Platz gut beleuchtet ist
3. Sich keine störenden Objekte in der Umgebung des Trampolins befinden.

Wartung:

Um eine sichere Nutzung des Trampolins zu gewährleisten, muss es regelmäßig überprüft werden. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Das Trampolin sollte nicht verwendet werden, bis es vollständig repariert wurde.

Der Trampolinrahmen ist verzinkt. Trotzdem kann sich Rost auf einigen verzinkten Teilen ausbilden, insbesondere an Schweißstellen oder unter der Schutzabdeckung. Um Korrosion zu vermeiden, empfehlen wir den Rahmen und die Befestigungselemente mit Fett oder anderen geeigneten Stoffen zu behandeln. Dies erhöht die Lebensdauer des Rahmens.

Reinigung:

Wischen Sie das Trampolin mit einem weichen, feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven chemischen Reinigungsmittel.

Verpackung:

Die meisten Verpackungsmaterialien sind recyclingfähig. Bitte entsorgen Sie sie in verantwortungsvoller Weise. Überprüfen Sie regelmäßig die Verschleißteile des Trampolins.

Verschleißteile sind:

- Federn
- Befestigung der Schutzmatten
- Sicherheitsnetz
- Sprungtuch

Pokyny pro montáž

Montáž výrobku musí být provedena pečlivě. Doporučujeme, aby montáž prováděli nejméně dva lidé. Pokud máte při montáži jakékoli pochybnosti, zeptejte se technicky kvalifikované osoby.

Než začnete s montáží trampolíny, přečtěte si všechny pokyny v tomto návodu.

Před samotnou montáží, odstraňte všechny obalový materiál a rozložte všechny části trampolíny na volném prostoru.

Dle manuálu zkontrolujte, zda nechybí žádná část.

Uložte obalový materiál takovým způsobem, aby nevzniklo žádné nebezpečí. Fólie a plastové sáčky jsou nebezpečné pro děti (nebezpečí udušení)!

Po instalaci výrobku se prosím ujistěte, že všechny šrouby, svorníky a matky jsou správně namontovány, utaženy a že všechny spoje jsou pevně sešroubovány.

Trampolínu sestavujte na volném prostoru o průměru nejméně 8 m. Dostatečný volný prostor musí být i mezi trampolínou a dalšími možnými zdroji nebezpečí, jako jsou elektrické kabely, větve, bazény, ploty apod.

Nikdy nepoužívejte trampolínu v dešti, větru nebo při bouřce. Doporučuje se, aby byla trampolína rozebrána a uložena, pokud panují nepříznivé podmínky.

Kovový rám trampolíny bude vést elektrinu. Blesk, prodlužovací kabely a všechna elektrická zařízení nesmí nikdy přijít do styku s trampolínou.

Trampolína musí být používána v dobře osvětleném prostředí.

Nepokládejte žádné předměty pod ani na trampolínu.

Trampolína nesmí být používána v těsné blízkosti jiných zařízení pro volný čas či staveb.

Při montáži nebo demontáži, používejte rukavice pro ochranu rukou.

Další tipy:

Pro lepší stabilitu můžete umístit pytle s pískem na nohy trampolíny.

Nepoužívejte trampolínu během těhotenství.

Nepoužívejte trampolínu, pokud trpíte vysokým krevním tlakem.

Na trampolínu vstupujte zásadně bez bot, jinak můžete poškodit skákací plochu. Na toto poškození se nevztahuje záruka.

Na trampolínu nevstupujte s cigaretou a domácími zvířaty.

Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog.

Neopírejte se o ochrannou síť, ta je určena jen jako záchrana v případě pádu.

Umístěte trampolínu na rovném terénu, pokud možno na trávě. Umístění trampolíny na tvrdém povrchu může způsobit poškození, na které se nevztahuje záruka. Umístění trampolíny na nerovném povrchu může mít za následek sklopení trampolíny.

Nevystavujte trampolínu přímému kontaktu s otevřeným ohněm.

Zajistěte trampolínu proti neoprávněnému použití.

Nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá.

Trampolínu nelze používat v silném větru a v bouři.

Výrobce ani prodejce trampolíny není zodpovědný za jakékoli přímé či následné škody, které vzniknou používáním trampolíny. To zahrnuje všechny finanční ztráty, jako jsou krádeže, ztráty majetku, ušlý zisk, náklady na instalaci či likvidaci a jakékoli jiné následné škody.

Veškeré reklamace z důvodu zjevné výrobní chyby musí být okamžitě konzultovány s prodejcem a používání trampolíny musí být okamžitě přerušeno.

Montáž trampolíny

Vyhledejte volný prostor o průměru nejméně 8 m. Na takto velkém prostoru musí být trampolína umístěna a možné zdroje nebezpečí, jako jsou elektrické kabely, větve, hrací zařízení, bazény a ploty musí být za hranicí této volné plochy.

Prosím, ujistěte se, že:

1. Trampolína byla umístěna na rovném, pevném a protiskluzovém povrchu.
2. Místo je dobře osvětleno.
3. Žádné rušivé objekty nejsou umístěny hned vedle trampolíny.

Údržba:

V zájmu zachování úrovně bezpečnosti, musí být trampolína pravidelně kontrolována. Vadné díly musí být okamžitě vyměněny. Trampolína se nesmí používat do té doby, než bude kompletně opravena.

Trampolíny jsou pozinkované. Přes pozinkování se může na trampolíně objevit rez v místech sváru, nebo pod ochranou plachtou. Aby se zabránilo korozi, doporučujeme ošetření rámu a spojovacího materiálu vazelinou, nebo jiným vhodným ošetřujícím prostředkem. Tím se zvýší trvanlivost rámu.

