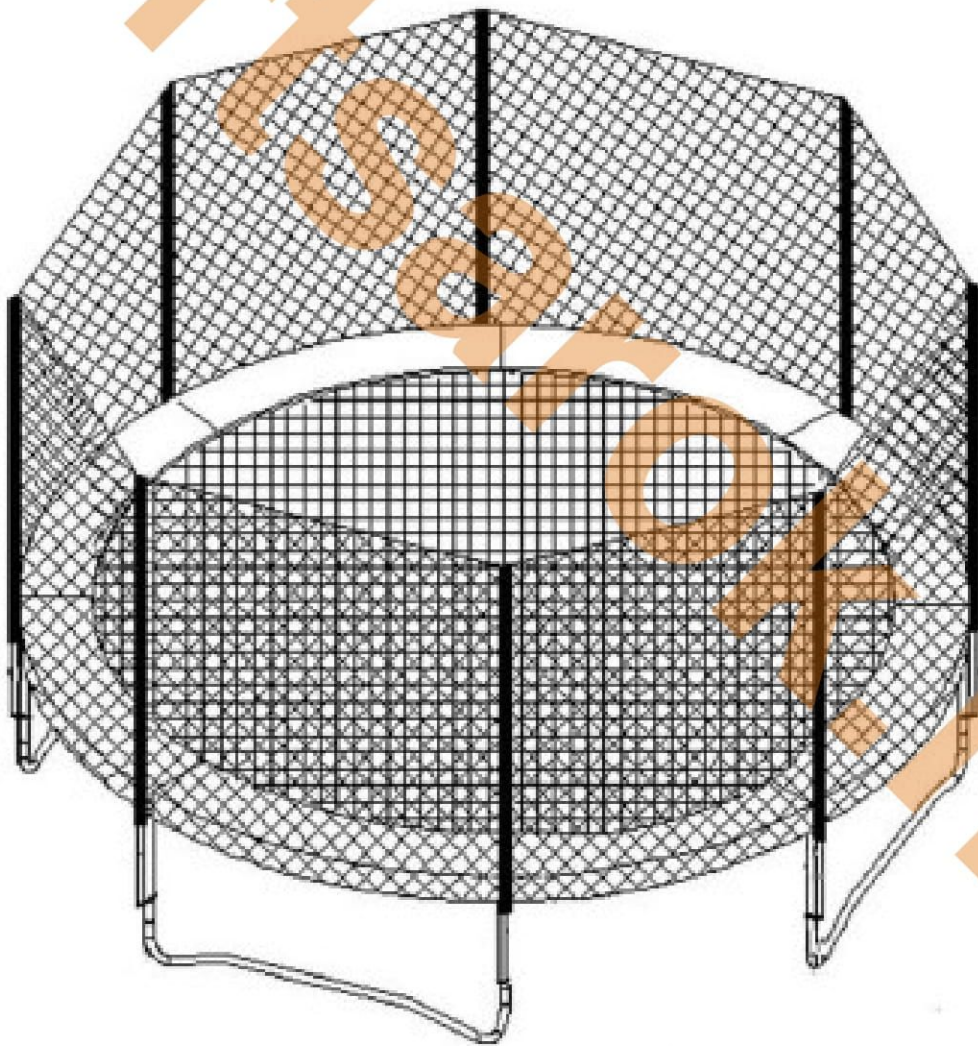


TRAMBULIN KÉZIKÖNYV

305 cm-es Trambulin

Maximum terhelhetőség: 150 kg



Kedves Vásárló!

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a terméket. Reméljük, hogy használata kellemes élményt fog nyújtani. A termék összeszerelése viszonylag időigényes. Kérem, ezt vegye számításba a termék összeállításakor. Gyakran több órába is telhet az összeszerelés, ezért kérjük, hogy legyen türelemmel és kérje egy barátja segítségét.

Nem szokatlan, hogy több, mint egy órába kerül az összeszerelés, ezért kérjük legyen türelemmel és élvezze ezt a folyamatot egy barát társaságában.

VIGYÁZAT!

A felhasználó súlya nem haladhatja meg a 150 kg-ot a 305 centiméteres trambulín esetében.

Figyelem: A trambulín csak kültéri használatra alkalmas.

Figyelem: A trambulínt nagykorú jelenlétében kell összeszerelni az összeszerelési útmutató instrukcióival összhangban és ezt követően ellenőrizni kell az első használatot megelőzően.

Figyelem: Egyszerre csak egy ember használja terméket. Ütközés veszélye áll fenn.

Figyelem: Mindig zárja össze a hálóbejáratát mielőtt ugrál.

Figyelem: Lábbeli nélkül ugráljon.

Figyelem: Ne használja az ugrófelület, ha nedves.

Figyelem: Az ugrálást megelőzően ürítse ki zsebeit és kezeit.

Figyelem: Mindig a matrac közepén ugráljon.

Figyelem: Ne egyen ugrálás közben.

Figyelem: Ne próbálja ugrálva elhagyni a trambulínt.

Figyelem: Tartson szünetet ötpercenként az ugrálás közben.

Figyelem: Ne használja a trambulínt erősen szeles időjárási körülmények közt és védje meg trambulínját.

Figyelem: A trambulín nem a földbetemetésre lett szánva.

Figyelem: Helyezze a trambulínt síkfelületre legalább két méterre minden építménytől vagy akadálytól, legyen az kerítés, garázs, ház, kilógó faágak vagy vezetékek.

Figyelem: A trambulínt sem beton, sem aszfalt vagy más kemény felületen, ütköző kerti játék vagy sporteszköz közelségében (pancsoló medencék, hinták, mászó keretek) nem lehet felállítani.

Figyelem: Minden módosítást a terméken a forgalmazó instrukciói alapján végezzünk el, a tartozékok hozzáadását is.

Figyelem: Ellenőrizze a fő szerkezeti elemeket (váz, függesztő rendszer, rugók, ugrófelület, rugóvédő, védőháló) minden szezon kezdetekor és rendszeresen időközönként. Amennyiben, ezen ellenőrzések elmaradnak a trambulín használata veszélyessé válhat.

Figyelem: Ellenőrizze minden csavar és csavaranya szorosságát és szükség esetén szorítsa meg őket.

Figyelem: Ellenőrizze, hogy az összes rugós csatlakozás még sértetlen-e, és játék közben nem tud elmozdulni.

Figyelem: Ellenőrizzen minden burkolatot és az éles széleket, és szükség esetén cserélje ki.

Figyelem: Őrizze meg a karbantartási útmutatót.

Figyelem: A kültéri trambulínokat olyan eszközzel kell biztosítani, amelyek erősen szeles időjárás esetén is megakadályozzák, hogy az eszköz elmozduljon (pl. acélrudak a talajban vagy olyan terhelések, mint a homokzsák vagy a víztartó zsák) és a trambulín azon részeit, amibe belekaphat a szél, el kell távolítani. (védőháló, ugrálófelület)

Figyelem: Egyes országokban a téli időszakban a hóesés és a nagyon alacsony hőmérséklet károsíthatja a trambulínt. Javasoljuk, hogy távolítsa el a havat az ugrófelület tetejéről, az ugrálófelületet és a rugóvédőt pedig zárt helyen tárolja.

Figyelem: Ellenőrizze hogy a védőháló, rugóvédő, és ugrófelület nem sérült.

MEGJEGYZÉS: A napfény, az eső, a hó és a szélsőséges hőmérséklet idővel csökkenti ezen részek időjárással szembeni ellenálló képességét.

Figyelem: Cserélje ki a hálót és rugóvédőt egy év használatot követően.

Figyelem: A trambulín használata közben ellenőrizze, hogy a védőháló és rugóvédő rögzítő elemei megfelelően záródnak-e.

Bevezetés

Mielőtt elkezdi használni a trambulínt, bizonyosodjon meg róla, hogy kellő alaposággal elolvasott minden rendelkezésére álló információt ebben a kézikönyvben. A többi fizikai rekreációs tevékenységhez hasonlóan, a résztvevők megsérülhetnek. Hogy csökkentse a sérülés veszélyét, bizonyosodjon meg, hogy megfelelően követi a biztonsági szabályokat és tippeket.

- ◆ A trambulín nem rendeltetésszerű használata és annak megrogálása veszélyes és súlyos sérüléseket vonhat maga után!
- ◆ A trambulín, mint rugalmas felület, újszerű magasságokba repíti az felhasználót és számtalan mozgásformát tesz lehetővé.
- ◆ Minden használat előtt ellenőrizze a trambulínt kopó, laza vagy hiányzó alkatrészek szempontjából.

- ◆ Megfelelő összeszerelés, a termék gondozása és karbantartása, biztonsági tanácsok, figyelmeztetések és az ugrálás és pattogás megfelelő technikája mind elsajátítható a kézikönyv alapján. Minden trambulinasználó és felügyelő olvassa át és ismerkedjen meg az instrukciókkal. Kérjük a trambulint felelősségteljesen használja, saját korlátait figyelembe véve.



