

Trampolina ogrodowa z siatką zewnętrzną

Gartentrampolin mit Außen-Sicherheitsnetz

PL

Instrukcja obsługi

Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad.
Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

DE

Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum Nachschlagen im Bedarfsfall auf.



Dziękujemy za zakup niniejszego produktu. Mamy nadzieję, że korzystanie z niego przyniesie Państwu dużo radości. Montaż trampoliny może potrwać ponad godzinę. Prosimy więc o uzbrojenie się w cierpliwość i podejście do montażu jak do przyjemnej czynności, którą można wykonać z rodziną lub znajomymi.

WAŻNE! PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MONTAŻU / UŻYTKOWANIA PRODUKTU UWAŻNIE PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ I STOSUJ SIĘ DO JEJ ZASAD. INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.

MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA TRAMPOLINY NIE MOŻE PRZEKRACZAĆ:



150 KG

OSTRZEŻENIE! NIE NALEŻY PRZEKRACZAĆ MAKSYMALNEGO DOPUSZCZALNEGO OBCIĄŻENIA TRAMPOLINY!

Przed skorzystaniem z trampoliny należy dokładnie zapoznać się z informacjami odnośnie jej użytkowania, które znajdziesz w niniejszej instrukcji. Podczas uprawiania wszelkich czynności fizyczno-rekreacyjnych uczestnicy mogą ulec kontuzji. Uprawianie skoków na trampolinie nie stanowi wyjątku od tej reguły. Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji należy przestrzegać następujących zasad i wskazówek bezpieczeństwa:

1. Niewłaściwe lub nadmierne użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może doprowadzić do poważnych kontuzji!
2. Trampolina jako sprzęt do odbijania się, wyrzuca skoczka na duże wysokości, wprowadzając jego ciało w różne pozycje.
3. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić czy mata (batut) nie jest zużyta i czy trampolina nie ma poluzowanych, uszkodzonych lub brakujących części.
4. Niniejsza instrukcja zawiera instrukcje montażu, obsługi, konserwacji produktu, zalecenia bezpieczeństwa, ostrzeżenia i uwagi dotyczące poprawnej techniki skakania. Każdy użytkownik i osoba nadzorująca musi zapoznać się z niniejszymi instrukcjami. Każdy użytkownik trampoliny musi być świadomy jej ograniczeń pod względem możliwości wykonywania na niej różnych skoków.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA - WYBÓR MIEJSCA

Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie trampoliny należy wziąć pod uwagę następujące elementy podczas wyboru miejsca na trampolinę:

- UPEWNIĆ SIĘ, ŻE JEST ONA UMIESZCZONA NA PŁASKIM, WYPOZIOMOWANYM PODŁOŻU.
- Wymagane jest conajmniej 7,3 m wolnej przestrzeni licząc od podłoża oraz 2,5 m wolnej przestrzeni po bokach.
- Po bokach ani pod trampoliną nie mogą znajdować się przedmioty grożące niebezpieczeństwem, takie jak gałęzie, inny sprzęt rekreacyjny i struktury (huśtawki, baseny, meble, zjeżdżalnie), przewody elektryczne, ściany, ogrodzenia, płoty, garaże, domy, linki na pranie, itp.
- Nie ustawiać trampoliny na twardych powierzchniach, cementie, kostce, asfalcie lub śliskiej powierzchni.
- Nie zakopywać trampoliny w ziemi (ustawiać poniżej poziomu gruntu).
- Po zakończeniu skoków trampolina musi zostać zabezpieczona przed niedozwolonym użyciem.
- Powierzchnia maty musi być sucha, nie należy skakać na mokrej lub brudnej macie.
- Nie należy używać trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów.
- Nie używać trampoliny w pomieszczeniach.
- Miejsce powinno być widne lub dobrze oświetlone.
- Trampolina może być przenoszona zgodnie z instrukcją znajdującą się w sekcji Kontrola i Konserwacja.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA



WYLĄDOWANIE NA GŁOWIE LUB SZYI GROZI PARALIŻEM LUB W SKRAJNYCH PRZYPADKACH ŚMIERCIĄ. ZABRANIA SIĘ WYKONYWANIA SALT (PRZEWROTÓW), GDYŻ ISTNIEJE RYZYKO WYLĄDOWANIA NA SZYI LUB GŁOWIE.



Z TRAMPOLINY W JEDYM CZASIE MOŻE KORZYSTAĆ TYLKO JEDNA OSOBA! WIĘCEJ OSÓB SKACZĄCYCH RÓWNOCZEŚNIE ZWIĘKSZA RYZYKO UTRATY RÓWNOWAGI, CO MOŻE DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA TAKICH JAK ZŁAMANIA KARKU, NÓG, RAŃ LUB KRĘGOSŁUPA.



OSTRZEŻENIE! TRAMPOLINA NIE JEST ODPOWIEDNIA DLA DZIECI PONIŻEJ 3 ROKU ŻYCIA. TRAMPOLINY O WYSOKOŚCI MATY POWYŻEJ 51 cm NIE POWINNY BYĆ UŻYTKOWANE PRZEZ DZIECI PONIŻEJ 6 ROKU ŻYCIA. DO UŻYTKU PRZEZ DZIECI WYŁĄCZNIE POD NADZOREM OSOBY DOROSŁEJ! NALEŻY ZAMKNAĆ ZAMEK SIATKI PRZED ROZPOCZĘCIEM SKOKÓW.

TRAMPOLINA DO UŻYTKU DOMOWEGO, NA ZEWNĄTRZ POMIESZCZEŃ, NIE DO UŻYTKU KOMERCYJNEGO, PROFESJONALNEGO LUB REHABILITACYJNEGO.

MONTAŻ I OBOWIĄZEK WŁACICIELA

Osoba odpowiedzialna za trampolinę (właściciel trampoliny) powinna zapoznać każdego użytkownika trampoliny z zasadami zawartymi w tej instrukcji! Musi to być osoba dorosła i powinna ona stale nadzorować użytkownika trampoliny. Z trampoliny należy korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłej osoby odpowiedzialnej i zaznajomionej z zasadami jej użytkowania. Właściciel ma w obowiązku zabezpieczenie trampoliny przed nieuprawnionym lub niedozwolonym użyciem.

Montaż trampoliny może zostać przeprowadzony wyłącznie przez osoby dorosłe. Należy postępować według zaleceń instrukcji. Po zakończeniu montażu, przed pierwszym użyciem trampoliny należy sprawdzić wszystkie jej elementy, sprawdzić czy stoi ona stabilnie oraz mocno dokręcić wszystkie śruby.

PAMIĘTAJ O ZABEZPIECZENIU TRAMPOLINY PRZED SILNYMI WIATRAMI!

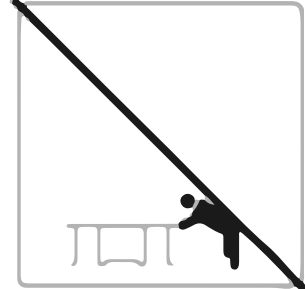
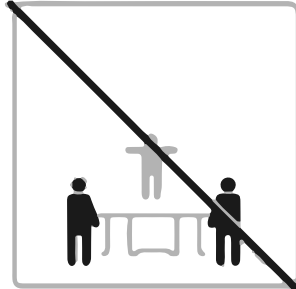
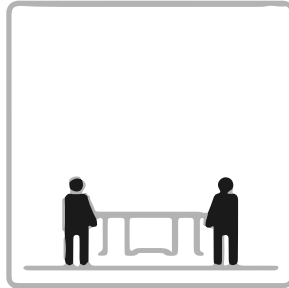
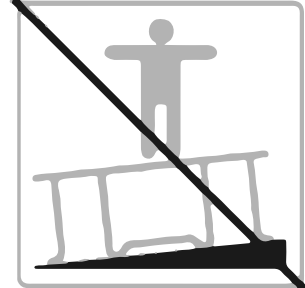
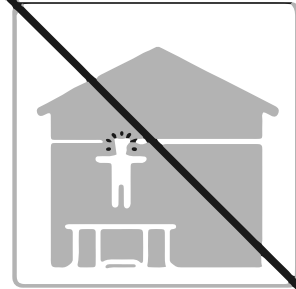
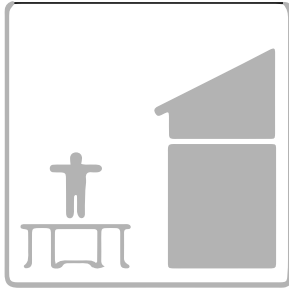
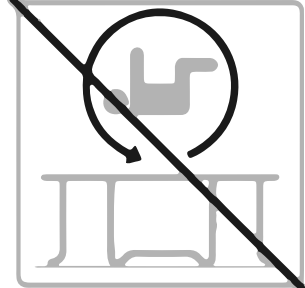
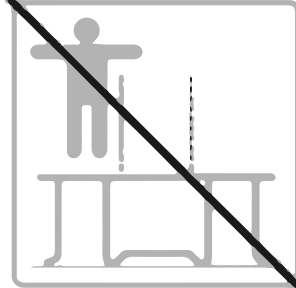
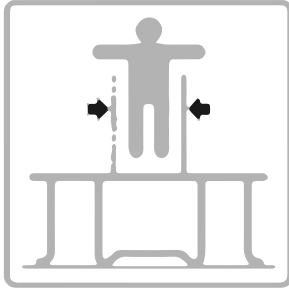
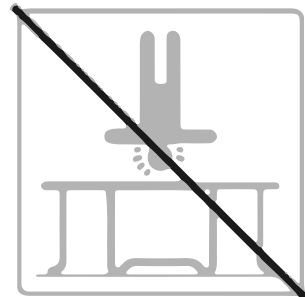
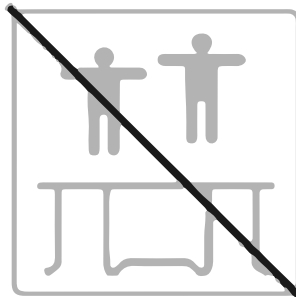
OSTRZEŻENIE

UWAGA! ZAWSZE PODCZAS KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY I SIATKI ZABEZPIECZAJĄCEJ NALEŻY POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z POWYŻSZYMI ZALECENIAMI! ZAPOZNAJ SIĘ TAKŻE Z ZASADAMI BEZPIECZEŃSTWA ZAMIESZCZONYMI W INSTRUKCJI RAMY TRAMPOLINY ORAZ NA MACIE I KOŁNIERZU!



INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek zajęć ruchowych należy zasięgnąć opinii lekarza!





OSTRZEŻENIA!

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek zajęć ruchowych należy zasięgnąć opinii lekarza!

- Należy zamknąć siatkę bezpieczeństwa przed rozpoczęciem skoków.
- Trampoliny o wysokości ponad 51cm nie powinny być używane przez dzieci poniżej 6 roku życia.
- Trampolina powinna być złożona przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan. Upewnij się, że konstrukcja jest poprawnie i bezpiecznie ustawiona. Wymień zużyte, uszkodzone lub brakujące części na nowe.
- Trampolina nie powinna być użytkowana przez kobiety w ciąży oraz osoby z problemami z nadciśnieniem.
- Ostrożnie wchodź i schodź z trampoliny. Zeskakiwanie na podłogę lub inne powierzchnie lub wskakiwanie na trampolinę jest niebezpieczne i może spowodować kontuzje! Nie używaj trampoliny jako wyskoczni, nie skacz z niej na inne obiekty.
- Aby zakończyć skoki na trampolinie należy zgiąć kolana kiedy stopy są w kontakcie z matą trampoliny. Jest to pierwsza umiejętność jaką należy opanować. Przed przejściem do bardziej zaawansowanych czynności należy także opanować podstawowy skok. Wiele ćwiczeń składa się z podstawowych skoków wykonywanych w różnej kolejności i różnych kombinacjach, np. wykonywanie podstawowych skoków jeden za drugim, z odbiciem stóp lub bez odbicia między skokami.
- Nie skacz zbyt wysoko. Wykonuj niewysokie skoki aż do opanowania umiejętności kontroli swojego skoku i lądowania na środku maty. Kontrolowanie skoku jest dużo ważniejsze niż jego wysokość.
- Skup wzrok na trampolinie (macie) podczas skakania. Ułatwi to utrzymanie kontroli skoku i równowagi. Nie wykonuj skoków gdy jesteś zmęczony. Wykonuj krótkie serie skoków.
- Jeżeli trampolina nie jest używana, należy odpowiednio ją zabezpieczyć, także przed niedozwolonym użyciem. Jeśli przy trampolinie znajduje się drabinka, osoba nadzorująca powinna usunąć ją przed opuszczeniem miejsca skoków, aby uniemożliwić dostęp do trampoliny dzieciom poniżej 6 roku życia.
- Drabinka umożliwia młodszym dzieciom wspinanie się na trampolinę.
- Nie używaj drabinki, jeśli w pobliżu znajdują się dzieci poniżej 6 roku życia.
- Usuń wszystkie przedmioty z otoczenia trampoliny, które mogłyby przeszkodzić skoczkowi. Pamiętaj aby zawsze zachowywać wolną przestrzeń wokół trampoliny.
- Nie używaj trampoliny będąc pod wpływem środków odurzających, alkoholu lub leków. Nie jedz podczas skakania na trampolinie, nie żuj gumy, opróżnij wszystkie kieszenie przed skokami i zdejmij biżuterię.
- Wykonuj skoki wyłącznie gdy mata trampoliny jest sucha i czysta. Wiatr i ruchy powietrza powinny być łagodne. Nie używaj trampoliny podczas porywistych lub silnych wiatrów lub gdy mata jest mokra.
- Nie należy używać trampoliny podczas złych warunków atmosferycznych, np. silnych podmuchów wiatru. Należy zabezpieczyć trampolinę jak opisano to w sekcji KONSERWACJA I KONTROLA TRAMPOLINY.
- Zawsze skacz na środku maty (oznaczonym logo producenta). Jeśli skoczek wyląduje dalej niż 30 cm od tego miejsca należy natychmiastowo przerwać skoki i wznowić je na środku maty.
- Standardowe obuwie nie jest odpowiednie do wykonywania skoków na trampolinie. Nie używaj obuwia do skoków.
- Aby nie dopuścić do podarcia lub innego uszkodzenia maty trampoliny, należy uniemożliwić zwierzętom domowym wchodzenie na matę. Skoczkowie mający na sobie jakiegokolwiek ostre przedmioty, powinni je usunąć przed wejściem na trampolinę. Wszelkie ostre i szpiczaste przedmioty powinny znajdować się z dala od maty.
- Należy spokojnie schodzić z trampoliny. Nie należy zeskakiwać z niej na ziemię lub inne przedmioty oraz nie należy opuszczać trampoliny poprzez wyskok z maty.
- Reguluj czas przez jaki korzystasz z trampoliny. Rób regularne przerwy aby odpocząć.
- Aby uzyskać informacje dotyczące udoskonalania techniki skoków należy zwrócić się do dyplomowanego instruktora skoków na trampolinie.
- Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny należy przeczytać wszystkie instrukcje, załączone ostrzeżenia i instrukcje obsługi i konserwacji trampoliny, które mają na celu promowanie bezpiecznego i przyjemnego użytkowania niniejszego sprzętu. Zawsze kieruj się swoim zdrowym rozsądkiem.



