

BEZPEČNOSTNÍ POUČENÍ K UŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍN



Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku. Před použitím zboží je nutné seznámit se s instrukcemi v tomto manuálu a důkladně jim porozumět. Návod uschovejte i pro pozdější nahlédnutí. Předáváte-li tento výrobek jinému uživateli, předejte mu prosím i tento návod k obsluze. Výrobek je vhodný pouze k aktivnímu domácímu použití, není určen k profesionálnímu tréninku, pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení. Stejně jako u dalších rekreačních a sportovních aktivit zde existuje riziko úrazu. Pro snížení tohoto rizika na minimum přesně dodržujte instrukce z manuálu.

Výrobce ani prodejce nejsou zodpovědní za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené nesprávným použitím tohoto výrobku, špatným sestavením a údržbou či neopatrností.

VŠEOBECNÁ UPOZORNĚNÍ:

- pečlivě si přečtěte následující instrukce a při používání trampolíny je dodržujte
- tento manuál si pečlivě uschovejte pro možnost příštího nahlédnutí
- trampolíny v naší nabídce slouží pouze pro soukromé účely!

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE:

(stejně jako u dalších rekreačních a sportovních aktivit zde existuje riziko úrazu, pro snížení tohoto rizika na minimum přísně dodržujte bezpečnostní instrukce)

- trampolína je určena k domácímu použití
- špatné používání trampolíny může vést k vážným úrazům
- před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zvýšenou pozornost věnujte opotřebení

skákáací plochy a možným chybějícím či uvolněným částem

- dozor i uživatelé musí být seznámeni s bezpečnostními pokyny, každý uživatel si zároveň musí být vědom svých zdravotních a fyzických omezení a limitů
- trampolínu smí používat vždy pouze jedna osoba! Pokud bude na trampolíně v jednu chvíli více uživatelů, riziko úrazu se významně zvýší
- neprovádějte přemety, dopad na hlavu či krk může mít za následek ochrnutí a v krajním případě smrt
- nejdříve se seznámete s technikou skákání a chováním skákací plochy, dbejte na to, že máte tělo a pohyb neustále pod kontrolou a neztrácíte koordinaci
- nepoužívejte trampolínu při špatném osvětlení
- dbejte na to, aby se pod trampolínou nenacházely žádné předměty
- nepoužívejte trampolínu v těhotenství, nebo pokud trpíte na vysoký tlak
- v bezprostřední blízkosti nesmí být uloženy jiné pomůcky či přístroje užívané, např. ve volném čase, či zahradní technika
- pokaždé se ujistěte, že zip i přezky bezpečnostní sítě jsou plně zavřeny
- neskákejte úmysle bez bezpečnostní sítě“ Pokud je trampolína či síť poškozena takovouto hrubou nedbalostí, záruka neplatí
- vždy musí být přítomna dozírající osoba (bez ohledu na stáří a zkušenost uživatele)
- nepoužívejte oděvy s háčky apod. nejvhodnější je přiléhavé sportovní oblečení
- pokud je předpovězen silný vítr, umístěte trampolínu na chráněné místo, rozmontujte ji nebo upevněte k podkladu provazy a kolíky, přitom jsou nutná nejméně tři zajištění, nestačí upevnit jen nohy, neboť vítr by mohl horní díl trampolíny vypáčit, při poryvech větru se trampolína nesmí používat
- majitel či dozorující osoba zodpovídá za správné použití trampolíny všemi uživateli a je tedy třeba, aby byla perfektně obeznámena s bezpečnostními pokyny
- zamezte nedovolenému použití trampolíny či použití bez dozoru
- nepoužívejte trampolínu v blízkosti vody
- všechny předměty v blízkosti trampolíny, které by mohli uživatele ohrozit, je třeba odstranit
- po dobu používání trampolíny se pod ní nesmí nic a nikdo nacházet, v opačném případě hrozí

riziko úrazu

- pozor na volné části, které se mohou zachytit na pažích nebo nohou
- na trampolínu nepatří žádná cizí tělesa
- kryt pružin není elastický, při dopadu na něj hrozí protržení
- během skákání je zakázáno mít cokoli v ústech (žvýkačku, bonbon...)!!!
- trampolínu v žádném případě nepožívejte jako odrazový můstek
- nejprve si osvojte základní techniky skoků, do obtížnějších se bez dozoru instruktora nepouštějte
- pro děti od 3 let

