

Importer:
CHOMIK S.J.
ul. Cegielniana 875
32-420 Gdów
Tel: +48 122514027
www.chomik.pl



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA ORAZ ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

TRAMPOLINA Z DRABINKĄ I SIATKĄ ZABEZPIECZAJĄCĄ

TRA7628, TRA7635, TRA7642

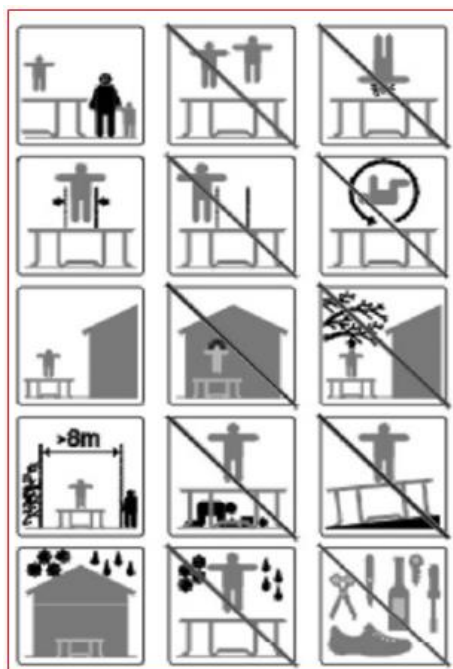
Dziękujemy za zakup naszego produktu. Przed przystąpieniem do montażu i użytkowania należy się zapoznać z poniższą instrukcją.

Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 3 roku życia.

Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji. Podobnie jak w przypadku każdego innego rodzaju zajęć rekreacyjnych, uczestnicy mogą doznać kontuzji. Aby zmniejszyć ryzyko wypadku należy przestrzegać odpowiednich zasad bezpieczeństwa i wskazówek.

- Niniejsza instrukcja jest częścią produktu i należy ją zachować do późniejszego wglądu. W przypadku chęci przekazania produktu innej osobie należy pamiętać o przekazaniu niniejszej instrukcji.
- Niewłaściwe użytkowanie i/lub nadużywanie tej trampoliny jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia lub śmierć!
- Podczas korzystania z trampoliny zawsze należy zachować szczególną ostrożność i stosować się do zaleceń producenta.
- Użytkownik jest odpowiedzialny za dobry stan trampoliny i przed każdym użyciem musi się upewnić, że produkt jest odpowiednio przygotowany, a stan techniczny nie budzi zastrzeżeń.
- Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny zalecamy kontakt z lekarzem i sprawdzenie czy jest to odpowiednie dla naszego zdrowia i życia.

Niniejsza instrukcja zawiera informacje na temat prawidłowego montażu, pielęgnacji i konserwacji produktu, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia oraz właściwe techniki skakania. Wszyscy użytkownicy i osoby nadzorujące muszą przeczytać i zapoznać się z niniejszą instrukcją. Każdy, kto zdecyduje się na korzystanie z tej trampoliny, musi zdawać sobie sprawę ze swoich ograniczeń fizycznych i wykonywać skoki i podskoki jedynie na miarę swoich możliwości.



Na początku użytkownik powinien przyzwycząć się do uczucia odbijania na trampolinie. Należy skupić się na pozycji ciała i przećwiczyć podstawowe odbicie, aż będziemy w stanie je prawidłowo wykonywać, zanim przejdziemy do trudniejszych i zaawansowanych podskoków. Nie odbijaj się lekkomyślnie na trampolinie. Należy położyć nacisk na dobrą kontrolę i opanowanie różnych technik odbijania.



W tym samym czasie dozwolone jest korzystanie z trampoliny tylko przez jedną osobę.



Nie należy wykonywać akrobacji powietrznych podczas korzystania z trampoliny. Może to grozić kontuzją.

Podstawowe informacje

Przeznaczenie

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani medycznych.

Maksymalne obciążenie trampoliny 8FT wynosi 100 kg, a przy wymiarach 10FT i 12FT -150kg

Model	Wysokość ramy	Wysokość siatki zabezpieczającej	Średnica całkowita	Wysokość całkowita
TRA7628	55 cm	150 cm	244 cm	203 cm
TRA7635	76 cm	180 cm	305 cm	256 cm
TRA7642	80 cm	180 cm	366 cm	260 cm

Niebezpieczeństwo dla dzieci

- Trampolina służy do zabawy. Dzieci mogą z niej korzystać tylko pod nadzorem osoby dorosłej nadzorującej przestrzeganie środków ostrożności.
- Należy pamiętać, że materiał, w który jest zapakowany produkt nie jest odpowiedni dla dzieci i wymaga odpowiedniej utylizacji. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.

