

DE

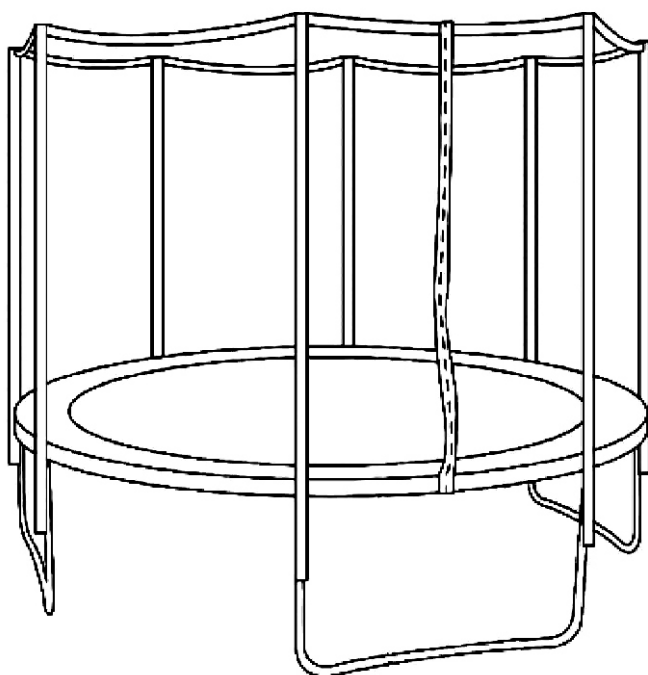
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLIN

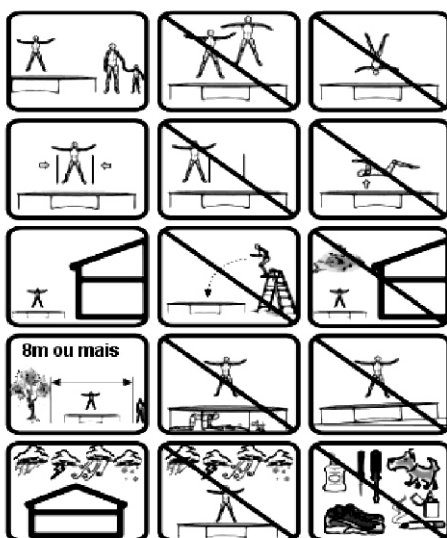
AUFBAU UND NUTZUNG



Vor der ersten Benutzung des Trampolins unbedingt diese Anleitung sorgfältig lesen. Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Referenz auf. Wie bei der sportlichen Betätigung allgemein kann es auch hier zu Verletzungen kommen. Bitte befolgen Sie die Sicherheitsregeln und Nutzungshinweise, um das Verletzungsrisiko soweit wie möglich zu reduzieren.

- Der falsche Gebrauch dieses Trampolins kann gefährlich sein und zu schweren Verletzungen führen!
- Beim Trampolinspringen findet man sich in ungewohnten Höhen und Positionen wieder. Seien Sie vorsichtig und erlernen Sie die notwendigen Techniken.
- Das Trampolin vor jeder Benutzung kontrollieren.
- Diese Anleitung beschreibt den Aufbau, die Pflege, Sicherheitshinweise, Warnungen und grundsätzliche Sprungtechniken. Alle Nutzer und Aufsichtspersonen müssen sich vor dem Gebrauch mit dieser Anleitung vertraut machen.

Zu Beginn müssen Sie ein Gefühl für das Trampolin bekommen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperposition und üben Sie jeden Grundsprung gründlich ein, bevor Sie sich an fortgeschrittene Sprünge wagen. Springen Sie nicht unkontrolliert auf dem Trampolin herum. Ein gute Körperkontrolle und die Beherrschung der unterschiedlichen Sprungtechniken sind Grundlage für Ihre Sicherheit und das Vergnügen.



Das Trampolin darf niemals von mehr als einer Person zur gleichen Zeit genutzt werden!



Purzelbäume und Saltos sind untersagt. Verletzungsgefahr für Kopf und Nacken!

RICHTLINIEN FÜR DAS TRAMPOLIN

1. ALLGEMEINES

1.1 ZWECK

- Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch und eignet sich nicht für kommerzielle oder medizinische Zwecke.
- Höchstgewicht 150kg. Ein höheres Körpergewicht beschädigt das Trampolin. Solche Beschädigungen sind nicht von der Gewährleistung abgedeckt.

1.2 GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder dürfen dieses Produkt nur unter Aufsicht verwenden. Alle Sicherheitsvorkehrungen treffen und Kinder auf dem Trampolin ununterbrochen beaufsichtigen. Das Verpackungsmaterial ist von Kindern fernzuhalten. Erstickungsgefahr!
- Trampoline mit mehr als 51cm Höhe sind nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet. Kinder erkennen die potentiellen Gefahren dieses Produkts nicht. Kinder in der Nähe dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt lassen. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lagerung außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

1.3 ACHTUNG – SCHÄDEN AM PRODUKT

- Das Produkt nicht verändern. Nur Originalersatzteile verwenden. Reparaturen nur von professionellen Fachleuten vornehmen lassen. Falsch durchgeführte Reparaturen können die Sicherheit des Trampolins beeinträchtigen. Das Trampolin nur gemäß dieser Anleitung verwenden.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.

1.4 HINWEISE ZUM AUFBAU

- Der Aufbau dieses Trampolins benötigt mindestens zwei geeignete Erwachsene und viel Sorgfalt. Im Zweifelsfall einen Fachmann hinzuziehen.
- Vor dem Aufbau des Trampolins diese Anleitung gründlich lesen.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen Sie alle Teile auf einer freien Fläche aus. Verschaffen Sie sich so einen Überblick. Dieses vereinfacht den Aufbau.
- Stellen Sie sicher, dass sämtliche Bauteile vorhanden sind. Nach dem Aufbau das Verpackungsmaterial entsorgen.
- Achtung: bei dem Gebrauch von Werkzeugen und der Durchführung technischer Arbeiten besteht immer ein Verletzungsrisiko.
- Aus diesem Grunde seien Sie bei dem Aufbau vorsichtig.
- Schaffen Sie eine gefahrlose Arbeitsfläche, z.B. keine Werkzeuge herumliegen lassen.

- Lagern und entsorgen Sie das Verpackungsmaterial umsichtig. Folien und Plastiktaschen stellen eine Gefahr für Kinder dar (Erstickungsgefahr)!
- Nach dem Aufbau des Produkts gemäß der Anleitung überprüfen Sie, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern am korrekten Platz und fest angezogen sind.
- Der Luftraum über dem Trampolin muss bis zu einer Höhe von 7,3 m frei sein. Das Trampolin muss ausreichend weit von Gefahrquellen, wie z.B. Stromkabeln, Ästen, Spielgeräten, Swimmingpools und Zäunen entfernt sein.
- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch ordnungsgemäß aufgebaut sein.
- Das Trampolin niemals bei Regen, Wind oder Sturm aufbauen, erst recht nicht bei Gewittern. Bei schlechtem Wetter empfehlen wir, das Trampolin abzubauen und es wettergeschützt zu lagern.
- Der Metallrahmen des Trampolins ist stromleitend. Blitzschlag, Verlängerungskabel und elektrische Geräte generell dürfen nicht in Kontakt mit dem Trampolin kommen.
- Das Trampolin nur in gut beleuchteten Umgebungen aufbauen und benutzen.
- Keine Gegenstände unter das Trampolin stellen oder legen.
- Das Trampolin darf nicht in der Nähe von anderen Spiel- oder Turngeräten verwendet werden.
- Beim Auf- und Abbau zum Ihrem Schutz Handschuhe tragen.

1.5 WEITERE TIPPS

- Zusätzliche Stabilität erreichen Sie durch das Platzieren von Sandsäcken auf den Trampolinbeinen. So kippt das Trampolin auch bei seitwärtigen Kräfteeinwirkungen nicht um.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Nicht für den Gebrauch von Personen mit Bluthochdruck geeignet.
- Nur barfuß springen. Keine Schuhe tragen, diese beschädigen die Sprungauflage und die Gewährleistung erlischt.
- Während der Benutzung nicht rauchen.
- Keine Zigaretten, Haustiere, scharfe Gegenstände oder ähnliche Objekte auf das Trampolin legen.
- Das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen benutzen.
- Nicht auf die Abdeckung setzen, da diese beweglich sein muss, um sich mit der Sprungmatte hin- und herzubewegen. Verboten Sie kleinen Kindern, sich an der Abdeckung auf das Trampolin zu ziehen. Risse, die durch das Blockieren der Abdeckung entstehen, fallen nicht unter die Gewährleistung.
- Das Trampolin auf einer ebenen Fläche, am besten auf Gras, aufstellen. Das Aufstellen des Trampolins auf einer harten Oberfläche bedeutet zusätzliche Belastung für den Rahmen und kann mit der Zeit zu Schäden führen, die nicht unter die Gewährleistung fallen. Das Aufstellen des Trampolins auf einer unebenen Fläche kann dazu führen, dass das Trampolin bei der Benutzung umfällt.
- Das Trampolin von offenem Feuer fernhalten.
- Das Trampolin nicht benutzen, wenn es nass ist.
- Bei starkem Wind sollte das Trampolin entweder mit Haken im Boden verankert

oder abgebaut und gelagert werden.

WARNUNG

1. Vor dem Springen überprüfen, dass der Reißverschluss komplett geschlossen ist und alle drei Eingangshaken eingehakt sind.
2. Nicht absichtlich in das Sicherheitsnetz springen. Dieses dient nur dazu, das zufällige Herunterfallen zu verhindern. Ein absichtliches Springen in das Sicherheitsnetz kann mit der Zeit zu Beschädigungen oder zum Umfallen des Trampolins führen. Ein Missbrauch des Netzes gilt als fahrlässige Benutzung des Produkts und lässt die Gewährleistung erlöschen. Bitte lesen Sie die Hinweise zum Haftungsausschluss.

2. SICHERHEITSANWEISUNG FÜR TRAMPOLINE

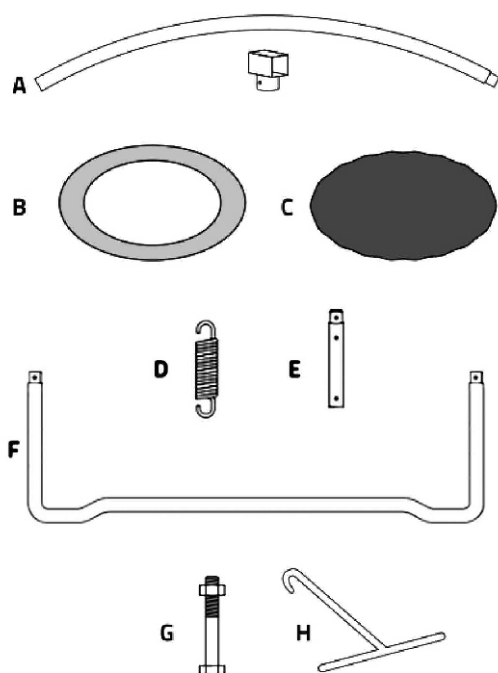
- Alle Benutzer des Trampolins müssen unabhängig vom Alter und der Erfahrung beim Springen beaufsichtigt werden.
- Die Sicherheitsanweisungen sind stets zu befolgen.
- Saltos und Überschläge sind zu vermeiden. Falsches Landen auf dem Trampolin kann zu Verletzungen, besonders am Rücken, Hals und Kopf führen. Dazu gehört auch eine Lähmung oder sogar der Tod.
- Das Trampolin darf nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden. Die gleichzeitige Benutzung durch mehrere Personen kann zu Zusammenstößen und Verletzungen führen.
- Das Trampolin muss vor jeder Benutzung auf Beschädigungen, Abnutzung und allgemeine Sicherheit überprüft werden. Abgetragene oder beschädigte Teile sind vor einer erneuten Benutzung zu ersetzen. Solange Zugang verweigern.
- Keine Kleidungsstücke mit Haken oder Ösen auf dem Trampolin tragen, da sich diese sonst einhaken können.
- Das Trampolin nur auf einer ebenen und rutschfesten Oberfläche aufbauen.
- Ein starker Wind kann das Trampolin mit sich reißen. Wenn starke Winde vorhergesagt werden, sollte das Trampolin entweder mit mindestens drei Heringen im Boden fest verankert oder abgebaut und eingelagert werden. Das Eingraben der Ständer ist nicht ausreichend, da sich diese aus der Befestigung reißen können.
- Das Trampolin nicht in aufgebautem Zustand bewegen, da es beschädigt werden könnte. Sollte dies jedoch unumgänglich sein, verhindern Sie ein Verbiegen, in dem sich mindestens vier Personen in gleichem Abstand um das Trampolin herum positionieren und das Produkt gleichzeitig anheben. Das Trampolin muss horizontal bewegt werden, dabei müssen die Träger ein Verziehen und Verbiegen ausgleichen und die Form des Trampolins beibehalten.
- Trampoline sind zum Springen da, und die Benutzer erreichen dabei ungewohnte Höhen und Körperbewegungen. Sprünge an das Gestell, auf die Abdeckung oder ein falsches Landen auf dem Trampolin kann zu Verletzungen führen.
- Benutzer müssen vor dem Gebrauch diese Anleitung gründlich lesen oder damit

vertraut gemacht werden. Diese Anleitung enthält Hinweise zum Aufbau, Sicherheitshinweise als auch Anweisungen zur Pflege, um so für einen sicheren Gebrauch des Trampolins mit Spaß zu sorgen.

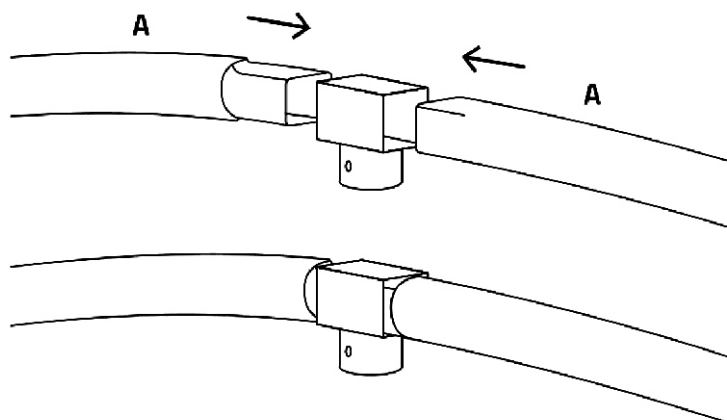
- Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, dass alle Benutzer über die Notwendigkeit von ausreichend Platz herum informiert sind.
- Nicht in der Nähe von Wasser benutzen. Aus Sicherheitsgründen ausreichend Platz um das Trampolin herum lassen.
- Beachten Sie bewegliche Teile. Wo könnten sich Arme und Beine verhaken?
- Keine Gegenstände von außen ins Trampolin stecken,
- Keine Gegenstände oder Personen unter dem Trampolin erlauben, während jemand springt. Das Sprungtuch ist flexibel und die Kräfte, die durch das Springen entstehen, können darunter befindliche Personen ernsthaft verletzen.
- Alle Sicherheitshinweise befolgen und die Anleitung sorgfältig lesen.
- Das Trampolin nur benutzen, wenn das Sprungtuch sauber und trocken ist. Abgetragene oder beschädigte Sprungtücher sind sofort auszutauschen.
- Gegenstände, die für die Benutzer eine Gefahr darstellen könnten, sind aus der Umgebung zu entfernen.
- Unerlaubtes und unbeaufsichtigtes Springen verhindern.
- Lassen sie niemand das Trampolin unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen (einschl. Medikamenten) benutzen.
- Lernen Sie die Grundsprungtechniken sorgfältig, bevor Sie sich an fortgeschrittene Sprünge wagen. Mehr Informationen unter "Sprungtechniken".
- Das Trampolin besteigen. Nicht hereinspringen. Das Trampolin nicht benutzen, um auf andere Gegenstände zu springen. Mehr Informationen unter "Unfälle: Einsteigen und Aussteigen".
- Falls Sie weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Trampolintrainer.

TRAMPOLIN-TEILELISTE FÜR BODENRAHMEN

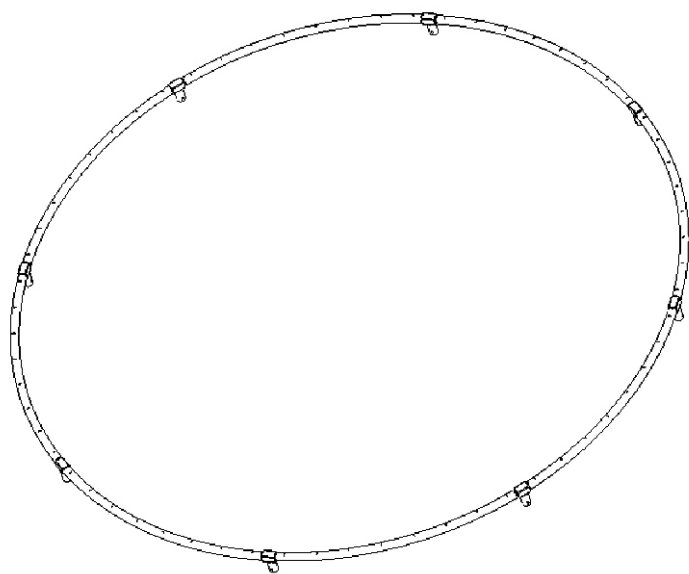
TEIL	BEZEICHNUNG	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	OBERRAHMEN	6	6	8	8	8	8	10	12
B	ABDECKUNG	1	1	1	1	1	1	1	1
C	SPRUNGTUCH	1	1	1	1	1	1	1	1
D	FEDERN	36	48	64	72	80	80	90	108
E	STANDBEIN	/	/	8	8	8	8	10	12
F	BEINBASIS	3	3	4	4	4	4	5	6
G	SCHRAUBE	0	0	8	8	8	8	10	12
H	FEDERSPANNER	1	1	1	1	1	1	1	1



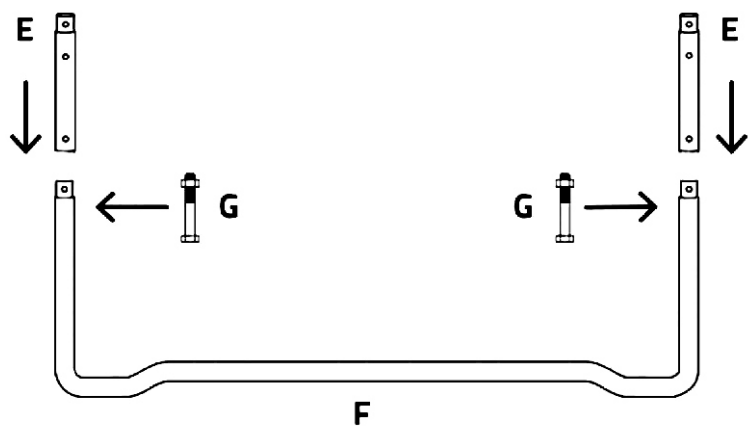
1.



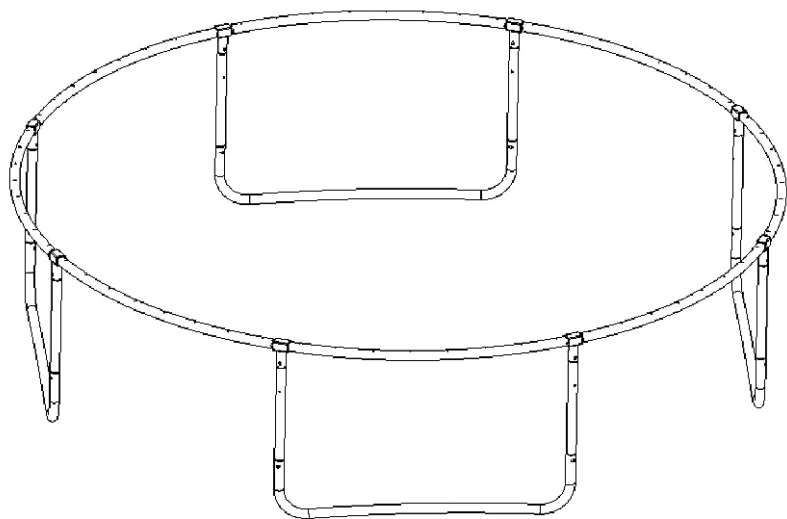
2.



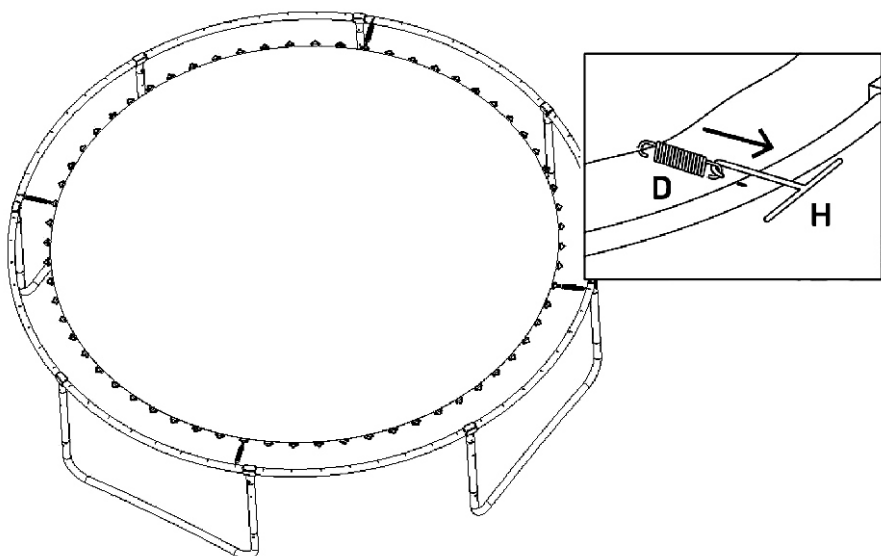
3.



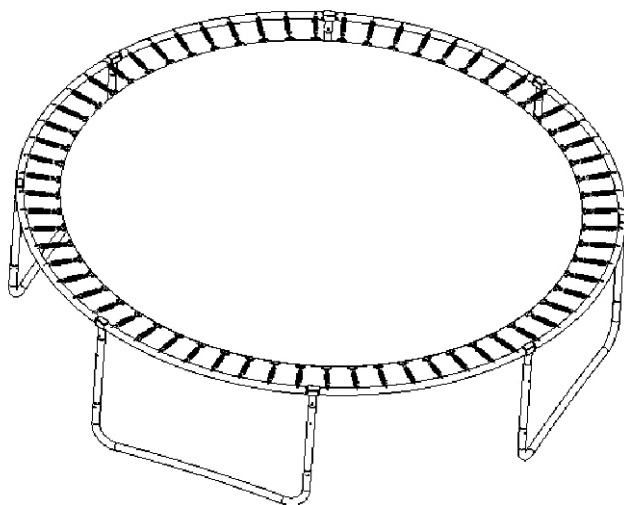
4.



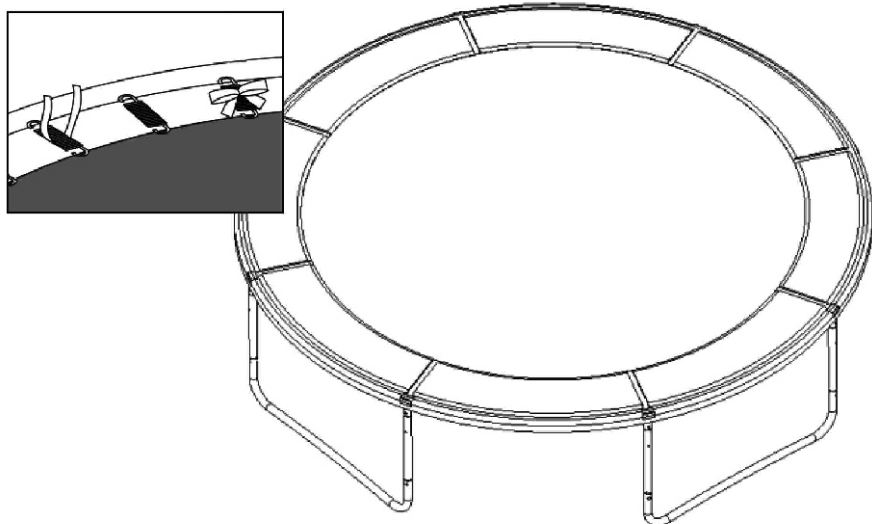
5. Positionieren Sie die Federn einander gegenüber in symmetrischer Anordnung, um zu viel Spannung auf einer Seite zu vermeiden. Zwischen den Federn muss die gleiche Anzahl von V-Ringen wie Löcher im Rahmen sein. Dann haken Sie die Federn wie in der folgenden Abbildung ein.



6. Montieren sie alle Federn. Das Trampolin erst nach Abschluss des Aufbaus bewegen.

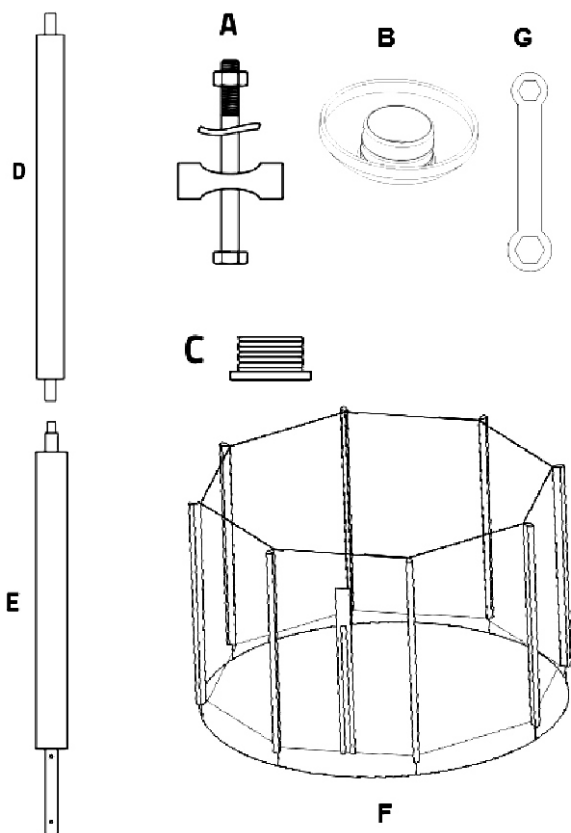


7. Die Federn mit der Abdeckung abdecken. Dazu die Abdeckung mit den elastischen Bändern an den Federn befestigen.

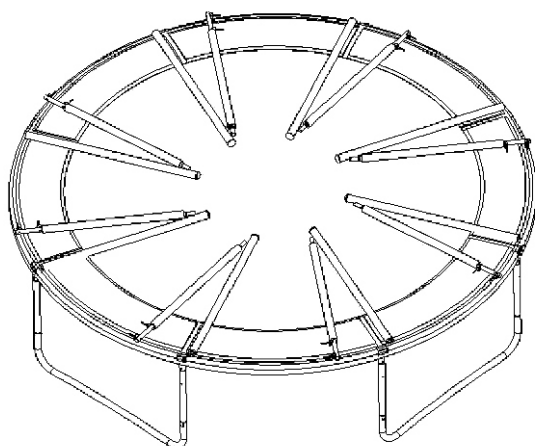


TEILELISTE DES NETZES

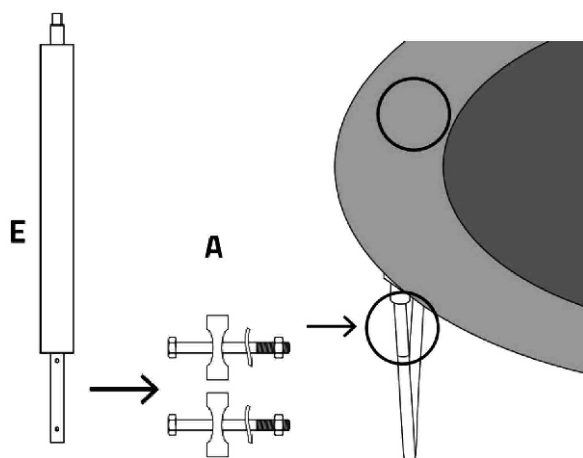
TEIL	BEZEICHNUNG	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	SCINELLSPANNER	12	12	16	16	16	20	24
B	STANGENABDECKUNG	6	6	8	8	8	10	12
C	STANGENFUSS	6	6	8	8	8	10	12
D	OBERE STANGE	6	6	8	8	8	10	12
E	UNTERE STANGE	6	6	8	8	8	10	12
F	SICHERHEITSNETZ	1	1	1	1	1	1	1
G	WERKZEUG	1	1	1	1	1	1	1



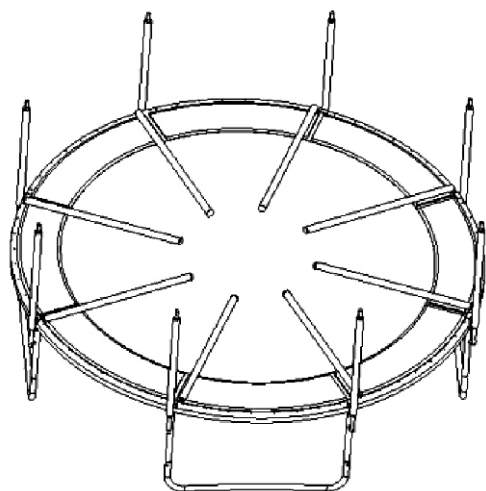
1. Positionieren Sie die Stangen gemäß der folgenden Darstellung.



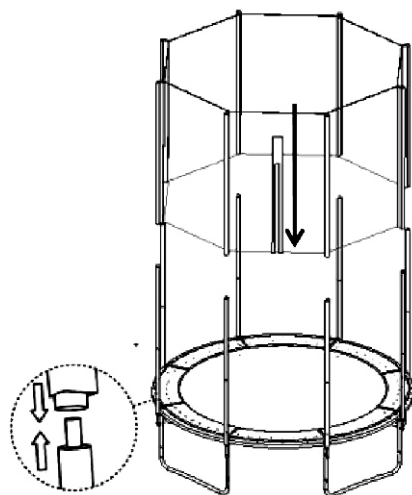
2. Verbinden Sie die unteren Stangen mit dem Trampolinrahmen mit Hilfe der Schnellspanner.



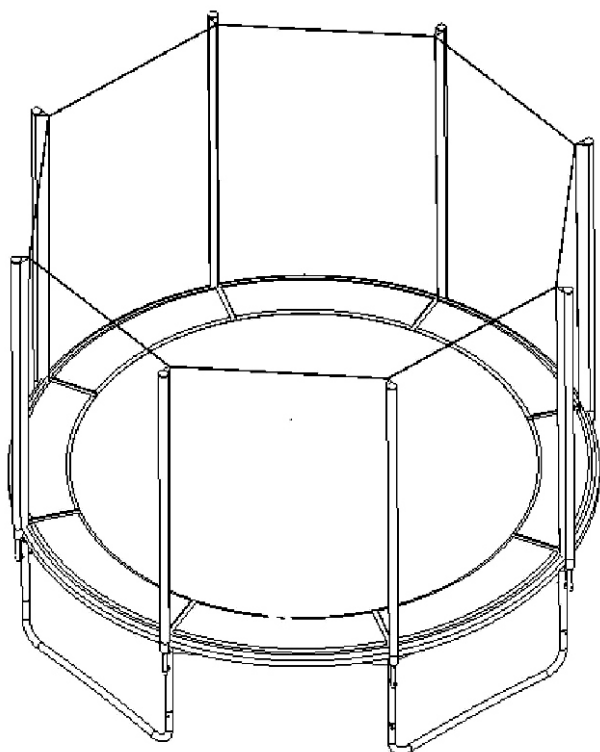
3. Nach der Befestigung aller unteren Stangen sollte das Trampolin wie auf dem folgenden Bild aussehen.



4. Die oberen Stangen in die unteren Stangen einstecken (siehe unten). Dann das Netz über die Stangen ziehen.



5. Die Netzhaken an den V-Ringen des Sprungtuchs befestigen. Überprüfen Sie sämtliche Verbindungen. Falls Sie das Trampolin umherbewegen möchten, tun Sie dies nur mit Hilfe mehrerer Personen.



PFLEGE

Auch wenn das Trampolin keine besondere Pflege braucht, hier doch einige Hinweise für die Lagerung.

- Das Trampolin muss so trocken wie möglich gehalten werden. Dazu am besten nach jedem Gebrauch mit einer geeigneten Plastikfolie abdecken oder abbauen und an einem trockenen Ort lagern.
- Das Trampolin regelmäßig auf Beschädigungen überprüfen.
- Das Trampolin wurde mit einem Rostschutzmittel behandelt. Dennoch kann es nach längerer Zeit zu Rostflecken kommen. Diese sollten sofort mit einem Anti-Rost-Mittel behandelt werden.
- Falls Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.
- Zum Abbau des Trampolins bitte der Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge folgen.

SPRUNGTECHNIKEN

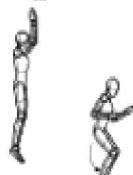
Der Grundsprung

- Beginnen Sie in einer aufrechten Position.
- Schwingen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorn.
- Wenn Sie Schwung haben, richten Sie Ihre Zehen nach unten, während Sie in der Luft sind.



Den Schwung bremsen

- Bei Verlust des Gleichgewichts die Abfederungstechnik verwenden.
- Beginnen Sie mit dem Grundsprung.
- Bei Kontakt mit dem Sprungtuch in die Knie gehen und den Schwung abfedern.



Hand- und Knielandung

- Beginnen Sie mit dem Grundsprung.
- Landen Sie auf Ihren Händen und Knien, dabei den Rücken durchstrecken.
- Konzentrieren Sie sich dabei auf die Landung auf allen vier Kontaktpunkten und weniger auf die Sprunghöhe.



Sitzlandung

- Landen Sie in sitzender Position mit den Händen auf dem Sprungtuch.
- Kommen Sie zurück in die Grundposition durch Abdrücken mit den Händen.



CZ

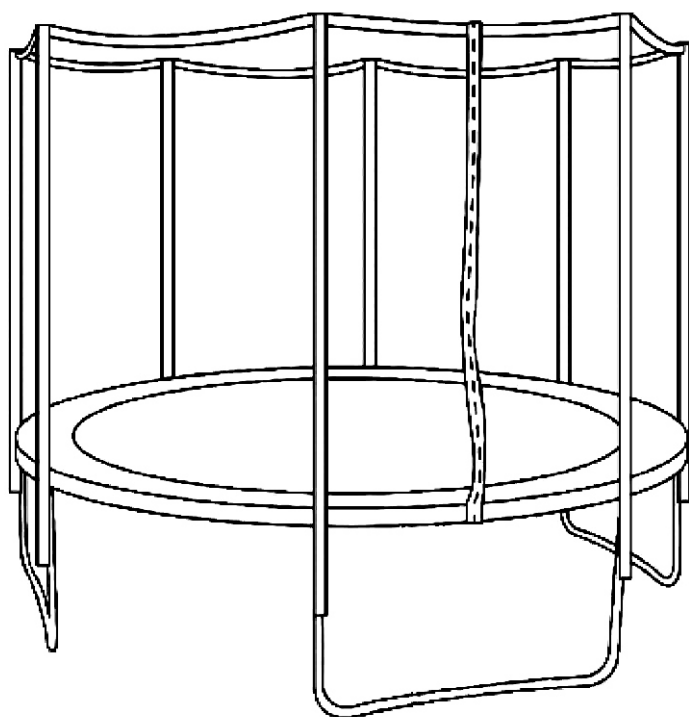
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLÍNA

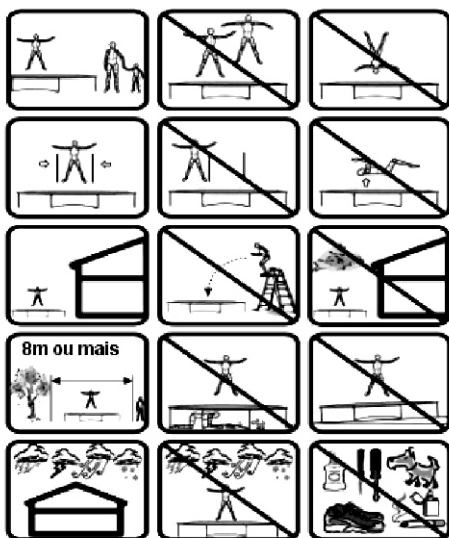
MONTÁŽ A POUŽÍVÁNÍ



Před prvním použitím si prosím pozorně přečtete návod k použití. Uchovejte tento návod pro další použití. Jako v případě sportovní aktivity obecně i zde může dojít ke zranění. Prosím, dodržujte bezpečnostní pravidla a pokyny k použití, abyste snížilo riziko zranění co nejvíce.

- Špatné používání trampolíny může být nebezpečné a vést těžkým zraněním!
- Při skákání na trampolíně se člověk nachází v neobvyklých výškách a polohách. Buďte opatrní a naučte se potřebné techniky.
- Před každým používáním trampolínu zkontrolujte.
- Tento návod popisuje montáž, údržbu, bezpečnostní pokyny, varování a základní techniky skákání. Všichni uživatelé a dozorcí osoby se musí před používáním seznámit s tímto návodem.

Na začátku musíte mít chuť skákat na trampolíně. Soustřed'te se na Vaši tělesnou pozici a nacvičte si každý základní skok, než přejdete k odvážnějším skokům. Neskákejte na trampolíně nekontrolovaně. Dobrá tělesná kontrola a ovládání různých technik skoků jsou základem pro Vaši bezpečnost a potěšení.



Trampolínu nesmí používat nikdy více než jedna osoba najednou!



Kotouly a salta jsou zakázána. Nebezpečí zranění hlavy a šje!

SMĚRNICE K TRAMPOLÍNĚ

2. VŠEOBECNĚ

1.1 ÚČEL

- Produkt je určen jen pro domácí používání a není vhodný pro komerční nebo lékařské účely.
- Maximální hmotnost 150kg. Vyšší tělesná hmotnost poškozuje trampolínu. Taková poškození nejsou kryta poskytnutím záruky.

1.2 NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- Děti smí používat trampolínu jen pod dozorem. Dodržujte všechna bezpečnostní opatření a neustále dohlížejte na děti na trampolíně. Ušchovejte balicí materiál mimo dosah dětí. Nebezpečí udušení!
- Trampolína s výškou více než 51cm není vhodná pro děti mladší 6 let. Děti neodhadnou potenciální nebezpečí tohoto výrobku. Nenechávejte děti v blízkosti trampolíny bez dozoru. Tento výrobek není hračka. Ušchovejte mimo dosah dětí a domácích zvířat.

1.3 POZOR – POŠKOZENÍ NA VÝROBKU

- Na výrobku neprovádějte změny. Používejte jen originální náhradní díly. Opravy smí provádět jen profesionální odborníci. Špatně provedené opravy mohou ovlivnit bezpečnost trampolíny. Používejte trampolínu jen podle tohoto návodu.
- Chraňte trampolínu před vlhkem a vysokými teplotami.

1.4 POKYNY K MONTÁŽI

- Montáž trampolíny vyžaduje spolupráci alespoň dvou dospělých osob a dostatek pečlivosti. V případě pochybnosti povolejte odborníka.
- Před montáží trampolíny si pečlivě přečtěte návod.
- Odstraňte balicí materiál a položte všechny díly na volnou plochu. Tak si vytvoříte přehled. To vám usnadní montáž.
- Ujistěte se, že máte k dispozici veškeré součástky. Po montáži balicí materiál zlikvidujte.
- Pozor: při používání nářadí a provádění technických prací je vždy riziko poranění.
- Z tohoto důvodu buďte při montáži opatrní.
- Vytvořte si bezpečnou pracovní plochu, např. nenechte kolem povalovat nářadí.
- Uskladněte a likvidujte řádně balicí materiál. Fólie a plastové sáčky představují nebezpečí pro děti (nebezpečí udušení)!
- Po montáži výrobku podle návodu zkontrolujte, že šrouby, čepy a matky jsou na správném místě dotaženy.
- Vzduchový prostor nad trampolínou musí být do výšky 7,3 m volný. Trampolína musí být v dostatečné vzdálenosti od zdrojů nebezpečí jako např. kabelů, větví,

hraček, bazénu a plotů.

- Trampolína musí být před používání řádně smontována.
- Trampolínu nikdy nemontujte za deště, větru nebo vichru, a už vůbec ne za bouře. V případě špatného počasí doporučujeme trampolínu demontovat a uskladnit před nepříznivým počasím.
- Kovový rám trampolíny je vodivý. Úder blesku, prodlužovací kabel a elektrická zařízení se zásadně nesmí dostat do kontaktu s trampolínou.
- Trampolínu montujte a používejte jen v dobře osvětleném prostředí.
- Pod trampolínou se nesmí nacházet žádné předměty.
- Trampolína se nesmí používat v blízkosti jiných hraček nebo sportovního nářadí.
- Při montáži a demontáži používejte ochranné rukavice.

1.6 DALŠÍ TIPY

- Dodatečnou stabilitu dosáhnete umístěním pytlů s pískem na nohy trampolíny. Tak se trampolína i v případě vynaložení postranní síly nepřevrhne.
- Nepoužívejte během těhotenství.
- Nevhodné pro používání osobami s vysokým krevním tlakem.
- Skákejte jen bosky. Nenoste obuv, ta může poškodit skákací podložku a snížit výkon.
- Během používání nekuřte.
- Nepokládejte na trampolínu cigarety, domácí zvířata, ostré předměty nebo podobné objekty.
- Trampolínu nepoužívejte pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Nesedějte si na kryt, neboť musí zůstat pohyblivý, aby se skákací matrace neposunovala sem a tam. Zakažte dětem, aby netahali za kryt na trampolíně. Trhliny, které vzniknou blokováním krytu, nespádají do záruky.
- Trampolínu postavte na rovnou plochu, nejlépe na trávu. Umístění trampolíny na tvrdou plochu znamená dodatečné zatížení pro rám a časem může vést k škodám, které nespádají do záruky. Umístění trampolíny na nerovnou plochu může vést k tomu, že se trampolína při používání překlápí.
- Trampolínu chraňte před otevřeným ohněm.
- Nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá.
- V případě silného větru by se měla trampolína ukotvit háky k zemi nebo demontovat a uskladnit.