**PŘED ZAČÁTKEM TRÉNINKU SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM,
ZDA JE PRO VÁS TATO AKTIVITA VHODNÁ A BEZPEČNÁ!**

MOŽNÉ PŘÍČINY ZRANĚNÍ

- Přemety – na trampolíně se přemety provádět nesmějí! Dopad na hlavu, krk či záda zvyšuje riziko poranění, která mohou vést k ochrnutí, v krajním případě dokonce k úmrtí. Stejně tak může dojít k úrazu, pokud uživatel padá nekontrolovaně
- Více uživatelů na trampolíně – pokud je na trampolíně v jednu chvíli více uživatelů než jeden, riziko úrazu se významně zvyšuje. Skákající osoby do sebe můžou narazit, skočit na sebe, či vypadnout ven. Riziko zranění je vždy největší pro nejmenší a nejlehčí osoby.
- Nastupování a sestupování – nevytahujte se nahoru pomocí krytu pružin, nevstupujte na pružiny, neskákejte na trampolínu z vyšších poloh (žebřík, střecha, terasa...). Neskákejte z trampolíny na zem. Malým dětem při nastupování a sestupování pomozte. Při sestupu jděte na okraj skákaací plochy, přidržte pevně rámu a vstupte na zem či žebřík.
- Rám a pružiny – při skákání dbejte na to, abyste dopadali vždy do středu trampolíny. Na kryt pružin se nesmí ani skákat ani vstupovat.
- Ztráta kontroly – při kontrolovaných skocích skokan dopadne do stejného bodu, ze kterého vyskočil. Dříve než bude provádět obtížné skoky, musíte perfektně zvládnout ty základní. Pokud je skokan unaven, existuje větší riziko ztráty kontroly. Pro opětovné dosažení kontroly nad skokanem musí být kolena narovnána.
- Vliv alkoholu a léků – vliv látek, které ovlivňují dobu reakce schopnosti odhadu, prostorové vidění a koordinační schopnost, významně zvyšuje riziko úrazu

- Cizí předměty – na trampolíně, pod ní, ani v jejím bezprostředním okolí se v době používání nesmí nacházet cizí předměty. Při skákání nedržte nic v ruce. Prostor pod trampolínou musí být volný, zejména dejte pozor na větve a elektrické dráty.
- Špatně udržovaná trampolína – jakýkoliv neodborný zásah zvyšuje riziko úrazu. Trampolína se musí před každým použitím prohlédnout a opotřebované či vadné díly neprodleně vyměnit. Až do doby úplné opravy se trampolína nesmí používat.
- Špatné počasí – mokrá skákací plocha je velmi kluzká a poryvy větru mohou způsobit ztrátu kontroly
- Neomezený přístup – v době, kdy je trampolína nepoužívaná, umístěte žebřík na bezpečné místo

ZAMEZENÍ ÚRAZŮM

- Role uživatele – základní znalost trampolíny je nutná pro udržení bezpečnosti. Všichni uživatelé si nejprve musí osvojit techniku kontrolovaného nízkého skoku, než přistoupí k nácvičku komplikovanějších skoků.
- Role dozoru – dozírající osoba musí znát a uplatňovat zásady bezpečného provozu. Všechny uživatele musí odborně instruovat ještě před vstupem na trampolínu. Pokud nelze zajistit odborný dozor, je třeba trampolínu demontovat a uložit na bezpečném místě chráněném zámekem a proti vlivu počasí. Dozorující osoba zodpovídá za to, že se na trampolínu umístí bezpečnostní plaketa a že uživatelé znají možná rizika a způsoby, jak jim předcházet.

