

TRAMPOLINA

INSTRUKCJA OBSŁUGI

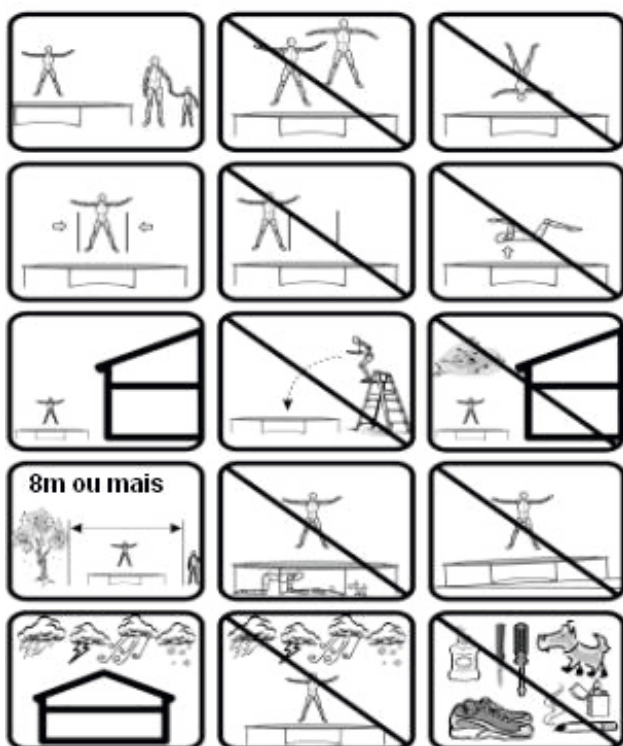


WPROWADZENIE

Zanim zaczniesz korzystać z tej trampoliny, musisz przeczytać wszystkie informacje zawarte w tej instrukcji. Podobnie jak w przypadku każdego innego rodzaju fizycznej aktywności rekreacyjnej, uczestnicy mogą ulec wypadkowi. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, należy przestrzegać odpowiednich zasad i wskazówek bezpieczeństwa.

- Niewłaściwe używanie tej trampoliny jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia!
- Trampoliny to forma rozrywki, która wymaga sprawności fizycznej i przyzwyczajenia do wysokości, dlatego zawsze należy zachować ostrożność podczas skakania.
- Zawsze sprawdzaj trampolinę przed każdym użyciem.
- Prawidłowy montaż, konserwacja produktu, wskazówki bezpieczeństwa, ostrzeżenia i odpowiednie techniki podczas skoków i podskakiwania są zawarte w tej instrukcji. Wszyscy użytkownicy i opiekunowie muszą przeczytać i zapoznać się z tymi instrukcjami. Każdy, kto zdecyduje się korzystać z tej trampoliny, musi zdawać sobie sprawę z własnych ograniczeń w zakresie wykonywania różnych skoków i odbić.

Początkowo powinieneś przyzwyczać się do odczucia i odbicia się od trampoliny. Należy skupić się na pozycji twojego ciała i ćwiczyć każde podstawowe odbicie, aż będziesz mógł wykonywać małe skoki swobodnie, zanim przejdziesz do trudniejszych i bardziej zaawansowanych odskoków. Nie rzucaj się lekkomyślnie na trampolinę, należy położyć nacisk na dobrą kontrolę i opanowanie różnych technik odbijania.



Na trampolinie nie może przebywać więcej niż jedna osoba! Wiele użytkowników zwiększa ryzyko obrażeń w wyniku zderzeń w powietrzu.



Nie wykonuj salta, ponieważ możesz wylądować na głowie lub szyi. Może to spowodować paraliż, a nawet śmierć.

1. OGÓLNE INSTRUKCJE

1.1 Przeznaczenie

- **Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani medycznych.**
- Maksymalna waga to 150 kg. Przeciążenie trampoliny powyżej zalecanej masy użytkownika spowoduje uszkodzenie trampoliny, które nie jest objęte gwarancją

1.2 Ostrzeżenie

- Nie dopuszczaj dzieci bez nadzoru do tego produktu. Należy zachować niezbędne środki ostrożności i nadzorować wszystkie czynności związane z trampoliną. Należy pamiętać, że opakowanie nie nadaje się dla dzieci. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
- Trampoliny o wysokości powyżej 51 cm nie są zalecane dla dzieci poniżej 6 roku życia. Dzieci nie rozpoznają potencjalnych zagrożeń związanych z tym produktem.

1.3 UWAGA - USZKODZENIA PRODUKTU

- Nie naprawiaj produktu samodzielnie. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być tylko przeprowadzane przez wykwalifikowanych techników. Niewłaściwe naprawy mogą zagrozić bezpieczeństwu użytkowników i prowadzić do poważniejszych uszkodzeń produktu. Używaj tego produktu tylko zgodnie z opisem w tej instrukcji
- Chroni produkt przed wilgocią i wysoką temperaturą.