FIGYELMEZTETÉS

Egyszerre maximum egy fő használhatja a trambulint. Több felhasználó esetén megnő a sérülések, mint kéztörés, nyaktörés, lábtörés vagy gerincsérülés veszélye.



Bénulással vagy halállal járhat, ha nyakkal vagy fejjel lefele érkezik az ember.

Ne szaltózzon vagy pörögjön, hiszen ez megnövelheti annak az esélyét, hogy a hátára vagy nyakára esik.

MINDIG EGYEZTESSÜNK ORVOSSAL MIELŐTT BÁRMILYEN JELLEGŰ FIZIKAI TEVÉKENYSÉGET FOLYTATUNK.

A felhasználó feletti szabad légtér elengedhetetlen. Talajszinttől mérve minimum 7 méter magasság szükséges szabad és biztonságos ugráláshoz. Lehetőleg faágaktól, vezetékektől vagy más veszélyforrásoktól mentes területen.

Az oldalsó távolság szintén elengedhetetlen. Helyezze a trambulint távol a falaktól, épületektől, kerítéstől és más játszó terektől. Biztosítson legalább két méter távolságot a trambulinnal minden oldalához mérten. A trambulin biztonságos használatának érdekében tartsa be a következőket mikor a trambulinjának megfelelő helyet keres:

- Helyezze a trambulint síkfelületre mielőtt használja, megvilágításra lehet szükség árnyékos és beltéri területeken.

- Biztosítsa a trambulint minden ismeretlen illetéktelen és felügyelet nélküli használat ellen.
- Távolítsa el minden akadályt a trambulin alól és közeléből.
- A tulajdonos és a felügyelő felelős azért, hogy minden felhasználó tisztában legyen a felhasználó utasításban leírt gyakorlatokkal.
- Ne próbálkozzon meg vagy engedélyezze a szaltózást. A fejen vagy tarkón érkezés súlyos sérülésekkel, bénulással és akár halállal is járhat.
- Ne engedje, hogy egynél több személy használja egyszerre a trambulint. Amennyiben egy időben több személy használja a trambulint az megnöveli a sérülésveszélyt. Használja a trambulint megfontolt és tudatos felügyelettel.
- További információkért a trambulin eszközzel kapcsolatban, keresse a gyártót.



FIGYELMEZTETÉS

- A trambulin használata nem ajánlott **három éven** aluliak számára.
- Ellenőrizze a trambulint minden használatot megelőzően. Bizonyosodjon meg róla, hogy a váz és az ugrófelület megfelelően helyezkedik el és kellően biztosított. Cseréljen ki minden elhasználódott, hibás vagy hiányzó részt.
- Fel és lemászni, vagy földre ugrálni a trambulinról szétszereléskor vagy összeszereléskor nagyon veszélyes. Ne használja a trambulint ugródeszkaként más tárgyakra történő ugráláskor.
- Enyhén behajlított térdel érkezzen a trambulinra és álljon meg az ugrást követően. Ezt a készséget próbálja meg először elsajátítani.
- A különböző trambulin tevékenységek elvégezhetőek az alapvető alapismeretek végrehajtásával különböző sorozatokban és kombinációk szerint, lábra ugrálással vagy anélkül közöttük.
- Ne ugorjon túl magasra. Maradjon alacsonyan, hogy megtanulja kontrolálni az ugrálást és ismétlje az érkezést a trambulin közepén. A kontrol fontosabb, mint a magasság!
- Kerülje el az ugrálást, ha túl fáradt. Ne pörögjön nagyon.

- Megfelelően biztosítsa a trambulint, ha nem használja. Védje meg az illetéktelen felhasználóktól. Ha trambulin létrát nem használja, a felügyelő távolítsa el, mielőtt elmegy a trambulin közeléből, hogy megelőzze a felügyeletlen nélküli használatát a három év alattiak esetében.
- A létra segítségével fiatal gyermeke is felmászhathat a trambulinra.
- Trambulin használata nem való három év alattiak számára.
- NE használja a létrát, ha három év alatti gyermekek vannak a közelben.
- Távolítsa el a létrát, ha nincs használva a trambulin.
- Távolítson el minden olyan tárgyat a közelből, ami zavarhatja a felhasználót. Őrizzen meg egy üres területet a trambulin körül.
- Ne használja a trambulint alkoholos vagy drogos befolyásoltság alatt.
- A képzéssel kapcsolatos információkért vegye fel a kapcsolatot egy képezített trambulin oktatóval.
- Csak akkor ugráljon, ha az ugrófelület száraz. Csak szélcsendben használja a trambulint. A trambulin ne legyen használva viharos vagy erős szél esetén.

Olvassa el az összes instrukciót mielőtt használja a trambulint, a figyelmeztetéseket és instrukciók célja megfelelő gondoskodás, karbantartás és felhasználás elősegítése a biztonságos és élvezetes használat érdekében.

A TRAMBULIN ELHELYEZÉSE

A minimum légtér, ami az trambulin használatához szükséges, 7.3 méter a talajhoz képest. A horizontális távolságot tekintve, kérjük bizonyosodjon meg róla semmilyen veszélyes tárgy nincs a trambulin közelében (faág, egyéb rekreációs eszköz, mint hintaállvány, medence, elektromos áram vezeték, falak, kerítések stb.). A trambulin biztonságos használata érdekében, legyen tisztában a következőkkel mikor kiválasztja a trambulin helyét:

- Bizonyosodjon meg, hogy a terület síkfelület.
- A terület jól ki van világítva.
- Nincsen akadály a trambulin alatt.
- Ha nem használja, a trambulint ki kell biztosítani az illetéktelen felhasználók ellen.
- Az ugrálófelület legyen száraz. Ne ugráljon a nedves felületre.
- Viharos és erős szellökések esetén ne használja a trambulint.

A trambulín használatáért felelős személynek tájékoztatnia kell a felhasználókat a kézikönyvben meghatározott gyakorlatokról. A felelős személynek képzett felnőttnek kell lennie. Ennek a személynek mindig ott kell lennie, amikor a trambulín használatban van.

FIGYELMEZTETÉS

Ne helyezze a trambulínt beton felületre, kemény felszínre (kő) vagy csúszós felületre. Ne használja beltéren.

Ha nem követi a felhasználói utasításokat, azzal megnöveli a sérülés veszélyét.

Ez a trambulín minőségi anyagokkal és kivitelezéssel lett megtervezve és elkészítve. Ha megfelelő ellátás és karbantartás biztosított, minden felhasználó számára sokéves mozgást, szórakozást és élvezetet nyújt, valamint csökken a sérülés veszélye is.

Ezt a trambulínt úgy tervezték, hogy megtartsa egy bizonyos súlyt, a megfelelő használat mellett. Kérem, bizonyosodjon meg róla, hogy egyszerre csak egy személy használja a trambulínt. Az ugráló személy mezítláb legyen, esetleg zoknit, vagy gimnasztikai lábbelit viseljen miközben ugrál.

Kérem utcai vagy teniszcipőt ne viseljen a trambulín használata közben. Annak érdekében, hogy megóvja az ugrálófelületet a sérülésektől és vágásoktól ne engedjen kis állatot az ugrálófelületre. Minden éles vagy hegyes tárgyat tartson távol az ugrálófelülettől.

Minden használat előtt ellenőrizze a trambulínt kopott, sérült vagy hiányzó alkatrészek szempontjából. Számos olyan körülmény felmerülhet, amelyek növelhetik a sérülések esélyét. Kérjük, vegye szemügyre a következőket:

- Lyukadások, lyukak, vagy szakadások a trambulín ugrófelületén
- Megereszkedett ugrálófelület
- Laza kilógó szálak vagy bármely más sérülés az ugráló felületen
- Elhajlott vagy törött vázszerkezet elemek, lábak
- Törött, hiányzó vagy sérült rugók
- Sérült, hiányzó vagy bizonytalanul rögzített rugóvédő
- Bármilyen típusú kiemelkedés (különösen éles jellegű) a kereten, a rugókon vagy az ugrálófelületen.

Amennyiben az előbbieken említettek körülmények közül bármelyik fennáll, vagy bármely további sérülést okozó állapot, abban az esetben a trambulint szét kell szerelni vagy használatát fel kell függeszteni a fennálló problémák megoldásáig.

SZELES IDŐJÁRÁS

Viharos szél esetén a nagyobb szellőkések felkaphatják és elfújhatják a trambulint. Amennyiben arra számít, hogy szeles időjárás várható, a trambulint egy fedett részbe kell áthelyezni vagy szét kell szerelni. További lehetőség a külső részek (felső vázszerkezet) szoros rögzítése a talajhoz kötelek és kampók (cölöpök) segítségével. A biztonság megőrzése érdekében, legalább három helyen kell rögzíteni. Ne csak a trambulin lábát rögzítse a talajhoz, mert azok kihúzhatják a keretlázatot.

NE HASZNÁLJA BELTÉRBEN.

A TRAMBULIN HASZNÁLATÁRÓL SZÓLÓ INFORMÁCIÓK

Elsődlegesen a trambulinon történő ugrálás érzését szokja meg. Az alapvető testhelyzetekre koncentráljon és az egyszerű ugrásokat gyakorolja, mígnem ezeket könnyedséggel tudja kivitelezni és kontrollálni.