Čištění:

Otřete trampolínu měkkým mokřým hadříkem. Nepoužívejte abrazivní nebo jiné chemické čisticí prostředky.

Obal:

Většina obalového materiálu je recyklovatelná. Prosím, zlikvidujte jej odpovídajícím způsobem. Pravidelně kontrolujte opotřebitelné díly trampolíny.

Opotřebitelné díly jsou následující:

- Pružiny
- Upevnění ochranné rohože
- Ochranná síť
- Odrazová plocha

SK

Pokyny na montáž

Montáž výrobku musí byť vykonaná starostlivo. Odporúčame, aby montáž vykonávali najmenej dvaja ľudia. Ak máte pri montáži akékoľvek pochybnosti, spýtajte sa technicky kvalifikovanej osoby.

Skôr ako začnete s montážou trampolíny, prečítajte si všetky pokyny v tomto návode.

Pred samotnou montážou odstráňte všetok obalový materiál a rozložte všetky časti trampolíny vo voľnom priestore.

Podľa manuálu skontrolujte, či nechýba žiadna časť.

Uložte obalový materiál takým spôsobom, aby nevzniklo žiadne nebezpečenstvo. Fólie a plastové vrecúška sú nebezpečné pre deti (nebezpečenstvo udusenía)!

Po inštalácii výrobku sa prosím uistite, že všetky skrutky, svorky a matky sú správne namontované, utiahnuté a že všetky spoje sú pevne zoskrutkované.

Trampolínu zostavujte na voľnom priestore s priemerom najmenej 8 m. Dostatočný voľný priestor musí byť aj medzi trampolínou a ďalšími možnými zdrojmi nebezpečenstva, ako sú elektrické káble, konáre, bazény, ploty apod.

Nikdy nepoužívajte trampolínu v daždi, vetre alebo pri búrke. Odporúča sa, aby bola trampolína pri nepriaznivých podmienkach rozobraná a uložená.

Kovový rám trampolíny bude viesť elektrinu. Blesk, predlžovacie káble a všetky elektrické zariadenia nesmú nikdy prísť do styku s trampolínou.

Trampolína musí byť používaná v dobre osvetlenom prostredí.

Nepokladajte žiadne predmety pod ani na trampolínu.

Trampolína nesmie byť používaná v tesnej blízkosti iných zariadení pre voľný čas, či v blízkosti stavieb.

Pri montáži alebo demontáži používajte rukavice na ochranu rúk.

Ďalšie tipy:

Pre lepšiu stabilitu môžete umiestniť na nohy trampolíny vrecia s pieskom.

Nepoužívajte trampolínu počas tehotenstva.

Nepoužívajte trampolínu, ak trpíte vysokým krvným tlakom.

Na trampolínu vstupujte zásadne bez topánok, inak môžete poškodiť skákaciu plochu. Na toto poškodenie sa nevzťahuje záruka.

Na trampolínu nevstupujte s cigaretou a domácimi zvieratami.

Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu alebo drog.

Neopierajte sa o ochrannú sieť, tá je určená len ako záchrana v prípade pádu.

Umiestnite trampolínu na rovnom podklade, pokiaľ možno na tráve. Umiestnenie trampolíny na tvrdom povrchu môže spôsobiť poškodenie, na ktoré sa nevzťahuje záruka. Umiestnenie trampolíny na nerovnom povrchu môže mať za následok preklopenie trampolíny.

Nevystavujte trampolínu priamemu kontaktu s otvoreným ohňom.

Zaistite trampolínu proti neoprávnenému použitiu.

Nepoužívajte trampolínu ak je mokrá.

Trampolínu nepoužívajte v silnom vetre a v búrke.

Výrobca ani predajca trampolíny nie je zodpovedný za akékoľvek priame či následné škody, ktoré vzniknú používaním trampolíny. To zahŕňa všetky finančné straty, ako sú krádeže, straty majetku, ušlý zisk, náklady na inštaláciu alebo likvidáciu a akékoľvek iné následné škody.

Všetky reklamácie z dôvodu zjavnej výrobnéj chyby musia byť okamžite konzultované s predajcom a používanie trampolíny musí byť okamžite prerušené.

Veškeré reklamace z důvodu zjevné výrobní chyby musí být okamžitě konzultovány s prodejcem a používání trampolíny musí být okamžitě přerušeno.

Montáž trampolíny

Vyhľadajte voľný priestor s priemerom najmenej 8 m. Možné zdroje nebezpečenstva, ako sú elektrické káble, konáre, hracie zariadenia, bazény a ploty musia byť za hranicou tejto voľnej plochy.

Prosím, uistite sa, že:

1. Trampolína bola umiestnená na rovnom, pevnom a protišmykovom povrchu.
2. Miesto je dobre osvetlené.
3. Žiadne rušivé objekty nie sú umiestnené hneď vedľa trampolíny.

Údržba:

V záujme zachovania bezpečnosti musí byť trampolína pravidelne kontrolovaná. Chybné diely musia byť okamžite vymenené. Trampolína sa nesmie používať do tej doby, než bude kompletne opravená.

Trampolíny sú pozinkované. Cez pozinkovanie sa môže na trampolíne objaviť hrdza v miestach zvaru, alebo pod ochranou plachtou. Aby sa zabránilo korózii, odporúčame ošetrovanie rámu a spojovacieho materiálu vazelinou, alebo iným vhodným ošetrovacím prostriedkom. Tým sa zvýši trvanlivosť rámu.

Čistenie:

Utrite trampolínu mäkkou mokrou handričkou. Nepoužívajte abrazívne alebo iné chemické čistiace prostriedky.

Obal:

Väčšina obalového materiálu je recyklovateľná. Prosím, zlikvidujte ho zodpovedným spôsobom. Pravidelne kontrolujte opotrebitelné diely trampolíny.