UPOZORNĚNÍ

3. Před skákáním zkontrolujte, že je zip kompletně uzavřen a všechny tři vstupní háky zaháknuty.
4. Neskákejte schválně do bezpečnostní sítě. Ta slouží k tomu, aby zabránila případným pádům. Úmyslné skákání do bezpečnostní sítě může vést časem k poškození nebo překlopení trampolíny. Zneužití sítě se považuje za nedbalé používání výrobku a zaniká nárok na záruku. Prosím, přečtěte si pokyny k vyloučení záruky.

2. BEZPEČNOSTNÍ POKYN PRO TRAMPOLÍNU

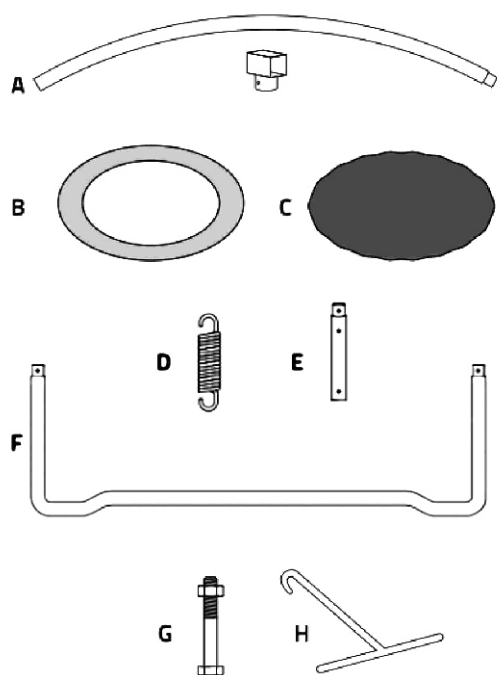
- Všichni uživatelé trampolíny musí nezávisle na věku a zkušenosti při skákání dávat pozor.
- Je nutné dodržovat bezpečnostní pokyny.
- Vyvarujte se salt a přemetů. Špatný dopad na trampolíně může vést ke zranění, obzvlášť zad, krku a hlavy. K tomu patří ochrnutí nebo dokonce smrt.
- Trampolínu smí používat ve stejnou dobu jen jedna osoba. Současné používání více osobami může vést sražení a zranění.
- Trampolína se musí před každým použitím kontrolovat z důvodu poškození, opotřebení a obecné bezpečnosti. Opotřebené nebo poškozené díly je nutné před opětovným používáním vyměnit. Jinak je přístup odepřen.
- Nenoste oděvy s háčky nebo poutky na trampolíně, protože se mohou zaháknout.
- Trampolínu montujte na rovném a nekluzkém povrchu.
- Silný vítr ji může strhnout. Je-li hlášen silný vítr, je nutné trampolínu buď pevně ukotvit alespoň 3 kolíky v zemi nebo demontovat a uskladnit. Zahrabání stojanu není dostačující, protože se může z upevnění vytrhnout.
- Trampolínou ve složeném stavu nehýbejte, neboť by se mohla poškodit. Je-li to však nevyhnutelné, zabraňte ohnutí tím, že se alespoň 4 osoby ve stejném odstupu postaví kolem trampolíny a současně ji nadzvednou. S trampolínou se musí hýbat horizontálně, přičemž musí přenášející vyrovnávat ohýbání a pokřivení a zachovávat tvar trampolíny.
- Trampolína je určena ke skákání a uživatelé přitom dosahují nezvyklých výšek a tělesných pohybů. Skákání na konstrukci, na krytu nebo špatný dopad na trampolínu může vést ke zranění.
- Uživatelé si musí před používáním řádně přečíst tento návod nebo s ním být obeznámeni. Tento návod obsahuje pokyny k montáži, bezpečnostní pokyny stejně tak pokyny k údržbě, aby se zaručilo bezpečné používání trampolíny.
- V zájmu a odpovědnosti dohlížejících osob je, aby všichni uživatelé byli o nutnosti dostatečného místa kolem informováni.
- Nepoužívejte v blízkosti vozu. Z bezpečnostních důvodů ponechteje kolem trampolíny dost místa.
- Dávejte pozor na pohyblivé díly. Kde by se mohly zaháknout ruce a nohy?
- Nestrkejte z vnější strany do trampolíny žádné předměty,
- Žádné předměty nebo osoby nejsou pod trampolínou povoleny, během jejího používání další osobou. Skákající plachta je flexibilní a síla, která vzniká skákáním, může pod ní nacházející se osoby vážně zranit.
- Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny a pečlivě čtěte návod.
- Trampolínu používejte jen, když je skákací plachta čistá a suchá. Opotřebená nebo poškozená plachta je nutné ihned vyměnit.
- Předměty, které by mohly pro uživatele představovat nebezpečí, je nutné z okolí odstranit.
- Vyvarujte se nepovolené skákání bez dozoru.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu a drog (vč. léků).
- Pečlivě se naučte základních technikám při skákání, než přejdete k náročnějším skokům.

Více informací viz „techniky skákání“.

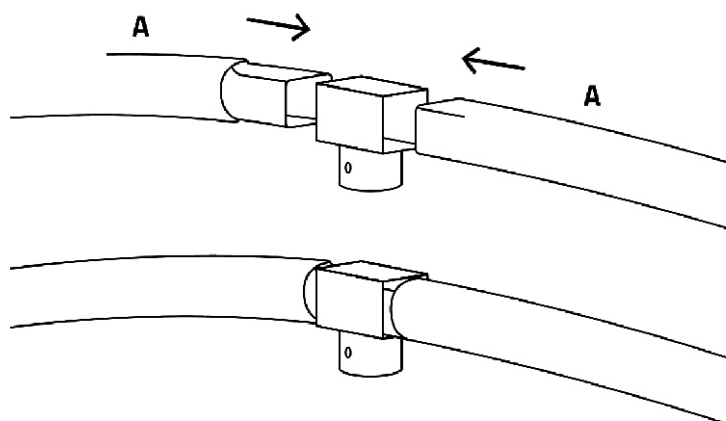
- Vstupte na trampolínu. Nevskakujte! Nepoužívejte trampolínu, abyste skákali na jiných předmětech. Více informací viz „nehody: vstup a výstup“.
- Potřebujete-li další informace, obraťte se prosím na trenéra.

SEZNAM DÍLŮ TRAMPOLÍNY PRO SPODNÍ RÁM

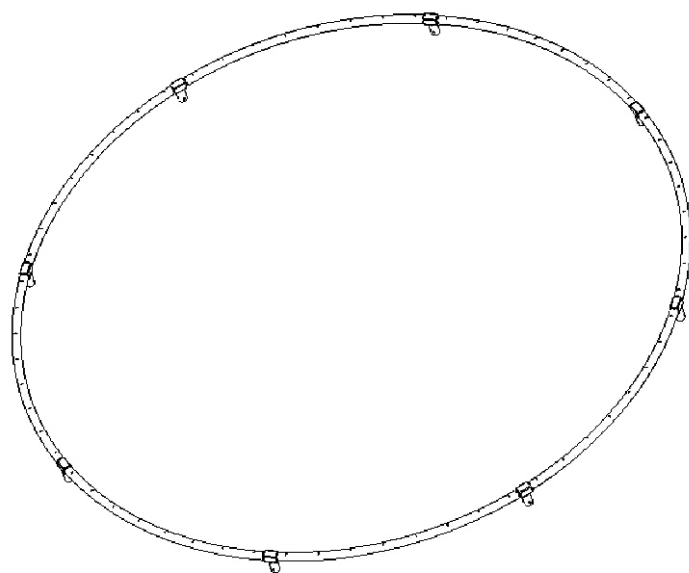
DÍL	OZNAČENÍ	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	HORNÍ RÁM	6	6	8	8	8	8	10	12
B	KRYT	1	1	1	1	1	1	1	1
C	SKÁKACÍ PLACHTA	1	1	1	1	1	1	1	1
D	PRUŽINY	36	48	64	72	80	80	90	108
E	NOHA	/	/	8	8	8	8	10	12
F	ZÁKLAD NOHY	3	3	4	4	4	4	5	6
G	ŠROUB	0	0	8	8	8	8	10	12
H	PRUŽINOVÝ NAPÍNÁK	1	1	1	1	1	1	1	1



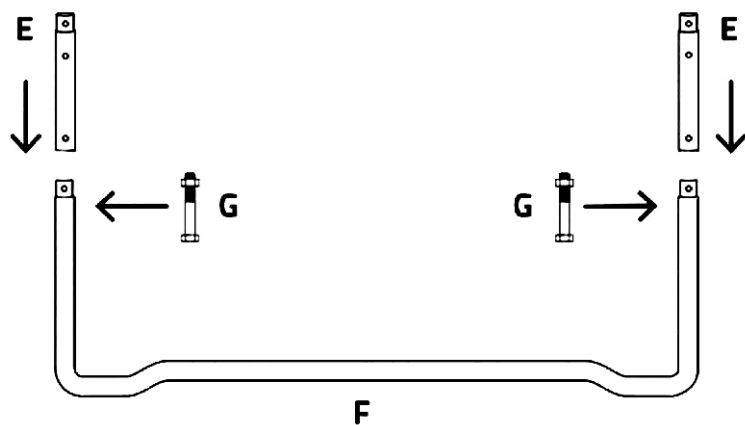
1.



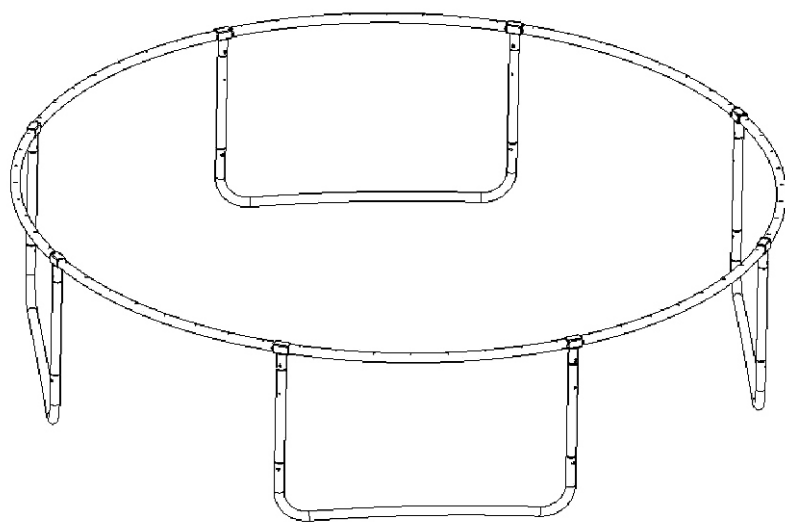
3.



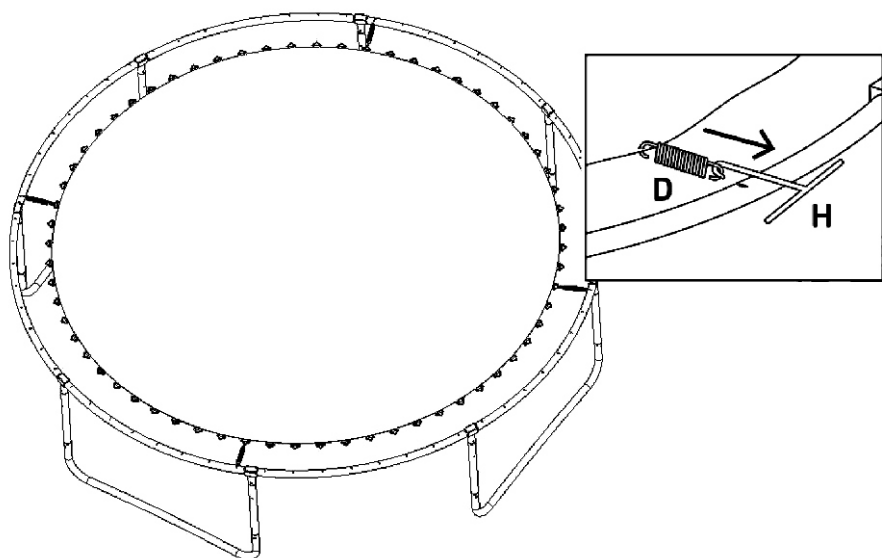
3.



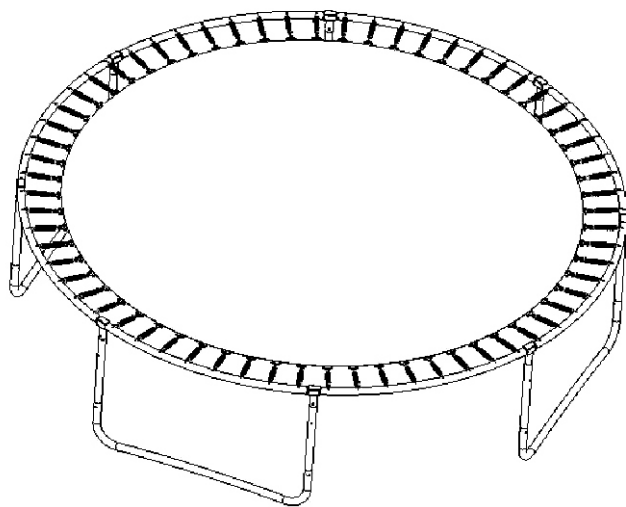
4.



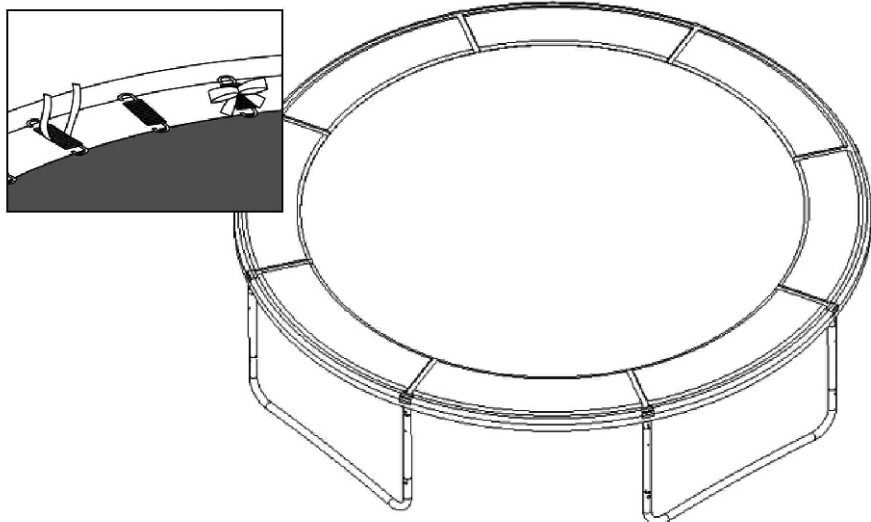
5. Umístěte pružiny proti sobě v symetrickém uspořádání, abyste zabránili přepětí na jedné straně. Mezi pružinami musí být stejný počet kroužků ve tvaru V jako otvorů v rámu. Pak zahákněte pružiny viz obr.



8. Namontujte všechny pružiny. S trampolínou se může hýbat až po ukončení montáže.

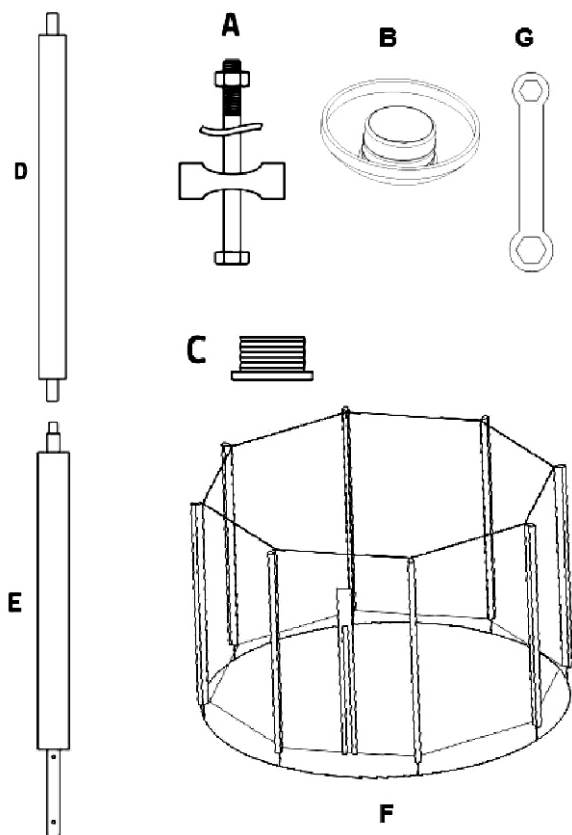


9. Pružiny překryjte krytem. K tomu kryt upevněte elastickými pásy u pružin.

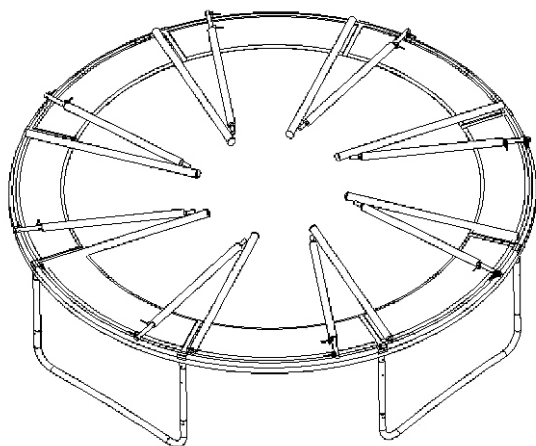


SEZNÁM DÍLŮ SÍŤE

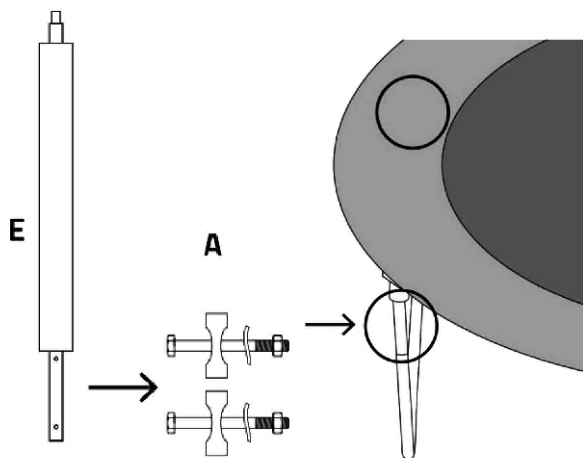
DÍL	OZNAČENÍ	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	RYCHLONAPÍNÁK	12	12	16	16	16	20	24
B	KRYT TYČÍ	6	6	8	8	8	10	12
C	NOHA TYČÍ	6	6	8	8	8	10	12
D	HORNÍ TYČ	6	6	8	8	8	10	12
E	SPODNÍ TYČ	6	6	8	8	8	10	12
F	BEZPEČNOSTNÍ SÍŤ	1	1	1	1	1	1	1
G	NÁRADÍ	1	1	1	1	1	1	1



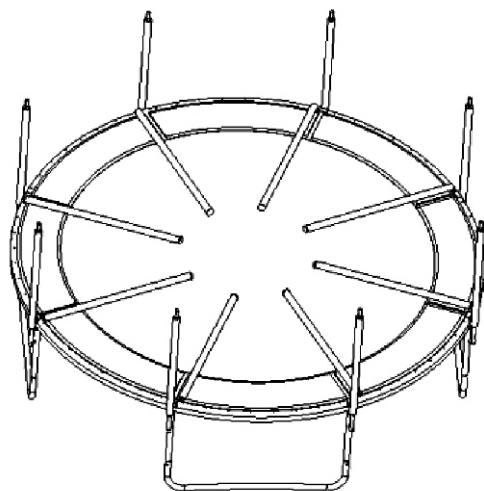
3. Umístěte tyče podle obr.



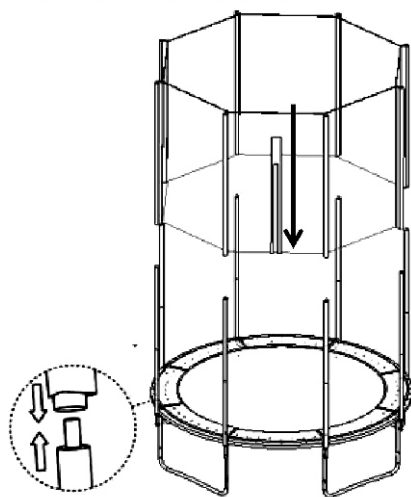
4. Spojte spodní tyče s rámem trampolíny pomocí rychlonapínáku.



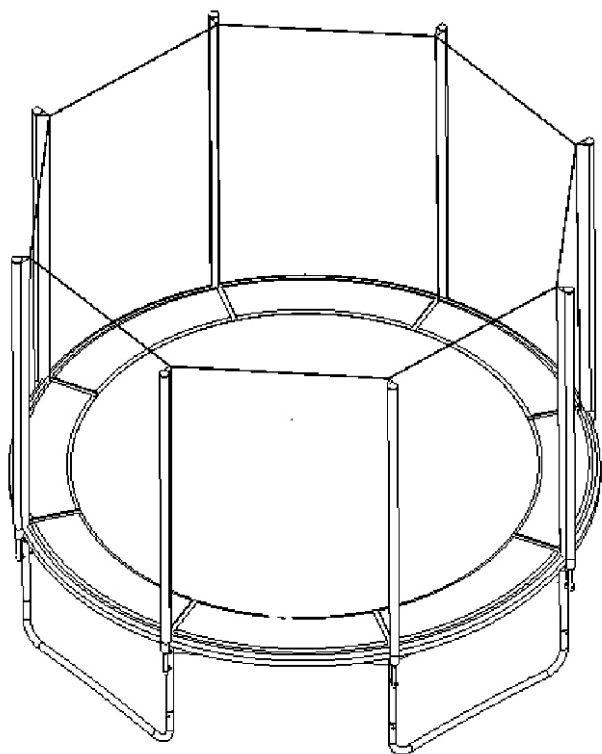
3. Po upevnění všech spodních tyčí by měla vypadat trampolína jako na tomto obrázku.



4. Horní tyče zastrčte do spodních tyčí (viz níže). Pak přetáhněte síť přes tyče.



6. Upevněte síťové háky ke kroužkům V skákací plachty. Zkontrolujte veškeré spoje. Pokud budete chtít trampolínu přemístit, postupujte jen za pomoci několika osob.



ÚDRŽBA

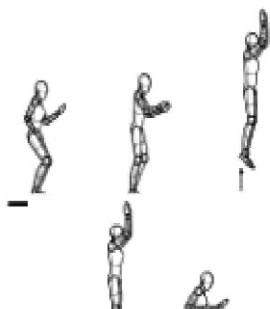
Také trampolína nevyžaduje mimořádnou údržbu, je nutné však dodržovat pokyny ke skladování.

- Trampolína je nutné udržovat v suchém stavu. K tomu je vhodné po každém použití trampolínu překrýt vhodnou plastovou fólií nebo demontovat a uskladnit na suché místo.
- Pravidelně kontrolujte trampolínu pro případ poškození.
- Trampolína byla ošetřena ochrannou proti rzi. Avšak po delším čase může dojít k rezavým skvrnám. Ty je nutné ihned ošetřit prostředkem proti vzniku rzi.
- Jsou-li některé části poškozeny nebo chybí, kontaktujte prosím náš zákaznický servis.
- K demontáži trampolíny prosím dodržujte opačné pořadí uvedené v návodu k montáži.

TECHNIKY SKÁKÁNÍ

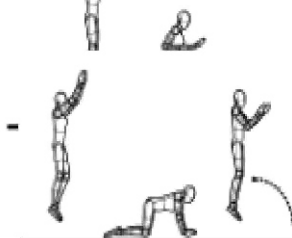
Základní skok

- Začnete ve vodorovné pozici.
- Mávněte pažemi krouživým pohybem dopředu.
- Jakmile švihnete rukama, směřujte prsty u nohou dolů, zatímco jste ve vzduchu.



Zbrzdění švihů

- Při ztrátě rovnováhy použijte odpružovací techniku.
- Začnete základním skokem.
- Při kontaktu s plachtou jděte do kolen a skok odpružte.



Přistání na rukou a kolenou

- Začnete základním skokem.
- Dopadněte na ruce a kolena, přitom záda napněte.
- Soustřeďte se přitom na dopad na všechny čtyři kontaktní body a méně na výšku skoku.



Dopadnutí vsedě

- Dopadněte v poloze vsedě rukama na plachtu.
- Vraťte se zpět do základní pozice odražením rukama.



HU

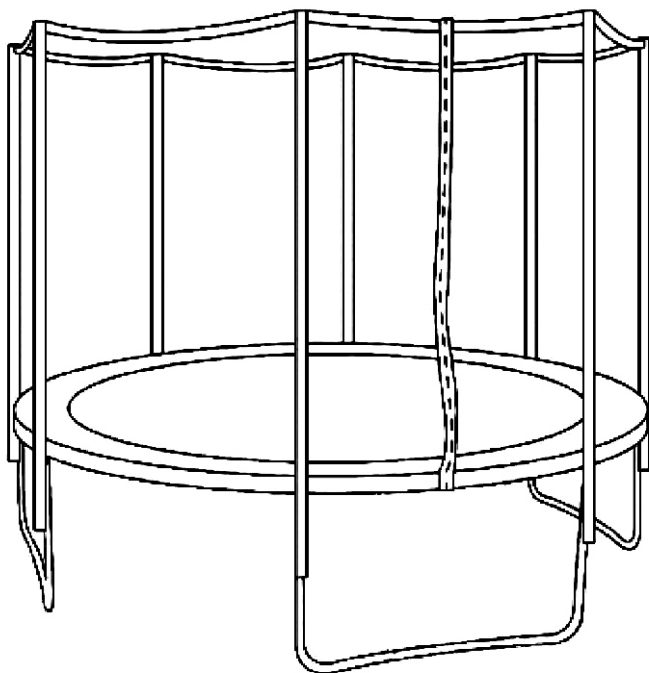
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMBULIN

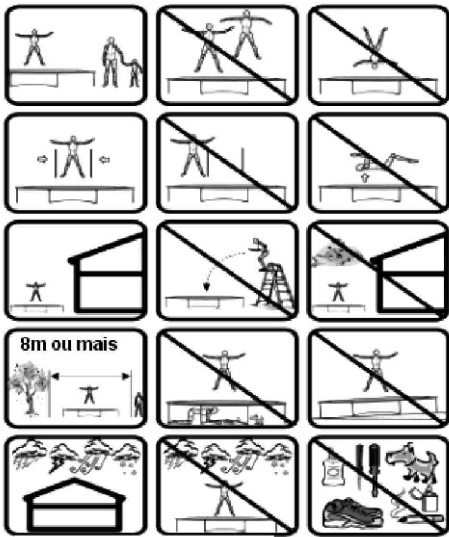
ÖSSZESZERELÉS ÉS HASZNÁLAT



A trambulin használatba vétele előtt figyelmesen olvassa el ezen használati útmutatót. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra. Mint minden sportnál, itt is történhetnek balesetek. Kérjük, tartsa be a biztonsági utasításokat és használati tudnivalókat, ezáltal is csökkentve a sérülések kockázatát.

- A trambulín helytelen használata veszélyes, és súlyos sérülésekhez vezethet.
- A trambulínok használata során a használó szokatlan magasságokba és testhelyzetekbe kerül. Legyen óvatos és sajátítsa el a szükséges technikákat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint.
- Ez a használati útmutató a termék szakszerű összeszereléséhez és karbantartásához szükséges információkat, illetve biztonsági tudnivalókat, figyelmeztetéseket és alapvető ugrástechnikákat tartalmaz. A trambulín használata előtt minden felhasználónak és felügyelő személynek ismernie kell az útmutatót.

Először rá kell éreznie a trambulínra. Koncentráljon a testtartására és minden alapugrást gyakoroljon be, mielőtt haladó technikákba kezd. Ne ugráljon kontrollálatlanul ide-oda a trambulínon. A jó testkontroll és a különféle ugrástechnikák megfelelő elsajátítása az Ön biztonságának és szórakozásának alapja.



Egyidejűleg egynél több személy nem ugrálhat az trambulínon!



Ne ugorjon szaltót és ne bukfencezzon.
Fennáll a fej- és nyaksérülések veszélye!

A TRAMBULIN HASZNÁLATÁNAK SZABÁLYAI

3. ÁLTALÁNOS

1.1 RENDELTETÉS

- A terméket csak otthoni használatra tervezték, nem alkalmas ipari vagy orvosi célokra.
- Maximális terhelhetősége 150 kg. Ennél nehezebb súly a trambulin megsérüléséhez vezethet. A garancia az ilyen károkra nem vonatkozik.

1.2 VESZÉLY GYERMEKEK SZÁMÁRA

- Gyermekek csak felügyelettel használhatják a trambulint. Tegyen meg minden óvintézkedést és állandóan felügyelje a trambulint. A csomagolóanyagot tartsa távol gyermekektől. Fulladásveszély!
- Az 51 cm-nél magasabb trambulinokat nem használhatják 6 éven aluli gyermekek. A gyermekek nem ismerik fel a termékkel járó veszélyeket. A termék közelében gyermeket ne hagyjon felügyelet nélkül. Ez a termék nem játék. Gyermekektől és háziállatoktól távol tárolja.

1.3 VIGYÁZAT- HA A TERMÉK MEGSÉRÜLT

- A terméket ne alakítsa át. Csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A termék javítását csak professzionális szakember végezze. A szakszerűtlen javítási munkák veszélyeztethetik a trambulin biztonságosságát. A trambulint kizárólag az ezen útmutatóban leírtaknak megfelelően használja.
- Védje a trambulint a nedvességtől és a magas hőmérséklettől.

1. ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

- A trambulin összeszerelését legalább két személy végezze fokozott óvatossággal. Amennyiben kérdés merülne fel, kérje szakember segítségét.
- A trambulin összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót.
- Távolítsa el a csomagolóanyagot és helyezze ki a termék összes részét egy szabad felületre. Így áttekintést nyer a részekről. Ez megkönnyíti az összeszerelést.
- Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megvan. Összeszerelés után dobja ki a csomagolóanyagot.
- Figyelem: szerszámok használata ill. szerelési munkálatok esetén mindig fokozottabban fennáll a baleset veszélye.
- Ezért legyen óvatos az összeszerelés során.
- Teremtse biztonságos munkakörnyezetet, pl. ne hagyjon szanaszét heverni szerszámokat.
- Körültekintően tárolja és ártalmatlanítsa a csomagolóanyagot. A védőfólia és

műanyag zacskó veszélyt jelentenek a gyerekekre (fulladásveszély)!

- A termék összeszerelését követően az útmutató alapján ellenőrizze, hogy minden csavar, rúd és alátét a helyén van-e, illetve meg van-e húzva.
- A trampulin felett legalább 7,3 m szabad térnek kell lennie. Győződjön meg róla, hogy a trampulin közelében nincs veszélyes tárgy, pl. faág, villanyvezeték, tornaszer, úszómedence vagy kerítés.
- A trampulint használat előtt szabályszerűen szerelje össze.
- Ne szerelje össze a trampulint esőben, szélben vagy szélviharban, illetve viharban. Rossz idő esetén ajánlott szétszerelni a trampulint és az időjárástól véve tárolni.
- A trampulin fém váza vezeti az áramot. Villám, hosszabbító kábel és elektromos tárgy soha ne érintkezzen a trampulinnal.
- A trampulint jól megvilágított helyen szerelje össze és állítsa fel.
- Ne helyezzen a trampulin alá tárgyat.
- Más játék- és sporteszköz közelében ne használja a trampulint.
- Össze- és szétszerelés közben használjon védőkesztyűt.

1.7 TOVÁBBI TIPPEK

- A nagyobb stabilitás érdekében helyezzen a trampulin lábaira homokzsákokat. Így az oldalirányú lökések esetén sem borul fel.
- Terhesség alatt tilos a használat.
- Magas vérnyomású személy ne használja a trampulint.
- Csak mezítábor szabad ugrálni. Ne viseljen cipőt, mert ez kárt okoz az ugrálófelületben, ami a garancia megszűnéséhez vezet.
- Használat közben tilos dohányozni.
- Ne helyezzen cigarettát, háziállatot, éles tárgyat vagy hasonlót a trampulinra.
- Soha ne ugráljon a trampulinon, ha alkoholt vagy kábítószerrel fogyasztott.
- A védőkeretet ne terhelje, mert annak együtt kell mozognia az ugrálófelülettel. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek ne a védőkeretet használják a trampulinra való felmászásra. A védőkeret túlfeszítéséből eredő szakadásokra a garancia nem érvényes.
- A trampulin sík, sima felületen legyen felállítva, lehetőleg fűvön. A trampulin kemény felületen történő felállítása további terhelést jelent a váz számára és idővel kárt okozhat, amelyre a garancia nem vonatkozik. A trampulin egyenetlen talajon történő felállítása ahhoz vezethet, hogy az használat közben feldől.
- Mindennemű nyílt lángot tartson távol a trampulintól.
- A trampulint nedves állapotban ne használja.
- Erős szél esetén ponyvával és cövekekkel rögzítse a trampulint, vagy szerelje szét és tegye el.

FIGYELMEZTETÉS

5. Ugrálás előtt ellenőrizze, hogy a cipzár teljesen be van-e húzva, illetve hogy mindhárom bejáratú kampó be van-e akasztva.

6. Ne ugorjon szándékosan neki a biztonsági hálónak. Ez csak arra szolgál, hogy megakadályozza a leesést. A biztonsági hálónak történő szándékos ugrálás idővel a trambulín károsodásához vagy felborulásához vezethet. A háló helytelen használata gondatlan használatnak minősül és megszünteti a garanciát. Kérjük, olvassa el az útmutató azon részeit, amelyek azt szabályozzák, hogy mire nem érvényes a garancia.

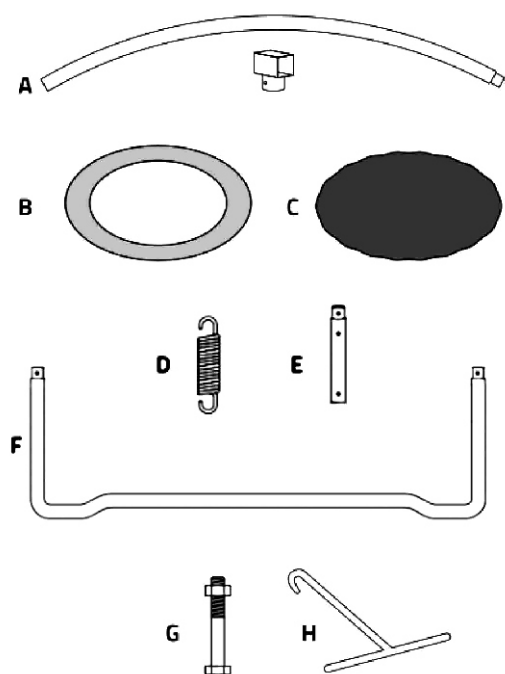
2. BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK A TRAMBULINHOZ

- Kortól és tapasztalattól függetlenül minden trambulint használó személyt felügyelni kell.
- A biztonsági utasításokat szigorúan be kell tartani.
- Ne ugorjon szaltót és ne bukfecezzon. A rossz leékezés a trambulínra sérüléseket okozhat, különösen a hát, fej, nyak területén. Ez bénulást vagy akár halált is jelenthet.
- A trambulint egyszerre csak egy személy használhatja. A trambulín egyszerre több személy általi használata növeli az ütközések és sérülések veszélyét.
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulín általános biztonságosságát, illetve hogy nincsenek-e rajta sérülések, elhasználódott részek. Az elhasználódott vagy sérült részeket cserélje ki, mielőtt ismét használatba venné a trambulint. Addig ne engedjen fel rá senkit.
- A trambulínon ne viseljen kampókkal vagy fűlekkel rendelkező ruhadarabot, amely beleakadhat a trambulín részeibe.
- A trambulint csak sík és csúszásmentes felületen állítsa fel.
- Egy erős szél magával ragadhatja a trambulint. Ha erős szél várható, minimum három cövekkel rögzítse erősen a trambulint, vagy szerelje szét és tegye el. A lábak földbe áása nem elég, mert ezek kiszakadhatnak a rögzítésből.
- Összeszerelt állapotban a trambulint ne mozdítsa el, mert az ezáltal megsérülhet. Ha mégis elkerülhetetlen a termék mozgatása, úgy akadályozza meg az elhajlást, hogy legalább négy személy állja körül egyforma távolságban a trambulint és emelje meg egyszerre a terméket. A trambulint vízszintesen kell mozgatni, közben a hordozók egyenlítsék ki a hajlásokat és tartsák meg a trambulín alakját.
- A trambulint ugrálásra tervezték, használója szokatlan magasságokat ér el és szokatlan testhelyzetekbe kerül. A trambulín vázára, keretére, illetve ha helytelenül történik, magára az ugrálófelületre való leékezés sérülésekhez vezethet.
- A termék használóinak használat előtt alaposan el kell olvasniuk ezt az útmutatót. Ez az útmutató az összeszerelésre és karbantartásra vonatkozó utasításokat, illetve biztonsági tudnivalókat tartalmaz, így biztosítva a biztonságos és élvezetes használatot.
- A felügyelő személy felelős azért, hogy minden használóval tudassa, hogy elég helyet kell hagyni a trambulín körül.
- Víz közelében ne használja. A trambulín körül biztonsági okokból elegendő szabad helynek kell lennie.
- Ügyeljen a mozgó elemekre. Mibe akadhat bele keze és lába?
- Ne dugjon kintről tárgyakat a trambulínba.
- Ne legyen tárgy vagy személy a trambulín alatt, amíg azon ugrálnak. Az ugrálófelület rugalmas, ugrás közben az alatta tartózkodó személy súlyosan megsérülhet.
- Tartson be minden biztonsági tudnivalót és olvassa el figyelmesen az útmutatót.

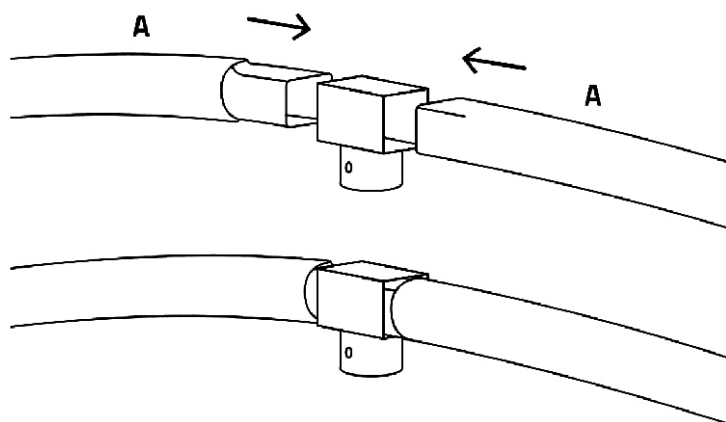
- A trambulint csak akkor használja, ha az ugrólőfelület tiszta és száraz. Az elhasznált vagy sérült ugrólőfelületet azonnal cserélni kell.
- Minden, a használó számára veszélyes tárgyat távolítson el a trambulin közeléből.
- Akadályozza meg az engedély és felügyelet nélküli ugrálást.
- Ne hagyja, hogy olyan személy használja a trambulint, aki alkoholt vagy kábítószer (vagy gyógyszert) fogyasztott.
- Ne próbálkozzon haladó ugrástechnikákkal, amíg el nem sajátította az alapugrásokat. További információkat az "Ugrástechnikák" szakaszban talál.
- Másszon fel a trambulinra. Ne ugorjon bele. A trambulint ne használja arra, hogy más tárgyra ugorján át róla. További információkat a következő szakaszban talál: "Balesetek: fel-és leszállás".
- Amennyiben további információkra van szüksége, forduljon trambulinedzőhöz.