- Trampolina o wysokości powyżej 51 cm nie jest zalecana dla dzieci poniżej 6 roku życia. Trzymaj dzieci z dala od produktu o takim parametrze. Produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.

Uszkodzenie produktu

- Nie wprowadzaj żadnych zmian w produkcie. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być przeprowadzane wyłącznie przez wykwalifikowanych techników. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą stwarzać zagrożenia przy późniejszym korzystaniu z trampoliny.
- Trampolinę należy chronić przed wilgocią i wysokimi temperaturami.
- Przed każdym użyciem trampoliny należy się upewnić, że żaden z elementów nie jest uszkodzony. Jeśli jest coś uszkodzone, zabronione jest korzystanie z produktu do czasu wykonania pełnej naprawy.

Wskazówki dotyczące montażu/użytkowania

- Montaż produktu powinien być przeprowadzony przez dwie osoby dorosłe wyposażone w rękawiczki ochronne. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się po pomoc do osoby posiadającej odpowiednie kwalifikacje techniczne.
- Przed rozpoczęciem montażu zapoznaj się dokładnie z niniejszą instrukcją.
- Rozpakuj produkt i rozłóż wszystkie elementy składowe. Upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne elementy.
- Po zakończonym montażu należy odpowiednio zutylizować opakowanie.
- Należy pamiętać, że podczas używania narzędzi lub wykonywania prac technicznych zawsze istnieje ryzyko obrażeń.
- Po zakończeniu montażu należy upewnić się, że wszystkie śruby, wkręty i nakrętki są prawidłowo zamontowane i dokręcone oraz że wszystkie elementy są prawidłowo zamocowane.
- Przed użyciem należy trampolinę odpowiednio ustawić. Wokół trampoliny należy zachować wolną przestrzeń wynoszącą co najmniej 8 metrów. Szczególnie należy zwrócić uwagę, aby produkt nie znajdował się blisko kabli elektrycznych, gałęzi drzew, zbiorników wodnych czy ogrodzeń.
- Produkt nie powinien być ustawiony na zewnątrz podczas złych warunków atmosferycznych (np. deszcz, silny wiatr). W przypadku zbliżającej się złej aury należy niezwłocznie rozmontować trampolinę i schować ją w bezpiecznym miejscu.
- Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd. Pioruny, przedłużacze, żaden sprzęt elektryczny nie może mieć kontaktu z trampoliną.
- Z trampoliny zawsze należy korzystać podczas dobrego oświetlenia.
- Nie umieszczaj trampoliny w pobliżu innych urządzeń rekreacyjnych.
- Aby zapewnić dodatkową stabilność, na nogach trampoliny można umieścić worki z piaskiem. Zapobiegnie to przewróceniu się trampoliny.
- Kobiety w ciąży oraz osoby mające problem z ciśnieniem krwi nie mogą korzystać z trampoliny.
- Po trampolinie należy skakać tylko bosymi stopami. Korzystanie z trampoliny w butach może spowodować uszkodzenie maty.
- Zakaz palenia podczas korzystania z trampoliny. Nie należy kłaść zwierząt, ostrych przedmiotów ani jakichkolwiek ciał obcych na trampolinie.
- Zakaz korzystania z trampoliny pod wpływem alkoholu i/lub środków odurzających.

- Podkładki nie służą do opierania się ani siadania na nich. Szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci aby chcąc wejść na trampolinę nie podciągały się na podkładkach.
- Trampolinę należy umieścić na równym podłożu (zalecamy trawiaste). Umieszczenie trampoliny na twardej powierzchni zwiększy obciążenie ramy co z biegiem czasu spowoduje uszkodzenia. Umieszczenie trampoliny na nierównej powierzchni może spowodować przewrócenie się trampoliny.
- Nie należy narażać trampoliny na bezpośredni kontakt z otwartym ogniem.
- Zabezpiecz trampolinę przed nieuprawnionym użyciem.
- Nie należy używać trampoliny gdy jest mokra/wilgotna.

UWAGA!

Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny upewnij się, że zamek błyskawiczny siatki zabezpieczającej jest całkowicie zamknięty, a wszystkie trzy haczyki wejściowe są zaczepione.

