

NÁVOD K POUŽITÍ TRAMPOLÍNY

**Gratulujeme ke koupi tohoto výrobku. Jsme
přesvědčeni, že s ním budete spokojeni.**



1. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

1.1. URČENÍ

- Trampolína je určena pouze pro domácí použití a není vhodná pro profesionální nebo lékařské účely.
- Maximální doporučená nosnost trampolíny je 180 kg.

1.2. NEBEZPEČÍ PRO DĚTI

- **POZOR!** Trampolína vyšší jak 51 cm není vhodná pro děti mladší 6 let věku (jedině pod dohledem dospělé a zkušené osoby).
- Děti nerozpoznají potenciální nebezpečí, které může vyplývat z použití této trampolíny. Držte z dosahu dětí. Trampolína není hračka. Trampolína musí být skladována z dosahu dětí a domácích mazlíčků.
- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti trampolíny.
- Proveďte sestavení trampolíny osobně a zkontrolujte správné nastavení.
- Vezměte na vědomí, že balící materiál není vhodný pro děti. Hrozí zde nebezpečí udušení!

1.3. POZOR – NEBEZPEČÍ ÚRAZU

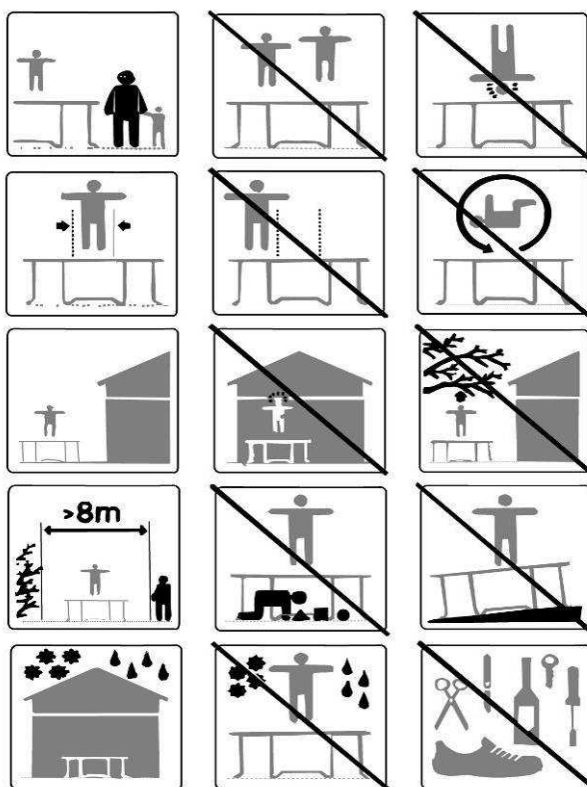
- Nepoužívejte trampolínu pokud je poškozena.
- Zkontrolujte trampolínu před každým použitím. Poškozené části musí být okamžitě vyměněny, jelikož mohou zhoršit funkčnost trampolíny a její bezpečnost.
- Ujistěte se, že trampolína není najednou používána více jak jednou osobou.
- Používejte trampolínu pouze na rovném povrchu, vyhněte se kluzkému povrchu. Nikdy nepoužívejte v blízkosti vody a pro vyšší bezpečnost vždy ponechte okolo trampolíny dostatek prostoru.
- Dávejte pozor na pohyblivé části, které by mohly udeřit vaše ruce a nohy. Nevlepujte žádné předměty do otevřených částí trampolíny.

1.4. POZOR NA POŠKOZENÍ VÝROBKU

- Používejte pouze originální části výrobku. Opravy by měly být prováděny pouze kvalifikovanou osobou. Nepatřičné opravy mohou způsobit nebezpečí pro uživatele. Používejte výrobek pouze dle návodu k použití.
- V případě napadnutí sněhu na doskokovou plachtu je třeba sníh odstranit.
- **Chraňte výrobek před vodou, vlhkostí, vysokou teplotou a přímým slunečním světlem. VIZ DOPORUČENÍ bod 6 ÚDRŽBA**
- Na poškození trampolíny vzniklé z důvodu nedodržení podmínek v návodu k používání a varování se nevztahuje záruka a poškození nemůže být tedy uznáno jako oprávněná reklamace v rámci záruky výrobku.

2. BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE K TRAMPOLÍNĚ

VAROVÁNÍ			
	Nedoskakujte na hlavu či zátylek. Hrozí riziko ochrnutí nebo usmrcení, a to i v případě doskoku doprostřed skákací plochy.		Na trampolíně může skákat vždy jen jedna osoba. Děti mladší 6 let mohou trampolínu používat pouze pod dozorem dospělé osoby. Více osob používajících trampolínu najednou zvyšuje riziko úrazu, sražení s jinými osobami nebo upadnutí, v konečném důsledku může vést k vážným zraněním.
	Nedělejte přemety, ani se o ně nepokoušejte, abyste předešli riziku dopadu na hlavu nebo zátylek.		



- Pokud osoba používající trampolínu není dostatečně stará nebo ještě nezískala ve skákání dostatečné zkušenosti, nenechávejte ji bez dozoru.
- Bezpečnostní instrukce by měly být vždy nejen nastudovány, ale i dodržovány. Během používání trampolíny hrozí vysoké riziko poranění, které

může vést až k trvalým následkům jako je ochrnutí nebo v nejhorším případě i k smrti.

- I dopad na trampolínu může způsobit zranění, převážně pokud dojde k dopadu na záda, zátylek nebo hlavu. Je nutné vyhnout se přemetům. V každém případě na trampolíně může být vždy jen jedna osoba.
- Výrobce, dovozce ani prodejce nejsou zodpovědní za zranění či újmy způsobené při ať už přímém či nepřímém použití trampolíny nebo v souvislosti s trampolínou.
- Výrobce, dovozce ani prodejce nenese rovněž zodpovědnost v případě finančních ztrát v důsledku krádeže, za škody na majetku, ztráty na výdělku či zisku, za náklady na instalaci, za škody v důsledku počasí či ostatních vlivů.
- Znatelné výrobní vady by měly být okamžitě oznámeny prodejci či výrobcí. Kupující je povinen pravidelně kontrolovat součásti, zda nedošlo k poškození v důsledku používání trampolíny.
- Při skákání na trampolíně nenoste oblečení s háčky, či jinými částmi, které by mohly způsobit zachycení.
- Trampolína musí být vždy umístěna na rovném povrchu.
- Silný vítr může trampolínu odfouknout. Pokud je očekáván silný vítr, trampolína musí být uložena na bezpečné místo nebo připevněna k zemi provazy či lany. Nutná jsou alespoň čtyři ukotvení. Dostatečné není uchycení pouze za volné části, jelikož může dojít k jejich vytržení.
- Vyhýbejte se přemísťování příslušenství trampolíny, abyste se vyhnuli možnému překlopení během přenášení. Pokud je nutné trampolínu přemístit, prosím mějte na paměti následující:
 1. **Rám trampolíny musí zvedat najednou alespoň 4 osoby.**
 2. **Neste trampolínu v horizontální poloze.**
 3. **Při přenášení buďte opatrní, jelikož rám trampolíny se může ohnout. Pokud k tomu dojde, k vrácení trampolíny do původního tvaru je zapotřebí 4 osob.**
- Trampolína je určena ke skákání, umožňuje skoky do nestandardní výšky a způsobuje pohyby těla. Skákání na trampolíně, naražení do rámu, nesprávné dopadení může vést k poranění.
- **Všichni uživatelé jsou povinni si přečíst instrukce výrobce, aby se ujistili, že trampolínu používají správně.**
- Uživatelé by měli být seznámeni s návodem k použití a návodem k montáži. S cílem zajistit bezpečné a současně zábavné používání trampolíny tento manuál obsahuje návod k montáži, vybraná varování a doporučení pro zacházení a údržbu trampolíny.
- Zodpovědností majitele trampolíny nebo dohlížející osoby je zabezpečit, aby všichni uživatelé trampolíny byli dostatečně seznámeni se všemi bezpečnostními pokyny a varováními.

Varování k ochrannému krytu pružin

Modrý ochranný kryt pružin slouží pouze jako bezpečnostní kryt, aby Vaše děti v případě špatného doskoku nebo pádu dopadly na tuto měkkou ochranu. **V žádném případě neslouží kryt pružin k tomu, aby se na něm skákalo, leželo**

a posedávalo!!! Kryt se tím deformuje, zatlačí mezi pružiny a při skákání se časem poškodí. Pozor švy krytu pružin musí být u vstupu pro schůdky umístěny, tak aby byly mimo vlez pro schůdky, jinak může dojít také k poškození! U vstupu musí být kryt pružin umístěn tak aby v místě průlezu byl pohyb pouze po bezešvé části modrého krytu. Švy musí být mimo průlez. Jeden díl modrého krytu je cca 1m.