TRAMBULIN ALKATRÉSZJEGYZÉK

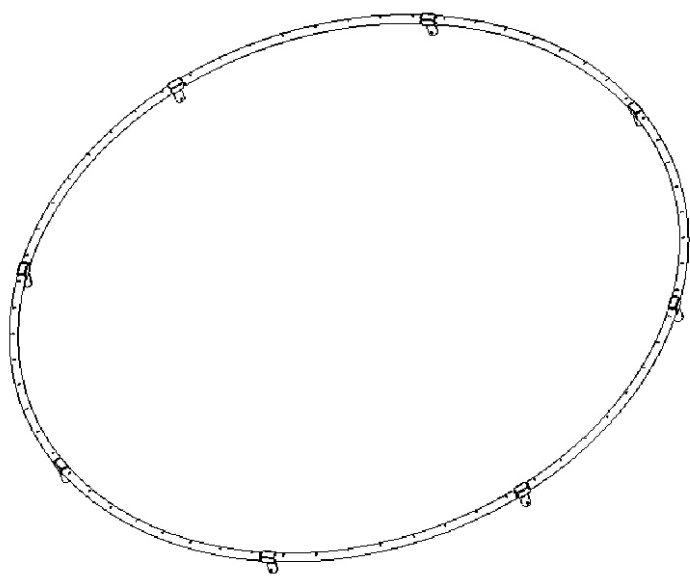
ALKATRÉS	MEGNEVEZÉS	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	FELSŐ KERET	6	6	8	8	8	8	10	12
B	VÉDŐKERET	1	1	1	1	1	1	1	1
C	UGRÁLÓFELÜLET	1	1	1	1	1	1	1	1
D	RUGÓK	36	48	64	72	80	80	90	108
E	LÁB	/	/	8	8	8	8	10	12
F	LÁBKERET	3	3	4	4	4	4	5	6
G	CSAVAR	0	0	8	8	8	8	10	12
H	RUGÓFESZÍTŐ	1	1	1	1	1	1	1	1



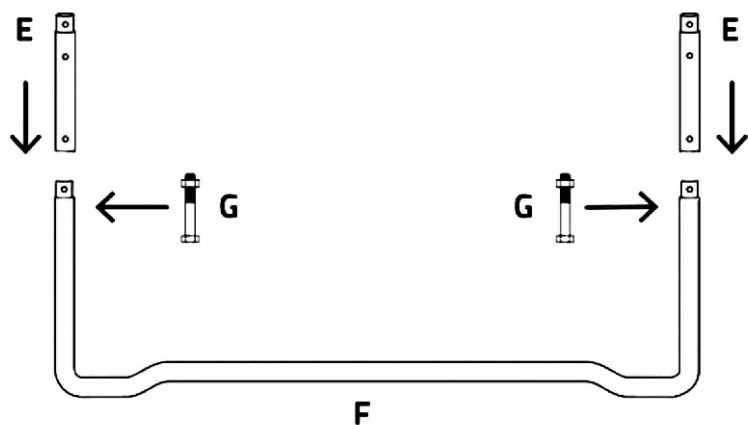
1.



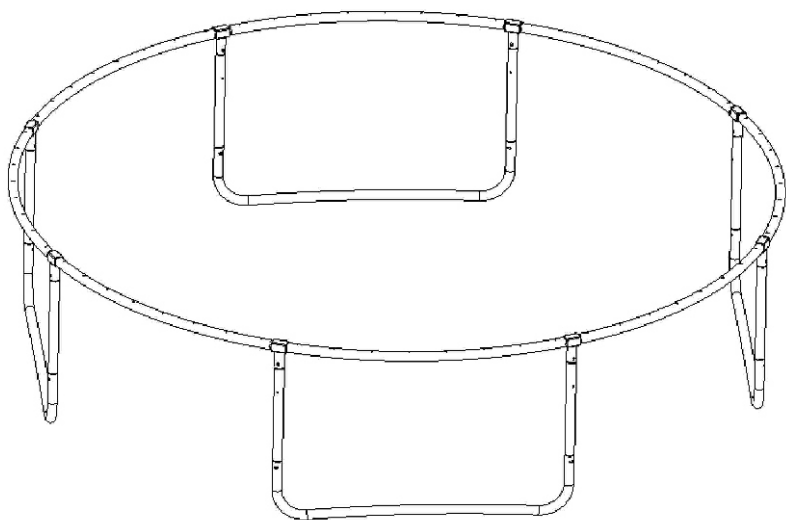
4.



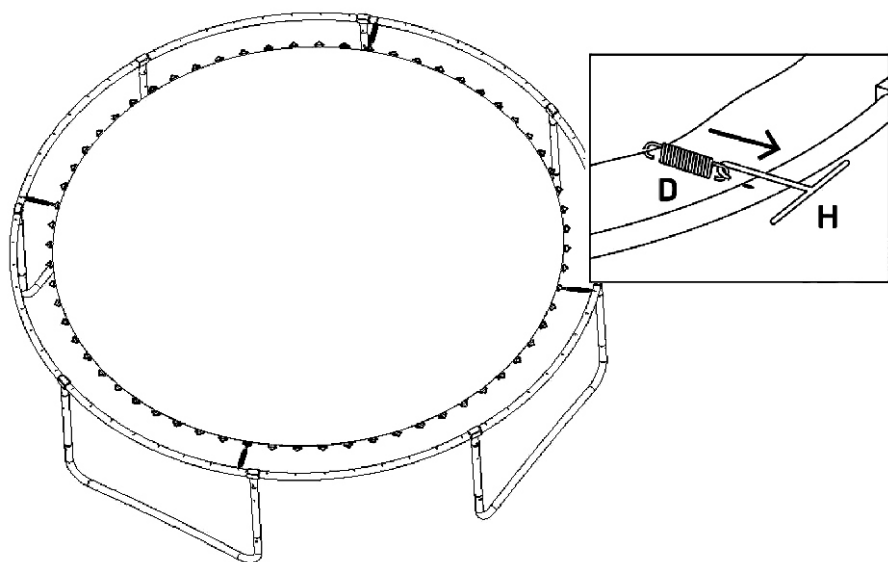
3.



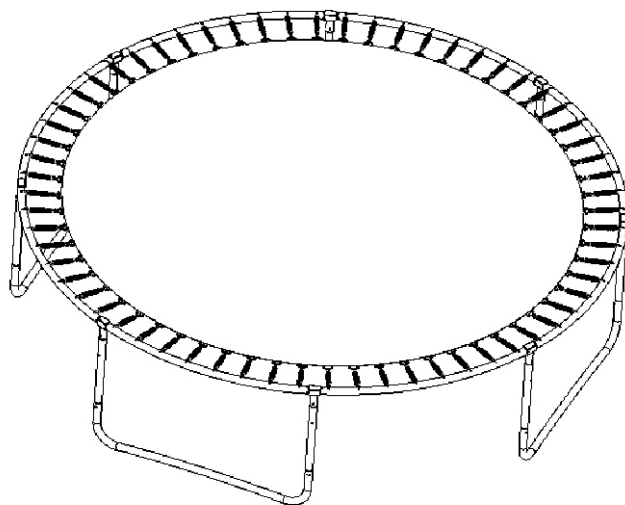
4.



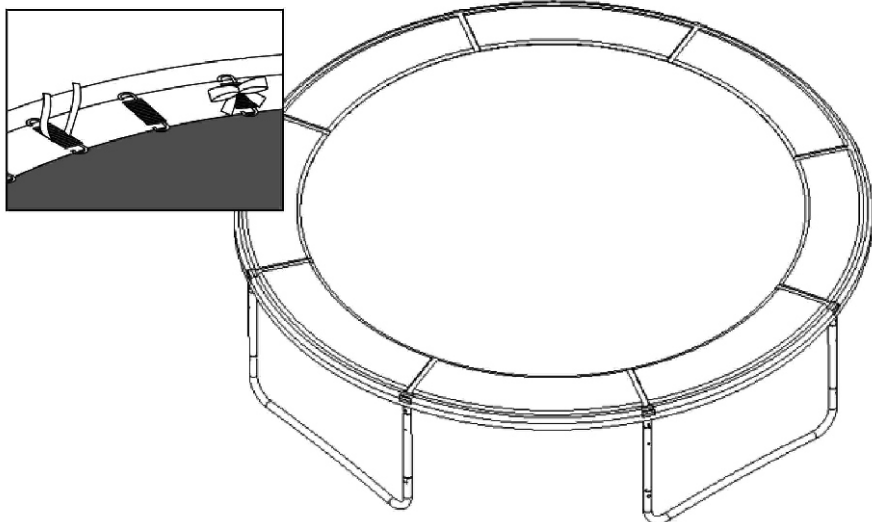
5. A rugókat egymással szemben, szimmetrikusan akassza be, hogy elkerülje az ugrólőfelület egyenetlen feszülését. A rugók között ugyanannyi kampó és V-gyűrű legyen, mint ahány lyuk van a vázon. Majd akassza be a rugókat az ábrán látható módon.



10. Minden rugót szereljen fel. A trambulint csak az összeszerelés befejezése után mozgassa el.

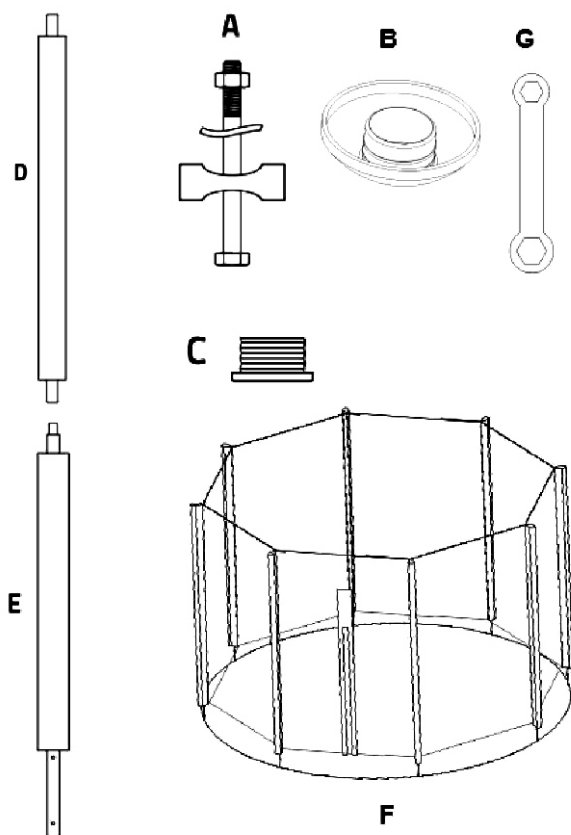


11. A rugókat a védőkerettel takarja le. Ehhez a védőkeretet az elasztikus pántok segítségével rögzítse a rugón.

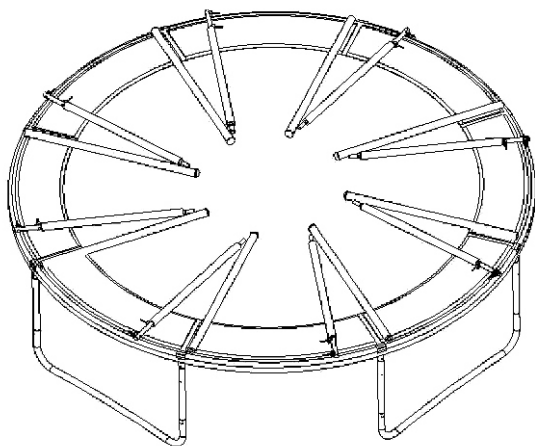


A HÁLÓ ALKATRÉSZEI

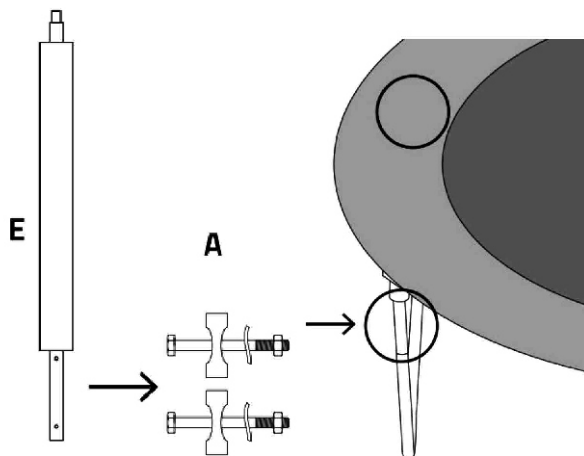
ALKAT RÉSZ	MEGNEVEZÉS	6'	8'	10'	12'	14'	15'	16'
A	GYORSFESZÍTŐ	12	12	16	16	16	20	24
B	RÚDTAKARÓ	6	6	8	8	8	10	12
C	RÚDTALP	6	6	8	8	8	10	12
D	FELSŐ RÚD	6	6	8	8	8	10	12
E	ALSÓ RÚD	6	6	8	8	8	10	12
F	BIZTONSÁGI HÁLÓ	1	1	1	1	1	1	1
G	SZERSZÁM	1	1	1	1	1	1	1



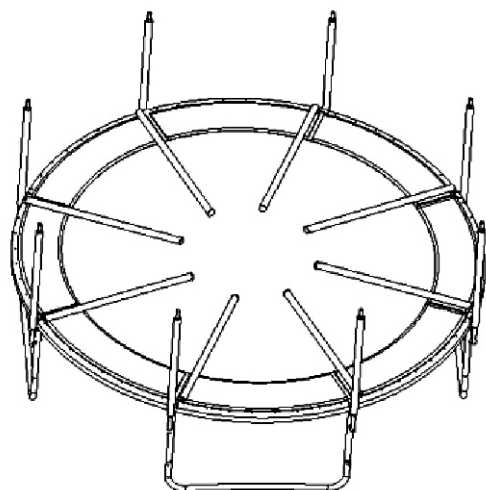
5. Helyezze el a rudakat az ábrán látható módon.



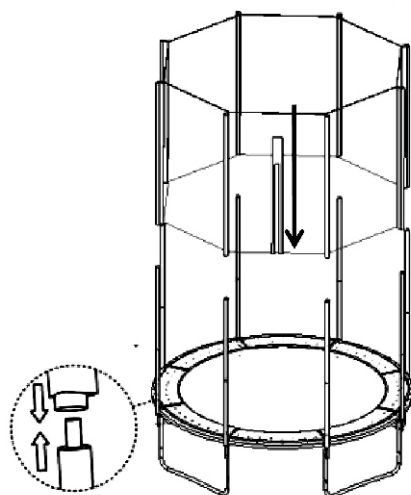
6. Az alsó rudakat a gyorsfeszítő segítségével kapcsolja össze a trambulín vázával.



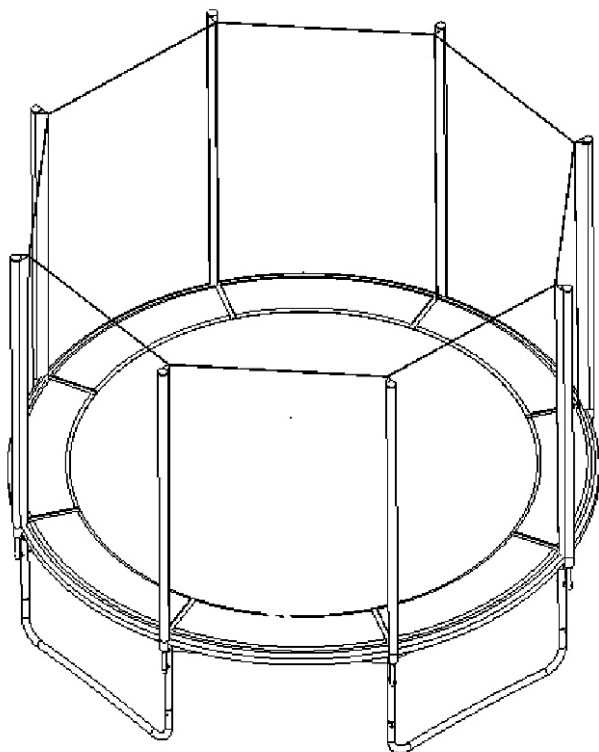
3. Az összes alsó rúd rögzítése után a trambulinnak a következő ábrán látható módon kell kinéznie.



4. A felső rudakat dugja be az alsó rudakba (lásd lent). Ezután a hálót húzza rá a rudakra.



7. A hálókampókat akassza bele az ugrólőfelület V-gyűrűibe. Ellenőrizze az összes összekapcsolt alkatrészt. Ha a trambulint el szeretné mozdítani, azt több személy segítségével tegye.



KARBANTARTÁS

A trambulín különös karbantartást nem igényel, de a tárolásról itt talál néhány tudnivalót.

- A trambulint mindig tartsa száraz helyen. Ezt úgy tudja megtenni, hogy minden használat után műanyag fóliával letakarja a trambulint, vagy szétszereli és száraz helyen tárolja.
- Mindig ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések a trambulinon.
- A trambulín rozsdavédő szerrel van kezelve. Idővel azonban keletkezhetnek rozsdafoltok. Ezeket azonnal kezelje rozsdaeltávolító szerrel.
- Amennyiben hiányzó vagy sérült alkatrészt észlel, kérjük, vegye fel a kapcsolatot vevőszolgálatunkkal.
- A trambulín szétszereléséhez fordított sorrendben kövesse a felépítési útmutatót.

UGRÁSTECHNIKÁK

Az alapugrás

- Álló helyzetből induljon.
- A karjait lendítse előre.
- A lábujjait nyújtsa a talaj felé, amikor a levegőben van.

Az ugrás lefékezése

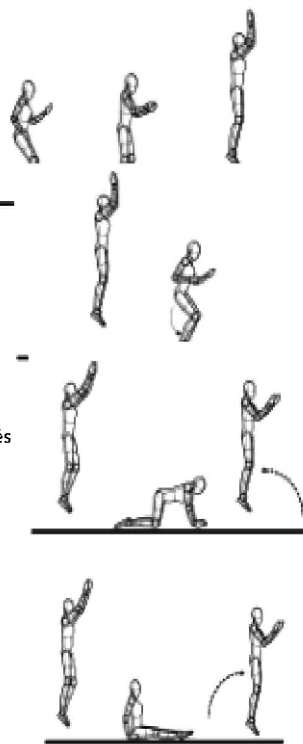
- Ha elveszíti az egyensúlyát, alkalmazza a rugózáslágyítási technikát.
- Kezdje az alapugrással.
- Amikor leérkezik az ugrálófelületre, hajlítsa be a térdét és lágyítsa a lendületet.

Kézre és térdre érkezés

- Kezdje az alapugrással.
- Kézre és térdre érkezzen, hátát egyenesen tartva.
- A négy érintkezési pontra való leérkezésre koncentráljon és kevésbé az ugrás magasságára.

Ülve érkezés

- Érkezzen ülő helyzetbe, kezei legyenek az ugrálófelületen.
- Lökje el magát a kezével, így tud visszatérni az alaphelyzetbe.



SK

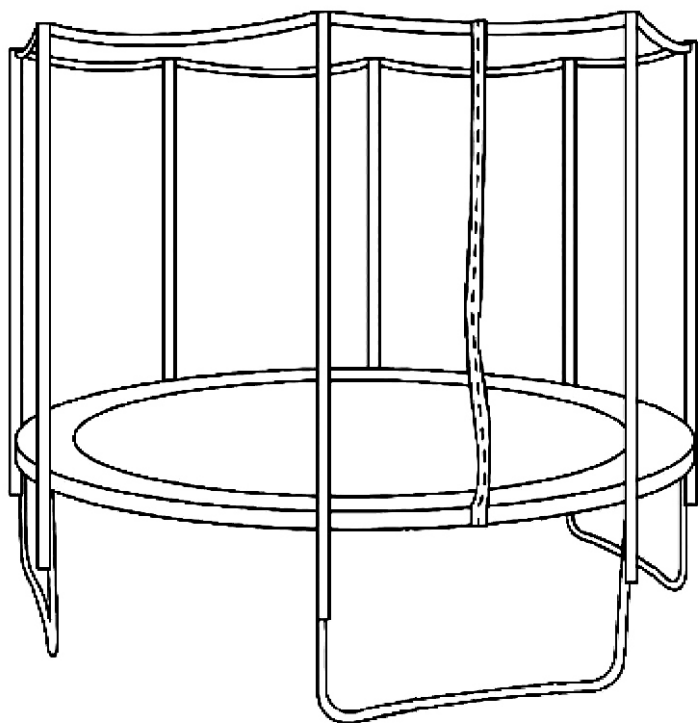
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLÍNA

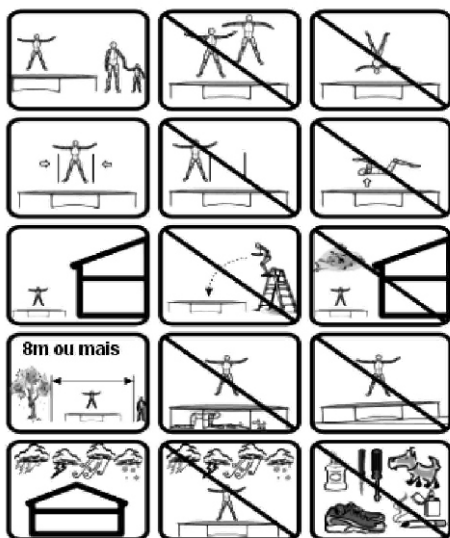
MONTÁŽ A POUŽITIE



Pred prvým použitím trampolíny si starostlivo prečítajte tento návod. Uchovajte tento návod pre neskoršie použitie. Rovnako ako pri športovej činnosti všeobecne, môže aj tu prísť k zraneniam. Prosím dodržujte bezpečnostné predpisy, aby sa čo najviac predišlo riziku zranenia.

- Nesprávne používanie trampolíny môže byť nebezpečné a môže viesť k ťažkým zraneniam.
- Pri skákaní na trampolíne sa nachádzame v nezvyčajných výškach a polohách. Buďte opatrní a naučte sa nevyhnutné techniky.
- Trampolínu pred každým použitím skontrolujte.
- Tento návod popisuje montáž, údržbu, bezpečnostné upozornenia, varovania a základné techniky skákania. Všetci užívatelia a dohliadajúce osoby musia byť pred použitím oboznámení s týmto návodom.

Na začiatku musíte dostať cit pre trampolínu. Sústreďte sa na polohu Vášho tela a nacvičte si každý základný skok, predtým než sa odvážite k pokročilým skokom. Neskáčte na trampolíne nekontrolovateľne. Dobrá kontrola tela a ovládanie základných techník skákania sú základom pre Vašu bezpečnosť a potešenie.



Trampolína nesmie byť nikdy používaná viac ako jednou osobou v rovnakom čase.



Kotúle a saltá sú zakázané. Riziko zranenia hlavy a krku!

POKYNY PRE POUŽÍVANIE TRAMPOLÍNY.

4. Všeobecné

1.1 ÚČEL

- Produkt je určený len pre domáce využitie a nejedná sa o komerčné alebo medicínske účely.
- Maximálna nosnosť 150kg. Vyššia hmotnosť poškodzuje trampolínu. Takéto škody nie sú kryté zárukou.

1.2 NEBEZPEČENSTVO PRE DETI

- Deti môžu používať tento produkt len pod dohľadom. Pajať všetky bezpečnostné varovania a na deti na trampolíne dohliadať nepretržite. Obalový materiál držať mimo dosahu detí. Nebezpečenstvo udusení!
- Trampolína s výškou viac ako 51 cm nie je určená pre deti do 6 rokov. Deti si neuvedomujú potencionálne nebezpečenstvo tohto produktu. Nenechávajú deti v blízkosti tohto výrobku bez dozoru. Tento výrobok nie je hračka. Skladovanie mimo dosah detí a domácich zvierat.

1.3 UPOZORNENIE – ZLYHANIE VÝROBKU

- Výrobok neupravovať. Používať len originálne náhradné diely. Opravy nechať na profesionálnych odborníkoch. Nesprávne vykonané opravy môžu ovplyvniť bezpečnosť trampolíny. Trampolínu používať len v súlade s týmto návodom.
- Chráňte výrobok pred vlhkosťou a vysokými teplotami.

1.4 POKYNY K MONTÁŽI

- K zostaveniu tejto trampolíny sú potrebné dve dospelé osoby a veľa starostlivosti. V prípade pochybností sa obráťte na odborníka.
- Pred montážou trampolíny si dôkladne prečítajte tento návod.
- Odstráňte obalový materiál a položte všetky časti na voľnú plochu. Získate tak prehľad. To Vám uľahčí montáž.
- Uistite sa, že máte k dispozícii všetky súčiastky. Po zostavení zlikvidujte obalový materiál.
- Pozor: pri používaní nástrojov a vykonávaní technických prác, vždy existuje riziko poranenia.
- Z tohto dôvodu buďte pri zostavovaní opatrní.
- Vytvorte si bezpečnú pracovnú plochu, napríklad nenechávajte ležať žiadne pracovné nástroje.
- Obalový materiál skladujte a likvidujte starostlivo. Fólie a plastové tašky predstavujú pre deti nebezpečenstvo (riziko udusení)!

- Po zostavení výrobku podľa návodu sa ubezpečte, že všetky skrutky a matky sú na správnom mieste a sú pevne dotiahnuté.
- Vzdušný priestor nad trampolínou musí byť voľný až do výšky 7,3 m. Trampolína musí byť dostatočne vzdialená od zdrojov nebezpečenstva, ako sú napríklad napájacie káble, konáre, hracie zariadenia, bazény a stany musia byť odstránené.
- Trampolína musí byť pred použitím správne zostavená.
- Nezostavujte trampolínu pri daždi, vetre, už vôbec nie pri búrke. Pri zlom počasi odporúčame trampolínu rozložiť a skladovať chránenú pred počasím.
- Kovové rámy trampolíny sú vodivé. Úder blesku, predlžovací kábel a elektrické prístroje všeobecne nemôžu prísť do styku s trampolínou.
- Trampolínu zostavujte a používajte len v dobre osvetlených priestoroch.
- Nepokladajte pod trampolínu na žiadne predmety.
- Trampolína nesmie byť používaná v blízkosti ďalších zariadení na hranie alebo cvičenie.
- Pri montáži a demontáži používajte pre Vašu ochranu rukavice.

1.8 ĎALŠIE TIPY

- Dodatočnú stabilitu získate umiestnením vriec s pieskom na nohy trampolíny. Tak sa trampolína neprevráti ani pôsobením bočných síl.
- Nepoužívať počas tehotenstva!
- Nevhodné pre osoby s vysokým krvným tlakom.
- Skákať len vyzutý. Nenosiť topánky, tieto poškodzujú skákaciu plochu a zaniká záruka.
- Počas používania nefajčiť.
- Na trampolínu nepokladajte žiadne cigarety, domáce zvieratá, ostré predmety alebo podobné objekty.
- Trampolínu nepoužívať pod vplyvom alkoholu a drog.
- Nesadajte si na ochranné obloženie trampolíny, pretože toto musí zostať pohyblivé, aby mohlo hýbať so skákacou podložkou. Zakážte malým deťom ťahať ochranné obloženie na trampolíne. Na trhliny, vzniknuté z dôvodu blokovania ochranného krytu, sa nevzťahuje záruka.
- Trampolínu umiestnite na rovnú plochu, najlepšie na trávnu. Umiestnenie trampolíny na tvrdý povrch znamená zvýšenie záťaže pre rámy a môže časom viesť k škodám, ktoré nespádajú pod záruku. Umiestnenie trampolíny na nerovný povrch môže viesť k tomu, že trampolína pri použití spadne.
- Trampolínu udržiavať ďaleko od otvoreného ohňa.
- Nepoužívajte trampolínu, keď je mokrá.
- Pri silnom vetri by mala byť trampolína háčikmi zakotvená v zemi alebo rozložená a uskladnená.

UPOZORNENIE

7. Pred skákaním sa ubezpečte, že zips je kompletne zatvorený a všetky tri háčiky sú zaháknuté.
8. Úmyselne neskákať do ochrannej siete. Táto slúži ako zábrana pred náhodným vypadnutím. Úmyselné skákanie do ochrannej siete môže časom viesť k poškodeniu alebo padnutiu trampolíny. Zneužívanie ochrannej siete sa považuje za nedbalé používanie výrobku a to vedie k zrušeniu záruky. Prosím čítajte pokyny o vylúčení záruky.

2. BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY NA TRAMPOLÍNE

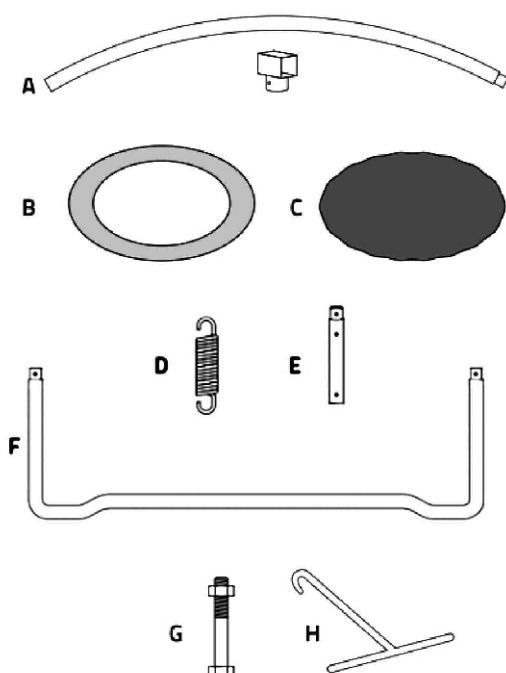
- Všetci užívatelia trampolíny odhliadnuc od veku a skúseností musia byť pri skákaní opatrní.
- Vždy by sa mali dodržiavať bezpečnostné opatrenia.
- Vyhybať sa saltám a premetom. Nesprávne pristátie na trampolíne môže viesť k zraneniam, obzvlášť na chrbte, krku a hlave. K tomu patrí ochrnutie, dokonca smrť.
- Trampolína smie byť používaná v rovnakom čase len jednou osobou. Používanie trampolíny viacerými osobami súčasne, môže viesť k stretom a zraneniam.
- Pred každým použitím trampolíny je potrebné skontrolovať poškodenia, opotrebenia a celkovú bezpečnosť. Opotrebené alebo poškodené časti musia byť pred ďalším použitím vymenené. Dovtedy zabrániť prístupu.
- Na trampolíne nenosiť žiadne oblečenie s háčikmi alebo krúžkami, pretože tieto sa môžu zaháknúť.
- Trampolínu postaviť len na rovný a protišmykový povrch.
- Silný vietor môže trampolínu roztrhnúť. Ak je predpovedaný silný vietor, trampolína by mala byť zakotvená aspoň tromi tyčami do zemi, alebo rozložená a uskladnená. Zakopanie konštrukcie nie je dostačujúce, pretože sa môže vytrhnúť z upevnenia.
- Nepohybujte trampolínu v zloženom stave, pretože by mohlo prísť k poškodeniu. Ak by to však bolo nevyhnutné, aby sa predišlo ohýbaniu, rozostavte sa aspoň štyri osoby s rovnakým odstupom do kruhu a trampolínu nadvihnite súčasne. Trampolínu sa musí pohybovať vodorovne, pritom musia nosiče deformáciu a ohýbanie vyrovnávať, aby sa udržal tvar trampolíny.
- Trampolíny sú na skákanie, užívatelia dosiahnu nezvyčajnú výšku a pohyby tela. Skoky na konštrukciu, ochranný kryt alebo nesprávne pristátie na trampolínu môže viesť k zraneniam.
- Užívatelia musia pred použitím dôkladne prečítať tento návod a musia s ním byť oboznámení. Táto príručka obsahuje pokyny k montáži, bezpečnostné pokyny ako aj návody na údržbu pre bezpečné používanie trampolíny so zápravou.
- Je povinnosťou dohliadajúcej osoby, aby všetci užívatelia boli informovaní o nutnosti dostatočného priestoru.
- Nepoužívať v blízkosti vody.
Z bezpečnostných dôvodov nechať dostatok priestoru okolo trampolíny.
- Dbajte na pohyblivé časti. Kde by sa mohli zachytiť ruky a nohy?
- Nevkladajte na trampolínu žiadne predmety zvonku
- Nedovoľte žiadnym predmetom alebo osobám pod trampolínu, počas skákania.

Skákacie plátno je flexibilné a sily spôsobené skákaním môžu vážne poraniť osoby nachádzajúce sa pod trampolínou.

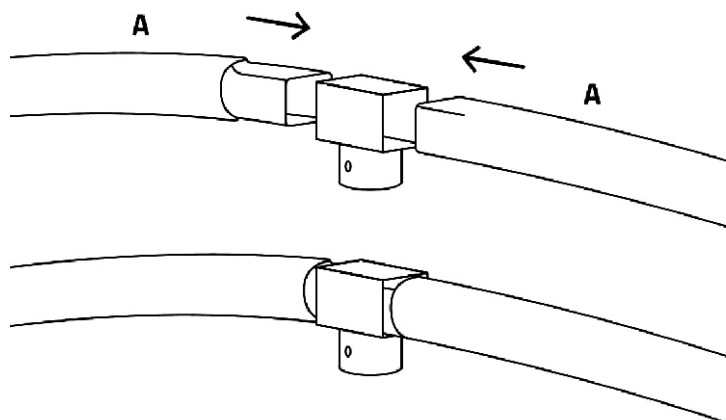
- Dodržujte všetky bezpečnostné pokyny a starostlivo prečítajte príručku.
- Trampolínu používajte len keď je plátno na skákanie čisté a suché. Opotrebované alebo poškodené plátna musia byť okamžite vymenené.
- Predmety, ktoré by mohli pre užívateľov predstavovať nebezpečie, musia byť z okolia odstránené.
- Zabráňte nedovolenému skákaniu a skákaniu bez dozoru.
- Nedovoľte nikomu používať trampolínu pod vplyvom alkoholu alebo drog (vrátane liekov).
- Predtým než sa odvážite na pokročilé skoky, naučte sa základné techniky skákania. Viac informácií pod "skákacie techniky".
- Na trampolínu vstúpiť. Neskákať. Nepoužívajte trampolínu na skákanie na iné objekty. Viac informácií pod "nehody". Vstupovanie a vystupovanie.
- Ak potrebujete viac informácií, obráťte sa na trénera skákania na trampolíne.

Časti trampolín s podlahovým rámom.

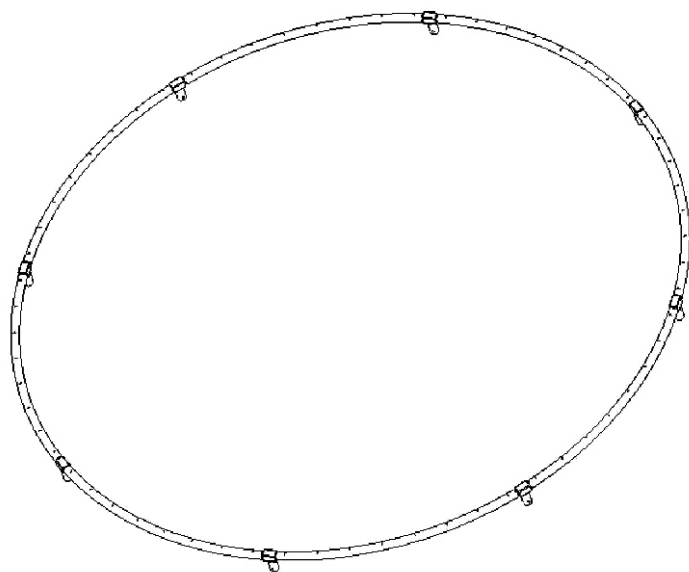
ČASŤ	OZNAČENIE	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	HORNÉ RÁMY	6	6	8	8	8	8	10	12
B	KRYT	1	1	1	1	1	1	1	1
C	SKÁKACIE PLÁTNO	1	1	1	1	1	1	1	1
D	PRUŽINY	36	48	64	72	80	80	90	108
E	PILIER	/	/	8	8	8	8	10	12
F	PODSTAVEC	3	3	4	4	4	4	5	6
G	SKRUTKA	0	0	8	8	8	8	10	12
H	NAPÍNAČ PRUŽÍN	1	1	1	1	1	1	1	1



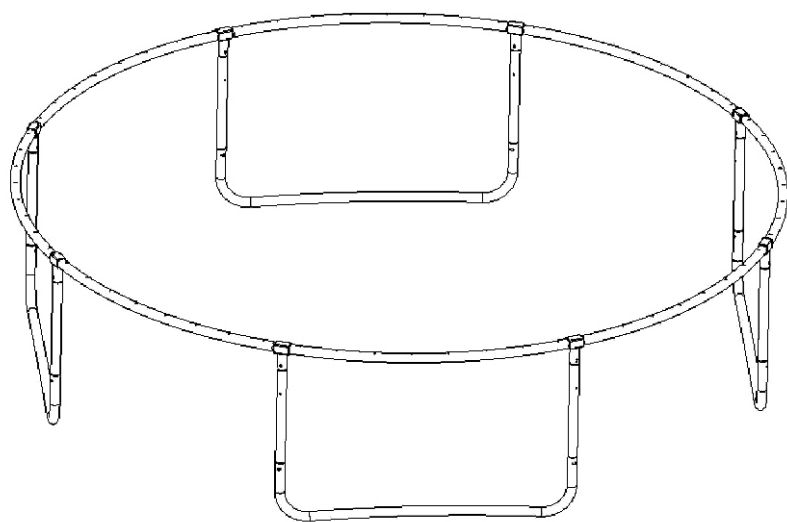
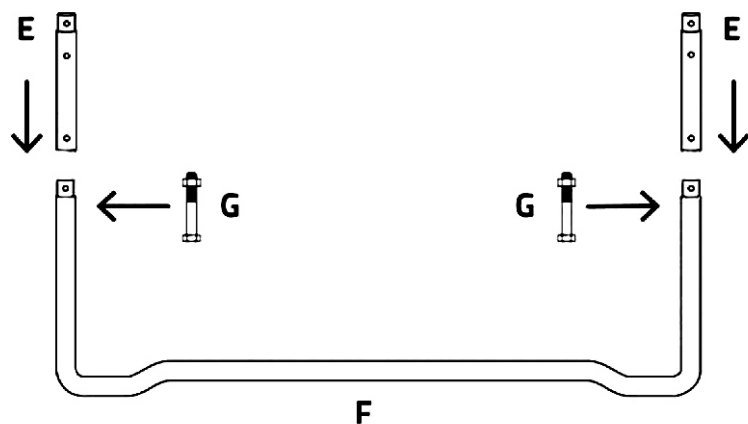
1.



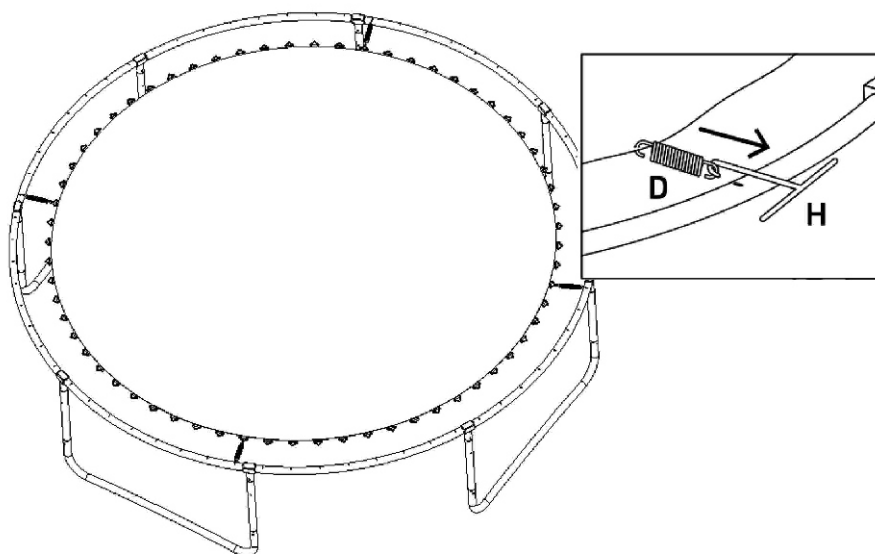
5.



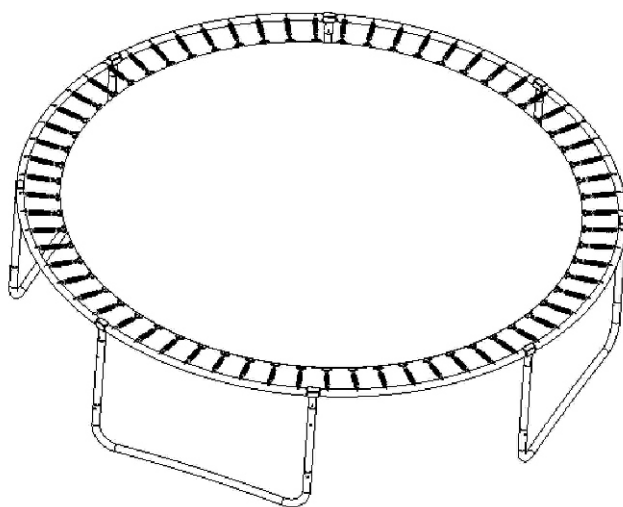
3.



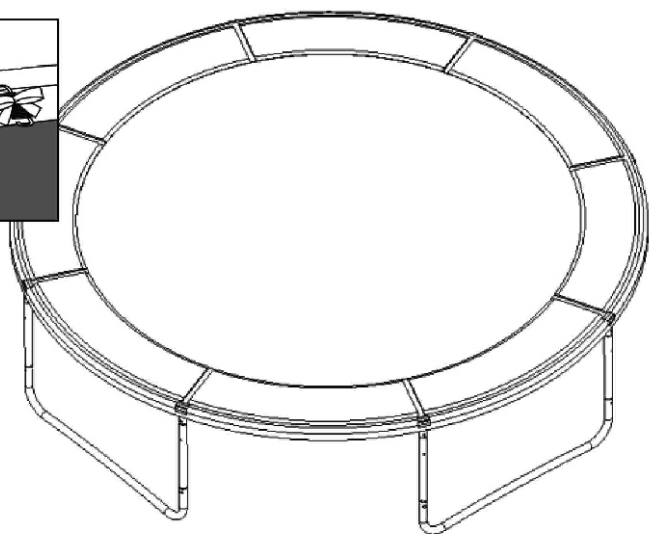
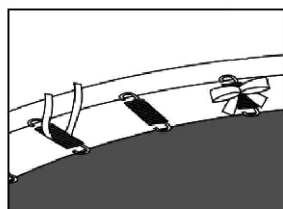
5. Umiestnite pružiny symetricky do vzájomného usporiadania, aby ste zabránili príliš veľkému napätiu na jednej strane. Medzi pružinami musí byť ten istý počet V-krúžkov ako dierok v ráme. Potom upevnite pružiny tak ako na obrázku.