Nie wskakuj celowo do siatki zabezpieczającej, ma ona jedynie na celu zapobieganie spadnięciu osób korzystających z trampoliny. Celowe wskoczenie do siatki zabezpieczającej może spowodować przewrócenie się trampoliny lub uszkodzenie siatki.

Zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z trampoliny

- Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 3 roku życia. Korzystanie z trampoliny przez dzieci starsze powinno odbywać się zawsze pod nadzorem osoby dorosłej.
- W tym samym momencie tylko jedna osoba może korzystać z trampoliny.
- Trampolina jest przeznaczona tylko do użytku zewnętrznego.
- Korzystanie z trampoliny jest dozwolone tylko bez obuwia.
- Nie należy korzystać z trampoliny jeśli mata jest mokra/wilgotna. Przed przystąpieniem do korzystania matę należy wyczyścić, a następnie osuszyć. Zużytą lub uszkodzoną matę do skakania należy natychmiast wymienić.
- Zawsze skacz na środku maty do skakania.
- Nie należy opuszczać trampoliny poprzez zeskok z niej.
- Każdorazowo, po 20 minutach korzystania z trampoliny zalecamy zrobienie przerwy.
- Podczas skakania nie należy spożywać posiłków i pić napojów.
- Trampolina nie jest przeznaczona do wkopywania w ziemię. Przedmiot powinien być ustawiony na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni. W celu zapewnienia większej stabilności można zakotwiczyć produkt do ziemi za pomocą sznurów i śledzi lub ustawić na nogach worki z piaskiem.
- Z trampoliny zawsze należy korzystać gdy w pobliżu jest druga osoba na wypadek jakichkolwiek problemów lub urazów.
- Zabronione jest wykonywanie akrobacji. Nieprawidłowe ustawienie na trampolinie może prowadzić do obrażeń, zwłaszcza pleców, szyi lub głowy. Może skutkować to paraliżem lub śmiercią.
- Przed każdym użyciem trampolinę należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń, zużycia lub wadliwych części, ponieważ może to pogorszyć ogólne bezpieczeństwo osób korzystających z produktu lub znajdujących się w pobliżu. Uszkodzone części zużywalne lub wadliwe należy natychmiast wymienić. W międzyczasie zabronione jest korzystanie z trampoliny.

- Nie zalecamy aby osoba korzystająca z trampoliny miała strój zawierający elementy mogące się zaczepić lub luźne ubranie.
- Jeżeli przewidywany jest silny wiatr lub inne ekstremalne warunki atmosferyczne, np. deszcz, należy trampolinę przenieść w inne, osłonięte miejsce lub ją rozebrać i schować. Jeżeli trampolina będzie przenoszona w inne miejsce wokół ramy muszą znajdować się co najmniej cztery osoby w równych odstępach, aby podnieść trampolinę z podłoża. Trampolinę należy przenosić poziomo.
- Wskakiwanie na trampolinę, uderzanie w ramę, podkładki lub nieprawidłowe lądowanie na trampolinie może skutkować kontuzjami.
- Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny, wszystkie osoby powinny zostać zaznajomione z zasadami użytkowania i bezpieczeństwa.
- Nigdy nie używaj trampoliny w pobliżu zbiorników wodnych i ustaw ją tak aby zapewnić wokół odpowiednią przestrzeń.
- Do trampoliny nie należy przyklejać żadnych przedmiotów obcego pochodzenia.
- Zabronione jest umieszczanie jakichkolwiek przedmiotów pod trampoliną. Mata do skakania jest elastyczna, a siła wywierana w dół przez osobę skaczącą może spowodować poważne obrażenia.
- Wejdź na trampolinę. Nie wskakuj na nią bezpośrednio. Nie używaj trampoliny jako platformy do skakania na inne przedmioty.
- Naucz się dokładnie podstawowych technik skakania, zanim spróbujesz trudniejszych skoków.
- Po zakończeniu sezonu letniego trampolinę należy złożyć, a wszystkie elementy składowe dokładnie wyczyścić i osuszyć. Przechowywać przedmiot w suchym, bezpiecznym miejscu.
- Nakrętki, śruby oraz siatkę zabezpieczającą należy wymieniać co 2 lata.

Możliwe przyczyny wypadków

Salto

Należy unikać wykonywania salta. Nieprawidłowe lądowanie na trampolinie może prowadzić do obrażeń, zwłaszcza pleców, szyi lub głowy, łącznie z paralizem, a nawet śmiercią. Użytkownik może również doznać obrażeń w wyniku niekontrolowanego lądowania na trampolinie.