Pokud tato zásada není dodržována, může časem dojít k vytržení tkaniček, které drží kryt pružin /modrý/ k rámu trampolíny, potrhání nití, ve švech nebo mimo, kterými je tento kryt sešit nebo poškození materiálu krytu. V případě skákání dětí s vyšší vahou by mohlo dojít i poškození samotných pružin. Při nedodržení tohoto varování, nemůže být následné poškození krytu pružin uznáno jako reklamacie v rámci záruky výrobku. Případná oprava vás vyjde u Vašeho čalouníka nebo sedláře od 100 do 300 Kč v závislosti na rozsahu poškození krytu. **Proto prosíme o důsledné dodržování těchto pokynů. Zabrání tak poškození krytu pružin, čímž si ušetříte výdaje za opravu a především předejdete zranění Vašich dětí.**

Doporučení pro dohlížející osoby:

- Aplikujte všechny bezpečnostní zásady a osobně se seznámte s informacemi uvedenými v návodu k použití.
- Všichni uživatelé trampolíny potřebují dohled bez ohledu na věk a zkušenosti uživatele.
- Trampolína není samostatně vhodná pro děti mladší 6-ti let. Ty by měly trampolínu používat pouze za dozoru starší zodpovědné a zkušené osoby.
- Trampolína může být použita, pouze pokud je skákaací plocha čistá a suchá. Opatřena nebo poškozená trampolína by měla být okamžitě vyměněna.
- Odstraňte předměty, které by mohly být pro uživatele nebezpečné nebo by mu mohly překážet.
- Zabraňte neadekvátnímu používání trampolíny a používání trampolíny bez dozoru.
- Nepoužívejte trampolínu, jste-li pod vlivem alkoholu, drog nebo omamných látek.
- Osvojte si základní skoky a pozice těla než se pokusíte o skoky náročnější.
- Skok zastavte pokrčením nohou v kolenou ve chvíli, kdy se vaše chodidla dotknou skákaací plachty. Tuto techniku si osvojte při učení základních odrazů. Technika zastavení skákání by měla být aplikována vždy, když ztratíte rovnováhu nebo kontrolu nad skokem. Kontrolovaným skokem je myšlen skok, při kterém dopadnete na stejné místo, od kterého jste se odrazili. Pokud ztratíte kontrolu nad skokem, pokrčte kolena při doskoku a to vám umožní znovu získat kontrolu a zastavit skákání.
- Vždy vylezte na trampolínu, neskákejte na ni přímo. Nepoužívejte trampolínu jako odrazovou plochu pro jiné atrakce.
- Pro více informací se obraťte na zkušeného učitele skákání.

POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY, STEJNĚ JAKO JINÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY MOHOU VÉST K PORANĚNÍ. EXISTUJÍ ZDE ZPŮSOBY JAK TYTO RIZIKA OMEZIT. V DALŠÍ ČÁSTI (KAPITOLA 3.1. DRUHÝ PORANĚNÍ) JSOU ZDŮRAZNĚNY ZÁKLADNÍ PŘÍČINY PORANĚNÍ A RADY JAK TĚMTO PORANĚNÍM PŘEDCHÁZET.

2.1. DRUHY PORANĚNÍ

Přemety: Dopad na hlavu nebo zátylek, i v případě, že se jedná o dopad doprostřed trampolíny, zvyšuje riziko poranění s následkem ochrnutí nebo smrti. K tomuto může dojít, pokud skákající osoba udělá chybu při přemetu dopředu nebo dozadu. Neprovádějte proto na této trampolíně žádné přemety nebo salta.

Více osob najednou: Riziko poranění roste, pokud na trampolíně skáče více osob najednou. Některá z osob může spadnout z trampolíny, špatně dopadnout na trampolínu nebo se srazit s jinou osobou. Děti se v tomto případě mohou snadněji zranit. **Mějte na paměti, že těžší osoba při skákání vyhazuje více vždy tu lehčí, toto platí zejména při skákání dětí a dospělých.**

Lezení na trampolínu a slézání: Skákací plocha trampolíny je přibližně metr nad zemí. Při seskakování z trampolíny na zem nebo jiný povrch může dojít ke zranění. Skákání na trampolínu ze střechy, terasy nebo jiných ploch může rovněž vést k poranění. Malé děti potřebují při lezení na trampolínu a slézání asistenci. Při lezení a slézání buďte opatrní. **Nestoupejte na rám nebo ochranu pružin. Nepoužívejte rám pro lezení na trampolínu nebo slézání z ní.**