12. Namontujte všetky pružiny. Trampolínou pohybujte až po ukončení montáže.

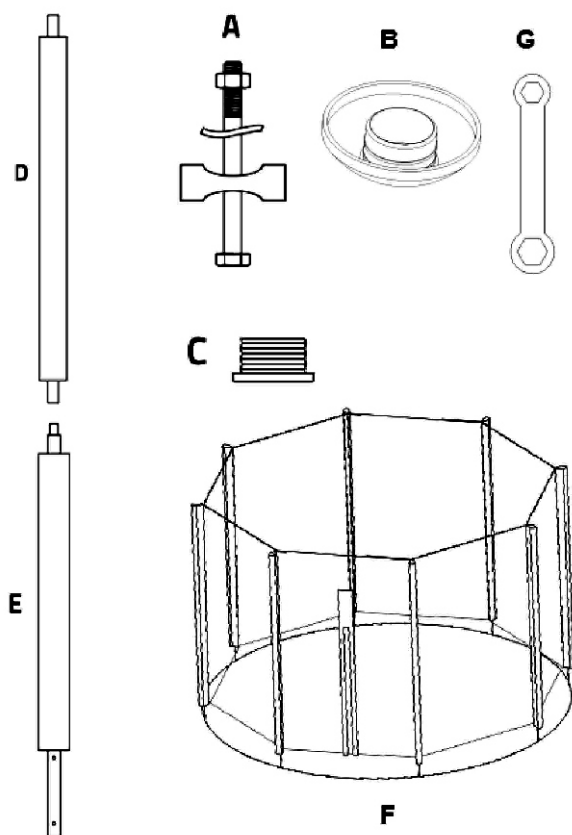


13. Pružiny zakryte krytom. Kryt pripevnite s elastickými páskami k pružinám.

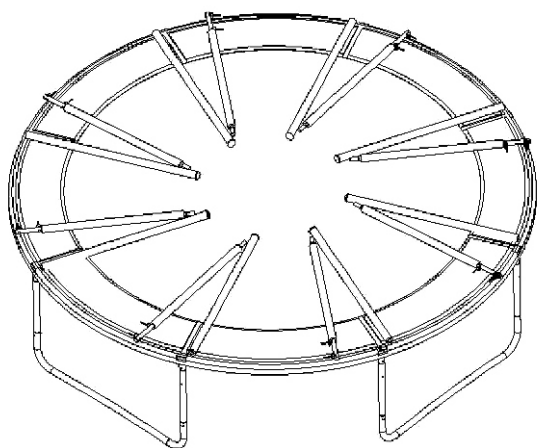


ZOZNAM ČASTÍ SIETE

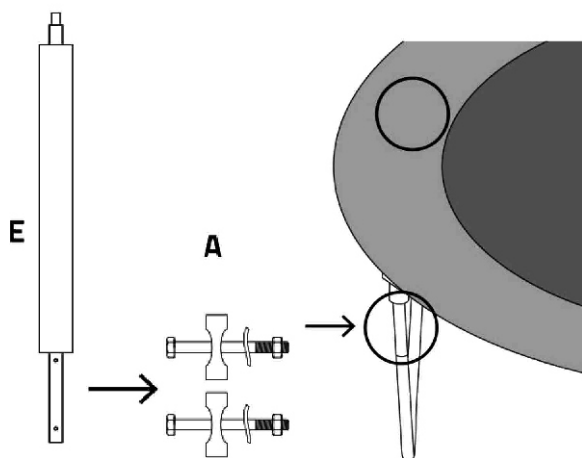
ČASŤ	OZNAČENIE	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	NAPÍNACÍ HÁK	12	12	16	16	16	20	24
B	KRYT TYČÍ	6	6	8	8	8	10	12
C	PODSTAVEC	6	6	8	8	8	10	12
D	VRCHNÁ TYČ	6	6	8	8	8	10	12
E	SPODNÁ TYČ	6	6	8	8	8	10	12
F	BEZPEČNOSTNÁ SIET'	1	1	1	1	1	1	1
G	NÁRADIE	1	1	1	1	1	1	1



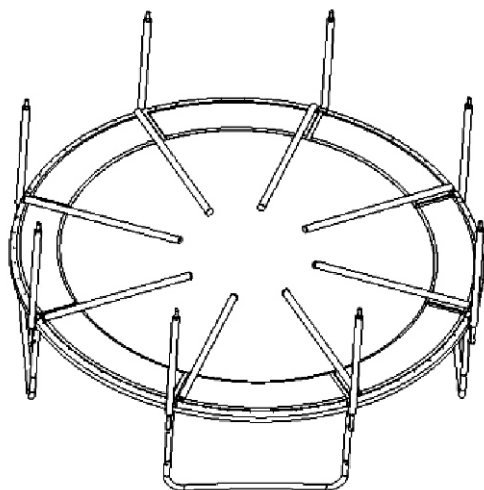
7. Umiestnite tyče podľa nasledujúceho vyobrazenia.



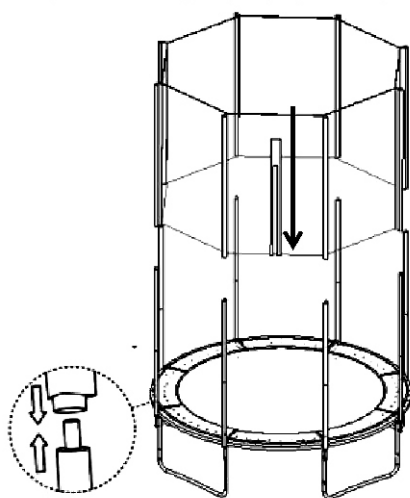
8. Spojte spodné tyče trampolíny s rámami trampolíny pomocou napínaču.



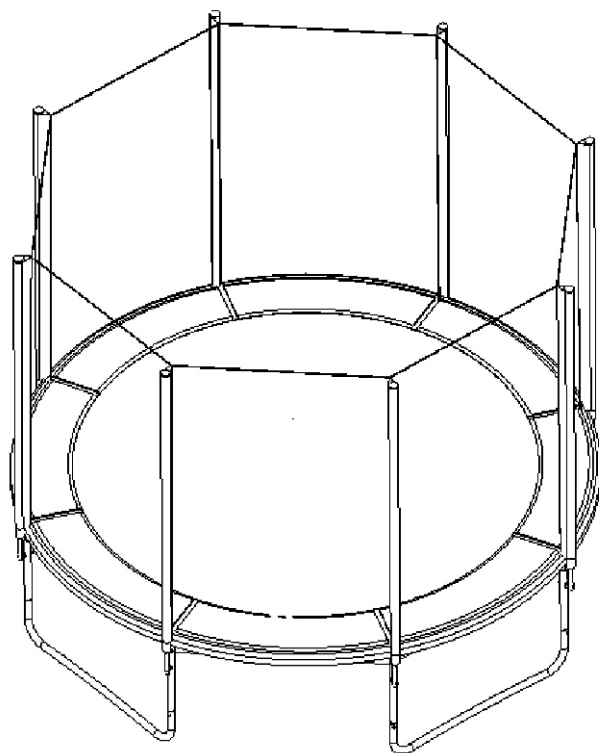
3. Po upevnení všetkých spodných tyčí by mala trampolína vyzeráť ako na nasledujúcom obrázku.



4. Vrchné tyče zastrčte do spodných tyčí. (viď nižšie). Potom navlečte sieť na tyče.



8. Háčiky na sieťke pripevnite na V krúžky skákacieho plátna. Skontrolujte všetky pripojenia. V prípade, ak chcete trampolínu premiestniť, urobte tak len s pomocou viacerých osôb.



Údržba:

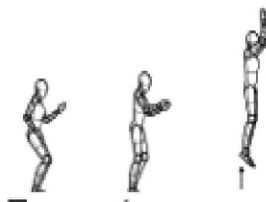
Aj keď trampolína nepotrebuje žiadnu zvláštnu údržbu, tu je pár pokynov pre skladovanie.

- Trampolína musí byť udržiavaná v suchu. Preto odporúčame po každom použití zakryť plastovou fóliou alebo rozložiť a skladovať na suchom mieste.
- Pravidelne kontrolovať poškodenia.
- Trampolína je ošetrená prípravkom proti korózii. Napriek tomu môže po dlhšom čase viesť k hrdzavým škvrnám. Tieto by mali byť ihneď ošetrené prípravkom proti korózii.
- Ak chýbajú niektoré časti alebo sú poškodené kontaktujte náš zákaznícky servis.
- K demontáži trampolíny prosím postupujte podľa návodu k montáži v opačnom poradí.

Techniky skákania.

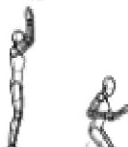
Základný skok

- Začinite v stoji.
- Urobte krúživý pohyb rukami smerom dopredu.
- Pri výskoku - počas toho, keď ste vo vzduchu smerujte prsty na nohách smerom nadol.



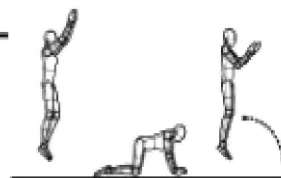
Brzdíte hojdanie.

- Pri strate rovnováhy použite techniku odpruženia.
- Začínajte so základným skokom.
- Pri kontakte so skákacím plátnom skočte na kolená, odpružite hojdanie.



Pristátie na nohách a rukách.

- Začínajte so základným skokom.
- Pristávajte na rukách a kolenách, s vystretým chrbtom.
- Sústreďte sa pritom na pristátie na všetky 4 kontaktné body a menej na výšku skoku.



Pristátie do sedu

- Pristaňte do sedu s rukami na skákacom plátne.
- Dostaňte sa do základnej polohy odtlačením rúk.



SI

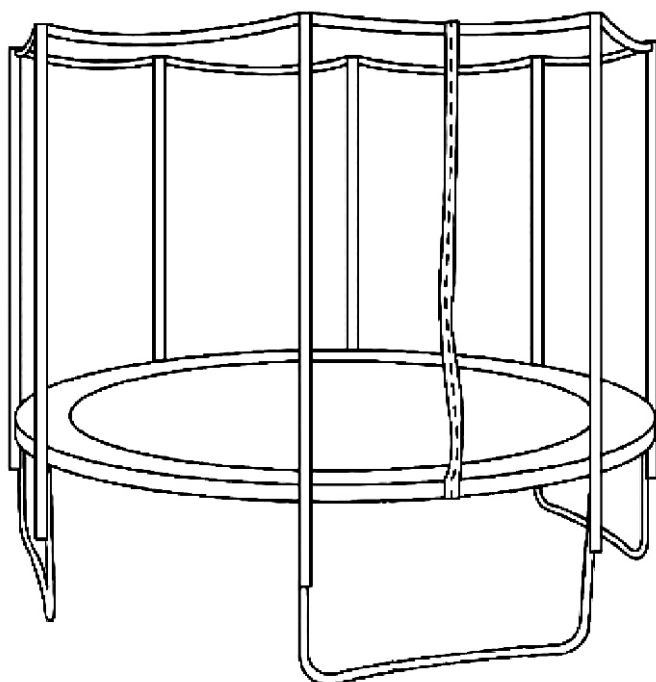
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLIN

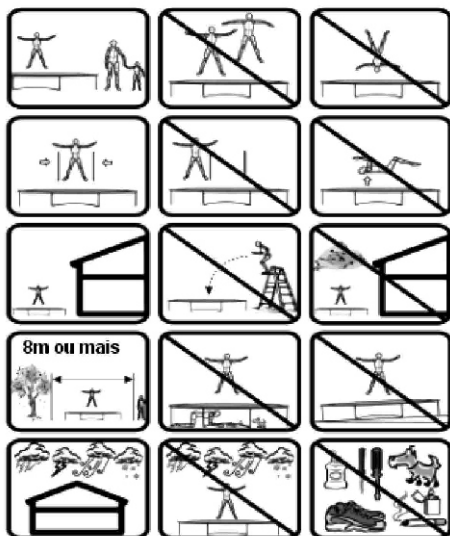
MONTAŽA IN UPORABA



Pred prvo uporabo trampolina obvezno natančno preberite ta navodila. Ta navodila shranite za poznejšo referenco. Tako kot pri vseh športnih aktivnostih lahko tudi tu pride do poškodb. Da bi bila nevarnost poškodb čim manjša, prosimo, upoštevajte pravila za varno uporabo in navodila za uporabo.

- Nepravilna uporaba tega trampolina je lahko nevarna in lahko privede do težkih poškodb!
- Pri skokih na trampolinu se boste srečali z neobičajnimi višinami in položaji. Bodite previdni in se naučite potrebnih tehnik.
- Trampolin preverite pred vsako uporabo.
- V teh navodilih so opisani montaža, nega, varnostna navodila, opozorila in osnovne tehnike skokov. Vsi uporabniki in osebe, ki nadzirajo uporabo, se morajo pred uporabo seznaniti s temi navodili.

Najprej morate dobiti občutek za trampolin. Osredotočite se na položaj svojega telesa in se dobro naučite vsakega osnovnega skoka, preden pričnete z zahtevnejšimi skoki. Po trampolinu ne skačite nenadzorovano. Dober nadzor telesa in obvladanje različnih tehnik skakanja so osnova za vašo varnost in zabavo.



Trampolina ne sme nikoli uporabljati več oseb istočasno!



Premeti in salti niso dovoljeni. Nevarnost poškodb za glavo in vrat!

SMERNICE ZA UPORABO TRAMPOLINA

5. SPLOŠNO

1.1 NAMEN

- Izdelek je namenjen samo domači uporabi in ni primeren za komercialne ali medicinske namene.
- Najvišja dovoljena teža: 150 kg. Višja telesna teža lahko poškoduje trampolin. Takšnih poškodb garancija ne krije.

1.2 NEVARNOST ZA OTROKE

- Otroci lahko uporabljajo ta izdelek samo, če so pod nadzorom. Upoštevajte vse previdnostne ukrepe in otroke na trampolinu stalno nadzorujte. Embalažo hranite nedosegljivo otrokom. Nevarnost zadušitve!
- Trampolini z višino nad 51 cm niso primerni za otroke, mlajše od šestih let. Otroci se ne zavedajo morebitnih nevarnosti tega izdelka. Otroci se ne smejo zadrževati v bližini tega izdelka brez nadzora. Ta izdelek ni igrača. Shranjujte nedosegljivo otrokom in živalim.

1.3 POZOR – POŠKODBE NA IZDELKU

- Izdelka ne spreminjajte. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele. Popravila naj izvajajo samo usposobljeni strokovnjaki. Neustrezna popravila lahko zmanjšajo varnost trampolina. Trampolin uporabljajte samo v skladu s temi navodili za uporabo.
- Izdelka ne izpostavljajte vlagi in visokim temperaturam.

1.4 NAVODILA ZA MONTAŽO

- Pri montaži tega trampolina sta potrebni najmanj dve odrasli osebi in veliko skrbnosti. V primeru dvomov se obrnite na strokovnjaka.
- Pred montažo trampolina natančno preberite ta navodila.
- Odstranite celotno embalažo in vse dele položite na prosto površino. Tako boste ustvarili večjo preglednost za enostavnejšo montažo.
- Prepričajte se, da so priloženi vsi sestavni deli. Po montaži odstranite embalažo.
- Pozor: pri uporabi orodja in izvedbi tehničnih del vedno obstaja nevarnost poškodb.
- Zato morate biti pri montaži previdni.
- Pripravite si varno delovno površino (npr. orodje naj ne leži na tleh).
- Embalažo ustrezno shranite in odstranite. Folije in plastične vrečke so nevarne za otroke (nevarnost zadušitve)!
- Po montaži izdelka v skladu z navodili preverite, da so vsi vijaki, zatiči in matice na pravem mestu ter da so dobro zategnjeni.
- Nad trampolinom mora biti vsaj 7,3 m prostora. Trampolin mora biti dovolj oddaljen od virov nevarnosti, kot so na primer električni kabli, veje, igrala, bazeni

in ograje.

- Trampolin mora biti pred uporabo pravilno sestavljen.
- Trampolina nikoli ne sestavljajte v dežju, vetru, nevihti ali neurju. V primeru slabega vremena je priporočljivo, da trampolin razstavite in ga shranite na suho mesto.
- Kovinski okvir trampolina je prevoden za elektriko. Strela, podaljšek in električne naprave ne smejo priti v stik s trampolinom.
- Trampolin sestavite in uporabljajte samo na dobro prezračevanem mestu.
- Pod trampolin ne postavite ali položite nobenih predmetov.
- Trampolina ne uporabljajte v bližini drugih igral ali telovadnega orodja.
- Pri sestavljanju in razstavljanju za lastno zaščito vedno nosite rokavice.

1.9 OSTALI NASVETI

- Dodatno stabilnost boste dosegli, če na noge trampolina namestite vreče peska. Tako se trampolin ne bo prevrnil niti ob bočnih sunkih.
- Ne uporabljajte med nosečnostjo.
- Trampolina ne smejo uporabljati osebe s povišanim krvnim tlakom.
- Pri skakanju bodite vedno bosi. Ne nosite čevljev, saj lahko ti poškodujejo podlago za skakanje in garancija preneha veljati.
- Med uporabo ne kadite.
- Na trampolin ne položite cigaret, živali, ostrih predmetov ali podobnih stvari.
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola ali drog.
- Ne sedite na obrobi, saj mora biti ta gibljiva, da se premika skupaj s podlago za skakanje. Majhnim otrokom ne dovolite, da se na trampolin povlečejo za obrobo. Garancija ne velja za raztrgana mesta, ki nastanejo zaradi blokiranja obrobe.
- Trampolin postavite na ravno površino, najbolje na travo. Postavitev trampolina na trdo površino pomeni dodatno obremenitev za ogrodje in lahko sčasoma privede do poškodb, ki jih garancija ne krije. Postavitev trampolina na neravno površino lahko privede do tega, da se trampolin med uporabo prevrne.
- Trampolina ne izpostavljajte bližini ognja.
- Trampolina ne uporabljajte, če je moker.
- Ob močnem vetru trampolin pritrdite s kavli v tla ali pa ga razstavite in shranite.

OPOZORILO

9. Preden pričnete s skakanjem, preverite, da je zadrga popolnoma zapeta in da so vsi trije kavli pripeti.
10. Nikoli namenoma ne skačite v zaščitno mrežo. Ta je namenjena samo temu, da se prepreči morebitne nenamerne padce. Namerno skakanje v zaščitno mrežo lahko sčasoma privede do poškodb ali do prevrnitve trampolina. Neustrezna uporaba mreže velja za malomarno uporabo izdelka, zato garancija preneha veljati. Prosimo, preberite si opozorila o omejitvi odgovornosti.

2. VARNOSTNA NAVODILA ZA TRAMPOLINE

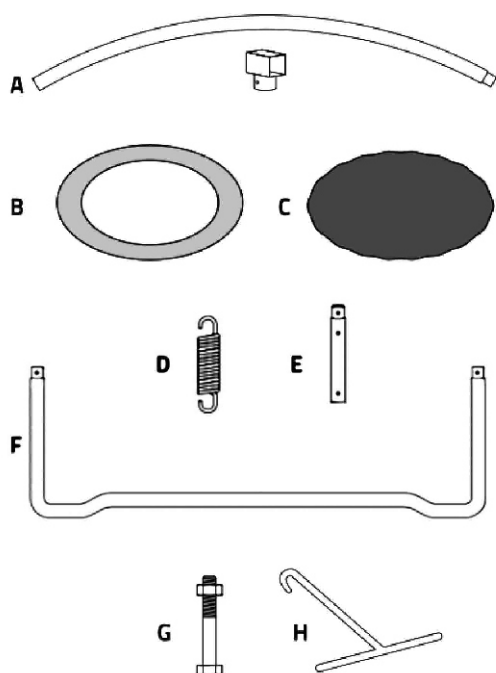
- Vsi uporabniki trampolina ne glede na njihovo starost in izkušnje morajo biti pri skakanju pod nadzorom.
- Vedno je treba upoštevati varnostna navodila.
- Salti in premeti niso dovoljeni. Nepravilen pristanek na trampolinu lahko privede do telesnih poškodb, predvsem na hrbtu, vratu in glavi. Sem spada tudi ohromelost ali celo smrt.
- Trampolina ne sme nikoli uporabljati več oseb istočasno. Več uporabnikov bi se lahko zaletelo in se poškodovalo.
- Pred vsako uporabo morate preveriti morebitne poškodbe, obrabo in splošno varnost trampolina. Obrabljene ali poškodovane dele je treba pred ponovno uporabo zamenjati. Do takrat ne dovolite uporabe.
- Na trampolinu ne nosite oblačil s kaveljčki ali zankami, saj se lahko zataknejo.
- Trampolin postavite samo na ravno in neдрsečo površino.
- Močan veter lahko odnese trampolin. Ko je napovedan močan veter, trampolin čvrsto pritrdite v tla z najmanj tremi klini ali pa ga razstavite in shranite. Ne zadostuje, če samo zakopljete noge, saj lahko trampolin kljub temu odpihne.
- Sestavljenega trampolina ne premikajte, saj bi se lahko poškodoval. Če pa je to nujno potrebno, naj trampolin istočasno dvignejo najmanj štiri osebe na enakomerni razdalji, da se ogrodje ne zvije. Trampolin morate premikati v vodoravni smeri, pri tem pa je treba preprečiti raztezanje in zvijanje ter obdržati obliko trampolina.
- Trampolini so namenjeni skakanju in uporabniki dosežejo pri tem neobičajne višine in gibanje telesa. Skoki na ogrodje, obrobo ali nepravilen pristanek na trampolin lahko privedejo do telesnih poškodb.
- Uporabniki morajo pred uporabo natančno prebrati ta navodila in se seznanimi z njimi. Ta navodila vsebujejo navodila za montažo, varnostna opozorila in navodila za nego, da je poskrbljeno za varno uporabo trampolina.
- Oseba, ki nadzoruje, je odgovorna, da so vsi uporabniki obveščeni o zadostnem prostoru okrog trampolina.
- Ne uporabljajte v bližini vode. Iz varnostnih razlogov pustite okrog trampolina dovolj prostora.
- Pozorni bodite na premične dele. Kje bi se lahko zataknila roke in noge?
- V trampolin ne vstavljajte predmetov z zunanje strani.
- Pod trampolinom se ne smejo nahajati predmeti ali osebe, medtem ko nekdo skače. Podlaga za skakanje je fleksibilna in pritiski, ki nastanejo s skakanjem, bi lahko osebo pod trampolinom resno poškodovali.
- Upoštevajte vsa varnostna opozorila in pozorno preberite navodila.
- Trampolin uporabljajte samo, če je podlaga za skakanje čista in suha. Obrabljene ali poškodovane podlage za skakanje morate takoj zamenjati.
- Iz bližine trampolina odstranite predmete, ki bi lahko bili za uporabnike nevarni.
- Preprečite nedovoljeno in nenadzorovano skakanje.
- Ne dovolite uporabe trampolina pod vplivom alkohola ali drog (vklj. z zdravili).
- Dobro se naučite osnovnih skokov, preden pričnete z zahtevnejšimi. Več informacij

najdete pod "Tehnike skakanja".

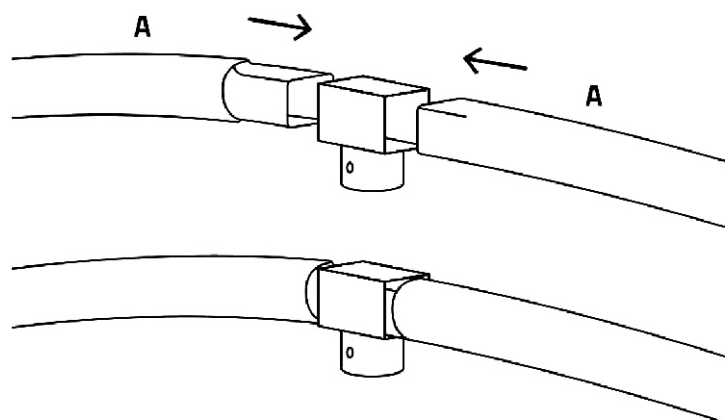
- Povzpnite se na trampolin. Ne skočite nanj. Trampolina ne uporabljajte za skakanje na druge predmete. Več informacij najdete pod "Nesreče: vstopanje in izstopanje".
- Za več informacij se obrnite na trenerja za trampolin.

SESTAVNI DELI SPODNJEGA OGRODJA TRAMPOLINA

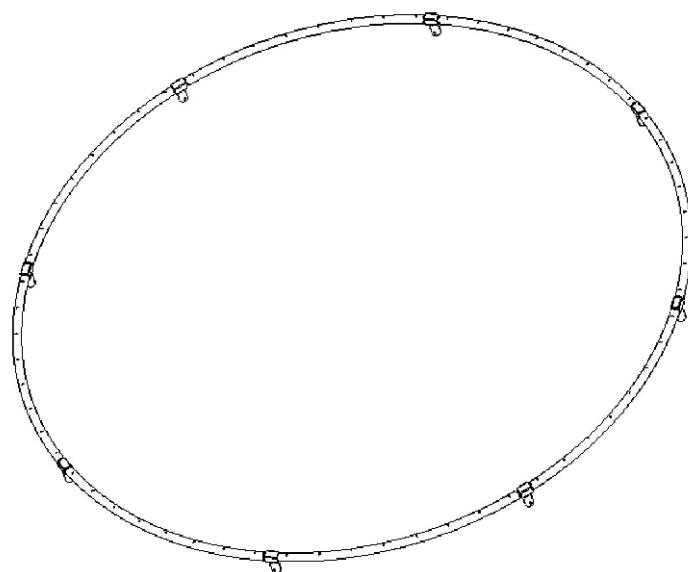
DEL	OZNAKA	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	ZGORNJI OKVIR	6	6	8	8	8	8	10	12
B	OBROBA	1	1	1	1	1	1	1	1
C	PODLAGA ZA SKAKANJE	1	1	1	1	1	1	1	1
D	VZMETI	36	48	64	72	80	80	90	108
E	NOGA	/	/	8	8	8	8	10	12
F	OSNOVA NOGE	3	3	4	4	4	4	5	6
G	VUJAK	0	0	8	8	8	8	10	12
H	NAPENJALEC ZA VZMETI	1	1	1	1	1	1	1	1



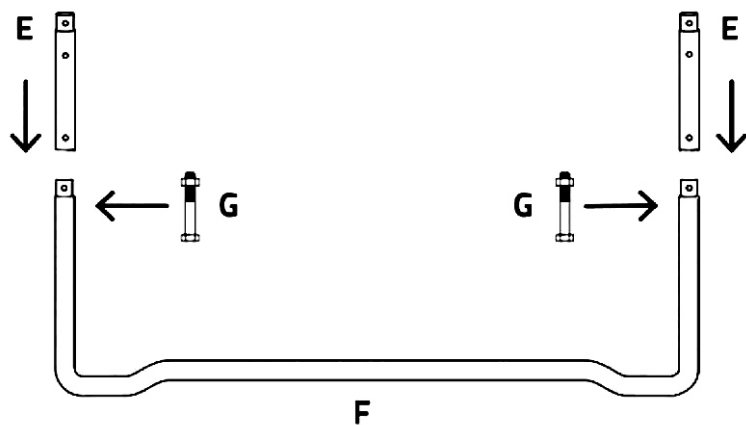
1.



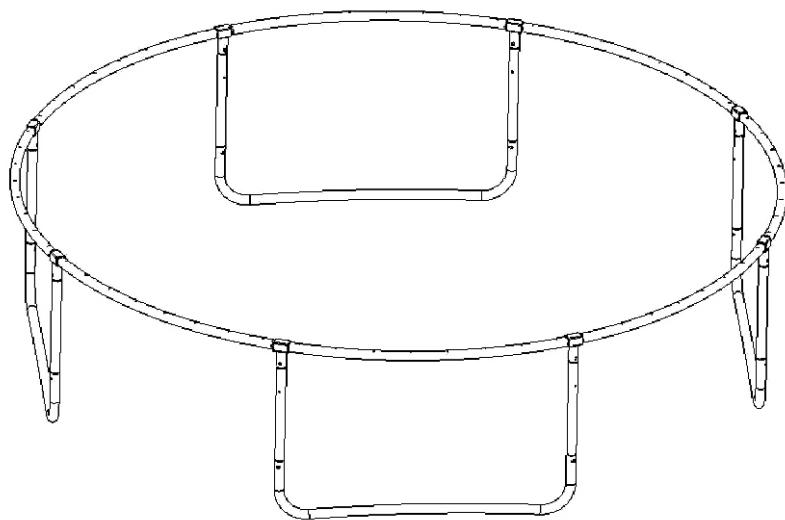
6.



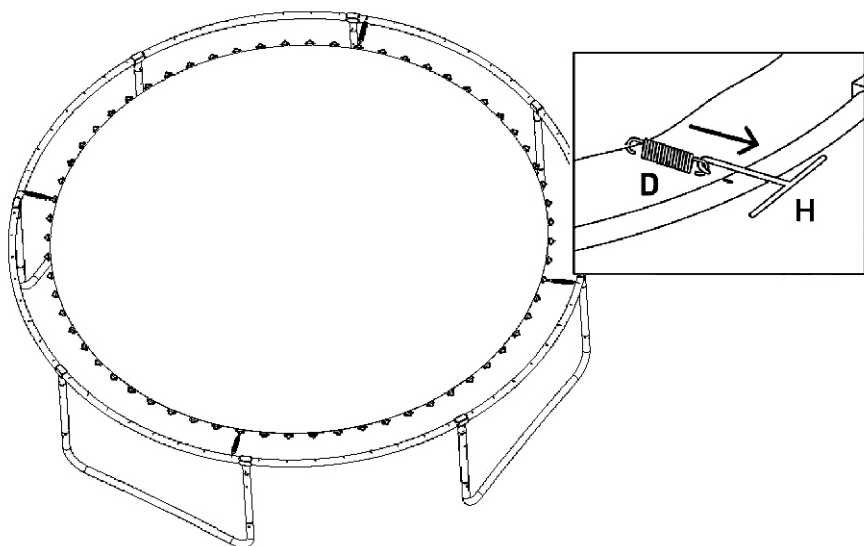
3.



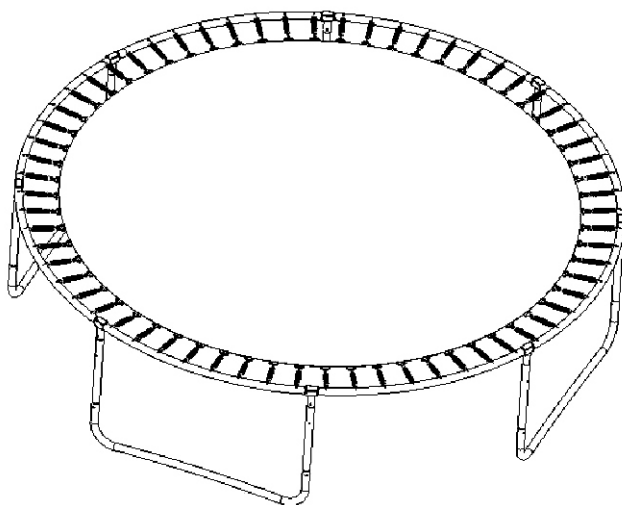
4.



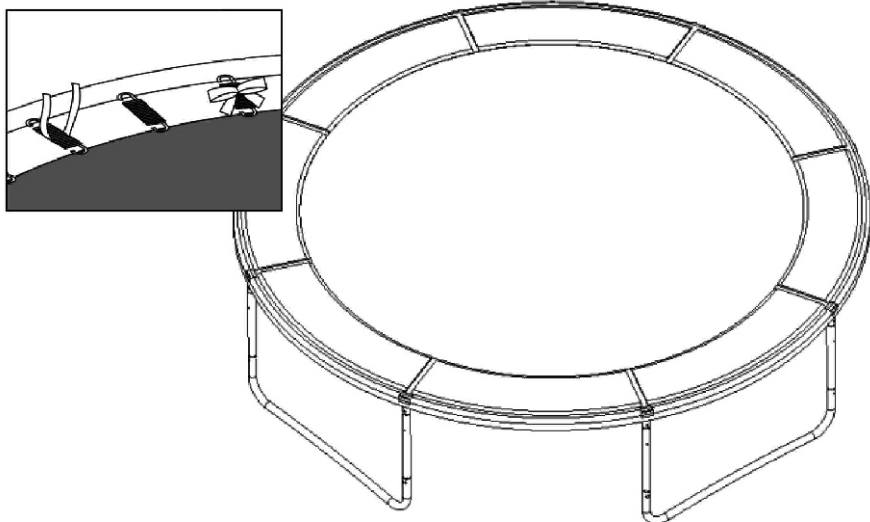
5. Vzmeti simetrično razporedite eno nasproti druge, da preprečite preveč napetosti na eni strani. Med vzmetmi mora biti enako število V-zank in lukenj v okvirju. Nato vzmeti pritrdite, kot je prikazano na naslednji sliki.



14. Montirajte vse vzmeti. Trampolin lahko premikate šele po končani montaži.

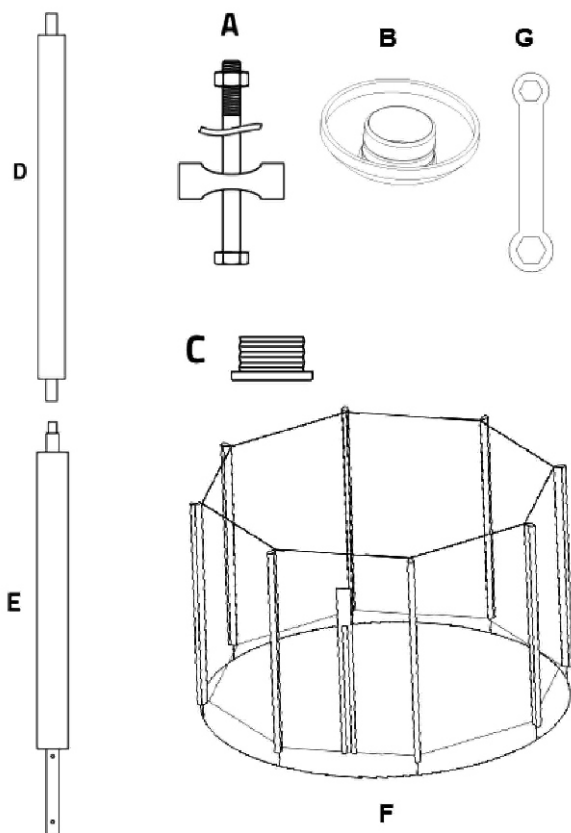


15. Vzmeti prekrijte z obrobo. Pri tem pritrdite obrobo z elastičnimi trakci na vzmeti.

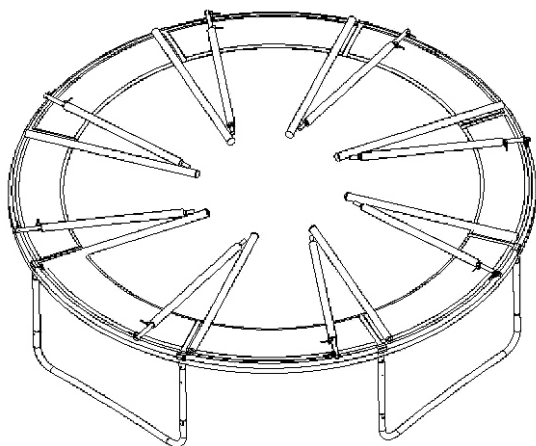


SESTAVNI DELI MREŽE

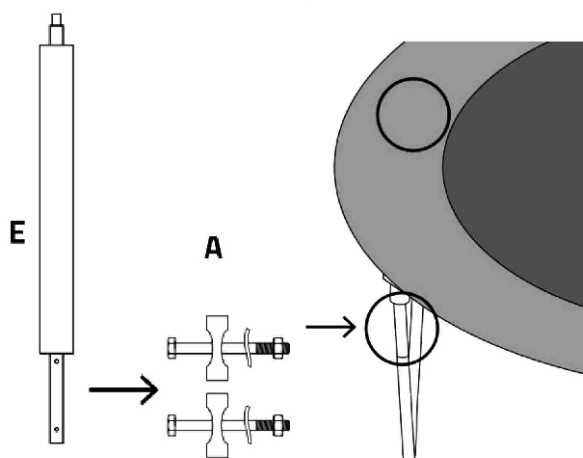
DEL.	OZNAKA	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	NAPENJALEC	12	12	16	16	16	20	24
B	POKROVČEK ZA PALICE	6	6	8	8	8	10	12
C	NOGA PALICE	6	6	8	8	8	10	12
D	ZGORNJA PALICA	6	6	8	8	8	10	12
E	SPODNJA PALICA	6	6	8	8	8	10	12
F	ZAŠČITNA MREŽA	1	1	1	1	1	1	1
G	ORODJE	1	1	1	1	1	1	1



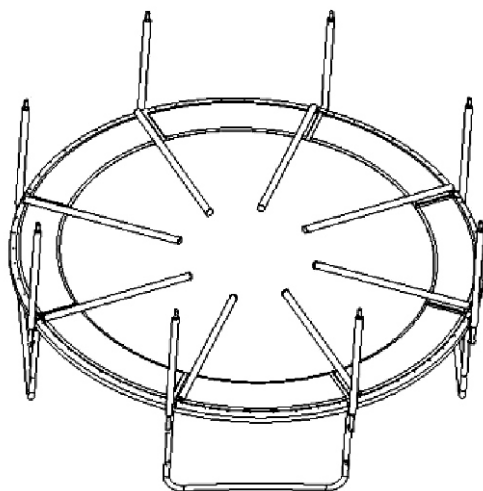
9. Palice namestite, tako kot je prikazano na naslednji sliki.



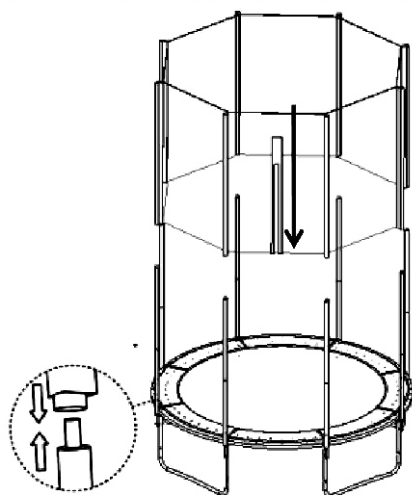
10. S pomočjo napenjalca pritrdite spodnje palice na okvir trampolina.



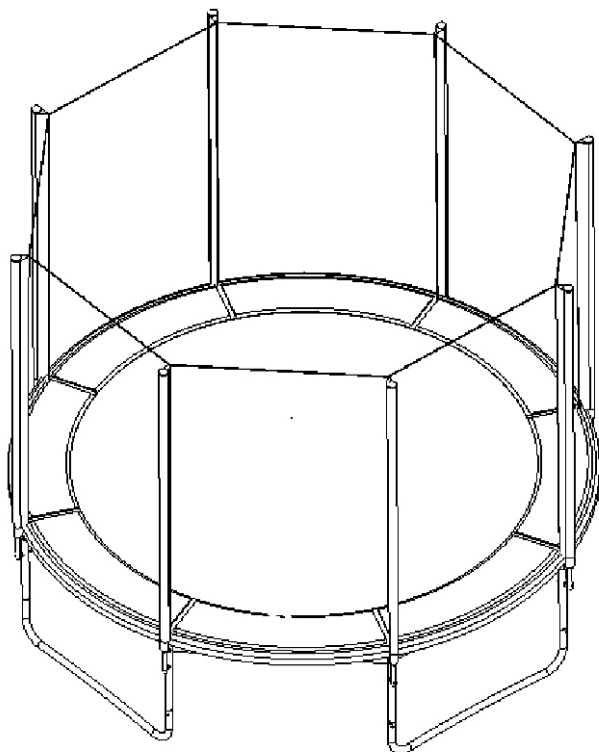
3. Ko so pritrjene vse spodnje palice, mora biti trampolin tak kot na naslednji sliki.



4. Zgornje palice vstavite v spodnje (gl. spodnjo sliko). Nato čez palice napnite mrežo.



9. Kavljke mreže pritrdite na V-zanke podlage za skakanje. Preverite vse spoje. Če želite trampolin prestaviti, naj vam pri tem pomaga več oseb.



NEGA

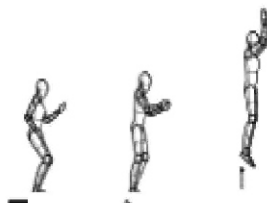
Čeprav za trampolin ni potrebna posebna nega, je tukaj nekaj nasvetov za shranjevanje.

- Trampolin naj bo kar se da suh. Najbolje je, če ga po vsaki uporabi pokrijete z ustrezno plastično folijo ali ga razstavite in shranite na suho mesto.
- Redno preverjajte, če je trampolin poškodovan.
- Trampolin je obdelan z zaščito pred rjo. Kljub temu lahko po daljšem času nastanejo madeži rje. Te morate takoj obdelati s sredstvom proti rji.
- Če deli manjkajo ali so poškodovani, se obrnite na našo servisno službo.
- Za razstavljanje trampolina sledite navodilom za montažo v obratnem vrstnem redu.

TEHNIKE SKAKANJA

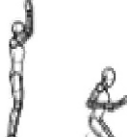
Osnovni skok

- Najprej se postavite v pokončni položaj.
- Z rokami krožno zanihajte naprej.
- Ko dobite zalet, usmerite prste navzdol, medtem ko ste v zraku.



Zaviranje skoka

- Če izgubite ravnotežje, uporabite tehniko zaustavitve.
- Začnite z osnovnim skokom.
- Ob stiku s podlago za skakanje pojdite na kolena in zaustavite zalet.



Skok na roke in kolena

- Začnite z osnovnim skokom.
- Pristanite na roke in kolena, pri čemer imejte hrbet iztegnjen.
- Pri tem se osredotočite predvsem na pristanek na vse štiri stične točke in ne toliko na višino skoka.



Skok v sedeč položaj

- Pristanite v sedeč položaj z rokami na podlagi za skakanje.
- Vrnite se v osnovni položaj z odzivom z rokami.