Az ugrás lefékezéséhez mindössze annyit kell tennie, hogy behajlítja térdeit mielőtt azok leérkeznek az ugrálófelületre. Ezt a technikát gyakorolja miközben az alapgyakorlatokat tanulja. A fékező készséget kell alkalmazni, bármikor, ha elveszíti egyensúlyát vagy az ugrás feletti kontrollt.

Mindig a legegyszerűbb ugrásokat tanulja meg először és legyen konzisztensen törekedjen a kontroll megőrzésére, mielőtt tovább lép a nehezebb és magasabb szintű gyakorlatokra. A kontrollált ugrásnak azt nevezzük, mikor ugyanarról a pontról rugaszkodik el és ugyanarra pontra érkezik le. Amennyiben hamarabb kezdi el a nehezebb ugrások elsajátítását, azzal megnöveli a sérülés veszélyét.

Ne ugráljon egyszerre túl sokáig a trambulinon, a fáradtság megnövelheti a sérülés veszélyét. Rövid időn keresztül ugráljon, majd engedje át másoknak a lehetőséget. Egynél több ember egyszerre soha ne ugráljon.

Az ugróknak pólót, rövidnadrágot, izzadságot szabályozó tornacipőt, vastag zoknit kell viselniük, vagy mezítláb legyenek. Kezdőknek érdemes hosszú ujjú felsőt és nadrágot viselni, hogy megvédjék magukat a karcolódástól és a horzsolásoktól, amíg el nem sajátítják a helyes leérkezési mozdulatot és pozíciót. Ne viseljen kemény talpú cipőt, például teniszcipőt a trambulínon, mivel ez túlzott kopást okoz az ugrálófelület anyagában.

A sérülések elkerülése érdekében mindig megfelelően másszon fel és le. A megfelelő felszálláshoz helyezze el kezét a kereten, támaszkodjon rá és lépjen vagy gördüljön fel oldalasan a vázra, át rugókon a trambulín ugrófelületre. Ne felejtse el mindig a vázra helyezni kezét fel és leszálláskor. Ne lépjen közvetlenül a vázborításra, vagy fogja meg. A megfelelő leszálláshoz menjen a trambulín szélére, és támaszkodjon a vázra lépjen az ugrófelületről a talajra. Kisebb gyerekeket támogatni kell a le és felszállásban.

Ne ugrándozzon meggondolatlanul a trambulínon, könnyen megsérülhet. A biztonság és élmény kulcsa az irányítás és különböző gyakorlatok elsajátítása. Ne próbáljanak versenyezni a magasra ugrásban, a túl magasra ugrálás balesetveszélyes lehet, kieshet a trambulínból. Soha ne használja a trambulínt egyedül, felügyelet nélkül.

BALESETEK KATEGÓRIÁJA

Ki- és Bemászás: Legyen nagyon óvatos mikor elhagyja vagy felmászik a trambulínra. Ne próbáljon úgy felszállni a trambulínra, hogy közben megragadja a vázat, rálép a rugókra vagy ráugrik az ugrófelületre más tárgyról (tető, létra, fedélzet). Ez megnövelheti a baleset esélyét! Ne próbálja, kiugorva elhagyni a trambulínt a talajtól függetlenül. Kis gyermekek lehet segítséget igényelnek trambulín elhagyásában.

Drog vagy alkohol használata: Ne fogyasszon alkoholt, drogokat a trambulín használata során. Ez növeli a sérülések esélyét, mivel ezek az külső szerek rontják az ítéloképességet, a reakcióidőt és az általános fizikai koordinációt.

Több ugráló: Ha több ugráló van (egyszerre egyidőben a trambulínon), akkor növekszik a sérülések esélye. Sérülések fordulhatnak elő, amikor az ugrálók leszállnak a trambulínról, elveszítik az irányítást, ütköznek a másikkal vagy a rugókon landolhatnak. Leggyakrabban legkisebb személy sérül meg.

A váz vagy rugónak történő ütközés: A trambulínhasználat közben **MARADJON** az ugrófelület közepén. Ez csökkenteni annak esélyét, hogy a vázon vagy rugókon landoljon. Mindig tartsa a

váz borítását a vázon. NE UGORJON vagy lépjen a vázborítására közvetlenül, hiszen nem arra tervezték, hogy egy ember súlyát elbírja.

Az irányítás elvesztése: Ne próbáljon meg semmilyen nehezebb gyakorlatot, vagy bármilyen gyakorlatot amíg nem sajátítja el a korábbiakat vagy ha csak most kezdte el használni a trambulint. Amennyiben még is megpróbálkozik vele, azzal megnő az esélye a sérülésnek, illetve annak veszélye, hogy a vázra vagy a rugókra érkezik vagy a trambulinon kívülre, mert teljesen elveszti az ugrást feletti kontrollt.

Bukfencsek (flipek): NE hajtson végre semmilyen típusú (hátra vagy előre) bukfencet ezen a trambulinon, ha hibát követ el, amikor megpróbál egy szaltót végrehajtani, a fejére vagy a nyakára eshet. Ez növeli annak az esélyét, hogy eltörik a nyaka vagy a háta, ami halált vagy bénulást eredményezhet.

Idegen tárgyak: NE használja a trambulint, ha a trambulin alatt háziállat, más emberek vagy bármilyen tárgy van. Ez növeli a sérülés bekövetkezésének esélyét. NE tartson semmilyen idegen tárgyat a kezében, és NE helyezzen semmilyen tárgyat a trambulinra, miközben bárki játszik rajta. Kérjük, vegye figyelembe, hogy szabad-e az Ön fölötti légtér, mikor a trambulinon játszik. A trambulin felett elhelyezkedő faágak, vezetékek és egyéb tárgyak növelik az esélyeit, hogy megsérül.

A trambulin nem megfelelő karbantartása: A rossz állapotú trambulin növeli a sérülések kockázatát. Kérjük, minden használat előtt ellenőrizze a trambulinon az elhajlott acélcsöveket, szakadt ugrófelületet, laza vagy törött rugókat és a trambulin általános stabilitását.

Időjárási viszonyok: Kérjük, vegye figyelembe az időjárási körülményeket a trambulin használatakor. Ha a trambulin felülete nedves, az ugró megcsúszhat és megsebesítheti magát. Ha túl szeles az idő, az ugrók elveszíthetik az irányítást.

Hozzáférés korlátozása: Ha a trambulin nincs használatban, akkor mindig biztonságos helyen tárolja a létrát, felügyelet nélküli gyermekek nem játszhatnak a trambulinon.

TIPPEK A BALESETHEZ VEZETHETŐ KOCKÁZATOK CSÖKKENTÉSÉRE

Az ugró szerepe a balesetek megelőzésében

A legfontosabb az, hogy végig Ön irányítsa az ugrálást. NE kezdjen bele bonyolultabb, nehezebb manőverekbe addig, amíg el nem sajátította az alapvető, egyszerű gyakorlatokat.

Az oktatás szintén kulcsfontosságú a biztonság szempontjából. Olvassa el, értse meg és gyakorolja az összes biztonsági óvintézkedést és figyelmeztetést a trambulín használatát megelőzően. Ellenőrzött ugrás az, amikor ugyanazon a helyen ugrik fel és érkeznek le. További biztonsági tippekért és utasításokért, forduljon a szakképzett trambulín oktatóhoz.

A felügyelő szerepe a balesetek megelőzésében

A felügyelőknek érteniük kell és betartani az összes biztonsági szabályt és irányelvet. A felügyelő felelőssége, hogy hozzáértő tanácsokat és útmutatásokat adjon a trambulín minden ugrójának. Ha a felügyelet nem áll rendelkezésre, vagy nem megfelelő, a trambulín biztonságos helyen tárolandó, szétszerelhető az illetéktelen használat megakadályozása érdekében, vagy lefedhető egy nehéz ponyvával, amely zárható vagy rögzíthető zárral vagy láncokkal. A felügyelő felelős azért is, hogy a trambulínon biztonsági táblát helyeznek el, és az ugrókat tájékoztassák ezekről a figyelmeztetésekről és utasításokról.

TRAMBULÍN BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Ugrók:

- Ne használja trambulínt, ha alkoholt vagy drogot fogyasztott
- A trambulín használata előtt szabaduljon meg minden kemény és éles tárgytól
- Ellenőrzött és körültekintően kell fel és felmászni. Soha ne ugorjon le vagy le a trambulínról, és soha ne használja a trambulínt eszközként, hogy más tárgyról vagy azokra ugráljon.
- Mindig ismerje meg az alapvető gyakorlatokat, és sajátítsa el őket, mielőtt megpróbálná a nehezebb típusúakat.
- Tekintse át az alapkészségek részt, hogy megtudja, hogyan kell elvégezni az alapokat.
- A visszapattanás megállításához hajlítsa be térdeit, amikor lábaival a szőnyegre landol.
- Mindig irányítsd a mozdulatot, amikor a trambulínon ugrálsz. Ellenőrzött ugrás az, amikor ugyanazon a helyen landolsz, ahonnan elrugaszkodtál. Ha bármikor úgy érzi, hogy nincs kontrollja, próbálja megállítani a pattogást.
- Ne ugráljon vagy pattogjon hosszabb ideig, vagy ne ugráljon túl hosszán túl magasra.
- Tartsa szemeit az ugrófelületen az ellenőrzés fenntartása érdekében. Ha nem, akkor elveszítheti egyensúlyát vagy irányítását.
- Soha ne tartózkodjon egynél több ember a trambulínon.
- Mindig legyen egy felügyelő, ha a trambulínon ugrál.