Zbyt wielu użytkowników

Zalecamy aby w tym samym momencie z trampoliny korzystała tylko jedna osoba. Dwie lub więcej osób może zderzyć się ze sobą, nieprawidłowo wylądować lub spaść z trampoliny.

Wchodzenie i schodzenie

Zawsze wchodź i schodź ostrożnie. Nie podciągaj się na podkładkach. Nie stawaj na sprężynach i macie ochronnej. Nie skacz na trampolinę z wyższych miejsc, takich jak drabina, dach lub taras. Nie skacz z trampoliny, niezależnie od rodzaju podłoża wokół trampoliny. Małe dzieci mogą potrzebować pomocy przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny. Jeśli chcesz opuścić trampolinę, podejdź do krawędzi maty odbijającej i przytrzymując się ramy zejdz na ziemię lub drabinę.

Rama i sprężyny

Podskakując na trampolinie, trzymaj się środka maty odbijającej, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń w wyniku lądowania na ramie lub sprężynach. Sprężyny i rama muszą być zawsze całkowicie przykryte matą ochronną. Unikaj stania na macie ochronnej, ponieważ nie jest ona przeznaczona do chodzenia.

Utrata kontroli

Utrata kontroli nad odbiciem może skutkować obrażeniami w wyniku nieprawidłowego lądowania na macie odbijającej, ramie lub sprężynach lub upadku z trampoliny. Kontrolowane odbicie charakteryzuje się tym, że osoba ląduje w tym samym miejscu, z którego wyskoczyła. Zanim spróbujesz trudnych skoków, naucz się dokładnie podstawowego skoku. Ryzyko obrażeń zwiększa się w wyniku zmęczenia osoby skaczącej lub w wyniku odbicia przekraczającego możliwości osoby skaczącej. Kontrolę można odzyskać, przyciągając kolana całkowicie do ciała podczas lądowania.

Alkohol i środki odurzające

Ryzyko obrażeń wzrasta u osoby pod wpływem alkoholu i/lub środków odurzających, ponieważ substancje te pogarszają czas reakcji, ocenę sytuacji, widzenie stereoskopowe oraz ogólną koordynację i funkcje motoryczne.

Obiekty obcego pochodzenia

Nie używaj trampoliny, jeśli pod trampoliną znajdują się zwierzęta, inne osoby lub przedmioty. Nie trzymaj żadnych przedmiotów podczas skakania na trampolinie i nie kładź żadnych przedmiotów na trampolinie, gdy osoba skacze. Usuń wszystkie gałęzie, kable itp. znajdujące się nad trampoliną.

Zła konserwacja

Niewłaściwa konserwacja trampoliny zwiększa ryzyko obrażeń. Sprawdź trampolinę pod kątem podartych lub zużytych mat odbijających/ochronnych, wygiętej ramy lub brakujących części, luźnych lub pękniętych sprężyn oraz ogólnej stabilności trampoliny. Przed każdym użyciem sprawdź trampolinę i natychmiast wymień wszystkie brakujące lub uszkodzone części. Trampoliny nie wolno używać przed jej całkowitą naprawą.

Złe warunki pogodowe

Z trampoliny korzystaj wyłącznie przy dobrej pogodzie. Wilgotna mata do skakania jest śliska. Osoba skacząca może stracić kontrolę podczas skoków w deszczu lub przy silnym wietrze.

Nieograniczony dostęp do trampoliny

Należy pilnować aby dzieci, osoby pod wpływem środków odurzających lub osoby bez nadzoru nie korzystały z trampoliny.

Zapobieganie wypadkom

- 1) Podstawowa znajomość trampoliny jest niezbędna dla bezpieczeństwa. Wszyscy użytkownicy trampoliny muszą zostać zaznajomieni z podstawowymi technikami odbijania i lądowania przed przejściem do bardziej zaawansowanych skoków. Użytkownik wykonuje kontrolowane odbicie, kiedy zeskakuje i ląduje w tym samym miejscu.
- 2) Osoba nadzorująca musi znać wszystkie zasady bezpieczeństwa i jest odpowiedzialna za ich przestrzeganie. Jeśli nie jest możliwy odpowiedni nadzór, trampolinę należy zdemontować i przechowywać w bezpiecznym miejscu. Produkt należy przykryć plandeką, zabezpieczyć łańcuchem i zamkiem. Osoba nadzorująca ma obowiązek czuwać nad przestrzeganiem przez użytkowników zasad bezpieczeństwa.