KONSERWACJA I KONTROLA TRAMPOLINY

Przeczytaj uważnie zanim skorzystasz z trampoliny! Zachowaj instrukcje konserwacji.

Niniejsza trampolina została zaprojektowana i wyprodukowana przy użyciu materiałów wysokiej jakości i przy użyciu specjalistycznej wiedzy. Przy odpowiedniej obsłudze i konserwacji dostarczy ona wszystkim skoczkom wiele lat ćwiczeń i zabawy przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Należy przestrzegać poniższych zaleceń: niniejsza trampolina została zaprojektowana do utrzymywania określonej wagi i do wykonywania określonych czynności. Należy zadbać o to, aby na trampolinie w tym samym czasie przebywała tylko jedna osoba. Waga skoczka nie może przekraczać wagi określonej w tej instrukcji dla konkretnego rozmiaru trampoliny.

Na początku nowego sezonu oraz w regularnych interwałach należy sprawdzić czy w trampolinie nie ma zużytych, uszkodzonych lub brakujących części. Niektóre sytuacje sprzyjają kontuzjom, należy więc sprawdzić czy:

1. Wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.
2. Mata trampoliny nie została przekłuta, przedziurawiona lub przecięta.
3. Rama trampoliny nie jest skrzywiona lub wygięta i inne części, np. nogi nie są wygięte lub złamane.
4. W macie nie puściło "oczko" lub nie jest ona w inny sposób uszkodzona.
5. Metalowe sprężyny nie są zerwane, rozciągnięte, brakujące lub uszkodzone.
6. Osłona ramy nie jest uszkodzona, brakująca, wygięta lub niepoprawnie zmontowana.
7. Na ramie, sprężynach i macie nie widać ostrych krawędzi, które mogą być niebezpieczne.
8. Siatka trampoliny nie jest rozerwana lub uszkodzona oraz czy wejście działa prawidłowo.

W przypadku obecności przynajmniej jednego z powyższych podpunktów lub innego czynnika mogącego wpłynąć na bezpieczeństwo użytkowników trampoliny, trampolina powinna zostać rozłożona lub zabezpieczona przed wszelkim użyciem aż do momentu usunięcia wadliwego elementu lub jego naprawy. Stan trampoliny powinien być skontrolowany przed jej każdorazowym użyciem. Producent sugeruje wymianę siatki bezpieczeństwa na nową co dwa lata.

WARUNKI ATMOSFERYCZNE

Trampolina z racji swoich rozmiarów jest podatna na złe warunki pogodowe, zwłaszcza silne podmychy wiatru. Należy zadbać o odpowiednie przymocowanie trampoliny do podłoża tak aby uniknąć jej przewrócenia co może prowadzić do zagrożeń. Zaleca się stosowania kotew mocujących lub obciążenia nóg (np. worki z piaskiem/wodą). W przypadku wystąpienia bardzo złych warunków o których jesteśmy uprzedzeni należy schować trampolinę w bezpieczne miejsce rozkładając ją jeśli to konieczne lub zdjęć siatkę bezpieczeństwa, która najbardziej podatna jest na silne podmychy. Promienie słoneczne, niskie temperatury przyczyniają się do obniżenia trwałości elementów trampoliny (zwłaszcza siatki zabezpieczającej).

WIETRZNA POGODA

Silny wiatr może przewrócić trampolinę. Jeżeli spodziewane są silne wiatry, trampolina powinna zostać przeniesiona do zadaszonego pomieszczenia lub należy ją rozmontować. Aby zapewnić bezpieczeństwo w normalnych warunkach pogodowych, trampolina powinna być przytwierdzona do podłoża w przynajmniej 3 punktach. Zimą śnieg oraz niskie temperatury mogą zniszczyć trampolinę. Na ten okres należy złożyć produkt i przetrzymać w domu.

PRZENOSZENIE TRAMPOLINY

W razie potrzeby przeniesienia trampoliny, należy skorzystać z pomocy drugiej osoby. Wszystkie połączenia powinny być zabezpieczone przy pomocy taśmy odpornej na czynniki pogodowe. W ten sposób szkielet trampoliny powinien pozostać nienaruszony podczas przenoszenia oraz zabezpieczyć wszystkie punkty połączeń przed przemieszczeniem lub rozłączeniem. Aby przenieść trampolinę należy delikatnie unieść ją nad ziemię i przenosząc, utrzymywać ją cały czas w poziomie. W każdym innym przypadku należy rozmontować trampolinę przed jej przemieszczeniem.

Po każdym przemieszczeniu trampoliny, należy przeprowadzić kontrolę, jak po jej złożeniu.



PODSTAWOWE INFORMACJE O SKOKU NA TRAMPOLINIE

Przeczytaj dokładnie podstawowe instrukcje i przygotowanie do skoków na trampolinie!

- Na wstępie należy przyzwycząić się do przebywania na trampolinie. Należy skupić uwagę na pozycji ciała i przećwiczyć każdy skok (z podstawowych skoków) aż do opanowania wykonywania i kontroli nad każdym skokiem.
- Aby zakończyć skok wystarczy zgiąć kolana zanim dotkniesz stopami maty trampoliny. Należy opanować tę technikę podczas nauki podstawowych skoków. Umiejętność przerywania skoków jest niezbędna podczas utraty równowagi lub kontroli nad skokiem.
- Należy zawsze opanować najpierw proste skoki i nauczyć się je kontrolować, a dopiero potem przejść do bardziej skomplikowanych i trudnych skoków. Kontrolowany skok to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu na macie. Jeżeli skoczek wykonuje drugi skok, podczas gdy pierwszy nie był całkowicie kontrolowany, zwiększa ryzyko kontuzji.
- Nie należy wykonywać skoków zbyt długo, gdyż zmęczenie może zwiększyć ryzyko wystąpienia kontuzji.

- Należy wykonać kilka skoków, a następnie ustąpić miejsca innym skoczkom. Nigdy nie należy pozwalać, aby z trampoliny korzystała więcej niż jedna osoba w tym samym czasie.
- Skoczkowie powinni skakać w podkoszulkach, szortach lub bluzach oraz w butach gimnastycznych, skarpetach antypoślizgowych lub boso. Początkujący skoczkowie mogą nosić koszulki z długim rękawem i spodenki, chroniące przed zadrapaniem i otarciem skóry, dopóki nie opanują techniki lądowania.
- Nie należy skakać w obuwiu z twardą podeszwą (np. sportowym), gdyż zniszczy ono powierzchnię maty.
- Aby uniknąć kontuzji należy zawsze poprawnie i spokojnie wchodzić na trampolinę oraz z niej schodzić.
- Aby poprawnie wejść na trampolinę należy umieścić rękę na ramie i wejść lub przetoczyć się na matę trampoliny po ramie nad sprężynami. Należy pamiętać aby zawsze przytrzymać się rękoma podczas wchodzenia i schodzenia z trampoliny. Nie należy wchodzić bezpośrednio na osłonę ramy i nie należy się jej chwycić. Aby poprawnie zejść z trampoliny należy przejść na jej brzeg, przytrzymać się ramy i zejść na ziemię (nie zeskakiwać!). Dzieciom należy pomóc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.
- Nie skakać nierozważnie na trampolinie, gdyż zwiększa to ryzyko wystąpienia kontuzji!
- Kluczem do bezpiecznego i wesołego korzystania z trampoliny jest kontrola i panowanie nad skokiem!
- Nigdy nie próbuj pokonać innego skoczka pod kątem wysokości skoku!
- Nie należy używać trampoliny bez nadzoru.



INFORMACJE DLA OSOBY NADZORUJĄCEJ

Zapoznaj się z nimi, jeśli jesteś właścicielem trampoliny.

- Osoba nadzorująca lub właściciel powinni czuwać nad przestrzeganiem zasad na trampolinie. Każdy użytkownik przed skorzystaniem z trampoliny powinien zapoznać się z instrukcją jej użytkowania oraz zasadami bezpieczeństwa, dopilnowanie tego leży w obowiązku osoby nadzorującej trampolinę.
- Żaden użytkownik nie powinien korzystać z trampoliny bez nadzoru innej (dorosłej) osoby, bez względu na wiek czy poziom umiejętności tego użytkownika. Trampolina powinna zostać zabezpieczona przed nieurpawionym użyciem, zwłaszcza przez dzieci.
- Trampolina z siatką zabezpieczającą nie jest przeznaczona do użytku przez dzieci poniżej 3 roku życia. Nie należy użytkować trampoliny jeśli batut (mata) jest wilgotny, mokry lub zabrudzony.
- Przed każdorazowym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan, części zużyte wymienić na nowe i uzupełnić ewentualne braki. Przed każdym użyciem należy także sprawdzić czy siatka zabezpieczająca jest prawidłowo zamontowana, czy nie jest uszkodzona. Należy sprawdzić docisk wszystkich części i śrub. Gdy zachodzi potrzeba należy luźne śruby dokręcić.
- Upewnij się, że dookoła trampoliny a także nad samą trampoliną jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni. Pod batutem (matą) nie mogą znajdować się żadne przedmioty.



INFORMACJE DLA SKOCZKA

Zapoznaj się z nimi przed użyciem trampoliny.

- Nie należy używać trampoliny będąc pod wpływem leków, alkoholu lub innych używek.
- Skacząc na trampolinie nie należy spożywać pożywienia lub napojów, nie należy palić papierosów.
- Nie należy skakać za wysoko, należy dostosować skoki do poziomu swoich umiejętności, nie należy przeskakiwać siatki lub celowo w nią skakać. Należy zawsze kontrolować swój skok, kontrola skoku jest dużo ważniejsza niż jego wysokość. Nie należy skakać zbyt długo, gdyż zmęczenie zwiększa ryzyko utraty kontroli nad skokiem. Nie należy skakać na siatkę, celowo odbijając się od niej, wieszając rękoma na słupkach lub siatce.
- Należy zawsze używać trampoliny pod nadzorem innej osoby, bez względu na wiek i doświadczenie skaczącego. Należy pamiętać, że z trampoliny może korzystać tylko jedna osoba w tym samym czasie. Nie należy nosić ubrań z taśmami, haczykami, pętelkami, klamrami, które mogłyby w jakikolwiek sposób zachaczyć o siatkę lub inne elementy trampoliny. Przed wejściem na trampolinę należy zdjąć biżuterię, zegarek, opróżnić kieszenie.
- Nie należy montować do siatki żadnych obiektów lub akcesoriów, chyba, że specjalnie do tego przeznaczonych - przygotowanych przez producenta. Należy spokojnie wchodzić i schodzić z trampoliny, korzystając z wejścia na zamek błyskawiczny i klamry.
- Nie należy używać trampoliny jako wyskoczni, nie wskakiwać na nią z innych obiektów i miejsc, ani nie używać jej jako wybiecia na inne obiekty. Zawsze należy zamykać wejście podczas korzystania z trampoliny.
- Trampolina nie może być używana przez kobiety w ciąży lub osoby z problemami z nadciśnieniem.



KLASYFIKACJA WYPADKÓW

Instrukcja poprawnego zachowania.

WCHODZENIE I SCHODZENIE

Ostrożnie wchodź i schodź z trampoliny. Nie wchodź na trampolinę chwytając się osłony ramy. Nie wchodź na sprężyny. Nie wskakuj na matę z innych obiektów lub miejsc (gałęzi, tarasu, drabiny), gdyż zwiększa to ryzyko wypadku! Nie schodź z trampoliny zeskakując na ziemię, niezależnie od rodzaju podłoża. Jeżeli małe dzieci korzystają z trampoliny mogą one potrzebować pomocy przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.