FELÜGYELŐK

Tanulja meg az alapvető ugrásokat a biztonsági szabályokat. A sérülések kockázatának megelőzése és csökkentése érdekében tartson be minden biztonsági szabályt, és gondoskodjon arról, hogy az új ugrók megtanulják az alapvető ugrásokat, mielőtt megpróbálnák a nehezebb és haladóbb ugrásokat.

- Minden ugrót felügyelni kell, a készség szintjétől és az életkortól függetlenül.
- Soha ne használja a trambulint, ha az nedves, sérült, piszkos vagy elhasználódott. A trambulint előzőleg ellenőrizni kell mielőtt valamelyik ugró elkezd rajta ugrálni.
- Tartson távol a trambulintól minden olyan tárgyat, amely zavarhatja az ugrálót. Ellenőrizze a trambulin körüli területet
- A felügyelet nélküli és illetéktelen használat elkerülése érdekében a trambulint rögzíteni kell, ha nem használja.

TANULÁSI TERV

A következő ismeretek elsajátítását javasoljuk, hogy megtanulják az alapvető lépéseket és a visszapattanásokat, mielőtt továbblépnének a nehezebb, bonyolultabbak felé. Mielőtt tényleg rámenne és használná a trambulint, el kell olvasnia és meg kell értenie a biztonsági utasításokat. A felügyelő és az ugráló beszéljék át, a trambulinon való alapvető testmozgások szabályait.

1. lecke

- A. Felszállás és leszállás- Megfelelő technikák bemutatása
- B. Az alapugrás (terpeszugrás)- Bemutató és gyakorlat
- C. Fékezés (lásd az ugrásoknál) és gyakorlás. Tanuljon meg fékezni parancsra.
- D. Kéz- és térd – a gyakorlat bemutatása. A hangsúly a négykézlábra való leérkezésre és annak koordinálására legyen helyezve.

2. lecke

- A. Térdugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg egyszerűen a térdhajlítást és az ismételt felegyenesedést, mielőtt félfordulatot hajt végre balra vagy jobbra.
- B. Ülőugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg először az egyszerű ülőugrást, majd kombinálja hozzá a térdugrást és a kéz- és térdugrást. Ismétlje meg mindezeket.

3. lecke

A. Az előző órákon elsajátított készségek és technikák áttekintése és gyakorlása

B. Hasugrás – hibás ugrás miatti helytelen leérkezésnél előforduló bőr-megégések elkerülésére illesszen be a tanulóknál hasi ugróhelyzeteket. Ehhez a tanulók először hasfekvésű helyzetet foglaljanak el (arccal a padló felé fordulva). A gyakorlatvezető ellenőrzi, hogy nincs-e olyan hibás testtartás, amely sérülést okozhat. Kezdje a kéz- és térdugrást és a testet vigye hasfekvésbe, és a ponyvára ismét a lábakra érkezen. A gyakorlat sorrendje – kéz- és térdugrás, hasugrás, terpeszugrás, ülőugrás, terpeszugrás.

4. lecke

A. Ismétlje meg a korábbi leckéket, amíg teljesen el nem sajátítja őket.

B. Félfordulat. Kezden hasi pozícióval, és ha már ezt begyakorolta az ugrófelületen, karjaival lökje el magát balra, vagy jobbra el, fejét és vállát fordítsa ugyanabba az irányba. Forgás közben maradjon párhuzamos az ugrófelülettel, és fejét fordítsa felfelé. A forgás végén ismét érkezzék hasi pozícióba.

E lecke végezetével a tanuló az trambulínon végezhető ugrások néhány alapismeretét elsajátította. Ezt követően a tanuló megpróbálkozhat saját gyakorlatok és testmozdulatok kikísérletezésével, eközben az ellenőrzésre és a formára nagy súlyt kell helyezni.

Egy játék segítségével bátoríthatja az ugrót a saját ugrási sorozatainak megtételére és az UGRÁS kialakítására. Ennél a példánál a játékos 1-től x-ig számoljon. Az első játékos egy manőverrel kezdjen. A második játékosnak az elsőt meg kell ismételnie, és sajátjával kell kiegészítenie. A harmadik játékosnak az első és a második manővert kell megismételnie és kiegészítenie egy harmadik manőverrel. És ez így megy, míg egy játékos már nem lesz abban a helyzetben, hogy a helyes sorrendet kivitelezze. Aki az első hibát elköveti, meg kapja az U betűt. Az a személy, aki az UGRÁS minden betűjét megkapja, kiesik a játékból. Aki a legvégén megmaradt, az lesz a győztes. A sorrend játék közben is legyen figyelemmel kísérve, és ne legyenek olyan nehéz vagy túl igényes ugrások végrehajtva, amelyek még nincsenek begyakorolva.

Akrobatikus elemeket csak szakképzett oktató jelenlétében végezzon.

EGYSZERŰ TRAMBULIN UGRÁSOK

ALAPUGRÁS



legyenek.

1. Vállszélességű terpeszállásba álljon az ugrófelületen. Fejét tartsa egyenesen, tekintetét az ugrófelületre szegezze.
2. A röppálya közben kezét húzza felfelé.
3. Visszaérkezésnél a lábakat tartsa egymás mellett. A talpak lefelé nézzenek.
4. Érkezéskor a lábak vállszélességben

TÉRDUGRÁS



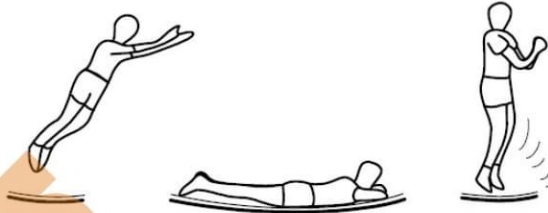
1. Kezden egyszerű ugrásokkal és maradjon alacsonyan.
2. Érkezzen a térdre és tartsa egyenesen a hátát, használja karjait az egyensúly megőrzéséhez.
3. A karok lefelé lendítésével érkezzen vissza az eredeti ugráshoz.

Ülőugrás



1. Érkezzen lapos ülő helyzetbe.
2. Támassza tenyereit az ugrófelületre, enyhén hajlítva.
3. A kezével lökje vissza magát lábra

ELŐRE, HASRAUGRÁS



180 FOKOS UGRÁS



1. Kezden alacsony ugrásokkal.
2. Feje lefelé nézve, kezeit és karjait a trambulínra előre nyújtva érkezzen le.
3. Karjaival nyomja el magát a szőnyegtől, hogy álló pozícióba kerüljön.

1. Alaphelyzet a hasra ugrás.
2. Lendítsen a bal/jobbs kezével (attól függően, melyik irányba szeretne fordulni).
3. A fejét és a vállakat a fordulás irányába fordítsa. A hálót tartsa párhuzamosan az ugrófelülettel és a fejét emelje fel.
4. Az ugrófelületre érkezzen hasra. Karjaival nyomja el magát a szőnyegtől, hogy állópozícióba kerüljön.

A TRAMBULIN ELHELYEZÉSE

Az összeszerelt trambulín felett min. 8 m szabad helynek kell lennie. A trambulín közelében nem lehet semmilyen veszélyes akadály, mint pl. faágak, kertibútor, medence, elektromos kábelek, fal, kerítés.

A trambulín megfelelő elhelyezése érdekében olvassa el az alábbi utasításokat.

- A trambulínt egyenes talajra helyezze.
- Világos helyre helyezze.
- A trambulín alatt és felett semmilyen tárgy nem lehet.

A fent leírt utasítások betartásának hiánya növeli a sérülések veszélyét.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A trambulint csak felnőtt személy szerelheti össze. Szüksége lesz fogóra. Ha nem használja a trambulint, az egyszerűen szétszerelhető és tárolható. Az összeszerelés előtt olvassa el a használati útmutatót.

ÖSSZESZERELÉS ELŐTT

Nézze meg az alábbi táblázatot. Az összeszerelés során az egyes számok jelölik az alkatrészeket. Ellenőrizze, hogy minden rész meg van-e. Hiány esetén vegye fel a kapcsolatot az eladóval. Összeszerelés során viseljen védőkesztyűt a hegyes alkatrészekből adódó sérülések elkerülésére.