Kolize s rámem pružin: Při skákání na trampolíně zůstaňte ve středu plochy. Tak snížíte riziko, že se zraníte dopadem na rám pružin. **Pružiny a rám vždy ponechejte zakrytý polstrováním. Neskákejte ani nestoupejte přímo na polstrování, protože tato část nebyla navržena, aby unesla váhu lidského těla.**

Ztráta kontroly: Pokud uživatel ztratí kontrolu nad skokem, může dopadnout špatně na skákací plochu, rám, polstrování rámu nebo spadnout z trampolíny. O kontrolovaný skok se jedná, pokud dopadnete na stejné místo, od kterého jste se odrazili. Než se pokusíte o náročnější skoky, měli byste opakovaně bez problémů zvládnout základní skoky. Pokud se pokusíte o skok, který překračuje vaše dovednosti, je zde vyšší nebezpečí ztráty kontroly. Abyste znovu nabyli kontrolu nad skokem a dopadli správně, pokrčte kolena před dopadem.

Pod vlivem alkoholu nebo drog: Pravděpodobnost poranění se zvyšuje, pokud je uživatel pod vlivem alkoholu nebo drog. Tyto látky oslabují vaše reakce, odhad, koordinaci, motoriku a koncentraci.

Kolize s cizími předměty: Nepoužívejte trampolínu, pokud se pod ní nachází jakékoliv předměty, osoby nebo zvířata. Nedržte v rukou předměty a nepokládejte je na trampolínu ve chvíli, kdy na ní některá osoba skáče. Neumísťujte trampolínu v blízkosti elektrického vedení, větví stromů nebo jiných překážek, zvyšuje to riziko poranění.

Špatná nebo nedostatečná údržba trampolíny: Pokud je trampolína ve špatném stavu, uživatelům hrozí, že se poraní. Před každým použitím zkontrolujte, zda skákací plocha není protržená, trubky nejsou nalomené nebo ohnuté, nechybí polstrování, nejsou uvolněné nebo zlomené pružiny.

Povětrnostní podmínky: Mokrý skákací plocha je příliš kluzká pro bezpečné skákání. TRAMPOLÍNU používejte jedině, pokud je skákací plocha naprosto suchá. Také silný vítr může způsobit ztrátu kontroly při skákání. Za účelem omezení pravděpodobnosti poranění by měla být trampolína používána jen za vhodných povětrnostních podmínek.

2.2. DOPORUČENÍ KE SNÍŽENÍ RIZIKA ÚRAZU

Úloha uživatele trampolíny:

Musí být zajištěna základní znalost trampolíny. Všichni uživatelé se musí nejprve naučit zvládnout méně náročné skoky, základní pozice při dopadu a kombinace než se pokusí o náročnější, komplikovanější skoky. Uživatelé musí vědět proč a jak mají kontrolovat svůj skok, než se pustí do ostatních pohybů. O kontrolovaný skok se jedná tehdy, když se odrazíte a dopadnete do stejného místa.

První lekce je porozumění správnému pořadí v rozvoji skákacích dovedností na trampolíně. Pro další informace kontaktujte instruktora v cvičení na trampolíně.

Úloha dohlížejí osoby:

Je zodpovědností dohlížejí osoby zabezpečit dostatečný a zkušený dozor uživatelům trampolíny. Dohlížejí osoba musí uplatňovat pravidla a varování uvedená v tomto návodu, aby zamezila a snížila rizika poranění. V době, kdy není zajištěn dostatečný dozor, by trampolína měla být zajištěna nebo uložena mimo dosah, aby nemohlo dojít k neoprávněnému použití.