POŠKOZENÍ VÝROBKU

- Používejte pouze originální náhradní díly. Opravy smí provádět pouze kvalifikované osoby. Neodborné zásahy mohou snížit bezpečnost trampolíny.
- Chraňte trampolínu proti vlhkosti a vysokým teplotám. Během chladnějších ročních období uložte trampolínu do suché místnosti.
- Nepoužívejte trampolínu za deště či větru. Při špatném počasí doporučujeme ji uklidit na chráněné místo.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

- Trampolína je vyrobena z materiálů vysoké kvality provedení. Všechny součástky byly zkontrolovány a shledány nezávadnými.
- Záruka platí po dobu dvou let od data nákupu. Uschovejte všechny doklady o nákupu společně s návodem. Doklad o nákupu bude požadován při uplatňování záručních nároků.
- Reklamáce zboží se řídí právním řádem ČR.

- Záruka se vztahuje na veškeré vady způsobené chybou ve výrobě nebo vadou materiálu ovlivňující jejich funkčnost.
- Kupující je povinen po zakoupení trampolíny zkontrolovat, zda není porušen transportní obal nebo poškozena jiná část. V případě, že dojde ke zjištění vady, tak neprodleně o této skutečnosti informujte prodejce.
- Vykazuje-li trampolína zjevné vady, které se projeví ihned po zprovoznění, a pro které zařízení nelze užívat, je kupující povinen zboží bez odkladu reklamovat.
- Při zjištění závady na jednotlivých částech trampolíny reklamujte pouze vadnou část s viditelně označeným místem poškození.

Záruka se nevztahuje na:

- Opotřebení v důsledku nesprávné instalace nebo nesprávného používání, příp. nesprávného uskladnění.
- Běžné opotřebení zařízení odpovídající charakteru a době jeho užívání.
- vady způsobené mechanickým poškozením.
- Vady způsobené vlivem živelných sil.
- Vady vzniklé v důsledku použití nestandardních prostředků a nevhodných čistících pomůcek.
- Přirozenou ztrátu stálobarevnosti s ohledem na působení slunečního záření.
- Deformace vzniklé v souvislosti s nestabilním nebo neupraveným podložím.
- Případná koroze ocelové konstrukce či schůdků.

RADY K MONTÁŽI

- na montáž trampolíny je zapotřebí dvou dospělých osob v odpovídající fyzické kondici
- před samotnou montáží si pečlivě přečtěte veškeré pokyny
- po odstranění a likvidaci obalového materiálu si všechny díly, které jsou obsaženy v balení, rozložte na volné místo. Získáte tak přehled a montáž vám to zjednoduší, s nářadím zacházejte opatrně
- po smontování trampolíny zkontrolujte znovu všechny šrouby a spoje, zde správně dosedají a jsou dotažené
- mezi trampolínou a dalšími předměty (především zdroji napětí, větvemi, hračkami, bazény atd.) musí být minimální vzdálenost 8m

- trampolína musí být umístěna na rovném, pevném, protiskluzovém a stejnorodém podkladu, ideální je tráva na zahradě
- kovový rám trampolíny je vodič, proto dejte pozor, aby nepřišel do styku s elektrickým proudem (zejména pozor při bouřce)
- při montáži používejte ochranné rukavice

Typy

- stabilitu trampolíny můžete zvýšit umístěním pytlů s pískem v nohách trampolíny
- skákejte bez bot, poškození skákací plochy trampolíny např. botami, či jinými ostrými předměty není kryto zárukou
- během používání trampolíny nekuřte
- nepokládejte na trampolínu cigarety, ostré předměty nebo jakékoliv jiné předměty, které by mohly způsobit poškození, na mechanické poškození se záruka nevztahuje
- po požití alkoholu, léků či jiných návykových látek, trampolínu nepoužívejte
- nesedejte na kryt pružin – snižuje to jeho životnost
- ne nerovném povrchu se může trampolína převrhnout, tvrdí podklad či nadměrný trénink mohou rám poškodit, na což se záruka nevztahuje
- nevystavujte trampolínu otevřenému ohni
- dbejte, aby trampolínu používaly pouze oprávněné osoby
- neskákejte na trampolíně, pokud je skákací plocha mokrá
- při nárazovém větru se trampolína nesmí používat a doporučujeme ji demontovat nebo dodatečně zajistit, např. ukotvením
- kryt pružin je vyroben z odolného UV materiálu, přesto pokud se trampolína delší dobu nepoužívá, doporučujeme ho uklidit někde dovnitř
- smontovaná trampolína by se neměla přesouvat, pokud je to nezbytně nutné je zapotřebí čtyř dospělých osob, trampolína se přesouvá horizontálně a pokud se rám posune, je zapotřebí právě čtyř osob aby došlo k nápravě