Referencia szám	Alkatrész száma	Leírás	Alkatrészek száma
			TR-10
1	HJ800	Trambulin ugrálófelület, hozzá varrt V-gyűrűvel	1
2	HJ801	Rugóvédő	1
3	HJ802	Felső sín lábakkal	3
4	HJ803	Felső sín	3
5	HJ804	Lábaljzat vázelem	3
6	HJ805	Függőleges lábváz elem	6
7	HJ806	Horganyzott rugók	54
8	HJ807	Rugó rögzítő eszköz	1

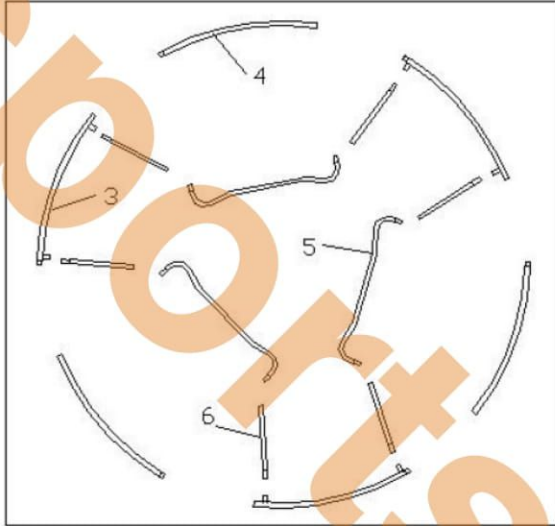
MÁS TÁRGYAKAT IS TARTALMAZ, AMELYEK NEM JELENNEK MEG A FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓBAN.

NE FELEJTSEN EL KESZTYŰT HASZNÁLNI AZ ÖSSZESZERELÉS SORÁN A SÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN.

LEGALÁBB KÉT SZEMÉLY SZÜKSÉGES A TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSÉHEZ.

1. LÉPÉS - Keret elrendezés

Összesen 15 darab acélcső alkatrész van, amely a keret összeállításához szükséges. Az azonos alkatrészszámmal rendelkező összes alkatrész felcserélhető, és nincs „jobb” vagy „bal” tájolása. Az alkatrészek csatlakoztatásához egyszerűen csúsztasson egy szelvénycsövet az egyik végén kisebb a nagyobb nyílással rendelkező szomszédos szakaszba. Ezeket az illesztéseket „csatlakozási pontoknak” nevezzük.

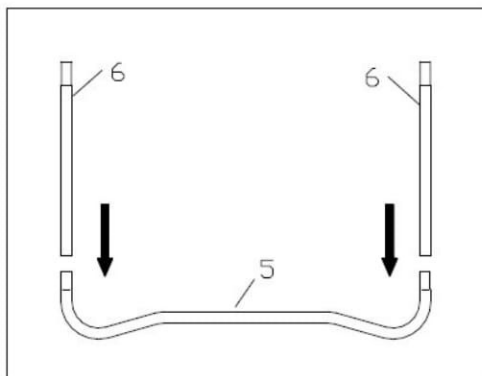


A. Az összes keretszakaszt egy körben helyezze el az ábra szerint (lásd az 1. ábrát)

B. A következő részekkel kell rendelkeznie:

- I. Felső sín (HJ803-ref # 4)
- II. Felső sín lábakkal (HJ802 - 3. számú hivatkozás)
- III. Lábajlzat vázelem (HJ804-ref # 5)
- IV. Függőleges lábváz elem (HJ805-ref # 6)

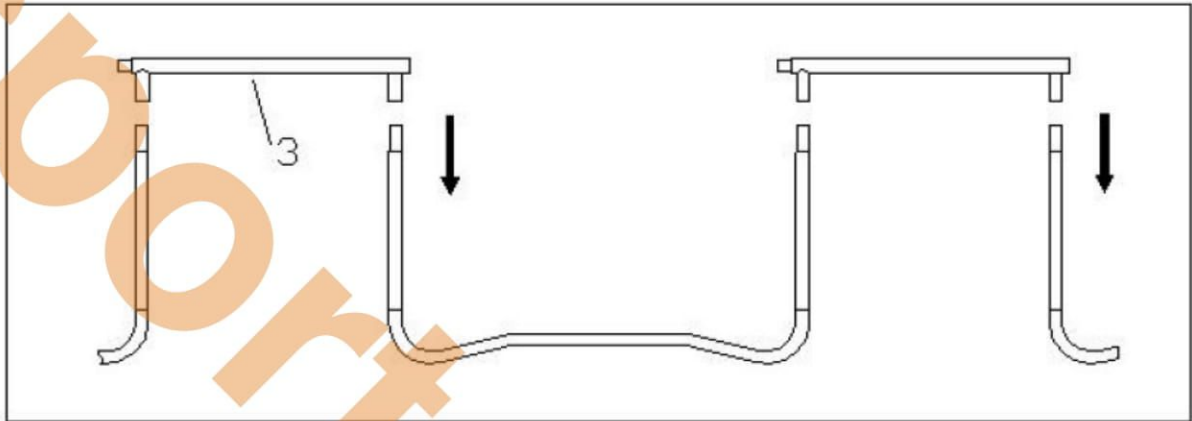
2. LÉPÉS- A támaszték összeszerelése



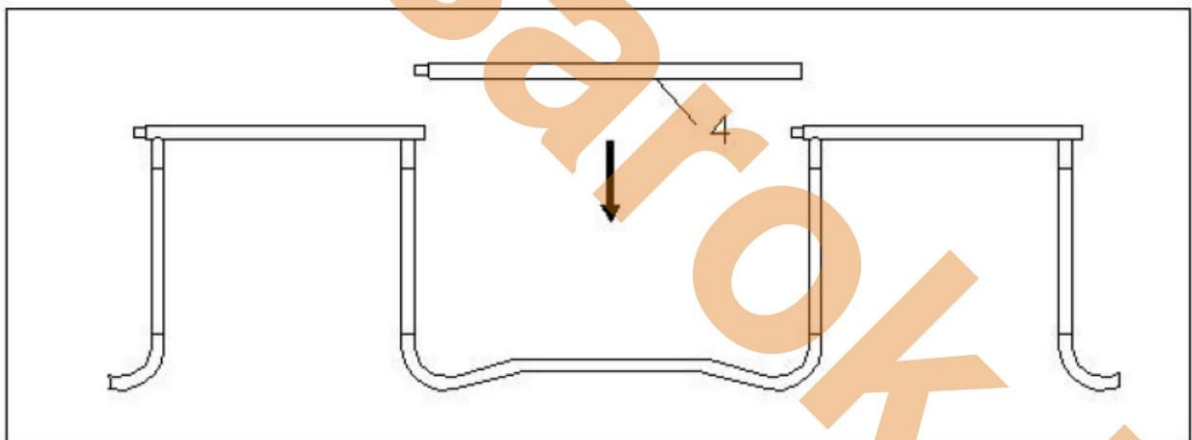
A. Csúsztassa az összes függőleges lábvézelemet (6) a lábtartóba (5) az ábra szerint.

3. LÉPÉS - felső sinszerelés

A. Két emberre lesz szükség a trambulin összeállításához. Egy ember felemeli a tartószerelvényt a 2. lépéstől álló (függőleges) helyzetbe, és a felső sín egyik foglatát (3) helyezi a tartószerkezet függőleges lábvélem lyukas részébe. A másik személy fogja a másik végét, és az ábrán látható módon beilleszti azt a másik tartószerelvénybe. Most két támasztószelvényt kell tartania, amelyeket 1 felső sín foglalattal tart össze.

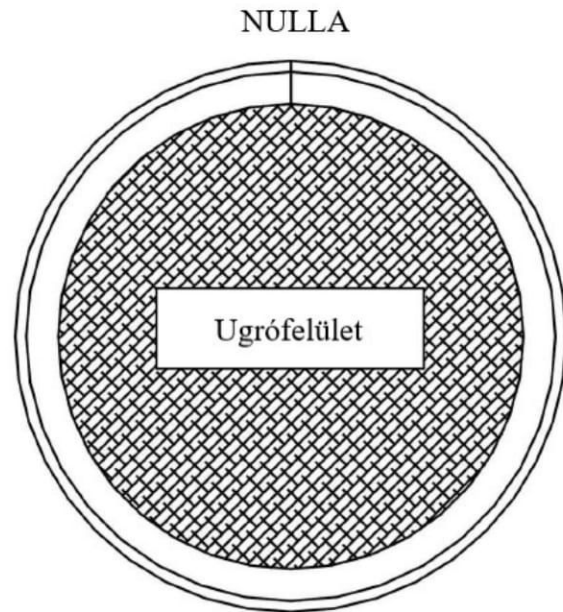


B. Most helyezze be a többi felső sánt (4) a függőleges lábvélemek (6) közötti résekbe az ábrán látható módon.



5. LÉPÉS – Ugrófelület összeszerelése

Amikor a rugókat a trambulín szőnyegéhez rögzíti, kérjük, legyen óvatos. Szüksége lesz egy másik személyre, aki segít ebben az összeállítás ezen részében. **VIGYÁZAT** - A rugók rögzítésekor az összekötő pontok becsíphetik a kezét, mivel a trambulín meghúzódik.



A. Helyezze el a trambulín ugrófelületet (1) a keret belsejében

B. A felső sínkereten összesen 54 db rugó, 54 db V gyűrű és 54 db lyuk található. Egyik sincs megszámozva, ezért kérjük, kövesse figyelmesen az utasításokat a felállítás biztosítása érdekében.