SPOŻYWANIE ALKOHOLU/LEKÓW

Nie spożywaj alkoholu i nie zażywaj leków podczas korzystania z trampoliny! Zwiększy to ryzyko wystąpienia wypadków, gdyż substancje te negatywnie wpływają na ocenę sytuacji, czas reakcji oraz koordynację fizyczną skoczka.

WIELU SKOCZKÓW

W przypadku korzystania z trampoliny przez kilku skoczków (więcej niż jeden skoczek równocześnie na trampolinie) zwiększa się ryzyko kontuzji. Kontuzje mogą być spowodowane wskutek upadku z trampoliny, utratę kontroli, zderzenie z innym skoczkiem lub wylądowanie na sprężynach. Zazwyczaj kontuzji w takich wypadkach ulegnie najbliższa osoba na trampolinie. Pamiętaj, tylko 1 osoba może jednocześnie korzystać z trampoliny!

UDERZENIE O RAMĘ/SPRĘŻYNY

Podczas ćwiczeń na trampolinie zawsze pozostawaj na środku maty. Zmniejszy to ryzyko kontuzji spowodowanej przez lądowanie na ramie lub sprężynach. Zawsze używaj osłony sprężyn, która zakrywa je oraz ramę trampoliny. Nie skocz i nie wchodź bezpośrednio na osłonę ramy, gdyż nie jest ona wystarczająco wytrzymała, by oprzeć się wadze skoczka.

UTRATA KONTROLI SKOKU

Nie próbuj wykonywać trudnych skoków przed całkowitym opanowaniem podstaw skoku na trampolinie lub podczas początkowej nauki. W przeciwnym razie skoczek zwiększa ryzyko kontuzji wskutek utraty kontroli nad skokiem i wylądowaniem na ramie, sprężynach lub poza trampoliną. Kontrolowany skok to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu. Jeśli skoczek utracił kontrolę nad skokiem, powinien on mocno zgiąć kolana podczas lądowania, co pozwoli odzyskać kontrolę i zakończyć skok.

SALTA/PRZEWRÓTY

Absolutnie zabrania się wykonywania salt (do przodu i do tyłu) na tej trampolinie. Błąd podczas wykonywania salta może spowodować wylądowanie na głowie lub karku. Zwiększa to znacznie ryzyko złamania kark, grożące paralizem lub w skrajnych przypadkach śmiercią!

CIAŁA OBCE

nie używać trampoliny jeżeli pod trampoliną znajdują się zwierzęta domowe, inne osoby lub objekty. Zwiększa to ryzyko wypadku! Nie trzymać żadnych przedmiotów podczas wykonywania skoków i nie kłaść żadnych przedmiotów na trampolinie podczas gdy inna osoba wykonuje skoki! Zawsze należy zwracać uwagę na rzeczy znajdujące się nad głową skoczka. Gałęzie, przewody elektryczne i inne przedmioty znajdujące się nad głową skoczka zwiększają ryzyko wypadków. Trampolina wymaga 7,3m wolnej przestrzeni od podłoża.

NIEWŁAŚCIWA KONSERWACJA

zły stan trampoliny zwiększa ryzyko wystąpienia wypadków. Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić jej stan, a w szczególności upewnić się, że stalowe rury nie są zagięte, mata nie jest podarta, sprężyny nie są poluzowane lub przerwane a całość konstrukcji jest w pełni stabilna.

WARUNKI POGODOWE

podczas używania trampoliny należy zwrócić uwagę na warunki pogodowe. Jeśli mata trampoliny jest mokra lub wilgotna, skoczek może łatwo się poślizgnąć i ulec kontuzji. Jeżeli wieje silny wiatr, skoczek może łatwo stracić kontrolę nad swoim skokiem co może doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

OGRANICZONY DOSTĘP

kiedy trampolina nie jest używana, drabinka do trampoliny powinna być zdjęta i przechowywana w bezpiecznym miejscu, aby uniemożliwić małym dzieciom samowolne wejście na trampolinę.



JAK OGRANICZYĆ RYZYKO WYPADKÓW?

Instrukcja poprawnego zachowania.

ROLA SKOCZKA

Głównym elementem przy zapobieganiu wypadkom jest kontrola nad skokiem. Nie wykonuj skomplikowanych i trudnych skoków dopóki całkowicie nie opanujesz podstawowych skoków. Wiedza każdego skoczka spełnia również bardzo ważną rolę w zapobieganiu wypadkom. Przed użyciem trampoliny należy przeczytać, opanować i przećwiczyć wszystkie zalecenia bezpieczeństwa i ostrzeżenia. Skok kontrolowany to taki skok, który rozpoczyna się i kończy w tym samym miejscu. Aby uzyskać dodatkowe instrukcje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, należy skontaktować się z dyplomowanym instruktorem skoków na trampolinie.

ZALECENIA BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY DLA SKOCZKÓW:

1. Nie korzystaj z trampoliny pod wpływem alkoholu lub leków, środków odużających. Nie pal papierosów.
2. Zdejmij wszystkie twarde i ostre przedmioty (np. zegarek) przed wejściem na trampolinę. Opróżnij kieszenie.
3. Należy ostrożnie i poprawnie wchodzić i schodzić z trampoliny. Nigdy nie wskakuj na nią ani nie zeskakuj z niej, Nie używaj jej także jako wyskoczni, nie skacz na nią ani z niej na inne przedmioty lub obiekty.
4. Należy nauczyć się podstawowych skoków i opanować każdy typ skoku przed próbowaniem trudniejszych skoków. Przeczytaj rozdział Podstawowe Skoki na trampolinie.
5. Aby zakończyć skok należy ugiąć kolana przy lądowaniu na macie.
6. Zawsze kontroluj swój skok. Jeżeli w jakimkolwiek momencie skoczek czuje, że traci kontrolę nad skokiem, powinien niezwłocznie go zakończyć. Kontrola nad skokiem jest ważniejsza niż jego wysokość!
7. Nie wykonuj skoków zbyt długo, nie skacz za wysoko ani gdy jesteś zmęczony.
8. Skup wzrok na macie, aby zachować kontrolę, w przeciwnym razie łatwo stracić równowagę.
9. Wyłącznie jedna osoba może korzystać z trampoliny w jednym czasie.
10. Zawsze wykonuj skoki pod nadzorem innej, dorosłej osoby.

ROLA OSOBY NADZORUJĄCEJ/WŁAŚCICIELA

Osoby nadzorujące muszą zapoznać się i wdrażać wszystkie instrukcje i zalecenia bezpieczeństwa. Osoba nadzorująca jest odpowiedzialna za udzielenie odpowiednich wskazówek i porad wszystkim użytkownikom trampoliny. Jeżeli osoba nadzorująca nie może nadzorować skoków na trampolinie, trampolina powinna zostać rozłożona i przechowywana w bezpiecznym miejscu, aby uniemożliwić samowolne użytkowanie, lub przykryta ciężkim brezentem, który można zabezpieczyć blokadą lub łańcuchem. Osoba nadzorująca jest również odpowiedzialna za umieszczenie afiszu z instrukcjami bezpieczeństwa na trampolinie i za poinformowanie skoczków o umieszczonych tam ostrzeżeniach i instrukcjach.

ZALECENIA BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY OSÓB NADZORUJĄCYCH:

1. Każdy skoczek, niezależnie od wieku czy doświadczenia powinien korzystać z trampoliny wyłącznie pod nadzorem innej, dorosłej osoby.
2. Nigdy nie używaj mokrej, uszkodzonej, brudnej lub zużytej, niekompletnej trampoliny.
3. Usuń wszystkie przedmioty mogące stanowić przeszkodę dla skoczka z dala od trampoliny. Sprawdź czy nic nie znajduje się nad, pod i wokół trampoliny.
4. Aby uniemożliwić samowolne i nie nadzorowane użytkowanie trampoliny należy zabezpieczyć trampolinę po zakończeniu skoków na niej

Przed rozpoczęciem swych pierwszych skoków na trampolinie zapoznaj się z informacją na temat podstawowych skoków na trampolinie oraz proponowanym planem ćwiczeń.

PLAN ĆWICZEŃ

Ćwiczenia przedstawione w dalszej części instrukcji mają na celu zaznajomienie skoczka z podstawowymi krokami i skokami przed przejściem do trudniejszych i bardziej skomplikowanych skoków. Przed wejściem na trampolinę, należy zapoznać się z wszystkimi instrukcjami bezpieczeństwa. Osoba nadzorująca powinna również przedstawić skoczki zalecenia dotyczące użytkowania trampoliny i zademonstrować podstawowe ruchy ciała.

LEKCJA 1

- A. Wchodzenie na trampolinę i schodzenie z niej - przedstawienie odpowiednich technik.
- B. Podstawowe skoki - demonstracja i ćwiczenia.
- C. Przerwywanie skoku - demonstracja i ćwiczenia. Nauka zatrzymywania się na polecenie.
- D. Ręce i kolana - demonstracja i ćwiczenia. Akcent na cztero-punktowe lądowanie i ustawienie.

LEKCJA 2

- A. Powtórzenie i ponowne ćwiczenie technik przedstawionych w Lekcji 1.
- B. Skoki na kolana - demonstracja i ćwiczenia. Nauka podstawowych skoków na kolana, łącznie ze wstawaniem przed rozpoczęciem półobrotów w lewo i w prawo.
- C. Skoki na pośladki - demonstracja i ćwiczenia. Nauka podstawowych skoków na pośladki, następnie połączenie ich ze skokami na kolana, na ręce i kolana, powtórzenie ćwiczeń.

LEKCJA 3

- A. Powtórzenie i ponowne ćwiczenie skoków przedstawionych w poprzedniej lekcji.
- B. Upadek do przodu - aby uniknąć poparzeń na macie i opanować pozycję skoku do przodu, wszyscy uczniowie powinni położyć się twarzą w dół, aby instruktor mógł sprawdzić czy żaden uczeń nie ma niepoprawnej postawy, która mogłaby zwiększyć ryzyko kontuzji.
- C. Rozpocząć skoki na ręce i kolana, następnie rozłożyć się do pozycji leżącej z twarzą na dół, na macie i powrót na stopy.
- D. Ćwiczyć rutynowe skoki na ręce i kolana, przedni skok, powrócić na stopy, skok na pośladki, powrócić na stopy, ponowny skok na pośladki, powrócić na stopy.

LEKCJA 4

- A. Powtórzenie i przeciwiczenie skoków przedstawionych w poprzedniej lekcji.
- B. Półobroty: Stań w pozycji upadku do przodu i po dotknięciu maty odepchnąć się rękami w prawo lub w lewo, jednocześnie skręcając głowę i ramiona w tym samym kierunku. Podczas obrotu, pamiętaj o tym, iż plecy powinny być równoległe do maty a głowa podniesiona do góry. Po zakończonym obrocie, wylądować w pozycji upadku do przodu.

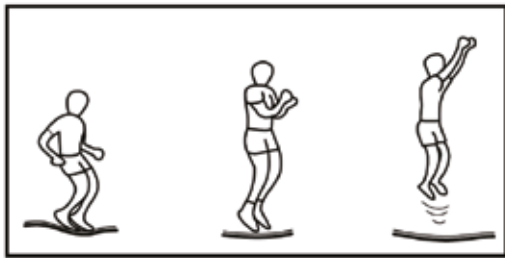
Po zakończeniu powyższej lekcji, skoczek jest zaznajomiony z podstawowymi skokami na trampolinie. Należy zachęcić uczniów do pracy nad udoskonalaniem własnej techniki, stawiając akcent na zachowanie kontroli nad skokiem i formą.

GRA W BOUNCE

Gra w Bounce (z j.ang.: skok) jest dobrym sposobem, aby zachęcić uczniów do udoskonalania nabytych umiejętności. W grze może brać udział do 10 graczy. Pierwszy gracz wykonuje wybraną figurę, drugi gracz musi powtórzyć figurę pierwszego gracza i dodać swoją własną figurę. Jeżeli dany gracz nie jest w stanie powtórzyć wcześniej przedstawionych figur w odpowiedniej kolejności otrzymuje on literę B. Gra trwa dopóki gracze nie utworzą wyracu BOUNCE. Ostatni gracz, który pozostał - wygrywa!

Nawet podczas gr w Bounce, należy pamiętać o wykonywaniu kontrolowanych skoków, a nie trudnych i skomplikowanych skoków, które nie są w pełni opanowane przez wszystkich graczy. Aby udoskonalili umiejętności skoczków, należy skontaktować się z dyplomowanym instruktorem skoków na trampolinie.

PODSTAWOWE SKOKI NA TRAMPOLINIE



PODSTAWOWY SKOK

1. Rozpocząć w pozycji stojącej, ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, podniesiona głowa, wzrok skupiony na macie.
2. Wykonywać obroty ramionami, do przodu, do góry i do dołu, okrężnymi ruchami.
3. Będąc w półskoku, złożyć stopy razem i skierować palce nóg w dół.
4. Łądując na macie, rozłożyć stopy na szerokość ramion.