Opotrebitelné diely sú nasledujúce:

- Pružiny
- Upevnenie ochrannej rohože
- Ochranná sieť
- Odrazová plocha



Összeszerelési útmutató

Az összeszerelést nagyon gondosan kell elvégezni. Azt ajánljuk, hogy egyszerre legalább 2 ember végezze az összerakást. Ha bármilyen kérdés vagy kétely merülne fel, kérje ki egy műszaki végzettségű ember tanácsát.

Mielőtt nekifogna az összeszerelésnek, olvasson el minden a kézikönyvben feltüntetett utasítást.

Az összeszerelés előtt, távolítsa el a csomagolást, majd rakja ki a termék összes részét egy szabad térbe.

A használati utasítás szerint ellenőrizze, hogy megvan-e minden rész.

A csomagolást úgy rakja el, hogy ne történhessen semmilyen baleset. A fóliák és a műanyag zacskók veszélyeztethetik a gyermekeket (fulladást okozhatnak)!

Összeszerelés után ellenőrizze, hogy minden csavar, anyacsavar és csíptető a helyén van és hogy megfelelően rögzült-e.

A trambulint a szabadban, legalább 8 m átmérőjű szabad térben állítsa fel. Kellő távolságot kell hagyni a trambulinnal és más potenciális veszélyforrások, mint például az elektromos vezetékek, ágak, medencék, kerítés, stb. között.

Soha ne használja a trambulint esőben, szélben vagy viharban. Javasoljuk a trambulint a nem megfelelő időjárási körülményekre való tekintettel lebontani és elraktározni.

A trambulinnal fém kerete vezet az áramot. Villám, hosszabbítók és elektromos berendezések nem érintkezhetnek a trambulinnal.

A trambulint jól megvilágított környezetben kell használni.

Ne helyezzen semmilyen tárgyat a trambulinnal, vagy alá.

Trambulinnal nem használható más szabadidős létesítmények vagy közeli épületek közvetlen közelében.

Össze- és szétszereléskor viseljen kesztyűt, hogy megvédje a kezét.

További tippek:

A jobb stabilitás érdekében a trambulinnal lábára homokzsákot helyezhet.

Ne használja a trambulint terhesség alatt.

Ne használja a trambulint, ha magas a vérnyomása.

Csak meztláb ugráljon a trambulinnal, a cipő rongálhatja az ugrófelületet. Ebben az esetben a jó-tállás érvényét veszti.

Ne álljon a trambulinnal cigarettával vagy háziállattal a kezében.

Ne használja a trambulint alkohol vagy kábítószer befolyása alatt.

Ne támaszkodjon a biztonsági hálóra, ez arra szolgál, hogy megvédjen a leeséstől.

Helyezze a trambulint sík felületre, lehetőleg fűre. A felület ne legyen túl kemény, mert az árákat okozhat a termékben, melyre nem vonatkozik a jótállás. Ha egyenetlen, lejtős talajra teszi, a trambulinnal felborulhat.

A trambulinnal ne kerüljön nyílt láng közelébe.

Biztosítsa a trambulinnal jogosulatlan használat ellen.

Ne használja a trambulinnal, ha az vizes.

A trambulinnal ne használja erős szélben vagy viharban.

Sem a gyártó, sem a forgalmazó nem vállal felelősséget a közvetlen vagy közvetett károkért, melyek a trambulinnal használata közben keletkeznek. Úgyszintén nem vállalnak felelősséget az anyagi veszteségekért, mint pl. a lopás, vagy elvesztés, összeszerelés vagy szétszerelés költsége, vagy egyéb következményes kárért.

Ha gyártási hibát észlel, azonnal hagyja abba a termék használatát és egyeztessen az eladóval a reklamációt illetően.

Összeszerelés:

Keressen egy legalább 8 m átmérőjű szabad területet. A lehetséges veszélyforrások, mint például az elektromos vezetékek, ágak, játékszerek, medence vagy kerítés essenek ezen a zónán kívül.

Kérjük, ügyeljen arra, hogy:

1. Trambulinnal egy sima, szilárd és csúszásmentes felületre kerüljön.
2. A hely legyen jól megvilágított
3. Ne legyenek zavaró tárgyak a trambulinnal mellett

Karbantartás:

Biztonsági okokból a trambulinnal rendszeresen ellenőrizni kell. A hibás alkatrészeket azonnal ki kell cserélni. Trambulinnal nem használható addig, míg a trambulinnal javítása meg nem történt.

A trambulinnal galvanizált. A cinkréteg ellenére a hegesztési pontoknál vagy a védőfólia alatt megjelenhet a rozsda. A rozsdásodás elkerülése érdekében javasoljuk a fém felületeket vazelinnel vagy más alkalmas eszközzel kezelni. Ez növeli a termék élettartamát.

Tisztítás:

A trambulinnal törölje le egy puha, nedves ruhával. Ne használjon súrolószereket vagy más vegyszert.

Borítás:

A legtöbb csomagolóanyag újrahasznosítható. Kérjük, vegye ezt figyelembe a készülék likvidálásakor. Rendszeresen ellenőrizze a kopó alkatrészeket.

Kopó alkatrészek:

- Rugók
- A védő szőnyeg rögzítője
- Biztonsági háló
- Ugró felület



Wskazówki Montażowe

Montaż produktu musi być przeprowadzony starannie. Zalecamy, aby montaż był przeprowadzony przez minimum dwie osoby. Jeśli przy montażu wystąpią jakiegokolwiek wątpliwości, proszę skontaktować się z technicznie wykwalifikowaną osobą.

Przed rozpoczęciem montażu trampoliny należy przeczytać wszystkie informacje zawarte w tej

Przed montażem należy usunąć wszystkie opakowania i rozłożyć wszystkie części trampoliny na wolnej przestrzeni.