C. Válasszon ki egy tetszőleges pontot a felső sín keretén (hívja nullának). Először rögzítse a rugót (7) a fő keretnek megfelelő irányban és szögben. Miután behelyezte a rugó kampóját a fő keretbe, fordítsa be a rugót a trambulín ugrófelület irányába az alábbiak szerint. Használja a speciális szerszámot, amely összeköti a rugót és az az ugrófelületet, húzza össze őket egy kampó segítségével, amit beakaszt a V-gyűrűbe. Tartsa szem előtt a NULLA pontot, mivel később ezt a pontot használja a Rugóvédő rögzítésére.

RUGÓ RÖGZÍTÉSI ÚTMUTATÓ

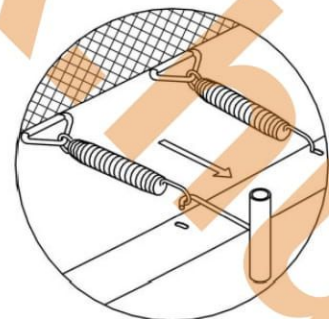
(1) Viseljen vastag munkakesztyűt a keze védelmének érdekében.

(2) Használja a mellékelt speciális rugórögzítő szerszámot.

(3) Tartsa és igazítsa a rugót úgy, hogy a rugó kampója egy vonalba kerüljön az acélkeret furatával.

(4) Akassza a rugót az ugrófelület széléhez. Hurkolja be a fogókat és erősítse a vázhoz.

(5) Ellenőrizze, hogy minden rugó megfelelően van-e rögzítve. Szükség esetén ismételje meg a lépéseket.

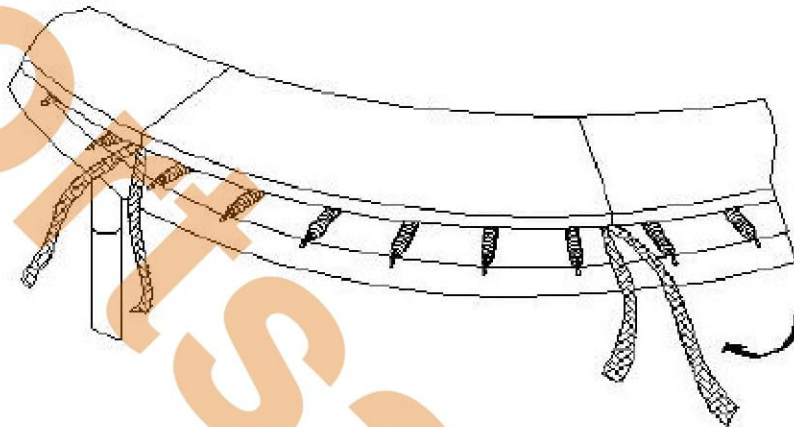


5. LÉPÉS: Rugóvédő összeszerelése

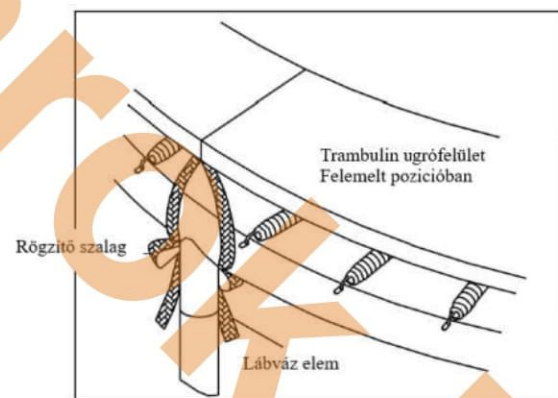
! FIGYELEM

Soha ne használja a trambulint a rugóvédő rögzítése nélkül, minden használat előtt kösse le megfelelően a rugóvédőt!

A. Helyezze a rugóvédőt (2) a trambulín fölé úgy, hogy a rugók és az acél váz be legyen fedve. Kérjük, ellenőrizze, hogy a rugóvédő lefedi az összes fémrészt. Állítsa be a rugalmas kötőpántokat az lentebbiek szerint, igazítsa váltakozva a hevedereket (rögzítő szíjakat) a lábakra.



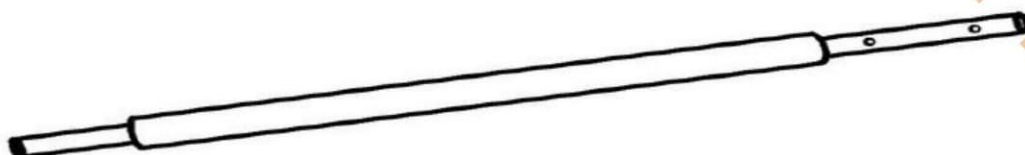
B. Kösse a rögzítő szíjakat az lábváz elemek köré az ábra szerint.



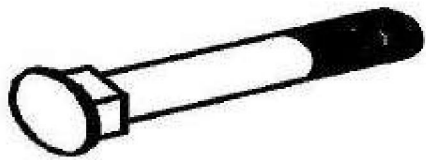
A VÉDŐHÁLÓ ÉS LÉTRA RÉSZEI

1. A. FELSŐ VÉDŐHÁLÓTARTÓRÚD SZIVACSBORÍTÁSSAL

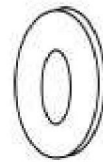
SZÁM	LEÍRÁS	MENNYISÉG
A	Felső védőhálótartó rúd polifoam borítással	6 csomag
B	Alsó védőhálótartó rúd polifoam borítással	6 csomag
C1.	Csavar	6 csomag
C2.	Csavar	6 csomag
D	Csavaranya	12 csomag
E	Csavaralátét	12 csomag
F	Alátétgyűrű	12 csomag
G	Villáskules	1 csomag
H	Oszlopra húzható védőháló	1 csomag



1. B. ALSÓ VÉDŐHÁLÓTARTÓRÚD SZIVACSBORÍTÁSSAL



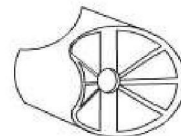
1. C1. CSAVAR



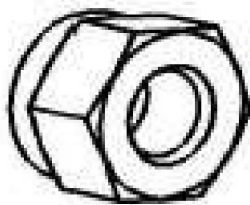
1. E. CSAVAR ALÁTÉT



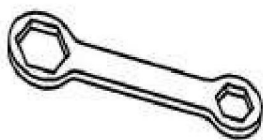
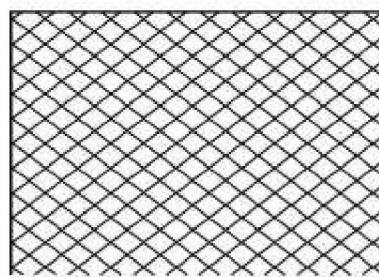
1. C2. CSAVAR



1. F. ALÁTÉTGYŰRŰ



1. D. CSAVARANYA



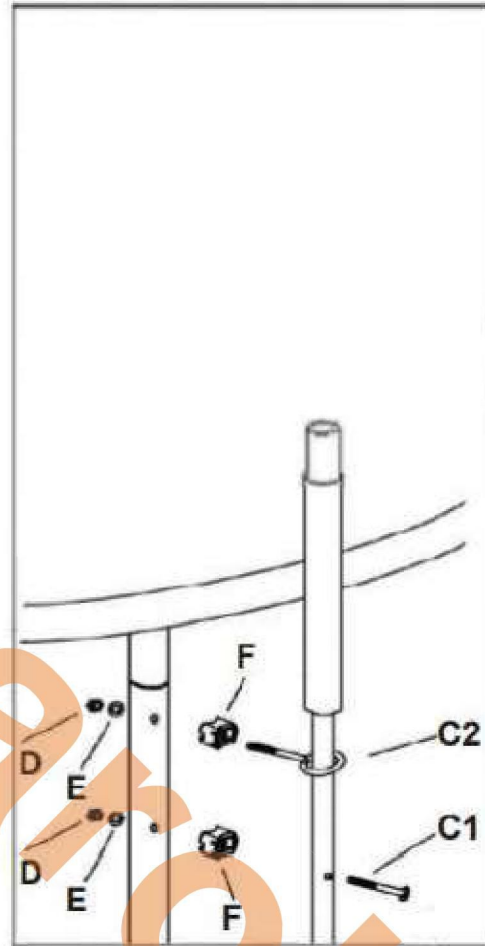
1. G. VILLÁSKULCS

ELSŐ LÉPÉS:

Rögzítse az alsó szivaccsal borított védőhálótartó rudat (#B) a trambulín lábához a képen látható módon. Biztosítsa alsó vázat a #C1 1. H. OSZLOPRA HÚZHATÓ VÉDŐHÁLÓ és #C2 csavarok, #D két csavaranya, a 2