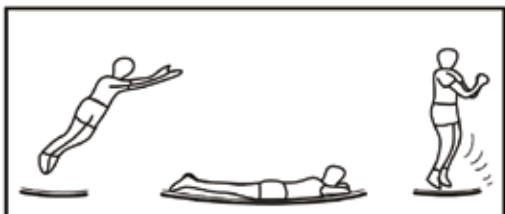
SKOK NA KOLANA

1. Rozpocząć wykonywanie skoku podstawowego, nie skacząc wysoko.
2. Wylądować na kolanach, trzymając plecy prosto i zachowując równowagę przy pomocy ramion.
3. Skoczyć do pozycji podstawowego skoku, wykonując górny obrót ramionami.



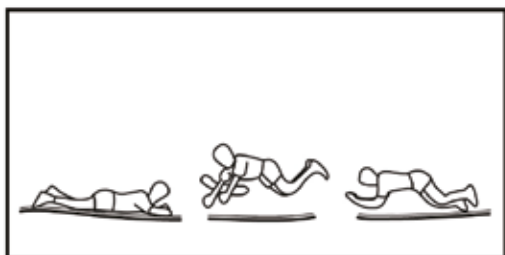
SKOK NA POŚLADKI

1. Wylądować na pośladki, znajdując się w pozycji siedzącej.
2. Położyć ręce na macie obok bioder, nie blokując łokci.
3. Powrócić do pozycji stojącej, odpychając się rękami.



SKOK NA DESKĘ

1. Rozpocząć niskie skoki.
2. Wylądować w pozycji leżącej, głowa w dół, trzymając ręce przed sobą na macie.
3. Odepchnąć się rękami, aby powrócić do pozycji stojącej.



SKOK OBROTOWY O 180 STOPNI

1. Rozpocząć od pozycji skoku do przodu.
2. Odepchnąć się lewą lub prawą ręką (w zależności od wybranego kierunku obrotu).
3. Trzymać głowę i ramiona w tym samym kierunku, plecy równoległe do maty, a głowę do góry.
4. Wylądować na pozycji leżącej, twarzą w dół i powrócić do pozycji stojącej, odpychając się rękami.

OSTRZEŻENIE

1. Zawsze rozpoczynaj skoki w samym środku maty (oznaczone przez logo).
2. Jeżeli wylądujesz dalej niż 30cm od środka batutu natychmiast zakończ skok i wżów kolejny już na środku.

MONTAŻ TRAMPOLINY

WYBÓR MIEJSCA

Przed rozpoczęciem montażu dokładnie zapoznaj się ze wszystkimi instrukcjami bezpieczeństwa i ostrzeżeniami.

Aby właściwie wybrać miejsce na rozłożenie trampoliny, przeczytaj wszystkie informacje i instrukcje bezpieczeństwa zawarte w punkcie Instrukcja użytkowania - wybór miejsca na 2 stronie niniejszej instrukcji.

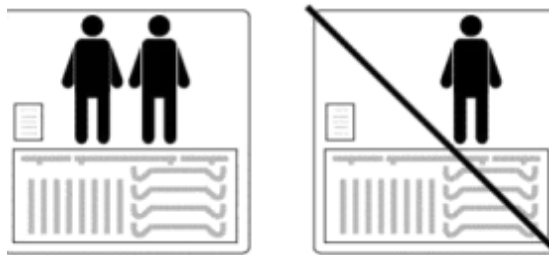
INSTRUKCJA MONTAŻU

Przy montażu niniejszej trampoliny należy skorzystać ze specjalnego narzędzia do naciągania sprężyn dostarczonego wraz z trampoliną. Jeżeli trampolina nie jest używana przez dłuższy czas można ją w łatwy sposób rozmontować i przechować. Przed rozpoczęciem montażu trampoliny konieczne jest dokładne zapoznanie się z tą instrukcją!

Należy regularnie, przed każdorazowym użyciem sprawdzać i przeprowadzać konserwację elementów produktu takich jak rama, maty, osłona, sprężyna, nogi i pozostałych elementów. Jeżeli elementy trampoliny nie będą sprawdzane każdorazowo, produkt może stwarzać niebezpieczeństwo i zagrażać życiu lub zdrowiu.

Modyfikacje przez konsumenta w oryginalnej trampolinie (np. zmiana elementów) powinny być przeprowadzane zgodnie z instrukcją montażu trampoliny. Wymieniane elementy powinny być odpowiednio dobrane do danego modelu trampoliny. Elementy od innych trampolin mogą nie pasować lub stwarzać zagrożenie.

Poniżej znajduje się lista części dla każdego rozmiaru trampoliny. Każda część posiada swój numer, ta instrukcja posługuje się tymi numerami i opisami części dla łatwiejszego montażu. Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, że nie brakuje żadnej z wymienionych poniżej części. Aby uniknąć okaleczenia rąk podczas montażu zaleca się ubranie rękawic ochronnych.



SPIS ELEMENTÓW RAMY TRAMPOLINY

Nr	Opis	Zdjęcie	7*10FT	8*12FT	10*14FT
1	Mata do skakania		1	1	1
2	Osłona sprężyn		1	1	1
3	Prosta rura ramy		2	2	2
4	Zakrzywiona rura ramy		2	2	2
5	Rura ramy w kształcie L		4	4	4
6	Łącznik T		8	8	8
7	Podstawa nogi		4	4	4
8	Przedłużenie nogi		8	8	8
9	Sprężyny		60	74	90
10	Dźwignia balansująca		4	4	4
11	Zestaw śrub		8	8	8
12	Klucz		1	1	1
13	Hak do sprężyn		1	1	1

KROKI MONTAŻU RAMY TRAMPOLINY

Krok 1. Rozłóż wszystkie części trampoliny w grupach.



Krok 2. Umieść wszystkie rury ramy oraz łączniki T zgodnie z ilustracją. Proste rury ramy umieść na krótszych bokach. Zakrzywione rury ramy umieść na dłuższych bokach. Pamiętaj, że otwory na sprężyny powinny być skierowane do góry.



Krok 3. Wsuwaj łączniki T na każdą rurę ramy i kolejno łącz wszystkie rury ramy ze sobą.



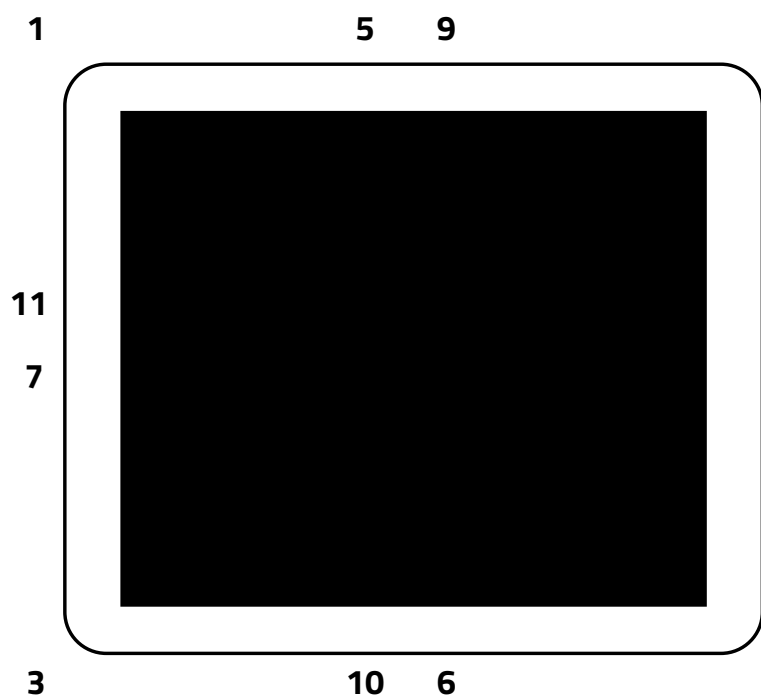
Krok 4. Połącz nogi trampoliny z ich przedłużeniami, a następnie zamocuj je do ramy.



Krok 5. Przymocuj dźwignię balansującą na dole konstrukcji.



Krok 6. Rozłóż matę do skakania wewnątrz zmontowanej ramy. Zamocuj jedną sprężynę do jednego z trójkątnych pierścieni na macie. Drugą stronę sprężyny przymocuj do ramy, używając haka do sprężyn. Powtarzaj proces, aż wszystkie sprężyny zostaną przymocowane do ramy.



4 Schemat powyżej przedstawia kolejność mocowania pierwszych 12 sprężyn. Zasada mocowania: po zamocowaniu pierwszej sprężyny (1) kolejną mocujemy po jej przeciwnej stronie (2). A więc pierwsze 4 sprężyny mocujemy kolejno na godzinach: 12, 6, 9 i 3 - dokładnie w tej kolejności. Montując kolejne sprężyny zawsze przestrzegamy tej samej zasady, tak aby po zamontowaniu sprężyny kolejna była montowana po przeciwnej stronie, by w trakcie montowania maty do ramy była ona równomiernie naciągana ze wszystkich stron! Montowanie maty bez jej równomiernego naciągu (np. każdą sprężynę po kolei) doprowadzi do sytuacji, w której nie będzie możliwe naciągnięcie jej do końca!

Krok 7. Rozłóż osłonę sprężyn na trampolinie, aby zakryć zarówno sprężyny, jak i stalową ramę. Następnie przymocuj pasek znajdujący się na spodzie osłony.



SPIS ELEMENTÓW SIATKI BEZPIECZEŃSTWA

Nr	Opis	Obrazek	7*10 FT	8*12 FT	10*14 FT
1	Górny słupek		8	8	8
2	Dolny słupek		8	8	8
3	Zestaw śrub A		16	16	16
4	Siatka bezpieczeństwa		1	1	1
5	Krótki górny słupek		2	2	2
6	Długi górny słupek		2	2	2
7	Słupek w kształcie L		4	4	4
8	Łącznik T		8	8	8
9	Zestaw śrub B		8	8	8

KROKI MONTAŻU SIATKI BEZPIECZEŃSTWA

Krok 1. Przymocuj dolne słupki do nóg trampoliny, używając zestawu śrub A, a następnie dokręć je kluczem. Powtórz ten proces dla wszystkich dolnych słupków.



Krok 2. Po przymocowaniu wszystkich dolnych słupków do nóg trampoliny trampolina powinna wyglądać jak na ilustracji poniżej.



Krok 3. Rozłóż siatkę bezpieczeństwa równo na ziemi, a następnie włóż górne słupki do górnych rękawów siatki. Włóż łącznik T do słupka i połącz wszystkie słupki razem. Pamiętaj, że dłuższe górne słupki powinny znajdować się po dłuższych bokach siatki. Krótsze górne słupki powinny znajdować się po krótszych bokach siatki.



Krok 4. Po zakończeniu montażu cała siatka powinna wyglądać jak na ilustracji poniżej.



Krok 5. Włóż górne słupki do łączników T jeden po drugim i dokręć je za pomocą zestawu śrub B.



Krok 6. Podnieś siatkę nad trampolinę i wsuń górne słupki do dolnych słupków, jeden po drugim.



Krok 7. Po zakończeniu montażu trampolina powinna wyglądać jak na ilustracji poniżej.



Krok 8. Przymocuj haczyki siatki do najbliższego trójkątnego pierścienia maty. Po zakończeniu montażu trampolina powinna wyglądać jak na zdjęciu poniżej.



SPIS ELEMENTÓW DRABINKI

Nr	Opis	Zdjęcie	7*10FT	8*12FT	10*14FT
1	Wspornik		2	2	2
2	Stopień drabinki		2	2	2
3	Zestaw śrub		4	4	4
4	Klucz		1	1	1

KROKI MONTAŻU DRABINKI

Krok 1. Ustaw wsporniki jak na ilustracji poniżej.



Krok 2. Umieść stopnie drabinki na wspornikach, upewniając się, że otwory są prawidłowo wyrównane, a następnie dokręć zestaw śrub za pomocą klucza.



Krok 3. Po zakończeniu montażu gotowa drabinka powinna wyglądać jak na ilustracji poniżej.



Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Nutzung. Die Montage des Trampolins kann über eine Stunde dauern. Seien Sie also bitte geduldig und betrachten Sie die Installation als eine angenehme Aktivität, die Sie mit Familie oder Freunden durchführen können.

WICHTIG! LESEN SIE DIE ANLEITUNG SORGFÄLTIG DURCH UND BEFOLGEN SIE DIE VORSCHRIFTEN, BEVOR SIE DAS PRODUKT MONTIEREN/VERWENDEN. BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

MAXIMALE BELASTBARKEIT DES TRAMPOLINS BETRÄGT



150 KG

WARNUNG! ÜBERSCHREITEN SIE NICHT DIE MAXIMALE BELASTBARKEIT DES TRAMPOLINS!

Bitte lesen Sie die Anweisungen in dieser Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin benutzen. Das Springen auf dem Trampolin gilt zur körperlichen Aktivitäten und wie jede solche Aktivität kann Verletzungen zur Folge haben. Um das Verletzungsrisiko gering zu halten, befolgen Sie bitte die entsprechenden Sicherheitsbestimmungen und Hinweise.

1. Unsachgemäßer bzw. übermäßiger Gebrauch des Trampolins ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!
2. Da das Trampolin schwingt, treibt es den Benutzer in eine ungewohnte Höhe und in eine Vielzahl von Körperbewegungen.
3. Vor jedem Gebrauch des Trampolins auf Matte-Abnutzung, abgenutzte, lose oder fehlende Teile prüfen.
4. Der richtige Zusammenbau und die Pflege des Produkts, Sicherheitstipps, Warnhinweise und die richtige Technik beim Springen sind in dieser Gebrauchsanleitung enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sie lesen und sich mit den Instruktionen vertraut machen. Jeder Benutzer des Trampolins muss sich über die eigenen Grenzen beim Ausüben diverser Sprünge auf diesem Trampolin im Klaren sein.