1.4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MONTAŻU

- Montaż produktu musi być przeprowadzony ostrożnie przez co najmniej dwóch dorosłych. W przypadku wątpliwości należy poprosić osobę o odpowiednich kwalifikacjach technicznych.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe i połóż wszystkie części na wolnym miejscu, daję to przegład i upraszcza procedurę montażu.
- Sprawdź na liście czy nie brakuje części. Po zakończeniu montażu usuń opakowanie
- Pamiętaj, że podczas korzystania z narzędzi lub wykonywania prac technicznych zawsze istnieje ryzyko obrażeń.
- Przechowuj opakowania w sposób, który nie stwarza zagrożenia. Folie i plastikowe torby są niebezpieczne dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia)!
- Po złożeniu produktu zgodnie z instrukcją obsługi, upewnij się, że wszystkie śruby, śruby i nakrętki są prawidłowo zainstalowane i dokręcone oraz że wszystkie połączenia są szczelnie zamocowane.

- Nad trampoliną należy zachować wolną przestrzeń wynoszącą co najmniej 7,3 m. Należy zachować odpowiedni odstęp między trampoliną i możliwymi źródłami niebezpieczeństwa, takimi jak kable elektryczne, urządzenia do zabawy, baseny i ogrodzenia.
- Trampolina musi być prawidłowo ustawiona na płaskim podłożu.
- Nigdy nie ustawiaj trampoliny w deszczowych, wietrznych lub burzowych warunkach. Zaleca się rozłożenie trampoliny i przechowywanie w suchym miejscu podczas niepogody.
- Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd. Błyskawice, przedłużacze i cały sprzęt elektryczny mogą stanowić zagrożenie.
- Trampolina musi być zawsze używana w dobrze oświetlonym miejscu.
- Nie umieszczaj żadnych przedmiotów pod trampoliną.
- Nie wolno używać trampoliny w pobliżu innych urządzeń i konstrukcji rekreacyjnych.
- Podczas montażu lub demontażu należy używać rękawiczek do ochrony rąk.

1.5 DODATKOWE WSKAZÓWKI

- Dla dodatkowej stabilności możesz umieścić worki z piaskiem na nogach trampoliny.
- Produkt nie powinien być używany przez kobiety w ciąży oraz przez osoby cierpiące na nadciśnienie.
- Skakanie w obuwiu powoduje uszkodzenie maty do skakania, która nie jest objęta gwarancją.
- Nie palić podczas użytkowania i w pobliżu.
- Zabronione jest wkładanie do trampoliny zwierząt, przedmiotów itp.
- Nie należy używać trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Umieść trampolinę na równym podłożu. Najlepiej na trawie. Umieszczenie trampoliny na twardej powierzchni zwiększy obciążenie ramy, a dodatkowe obciążenie spowodują szkody, których nie obejmuje gwarancja. Umieszczenie trampoliny na nierównych powierzchniach może spowodować przewrócenie się trampoliny.
- Zabezpiecz trampolinę przed nieuprawnionym użyciem.
- Nie używaj, jeśli trampolina jest mokra.
- Trampolina powinna być przywiązana kotwami w wietrznych warunkach lub zdemontowana i zmagazynowana.

OSTRZEŻENIE

1. Proszę upewnić się, że zamek błyskawiczny w obudowie bezpieczeństwa jest zamknięty do końca, a wszystkie trzy haki wejściowe są ponownie zaczepione przed skokiem.
2. Nie wskakuj celowo w siatkę bezpieczeństwa, jest ona przeznaczona wyłącznie do powstrzymywania osób przed wypadnięciem z trampoliny. Celowe wskoczenie w siatkę bezpieczeństwa może spowodować przewrócenie się trampoliny lub uszkodzenie sieci.

2. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W PRZYPADKU TRAMPOLIN

- Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące trampoliny powinny zawsze być brane pod uwagę i przestrzegane.
- Należy unikać gwałtownych przechyleń. Nieprawidłowe obciążenia na trampolinie mogą prowadzić do obrażeń, szczególnie pleców, szyi lub głowy.
- Trampolina musi być sprawdzona pod kątem uszkodzeń lub zużycia części przed każdym użyciem. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić.
- Podczas skoków na trampolinie nie można nosić ubrań z haczykami lub częściami, które mogą się zaczepić o siatkę.
- Staraj się unikać poruszania całą zmontowaną trampoliną, ponieważ może ona zginać się podczas transportu. Jeśli konieczne jest przesunięcie trampoliny, powinno to się odbywać przy co najmniej czterech osobach które muszą być równomiernie rozmieszczone wokół ramy, aby podnieść trampolinę z ziemi. Trampolina musi być przenoszona poziomo.
- Nigdy nie używaj go w pobliżu wody i zachowaj wystarczającą ilość miejsca wokół trampoliny jako środek ostrożności.
- Nie przyklejaj żadnych obcych przedmiotów do trampoliny.
- Nie pozwól, aby ktokolwiek lub jakikolwiek obiekt dostał się pod trampolinę, podczas gdy ktoś skacze na macie. Mata do skakania jest elastyczna, a siła skierowana w dół przez kogoś, kto skacze, może spowodować poważne obrażenia u niepożądanym osób lub obiektów.
- Trampolina może być używana tylko wtedy, gdy mata do skoków jest czysta i sucha. Zużyte lub uszkodzone maty skokowe należy natychmiast wymienić.
- Wspinaj się po drabince na trampolinę. Nie wskakuj bezpośrednio.