HR

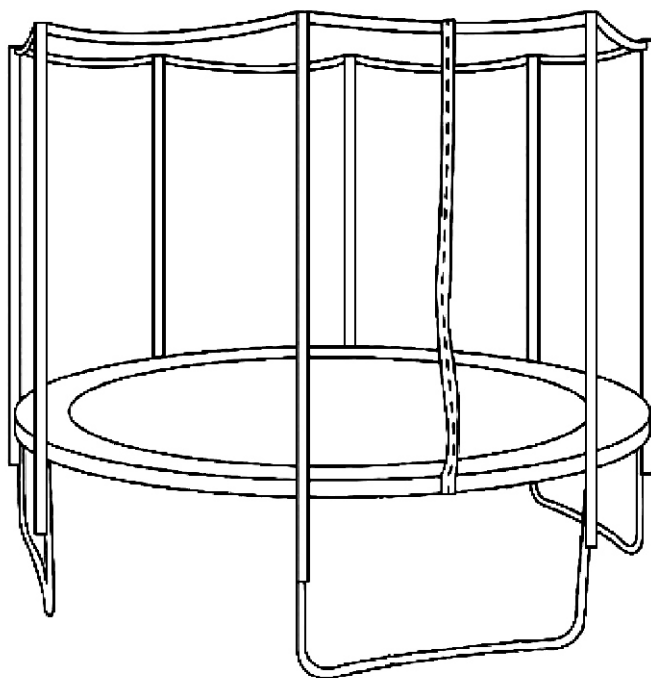
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLIN

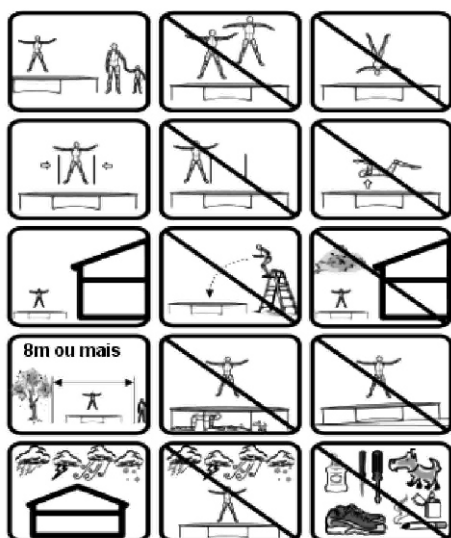
SASTAVLJANJE I KORIŠTENJE



Prije prvog korištenje obvezno pročitajte ovu uputu. Sačuvajte ovu uputu kao podsjetnik. Kao kod sportske aktivnosti općenito, ovdje također može doći do ozljeda. Molimo da slijedite sigurnosna pravila i napomene o korištenju, kako biste što više moguće smanjili rizik od ozljede.

- Pogrešno korištenje trampolina može biti opasno i dovesti do teških ozljeda!
- Kod skakanja na trampolinu nalazite se na neuobičajenoj visini i položajima. Budite oprezni i naučite potrebne tehnike.
- Provjerite trampolin prije svakog korištenja.
- Ova uputa opisuje sastavljanje, njegu, sigurnosne napomene, upozorenja i osnovne tehnike skakanja. Svi korisnici i nadzorne osobe moraju se prije korištenja upoznati s ovom uputom.

Na početku morate dobiti osjećaj za trampolin. Koncentrirajte se na Vaš položaj tijela i temeljito uvježbajte svaki osnovni skok prije nego li se usudite izvoditi napredne skokove. Ne skačite nekontrolirano na trampolinu. Dobra kontrola tijela i svladavanje različitih tehnika skokova su osnova za Vašu sigurnost i zadovoljstvo.



Trampolin ne smije koristiti više osoba istovremeno!



Kolutovi i salta su zabranjeni. Opasnost od ozljede glave i vrata!

SMJERNICE ZA TRAMPOLIN

6. OPĆENITO

1.1 SVRHA

- Proizvod nije namijenjen za komercijalne ili medicinske svrhe, nego samo za privatno korištenje.
- Najveća težina 150 kg. Veća tjelesna težina može oštetiti trampolin. Jamstvo ne pokriva takva oštećenja.

1.2 OPASNOST ZA DJECU

- Djeca smiju koristiti ovaj proizvod samo ako su pod nadzorom odrasle osobe. Poduzmite sve sigurnosne mjere i držite djecu na trampolinu pod stalnim nadzorom. Držite ambalažni materijal podalje od djece. Opasnost od gušenja!
- Trampolini s visinom većom od 51 cm nisu pogodni za djecu do 6 godina. Djeca ne prepoznaju potencijalne opasnosti od ovog proizvoda. Ne ostavljajte djecu bez nadzora u blizini ovog proizvoda. Ovaj proizvod nije igračka. Odložite trampolin izvan dohvata djece i kućnih ljubimaca.

1.3 PAŽNJA – OŠTEĆENJA NA PROIZVODU

- Ne modificirajte proizvod. Koristite samo originalne dijelove. Popravke smije izvršiti samo kvalificirana osoba. Pogrešno izvršeni popravci mogu umanjiti sigurnost trampolina. Koristite trampolin samo sukladno ovoj uputi.
- Zaštitite proizvod od vlage i visokih temperatura.

1.4 NAPOMENE O SASTAVLJANJU

- Za sastavljanje trampolina potrebne su najmanje dvije osobe i puno pozornosti. U slučaju nedoumice pozovite stručnjaka.
- Prije sastavljanja trampolina pažljivo pročitajte ovu uputu.
- Uklonite sav ambalažni materijal i položite dijelove na slobodnu površinu. Time ćete dobiti dobar pregled. To će Vam pojednostaviti sastavljanje.
- Provjerite jesu li svi dijelovi isporučeni. Nakon sastavljanja zbrinite ambalažni materijal.
- Pažnja; kod korištenja alata i izvođenja tehničkih radova uvijek postoji opasnost od ozljede.
- Iz tog razloga budite pažljivi pri sastavljanju
- Osigurajte bezopasnu radnu površinu, npr. ne ostavljajte alat posvuda.
- Oprezno odložite i zbrinite ambalažni materijal. Folije i plastične vrećice predstavljaju opasnost za djecu (opasnost od gušenja)!
- Nakon sastavljanja proizvoda sukladno uputi provjerite jesu li svi vijci, klinovi i matice na ispravnom mjestu i čvrsto pritegnute.
- Zračni prostor iznad trampolina mora biti slobodan do visine od 7,3 metra.

Trampolin mora biti dovoljno udaljen od izvora opasnosti, kao npr. strujnih kabela, grana, sprava za igranje, bazena i ograda.

- Trampolin mora biti pravilno sastavljen prije korištenja.
- Ne ostavljajte trampolin na kiši, vjetru ili oluji, a posebice po nevremenu. Za vrijeme lošeg vremena preporučujemo rastavljanje trampolina i odlaganje na mjesto zaštićeno od nevremena.
- Metalni okvir trampolina je električki vodljiv. Udar groma, produžni kabeli i električni uređaji ne smiju doći u dodir s trampolinom.
- Sastavite i koristite trampolin samo u dobro osvijetljenom okruženju.
- Ne stavljajte i ne odlažite predmete ispod trampolina.
- Trampolin se ne smije koristiti u blizini drugih sprava za igranje ili vježbanje.
- Pri sastavljanju i rastavljanju koristite zaštitne rukavice.

1.10 OSTALI SAVJETI

- Dodatnu stabilnost posti ćete postavljanjem vreća s pijeskom na postolje trampolina. Tako se trampolin neće prevrnuti ni kod bočnog djelovanja sile.
- Ne koristite trampolin tijekom trudnoće.
- Nije pogodno za osobe s visokim krvnim tlakom.
- Skakati samo bosonog. Ne nosite obuću, jer ista može oštetiti mrežu za skakanje, što nije pokriveno jamstvom.
- Ne pušite tijekom korištenja.
- Ne ostavljajte cigarete, kućne ljubimce, oštre predmete ili slične objekte na trampolinu.
- Ne koristite trampolin pod utjecajem alkohola ili droge.
- Ne sjedajte na pokrov, jer isti mora biti pomičan, kako bi se mogao pomicati s podlogom za skakanje. Ne dopuštajte djeci da se povlačenjem pokrova penju na trampolin. Jamstvo ne pokriva pukotine nastale blokiranjem pokrova.
- Postavite trampolin na ravnu površinu, po mogućnosti na travu. Postavljanje trampolina na tvrdu podlogu znači dodatno opterećenje za okvir i s vremenom može dovesti do oštećenja, koja jamstvo ne pokriva. Postavljanje trampolina na neravnu površinu može dovesti do prevrtanja trampolina tijekom korištenja.
- Držite trampolin podalje od otvorene vatre.
- Ne koristite trampolin ako je mokar.
- Kod jakog vjetrova trampolin biste trebali učvrstiti kukama u pod ili rastaviti i odložiti.

UPOZORENJE

11. Prije skakanja provjerite jeli patentni zatvarač potpuno zatvoren i sve kuke zakvačene.
12. Ne skačite namjerno u sigurnosnu mrežu. Ista služi samo tome da spriječi slučajne padanje. Namjerno skakanje u sigurnosnu mrežu s vremenom može dovesti do oštećenja ili prevrtanja trampolina. Zlouporaba mreže ubraja se u nehaljno korištenje proizvoda i nije pokriveno jamstvom. Molimo da pročitate napomene o isključenju od odgovornosti.

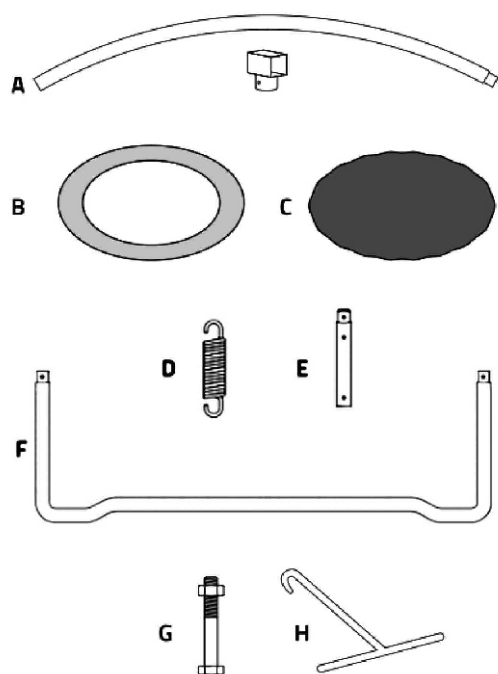
2. SIGURNOSNA NAPOMENA ZA TRAMPOLIN

- Svi korisnici trampolina, neovisno o dobi i iskustvu, moraju biti pod nadzorom tijekom skakanja.
- Obavezno se pridržavajte sigurnosnih napomena.
- Izbjegavajte kolutove i salta. Ravni doskok na trampolin može dovesti do ozljeda, posebice leđa, vrata i glave. U te se ozljede ubrajaju nepokretnost ili čak smrt.
- Trampolin ne smije koristiti više osoba istovremeno! Istovremeno korištenje više osoba može dovesti do sudara i ozljeda.
- Prije svakog korištenja provjerite jeli trampolin oštećen, istrošen i njegovu opću sigurnost. Istrošeni ili oštećeni dijelovi moraju se zamijeniti prije ponovnog korištenja. Do tada zabranite pristup trampolinu.
- Ne nosite odjeću s kukicama ili očicama jer se iste mogu zakvačiti.
- Postavite trampolin samo na ravnu i protukliznu površinu.
- Jak vjetar može ponijeti trampolin. Ako je najavljen jak vjetar, trampolin biste trebali učvrstiti s najmanje tri kuke u pod ili rastaviti i odložiti. Ukopavanje postolja nije dovoljno jer se isto može iščupati iz pričvršćenja.
- Ne pomičite trampolin u sastavljenom stanju, jer bi se mogao oštetiti. Ako bi isto bilo neophodno, izbjegavajte savijanje tako što će se najmanje četiri osobe u jednakom razmaku pozicionirati oko trampolina te ga istovremeno podignuti. Trampolin se mora vodoravno pomicati, pritom nosači moraju uravnotežiti razvlačenje i savijanje te održati oblik trampolina.
- Trampolin je namijenjen skakanju, kako bi korisnici postigli neuobičajene visine i pokrete tijela. Skokovi na postolje, pokrov ili pogrešan doskok na trampolin može dovesti do ozljeda.
- Prije prvog korištenja korisnici moraju pažljivo pročitati ovu uputu. Ova uputa sadrži napomene o sastavljanju, sigurnosne napomene kao i upute za njegu, kako biste zajamčili sigurno korištenje i zabavu na trampolinu.
- Nadzorna osoba je odgovorna za to da svi korisnici budu informirani o nužnosti dovoljnog prostora oko trampolina.
- Ne koristiti u blizini vode. Iz sigurnosnih razloga ostavite dovoljno prostora oko trampolina.
- Obratite pažnju na pomične dijelove. Gdje se mogu zaglaviti ruke i noge?
- Ne umećite predmete izvana u trampolin.
- Ne dopuštajte smještanje predmeta ili osoba ispod trampolina dok netko skače na njemu. Mreža za skakanje je fleksibilna i sile koje nastaju uslijed skakanja mogu ozbiljno ozlijediti osobe koje se nalaze ispod.
- Slijedite sve sigurnosne napomene i pažljivo pročitajte uputu.
- Koristite trampolin samo ako je mreža za skakanje čista i suha. Istrošena ili oštećena mreža za skakanje mora se odmah zamijeniti.
- Predmeti koji mogu predstavljati opasnost za korisnike moraju se ukloniti iz okruženja.
- Spriječite nedopušteno i nenadgledano skakanje.
- Ne dopuštajte nikom da koristi trampolin pod utjecajem alkohola ili droge (uklj. lijekova).

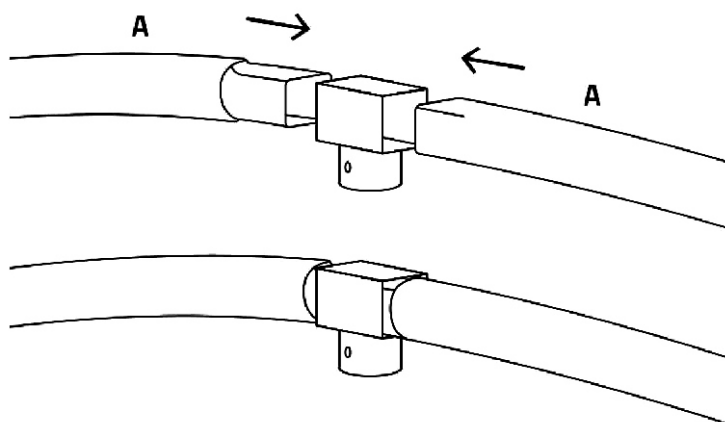
- Pažljivo naučite tehnike osnovnih skokova prije nego li se usudite izvoditi napredne skokove. Više informacija možete pronaći pod "Tehnike skoka".
- Ulaženje u trampolin. Ne skačite u trampolin. Ne koristite trampolin kako biste skakali na druge predmete. Više informacija možete pronaći pod "Ozljeđe: ulaženje i izlaženje iz trampolina".
- Za sve ostale informacije, molimo obratite treneru za trampolin..

POPIS DIJELOVA TRAMPOLINA ZA DONJI OKVIR

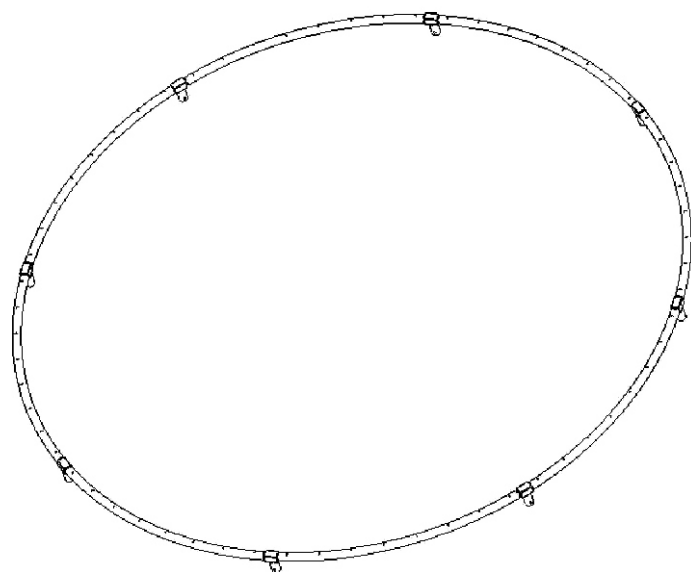
DIO	NAZIV	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	GORNJI OKVIR	6	6	8	8	8	8	10	12
B	POKROV	1	1	1	1	1	1	1	1
C	MREŽA ZA SKAKANJE	1	1	1	1	1	1	1	1
D	OPRUGE	36	48	64	72	80	80	90	108
E	POTPORNA ŠIPKA	/	/	8	8	8	8	10	12
F	ŠIPKA POSTOLJA	3	3	4	4	4	4	5	6
G	VIJAK	0	0	8	8	8	8	10	12
H	PRITEZAČ OPRUGE	1	1	1	1	1	1	1	1



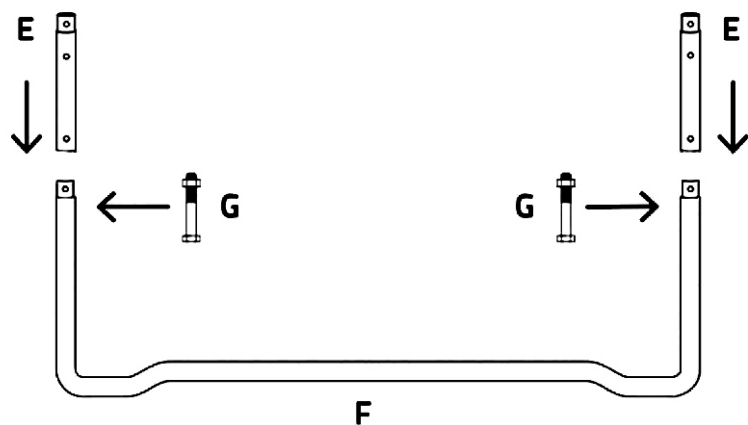
1.



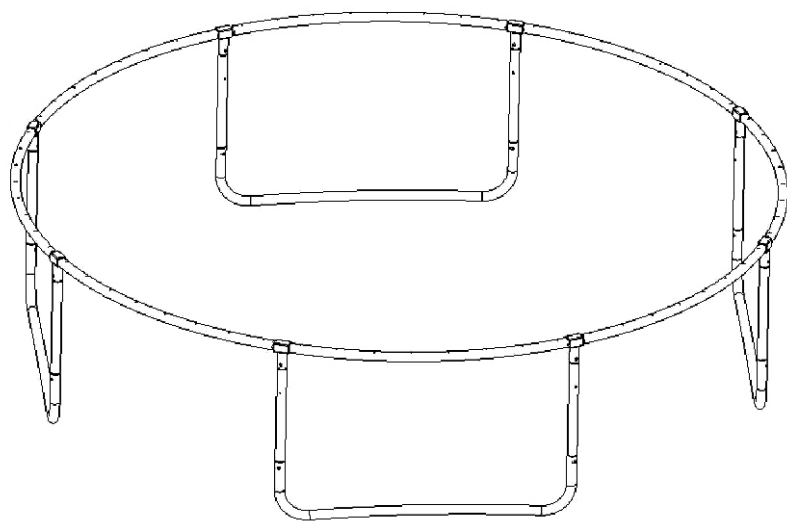
7.



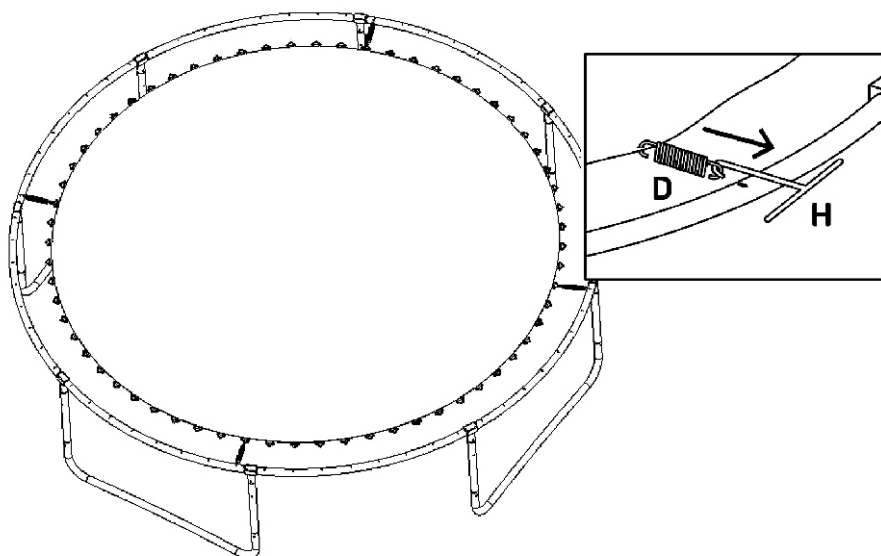
3.



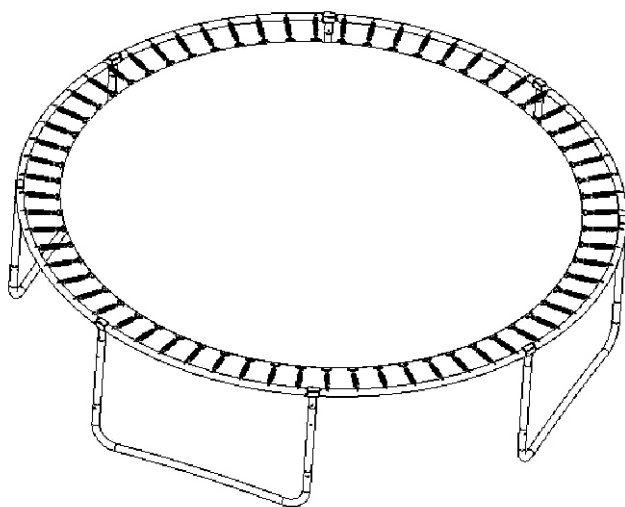
4.



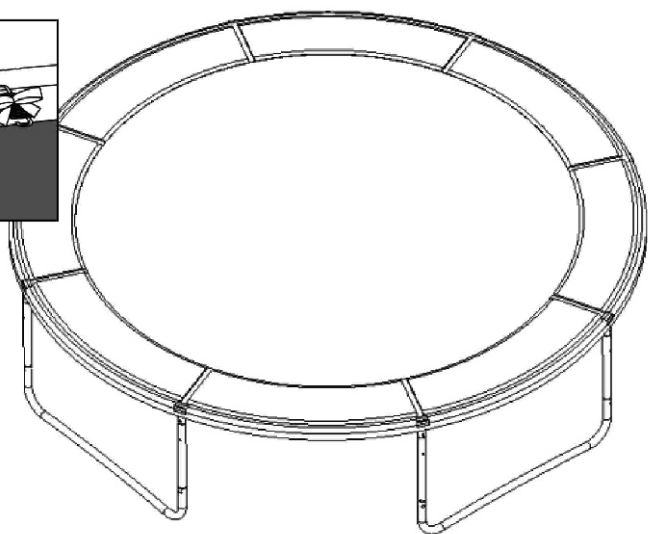
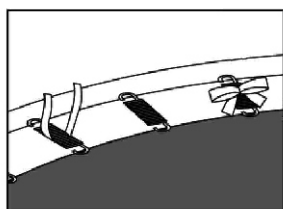
5. Pozicionirajte opruge jednu nasuprot druge u simetričnom rasporedu kako biste izbjegli preveliku zategnutost na jednoj strani. Između opruga mora biti isti broj V-prstenova koliko i rupica u okviru. Zatim zakvačite opruge kao što je prikazano na sljedećoj slici.



16. Montirajte sve opruge. Premjestite trampolin tek po završetku sastavljanja.

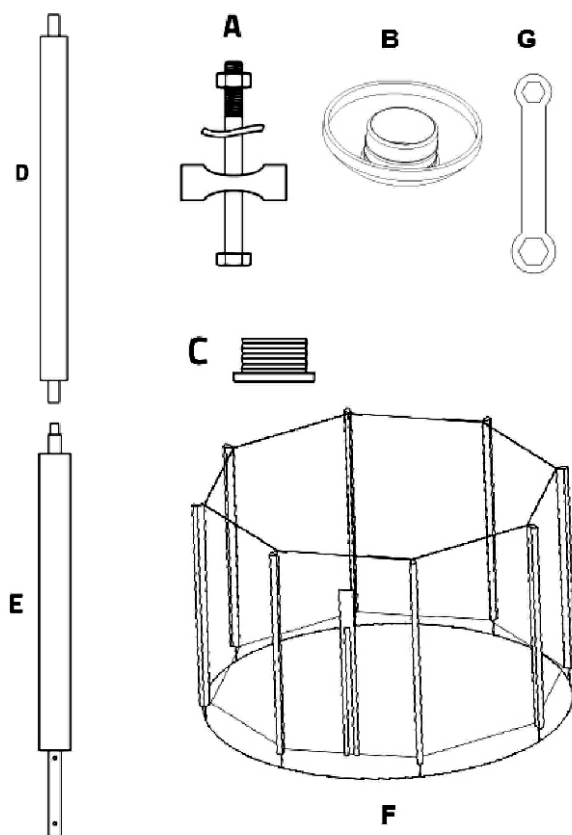


17. Prekrijte opruge pokrovom. Za to pričvrstite pokrov s elastičnim trakama na opruge.

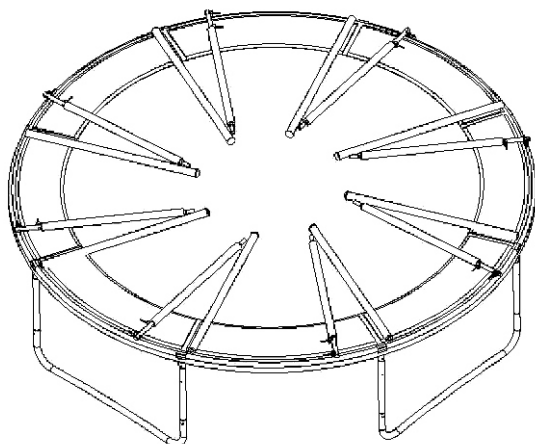


POPIS DIJELOVA MREŽE

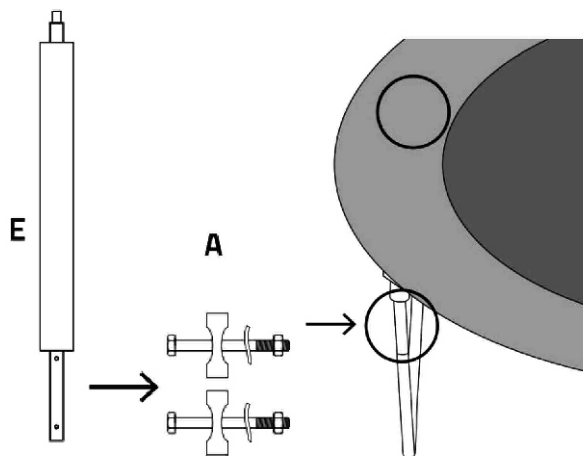
DIO	NAZIV	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	BRZI PRITEZAČ	12	12	16	16	16	20	24
B	POKROV ŠIPKE	6	6	8	8	8	10	12
C	NOGICA ŠIPKE	6	6	8	8	8	10	12
D	GORNJA ŠIPKA	6	6	8	8	8	10	12
E	DONJA ŠIPKA	6	6	8	8	8	10	12
F	SIGURNOSNA MREŽA	1	1	1	1	1	1	1
G	ALAT	1	1	1	1	1	1	1



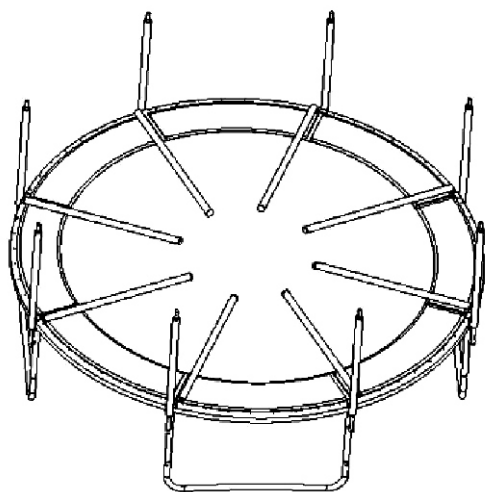
11. Pozicionirajte šipke sukladno sljedećem prikazu.



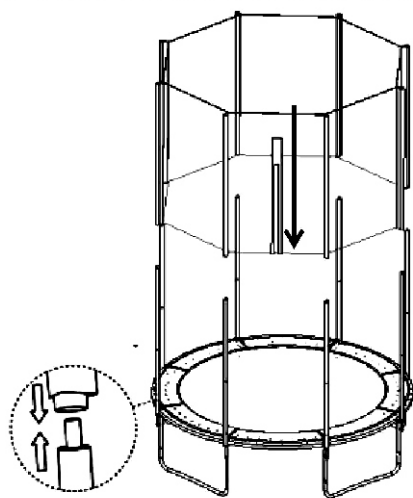
12. Spojite donje šipke s okvirom trampolina pomoću brzog pritezača.



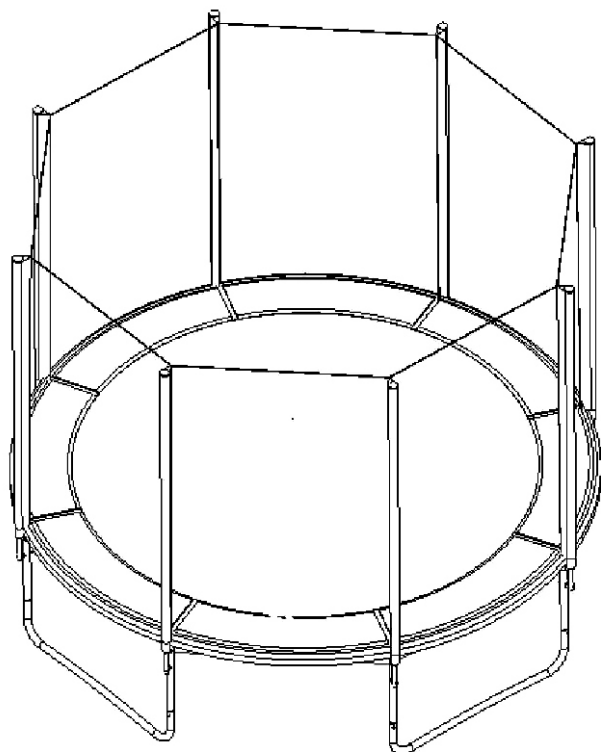
3. Nakon pričvršćivanja svih donjih šipki trampoline bi trebao izgledati kao na sljedećoj slici.



4. Umetnite gornje šipke u donje šipke (vidi dolje). Zatim navucite mrežu preko šipki.



10. Kuke mreže pričvrstite na V-prstenove mreže za skakanje. Provjerite sve spojeve. Ako želite premjestiti trampolin, učinite to samo pomoću više osoba.



NJEGA

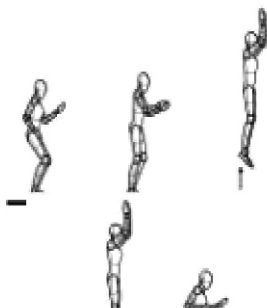
Iako trampolin ne zahtijeva posebnu njegu, želimo Vam navesti nekoliko napomena o odlaganju.

- Trampolin se mora držati na što sušem mjestu. Zato je najbolje da trampolin prekrijete pogodnom plastičnom folijom nakon svakog korištenja i odložite na suho mjesto.
- Redovito provjeravajte trampolin kako biste bili sigurni da nema oštećenja.
- Trampolin je tretiran zaštitnim sredstvom protiv korozije. Međutim, nakon dužeg vremena korozija se ipak može pojaviti. Istu bi trebali odmah tretirati sredstvom protiv korozije.
- Ako dijelovi nedostaju ili su oštećeni, molimo da se obratite našoj službi za kupce.
- Pri rastavljanju trampolina, molimo da slijedite uputu za sastavljanje u obrnutom redoslijedu.

TEHNIKE SKOKA

Osnovni skok

- Počnite u uspravnom položaju.
- Zamahnite rukama kružno prema naprijed.
- Nakon što dobijete zamah ispružite nožne prste prema dolje dok ste u zraku.



Usporavanje skoka

- Pri gubitku ravnoteže koristite tehniku ublažavanja skoka.
- Počnite s osnovnim skokom.
- Pri dodiru s mrežom za skakanje čučnite i ublažite zamah.



Doskok na ruke i koljena

- Počnite s osnovnim skokom.
- Doskočite na ruke i koljena, pritom ispružite leđa.
- Istovremeno se koncentrirajte na doskok na sve četiri dodirne točke, a manje na visinu skoka.



Doskok u sjedeći položaj

- Doskočite u sjedeći položaj s rukama na mreži za skakanje.
- Vratite se u osnovni položaj odguravanjem rukama.



RO

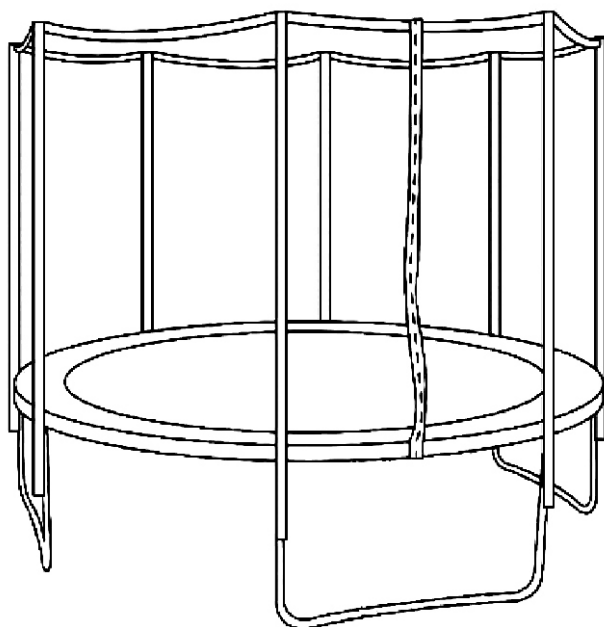
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMBULINĂ

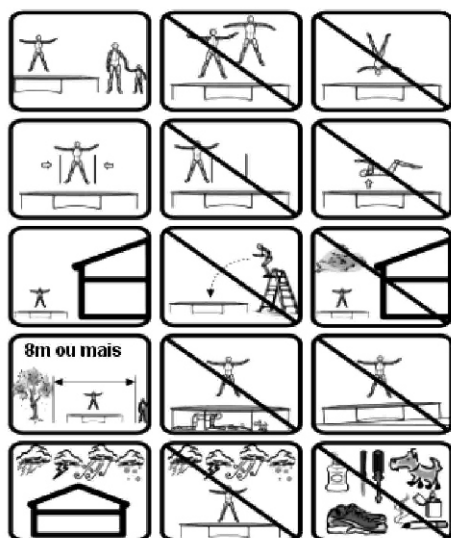
ASAMBLARE ȘI UTILIZARE



Citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de prima utilizare a trambulinei. Păstrați aceste instrucțiuni pentru consultări ulterioare. Ca la orice altă activitate sportivă există și aici riscul de a vă răni. Vă rugăm să respectați regulile de siguranță și instrucțiunile de utilizare pentru a reduce cât mai mult posibil riscul de rănire.

- Utilizarea necorespunzătoare a acestei trambuline poate fi periculoasă și poate duce la răni grave!
- Prin săriturile pe trambulină se poate ajunge la înălțimi sau în poziții neobișnuite. Fiți precauți și învățați tehnicile necesare.
- Verificați trambulina înainte de fiecare utilizare.
- În acest manual de utilizare sunt descrise asamblarea, întreținerea, instrucțiuni de siguranță, avertismente și tehnici de sărituri de bază. Toți utilizatorii și supraveghetorii trebuie să se familiarizeze cu aceste instrucțiuni înaintea utilizării.

La început trebuie să vă acomodați cu trambulina. Concentrați-vă pe poziția corpului dumneavoastră și exersați foarte bine fiecare săritură înainte de a îndrăzni să treceți la sărituri avansate. Nu săriți în mod necontrolat pe trambulină. Controlul corpului și stăpânirea diferitelor tehnici de sărituri stau la baza siguranței și amuzamentului dumneavoastră.



Trambulina nu trebuie folosită niciodată de mai mult de o persoană în același timp!



Rostogolirile și tumele sunt interzise. Pericol de accidentare la cap sau gât!

INSTRUCȚIUNI GENERALE PENTRU TRAMBULINĂ

7. INFORMAȚII GENERALE

1.1 SCOP

- Produsul este destinat doar uzului casnic și nu este adecvat pentru uz comercial sau în scop medical.
- Greutate maximă admisă 150 kg. O greutate corporală mai mare deteriorează trambulina. Asemenea daune nu sunt acoperite de garanție.

1.2 PERICOL PENTRU COPII

- Copiii au voie să folosească acest produs doar sub supraveghere. Luați toate măsurile de siguranță și supravegheați permanent copiii pe trambulină. Nu lăsați ambalajul la îndemâna copiilor: pericol de sufocare!
- Trambulinele cu o înălțime de peste 51 cm nu sunt adecvate pentru copiii sub 6 ani. Copiii nu identifică posibilele pericole ale acestui produs. Nu lăsați copii nesupravegheați în apropierea acestui produs. Acest produs nu este o jucărie. A se depozita astfel încât să nu ajungă la îndemâna copiilor și animalelor de companie.

1.3 ATENȚIE - DAUNE ALE PRODUSULUI

- Nu modificați produsul. Folosiți numai piese de schimb originale. Numai specialiștii au voie să efectueze reparații. Reparațiile efectuate greșit pot afecta siguranța trambulinei. Folosiți trambulina doar conform acestor instrucțiuni.
- Protejați trambulina de umiditate și temperaturi ridicate.

1.4 INDICAȚII CU PRIVIRE LA ASAMBLARE

- Pentru asamblarea acestei trambuline este nevoie de două persoane adulte și de multă atenție. În cazul în care aveți îndoieli, apălați la serviciile unui specialist.
- Înainte de a începe asamblarea acestei trambuline citiți cu atenție aceste instrucțiuni.
- Îndepărtați toate ambalajele și așezați toate piesele pe o suprafață liberă. Formați-vă astfel o idee generală. Aceasta ușurează procesul de asamblare.
- Asigurați-vă că toate piesele sunt disponibile. Aruncați ambalajele după asamblare.
- Atenție: în cazul folosirii uneltelor sau în timpul efectuării lucrărilor tehnice există întotdeauna pericol de accidentare.
- Din acest motiv aveți grijă la asamblare.
- Pregătiți o suprafață de lucru sigură, de ex. nu lăsați uneltele împrăștiate.

- Depozitați și îndepărtați ambalajul cu atenție. Foliile și pungile de plastic reprezintă un pericol pentru copii (pericol de sufocare)!
- După asamblarea acestui produs conform instrucțiunilor verificați dacă toate șuruburile, bolțurile și piulițele se află la locul potrivit și sunt strânse bine.
- Deasupra trambulinei trebuie asigurat un spațiu liber de 7,3 m. Trambulina trebuie poziționată la o distanță suficient de mare de surse de pericol cum ar fi cabluri electrice, crengi, echipamente de joacă, piscine și garduri.
- Trambulina trebuie montată în mod corespunzător înainte de utilizare.
- Nu asamblați niciodată trambulina în ploaie, vânt sau pe timp de furtună. În caz de vreme rea vă recomandăm să asamblați trambulina și să o depozitați la adăpost de intemperii.
- Cadrul de metal al trambulinei este conductor de electricitate. Descărcările electrice, prelungitoarele și aparatele electrice în general nu ar trebui să intre în contact cu trambulina.
- Asamblați și folosiți trambulina doar în locuri bine luminate.
- Nu așezați obiecte sub trambulină.
- Nu folosiți trambulina în apropierea altor echipamente de joacă sau de gimnastică.
- Purtați mănuși de protecție în timpul asamblării.

1.11 SFATURI SUPLIMENTARE

- Pentru o stabilitate și mai mare așezați saci cu nisip pe picioarele trambulinei. Astfel trambulina nu se va răsturna nici măcar în caz de mișcări laterale puternice.
- A nu se folosi în timpul sarcinii.
- Nu este recomandată persoanelor care suferă de hipertensiune.
- Săriți doar desculți. Nu purtați încălțăminte, aceasta deteriorează plasa elastică a trambulinei și astfel pierdeți dreptul la garanție.
- Nu fumați în timpul utilizării trambulinei.
- Nu așezați țigări, animale de companie, obiecte ascuțite sau lucruri asemănătoare pe trambulină.
- Nu folosiți trambulina sub influența alcoolului sau a drogurilor.
- Nu așezați nimic pe husa de protecție, deoarece aceasta trebuie să fie mobilă pentru a se putea mișca împreună cu plasa elastică a trambulinei. Nu permiteți copiilor să tragă de husa de protecție a trambulinei. Crăpăturile care apar în urma blocării husei de protecție nu sunt acoperite de garanție.
- Plasăți trambulina pe o suprafață dreaptă, cel mai indicat ar fi pe iarbă. Plasarea trambulinei pe o suprafață dură reprezintă o povară în plus pentru cadru, ceea ce în timp poate provoca daune care nu sunt acoperite de garanție. Dacă plasați trambulina pe o suprafață denivelată, aceasta se poate răsturna în timpul utilizării.
- Feriți trambulina de foc deschis.
- Nu folosiți trambulina dacă aceasta este udă.
- În caz de vânt puternic fixați trambulina cu cârlige în pământ sau demontați-o pentru a o depozita.