Montaż trampoliny

Nad trampoliną i wokół niej wymagana jest wolna przestrzeń wynosząca co najmniej 8 metrów. Trampoliny nie wolno ustawiać na twardej powierzchni, takiej jak asfalt, beton itp. Upewnij się że:

1. Trampolina została ustawiona na równej, solidnej i antypoślizgowej powierzchni.
2. Miejsce jest dobrze oświetlone.
3. W pobliżu trampoliny nie znajdują się żadne przeszkadzające przedmioty.

Konserwacja i czyszczenie

Trampolinę należy sprawdzać przed każdym jej użyciem. Wadliwe części należy natychmiast wymienić. Trampoliny nie wolno używać przed jej całkowitą naprawą.

Trampoliny są ocynkowane. Pomimo cynkowania, w miejscach złączy lub pod osłonami ochronnymi mogą występować przebarwienia z rdzy. Aby uniknąć rdzy, należy regularnie smarować otwory ramy i elementy łączące wazeliną lub innym odpowiednim smarem. Zwiększy to trwałość ramy.

Wymagana jest regularna konserwacja. Zaniedbanie regularnej konserwacji może stanowić zagrożenie dla użytkownika. Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami. Szczególnie ważne jest, aby na początku każdego sezonu i okresowo w trakcie użytkowania dokonywać konserwacji.

- Sprawdź wszystkie nakrętki i śruby pod kątem dokręcenia i w razie potrzeby dokręć.
- Sprawdź, czy końcówki wszystkich sprężyn są nienaruszone i nie mogą poluzować się podczas użytkowania.
- Sprawdź wszystkie osłony pod kątem wystających śrub i ostrych krawędzi. W razie potrzeby dokonaj wymiany.
- Nie modyfikuj trampoliny w żaden sposób. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez wykwalifikowanego fachowca. Nieprawidłowe naprawy mogą zagrozić bezpieczeństwu trampoliny. Używaj tego produktu tylko w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- Niewłaściwa konserwacja trampoliny zwiększa ryzyko obrażeń. Sprawdź trampolinę pod kątem podartych lub zużytych mat odbijających/ochronnych, wygiętej ramy lub brakujących części, luźnych lub pękniętych sprężyn oraz ogólnej stabilności trampoliny. Przed każdym użyciem sprawdź trampolinę i natychmiast wymień wszystkie brakujące lub uszkodzone części. Trampoliny nie wolno używać przed jej całkowitą naprawą.

Trampolinę wycieraj miękką szmatką. Nie używaj środków ściernych ani żadnych chemicznych detergentów.

Pakowanie

Trampolina zabezpieczona jest przed uszkodzeniem w transporcie poprzez odpowiednie opakowanie. Większość materiału użytego do pakowania nadaje się do recyklingu. Prosimy o utylizację go w odpowiedni sposób.

Lista części w zestawie

Oznaczenie	Nazwa części	Zdjęcie	TRA7628	TRA7635	TRA7642
A	Górna poręcz		8 szt	8 szt	12 szt
B	Ośłona na sprężyny		1 szt	1 szt	1 szt
C	Mata do skakania		1 szt	1 szt	1 szt
D	Przedłużenie nóg		0 szt	8 szt	12 szt
E	Podstawa nóg		4 szt	4 szt	6 szt
F	Sprężyny		48 szt	56 szt	72 szt
G	Narzędzie do mocowania sprężyn		1 szt	1 szt	1 szt
H	Śruby		4 szt	12 szt	18 szt



TRA7628, TRA7635 – 4 nogi



TRA7642 – 6 nóg

Instrukcja montażu trampoliny

UWAGA! Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne elementy (patrz tabela wyżej).

Montaż powinien być wykonany przez dwie osoby dorosłe. Dla własnego bezpieczeństwa należy założyć odpowiednie obuwie, odzież oraz rękawiczki ochronne.

INFORMACJA: poniższe zdjęcia mogą odbiegać od wyglądu rzeczywistego co jest spowodowane trzema rodzajami trampoliny.

1. Rozłóż wszystkie części z zestawu na płaskiej powierzchni i pogrupuj je jak pokazano na zdjęciu poniżej.



2. Przymocuj przedłużenia nóg do podstawy nóg i zabezpiecz śrubami. Powtórz tę czynność dla wszystkich nóg w zestawie.



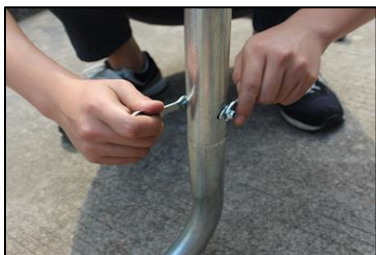
3. Przymocuj wszystkie górne szyny, tworząc duży okrąg.