BEDIENUNGSANLEITUNG – WAHL DES STANDORTES

Für den sicheren Gebrauch des Trampolins beachten Sie bitte bei der Wahl des Standortes folgende Hinweise:

- Vergewissern Sie sich, dass das Trampolin auf einer flachen, ebenen Fläche gestellt werden sollte.
- Erforderlicher Freiraum: Mindestens 7,3 m Freiraum vom Boden aus gerechnet und 2,5 m Freiraum an den Seiten.
- An den Seiten oder unter dem Trampolin dürfen sich keine Gegenstände befinden, die gefährlich sein können: wie z. B. Äste, andere Freizeitgeräte und -anlagen (Schaukeln, Schwimmb Becken, Möbel, Rutschen), elektrische Leitungen, Wände, Zäune, Garagen, Häuser, Wäscheleinen usw.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, harten (z.B. Steine) oder rutschigen Untergrund.
- Die Standfüße des Trampolins sollten nicht begraben werden.
- Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, muss es vor einem unerlaubten Gebrauch gesichert werden.
- Die Oberfläche der Sprungmatte muss trocken sein, nicht auf einer nassen oder schmutzigen Matte springen.
- Nicht bei starkem Wind oder Sturm springen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Gebäuden.
- Der Ort, an dem das Trampolin steht, sollte hell bzw. gut beleuchtet werden.
- Das Trampolin kann gemäß den Anweisungen im Abschnitt „Inspektion und Wartung“ bewegt werden.

⚠ WICHTIGE WAHRNHINWEISE



WARNUNG! BEI EINER LANDUNG AUF DEM KOPF ODER NACKEN KANN ES ZU SCHWEREN VERLETZUNGEN MIT EVT. TODESFOLGE KOMMEN! VOLLZIEHEN SIE KEINE SALTOS (FLIPS) WEIL DIES DAS RISIKO ERHÖHT, AUF DEM KOPF ODER NACKEN ZU LANDEN!



WARNUNG! NIEMALS MEHR ALS EINE PERSON (GLEICHZEITIG) AUF DEM TRAMPOLIN! MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DAS RISIKO VON VERLETZUNGEN, WIE BRÜCHE IM KOPF- BZW. NACKENBEREICH, DER BEINE UND VERLETZUNGEN DER WIRBELSÄULE.



WARNUNG! DAS TRAMPOLIN IST NICHT FÜR DIE KINDER UNTER 3 JAHREN GEEIGNET. TRAMPOLINE MIT HÖHE VON 51 CM SOLLEN DIE KINDER UNTER 6 JAHREN NICHT BENUTZEN. DAS TRAMPOLIN DARF AUSSCHLIESSLICH UNTER AUFSICHT VON ERWACHSENEN. SCHLIESSEN SIE DEN REISSVERSCHLUSS AUF DEM SICHERHEITSNETZ VOR SPRÜNGEN.

TRAMPOLIN AUSSCHLIESSLICH FÜR DEN HAUSGEBRAUCH IM FREIEN. NICHT FÜR KOMMERZIELLE.

ZUSAMMENBAU UND VERANTWORTUNG DES BESITZERS

Der Benutzer/Besitzer und die Aufsichtsperson des Trampolins sind dafür verantwortlich, alle Nutzer mit den Vorschriften in der Gebrauchsanleitung vertraut zu machen. Das Trampolin sollte nur unter Aufsicht von erwachsenen, gut informierten Personen genutzt werden. Die Aufsichtsperson ist verpflichtet das Trampolin gegen unberechtigten bzw. unerlaubten Gebrauch zu sichern.

Der Zusammenbau des Trampolins sollte durch erwachsene Person durchgeführt werden. Bitte folgen Sie den Anweisungen. Nach dem Zusammenbau, vor dem ersten Gebrauch, überprüfen Sie die Teile des Trampolins auf den Zustand und stellen Sie sicher, dass das Trampolin stabil ist. Ziehen Sie alle Schrauben fest.

SCHÜTZEN SIE DAS TRAMPOLIN VOR DEM STARKEN WIND!

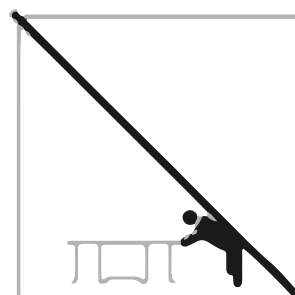
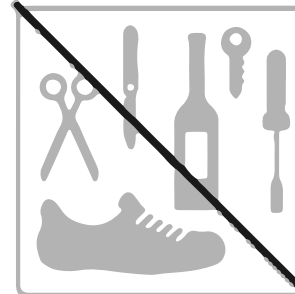
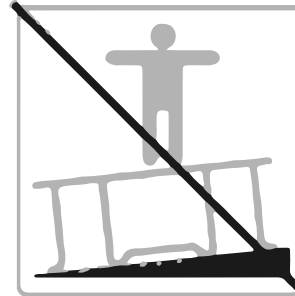
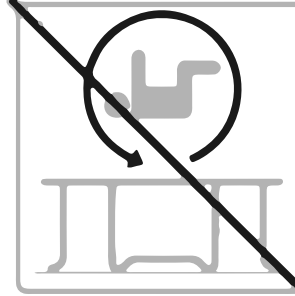
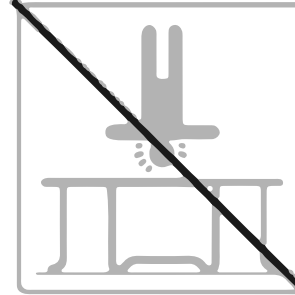
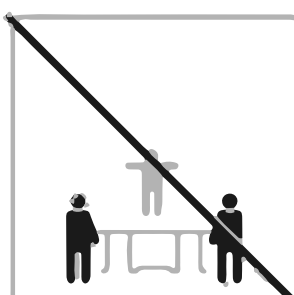
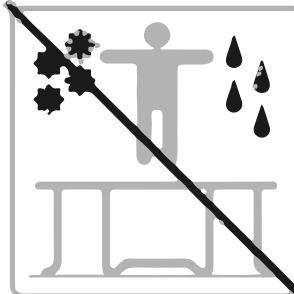
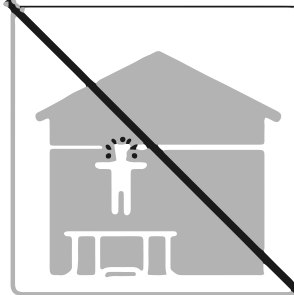
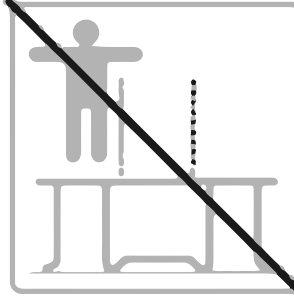
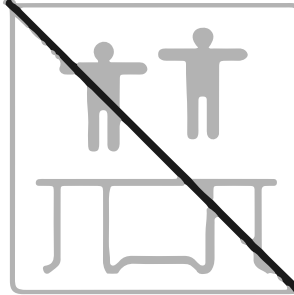
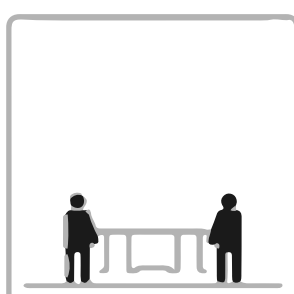
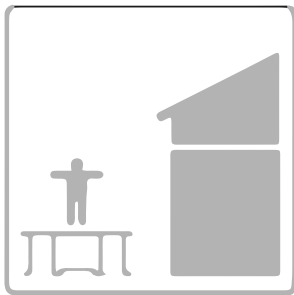
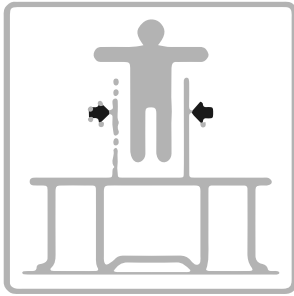
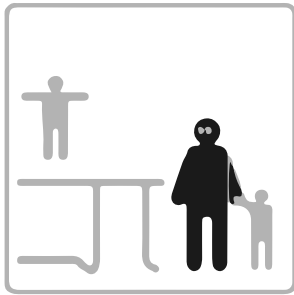
⚠ WARNUNG

ACHTUNG! BEACHTEN SIE BEI DER VERWENDUNG DES TRAMPOLINS UND DES SICHERHEITSNETZES IMMER DIE OBEN GENANNTE ANWEISUNGEN! LESEN SIE AUCH DIE SICHERHEITSVORSCHRIFTEN IN DER ANLEITUNG ZUM TRAMPOLINRAHMEN SOWIE AUF DER MATTE UND DER UMRANDUNG!



SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin benutzen!





WARNHINWEISE!

Bevor Sie mit jeglicher körperlicher Aktivität beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren!

- Vor Beginn des Trainings sollte immer ein Arzt konsultiert werden!
- Schließen Sie den Reißverschluss auf dem Sicherheitsnetz bevor Sie mit den Sprüngen auf dem Trampolin beginnen.
- Trampoline mit Höhe von 51cm sollen die Kinder unter 6 Jahren nicht benutzen.
- Das Trampolin sollte von einer erwachsenen Person gemäß der Montageanleitung montiert werden. Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch. Vergewissern Sie sich, dass die Rahme korrekt und sicher befestigt und gestellt ist. Ersetzen Sie alle verschlissenen, defekten oder fehlenden Teile auf der Stelle.
- Schwangere Frauen sollten das Trampolin nicht benutzen. Nicht verwenden, wenn Sie Probleme mit dem Hochdruck haben.
- Klettern Sie vorsichtig auf das Trampolin hinaus und herab. Bitte springen Sie nie auf das Trampolin herauf oder heraus, weil es gefährlich ist und Verletzungen verursachen kann. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Objekte.
- Um das Springen sicher zu beenden, sollten Sie die Knie beugen, sobald Ihre Füße Kontakt mit der Sprungmatte haben.
- Dies ist die erste Fähigkeit, die beherrscht werden sollte. Bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen, sollten Sie zunächst den Grundsprung beherrschen. Viele Übungen bestehen aus Grundsprüngen, die in unterschiedlicher Reihenfolge und Kombination durchgeführt werden, z. B. Grundsprünge hintereinander mit oder ohne Zwischensprung.
- Springen Sie nicht zu hoch. Führen Sie zunächst niedrige Sprünge durch, bis Sie die Kontrolle über Ihren Sprung und die Landung in der Mitte der Matte beherrschen. Die Kontrolle ist viel wichtiger als Höhe!
- Richten Sie beim Springen den Blick auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten. Es wird Ihnen erleichtern, die Kontrolle über die Balance und über den Sprung zu halten. Springen Sie nicht bei Müdigkeit. Die Übungseinheiten sollen kurz sein!
- Sollte das Trampolin nicht benutzt werden, muss es gesichert werden, auch gegen unerlaubten Gebrauch.
- Wenn eine Trampolinleiter benutzt wird, sollte die Aufsichtsperson diese entfernen, bevor sie den Ort verlässt, damit die Kinder unter 6 Jahren keinen unerlaubten Zutritt haben.
- Eine Leiter ermöglicht Kindern, auf das Trampolin zu klettern.
- Benutzen Sie die Leiter nicht, wenn Kinder unter 6 Jahren in der Nähe sind.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, die den Springer stören könnten. Halten sie immer eine angemessene Freiheit um das Trampolin herum!
- Benutzen Sie das Trampolin nie unter Drogen-, Alkohol- oder Medikamenteneinfluss. Essen Sie und kauen Sie Kaugummi nicht beim Springen. Die Nutzer sollen auch die Handtaschen leeren lassen, als auch alle scharfen Gegenständen an ihrem Körper, vor allem Schmuck vor der Nutzung des Trampolins entfernen.
- Springen Sie bitte auf dem Trampolin nur dann, wenn es sauber und trocken ist. Wind und Luftbewegungen sollten sanft sein. Benutzen Sie das Trampolin nicht bei böigem oder starkem Wind oder wenn die Matte nass ist.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht beim schlechten Wetter, wie z B. starke Windböen. Sichern Sie das Trampolin ab, wie in dem Abschnitt WARTUNG UND KONTROLLE DES TRAMPOLINS beschrieben wurde.
- Springen Sie immer in der Mitte der Matte (gekennzeichnet mit dem Herstellerlogo). Falls der Springer mehr als 30cm vom Rand der Markierung entfernt landet, soll er die Sprünge sofort beenden und sie erneut in der Mitte starten.
- Standardschuhe sind nicht zum Springen auf dem Trampolin geeignet. Verwenden Sie keine Schuhe zum Springen.
- Um Schnitte und Schäden an der Matte und Verletzungen zu vermeiden, sollten keine Haustiere mit auf die Matte genommen werden. Die Nutzer sollten auch alle scharfen Gegenstände an ihrem Körper vor der Nutzung des Trampolins entfernen. Darüber hinaus sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.
- Verlassen Sie das Trampolin nicht mit einem Sprung. Springen Sie niemals vom Trampolin herunter. Springen Sie niemals von Trampolin auf Boden oder Gegenstände.
- Passen Sie die Zeit an, in der Sie das Trampolin benutzen. Machen Sie regelmäßige Pausen zum Ausruhen.
- Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen zur Sprungtechniken fragen Sie bitte einen geprüften Trampolintrainer.
- Lesen Sie vor der Benutzung des Trampolins alle Anweisungen, beiliegenden Warnhinweise sowie Gebrauchs- und Wartungsanweisungen für das Trampolin, die eine sichere und angenehme Nutzung dieses Gerätes ermöglichen. Benutzen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand.
- Gebrauchs- und Wartungsanweisungen für das Trampolin, die eine sichere und angenehme Nutzung dieses Gerätes ermöglichen. Benutzen Sie immer Ihren gesunden Menschenverstand.