4. Doporučení K POUŽÍVÁNÍ trampolíny

- Před prvním použitím trampolíny se uživatel musí soustředit na naučení základních pozic.
- V učební fázi uživatelé musí procvičovat a zdokonalovat základní techniky. Uživatel musí přerušit skok, ihned jakmile začne ztrácet rovnováhu nebo kontrolu nad skokem. Pokrčení kolen při dopadu ztlumí náraz skoku. Takto uživatel může zastavit skákání a vyhnout se ztrátě kontroly.
- Skok pod kontrolou je skok, při kterém uživatel dopadne na stejné místo, od kterého se předtím odrazil. Skok je osvojen, jen pokud je uživatel schopen ho provádět opakovaně. Nikdy se nepouštějte do obtížnějších skoků, dokud si zcela neosvojíte základní skoky.
- V kuse by uživatel neměl skákat na trampolíně dlouho. Skákání po příliš dlouhou dobu zvyšuje riziko úrazu. Snižuje to rovněž zájem ostatních osob, jelikož musí příliš dlouho čekat.
- Oblečení by se mělo skládat z krátkého trička a krátkých kalhot, sportovní obuvi a silných ponožek /nebo také naboso/. Začátečníci by měli mít na sobě vhodné oblečení, které jim poskytne dostatečnou ochranu, jako je dlouhý rukáv a dlouhé kalhoty. Především tak možným škrábancům od špatných dopadů na kolena a lokty. Nepoužívejte těžkou obuv vlivem kamínků nebo ostrých předmětů v podrážce na obuvi může dojít k poškození skákaací plochy.
- Pro správné lezení na trampolínu a slézání se musí začátečníci držet následujících pravidel: vždy se přidržovat rámu trampolíny, když vylézají na trampolínu a teprve potom se postavit na skákaací plachtu. Při slézání nejprve stoupněte mimo skákaací plochu, potom se přidržte rámu trampolíny a teprve pak slezte z trampolíny. Nikdy z trampolíny neskákejte dolů na zem a to bez ohledu na povrch země pod trampolínou. Malé děti mohou při slézání a lezení na trampolínu potřebovat pomoc dospělé osoby.
- Nedoporučují se nevyzkoušené skoky. Všechny dovednosti by se měl uživatel naučit u normálních skoků. Důležitější je kvalita provedení skoku nikoliv výška skoku. Uživatel by neměl být při skákání sám nebo bez dozoru.

POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY, STEJNĚ JAKO JINÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY MOHOU VÉST K PORANĚNÍ. EXISTUJÍ ZDE ZPŮSOBY JAK TYTO RIZIKA OMEZIT. PŘEČTĚTE SI DŮKLADNĚ KAPITOLU 3.1. DRUHY PORANĚNÍ) JSOU ZDE ZDŮRAZNĚNY ZÁKLADNÍ PŘÍČINY PORANĚNÍ A RADY JAK TĚMTO PORANĚNÍM PŘEDCHÁZET.

5. CVIČEBNÍ INSTRUKCE

ZÁKLADNÍ ODRAZY

ODRAZ VE STOJE



1. Začněte uprostřed plachty, nohy široce rozkročené, paže podél těla, oči směrem k okraji plachty.
2. Při výskoku jdou ruce dopředu v krouživém pohybu nahoru a směrem ven, při dopadu jdou ruce zpět do připažení. Nohy jsou při výskoku u sebe, špičky natažené, při dopadu nohy opět široce rozkrochte. Ruce nesmí být nikdy vzadu za zády nebo nad úrovní vašich ramen.

ODRAZ V KLEČE



1. Nejprve si klekněte doprostřed plachty, záda rovně, oči se dívají na okraj skákací plachty.
2. Odrazíte se stejným mávnutím rukou jako u odrazu ve stoje. Začněte nejdříve nízkými skoky.

ODRAZ NA RUKOU A KOLENOU



1. Klekněte si do pozice dle obrázku, hlava vzhůru, oči se opět dívají na okraj plachty.
2. Začínějte nejdříve nízkými skoky. Ruce nechte blízko svých kolenou tak jak je vyobrazeno na nákresu.

ODRAZ V LEŽE



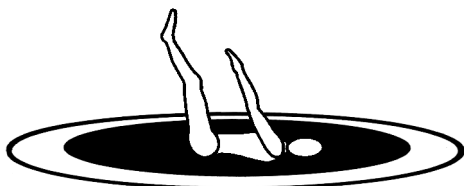
1. Začněte odrazem na rukou a kolenou dle předchozího nákresu. Potom kopněte nohama dozadu a dopadnete na břicho, část váhy nesete na předloktí tak jak je vyobrazeno na nákresu. Dejte pozor, abyste kopli nohama dozadu, nikoliv dopředu. Pak se vraťte do výchozí polohy.
2. Jako vždy začněte menšími skoky. Kopnutí dozadu vede k tomu, abyste břichem dopadli na stejné místo, kde byly vaše nohy.

ODRAZ V SEDĚ



1. Sedněte si doprostřed plachty, nohy široce od sebe, ruce na plachtě, trup mírně nakloněn dopředu.
2. Opět začínějte malými skoky. Na nohy se postavíte předkloněním dopředu a zatlačením ruk na plachtu.