AVERTISMENT

13. Înainte de a sări verificați dacă fermoarul este complet închis și cele trei cârlige de la intrare sunt fixate.
14. Nu săriți intenționat în plasa de protecție. Aceasta are doar rolul de a împiedica o cădere accidentală. Săriturile intenționate în plasa de protecție pot cauza daune în timp sau pot răsturna trambulina. Utilizarea abuzivă a plasei de protecție este considerată drept utilizare neglijentă, ceea ce anulează dreptul la garanție. Vă rugăm să citiți informațiile cu privire la clauzele de exonerare a răspunderii.

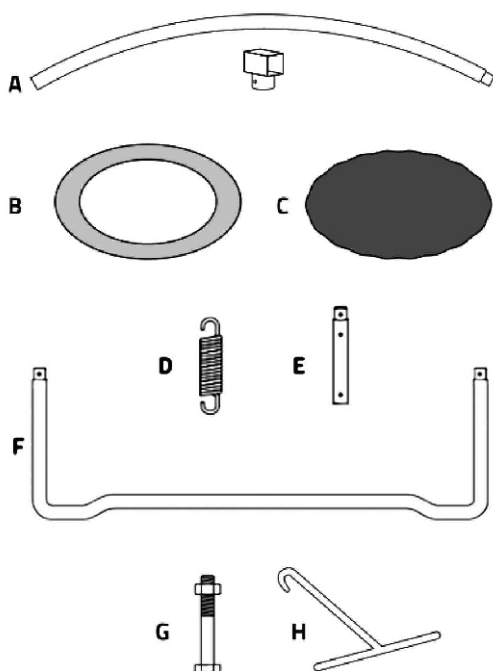
2. INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ PENTRU TRAMBULINĂ

- Toți utilizatorii trambulinei trebuie supravegheați în timpul utilizării, indiferent de vârstă sau experiență.
- Instrucțiunile de siguranță trebuie respectate întotdeauna.
- Evitați tumbele și rostogolirile. Aterizarea incorectă pe trambulină poate duce la accidentări, în special la spate, gât și cap. Din această categorie fac parte și paralizia sau chiar decesul.
- Trambulina nu trebuie folosită de mai mult de o persoană în același timp! Utilizarea concomitentă de către mai multe persoane poate duce la ciocniri și accidentări.
- Înainte de fiecare utilizare trebuie verificat dacă trambulina nu prezintă deteriorări, nu este uzată și corespunde măsurilor generale de siguranță. Părțile uzate sau defecte trebuie înlocuite înainte de o nouă utilizare. Utilizarea este interzisă în acest timp.
- Nu purtați piese de îmbrăcăminte cu cârlige sau inele pe trambulină deoarece acestea se pot agăța.
- Asamblați trambulina numai pe o suprafață dreaptă și antiderapantă.
- Vântul puternic poate muta trambulina din loc. În cazul în care se prevede vreme cu vânt puternic, trambulina ar trebui fixată în pământ cu cel puțin trei cuie pentru cort sau ar trebui demontată și depozitată. Doar îngroparea cadrului nu este suficientă, deoarece se poate desface.
- Nu mișcați trambulina deja asamblată, deoarece aceasta poate fi deteriorată. Dacă este neapărat nevoie să o mutați, evitați să îndoiți trambulina, poziționați cel puțin patru persoane la intervale egale în jurul acesteia și ridicați-o simultan. Trambulina trebuie mișcată orizontal în timp ce rama trebuie să mențină forma trambulinei și să compenseze răsucirea și îndoirea acesteia.
- Trambulina este destinată săriturilor iar utilizatorii pot sări la o înălțime și cu mișcări ale corpului neobișnuite. Săriturile pe cadru, pe husa de protecție sau aterizările greșite pot duce la accidentări.
- Utilizatorii trebuie să citească cu foarte mare atenție instrucțiunile înainte de utilizare și să se familiarizeze cu acestea. Instrucțiunile de față conțin indicații cu privire la asamblare, măsuri de siguranță precum și indicații pentru întreținere, pentru a garanta astfel o utilizare sigură și distractivă a trambulinei.
- Persoana care supraveghează trebuie să se asigure că toți utilizatorii sunt informați în legătură cu spațiul suficient care trebuie asigurat în jurul trambulinei.

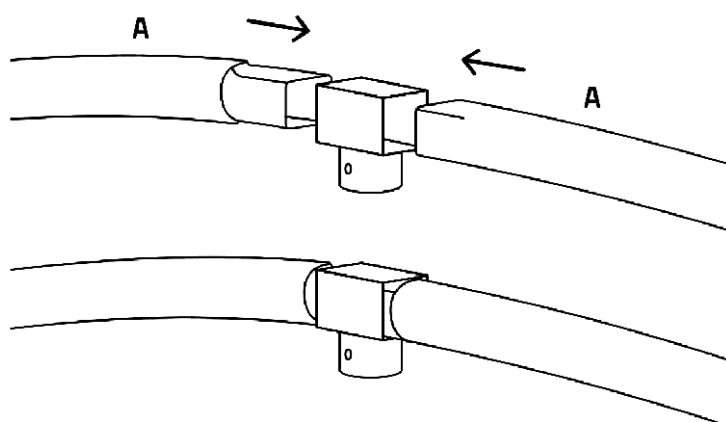
- A nu se folosi în apropierea apei. Din motive de siguranță lăsați suficient spațiu liber de jur împrejurul trambulinei.
- Acordați atenție părților mobile. Unde s-ar putea agăța mâinile și picioarele?
- Nu introduceți niciun obiect extern în trambulină.
- Nu depozitați niciun obiect și nu permiteți nimănui să intre sub trambulină în timp ce altcineva o folosește. Plasa trambulinei este flexibilă iar forța care se formează în urma săriturilor poate răni grav persoanele care se află dedesubt.
- Urmați toate indicațiile privind siguranța și citiți cu atenție manualul de instrucțiuni.
- Folosiți trambulina numai dacă plasa elastică este curată și uscată. Plasa uzată sau deteriorată trebuie înlocuită numaidecât.
- Obiectele care ar putea reprezenta un pericol pentru utilizatori trebuie înlăturate din zonă.
- Preveniți săriturile neautorizate și nesupravegheate.
- Nu permiteți persoanelor aflate sub influența alcoolului sau a drogurilor (inclusiv a medicamentelor) să folosească trambulina.
- Învățați bine tehnicile de sărituri de bază înainte de a încerca sărituri mai complicate. Mai multe informații găsiți la punctul "Tehnici de sărituri".
- Urcați pe trambulină. Nu vă urcați prin săritură. Nu folosiți trambulina pentru a sări de pe ea pe alte obiecte. Mai multe informații găsiți la punctul "Accidente: urcarea și coborârea".
- Dacă aveți nevoie de mai multe informații, consultați un instructor pentru trambuline.

LISTA PĂRȚILOR COMPONENTE PENTRU CADRUL INFERIOR AL TRAMBULINEI

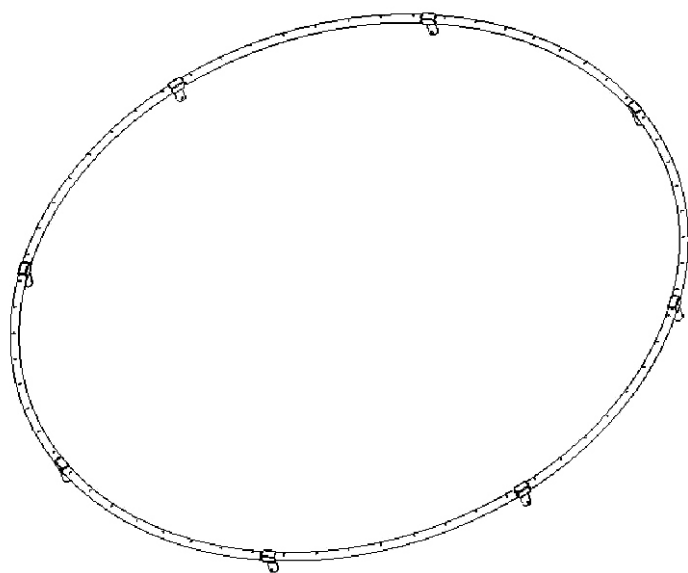
PARTE	DENUMIRE	6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
A	CADRU SUPERIOR	6	6	8	8	8	8	10	12
B	HUSĂ DE PROTECȚIE	1	1	1	1	1	1	1	1
C	PLASĂ ELASTICĂ	1	1	1	1	1	1	1	1
D	ARCURI	36	48	64	72	80	80	90	108
E	PICIOR DE BAZĂ	/	/	8	8	8	8	10	12
F	BAZĂ PENTRU PICIOR	3	3	4	4	4	4	5	6
G	ȘURUB	0	0	8	8	8	8	10	12
H	UNEALTĂ MONTARE	1	1	1	1	1	1	1	1



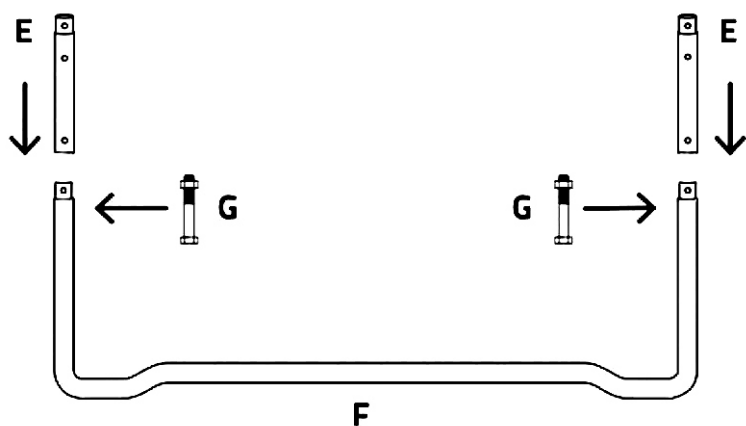
1.



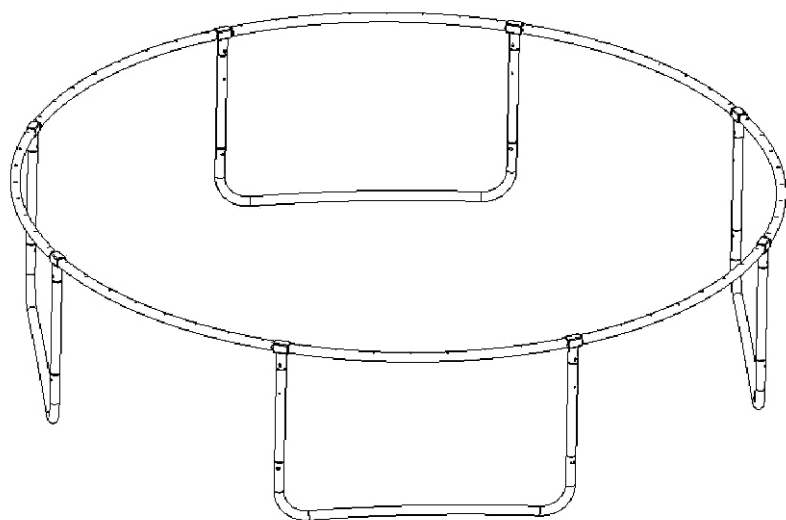
8.



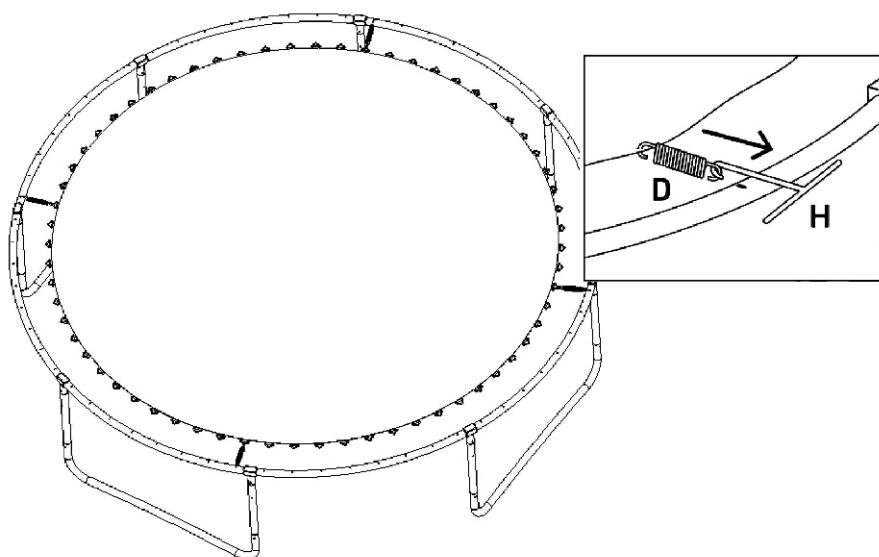
3.



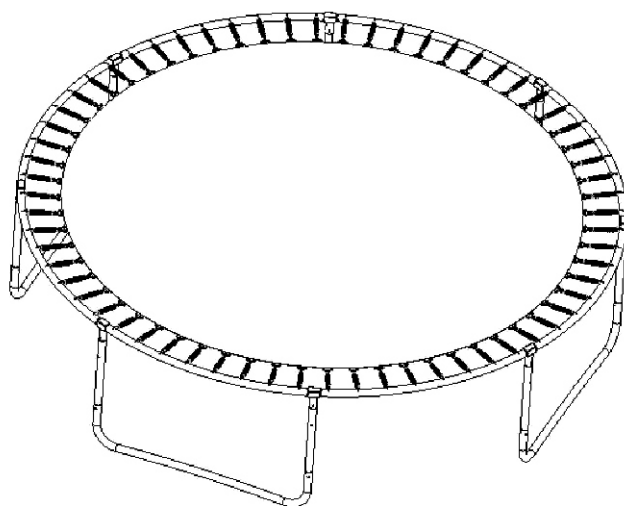
4.



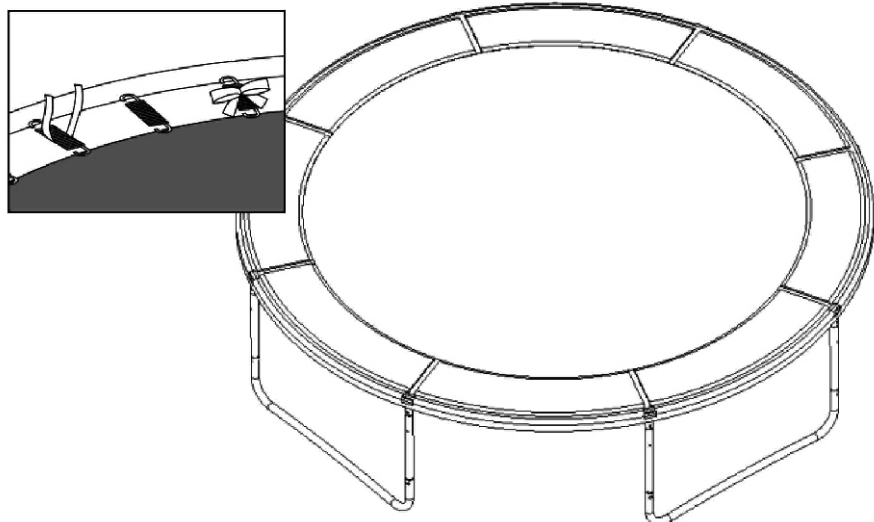
5. Poziționați arcurile în ordine simetrică unul față de celălalt pentru a evita prea multă tensiune pe una dintre părți. Între arcuri trebuie să existe același număr de inele în V și găuri în cadru. Prindeți apoi arcurile conform imaginii următoare.



18. Montați toate arcurile. Mișcați trambulina doar după ce ați terminat asamblarea.

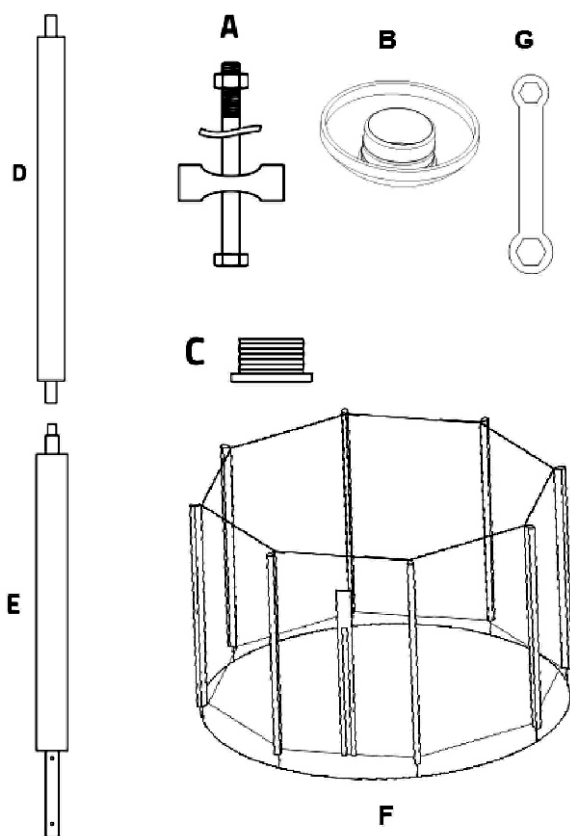


19. Acoperiți arcurile cu husa de protecție. Fixați în acest scop husa de protecție cu benzile elastice direct pe arcuri.

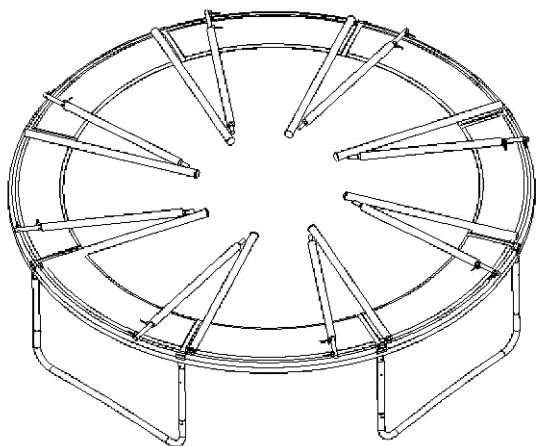


LISTA PĂRȚILOR COMPONENTE ALE PLASEI

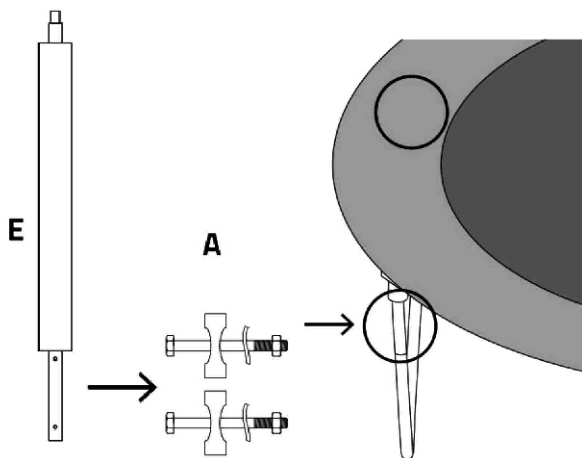
PARTE	DENUMIRE	6 ft	8 ft	10 ft	12 ft	14 ft	15 ft	16 ft
A	DISPOZITIV FIXARE RAPIDĂ	12	12	16	16	16	20	24
B	ÎNVELITOARE BARE	6	6	8	8	8	10	12
C	PICIOR BARĂ	6	6	8	8	8	10	12
D	BARĂ SUPERIOARĂ	6	6	8	8	8	10	12
E	BARĂ INFERIOARĂ	6	6	8	8	8	10	12
F	PLASĂ DE PROTECȚIE	1	1	1	1	1	1	1
G	UNELTE	1	1	1	1	1	1	1



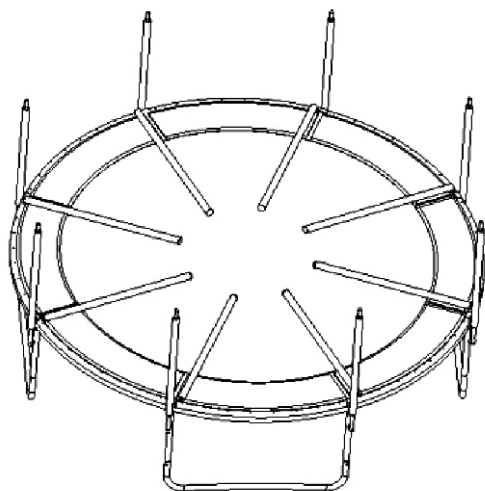
13. Poziționați barele conform următoarei schițe.



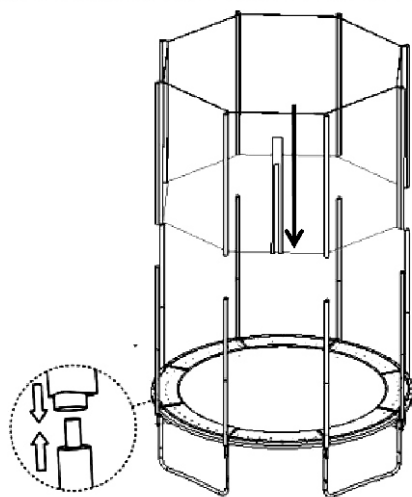
14. Conectați barele inferioare și cadrul trambulinei cu ajutorul dispozitivului de fixare rapidă.



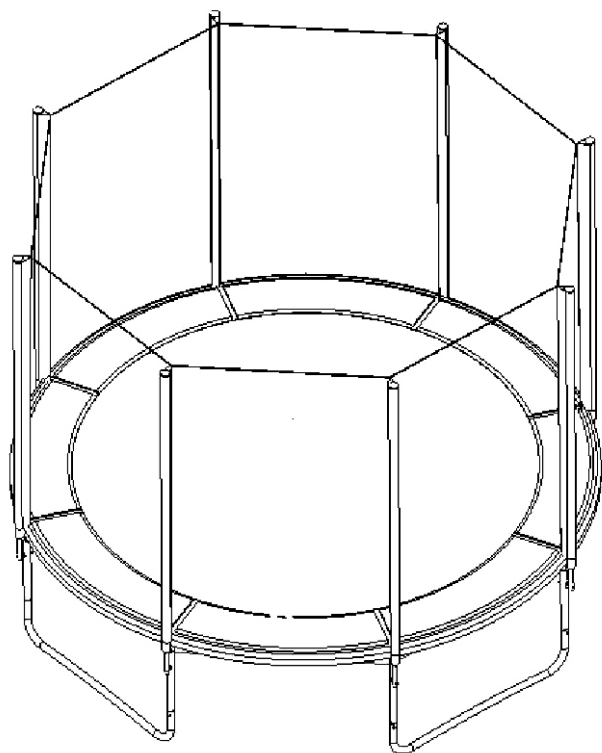
3. După fixarea tuturor barelor inferioare trambulina ar trebui să arate precum în imaginea următoare.



4. Montați barele superioare în barele inferioare (vezi mai jos). Întindeți apoi plasa peste bare.



11. Fixați cârligele plasei în inelele în V ale suprafeței de sărit. Verificați toate conexiunile. Dacă doriți să mutați trambulina, efectuați acest lucru doar cu ajutorul mai multor persoane.



ÎNȚREȚINERE

Chiar dacă trambulina nu necesită o îngrijire deosebită, aveți aici câteva sfaturi cu privire la depozitarea acesteia.

- Trambulina trebuie menținută cât se poate de uscată. Pentru aceasta acoperiți trambulina după fiecare utilizare cu o folie de plastic adecvată sau demontați-o și depozitați-o într-un loc uscat.
- Verificați în mod regulat dacă trambulina nu prezintă deteriorări.
- Trambulina a fost tratată cu un produs anticoroziv. Totuși, după o perioadă mai îndelungată de timp, pot apărea pete de rugină. Acestea trebuie tratate urgent cu o soluție pentru îndepărtarea ruginii.
- Dacă lipsesc piese sau există piese defecte contactați serviciul nostru pentru clienți.
- Pentru demontarea trambulinei vă rugăm să urmați instrucțiunile în ordine inversă.

TEHNICI DE SĂRITURI

Săritura de bază

- Începeți în poziție verticală.
- Rotiți mâinile înspre față.
- Când aveți elan îndreptați degetele de la picioare în jos în timp ce sunteți în aer.



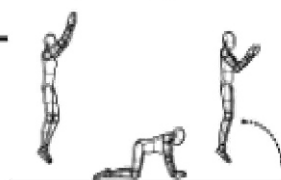
Încetinirea ritmului

- Dacă vă pierdeți echilibrul, folosiți tehnica de amortizare.
- Începeți cu săritura de bază.
- La contactul cu plasa elastică îndoiți genunchii și amortizați săritura.



Aterizare în mâini și genunchi

- Începeți cu săritura de bază.
- Aterizați în mâini și genunchi în timp ce spatele este drept.
- Concentrați-vă mai mult pe aterizarea pe toate cele patru puncte de contact și mai puțin pe înălțimea săriturii.



Aterizare în poziția șezut

- Aterizați în poziția șezut cu mâinile pe plasa elastică.
- Reveniți în poziția de bază apăsând cu mâinile.



PL

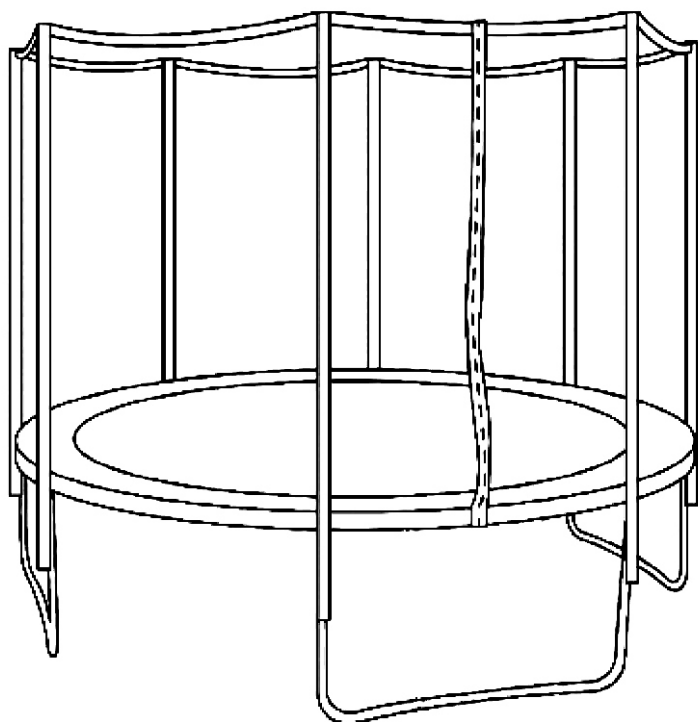
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

Trampolina

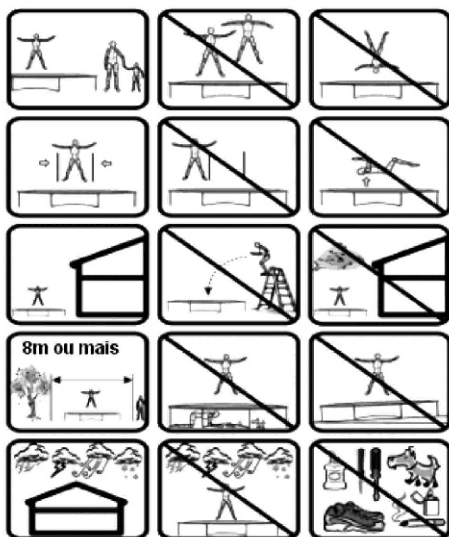
MONTAŻ I UŻYTKOWANIE



Przed pierwszym użyciem trampoliny należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Instrukcję należy zachować do późniejszego wglądu. Podczas użytkowania trampoliny, tak samo jak w przypadku innych sportów, może dojść do powstania obrażeń. Proszę postępować zgodnie z zasadami bezpieczeństwa oraz stosować się do instrukcji użytkowania, aby zminimalizować ryzyko odniesienia obrażeń.

- Nieprawidłowe użytkowanie trampoliny może prowadzić do powstania ciężkich obrażeń.
- Podczas skakania na trampolinie ciało człowieka znajduje się na wysokościach oraz w pozycjach, które nie są dla niego typowe. Dlatego należy zachować ostrożność i nauczyć się niezbędnych technik.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan trampoliny.
- Niniejsza instrukcja zawiera informacje dotyczące montażu, pielęgnacji, bezpieczeństwa, a także ostrzeżenia oraz opis podstawowych technik skoków. Wszyscy użytkownicy oraz osoby sprawujące nad nimi nadzór muszą przed użyciem zapoznać się z treścią niniejszej instrukcji.

Na początku trzeba oswoić się z trampoliną. Należy skoncentrować się na pozycji ciała i przećwiczyć każdy podstawowy skok, zanim zaczną się wykonywać bardziej zaawansowane skoki. Nie należy skakać na trampolinie w sposób niekontrolowany. Umiejętność kontrolowania własnego ciała oraz opanowanie różnych technik skoków stanowią podstawę bezpiecznego oraz sprawiającego przyjemność użytkowania.



Trampolina nie powinna być używana przez kilka osób jednocześnie!



Nie należy wykonywać fikołków ani salt. Ryzyko obrażeń głowy i karku!

WYTYCZNE DOTYCZĄCE TRAMPOLINY

1. OGÓLNE

1.1 CEL

- Produkt przeznaczony jest tylko do użytku domowego. Nie jest on przystosowany do wykorzystywania go do celów komercyjnych lub medycznych.
- Maksymalna waga użytkownika wynosi 150 kg. Używanie trampoliny przez osobę ważącą więcej niż 150 kg może doprowadzić do jej zniszczenia. Tego typu zniszczenia nie są objęte gwarancją.

1.2 NIEBEZPIECZEŃSTWO DLA DZIECI

- Dzieci mogą korzystać z produktu tylko pod nadzorem. Należy zachować wszystkie środki ostrożności i nieprzerwanie obserwować dzieci znajdujące się na trampolinie. Materiał opakowaniowy należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. Ryzyko uduszenia!
- Trampoliny wyższe niż 51 cm nie są przystosowane do użytkowania przez dzieci poniżej 6 roku życia. Dzieci nie są w stanie rozpoznać potencjalnych zagrożeń związanych z produktem. Nie powinny być one pozostawiane w pobliżu produktu bez nadzoru. Ten produkt nie jest zabawką. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych

1.3 UWAGA-USZKODZENIE PRODUKTU

- Nie należy modyfikować produktu. Należy używać tylko oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być wykonywane wyłącznie przez specjalistów. Nieprawidłowo wykonane naprawy mogą mieć negatywny wpływ na bezpieczeństwo trampoliny. Z trampoliny należy korzystać zgodnie z niniejszą instrukcją.
- Chroń produkt przed wilgocią i wysokimi temperaturami.

1.4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MONTAŻU

- Montaż trampoliny powinien być przeprowadzany z wielką starannością przez co najmniej dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy wezwać specjalistę.
- Przed przystąpieniem do montażu trampoliny dokładnie przeczytaj niniejszą instrukcję.
- Usuń cały materiał opakowaniowy i rozłóż wszystkie części na równej powierzchni. W taki sposób części będą dobrze widoczne, co ułatwia montaż.
- Upewnij się, że masz do dyspozycji wszystkie potrzebne części. Po przeprowadzeniu montażu usuń materiał opakowaniowy.
- Uwaga: Używanie narzędzi oraz przeprowadzanie prac technicznych zawsze wiąże się z ryzykiem odniesienia obrażeń.
- Z tego powodu zachowaj ostrożność.
- Postaraj się wyeliminować ewentualne zagrożenia, np. dbając o to, by żadne narzędzia nie leżały na powierzchni, na której przeprowadzany jest montaż.
- Przechowuj i usuwaj materiał opakowaniowy z należytą ostrożnością. Folia i plastikowe torby stanowią zagrożenie dla dzieci (ryzyko uduszenia)!
- Po zmontowaniu produktu zgodnie z instrukcją sprawdź, czy wszystkie śruby, bolce i nakrętki znajdują się na właściwym miejscu i czy są mocno dociągnięte.

- Przestrzeń nad trampoliną musi być wolna do wysokości 7,3 m. Trampolina musi być oddalona od przedmiotów stanowiących potencjalne zagrożenie, np. przewodów zasilających, gałęzi, przyrządów służących do zabawy, basenów oraz płotów.
- Trampolina przed rozpoczęciem użytkowania musi zostać zmontowana zgodnie z instrukcją.
- Montażu trampoliny nie należy przeprowadzać podczas deszczu, wiatru, wichury lub burzy. W czasie niepogody zalecamy zdemontować trampolinę i schować ją w miejscu, w którym nie będzie wystawiona na działanie niekorzystnych warunków atmosferycznych.
- Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd. Piorun, przedłużacz oraz wszelkie urządzenia elektryczne nie powinny mieć kontaktu z trampoliną.
- Montaż i użytkowanie trampoliny powinny odbywać się w dobrze oświetlonym miejscu.
- Pod trampoliną nie należy stawiać ani kłaść żadnych przedmiotów.
- Trampoliny nie należy używać w pobliżu innych przyrządów służących do zabawy lub ćwiczeń.
- Podczas montażu i demontażu dla własnego bezpieczeństwa należy używać rękawic.

1.5 DALSZE WSKAZÓWKI

- Trampolinę można dodatkowo ustabilizować, kładąc na jej nogach worki wypełnione piaskiem. Dzięki temu trampolina nie będzie się przechylać mimo oddziaływania na nią sił bocznych.
- Nie używać w czasie ciąży.
Nie nadaje się dla osób cierpiących na nadciśnienie.
- Należy skakać boso. Nie należy zakładać butów, ponieważ powodują one uszkodzenia maty do skakania oraz wygaśnięcie gwarancji.
- Podczas użytkowania nie należy palić papierosów.
- Na trampolinie nie należy kłaść papierosów, zwierząt domowych, ostrych przedmiotów itp.
- Trampoliny nie należy używać, będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Nie należy siadać na osłonie, ponieważ musi ona poruszać się w różnych kierunkach wraz z matą do skakania. Nie należy pozwalać dzieciom ciągnąć za osłonę w celu wdrapania się na trampolinę. Rysy, które powstały w wyniku zablokowania osłony nie są objęte gwarancją.
- Trampolinę należy ustawić na równej powierzchni, najlepiej na trawie. Ustawienie trampoliny na twardej powierzchni oznacza dodatkowe obciążenie ramy. Z biegiem czasu może to doprowadzić do powstania uszkodzeń, które nie są objęte gwarancją. Ustawienie trampoliny na nierównej powierzchni może skutkować przewróceniem się trampoliny podczas jej użytkowania.
- Trampolinę należy trzymać z dala od otwartego ognia.
- Nie należy używać trampoliny, gdy jest mokra.
- W czasie silnego wiatru trampolinę powinno się zakotwiczyć w ziemi za pomocą haków lub zdemontować i schować.

OSTRZEŻENIE

1. Przed rozpoczęciem skakania należy sprawdzić, czy zamek błyskawiczny jest całkowicie zasunięty i czy zapięte są wszystkie trzy dodatkowe zabezpieczenia.
2. Nie należy celowo skakać na siatkę bezpieczeństwa. Stanowi ona jedynie zabezpieczenie przed przypadkowym wypadnięciem. Celowe skakanie na siatkę bezpieczeństwa z czasem może prowadzić do powstania uszkodzeń lub do przewrócenia się trampoliny. Wykorzystywanie siatki bezpieczeństwa w sposób niezgodny z jej przeznaczeniem uważane jest za lekkomyślne użytkowanie produktu i skutkuje wygaśnięciem gwarancji. Proszę zapoznać się z informacjami dotyczącymi wyłączenia odpowiedzialności.

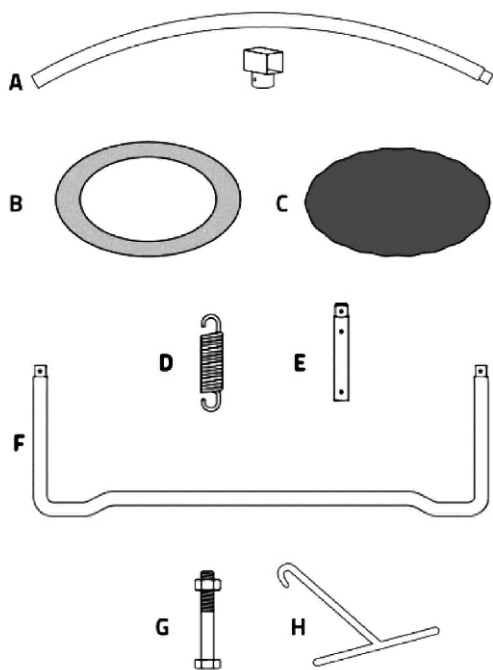
2. INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCA TRAMPOLINY

- Wszyscy użytkownicy trampoliny, niezależnie od ich wieku oraz doświadczenia, podczas skakania powinni znajdować się pod nadzorem.
- Należy zawsze przestrzegać instrukcji bezpieczeństwa.
- Należy unikać wykonywania salt oraz przerzutów. Nieprawidłowe lądowanie na trampolinie może prowadzić do powstania obrażeń, zwłaszcza w okolicy pleców, szyi oraz głowy. Jego skutkiem może być także paraliż, a nawet śmierć.
- Z trampoliny może korzystać tylko jedna osoba. Jednoczesne korzystanie z trampoliny przez wiele osób może prowadzić do zderzeń i obrażeń.
- Trampolinę przed każdym użyciem należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń, zużycia oraz ogólnego bezpieczeństwa. Zużyte lub uszkodzone części przed ponownym użyciem należy wymienić. Do tego momentu nie należy zezwalać na użytkowanie trampoliny.
- Do skakania nie należy zakładać ubrań z ćwiekami lub oczkami, ponieważ mogą one zahaczyć się o trampolinę.
- Trampolinę należy montować na równej, antypoślizgowej powierzchni.
- Silny wiatr może porwać ze sobą trampolinę. Jeżeli przewidywane są silne wiatry, trampolinę należy albo mocno zakotwiczyć w ziemi za pomocą trzech śledzi, albo zdemontować i schować. Zakopanie nóg w ziemi nie jest wystarczające, gdyż mimo wszystko mogą one zostać z niej wyrwane.
- Zmontowanej trampoliny nie należy przemieszczać, gdyż grozi to jej uszkodzeniem. Jeżeli nie da się tego uniknąć, trampolina powinna być przenoszona przez co najmniej cztery, ustawione dookoła w równych odstępach osoby, które podnosząc ją jednocześnie, zapobiegają wykrzywianiu się konstrukcji. Trampolina musi być przemieszczana w płaszczyźnie poziomej. Osoby przemieszczające trampolinę muszą zapobiegać wykrzywianiu się konstrukcji i wyrównywać ewentualne odchylenia, zachowując jej kształt.
- Trampoliny służą do skakania, podczas którego użytkownicy osiągają nietypowe dla ciała wysokości oraz wykonują nietypowe ruchy. Skoki wykonywane na stelażu, osłonie lub nieprawidłowe lądowanie na trampolinie mogą prowadzić do obrażeń.
- Użytkownicy muszą przed użyciem dokładnie przeczytać instrukcję lub zostać zapoznani z jej treścią. Niniejsza instrukcja zawiera informacje dotyczące montażu, bezpieczeństwa, a także pielęgnacji, które pozwalają na bezpieczne oraz sprawiające przyjemność użytkowanie trampoliny.

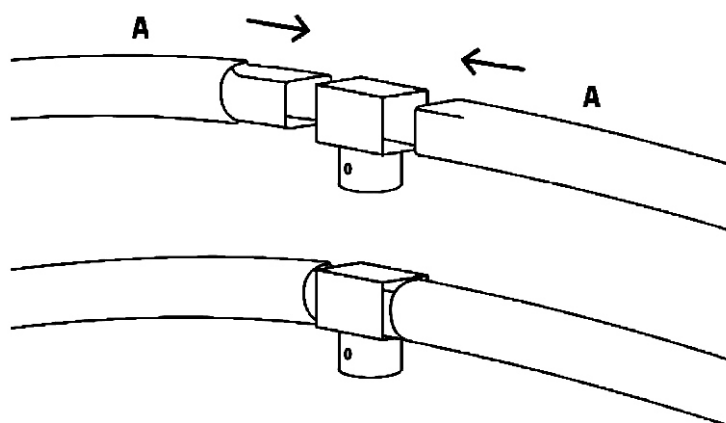
- Odpowiedzialność za poinformowanie wszystkich użytkowników o konieczności zapewnienia wystarczającej ilości miejsca dookoła ponosi osoba sprawująca nad nimi nadzór.
- Nie używać w pobliżu wody. Ze względów bezpieczeństwa dookoła trampoliny powinno zostać się wolną przestrzeń.
- Proszę uważać na ruchome części, o które mogą zahaczyć się ręce i nogi.
- Na trampolinę nie należy wsuwać z zewnątrz żadnych przedmiotów.
- Pod trampoliną w czasie jej użytkowania nie powinny znajdować się żadne przedmioty ani osoby. Mata do skakania jest elastyczna i siły, które powstają podczas skakania, mogą spowodować poważnie zranienie znajdujących się pod nią osób.
- Należy przeczytać dokładnie instrukcję i stosować się do zawartych w niej zaleceń.
- Z trampoliny można korzystać tylko wtedy, gdy mata do skakania jest czysta i sucha. Zużyte i uszkodzone maty do skakania należy niezwłocznie wymienić.
- Przedmioty, które mogą stanowić zagrożenie dla użytkowników, należy usunąć.
- Należy podejmować środki zapobiegające niedozwolonemu korzystaniu z trampoliny lub korzystaniu z niej bez nadzoru.
- Nie należy zezwalać na korzystanie z trampoliny osobom, które znajdują się pod wpływem alkoholu, leków lub narkotyków.
- Przećwicz podstawowe techniki skoków, zanim odważysz się na wykonywanie tych bardziej zaawansowanych. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w części instrukcji pod tytułem „Techniki skoków”.
- Wejść na trampolinę. Nie wskakuj na nią. Nie używaj trampoliny, do wskakiwania na inne przedmioty. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w części instrukcji pod tytułem „Wypadki: wchodzenie i schodzenie”.
- Jeżeli potrzebujesz dodatkowych informacji, zwróć się do trenera skoków na trampolinie.