Proszę skontrolować razem z instrukcją, czy nie brakuje którejś z części.

Opakowanie należy składować w taki sposób, aby nie powstało z tego powodu żadne zagrożenie. Folie i worki foliowe są niebezpieczne dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia)!

Po złożeniu produktu proszę upewnić się, że wszystkie wkręty, śruby, i nakrętki są poprawnie zamontowane i dokręcone oraz że wszystkie połączenia są mocno przymocowane.

Trampolinę należy postawić na wolnej przestrzeni o średnicy powyżej 8 m. Musi być zachowana wystarczająca ilość wolnej przestrzeni między trampoliną i innymi możliwymi źródłami niebezpieczeństw, jak przewody elektryczne, gałęzie, baseny, płoty, itp.

Nigdy nie należy używać trampoliny w deszczu, podczas wietrznej pogody lub burzy. Zaleca się, aby w okresie niekorzystnych warunków rozebrać trampolinę i ją schować.

Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd elektryczny. Należy zapobiec kontaktowi trampoliny z instalacją, przedłużaczami i innymi urządzeniami elektrycznymi. Elementy te nie mogą nigdy dotykać trampoliny.

Trampolina musi być użytkowana w dobrze oświetlonym miejscu. Nie wolno umieszczać przedmiotów nad i pod trampoliną.

Trampolina nie może być używana w bezpośredniej bliskości innych urządzeń rozrywkowych lub budynków.

Podczas montażu i demontażu zalecane jest używanie rękawiczek do ochrony rąk.

Inne wskazówki:

W celu polepszenia stabilności trampoliny, można umieścić worki z piaskiem na jej nogach.

Nie wolno używać trampoliny w okresie ciąży.

Nie wolno używać trampoliny przez osoby cierpiące z powodu nadciśnienia.

Na trampolinę należy wchodzić bez butów, w przeciwnym wypadku można uszkodzić elastyczną powierzchnię. Gwarancja nie obejmuje takich uszkodzeń.

Na trampolinę nie wolno wchodzić z papierosem lub ze zwierzętami domowymi.

Nie wolno używać trampoliny będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Nie wolno opierać się o siatkę ochronną. Jest ona przeznaczona tylko do ochrony w razie upadku. Trampolinę należy umieścić na równym podłożu, najlepiej na trawie. Umieszczenie trampoliny na twardej powierzchni może skutkować uszkodzeniem, którego naprawy nie obejmuje gwarancja. Umieszczenie trampoliny na nierównej powierzchni może spowodować przewróceniem się trampoliny.

Nie wolno wystawiać trampoliny na działania otwartego ognia.

Należy zabezpieczyć trampolinę przed jej niepoprawnym użyciem.

Nie wolno używać trampoliny, jeśli jej powierzchnia jest mokra.

Trampoliny nie wolno używać podczas silnego wiatru oraz podczas burzy.

Producent i sprzedawca trampoliny nie są odpowiedzialni za jakiegokolwiek bezpośrednio lub pośrednio szkody, jakie powstaną z powodu używania trampoliny. Obejmuje to wszystkie straty

finansowe, takie jak kradzież, utrata majątku, utracony zysk, koszty związane z instalacją lub likwidacją i jakiegokolwiek inne szkody powstałe w wyniku używania trampoliny.

Wszelkie reklamacje wynikające z oczywistych błędów produkcyjnych muszą być natychmiast zgłoszone sprzedawcy, używanie trampoliny musi być przerwane.

Montaż trampoliny

VNależy znaleźć wolną przestrzeń o średnicy minimum 8 m. Trampolinę można umieścić na tej przestrzeni po usunięciu źródeł niebezpieczeństwa, jakimi są przewody elektryczne, gałęzie, zabawki, baseny i płoty.

Należy upewnić się, że:

1. Trampolina jest umieszczona na równej, stabilnej i nie śliskiej powierzchni.
2. Miejsce jest dobrze oświetlone.
3. Żadne obiekty mogące przeszkadzać w używaniu trampoliny nie znajdują się w jej pobliżu.

Konserwacja:

W celu zachowania poziomu bezpieczeństwa, trampolina musi być regularnie kontrolowana. Wadliwe części muszą być natychmiast wymieniane. Trampolina nie może być używana do momentu, gdy nie zostanie w pełni naprawiona.

Trampolina jest ocynkowana. Pomimo tego na trampolinie może pojawić się rdza w miejscach spawania lub pod plandeką ochronną. Aby uniknąć korozji, zalecamy zabezpieczenie ramy i materiału łączącego wazeliną lub innym odpowiednim środkiem ochronnym. W ten sposób zwiększą Państwo trwałość ramy.

Czyszczenie:

Należy wytrzeć trampolinę za pomocą mokrej ściereczki. Nie należy używać środków ściernych lub innych środków chemicznych.

Opakowanie:

Większa część materiału opakowania jest recyklingowalna. Prosimy o jego utylizację w odpowiedni sposób. Prosimy regularnie sprawdzać zużywające się elementy trampoliny.