4. Przymocuj wszystkie nogi zmontowane w punkcie drugim do górnej ramy.



5. Przymocuj podporę nóg do ramy górnej i mocno skręć śrubami.



6. Na tym etapie trampolina powinna wyglądać jak na poniższym zdjęciu.



7. Częścią do skakania skierowaną w dół połóż matę do skakania wewnątrz ramy i przymocuj sprężynę do jednego z trójkątnych pierścieni na macie. Następnie przymocuj drugi koniec sprężyny do ramy.



8. Powtórz punkt 7 bezpośrednio naprzeciwko miejsca mocowania pierwszej sprężyny. Następnie zamocuj dwie kolejne sprężyny w połowie odległości pomiędzy pierwszymi dwiema sprężynami naprzeciwko siebie. Zapewni to równy rozkład napięcia pomiędzy sprężynami.



9. Powtórz proces dla pozostałych sprężyn. Użyj narzędzia sprężynowego, jak pokazano poniżej. UWAGA! Podczas montażu sprężyn należy zachować ostrożność!



10. Sprężyny pod dużym napięciem mogą wymagać zamocowania sąsiednich sprężyn co cztery lub pięć otworów aby napięcie sprężyny rozkładało się równomiernie.



11. Zamontuj pozostałe sprężyny, aż wszystkie zostaną przytwierdzone do ramy.



12. Połóż osłonkę na zewnętrznej krawędzi tak, aby zakryła sprężyny.



13. Zamocuj wszystkie osłony na sprężynach.



14. Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z instrukcją. Sprawdź dokładnie dokręcenie śrub.



Lista części do montażu siatki zabezpieczającej

Oznaczenie	Nazwa części	Zdjęcie	TRA7628	TRA7635	TRA7642
A	Górna osłona		4 szt	4 szt	6 szt
B	Dolna osłona		4 szt	4 szt	6 szt
C	Siatka zabezpieczająca		1 szt	1 szt	1 szt
D	Sznurek		1 szt	1 szt	1 szt

E	Zaciski		8 szt	8 szt	12 szt
F	Narzędzie do montażu		1 szt	1 szt	1 szt
G	Pręt z włókna szklanego		1 szt	1 szt	1 szt
H	Plastikowa nakładka		6 szt	6 szt	8 szt

Instrukcja montażu siatki zabezpieczającej

UWAGA! Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że zestaw zawiera wszystkie potrzebne elementy (patrz tabela wyżej).

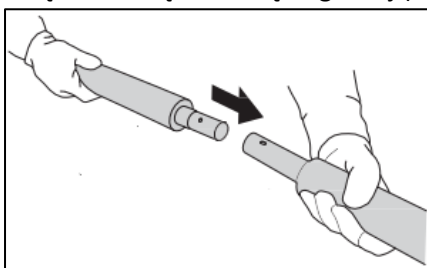
Montaż powinien być wykonany przez dwie osoby dorosłe. Dla własnego bezpieczeństwa należy założyć odpowiednie obuwie, odzież oraz rękawiczki ochronne.

INFORMACJA: poniższe zdjęcia mogą odbiegać od wyglądu rzeczywistego co jest spowodowane trzema rodzajami trampoliny.

1. Załóż plastikową nakładkę na górny słupek i zamocuj węzłem, jak na poniższym zdjęciu. Upewnij się, że otwarta strona nakładki jest skierowana w przeciwnym kierunku do trampoliny.



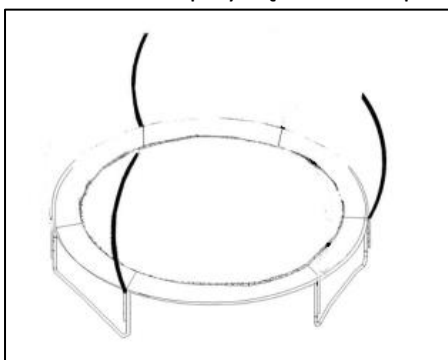
2. Połącz ze sobą dwie części górnej (A) i dolnej osłony (B), jak pokazano na poniższym obrazku.