Trampolina-Lista części ramy

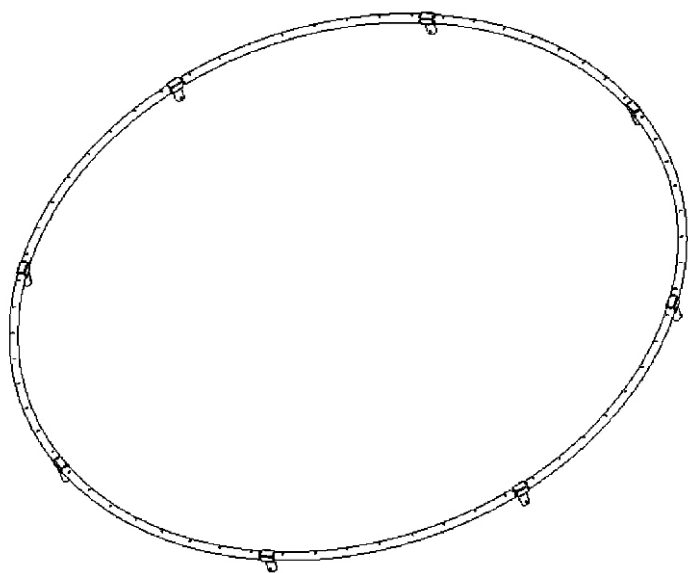
Część	OZNACZENIE	6'QTY	8'QTY	10'QTY	12'QTY	13'QTY	14'QTY	15'QTY	16'QTY
A	RAMA GÓRNA	6	6	8	8	8	8	10	12
B	OSŁONA	1	1	1	1	1	1	1	1
C	MATA DO SKAKANIA	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRĘŻYNY	36	48	64	72	80	80	90	108
E	NOGA	/	/	8	8	8	8	10	12
F	PODSTAWA NOGI	3	3	4	4	4	4	5	6
G	ŚRUBA	0	0	8	8	8	8	10	12
H	NAPINACZ SPRĘŻYN	1	1	1	1	1	1	1	1



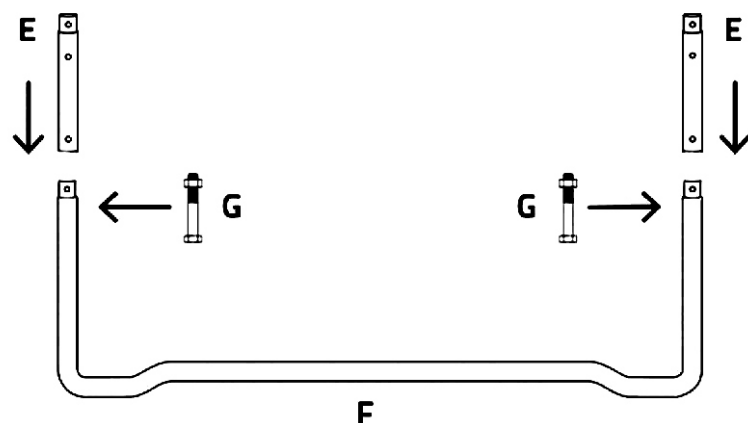
1.



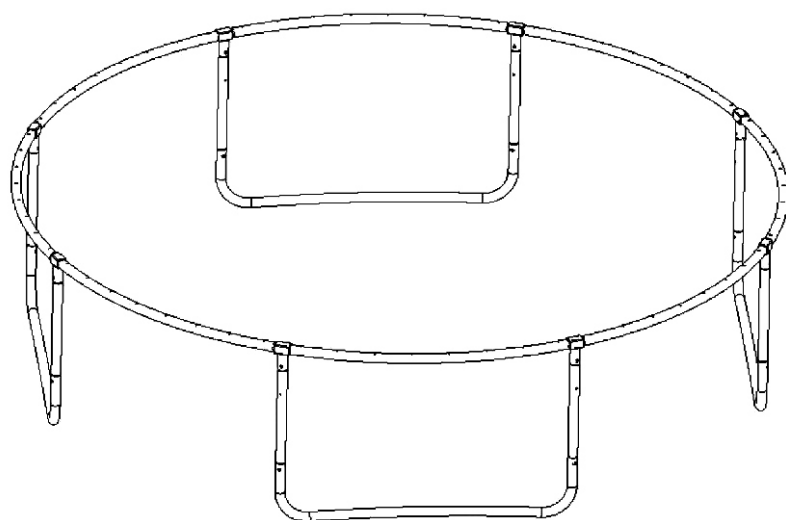
2.



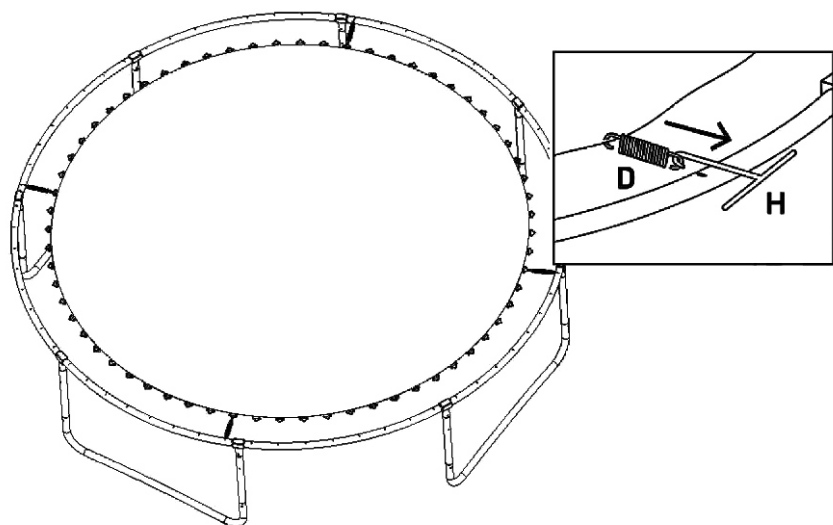
3.



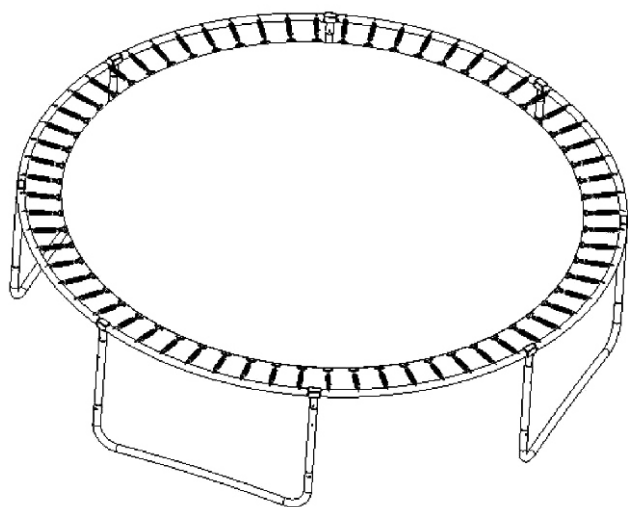
4.



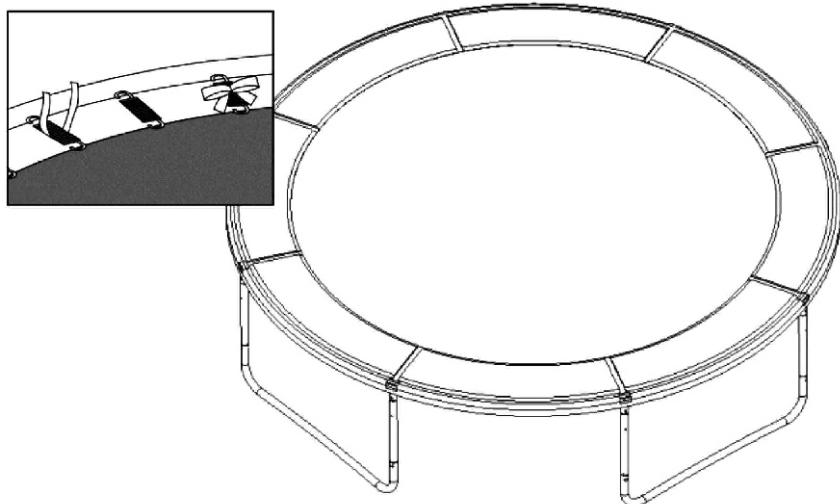
5. Umieszczaj sprężyny symetrycznie naprzeciwko siebie, aby zapobiec powstaniu zbyt dużego napięcia po jednej stronie. Pomiędzy sprężynami musi znajdować się taka sama liczba obręczy V i otworów w ramie. Następnie zamocuj sprężyny jak na rysunku.



6. Zamocuj wszystkie sprężyny. Trampolinę można przemieścić dopiero po zakończeniu montażu.

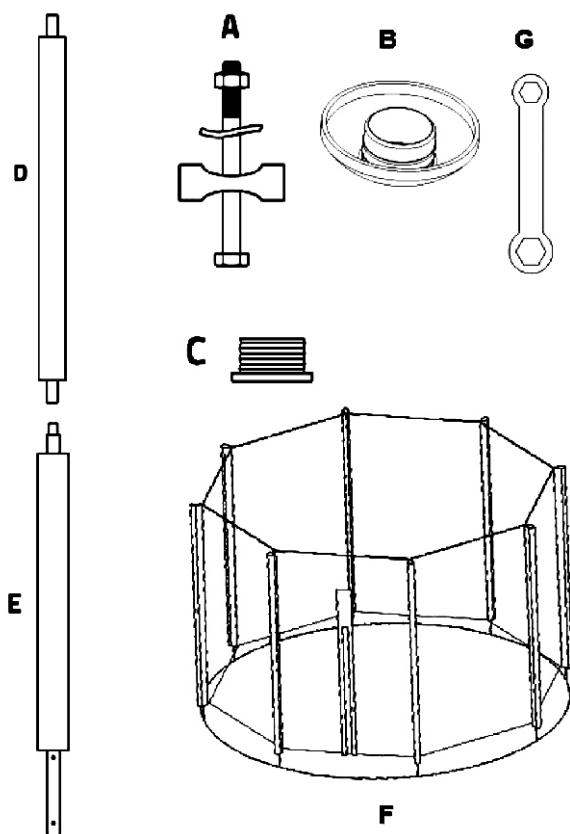


7. Przykryj sprężyny osłoną. Następnie przymocuj osłonę do sprężyn za pomocą elastycznych tasiemek.

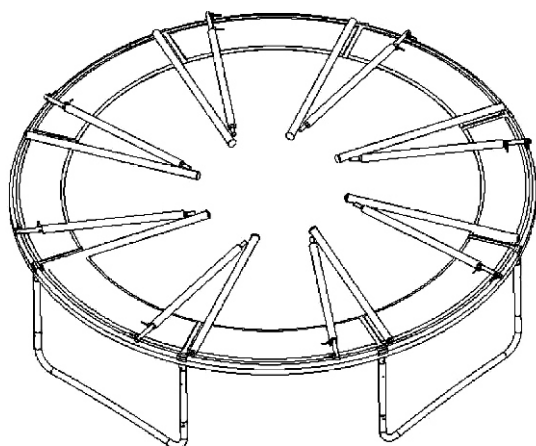


Lista części siatki

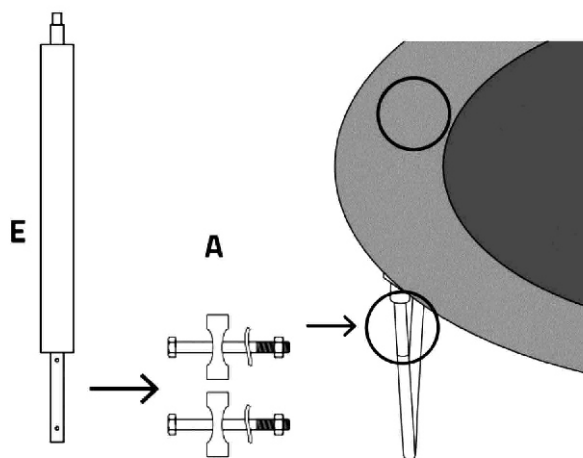
Część	OZNACZENIE	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	SZYBKONAPINACZ	12	12	16	16	16	20	24
B	OSŁONA PRĘTA	6	6	8	8	8	10	12
C	NOGA PRĘTA	6	6	8	8	8	10	12
D	PRĘT GÓRNY	6	6	8	8	8	10	12
E	PRĘT DOLNY	6	6	8	8	8	10	12
F	SIATKA BEZPIECZEŃSTWA	1	1	1	1	1	1	1
G	NARZĘDZIE	1	1	1	1	1	1	1



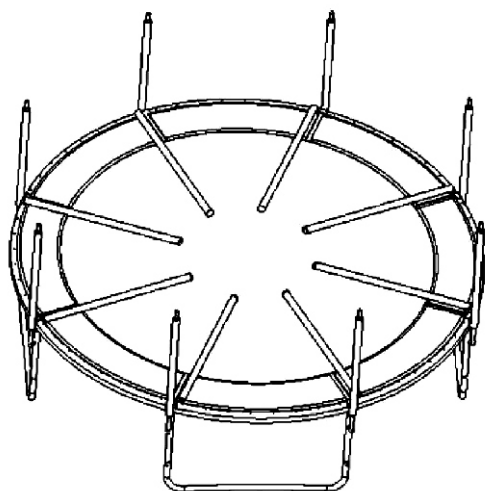
1. Ustaw pręty zgodnie z rysunkiem.



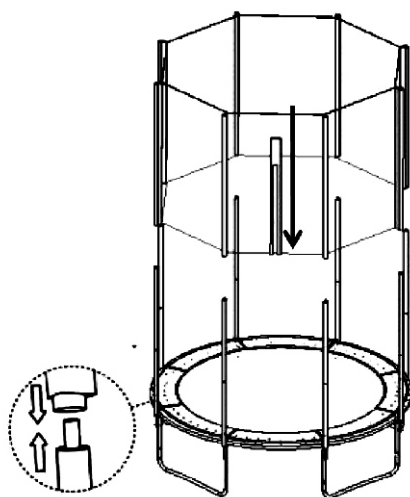
2. Połącz pręty dolne z ramą trampoliny za pomocą szybkonapinacza.



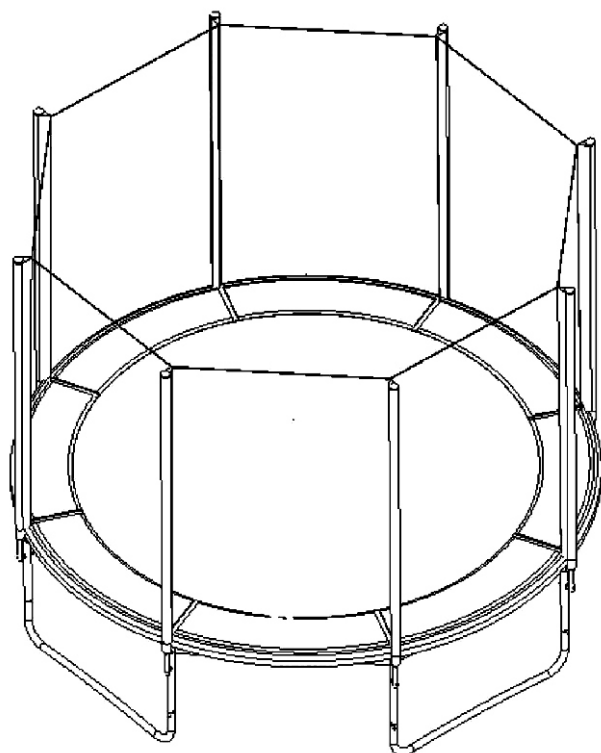
3. Po zamocowaniu wszystkich prętów dolnych trampolina powinna wyglądać tak jak na rysunku.



4. Pręty górne włóż w pręty dolne (patrz poniżej). Następnie naciągnij na nie siatkę.



5. Haki sieci zamocuj w obręczach V. Sprawdź wszystkie połączenia. Jeżeli chcesz przenieść trampolinę, poproś o pomoc kilka innych osób.



PIELĘGNACJA

Trampolina nie wymaga szczególnej pielęgnacji, ale możesz tutaj znaleźć kilka wskazówek dotyczących jej przechowywania.

- Trampolina powinna być tak sucha jak to możliwe. Dlatego po każdym użyciu należy ją przykryć folią lub zdemontować i schować w suchym miejscu.
- Trampolinę należy regularnie sprawdzać pod kątem ewentualnych uszkodzeń.
- Trampolina została pokryta środkiem chroniącym przed rdzą. Jednakże mimo tego, po dłuższym czasie rdza może zacząć się na niej pojawiać. Należy ją wtedy ponownie pokryć środkiem chroniącym przed rdzą.
- Jeżeli brakuje części lub są one uszkodzone, skontaktuj się z naszym Biurem obsługi klienta.
- W celu zdemontowania trampoliny należy korzystać z instrukcji montażu, jednakże w odwrotnej kolejności.

TECHNIKI SKAKANIA

Skok podstawowy

- Zaczynij w pozycji wyprostowanej.
- Przechylaj ramiona do przodu, zataczając nimi koła.
- Jeżeli набраłeś rozpędu, będąc w powietrzu, skieruj palce nóg ku dołowi.

Hamowanie

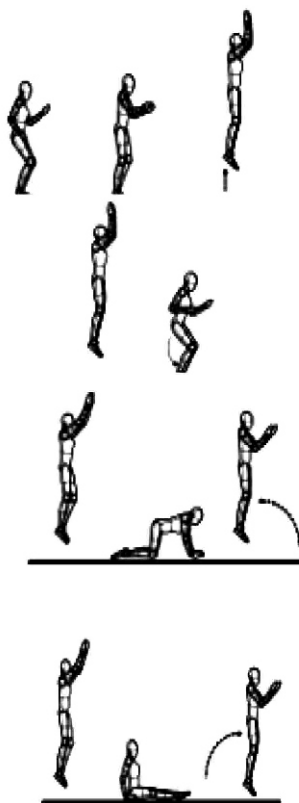
- W przypadku utraty równowagi należy wykorzystać technikę amortyzowania.
- Zaczynij od skoku podstawowego.
- W momencie kontaktu z matą do skakania zegnij nogi, padając na kolana, aby tym sposobem zamortyzować odbicie.

Lądowanie na rękach i kolanach

- Zaczynij od skoku podstawowego.
- Wyląduj na rękach i kolanach, prostując plecy.
- Podczas lądowania bardziej skoncentruj się na czterech punktach styku z matą niż na wysokości skoku.

Lądowanie w pozycji siedzącej

- Wyląduj w pozycji siedzącej, kładąc ręce na macie.
- Wróć do pozycji podstawowej, odpychając się rękami od maty.



FR

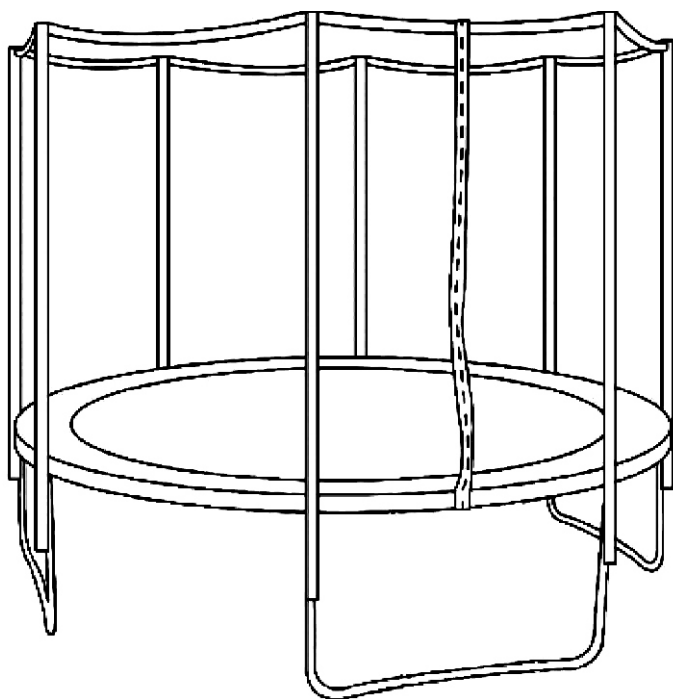
modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMPOLINE

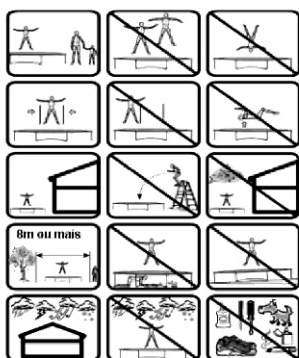
MODE D'EMPLOI



Avant l'utilisation du trampoline il est important de lire toutes les informations dans ce mode d'emploi et de le conserver pour l'utilisation ultérieure. Comme chez toutes les activités de loisir physiques, des blessures peuvent survenir. Pour réduire le risque de blessures, suivez les consignes de sécurité et les instructions correspondantes.

- L'utilisation incorrecte de ce trampoline peut être dangereux et causer des blessures graves.
- En faisant du trampoline, vous pouvez atteindre des hauteurs et positions auxquelles vous n'êtes pas habitués. Soyez particulièrement prudent et apprenez les techniques nécessaires.
- Contrôlez si le trampoline n'est pas endommagé avant chaque utilisation.
- Ce mode d'emploi contient des instructions pour le montage, l'entretien du produit ainsi que des remarques de sécurité, des avertissements et des instructions pour des techniques de saut correctes. Tous les utilisateurs et personnes de surveillance doivent lire ce mode d'emploi et se familiariser avec les consignes.

Familiarisez-vous avec l'article avant la première utilisation. Concentrez-vous sur votre posture et pratiquez d'abord des sauts de base avant de vous lancer aux sauts avancés. Ne faites pas de sauts risqués, veillez à une bonne tension du corps et l'exécution correcte des divers techniques de sauts.



Le trampoline ne doit jamais être utilisé par plusieurs personnes en même temps. !



Ne faites pas de sauts périlleux, ils peuvent poser un danger trop élevé pour votre nuque et tête !

REMARQUES ET INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DU TRAMPOLINE

1. REMARQUES GENERALES

1.1 UTILISATION PREVUE

- Le trampoline est destiné uniquement à l'utilisation privée et pas pour l'utilisation commerciale ou médicale.
- Le poids maximal est de 150 kg. Le dépassement du poids maximal peut causer des dommages du trampoline, pour lesquelles aucune garantie ne peut être donnée.

1.2 DANGERS POUR ENFANTS

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité du trampoline. Prenez les mesures de précaution nécessaires et surveillez tous les utilisateurs. Gardez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a un danger d'étouffement !
- Les trampolines d'une hauteur de plus de 51 cm ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans. Les enfants ne reconnaissent pas les dangers potentiels du trampoline. Tenez les enfants à l'écart de ce produit. Il n'est pas un jouet. Gardez le trampoline hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

1.3 DOMMAGES DU PRODUIT

- N'effectuez pas de modifications du trampoline. Utilisez uniquement des pièces de rechange originales. Des réparations doivent être uniquement effectuées par un professionnel qualifié.
Des réparations incorrectes peuvent nuire à la sécurité du trampoline. Utilisez le produit uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.
- N'exposez pas le produit à l'humidité et des températures élevées.

1.4 CONSIGNES POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être réalisé par au moins deux adultes en bonne forme physique. Si vous avez des questions, contactez une personne qualifiée.
- Lisez toutes les instructions de ce mode d'emploi avant le montage.
- Enlevez tout matériel d'emballage et posez toutes les pièces sur une surface libre. Ceci vous donne une vue d'ensemble et facilite le montage.
- Vérifiez à l'aide de la liste des composants que tous les composants sont là. Jetez le matériel d'emballage dès que le produit est complètement monté.
- Notez qu'il y a toujours un risque de blessures lors des activités manuelles et de l'utilisation d'outils.
- Soyez donc prudent.
- Créez un environnement sûr pour le montage. Evitez par exemple des outils traînants.

- Conservez le matériel d'emballage à un endroit sûr. Les films et les sacs en plastique sont dangereux pour enfants (danger d'étouffement !).
- Après le montage du produit selon ce mode d'emploi, contrôlez que tous les vis et écrous sont placés de manière correcte et que tous les raccords sont fixés.
- Au-dessus du trampoline un espace libre d'au moins 7,3 m est nécessaire. Assurez que des objets dangereux, comme des cordons d'alimentation, des branches, des appareils de loisir, des piscines ou des clôtures, ne se trouvent pas dans l'entourage du trampoline.
- Le trampoline doit être monté correctement avant l'utilisation.
- N'utilisez pas le trampoline en cas de pluie, de vent ou d'orages. Il est recommandé de démonter le trampoline lors de mauvais temps et de le stocker à un endroit protégé.
- Le cadre en métal du trampoline conduit de l'électricité. Le trampoline ne doit pas entrer en contact avec des éclairs, des câbles de rallonge et des appareils électriques.
- Utilisez le trampoline toujours dans un environnement bien éclairé.
- Ne placez pas d'objets en dessous du trampoline.
- Le trampoline ne doit pas être utilisé à proximité d'autres appareils de loisir.
- Afin de protéger vos mains, portez des gants pendant le montage et le démontage.

1.5 D'AUTRES CONSEILS

- Pour d'avantage de stabilité, vous pouvez placer des sacs de sable sur les pieds du trampoline. Un renversement du trampoline, lorsqu'une force est exercée latéralement, est ainsi évité.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes enceinte.
- N'utilisez pas le produit si vous souffrez d'une tension artérielle élevée.
- Sautez pieds nus. Ne portez pas de chaussures car ceci cause des dommages de la toile de saut, pour lesquelles aucune garantie ne peut être donnée.
- Ne pas fumer.
- Ne mettez pas de cigarettes, des animaux domestiques, des objets pointus ou d'autres objets étrangers sur le trampoline.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes sous l'influence d'alcool, de médicaments ou de drogues.
- N'asseyez-vous pas sur la protection du cadre et n'appuyez-vous pas contre, puisque il doit être mobile pour se bouger avec la toile de saut. Des petits enfants ne doivent pas grimper sur le trampoline à l'aide de la protection du cadre. Des coutures qui rompent à cause du blocage de la protection du cadre ne font pas partie de la garantie.
- Placez le trampoline sur une surface égale. Placez le trampoline préférablement sur de l'herbe. Si vous placez le trampoline sur une surface dure, le cadre est chargé d'avantage, ce qui, après un certain temps, entraîne des dommages qui ne font pas partie de la garantie. Si vous placez le trampoline sur une surface inégale, il peut se renverser.
- N'exposez pas le trampoline directement aux flammes ouvertes.

- N'utilisez pas le trampoline s'il est mouillé.
- En cas de vent, le trampoline devrait être fixé avec des ancrages ou démonté et stocké.

AVERTISSEMENT

1. Veuillez vérifier que la fermeture éclair et les trois crochets de l'ouverture d'entrée du filet de sécurité sont complètement fermés.
2. Ne sautez pas intentionnellement contre le filet de sécurité. Il est uniquement destiné à éviter des chutes du trampoline. Des sauts intentionnels contre le filet de sécurité peuvent causer le renversement du trampoline ou des dommages du filet de sécurité. Lors d'une utilisation incorrecte du filet de sécurité, toute demande de garantie expire. Vous trouvez plus d'informations dans l'exclusion de responsabilité.

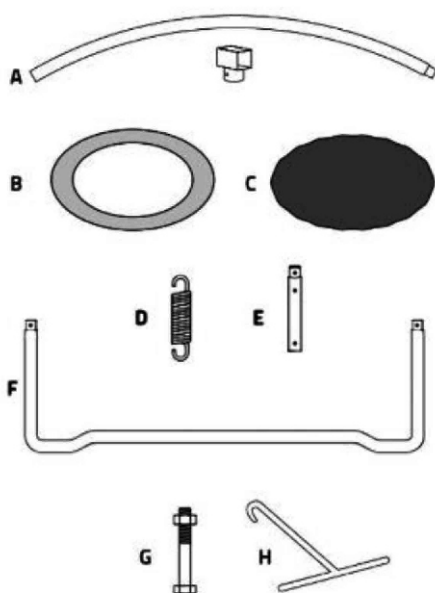
2. CONSIGNES DE SECURITE POUR LE TRAMPOLINE

- Tous les utilisateurs du trampoline doivent être surveillés, n'importe l'âge ou l'expérience de l'utilisateur.
- Les consignes de sécurité doivent toujours être respectées et suivies.
- Ne faites pas de sauts périlleux. Des atterrissages incorrects sur le trampoline peuvent causer des blessures au dos, à la nuque ou la tête, des paralysies ou même la mort.
- Le trampoline ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps. Plusieurs utilisateurs en même temps posent un risque de collision.
- Contrôlez le trampoline sur la présence de dommages, d'usures ou de pièces défectueuses avant chaque utilisation. Sinon, la sécurité peut être endommagée. Remplacez immédiatement des pièces endommagées ou défectueuses. Entretiens, le trampoline ne doit pas être utilisé.
- Ne portez pas de vêtements ou d'objets avec crochets pendant l'utilisation du trampoline. Ceux-ci pourraient s'enchevêtrer au trampoline.
- Placez le trampoline sur une surface plate et antidérapante.
- Des vents forts peuvent entraîner le trampoline. Démontez le trampoline et stockez-le à un endroit sûr lors d'alertes météorologiques. Vous pouvez aussi sécuriser le trampoline au sol avec des cordes et des sardines. Pour ceci, au moins trois ancrages sont nécessaires. Il ne suffit pas de fixer les pieds, car le vent pourrait entraîner la partie supérieure du trampoline.
- Evitez de déplacer le trampoline monté, car il pourrait casser pendant le transport. S'il devait être nécessaire de bouger le trampoline, au moins quatre personnes devraient se répartir de manière égale autour du cadre et porter le trampoline. Le trampoline doit être porté horizontalement. Gardez à quatre le cadre dans l'équilibre.
- Les trampolines sont des appareils de saut qui permettent à l'utilisateur d'atteindre des hauteurs inhabituelles et une multitude de positions. Des sauts contre le trampoline, le cadre ou la protection du cadre ou des atterrissages incorrects sur le trampoline peuvent causer des blessures.

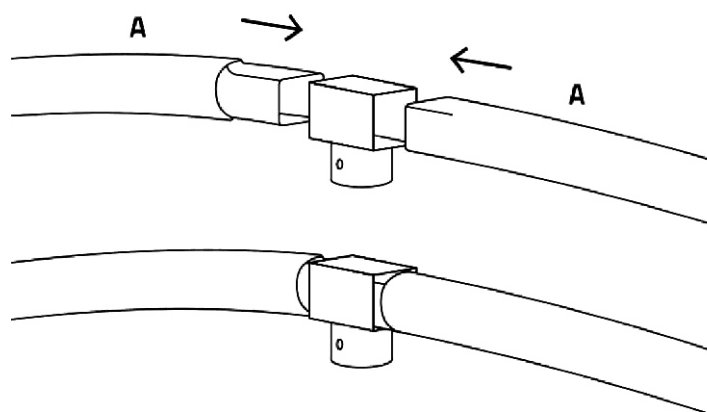
- Les utilisateurs devraient se familiariser avec le mode d'emploi. Ce mode d'emploi contient des instructions de montage, des mesures de précaution tout comme des consignes pour l'entretien et la maintenance, pour assurer une utilisation sûre et joyeuse du trampoline.
- C'est la responsabilité du propriétaire ou la personne de surveillance que les utilisateurs du trampoline sont informés sur l'utilisation sûre du trampoline et gardent suffisamment de distance de sécurité du trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline à proximité d'eau et gardez suffisamment de distance de sécurité au trampoline.
- Veillez aux pièces détachées qui peuvent poser un danger de blessures.
- Ne placez pas d'objets sur le trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline si des personnes, des animaux ou des objets se trouvent en dessous du trampoline. Ceci pose un danger de blessures élevé, car la toile de saut à ressorts est poussée vers le bas par les sauts.
- Respectez toutes les remarques de sécurité et familiarisez-vous avec les instructions dans ce mode d'emploi.
- Utilisez le trampoline uniquement si la toile de saut est sèche et propre. Une toile de saut usée ou endommagée doit être remplacée immédiatement.
- Assurez-vous que des objets dangereux ne se trouvent pas dans l'entourage du trampoline.
- Uniquement des personnes autorisées et surveillées ont le droit d'utiliser le trampoline.
- Ne consommez pas d'alcool, des médicaments ou drogues si vous utilisez le trampoline.
- Pratiquez bien les techniques de saut de base avant d'essayer des sauts plus difficiles. Vous trouvez plus d'informations à ce sujet dans ce mode d'emploi sous «Techniques de saut de base ».
- Ne sautez pas directement sur le trampoline mais montez dessus. N'utilisez pas le trampoline en tant que tremplin. Vous trouvez plus d'informations sous « Dangers d'accidents » sous le point « Monter et descendre ».
- Pour plus d'informations ou documents d'entraînement, veuillez contacter un entraîneur de trampoline expérimenté.

COMPOSANTS

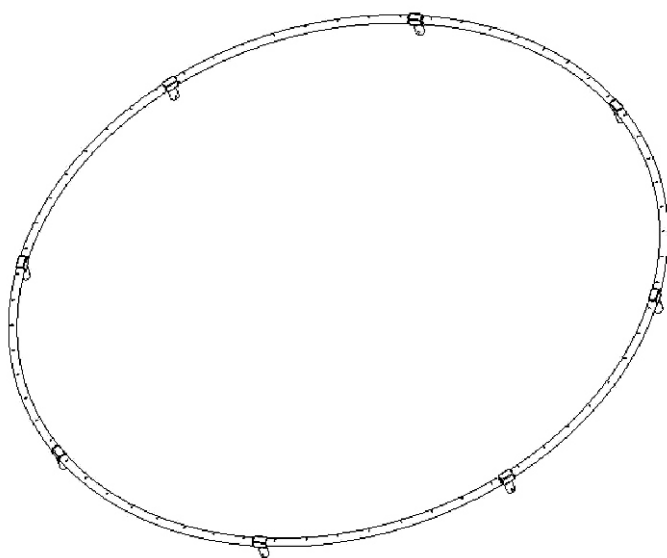
Composant	Désignation	Nombr	Nombr	Nombre	Nombre	Nombre	Nombre	Nombre	Nombre
A	Barre de cadre	6	6	8	8	8	8	10	12
B	Protection du cadre	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Toile de saut	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Ressort	36	48	64	72	80	80	90	108
E	Rallonge de pied de support	/	/	8	8	8	8	10	12
	Pied de support	3	3	4	4	4	4	5	6
G	Vis	0	0	8	8	8	8	10	12
H	Compresseur de ressort	1	1	1	1	1	1	1	1



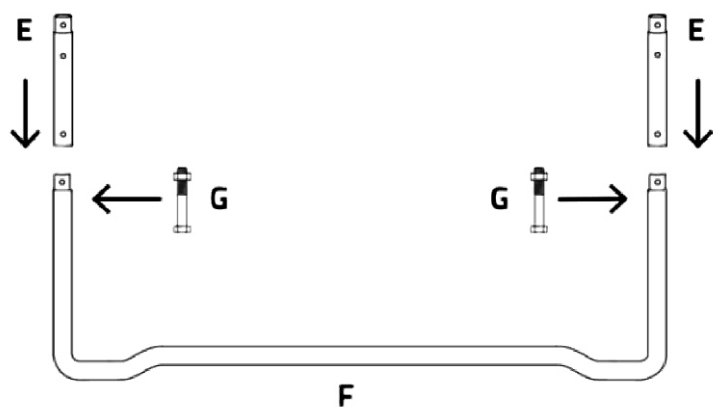
1.



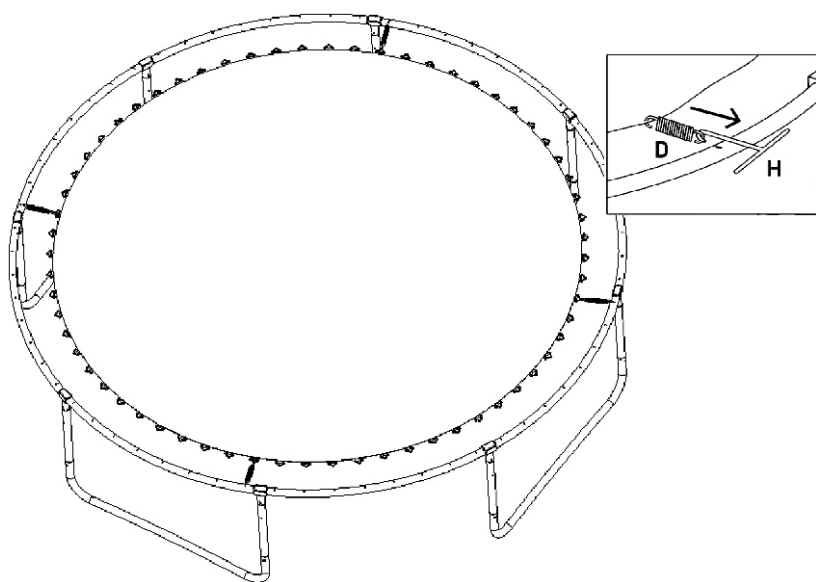
2.



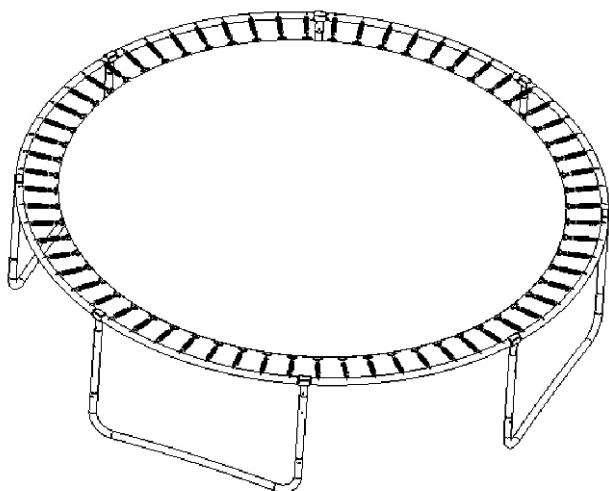
3.



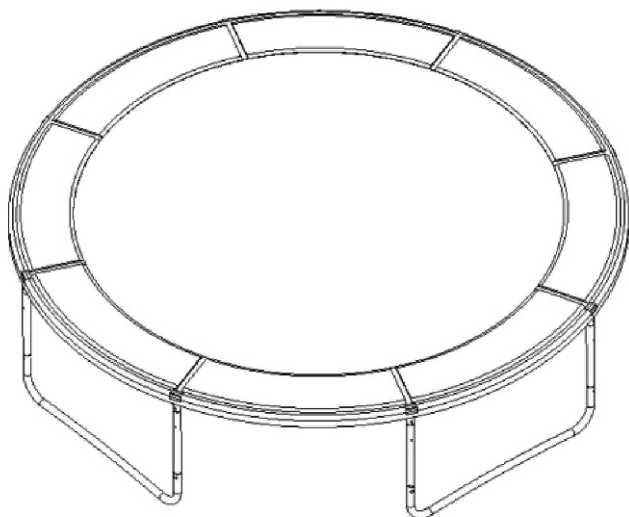
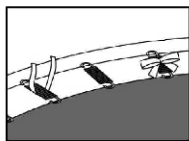
5. Placez les ressorts en face l'une de l'autre de manière symétrique pour éviter une tension trop élevée sur un côté. Vérifiez si le même nombre d'anneaux en V et trous dans le cadre est présent entre deux ressorts. Tendez ensuite les ressorts comme illustré ci-dessous.



6. Installez et tendez les ressorts restants. Ne bougez pas le trampoline avant que le montage soit terminé.

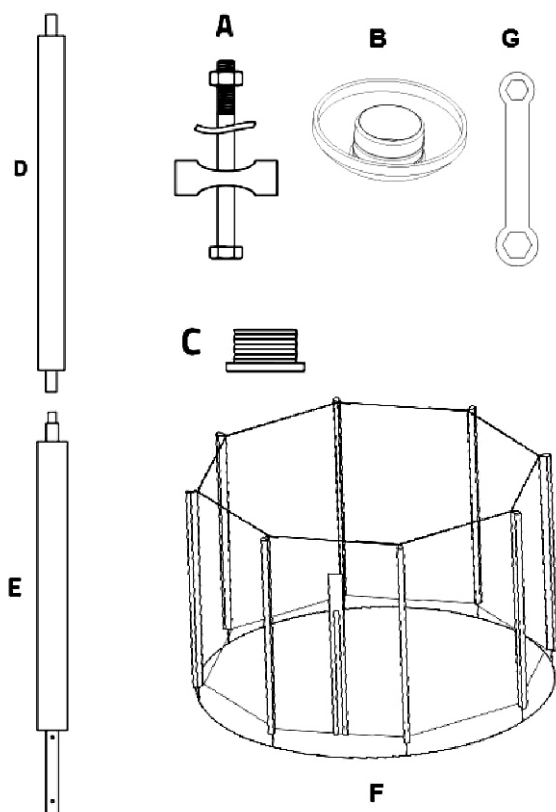


7. Couvrez les ressorts avec la protection du cadre. Fixez la protection du cadre aux ressorts à l'aide des bandes élastiques.