WARTUNG UND KONTROLLE DES TRAMPOLINS

Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Trampolin benutzen!

Das Trampolin wurde von den besten Experten entworfen und aus den Materialien höchster Qualität hergestellt. Das richtige Nutzen und Pflegen garantiert, dass Sie es jahrelang benutzen werden können und wird das Verletzungsrisiko gering halten. Die unter genannten Sicherheitsbestimmungen sollen vorbehalten werden: Dieses Trampolin wurde für ein bestimmtes Gewicht und für einen bestimmten Zweck konstruiert. Bitte sorgen Sie dafür, dass nur eine Person zurzeit das Trampolin benutzt. Das Gewicht des Springers darf nicht dieses überschreiten, das in der vorliegenden Anleitung den bestimmten Trampolin-Typen zugeschrieben wurden. Prüfen Sie Ihr Trampolin zu Beginn einer neuen Saison und in regelmäßigen Abständen auf verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile. Manche Situationen vergrößern das Verletzungsrisiko, bitte prüfen Sie, ob:

1. alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind,
2. die Trampolinmatte keine Durchstiche, Löcher oder Schnitte aufweist,
3. der Rahmen des Trampolins nicht krumm oder verbogen ist, sowie, ob sonstige Teile, wie z.B. die Beine nicht verbogen oder gebrochen sind,
4. die Matte keine Risse oder sonstige Beschädigungen aufweist,
5. die Metallfedern nicht gebrochen oder gedehnt sind, und ob diese nicht fehlen oder beschädigt sind,
6. die Rahmenabdeckung nicht beschädigt ist, fehlt, oder falsch montiert oder verbogen ist,
7. Rahmen, Federn und Matte keine scharfen Kanten aufweisen, die eine Gefahr darstellen könnten.
8. das Trampolinnetz nicht gerissen oder beschädigt ist, und ob der Eingang einwandfrei funktioniert.

Wenn Ihnen etwas Derartiges auffällt oder irgendetwas, das Ihrer Meinung nach einem Benutzer schaden könnte, sollte das Trampolin abgebaut oder gesichert werden, bis das Problem beseitigt ist! Prüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch.

Der Hersteller empfiehlt, das Sicherheitsnetz alle zwei Jahre durch ein neues zu ersetzen.

WETTERBEDINGUNGEN

Aufgrund seiner Größe ist das Trampolin für schlechte Wetterbedingungen anfällig, insbesondere für starke Windböen. Es sollte sichergestellt werden, dass das Trampolin ordnungsgemäß am Boden befestigt ist, um ein Umfallen zu vermeiden, das zu einer Gefahr führen kann. Es wird empfohlen, Befestigungsanker oder Beinlasten (z. B. Sandsäcke / Wasserbeutel) zu verwenden. Bei sehr ungünstigen Bedingungen stellen Sie das Trampolin an einem sicheren Ort auf, bauen Sie das Trampolin ab, wenn es notwendig ist, oder entfernen Sie das Sicherheitsnetz, das am meisten für die starke Windböen anfällig ist. Sonnenstrahlen und extrem niedrige Temperaturen tragen dazu bei, die Haltbarkeit der Trampolinteile (insbesondere des Sicherheitsnetzes) zu verringern.

WINDIGES WETTER

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeblasen werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, sollte das Trampolin demontiert werden. Um Sicherheit zu gewährleisten bei normalen Wetterbedingungen, muss das Trampolin an mindestens 3 Stellen am Boden befestigt werden. Im Winter können Schnee und niedrige Temperaturen das Trampolin zerstören. Für diesen Zeitraum muss das Trampolin abgebaut und in einem Raum aufbewahrt werden.

BEWEGEN DES TRAMPOLINS

Zum Bewegen des Trampolins empfiehlt es sich, einen Helfer heranzuziehen. Alle Rohrverbindungen müssen mit einem wetterfesten Klebeband wie z. B. festem Paket- oder Isolierband umwickelt und gesichert werden. Dieses hält den Rahmen während des Umstellens zusammen und verhindert, dass die Rohrverbindungen sich verschieben und auseinander gehen. Um das Trampolin zu verschieben, sollte es leicht vom Boden angehoben und beim Transport immer waagrecht gehalten werden. In allen anderen Fällen sollte das Trampolin vor dem Transport demontiert werden.

Nach jeder Verschiebung des Trampolins sollte eine Kontrolle durchgeführt werden, wie nach der Erstmontage.



TRAMPOLINSPRÜNGE – GRUNDINFORMATIONEN

Lesen Sie bitte die Grundinformationen über Trampolinsprünge und bereiten Sie sich gut vor!

- Zu Beginn sollten Sie sich mit dem Gefühl für die Schwingung des Trampolins vertraut machen. Sie sollten sich ganz auf die Körperhaltung konzentrieren und die Grundsprünge so lange üben, bis Sie diese vollständig beherrschen.
- Um einen Sprung zu beenden, brauchen Sie nur die Knie zu beugen, bevor Sie mit der Matte in Berührung kommen. Die Fähigkeit einen Sprung abbrechen zu können sollte immer dann verwendet werden, wenn Sie die Balance oder die Kontrolle über den Sprung verlieren.
- Lernen Sie immer die einfachsten Sprünge zuerst. Wenn Sie sie unter Kontrolle haben, können Sie zu den schwierigeren kommen. Ein Sprung ist dann kontrolliert, wenn Absprung- und Landepunkt auf der Matte identisch sind, d.h. wenn Sie auf dem Punkt wieder landen von dem Sie zuvor abgesprungen sind. Sobald Sie zu früh den Schwierigkeitsgrad erhöhen, steigt das Risiko einer Verletzung.
- Trainieren Sie nicht zu lange, denn die Müdigkeit erhöht die Verletzungsgefahr.
- Üben Sie eine kurze Zeit und machen Sie Platz für andere! Es sollte stets nur eine Person auf dem Trampolin üben.
- Die Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts sowie Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuß sein. Anfänger können auch langärmelige Shirts und lange Hosen zum Schützen gegen Kratzen und Hautabschürfungen tragen, bis die Landetechnik völlig beherrschen.
- Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z.B. Tennisschuhe, denn das würde die Matte stark abnutzen.
- Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf und ab, um Verletzungen zu vermeiden.
- Um auf das Trampolin zu steigen, sollten Sie Ihre Hand auf den Rahmen legen und entweder hinaufsteigen oder hinaufrollen. Immer die Hand auf den Rahmen legen! Nicht direkt auf den Rahmenpolster treten oder sich daran festhalten! Beim Heruntersteigen treten Sie an den Rand, setzen die Hand als Unterstützung auf den Rahmen und treten von der Matte auf den Boden. Springen Sie niemals herunter! Kinder brauchen Hilfe beim Auf- und Absteigen vom Trampolin.
- Springen Sie nicht zu wild auf dem Trampolin. Das erhöht die Unfallgefahr.
- Der Schlüssel zu Sicherheit und Spaß ist die Kontrolle und das Beherrschen verschiedener Sprünge.
- Versuchen Sie NIE, einen anderen Springer an Sprunghöhe zu übertreffen!
- Das Trampolin soll nicht ohne Aufsicht benutzt werden.



AUFSICHTSPERSON – WICHTIGE INFORMATIONEN

Lesen Sie sorgfältig durch, wenn Sie ein Trampolinbesitzer sind.

- Die Aufsichtsperson muss darauf achten, dass die Regeln auf dem Trampolin eingehalten werden. Jeder Benutzer vor der Benutzung des Trampolins sollte sich mit der Gebrauchsanweisung und den Sicherheitsregeln vertraut machen. Die Verantwortung hierfür liegt bei der Aufsichtsperson.
- Kein Benutzer sollte das Trampolin ohne Aufsicht einer anderen (erwachsenen) Person benutzen, unabhängig von seinem Alter oder seinen Fähigkeiten. Das Trampolin sollte gegen unbefugte Benutzung, insbesondere durch Kinder, gesichert werden.
- Das Trampolin mit Sicherheitsnetz ist für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet. Benutzen Sie niemals das Trampolin, wenn die Matte feucht, nass oder schmutzig ist!
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch des Trampolins auf den Zustand, ersetzen Sie die abgenutzte Teile durch neue und ergänzen Sie fehlende Teile. Prüfen Sie außerdem vor jedem Gebrauch, ob das Sicherheitsnetz ordnungsgemäß montiert und unbeschädigt ist. Überprüfen Sie, ob alle Teile und Schrauben richtig montiert wurden. Bei Bedarf ziehen Sie die losen Schrauben fest.



SPRINGER – WICHTIGE INFORMATIONEN

Lesen Sie bitte aufmerksam durch, bevor Sie das Trampolin benutzen!

- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Drogen, Alkohol oder anderen Rauschmitteln.
- Beim Springen darf man auch nichts essen oder trinken, als auch keine Zigaretten rauchen.
- Springen Sie nicht zu hoch. Passen Sie die Sprunghöhe Ihrem Schwierigkeitsniveau an! Springen Sie nicht über das Netz. Kontrollieren Sie stets Ihren Sprung und halten Sie sich an den Grundsatz: Kontrolle ist wichtiger als die Höhe! Um die Verletzungsgefahr zu vermindern, sollen Sie zu lang und bei Müdigkeit nicht springen, denn es könnte zum Verlust der Kontrolle über den Sprung führen. Springen Sie nicht über das Netz, prallen Sie sich absichtlich gegen das Netz nicht! Das Klettern sowohl an das Netz, als auch an die Stangen ist verboten.
- Benutzen Sie das Trampolin nie ohne Aufsicht anderer Person, ganz gleich wie alt und auf welchem Schwierigkeitsniveau Sie sind. Das Trampolin soll niemals von mehreren Personen zu derselben Zeit benutzt werden! Tragen Sie keine Kleidung mit Haken, Bändern, Schließen oder Schnallen, die an das Netz aufhängen könnten. Bevor Sie das Trampolin aufsteigen, leeren Sie die Handtaschen und entfernen Sie alle Schmuckstücke (z.B. Armbanduhr, Ohrringe).
- Das Netz ist nicht dafür ausgelegt, dass dort Dinge befestigt werden, es sei denn der Hersteller hat etwas dazu vorgeesehen. Auf- und Abstieg ist nur an dem Trampolineingang mit dem Reißverschluss und Klemme möglich.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht als ein Sprungbrett auf andere Objekte, als auch springen Sie von anderen Objekten nicht ans Trampolin! Schließen Sie nach jedem Auf- und Abstieg das Netz mit Verschluss ab!
- Das Trampolin darf nicht von Schwangeren oder Personen mit Bluthochdruckproblemen benutzt werden.



UNFALLRISIKEN

Korrektes Verhalten.

AUF- UND ABSTEIGEN

Vorsicht beim Auf- und Absteigen. Nicht am Rahmenpolster festhalten, nicht auf die Sprungfedern treten, nicht von anderen Gegenständen (z.B. Dach, Äste, Leiter, Terrasse) auf die Trampolinmatte springen. Das erhöht die Unfallgefahr! Beim Abstieg nicht direkt auf den Boden springen, egal um welchen Untergrund es sich handelt, da dieses Verletzungsrisiken birgt. Kleineren Kindern steht behilflich sein.

ALKOHOL/DROGEN/MEDIKAMENTE

NIE Alkohol, Drogen oder Medikamente konsumieren, bevor oder während das Trampolin benutzt wird! Dadurch wird die Unfallgefahr erhöht, weil sich das Urteilsvermögen, die Reaktionszeit und das allgemeine Koordinationsvermögen verändern.

MEHRERE SPRINGER

Wenn sich mehr als ein Springer auf dem Trampolin befindet, erhöht sich die Unfallgefahr. Es können Verletzungen entstehen, wenn Sie vom Trampolin fallen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstoßen oder auf die Sprungfedern landen. Im Allgemeinen verletzt sich die leichteste Person auf dem Trampolin, also immer nur einzeln auf dem Trampolin springen!

BERÜHREN DES RAHMENS ODER DER SPRUNGFEDERN

Bleiben Sie in der Mitte der Matte. Dadurch vermindern Sie das Risiko, durch Landen auf dem Rahmen oder auf den Sprungfedern verletzt zu werden. Achten Sie darauf, dass die Polsterung immer auf dem Rahmen liegt. Springen oder treten Sie nicht auf das Rahmenpolster, denn es ist nicht dazu ausgelegt, das Gewicht eines Menschen zu tragen!