Części zużywalne to:

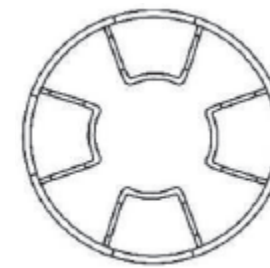
- Sprężyny
- Mocowanie maty ochronnej
- Siatka ochronna
- Powierzchnia sprężysta

Type / Art Označení Megnevezés / Typ	Part / Teil Díl / Diel Rész / Część	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Frame part A Rahmenteil A Díl rámu A Diel rámu A Az A keret része Część ramy A	3	3	4	4	4	6	5	6
B	Frame part B Rahmenteil B Díl rámu B Diel rámu B A B keret része Część ramy B	3	3	4	4	4	6	5	6
C	Vertical leg Vertikale Stütze Vertikální noha Vertikálna noha Függőleges láb Noga pionowa	0	0	8	8	8	12	10	12
D	W-shaped leg W-Beine Noha ve tvaru W Noha v tvare W Láb W alakban Noga w kształcie W	3	3	4	4	4	6	5	6
E	Jumping area Sprungtuch Odrazová plocha Visszapattanó felület Powierzchnia sprężysta	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Spring coverage Federabdeckung Kryt pružin Rugók borítása Kołnierz ochronny sprężyn	1	1	1	1	1	1	1	1

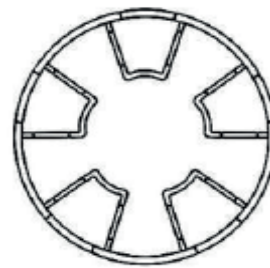
G	Springs Federn Pružiny Rugók Sprężyny	36	48	64	72	80	84	90	108
H	Mounting hook Montagehaken Montážní hák Montážny hák Rögzítőkapocs Hak montażowy	1	1	1	1	1	1	1	1



6', 8' trampoline (3 legs)
trampolin (3 Fuß)
trampolína (3 nohy)
trampolína (3 nohy)
trambulin (3 láb)
trampoliny (3 stopy)



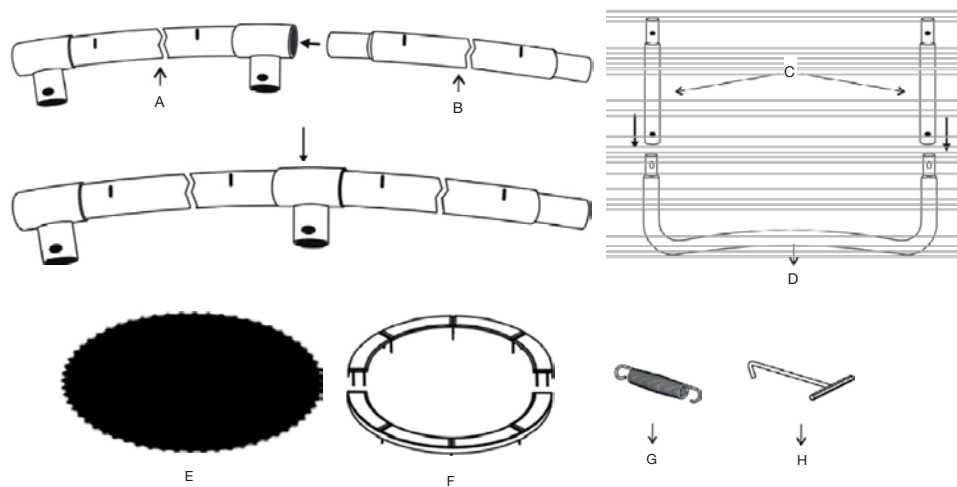
10', 12', 13', 14' trampoline (4 legs)
trampolin (4 Fuß)
trampolína (4 nohy)
trampolína (4 nohy)
trambulin (4 láb)
trampoliny (4 stopy)



14', 15' trampoline (5 legs)
trampolin (5 Fuß)
trampolína (5 nohou)
trampolína (5 nôh)
trambulin (5 láb)
trampoliny (5 stóp)



14', 15', 16' trampoline (6 legs)
trampolin (6 Fuß)
trampolína (6 nohou)
trampolína (6 nôh)
trambulin (6 láb)
trampoliny (6 stóp)

**EN** Frame assembly

Caution: Installation must be carried out by at least two adults.
Pictures may slightly vary depending on the type of trampoline.

DE Rahmzusammenbau

Achtung: Der Aufbau muss von mindestens zwei Erwachsenen durchgeführt werden.
Abbildungen können je nach der Art des Trampolins leicht abweichen.

CZ Montáž rámu

Pozor: Montáž musí provádět nejméně dvě dospělé osoby.
Obrázky se mohou drobně odlišovat v závislosti na typu trampolíny.

SK Montáž rámu

Pozor: Montáž musia vykonávať najmenej dve dospelé osoby.
Obrázky sa môžu mierne líšiť v závislosti od typu trampolíny.

HU A keret összeszerelése

Figyelem: Az összeszerelést legalább két felnőtt személynek kell elvégeznie.
A képek kissé eltérhetnek a valóságtól attól függően, hogy milyen típusú a trambulín.

PL Montaż ramy

Uwaga: Montaż musi być przeprowadzany przynajmniej przez dwie dorosłe osoby.
Rysunki mogą się w niewielkim stopniu różnić w zależności od rodzaju trampoliny.



1. Spread different parts of the trampoline according to Fig. 1.

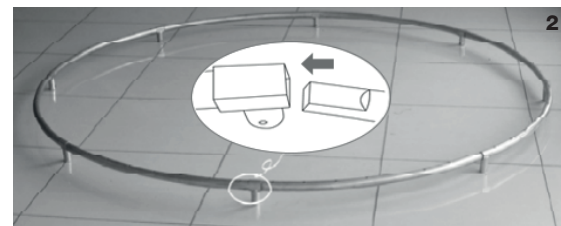
1. Breiten Sie die verschiedenen Teile des Trampolins nach Abb. 1. aus

1. Rozložte jednotlivé části trampolíny dle obr. 1.

1. Rozložte jednotlivé časti trampolíny podľa obr. 1.

1. Rakja szét az alkatrészeket az 1. ábra szerint.

1. Rozlož poszczególne części trampoliny według rysunku 1.



2. Form a ring from the peripheral tubes according to Fig. 2.

2. Bilden Sie aus den umlaufenden Rohren einen Ring, wie in Abb. 2.

2. Z obvodových trubek složte kruh. Viz obr. 2.

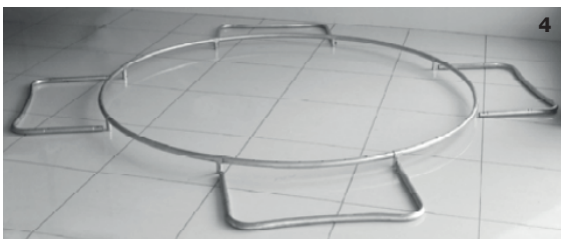
2. Z obvodových trubiek zložte kruh. Vid' obr. 2.