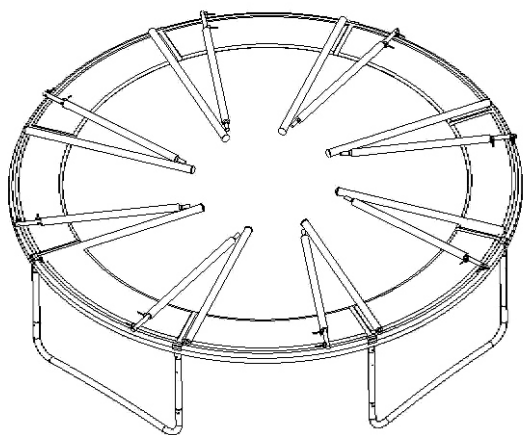


Composants du filet de sécurité

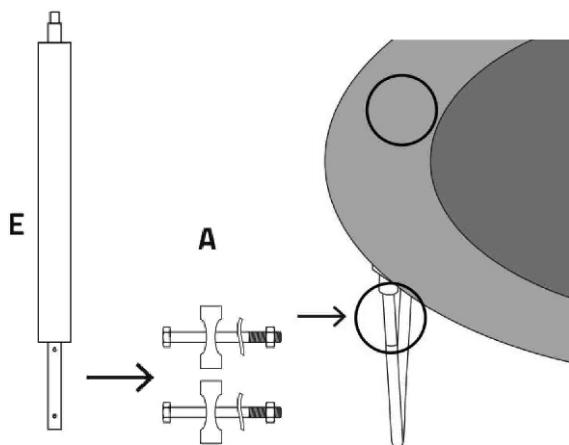
ARTICLE	Pièces de rechange	6 pied (1,8 mètres)	8 pied (2,4 mètres)	10 pied (3,0 mètres)	12 pied (3,6 mètres)	14 pied (4,2 mètres)	15 pied (4,5 mètres)	16 pied (4,8 mètres)
A	Vis avec entretoise	12	12	16	16	16	20	24
B	Capuchon pour tige de support supérieure	6	6	8	8	8	10	12
C	Capuchon pour tige de support inférieure	6	6	8	8	8	10	12
D	Tige de support supérieure	6	6	8	8	8	10	12
E	Tige de support inférieure	6	6	8	8	8	10	12
F	Filet de protection	1	1	1	1	1	1	1
G	Clé de serrage	1	1	1	1	1	1	1



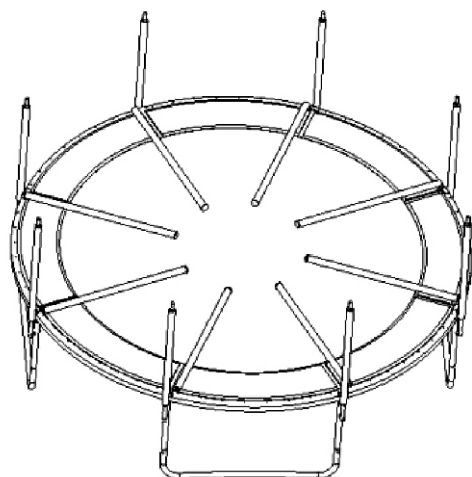
1. Positionnez les tiges de support comme illustré ci-dessous.



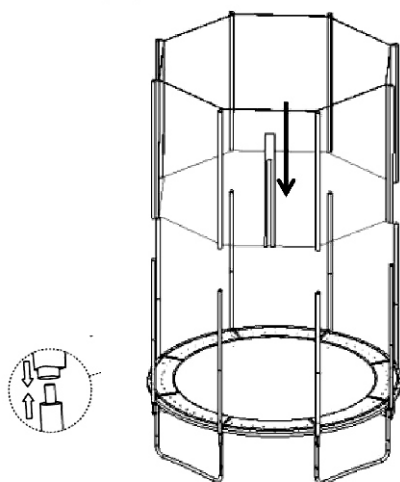
2. Fixez la tige de support inférieure à l'aide des entretoises au cadre du trampoline.



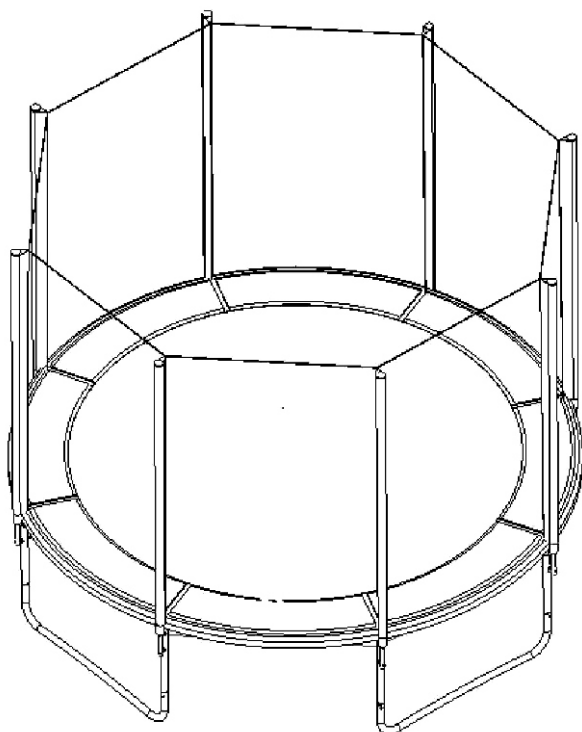
3. Quand toutes les tiges de support inférieures sont montées, votre trampoline devrait ressembler à l'illustration ci-dessous.



4. Insérez la tige de support supérieure (avec le filet) dans la tige de support inférieure, comme illustré ci-dessous, et poussez ensuite le filet au dessus des tiges.



5. Fixez les crochets du filet à l'anneau en V de la toile de saut. Contrôlez toutes les fixations de votre trampoline et mettez-le, si nécessaire à plusieurs, en position.



MAINTENANCE

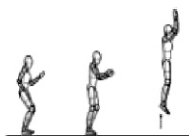
Bien que le trampoline ne nécessite aucune maintenance spéciale, veuillez respecter certaines choses si le trampoline n'est pas utilisé.

- Faites de votre mieux de garder le trampoline sec. Le mieux est donc de protéger le trampoline avec une couverture après chaque utilisation ou de le démonter et de le stocker à un endroit sec et protégé s'il n'est pas utilisé.
- Contrôlez le trampoline de manière régulière sur la présence de dommages ou d'usure prématurée.
- Le trampoline a été traité avec une protection de corrosion. Si, à cause d'une exposition prolongée, des traces de rouille apparaîtraient, traitez-les immédiatement avec un antirouille usuel.
- Si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter directement notre service clientèle.
- Si vous démontez le trampoline, suivez les pas de montage décrits au-dessus en sens inverse.

TECHNIQUES DE SAUT DE BASE

Saut de base

- Commencez en position debout.
- Balancez vos bras en cercles vers l'avant.
- Si vous avez pris d'élan, mettez les points de vos pieds ensemble et tendez-les vers le bas, pendant que vous êtes dans l'air.



Amortir/ralentir

- Il est possible que vous perdiez l'équilibre. Avec la technique d'amortissement vous pouvez rapidement retrouver votre équilibre.
- Commencez avec le saut normal.
- Quand vous entrez en contact avec la toile de saut, pliez les genoux pour amortir le saut.



Atterrissage sur genoux et mains

- Commencez avec le saut de base.
- Atterrissez sur vos genoux et mains. Pendant l'atterrissage, gardez votre dos droit.
- Concentrez-vous d'atterrir en même temps sur tous les quatre points de contact au lieu de la hauteur du saut.



Atterrissage assise

- Atterrissez en position assise avec les mains sur la toile de saut.
- Pour retourner dans la position de base, appuyez-vous avec vos mains.



RS

modern living



BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg, Germany

TRAMBULINA

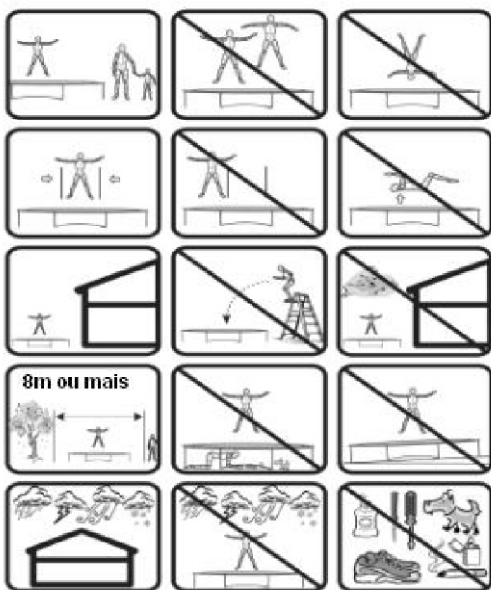
UPUTSTVO ZA UPOTREBU



Važno je da pre upotrebe trambuline pažljivo pročitate sve informacije iz ovog uputstva za upotrebu i da ovo uputstvo sačuvate za kasniju upotrebu. Kao i kod svake rekreativne sportske aktivnosti, prilikom korišćenja trambuline može doći do povreda. Kako biste smanjili rizik od povreda, pridržavajte se predmetnih bezbednosnih

- Nenamenska upotreba ove trambuline može da bude opasna i dovede do teških telesnih povreda.
- Prilikom skakanja na trambulini možete doseći visinu i položaje na koje niste naviknuti. Budite veoma pažljivi i naučite potrebne tehnike.
- Pre svake upotrebe proverite da li na trambulini ima oštećenja.
- Ovo uputstvo za upotrebu sadrži instrukcije za montažu i održavanje trambuline kao i bezbednosne napomene, upozorenja i instrukcije za pravilne tehnike skakanja. Svi korisnici i sve osobe koje vrše nadzor moraju da pročitaju ovo uputstvo za upotrebu i da se upoznaju sa navedenim napomenama.

Za početak, upoznajte se sa trambulinom. Usredsredite se na svoje telesno držanje i vežbajte osnovne skokove pre nego što pređete na složenije skokove. Nemojte da pravite rizične skokove već vodite računa o tome, da vam telo bude dovoljno zategnuto i da pravilno izvodite različite tehnike skakanja.



Nipošto nemojte dozvoliti da više ljudi istovremeno koristi trambulinu!



Nemojte praviti salta, jer to predstavlja veliki rizik za vaš vrat i glavu!

NAPOMENE I INSTRUKCIJE ZA UPOTREBU TRAMBULINE

1. OPŠTE NAPOMENE

1.1 NAMENA

- Trambulina je namenjena isključivo za korišćenje u privatne svrhe i nije pogodna za komercijalnu ili medicinsku upotrebu!
- Maksimalna težina iznosi 150 kg. Prekoračenje maksimalne težine može da ošteti trambulinu i tako nešto nije obuhvaćeno garancijom.

1.2 OPASNOSTI ZA DECU

- Ne ostavljajte decu bez nadzora u blizini trambuline. Preduzmite potrebne mere predostrožnosti i nadgledajte sve korisnike. Držite ambalažu van domašaja dece. Postoji opasnost od gušenja!
- Trambuline sa visinom iznad 51 cm nisu namenjene deci mlađoj od 6 godina. Deca ne sagledavaju potencijalne opasnosti trambuline. Držite decu podalje od trambuline. To nije igračka. Čuvajte trambolinu van domašaja dece i kućnih ljubimaca.

1.3 OŠTEĆENJA PROIZVODA

- Nemojte vršiti nikakve izmene na trambulini. Koristite isključivo originalne rezervne delove. Popravke treba da vrši isključivo kvalifikovano stručno lice. Nestručne popravke mogu da ugroze bezbednost trambuline. Koristite trambulinu isključivo na način opisan u ovom uputstvu za upotrebu.
- Zaštitite trambulinu od vlažnosti i visokih temperatura.

1.4 NAPOMENE ZA MONTAŽU

- Trambulinu moraju da postavljaju najmanje dve fizički sposobne odrasle osobe. Ukoliko imate pitanja, obratite se stručnim, kvalifikovanim licima.
- Pročitajte pre montaže sve instrukcije u ovom uputstvu za upotrebu.
- Uklonite sav ambalažni materijal i poredajte sve komponente na čistu površinu. To će vam osigurati preglednost i olakšati montažu.
- Pomoću liste komponenti proverite da li su sve komponente prisutne. Odložite sav ambalažni materijal nakon kompletne montaže trambuline.
- Imajte na umu da prilikom zanatskih radova i korišćenja alata uvek postoji opasnost od povreda.
- Stoga budite oprezni.
- Obezbedite bezbedno okruženje za montažu. Na primer, izbegavajte da alat ostavljate unaokolo.
- Sklonite ambalažni materijal na bezbedan način. Folije i plastične kesice predstavljaju opasnost za decu (opasnost od gušenja!).

- Nakon što ste trambulinu montirali shodno ovom uputstvu za upotrebu, proverite da li su svi zavrtnji i sve navrtke pravilno postavljeni i da li su svi spojevi učvršćeni.
- Iznad trambuline mora da postoji slobodni prostor od najmanje 7,3 m. Uverite se da u okruženju trambuline nema opasnih predmeta kao što su strujni kablovi, grane, rekreativna oprema, bazeni ili ograde.
- Trambulina mora da bude pravilno montirana pre upotrebe.
- Nikada nemojte postavljati trambulinu po kiši, vetru ili oluji a to naročito nemojte raditi ako postoji opasnost od udara groma. Preporuka je da se trambulina rastavi ako je vreme loše i da se čuva na suvom i zaštićenom mestu.
- Metalni okvir trambuline provodi elektricitet. Trambulina ne sme da dođe u dodir s munjama, produžnim kablovima i električnim uređajima.
- Trambulinu uvek koristite u dobro osvetljenom okruženju.
- Nemojte postavljati predmete ispod trambuline.
- Trambulina ne sme da se koristi u blizini druge opreme za rekreaciju.
- Da biste zaštitili ruke, nosite rukavice prilikom sklapanja i rastavljanja.

1.5 DODATNI SAVETI

- Radi dodatne stabilnosti možete na nogare trambuline postaviti džakove s peskom. Time sprečavate da se trambulina prevrne ako dođe do bočnog dejstva sile.
- Nemojte koristiti trambulinu ako ste trudni.
- Nemojte koristiti trambulinu ako imate visok pritisak.
- Skačite bosonogi. Nemojte nositi cipele jer one mogu da oštete podlogu za skakanje, za šta se ne daje garancija.
- Nemojte pušiti na trambolini.
- Držite cigarete, domaće životinje, oštre predmete i ostala strana tela dalje od trambuline.
- Nemojte da koristite trambulinu ako ste pod uticajem alkohola ili lekova odn. narkotika.
- Nemojte da sedate na zaštitni ram niti da se naslanjate na njega, jer on mora da bude pokretljiv kako bi mogao da prati pokrete podloge za skakanje. Mala deca ne smeju da se penju na trambulinu pomoću zaštitnog rama. Šavovi koji pucaju usled blokade zaštitnog rama nisu obuhvaćeni garancijom.
- Postavite trambulinu na ravnu podlogu. Preporuka je da je postavite na travu. Ako trambulinu postavite na tvrdu podlogu, dodatno opterećuje ram što vremenom dovodi do oštećenja koje nisu obuhvaćene garancijom. Ako trambulinu postavite na neravnu podlogu, može doći do njenog prevrtanja.
- Trambulinu nemojte izlagati otvorenom plamenu.
- Nemojte koristiti trambulinu ako je mokra.
- Ako duva vetar, trambulinu treba učvrstiti ankerima ili je demontirati i čuvati na suvom, zaštićenom mestu.

UPOZORENJE

1. Vodite računa da rajsferšlus i tri stezaljke na ulaznom otvoru zaštitne mreže budu do kraja zatvoreni.
2. Nemojte namerno skakati na zaštitnu mrežu. Ona je namenjena isključivo za sprečavanje pada sa trampuline. Namerno skakanje na zaštitnu mrežu može dovesti do prevrtanja trampuline ili do oštećenja zaštitne mreže. U slučaju nenamenskog korišćenja zaštitne mreže gubi se pravo na garanciju. Za više informacija pogledajte deo o odricanju od odgovornosti.

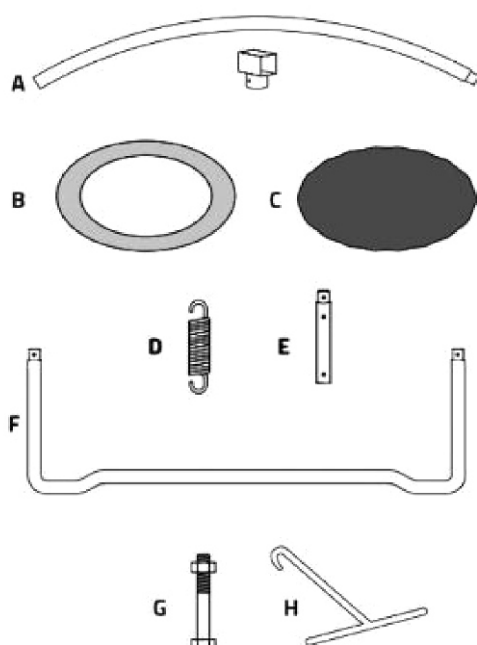
2. BEZBEDNOSNE NAPOMENE ZA TRAMBULINU

- Svi korisnici trampuline, bez obzira na njihovu starost ili iskustvo, moraju da budu pod nadzorom.
- Potrebno je uvek poštovati bezbednosne napomene i pridržavati ih se.
- Nemojte praviti salta. Nepravilna spuštanja na trampolini mogu izazvati povrede leđa, vrata ili glave, paralizu pa čak dovesti i do smrtnog ishoda.
- Trambulinu ne sme da koristi više osoba istovremeno. Prilikom korišćenja od strane nekoliko osoba postoji opasnost od sudaranja.
- Pre svake upotrebe proverite da li na trampolini ima oštećenja, habanja ili neispravnih delova. U suprotnom bezbednost može biti ugrožena. Odmah zamenite oštećene ili neispravne delove. U međuvremenu trambulina ne sme da se koristi.
- Dok koristite trambulinu, nemojte nositi odeću odn. predmete sa petljama. One mogu da se zakače za trambulinu.
- Postavite trambulinu na ravnu podlogu koja nije klizava.
- Jak vetar može da oduva trambulinu. U slučaju upozorenja na vremenske nepogode, rastavite trambulinu i čuvajte je na bezbednom mestu. Trambulinu takođe možete da pričvrstite o tlo pomoću užadi i klinova. Za to su potrebna barem tri klina. Nije dovoljno učvrstiti samo nogare, jer vetar može da oduva gornji deo trampuline.
- Izbegavajte pomeranje sastavljene trampuline jer postoji mogućnost urušavanja prilikom transporta. Ako je ipak potrebno premestiti trambulinu, potrebno je da se četiri osobe ravnomerno rasporede oko rama i na taj način nose trambulinu. Trambulina mora da se nosi vodoravno. Ako se ram pomeri, njih četvoro ponovo treba da ga vrate u ispravan oblik.
- Trampuline su sprave za skakanje koje korisniku omogućavaju dosezanje neuobičajenih visina kao i izvođenje mnoštva pokreta. Skokovi na trampolini, o ram odn. zaštitnu mrežu ili neispravni padovi mogu dovesti do povreda.
- Potrebno je da se korisnici upoznaju sa uputstvom za upotrebu. Radi bezbednog i zabavnog korišćenja trampuline, ovo uputstvo za upotrebu sadrži instrukcije o montaži, mere predostrožnosti kao i napomene o nezi i održavanju.
- Odgovornost vlasnika ili osobe koja vrši nadgledanje jeste da osigura da korisnici budu obavešteni o bezbednoj upotrebi trampuline i da održavaju dovoljno bezbednosno rastojanje od trampuline.

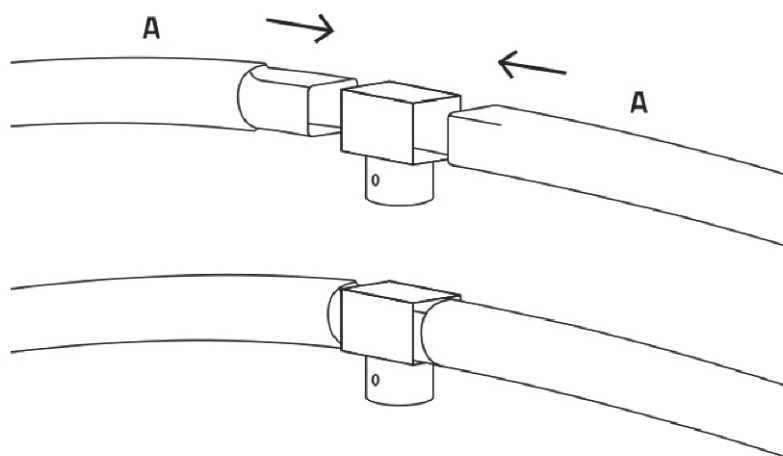
- Trambulinu nemojte koristiti u blizini vode i držite dovoljno bezbednosno rastojanje od trambuline.
- Obratite pažnju na labave delove koji su potencijalna opasnost za zadobijanje povreda.
- Nemojte stavljati predmete na trambulinu.
- Nemojte da koristite trambulinu ako se ispod trambuline nalaze osobe, životinje ili predmeti. To predstavlja veliku opasnost od povreda jer se podloga za skakanje prilikom skokova potiskuje nadole.
- Pridržavajte se svih bezbednosnih napomena i upoznajte se sa instrukcijama iz ovog uputstva za upotrebu.
- Trambulinu koristite samo ako je podloga za skakanje suva i čista. Potrebno je odmah zameniti podlogu za skakanje ako je ona pohabana ili oštećena.
- Uverite se da u okruženju trambuline nema opasnih predmeta.
- Samo ovlašćene osobe i one pod nadzorom smeju da koriste trambulinu.
- Nemojte da koristite trambolinu ako ste pod uticajem alkohola, droga ili lekova.
- Dobro uvežbajte osnovne tehnike skakanja pre nego što krenete sa uvežbavanjem težih skokova. Ostale informacije u vezi ovoga možete pronaći u ovom uputstvu za upotrebu pod „Osnovne tehnike skakanja“.
- Nemojte da uskačete direktno na trambulinu, nego se popnite na nju. Trambulinu nemojte da koristite kao odskočnu dasku. Ostale informacije možete pronaći pod tačkom „Penjanje i silaženje“ u odeljku „Opasnosti od nezgoda“.
- Za dodatne informacije i materijal za vežbanje obratite se obučenom instrukturu za skokove na trambolini.

KOMPONENTE RAMA TRAMBULINE

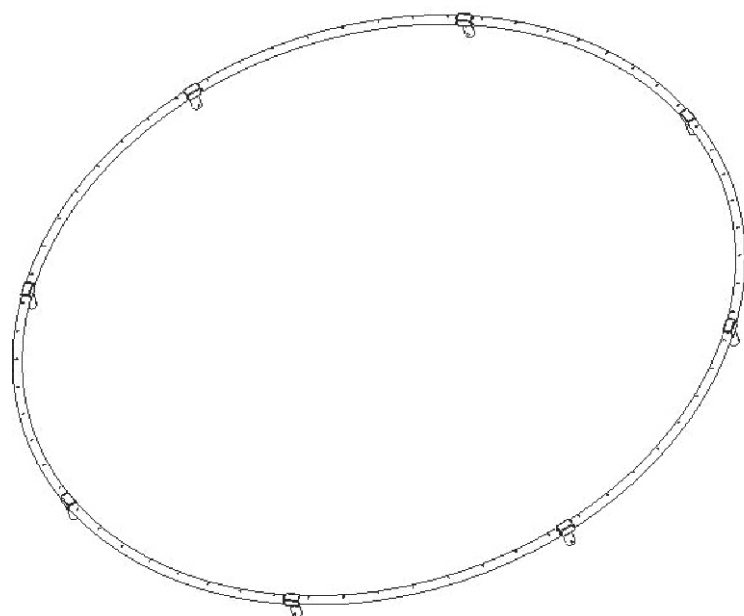
Komponenta	Naziv	Količi	Količi	Količina	Količina	Količina	Količina	Količina	Količina
A	Šipka za ram	6	6	8	8	8	8	10	12
B	Zaštita za ram	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Podloga za skakanje	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Opruga	36	48	64	72	80	80	90	108
E	Produžetak nogara	/	/	8	8	8	8	10	12
F	Nogar	3	3	4	4	4	4	5	6
G	Zavrtanj	0	0	8	8	8	8	10	12
H	Zatezač opruge	1	1	1	1	1	1	1	1



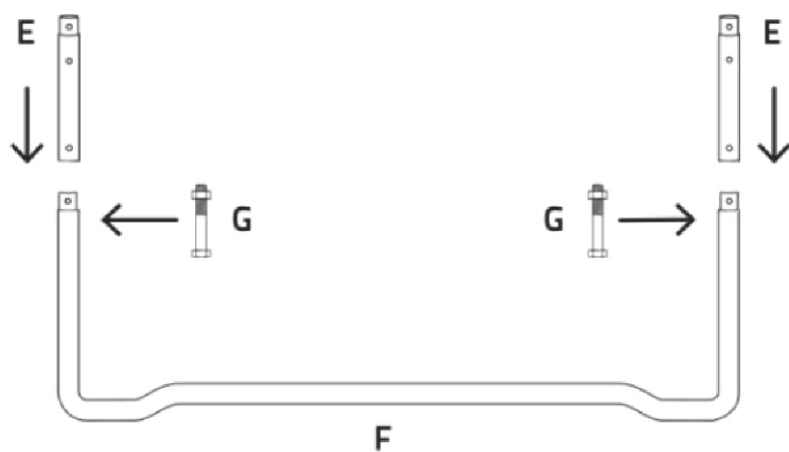
1.



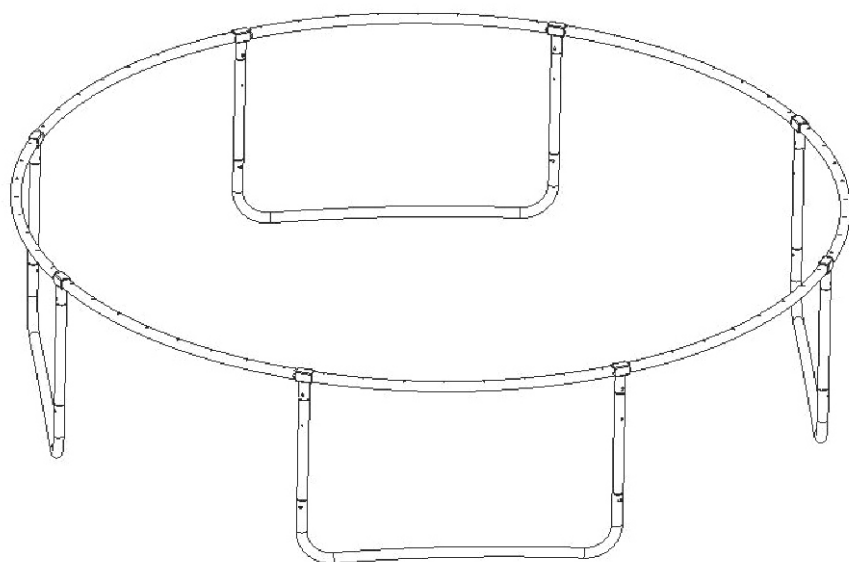
2.



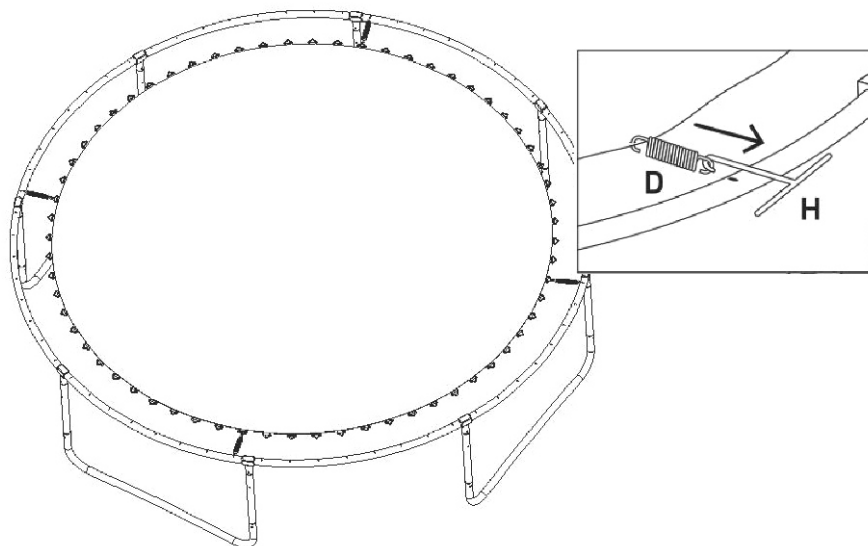
3.



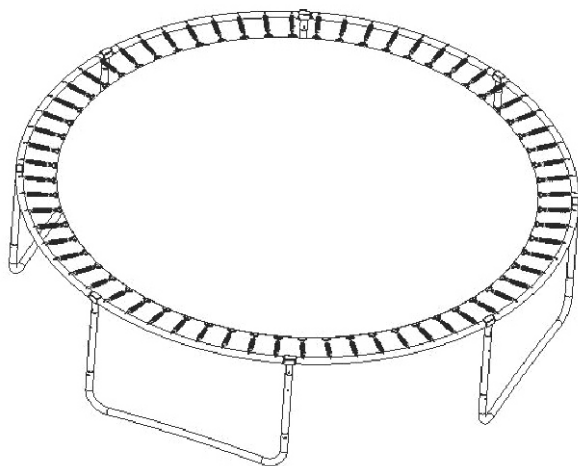
4.



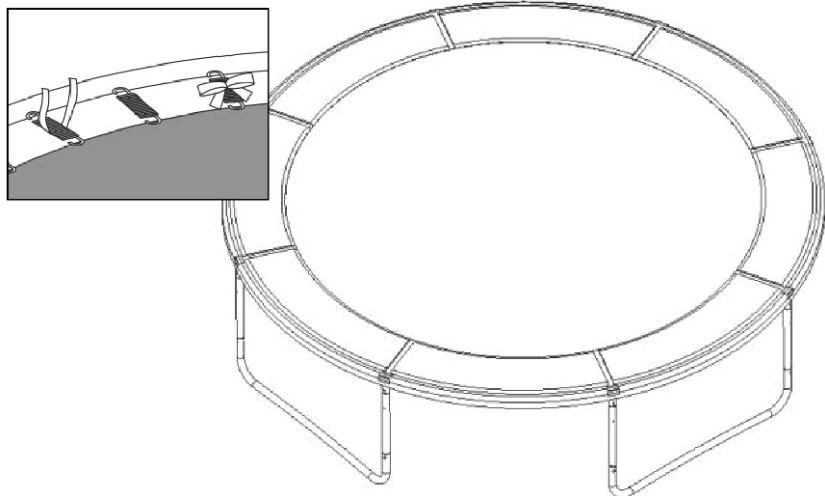
5. Postavite opruge na ravnomernom razmaku jedne od druge kako biste izbegli preveliku zategnutost s jedne strane. Uverite se da između dve opruge ima onoliko trouglatih prstenova koliko ima rupa u ramu. Zatim zategnite opruge prema donjem prikazu.



6. Pričvrstite i zategnite i preostale opruge. Nemojte pomerati trambulinu sve dok ona ne bude potpuno montirana.

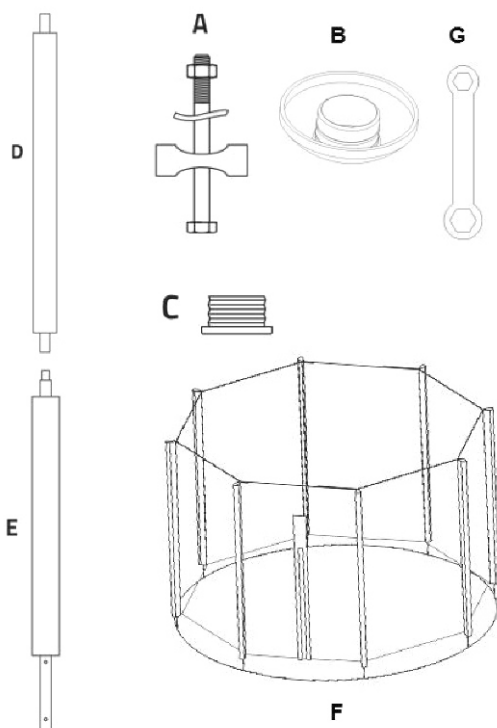


7. Prekrijte opruge zaštitom za ram. Zaštitu za ram fiksirajte za opruge pomoću elastičnih traka.

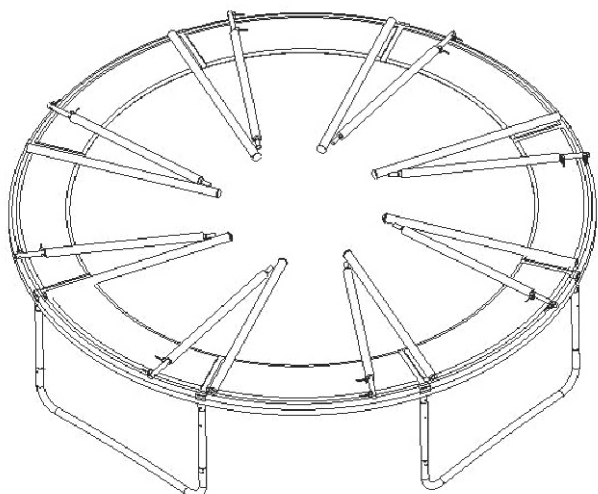


KOMPONENTE ZAŠTITNE MREŽE

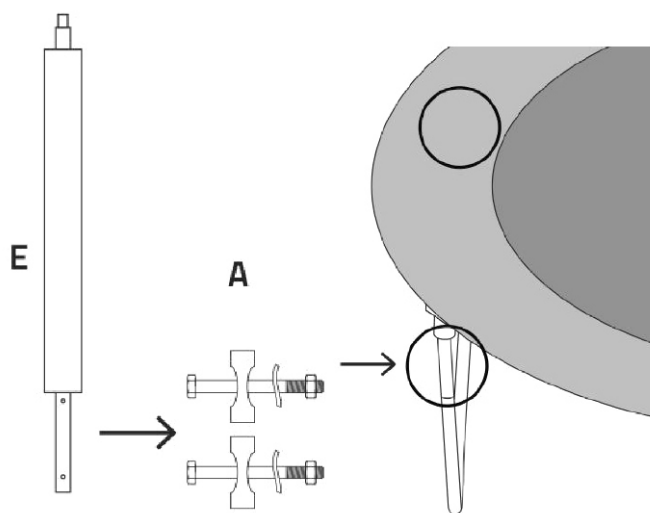
Komponenta	Rezervni delovi	6 stubova (1,8 metr a)	8 stubova (2,4 metr a)	10 stubova (3,0 metr a)	12 stubova (3,6 metr a)	14 stubova (4,2 metr a)	15 stubova (4,5 metr a)	16 stubova (4,8 metr a)
A	Zavrtanj sa distancerom	12	12	16	16	16	20	24
B	Kapica za gornju potpornu cev	6	6	8	8	8	10	12
C	Kapica za donju potpornu cev	6	6	8	8	8	10	12
D	Gornja potporna cev	6	6	8	8	8	10	12
E	Donja potporna cev	6	6	8	8	8	10	12
F	Zaštitna mreža	1	1	1	1	1	1	1
G	Francuski ključ	1	1	1	1	1	1	1



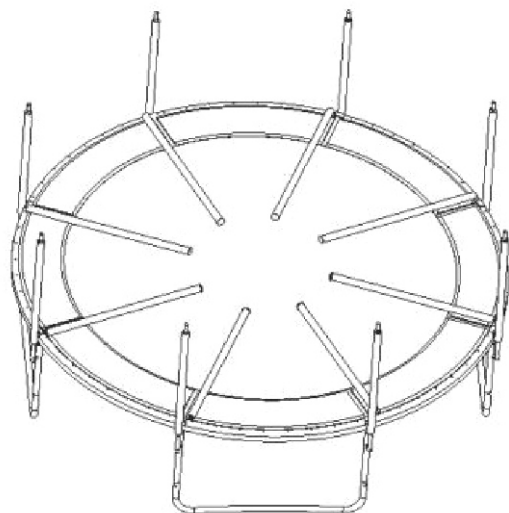
1. Pozicionirajte potporne cevi shodno donjem prikazu.



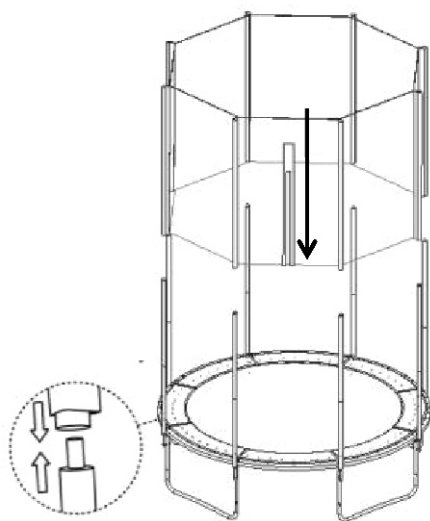
2. Na ramu trampuline pričvrstite donju potpornu cev pomoću zavrtnja sa distancerom.



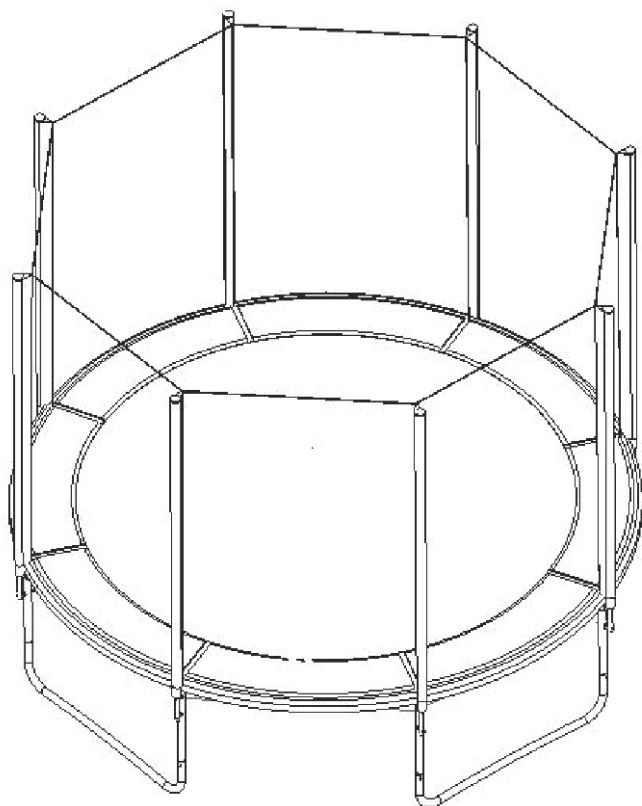
3. Nakon montaže svih donjih potpornih cevi, trampulina bi trebala da izgleda kao što je dole prikazano.



4. U donju potpornu cev utaknite gornju potpornu cev (sa mrežom) shodno donjem prikazu i zatim povucite mrežu preko cevi.



5. Kopče zaštitne mreže pričvrstite za trouglaste prstenove zaštitne mreže. Proverite sve pričvrstne spojeve vaše trambuline i, ako je potrebno, centrirajte je pomoću nekoliko ljudi.



ODRŽAVANJE

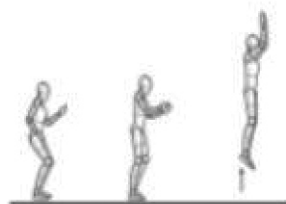
Iako trambulina ne zahteva posebno održavanje, potrebno je obratiti pažnju na nekoliko stvari kada se ne koristi.

- Trebalo bi da trambulina, po mogućstvu, ostane suva. Stoga je najbolje da je nakon svake upotrebe zaštitite prekrivkom ili da je rastavite i čuvate na suvom, zaštićenom mestu kada se ne koristi.
- Redovno proveravajte trambulinu na oštećenja ili prevremenu pohabanost.
- Trambulina ima zaštitu od korozije. Ako je trambulina duže vreme izložena vremenskim prilikama, a tragovi rđe se uprkos tome pojavljuju, treba ih odmah tretirati konvencionalnim sredstvom za zaštitu od rđe.
- Ako nedostaju delovi ili su oštećeni, obratite se direktno korisničkoj službi.
- Prilikom rastavljanja trambuline, pratite gore navedene korake za montažu ali obrnutim redosledom.

OSNOVNE TEHNIKE SKAKANJA

Osnovni skok

- Počnite sa uspravnim položajem.
- Kružnim pokretima zamahnite rukama prema napred.
- Kada ste stekli malo zamaha, spojite nožne prste i usmerite ih nadole dok ste u vazduhu.



Amortizovanje/usporavanje

- Postoji mogućnost da izgubite ravnotežu. Amortizaciona tehnika vam omogućava da ubrzo ponovo uspostavite ravnotežu.
- Započnite sa običnim skokom.
- Kada dođete u dodir s podlogom za skakanje, savijte kolena kako biste amortizovali skok.



Pad ruke-kolena

- Započnite sa osnovnim skokom.
- Padnite na ruke i kolena. Pritom držite leđa uspravnim.
- Umesto na visinu skoka, koncentrišite se na to da padnete na četiri kontaktne tačke.



Pad na stražnjicu

- Padnite u sedećem položaju sa rukama na podlozi za skakanje.
- Odbijte se rukama kako biste se ponovo vratili u osnovni položaj.