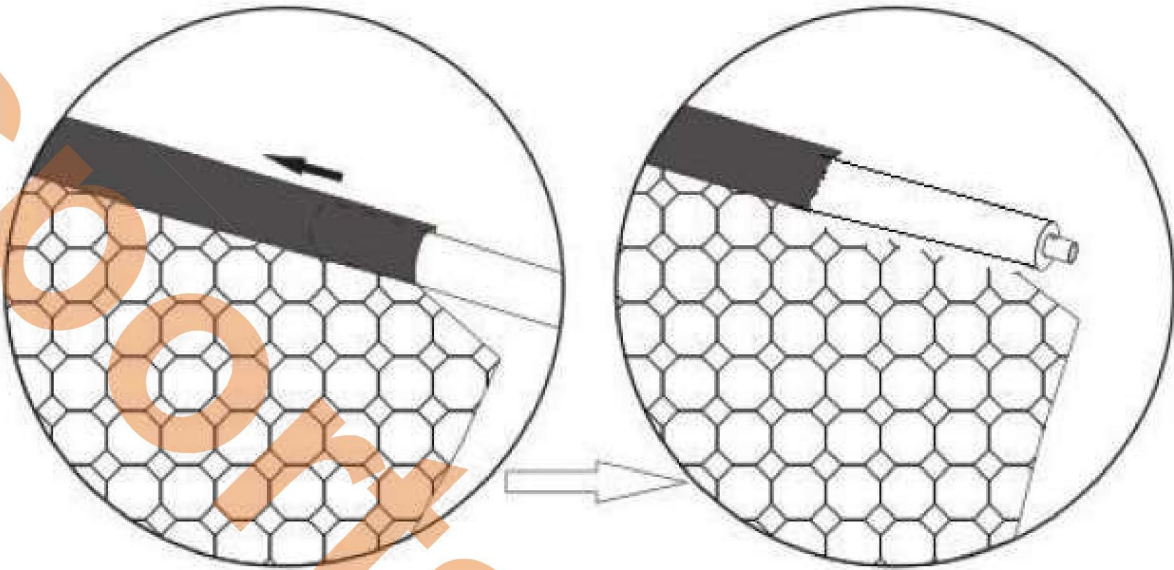
#E csavaralátét, illetve a #F két alátétgyűrű segítségével.

Ismételje meg ezt a lépést mindegyik alsó szivaccsal borított védőhálótartó rúd esetében.



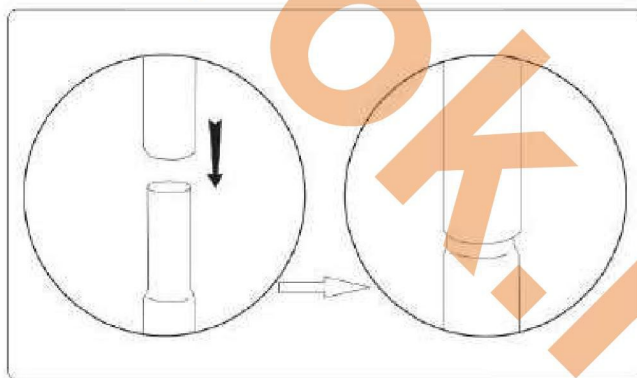
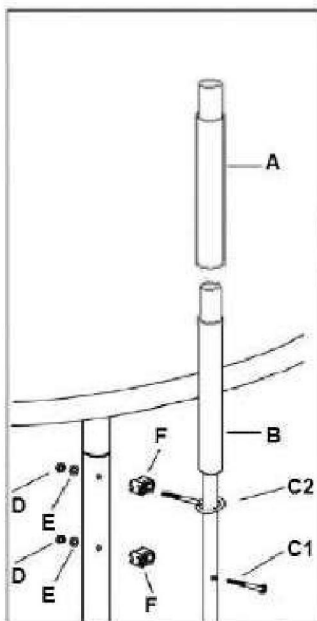
MÁSODIK LÉPÉS

Csúsztassa az összes felső szivaccsal borított védőhálótartó rudat #A a védőhálóba #H, a következő kép szerint, de bizonyosodjon meg róla, hogy ne teljesen csúsztassa a felső hálótartó rudat a tartóba, csak két harmadáig.

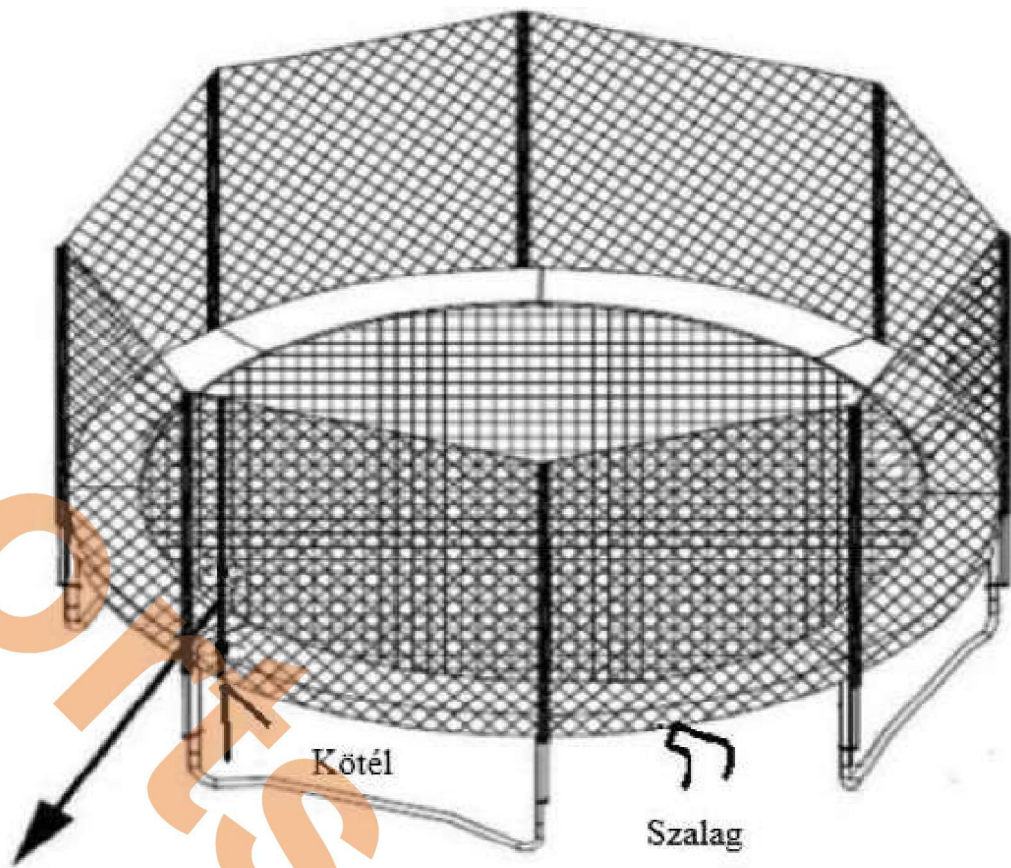


HARMADIK LÉPÉS

Rögzítse az egyik felső védőhálótartó rudat #A az egyik alsó hálótartó rúdhhoz #B. Ismételje meg ez a lépést az összes felső rúd esetében.



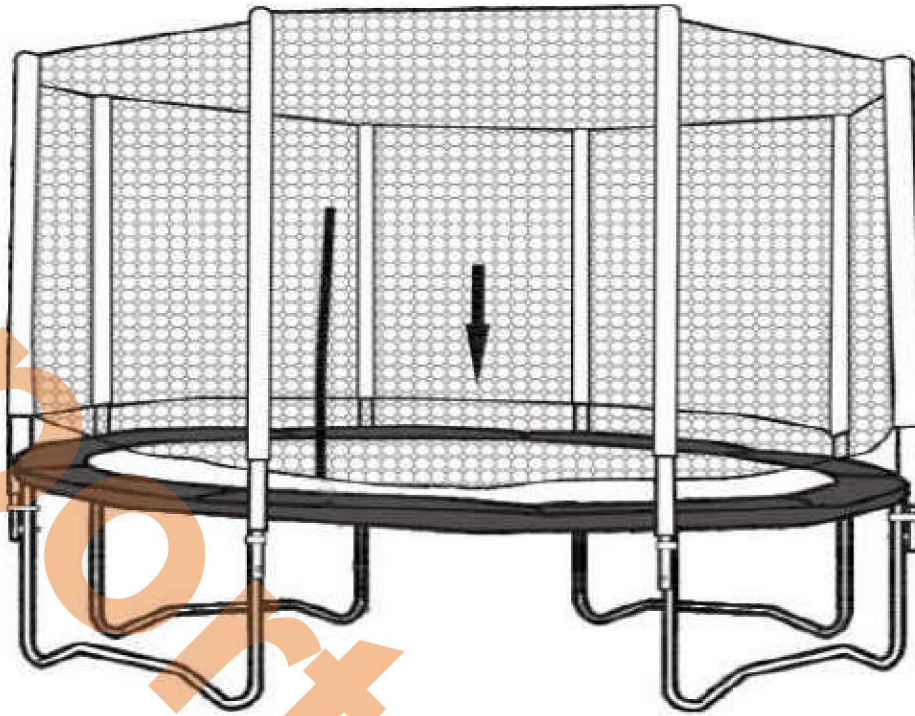
TIPP: Bizonyosodjon meg róla, hogy a védőháló ajtaja az U alakú láb fölött helyezkedik el, amikor a védőhálót az ábra szerint összeszereli.