2. A kerületi csöveket illessze össze. Lásd 2. ábra.

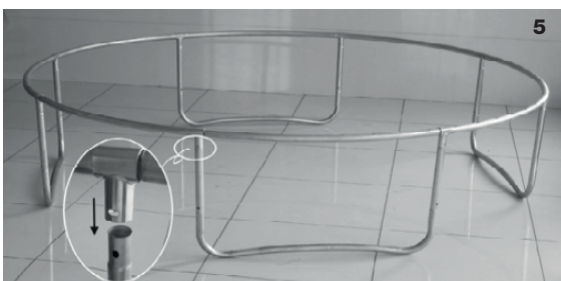
2. Z rurek obwodowych złożó okrag. Patrz rys. 2.



- 3**
3. Insert vertical legs into the W-shaped leg according to Fig. 3.
 3. Stecken Sie die vertikalen Stützen in die W-förmigen Beine gemäß Abb. 3.
 3. Vložte svislé nohy do nohy ve tvaru W. Viz obr. 3.
 3. Vložte zvislé nohy do nohy v tvare W. Vid' obr. 3.
 3. Rakja össze a W alakú lábakat. Lásd 3. Ábra.
 3. Połącz rurki pionowych nóg w kształt litery W. Patrz rys. 3.



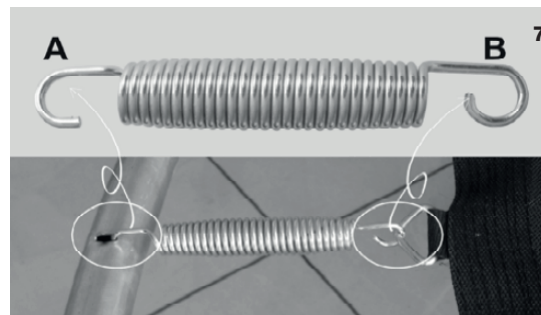
- 4**
4. Place the assembled legs in a suitable position to the frame according to Fig. 4.
 4. Legen Sie die zusammengesetzten Beine in einer geeigneten Position an den Rahmen gemäß Abb. 4.
 4. Sestavené nohy umístěte do vhodné polohy vůči rámu. Viz obr. 4.
 4. Zostavené nohy umiestnite do vhodnej polohy voči rámu. Vid' obr. 4.
 4. Az összeszerelt lábakat állítsa a megfelelő pozícióba a vázhoz képest. Lásd 4. Ábra.
 4. Połączone nogi umieść w poprawnym położeniu względem ramy. Patrz rys. 4.



- 5**
5. Insert legs into the frame of the trampoline according to Fig. 5.
 5. Stecken Sie die Beine in den Rahmen des Trampolins gemäß Abb. 5.
 5. Vložte nohy do rámu trampolíny. Viz obr. 5.
 5. Vložte nohy do rámu trampolíny. Vid' obr. 5.
 5. Helyezze a lábakat a keretbe. Lásd 5. ábra.
 5. Włóż nogi w ramę trampoliny. Patrz rys. 5.



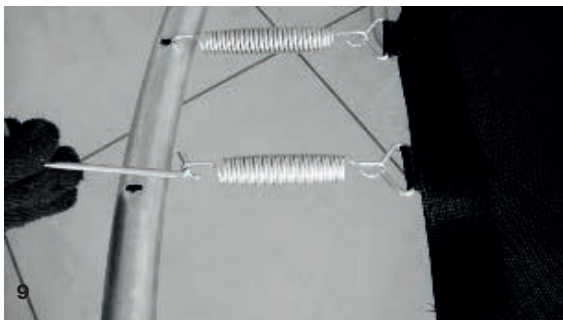
- 6**
6. Hook all springs to the frame according to Fig. 6.
 6. Haken Sie alle Federn in den Rahmen ein wie in Abb. 6.
 6. Všechny pružiny zahákněte do rámu. Viz obr. 6.
 6. Všetky pružiny zaháknite do rámu. Vid' obr. 6.
 6. A rugókat akassza be a keretbe. Lásd 6. ábra
 6. Wszystkie sprężyny zaczeć w ramie. Patrz rys. 6.



- 7**
7. Hook the end of the spring B into the triangle on the jumping area according to Fig. 7.
 7. Haken Sie das Ende der Feder B in die Befestigungslasche des Sprungtuchs nach Abb. 7.
 7. Zahákněte konec pružiny B do trojúhelníku na skákací ploše. Viz obr. 7.
 7. Zaháknite koniec pružiny B do trojúhelníku na skákacej ploche. Vid' obr. 7.
 7. A rugó B-vel jelzett felét akassza be az ugrálófelületbe. Lásd 7. Ábra.
 7. Zaczeć koniec sprężyny B do trójkątnego uchwyty powierzchni sprężystej. Patrz rys. 7.