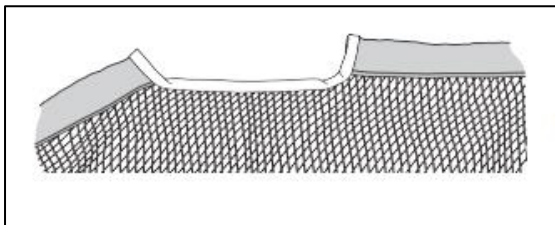
3. Za pomocą śrub (E) przymocuj drążek do nogi, jak pokazano na poniższym zdjęciu, i powtórz czynność z pozostałymi drążkami, upewnij się, że wszystkie drążki są zamocowane po prawej stronie nóg.



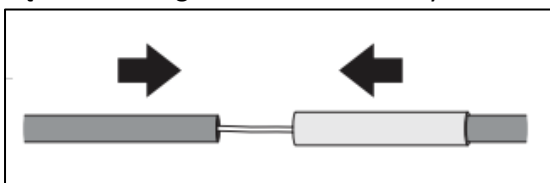
4. Po zakończeniu przykręcania trampolina i nasadka powinny wyglądać jak poniżej.



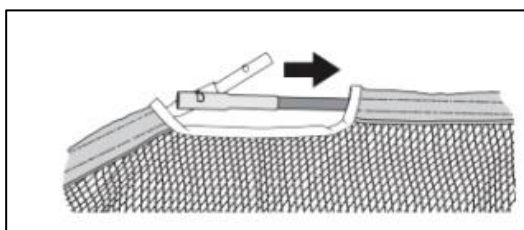
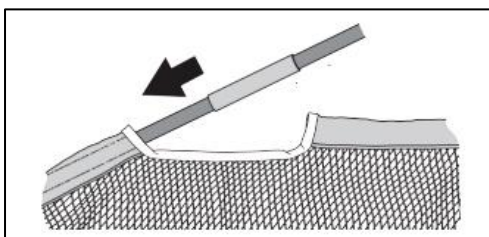
5. Znajdź rękawy biegnące wzdłuż górnej części siatki obudowy zabezpieczającej.



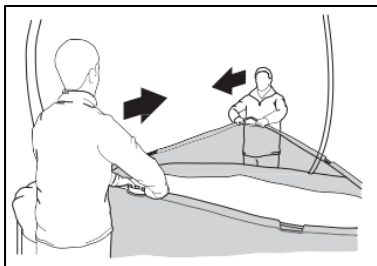
6. Włóż cienkie sekcje czarnego włókna szklanego (G) w metalowe końce, aby krótka część stała się dwoma długimi włóknami szklanymi.



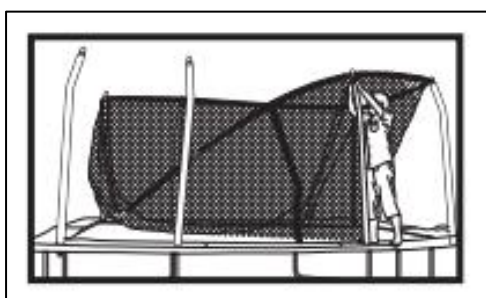
7. Włóż dwa włókna szklane do siatki obudowy zabezpieczającej, jeden słup z czarnym włóknem z przodu, jeden słup ze srebrną metalową częścią z przodu, na końcu można podłączyć włókno szklane.



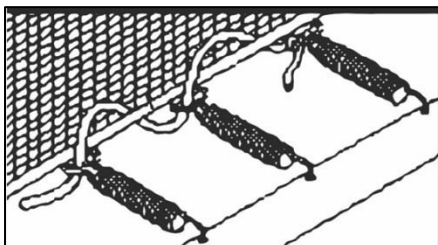
8. Teraz należy utworzyć z włókna szklanego jedno okrągłe koło. Przesuń włókno szklane na przeciwną stronę, będzie to łatwy sposób na zbudowanie koła z włókna szklanego (należy pamiętać, że ten krok wymaga wykonania po przymocowaniu do trampoliny).



9. Zawieś siatkę na słupku z plastikową nasadką (wykonane w kroku pierwszym), jak na obrazku poniżej. Zamek błyskawiczny powinien znajdować się pośrodku dwóch słupków. Upewnij się, że ten punkt jest odpowiedni przed zawieszeniem siatki na plastikowej nasadce.



10. W razie potrzeby zdejmij matę do skakania. Przymocuj dolną część siatki zabezpieczającej do pierścieni maty na trampolinie za pomocą liny. Przywiąż jeden koniec liny do jednego oczka maty do skakania, przeciągnij linę przez otwory w dolnej części siatki zabezpieczającej. Należy go również przeciągnąć przez oczka maty trampoliny, aby zabezpieczyć ją na miejscu na trampolinie.