KONTROLLVERLUST

Versuchen Sie keine schwierigen Übungen, bevor Sie nicht die einfachsten beherrschen oder wenn Sie gerade mit dem Training beginnen. Sie könnten sonst bei der Landung auf dem Rahmen, den Sprungfedern oder auf dem Boden Verletzungen erleiden, wenn Sie die Kontrolle verlieren. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie auf demselben Punkt landen, auf dem Sie abgesprungen sind. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, beugen Sie die Knie bei der Landung, um den Sprung zu beenden. Dadurch gewinnen Sie die zurück.

SALTO UND ÜBERSCHLAG

Auf diesem Trampolin sind Salto oder Überschlägen, in welcher Form auch immer, absolut verboten! Wenn Sie einen Fehler begehen, können Sie auf dem Kopf oder Nacken landen. Das kann zu Schädel- und Halsbrüchen, zum Tode oder Lähmungen führen.

FREMDE OBJEKTE

Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter, auf oder an dem Trampolin befinden. Halten Sie keine fremden Gegenstände in der Hand und legen Sie keine auf das Trampolin, wenn jemand darauf springt. Berücksichtigen Sie, dass es eine angemessene Kopffreiheit vorhanden sein muss! Achten Sie darauf, dass sich oberhalb des Trampolins keine Gegenstände (Äste, elektrische Leitungen u.a.) befinden, die den Sprung behindern und die Unfallgefahr erhöhen. Die verfügbare Höhe für das Trampolin beträgt wenigstens 7,30 m (vom Boden gemessen).

UNSACHGEMÄSSE WARTUNG

Der schlechte Zustand des Trampolins erhöht die Unfallgefahr. Bitte prüfen Sie vor jedem Gebrauch! Stellen Sie insbesondere sicher, dass die Stahlrohre nicht verbogen, die Matte nicht gerissen, die Federn nicht locker oder gebrochen sind und die gesamte Konstruktion vollkommen stabil ist.

WETTERBEDINGUNGEN

Berücksichtigen Sie immer die Wetterbedingungen! Wenn die Matte des Trampolins nass ist, könnte der Springer ausrutschen und sich dabei verletzen. Wenn der starke Wind weht, könnte der Springer die Kontrolle verlieren und dadurch wird die Unfallgefahr erhöht.

ZUGANG ERSCHWEREN

Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, soll die Leiter an einem sicheren Ort verstaut werden, so dass keine Kinder unbeaufsichtigt auf dem Trampolin spielen können.



TIPPS ZUR REDUZIERUNG DES UNFALLRISIKOS

Korrektes Verhalten

ROLLE DES SPRINGERS

Um das Unfallrisiko bedeutend zu vermindern, soll die Kontrolle über den Sprung behalten werden. Machen Sie keine komplizierte Sprünge, bevor Sie die einfachen Übungen vollständig beherrschen. Erziehung und Wissen ist Schlüssel zur Reduzierung der Unfallrisiken. Lesen, verstehen und praktizieren Sie alle Sicherheitsbestimmungen und Warnungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie auf demselben Punkt landen, auf dem Sie abgesprungen sind. Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen, fragen Sie bitte einen geprüften Trampolintrainer.

SICHERHEITSHINWEISE FÜR DEN SPRINGER

1. Kein Alkohol, keine Drogen, Medikamente oder Rauschmittel bei Benutzung des Trampolins. Keine Zigaretten bei Benutzung des Trampolins!
2. Alle harten und scharfen Gegenstände (z.B. Armbanduhr) müssen entfernt werden! Als auch die Handtaschen sollen geleert werden.
3. Auf- und Abstieg auf kontrollierte und vorsichtige Weise. Niemals auf- oder abspringen und niemals das Trampolin als Sprungbrett benutzen, um auf andere Gegenstände zu springen!
4. Schritt für Schritt die Sprünge erlernen. Erst wenn man einen Sprung richtig beherrscht, darf man zum nächst schweren übergehen. Lesen Sie bitte die Sprungtipps durch.
5. Um den Sprung abubrechen, soll man die Knie beugen, wenn man mit den Füßen auf der Matte landet!
6. Nur kontrolliert springen! Wenn Sie meinen, Sie hätten die Kontrolle über den Sprung verloren, versuchen Sie ihn unbedingt abubrechen! Die Sprunghöhe ist viel wichtiger als die Sprunghöhe!
7. Springen Sie nicht zu lange und nicht zu hoch, auch nicht wenn Sie müde sind.
8. Richten Sie den Blick auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten. Sonst ist die Balance und Kontrolle leicht zu verlieren.
9. Nur eine Person darf zurzeit auf dem Trampolin springen!
10. Es sollte immer eine verantwortungsbewusste Aufsichtsperson da sein, wenn das Trampolin benutzt wird!

DIE ROLLE DER AUFSICHTSPERSON / DES TRAMPOLINBESITZERS

Alle Aufsichtspersonen müssen sich mit den Sicherheitsregeln und Vorschriften vertraut machen und sie durchzusetzen. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichende Hinweise und Anleitung bekommen. Wenn die Aufsicht nicht gewährleistet werden kann, könnte das Trampolin gesichert oder an einem sicheren Ort verstaut werden, um eine unerlaubte Benutzung zu verhindern. Es könnte mit einer dicken Plane bedeckt werden, die noch abgeschlossen werden kann, es könnte mit Schloss oder Kette gesichert werden. Die Aufsichtsperson ist auch verpflichtet, die Sicherheitsaufkleber am Trampolin anzubringen und die Benutzer auf die Gefahr hinzuweisen.

SICHERHEITSEMPFEHLUNGEN FÜR AUFSICHTSPERSONEN BEI DER NUTZUNG DES TRAMPOLINS:

1. Jeder Springer, unabhängig von Alter oder Erfahrung, sollte das Trampolin nur unter der Aufsicht einer erwachsenen Person nutzen.
2. Verwenden Sie niemals ein nasses, beschädigtes, verschmutztes, abgenutztes oder unvollständiges Trampolin.
3. Entfernen Sie alle Gegenstände, die den Springer beim Springen behindern könnten. Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände über, unter oder um das Trampolin herum befinden.
4. Um eine unbeaufsichtigte und unkontrollierte Nutzung des Trampolins zu verhindern, sollte das Trampolin nach der Nutzung gesichert werden.

Bevor Sie mit dem Training auf dem Trampolin anfangen, machen Sie sich zuerst mit den Sprungtechniken und mit dem vorgeschlagenen Trainingsplan vertraut!

TRAININGSPLAN

Die folgenden Lektionen werden vorgeschlagen, um die Basisschritte zu lernen, bevor man zu schwierigeren, komplizierten Sprünge übergeht. Bevor Sie tatsächlich das Trampolin benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsregeln aufmerksam gelesen und verstanden haben. Die Aufsichtsperson ist verpflichtet dem Springer alle Sicherheitseweisungen zu unterbreiten und die Basissprünge zu demonstrieren.

LEKTION 1

- A. Auf- und Absteigen – Demonstration der richtigen Technik.
- B. Grundsprünge – Demonstration und praktische Übungen.
- C. Abbrechen (Sprungkontrolle) des Sprunges auf Kommando – Demonstration und praktische Übungen.
- D. Hand- und Kniedemonstration – praktische Übungen. Die Betonung sollte hier auf der Vier- Punkte-Landung und der Ausrichtung liegen.

LEKTION 2

- A. Wiederholung und praktische Übungen zu Lektion 1.
- B. Kniesprung – Demonstration und praktische Übungen. Lernen Sie zunächst die Grundübung, bevor Sie versuchen, eine halbe Drehung nach rechts oder nach links zu machen.
- C. Sitzsprung – Demonstration und praktische Übungen. Lernen Sie zuerst gründlich den Sitzsprung, dann fügen Sie den Kniesprung und dann Vier-Punkte-Landung hinzu. Wiederholen Sie die Übungen.

LEKTION 3

- A. Wiederholung und praktische Übung der Sprünge aus den vorhergehenden Lektionen.
- B. Bauchlandung - um Abschürfungen zu vermeiden und die Bauchlandung zu lernen, sollten sich alle mit dem Gesicht nach unten auf den Bauch legen, so dass der Trainer/Lehrer ihre eventuell falsche Haltung korrigieren kann.
- C. Beginnen Sie mit der Vier-Punkte-Landung und strecken Sie dann den Körper in die Bauchlage, kommen Sie dann wieder auf die Füße.
- D. Üben Sie Routinesprünge: Vier-Punkte-Landung, Bauchlandung, Fußlandung, Sitzlandung, Fußlandung, Sitzlandung, Fußlandung.

LEKTION 4

- A. Wiederholung und praktische Übung der Sprünge aus den vorhergehenden Lektionen.
- B. Halbdrehung: Beginnen Sie mit der Bauchlandung, und wenn Sie Kontakt mit der Matte haben, stoßen Sie sich mit den Armen entweder nach rechts oder nach links ab und drehen Sie gleichzeitig Kopf und Schulter in dieselbe Richtung. Achten Sie während der Drehung darauf, dass der Rücken parallel zur Matte und der Kopf hoch bleibt. Nach vollendeter Drehung landen Sie auf dem Bauch.

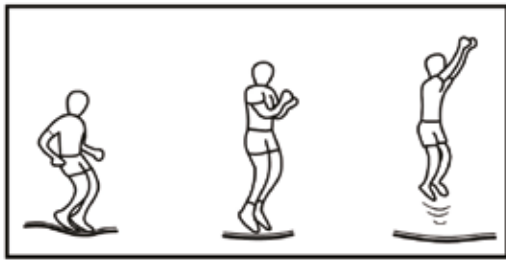
Nach Abschluss der obigen Lektion ist der Springer mit den grundlegenden Sprüngen auf dem Trampolin vertraut. Die Schüler sollten dazu ermutigt werden, an der Verbesserung ihrer eigenen Technik zu arbeiten, wobei der Schwerpunkt auf der Kontrolle über den Sprung und die Form liegt.

BOUNCE-SPIEL

Bei dem Spiel BOUNCE können die Springer ihre Routine verbessern. Insgesamt können 10 Personen an dem Spiel teilnehmen. Spieler 1 springt eine Figur, Spieler 2 wiederholt sie und fügt eigene Figur hinzu, usw. Der erste Spieler, der dabei einen Fehler macht, bekommt den Buchstaben B. Wenn das Wort 'BOUNCE' vollständig ist, ist der Spiel zu Ende.

Auch bei einem Spiel ist es wichtig, alles unter Kontrolle zu halten und nicht zu schwere Sprünge zu versuchen. Ein geprüfter Trampolinleiter sollte zur weiteren Ausbildung hinzugezogen werden.

GRUNDSPRÜNGE – ÜBUNGEN



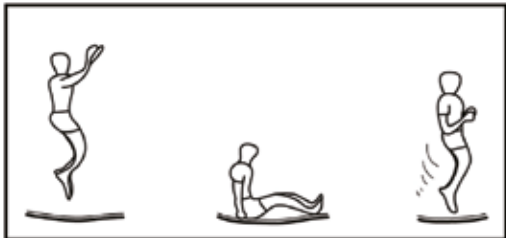
BASISSPRUNG

1. Sie stehen auf der Matte, die Füße schulterbreit, Kopf hoch, Blick auf die Matte gerichtet.
2. Sie schwingen die Arme nach vorne und hoch im Kreis.
3. In der Luft die Füße zusammenbringen und die Zehen nach unten ziehen.
4. Bei der Landung die Füße schulterbreit halten.



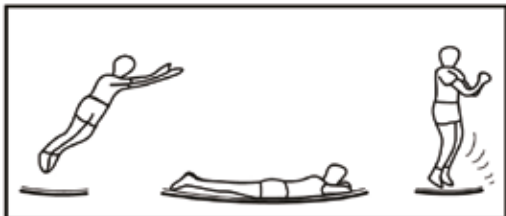
KNIELANDUNG

1. Beginnen Sie mit der Basissprung, jedoch nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien, Rücken gerade halten und mit den Armen die Balance halten.
3. Schwingen Sie die Arme nach vorne, um in den Basissprung zurückzukehren.



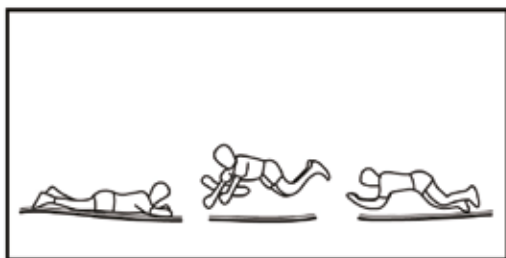
SITZLANDUNG

1. Landen Sie in flacher Sitzlandung
2. Setzen Sie die Hände auf die Matte neben die Hüften, Ellbogen steif
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen anstoßen.



BAUCHLANDUNG

1. Beginnen Sie mit einem flachen Sprung.
2. Landen Sie auf den Bauch, Kopf hoch, Hände und Arme auf der Matte ausgestreckt.
3. Drücken Sie sich mit den Armen auf der Matte ab, um in eine stehende Position zurückzukehren.



180-GRAD-DREHUNG

1. Beginnen Sie mit der Bauchlandung
2. Stoßen Sie sich mit der linken oder rechten Hand und dem linken oder rechten Arm ab (je nachdem zu welcher Seite Sie sich drehen möchten).
3. Halten Sie Kopf und Schulter in dieselbe Richtung, Rücken zu der Matte parallel, der Kopf ist hoch.
4. Landen Sie auf dem Bauch und kehren Sie in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Händen und Armen abstoßen.