- 8**
8. Connect other springs, always on the opposite side and across to evenly distribute the tension of the springs according to Fig. 8.
 8. Hacken Sie die restlichen Federn, immer auf der entgegengesetzten Seite unter einer gleichmäßigen Spannungsverteilung wie in Abb. 8.
 8. Připojte další pružiny, vždy na protější straně a křížem tak, aby se rovnoměrně rozložilo napnutí pružin. Viz obr. 8.
 8. Připojte ďalšie pružiny, vždy na protiahej strane a křížom tak, aby sa rovnomerne rozložilo napnutie pružín. Vid' obr. 8.
 8. Csatlakoztassa a többi rugót, mindig a szemközti oldalon, így egyenletesen feszítheti ki a felületet. Lásd 8. ábra.
 8. Połącz w ten sposób kolejne sprężyny, zawsze po przeciwnej stronie i nakrzyż tak, aby napięcie sprężyn było rozłożone równomiernie. Patrz rys. 8.



9. If it is too hard to strain the springs, use the tensioning hook according to Fig. 9.

9. Wenn es zu schwer ist, die Federn einzuhacken, verwenden Sie den Spannhaken gemäß Abb. 9.

9. Je-li napínání pružin obtížné, použijte napínací hák. Viz obr 9.

9. Ak je napínanie pružín ťažké, použite napínací hák. Viď obr 9.

9. Ha nehéz a rugók kifeszítése, használjon feszítő horgot. Lásd 9.

9. Jeśli napinanie sprężyn sprawia problemy, proszę użyć haka do naciągania. Patrz rys. 9.



10. This is how the trampoline should look like when all springs are tense.

10. So sollte das Trampolin aussehen, wenn alle Federn eingehackt wurden.

10. Takto má trampolína vypadat po napnutí všech pružin.

10. Takto má trampolína vyzerat' po napnutí všetkých pružin.

10. Így néz ki a trambulín az összes rugó kifeszítése után.

10. Wygląd trampoliny po naciągnięciu wszystkich sprężyn.



11. Place the protective collar onto the springs according to Fig. 11.

11. Legen Sie die Federabdeckung auf die Federn gemäß Abb. 11.

11. Na pružiny nasadte ochranný límec. Viz obr 11.

11. Na pružiny nasadte ochranný golier. Viď obr. 11.

11. A rugókra tegye fel a védőgallért. Lásd 11.ábra.

11. Nałóż na sprężyny kołnierz ochronny. Patrz rys. 11.



12. Attach cover to the springs using straps according to Fig. 12.

12. Befestigen Sie Abdeckung mit Riemen an den Federn gemäß Abb. 12.

12. Připevňte kryt k pružinám pomocí tkalounů. Viz obr 12.

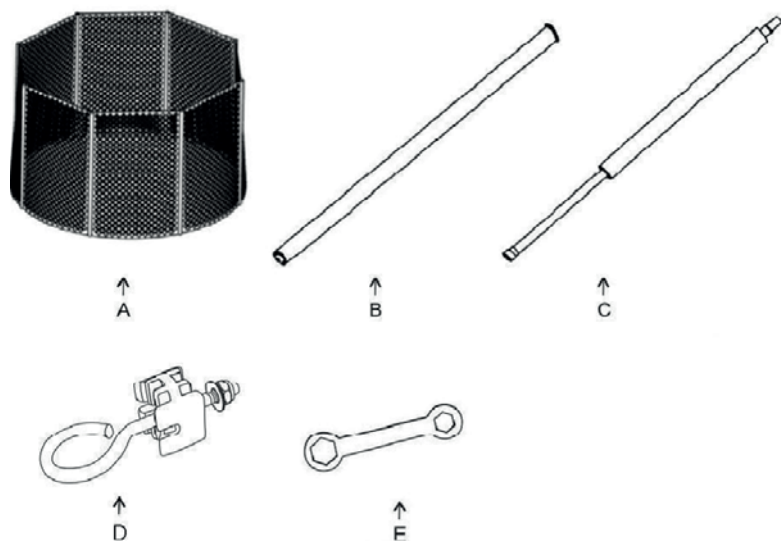
12. Pripevnite kryt k pružinám pomocou popruhov. Viď obr. 12.

12. A rugókat rögzítse a pántokkal. Lásd 12.ábra.

12. Przymocuj kołnierz do sprężyn za pomocą taśmy. Patrz rys 12.

List of safety net parts / Liste der Sicherheitsnetz Teile / Seznam dílů ochranné sítě Zoznam dielov ochrannej siete / A biztonsági háló részei / Spis części siatki ochronnej

Type / Art Označení Megnevezés / Typ	Part / Teil Díl / Diel Rész / Część	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Protective net Sicherheitsnetz Ochranná síť Ochranná sieť Védőháló Siatka ochronna	1	1	1	1	1	1	1	1
B	Bar Stange Tyč Rúd Pręt	6	6	8	8	8	6	10	12
C	Foam sleeve Schaumstoffhülle Molitanový návlek Habvédő Pokrycie molitanowe	6	6	8	8	8	6	10	12
D	Clamps Klammern Svorka Kampó Uchwyt	12	12	16	16	16	12	20	24
E	Wrench Schlüssel Klíč Ključ Kulcs Klucz	1	1	1	1	1	1	1	1

**EN** Safety net assembly

Pictures may slightly vary depending on the type of trampoline.

DE Sicherheitsnetzmontage

Abbildungen können je nach der Art des Trampolins leicht abweichen.

CZ Sestavení ochranné sítě

Obrázky se mohou mírně odlišovat v závislosti na typu trampolíny.

SK Zostavenie ochrannej siete

Obrázky sa môžu mierne líšiť v závislosti na type trampolíny.

HU A védőháló összeszerelése

A képek eltérhetnek a valóságtól a trambulín típusától függően.

PL Rostawianie siatki zabezpieczającej

Rysunki mogą się w niewielkim stopniu różnić w zależności od rodzaju trampoliny.