ÚDRŽBA

- pravidelně trampolínu kontrolujte, zda její části nejsou příliš opotřebené či vadné, na výměnu používejte pouze originální díly, jen tak zůstane zachována funkčnost a bezpečnost

trampolíny

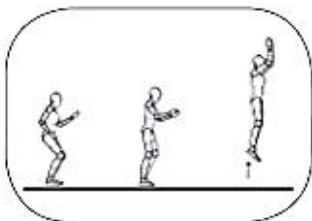
- konstrukce trampolíny je pozinkovaná, přesto se na ní časem může vytvořit rez, tomu lze zamezit aplikací vazelíny (nebo jiného maziva) na otvory pro pružiny a spojovací body, zajistíte tím delší životnost rámu
- trampolínu čistěte vlhkým hadrem, nepoužívejte žádné chemikálie či abrazivní prostředky, které by mohly povrch poškodit
- balení prosíme, zlikvidujte odpovídajícím způsobem

KONTROLA TRAMPOLÍNY PO MONTÁŽI

- podívejte se na trampolínu zespodu a ujistěte se, že jsou všechny pružiny pevně zaháknuté v rámu a bezpečnostní lanko ochranné sítě správně provlečeno a přivázáno
- zkontrolujte stabilitu podloží
- ujistěte se, že kryt pružin plně zakrývá a je správně upevněný
- zkontroluje, zda jsou tyče bezpečnostní sítě dobře připevněny k rámu trampolíny
- kontrolu je potřeba provést vždy před prvním použitím a poté pravidelně opakovat
- pokud některý díl chybí nebo se vyskytly jiné problémy, obraťte se na Vašeho prodejce a trampolínu zatím nepoužívejte

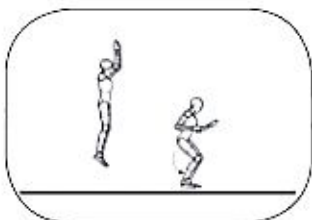
Po provedení všech kontrol lehce skákejte 5 minut ve středu trampolíny, trampolína je nyní připravena k použití a my přejeme příjemnou zábavu.

Nesprávná technika skákání může zapříčinit úraz, proto si následující kapitoly dobře prostudujte.



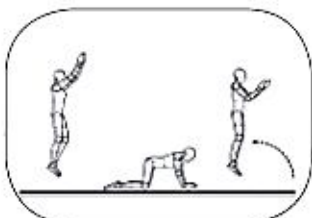
ZÁKLADNÍ SKOK

- start ze stoje, nohy rozkročeny na šíři ramen, oči směřují na skákací plochu
- máchněte rukama dopředu a otáčejte jimi nahoru
- ve výskoku dejte chodidla k sobě
- při dopadu jsou nohy opět od sebe na šíři ramen



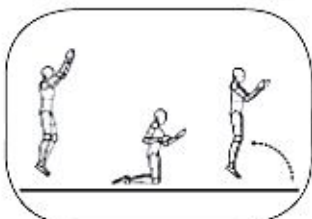
PŘERUŠOVACÍ MANÉVR

- pokud ztratí skokan kontrolu, přerušovacím manévrem ji může získat zpět
- začněte základním skokem, ale při dopadu nechte pokrčená kolena – tím můžete skok přerušit