Bizonyosodjon meg róla, hogy a védőháló ajtaja az "U" alakú láb felett helyezkedik el

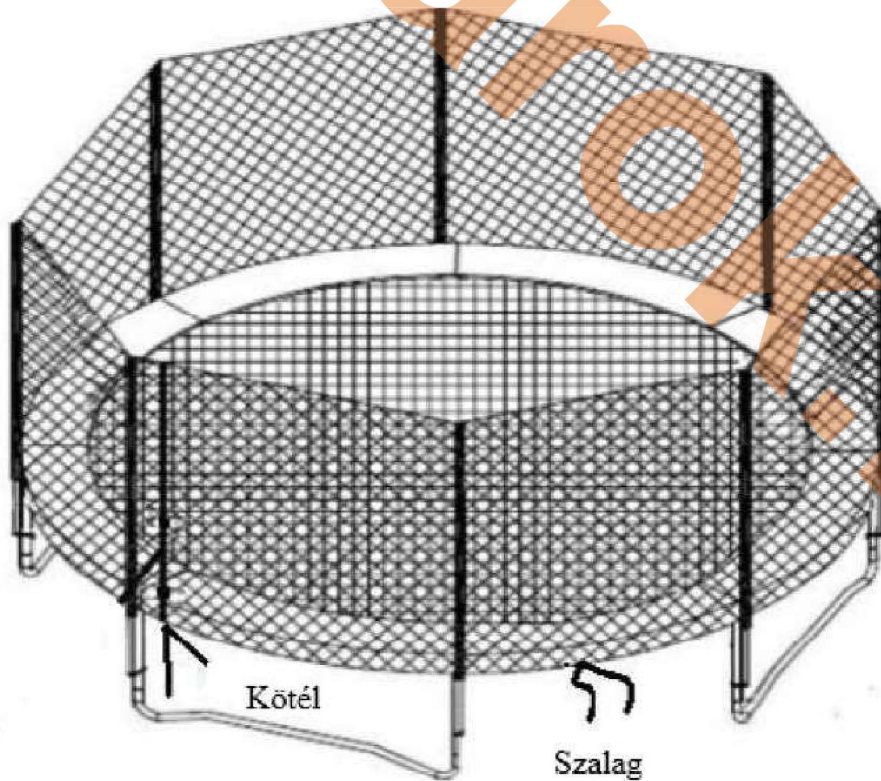
NEGYEDIK LÉPÉS

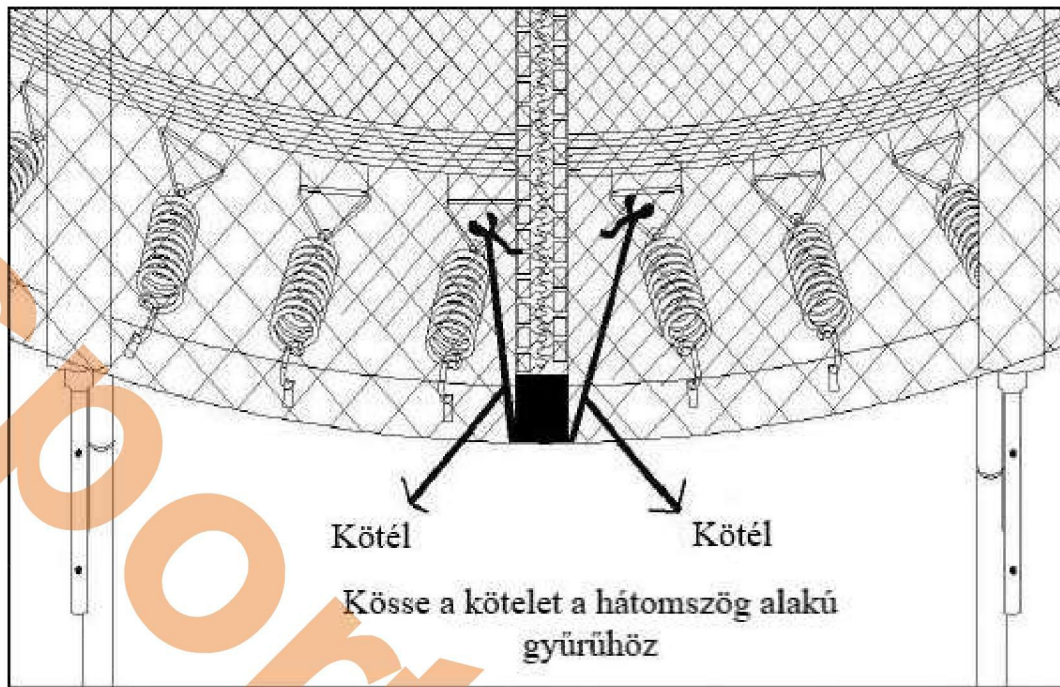
Csúsztassa lassan a hálót a hálótartó rudakra. Csúsztassa egyszerre az összes póznára lassanként, amíg teljesen rá nem kerül.



ÖTÖDIK LÉPÉS

Rögzítse a szalagokat a védőháló alján a váz rudakra vagy a háromszög formájú gyűrűkhöz. Szorítsa meg a köteleket a védőháló alján, majd kösse hozzá a háromszög alakú gyűrűhöz a fenti kép szerint. Zipzározza fel a védőháló bejáratát.





FIGYELMEZTETÉS

ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

Ezt a trambulint minőségi alapanyagokból és szakmunkával tervezték és készítették el. Ha megfelelő gondoskodás és karbantartás adott, abban az esetben több évnyi szórakozást biztosít, és a sérülések is elkerülhetőek. Kérem kövesse a következő irányelveket:

Ezt a trambulint arra tervezték, hogy egy meghatározott súlyt és használatot bírjon ki. Kérem bizonyosodjon meg róla, hogy egyszerre csak egy személy használja a trambulint. Az ugráló viseljen zoknit, edzőcipőt, vagy legyen meztláb mikor használja a trambulint. Kérem legyen tisztában vele, hogy az utcai cipőt vagy teniszcipőt nem lehet viselni a trambulint használatakor. Az ugrófelület kiszakadása vagy megsérülésének elkerülése érdekében ne engedjen kisállatot az ugrófelületre. Az ugrók szabaduljanak meg minden éles tárgytól mielőtt használják a trambulint. Minden hegyes vagy éleseszközt távol kell tartani az ugrófelülettől.

Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint kopott, sérült vagy hiányzó alkatrészek szempontjából. Számos olyan körülmény felmerülhet, amelyek növelhetik a sérülések esélyét. Kérjük, vegye szemügyre a következőket:

- Lyukadások, lyukak, vagy szakadások a trambulin ugrófelületén
- Megereszkedett ugrálófelület
- Laza kilógó szálak vagy bármely más sérülés az ugráló felületen
- Elhajlott vagy törött vázszerkezet elemek, lábak
- Törött, hiányzó vagy sérült rugók
- Sérült, hiányzó vagy bizonytalanul rögzített rugóvédő
- Bármilyen típusú kiemelkedés (különösen éles jellegű) a kereten, a rugókon vagy az ugrálófelületen.

AMENNYIBEN AZ ELŐBBIEKBEN EMLÍTETTEK KÖRÜLMÉNYEK KÖZÜL BÁRMELYIK FENNÁLL, VAGY BÁRMELY TOVÁBBI SÉRÜLÉST OKOZÓ ÁLLAPOT, ABBAN AZ ESETBEN A TRAMBULINT SZÉT KELL SZERELNI VAGY HASZNÁLATÁT FEL KELL FÜGGESZTENI A FENNÁLLÓ PROBLÉMÁK MEGOLDÁSÁIG.

SZELES IDŐJÁRÁSI KÖRÜLMÉNYEK

Heves szélben a trambulint nem lehet használni. Ha szeles idő várható, helyezték a trambulint egy védett helyre vagy szereljék szét. Másik lehetőség, hogy a trambulin kerek külső részét (felső keresztkeret) kötéllel és cölöpökkel talajhoz kell rögzíteni. A kellő biztonság érdekében legalább három helyen rögzítés szükséges. Nem elég, ha a trambulinnak csak a lábait rögzítik a talajhoz, mert a vázkeret elemei szétjöhhetnek. *Külön erre a célra kapható trambulinrögzítő!*

TRAMBULIN SZÁLLÍTÁSA

A trambulin szállításához legalább három személy közreműködése szükséges. A csatlakozási pontokat csavarjuk be és biztosítsuk erős, időjárásálló ragasztószalaggal. Így a keret a szállítás alatt egyben marad és nem fog az illesztési pontok mentén kilazulni vagy szétesni. A trambulin mozgásakor mindig enyhén a föld fölött, azzal párhuzamosan tartsuk. Amennyiben ez nem megoldható, szereljük szét a trambulint és szállítsuk úgy.

Importőr: S-Sport International Kft.

7030 Paks, Tolnai út 2.

www.sportsarok.hu

sportsarok.hu