14 1. Spread parts of the net in groups according to Fig. 14.

1. Legen Sie sich die Einzelteile des Netzes in Gruppen bereit wie in Abb. 14.

1. Rozložte díly sítě po skupinách, jako na obr. 14.

1. Rozložte diely siete po skupinách. Viď obr. 14.

1. Rendszerezze az alkatrészeket. Lásd 14.ábra.

1. Rozłóż części siatki w grupach, jak na rys. 14.



15 2. Secure the bottom bars of the safety net to the trampoline according to Fig. 15.

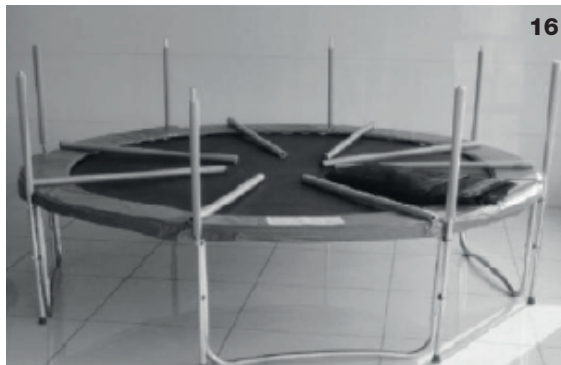
2. Befestigen Sie die unteren Stangen des Sicherheitsnetzes am Trampolin wie in Abb. 15.

2. Prichyťte spodní tyče ochranné sítě k trampolíně. Viz obr. 15.

2. Prichyťte spodné tyče ochrannej siete k trampolíne. Viď obr. 15.

2. Rögzítse a rúd alsó felét a trambulínhoz. Lásd 15.ábra.

2. Przymocuj dolne pręty siatki ochronnej do trampoliny. Patrz rys. 15.



16

3. Remember that both clamps are needed to ensure equal distribution of force. Fig. 16

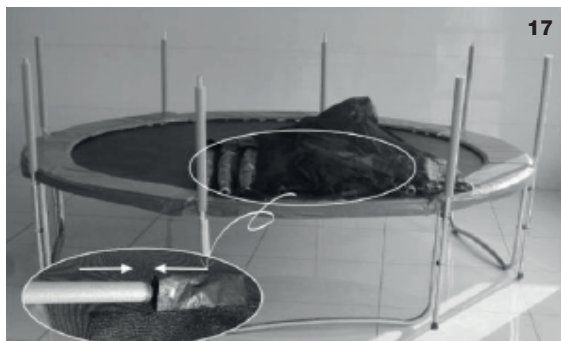
3. Denken Sie daran, dass beide Klammern notwendig sind, um eine gleichmäßige Kräfteverteilung zu gewährleisten.

3. Nezapomeňte, že jsou obě svorky nezbytné, aby bylo zajištěno rovnoměrné rozložení síly.

3. Nezapudnite, že sú potrebné obe svorky, aby bolo zabezpečené rovnomerné rozloženie sily

3. Ne feledje, hogy mindkét kampóra szükség van az egyenlő erőeloszlás miatt.

3. Nie zapomnij, że niezbędne są oba zaciski, aby zapewnić równomierne rozłożenie siły. merné rozloženie síly.



17

4. Insert top bars into the safety net according to Fig. 17.

4. Stecken Sie die oberen Stangen in das Sicherheitsnetz gemäß Abb. 17.

4. Vložte horní tyče do ochranné sítě. Viz obr. 17.

4. Vložte horné tyče do ochrannej siete. Vid' obr. 17.

4. Helyezze a felső rudakat a védőhálóba. Lásd 17. ábra.

4. Włóż górne pręty do siatki ochronnej. Patrz rys. 17.



18

5. Attach the safety net to the bottom bars connected to the trampoline according to Fig. 18.

5. Stecken Sie das Sicherheitsnetz auf die unteren am Trampolin befestigten Stangen gemäß Abb. 18.

5. Nasad'te ochrannou síť na spodní tyče spojené s trampolínou. Viz obr. 18.

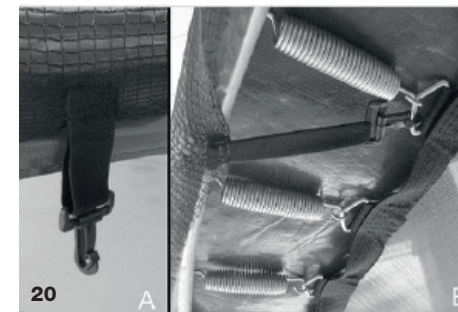
5. Nasad'ite ochrannú sieť na spodné tyče spojené s trampolínou. Vid' obr. 18.

5. A védő hálót a rudakkal csatlakoztassa a trambuliban lévő rudakhoz. Lásd 18. ábra.

5. Podepnij siatkę ochronną do dolnych prętów połączonych z trampoliną. Patrz rys. 18.



19



20

6. Attach the safety net hooks to the triangular fixtures on the jumping area according to Fig. 19 and 20.

6. Befestigen Sie die Sicherheitsnetzhaken an den dreieckigen Laschen des Springtuches an gemäß Abb. 19 und 20.

6. Připevněte háčky ochranné sítě k trojúhelníkovým úchytům skákací plochy. Viz obr. 19 a 20.

6. Připevnite háčiky ochrannej siete k trojuholníkovým úchytom skákacej plochy. Vid' obr. 19 a 20.

6. Akassza be a védőháló tartószíjait a ugrófelület háromszög alakú fogantyújába. Lásd 19. és 20. ábra.

6. Przymocuj haczyki siatki ochronnej do trójkątnych uchwytów powierzchni elastycznej. Patrz rys. 19 i 20.

۶۲۱