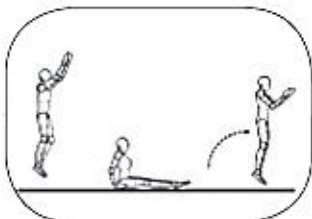
SKOK NA RUCE/ KOLENA

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na ruce a kolena, záda držte rovně
- dejte pozor na dobrý dopad na čtyři, výška není důležitá



SKOK NA KOLENA

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na kolena, přitom držte rovná záda, použijte paže na udržení rovnováhy
- skočte zpět do základní polohy, zatímco pažemi máchnete vzhůru



SKOK DO SEDU

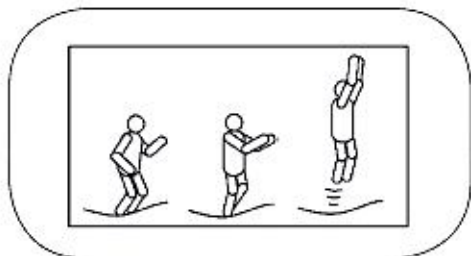
- dopadněte v ploché poloze do sedu
- ruce dejte vedle boků
- s pomocí rukou se uveďte opět do vzpřímené polohy

ZÁKLADNÍ

TECHNIKY SKÁKÁNÍ

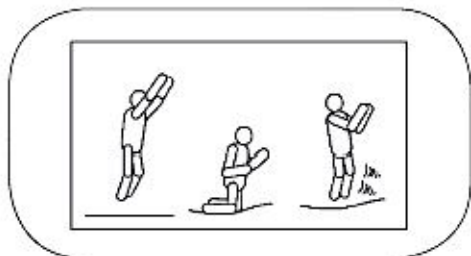
TRÉNINKOVÝ PLÁN

Dříve než si troufnete na obtížnější varianty, postupujte podle tréninkového plánu, abyste zvládli základní skoky. Dříve než začnete s tréninkem, měli byste si pečlivě přečíst bezpečnostní pokyny a také vám musí být jasná nutnost jejich dodržování. Dozírající osoba i uživatelé by se měli podrobně informovat nejen o směrnicích platných pro užívání trampolín, ale také o fyzických limitech uživatelů.



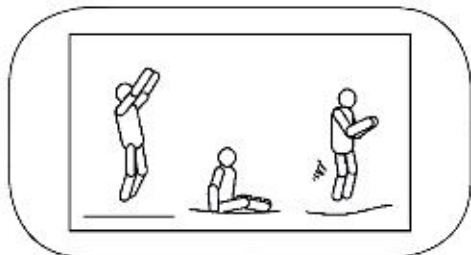
1. LEKCE

- nastupování a vystupování
- základní skok – předvedení a praktické provádění
- přerušovací manévr – předvedení a praktické provádění
- skok na ruce/kolena - předvedení a praktické provádění



2. LEKCE

- zopakování 1. lekce
- skok do sedu – předvedení a praktické provádění
- skok na kolena – předvedení a praktické provádění
- začněte skokem do sedu a ukončete skokem na kolena



3. LEKCE

- zopakujte si, co jste se naučili v předchozích lekcích

Absolvováním těchto tří lekcí si osvojíte základní techniky skákání na trampolíně. V budoucnu dávejte stále pozor na kontrolu a techniku provedení skoků.

Následující hru lze hrát za účelem postupného

přivikání uživatelů na trampolínu: Hráč č.1 začne jedním skokem, hráč č.2 tento skok zopakuje a přidá další. Hráči se střídají a vždy jeden skok přidají. Ten, kdo dokáže provést všechny skoky až do konce, se stane vítězem. I zde je důležité, aby všechny skoky byly skákány kontrolovaně! Nezkoušejte příliš těžké skoky, které neovládáte. Pokud své umění chcete dále zlepšovat, měli byste vyhledat kvalifikovaného instruktora pro používání trampolín. Také mějte na paměti, že na trampolíně smí v jeden okamžik skákat vždy pouze jeden uživatel, nikoli dva a více lidí naráz.