ODRAZ NA ZÁDECH



1. Lehněte si na záda, nohy rozkročte a zvedněte do 45 stupňů nad plachtu. Ruce zvedněte do stejného úhlu. Hlavu rovněž zvedněte a dívejte se na okraj trampolíny. Toto je pozice při dopadu.
2. Zkoušejte nejprve malé odrazy, dbejte na to, abyste stále viděli okraj trampolíny. Váha je více na ramenou než na vašich bocích.

PIRUETA



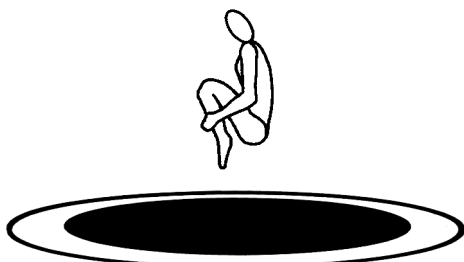
POLOVIČNÍ PIRUETA:

Odras jako u skoku ve stoje, v pozici nahoře lehce otočte hlavu a podívejte se na opačný okraj trampolíny. Necestujte po plachtě, dopadněte opět na nohy na stejné místo.

ÚPLNÁ PIRUETA:

Stějně jako u poloviční piruety, ale pokračujte dokola dokud se neotočíte o 360 stupňů.

SKRČKA



Odras stejný jako u skoku ve stoje. V pozici nahoře ale nohy přitáhněte k bradě a obejměte kolena rukama. Potom nohy opět natáhněte k dopadu na plachtu.

SEDÍCÍ POZICE I



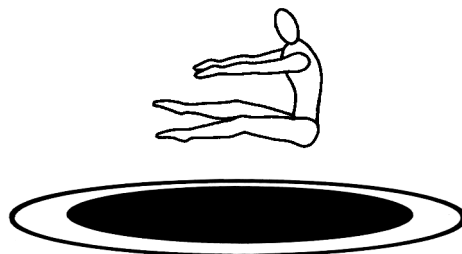
Odras jako u skoku ve stoje, ale v pozici nahoře natáhněte nohy a přidržte kolena rukama, špičky natažené, viz. nákres. Před dopadem nohy opět natáhněte dolů.

DALŠÍ POZICE



Odras stejný jako u skoku ve stoje, ale v pozici nahoře natáhněte ruce za hlavu, prohněte se v zádech a na chvíli se podívejte nahoru.

SEDÍCÍ POZICE II



Stejně jako pozice výše, jen s nohama široce od sebe. Zkuste se při výskoku dotknout špiček nohou.

6. ÚDRŽBA

Pravidelně kontrolujte výrobek, zda nedošlo k jeho poškození nebo uvolnění jednotlivých částí, popřípadě uvolnění pojistných šroubků. Pokud je to technicky možné proveďte opravu sami, v případě větší Vámi neřešitelné závady kontaktujte prodejce.

V případě přímého slunečního záření na trampolínu, doporučujeme pro lepší životnost krytu pružin alespoň 1x v sezoně nejlépe začátkem srpna tento pootočit o 90 stupňů a znovu připevnit. To samé proveďte u ochranné sítě.

Kryt pružin je při použití trampolíny jedním z neustále se pohybujících a tím i velmi namáhaných částí trampolíny. Jeho údržba, pravidelná kontrola a ochrana před nežádoucími povětrnostními vlivy, jsou důležitými podmínkami pro délku jeho životnosti.

Po každém použití trampolíny prohlédněte. Upevněte uvolněné části, srovnejte bezpečnostní síť a kryt pružin. Zakrýjte skákací plochu a kryt pružin plachtou proti dešti a povětrnostním vlivům (tyto části jsou tím chráněny proti prachu, slunečnímu záření, atp.).

Jakékoli oděrky a případná rez na rámu trampolíny, trubkách a žebříku se dá jednoduše ošetřit zinkovou barvou nebo zinkovým sprejem, název: zinek světlý cena cca 90 Kč. Při zazimování doporučujeme kovové části trampolíny lehce potřít silikonovým olejem.

7. ČIŠTĚNÍ

K čištění nepoužívejte chemické nebo toxické prostředky. K odstranění prachu a nečistot použijte vlhký měkký hadr.

8. DOPORUČENÍ K OBALU

Balení:

Výrobek je dodáván v obalu ochraňujícím výrobek před poškozením během přepravy. Obal je vyroben z recyklovatelného materiálu. Prosím obaly vyhoďte s ohledem na druh materiálu a místních pravidel, pokud možno vyhoďte do tříděného odpadu.

Přejeme Vám mnoho příjemných zážitků s novou trampolínou.