11. Trampolina powinna wyglądać jak poniżej. Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z instrukcją i upewnij się, że śruby są dokładnie dokręcone.



Aby rozmontować trampolinę postępuj zgodnie z powyższą instrukcją działając w odwrotnej kolejności.

Testowanie trampoliny

Po złożeniu trampoliny (przed użytkowaniem) należy przeprowadzić następujące działania aby sprawdzić bezpieczeństwo:

- sprawdź za pomocą śrubokręta, czy wszystkie śruby są dokręcone,
- sprawdź pod trampoliną, czy wszystkie sprężyny ramy są zaczepione o matę do skakania,
- przesun trampolinę i sprawdź stabilność ramy. Podłoże musi być płaskie,
- obiema rękami oprzyj ciężar ciała na jednej części trampoliny i puść, aby sprawdzić, czy podłoże jest równe,
- upewnij się, że sprężyny i rama są całkowicie przykryte matami ochronnymi, a mata osłonowa jest odpowiednio zabezpieczona pasami.

Kontrola bezpieczeństwa siatki ochronnej:

- przytrzymaj podniesioną siatkę i potrząsając nią, sprawdź, czy wszystkie słupki obudowy są mocne i stabilne,
- sprawdź siatkę ochronną pod kątem rozdarć szwów lub materiału,
- sprawdź czy zamek siatki i haczyki wejściowe działają prawidłowo,
- sprawdź zawieszenie pod trampoliną w trójkątnych oczkach,
- sprawdź, czy wszystkie haczyki znajdują się w trójkątnych oczkach trampoliny.

Po przeprowadzeniu wszystkich kontroli i pomyślnym przejściu przez trampolinę wszystkich testów wstępnych (powyżej), jedna osoba może przetestować trampolinę, skacząc po jej środku bez przerwy przez 5 minut. Jeśli trampolina wydaje się solidna, oznacza to, że trampolina zdaje test.

Gratulacje, zakończyłeś montaż trampoliny! Pamiętaj o zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa. Baw się dobrze!

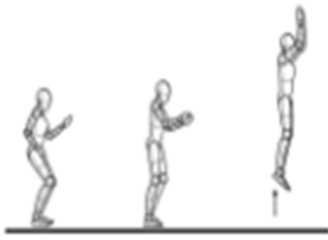
Techniki i wskazówki skakania na trampolinie

Ponieważ ryzyko kontuzji u niedoświadczonych skoczków jest bardzo wysokie, ważne jest, aby nauczyć się podstawowych technik skoków.

Wszystkim użytkownikom trampoliny zaleca się zapoznanie, przećwiczenie i udoskonalenie tych podstawowych skoków.

Poniżej przedstawiamy instrukcję wykonywania poszczególnych skoków.

Podstawowe odbicie



1. Zaczynj od pozycji stojącej, stopy rozstawione na szerokość barków, głowa i oczy skierowane na matę.
2. Poruszaj ramionami do przodu, do góry i dookoła, wykonując okrężne ruchy.
3. Będąc w powietrzu, złącz stopy i skieruj palce w dół.
4. Podczas lądowania na macie stopy powinny być rozstawione na szerokość.

Hamowanie



1. Czasami można stracić kontrolę nad skokiem i odbijać się niekontrolowanie. Wykonanie manewru hamowania pozwoli użytkownikowi odzyskać kontrolę nad skokiem i równowagę.
2. Zaczynj od podstawowego podskoku.
3. Podczas lądowania mocno ugnij kolana, co pozwoli ci zatrzymać skok.

Dłonie i kolana



1. Zaczynj od niskiego, kontrolowanego podstawowego odbicia.
2. Oprzyj dłonie i kolana, utrzymując proste plecy.
3. Nacisk należy położyć na dobre lądowanie na czterech punktach, nie na wysokość skoku.

Kolana



1. Zaczynj od niskiego, kontrolowanego, podstawowego odbicia.
2. Oprzyj się na kolanach, plecy proste. Wyprostuj ciało i użyj ramion aby utrzymać równowagę.
3. Odbij się z powrotem do podstawowej pozycji podskoku, unosząc ramię w górę.

Siad



1. Wyląduj w płaskiej pozycji siedzącej.
2. Połóż ręce na macie obok bioder.
3. Powróć do wyprostowania, naciskając rękami na matę.