ACHTUNG!

1. Beginnen Sie die Sprünge immer in der Mitte der Matte (Firmenlogo).
2. Wenn Sie mehr als 30cm von der Mitte entfernt landen, brechen Sie den Sprung ab und starten Sie erneut in der Mitte der Matte.

ZUSAMMENBAU DES TRAMPOLINS

WAHL DES STANDORTES

Vor Beginn der Montage alle Sicherheitsanweisungen und Warnungen sorgfältig lesen.

Um den richtigen Standort für das Aufstellen der Trampolin zu wählen, alle Informationen und Sicherheitshinweise im Abschnitt „BEDIENUNGSANLEITUNG – WAHL DES STANDORTES“ auf Seite 2 dieser Anleitung lesen.

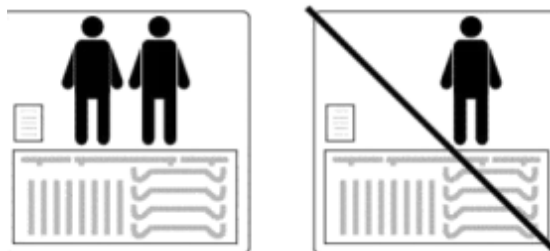
MONTAGEANLEITUNG

Für die Montage dieses Trampolins den mitgelieferten Spezial-Federspanner verwenden. Falls das Trampolin über längere Zeit nicht genutzt wird, kann es problemlos abgebaut und gelagert werden. Vor der Montage das gesamte Handbuch sorgfältig lesen!

Alle Teile des Trampolins wie Rahmen, Matte, Randpolsterung, Federn, Beine und andere Teile sollten regelmäßig überprüft und gewartet werden. Falls diese Teile nicht vor jeder Nutzung kontrolliert werden, kann das Produkt ein Sicherheitsrisiko darstellen und eine Gefahr für Leben oder Gesundheit sein.

Modifikationen durch den Verbraucher an der Original-Trampolinkonstruktion (z. B. Austausch von Bauteilen) sollten gemäß der Montageanleitung durchgeführt werden. Die ausgetauschten Elemente sollten für das jeweilige Trampolinmodell richtig ausgewählt werden. Elemente aus anderen Trampolinen passen möglicherweise nicht oder stellen eine Bedrohung dar.

Nachfolgend finden Sie eine Teileliste für jede Trampolingröße. Jedes Teil hat eine Nummer. In diesem Handbuch werden diese Nummern und Teilebeschreibungen zur einfacheren Montage verwendet. Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass keines der unten aufgeführten Teile fehlt. Um Verletzungen der Hände bei der Montage zu vermeiden, wird das Tragen von Schutzhandschuhen empfohlen.



LISTE DER TRAMPOLINRAHMEN-TEILE

Nr	Beschreibung	Bild	7*10FT	8*12FT	10*14FT
1	Trampolinmatte		1	1	1
2	Rahmen- und Federnpolsterung		1	1	1
3	Gerades Rahmenrohr		2	2	2
4	Gebogenes Rahmenrohr		2	2	2
5	L-förmiges Rahmenrohr		4	4	4
6	T-Verbindungsstück		8	8	8
7	U-Doppelbein		4	4	4
8	Vertikale Fussverlängerung		8	8	8
9	Sprungfedern		60	74	90
10	Ausgleichshebel		4	4	4
11	Schraubenset		8	8	8
12	Schraubenschlüssel		1	1	1
13	Federhaken		1	1	1

TRAMPOLINRAHMENZUSAMMENBAU

Schritt 1. Alle Teile des Trampolins in Gruppen auslegen.



Schritt 2. Alle Rahmensteilen und T-Verbindungen gemäß der Abbildung platzieren. Die gerade Rahmenrohren an den kurzen Seiten anbringen. Die gebogenen Rahmenrohren an den langen Seiten anbringen. Achten Sie darauf, dass die Löcher für die Federn nach oben gerichtet sind.



Schritt 3. Die T-Verbindungen auf die Rahmenrohren schieben und die Rohre nacheinander miteinander verbinden.



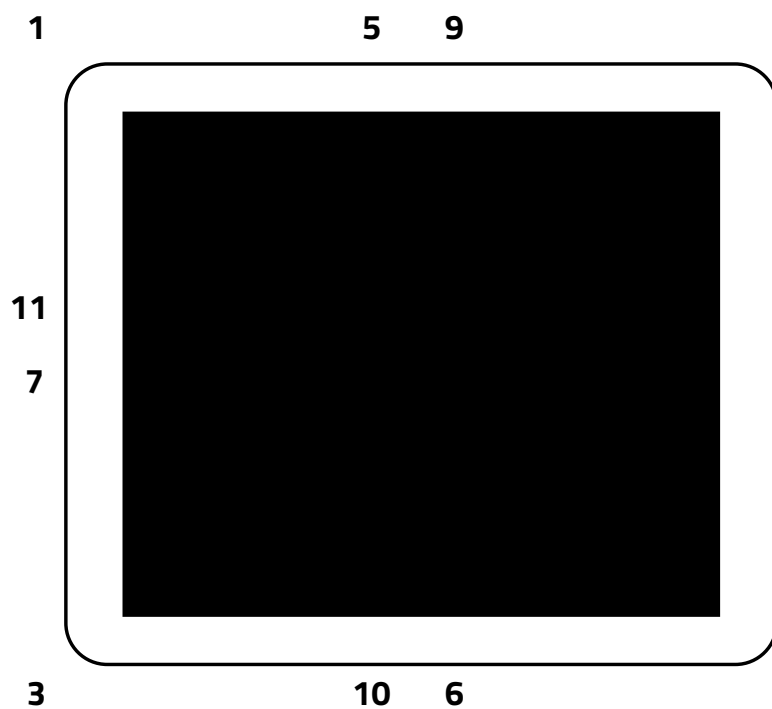
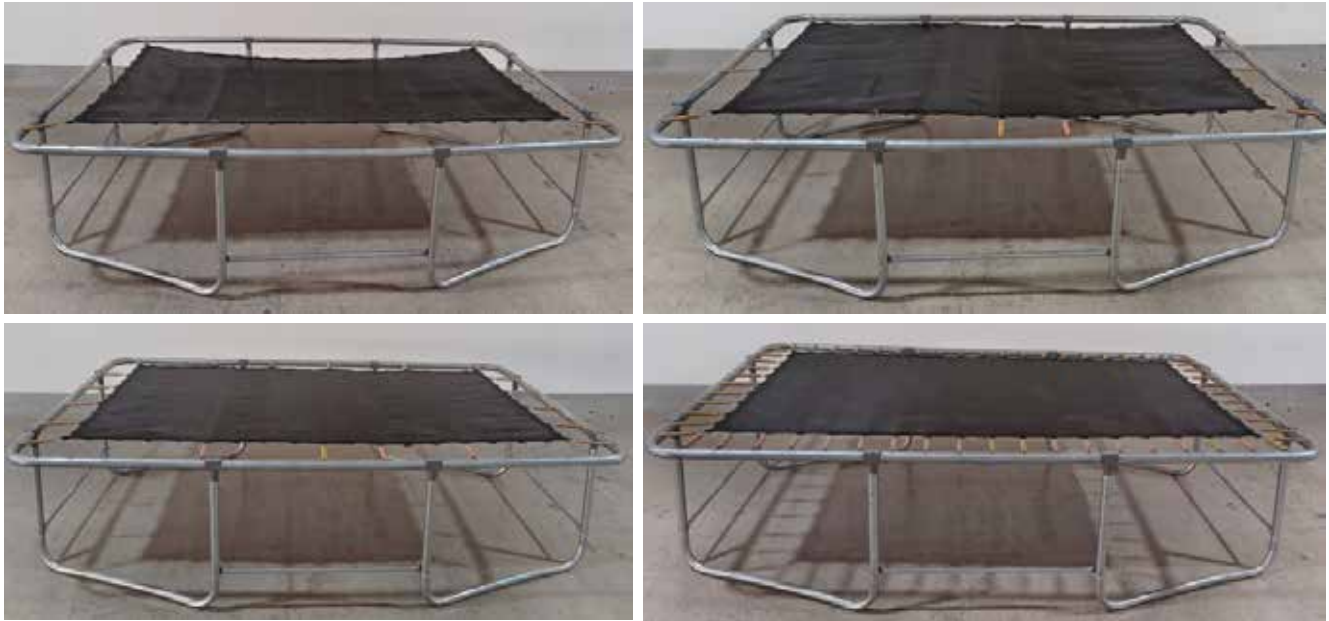
Schritt 4. Die Trampolin-U-Doppelbeine mit den Fussverlängerungen verbinden und anschließend an den Rahmen montieren.



Schritt 5. Den Ausgleichshebel am unteren Teil der Konstruktion anbringen.



Schritt 6. Die Sprungmatte innerhalb des aufgebauten Rahmens ausbreiten. Eine Feder in einen der dreieckigen Ringe an der Matte einhaken. Das andere Ende der Feder mit Hilfe des Federhakens am Rahmen befestigen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Federn am Rahmen befestigt sind.



4 Das Diagramm oben zeigt die Reihenfolge, in der die ersten 12 Federn angebracht werden. Montageprinzip: Nach der Montage der ersten Feder (1) wird die nächste Feder auf der gegenüberliegenden Seite (2) montiert. Wir befestigen also die ersten 4 Federn zu folgenden Zeiten: 12, 6, 9 und 3 – und zwar genau in dieser Reihenfolge. Beim Einbau nachfolgender Federn folgen wir immer dem gleichen Prinzip, so dass nach dem Einbau der nächsten Feder, auf der gegenüberliegenden Seite montiert, damit beim Aufziehen der Matte auf den Rahmen diese von allen Seiten gleichmäßig gespannt wird! Das Verlegen der Matte ohne gleichmäßiges Spannen (z. B. jede Feder einzeln) führt dazu, dass die Matte nicht mehr vollständig gespannt werden kann!

Schritt 7. Die Federabdeckung auf dem Trampolin ausbreiten, damit sowohl die Federn als auch der Stahlrahmen abgedeckt sind. Binden Sie dann den Band an der Unterseite der Abdeckung fest.



LISTE DER SICHERHEITSNETZTEILE

Nr	Beschreibung	Bild	7*10 FT	8*12 FT	10*14 FT
1	Obere Stange		8	8	8
2	Untere Stange		8	8	8
3	Schraubenset A		16	16	16
4	Sicherheitsnetz		1	1	1
5	Kurze, obere Stange		2	2	2
6	Lange obere Stange		2	2	2
7	L-förmige Stange		4	4	4
8	T-Verbindungsstück		8	8	8
9	Schraubenset B		8	8	8

MONTAGESCHRITTE DES SICHERHEITSNETZES

Schritt 1. Die unteren Stangen an den Beinen des Trampolins befestigen, indem das Schraubenset A verwendet wird. Die Schrauben mit dem Schraubenschlüssel festziehen. Diesen Vorgang für alle unteren Stangen wiederholen.



Schritt 2. Nachdem alle unteren Stangen an den Beinen des Trampolins befestigt sind, sollte das Trampolin wie in der Abbildung unten aussehen.



Schritt 3. Das Sicherheitsnetz gleichmäßig auf dem Boden ausbreiten. Die oberen Stangen in die oberen Hülsen des Netzes einführen. Die T-Verbindung in die Stange einstecken und alle Stangen miteinander verbinden. Längere obere Stangen sollten an den längeren Seiten des Netzes platziert werden. Kürzere obere Stangen sollten an den kürzeren Seiten des Netzes montiert werden.



Schritt 4. Nach Abschluss der Montage sollte das gesamte Netz wie auf der untenstehenden Abbildung aussehen.



Schritt 5. Die oberen Stangen nacheinander in die T-Verbindungsstücke einstecken und mit Schraubenset B festziehen.



Schritt 6. Das Netz über das Trampolin heben und die oberen Stangen in die unteren Stangen einsetzen, einen nach dem anderen.



Schritt 7. Nach der vollständigen Montage sollte das Trampolin wie in der untenstehenden Abbildung aussehen.



Schritt 8. Die Haken des Netzes an den nächstgelegenen dreieckigen Ring der Sprungmatte befestigen. Nach Abschluss der Montage sollte das Trampolin wie auf dem unten gezeigten Bild aussehen.



LISTE DER LEITERKOMPONENTEN

Nr	Beschreibung	Bild	7*10FT	8*12FT	10*14FT
1	Stütze		2	2	2
2	Leiterstufe		2	2	2
3	Schraubenset		4	4	4
4	Schraubenschlüssel		1	1	1

MONTAGESCHRITTE DER LEITER

Schritt 1. Die Stützen gemäß der untenstehenden Abbildung aufstellen.



Schritt 2. Die Leiterstufen auf den Stützen platzieren, darauf achten, dass die Löcher richtig ausgerichtet sind, anschließend die Schrauben mit dem Schraubenset befestigen und mit dem Schraubenschlüssel festziehen.



Schritt 3. Nach Abschluss der Montage sollte die fertige Leiter wie in der untenstehenden Abbildung aussehen.





Wyprodukowano w Chinach dla:
Manufactured in China for:
Hergestellt in China für:

Global Income sp. z o.o.
ul. Chwaszczyńska 135B, 81-571 Gdynia, Poland

tel. (58) 746-37-97

www.neo-sport.pl
sklep@neo-sport.pl