LISTA CZĘŚCI

	ROZMIAR MODELU	4.5f t/	6ft 1.8m	8ft/ 2.4m	10ft-a 3m	10ft-b 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.57m	16ft/ 4.88m
A1	SZYNA GÓRNA	3 ^{1,4}	3	3	3	4	4	4	4	5	6
A2	SZYNA GÓRNA	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	MATA OCHRONNA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	MATA DO SKAKANIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRĘŻYNY	30	36	48	54	64	72	80	80	90	108
E	PRZEDŁUŻENIE NÓG	-	-	-	-	8	8	8	8	10	12
F	NOGI	3	3	3	3	4	4	4	4	5	6
G	PODSTAWOWE NARZĘDZIA DO SPRĘŻYN	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



4.5ft/6ft/8ft/10ft-3 Trampolina (3legs)
(4legs)



10ft-4/12ft/13ft/14ft Trampolina



16ft Trampolina (6legs)



15ft Trampolina (5legs)



A



B



C



E

E

F



D



G

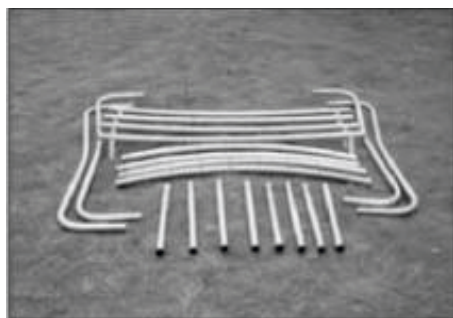
MONTAŻ TRAMPOLINY

OSTRZEŻENIE: Do następnego montażu są wymagane dwie osoby w dobrym stanie fizycznym.

Dla własnego bezpieczeństwa powinieneś nosić odpowiednie obuwie i odzież.

Nieprzestrzeganie tych instrukcji i ostrzeżeń może spowodować obrażenia.

Zdjęcie może się nieznacznie różnić w zależności od modelu trampoliny.



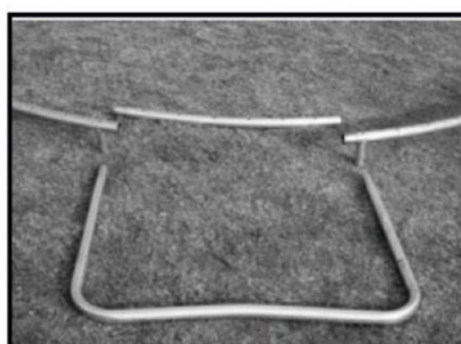
1. Rozłóż wszystkie części do trampoliny jak pokazano powyżej.



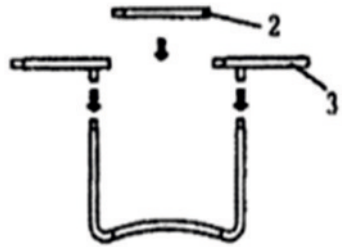
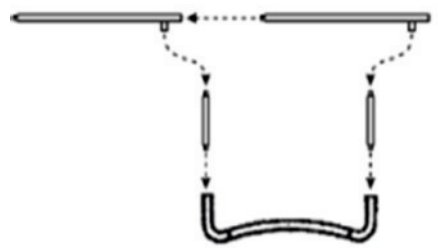
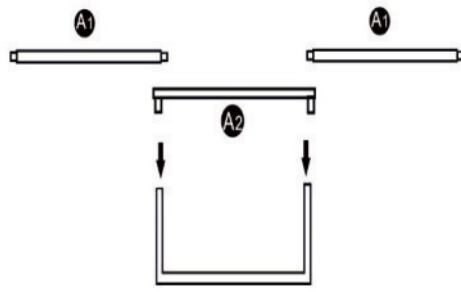
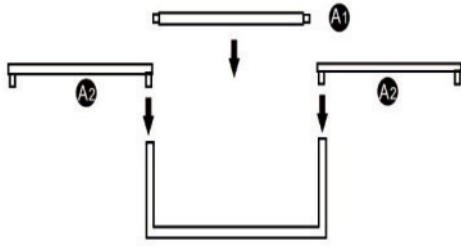
2. Przymocuj przedłużki nóg do podstawy nogi i zabezpiecz je śrubami. Powtórz dla wszystkich podpór.



3. Przymocuj wszystkie górne szyny, aby utworzyć duży okrąg. Łączenie ostatniego ogniwa wymaga dwóch osób. Druga osoba powinna trzymać przeciwną stronę, podczas gdy oba końce będą ze sobą połączone.



4. Przymocuj podstawę nogi do ramy. Upewnij się, że podstawa nogi łączy się z dwoma górnymi szynami A1, jak na powyższym zdjęciu.



A14'





5. Przymocuj wszystkie wsporniki nóg, które zostały zamontowane w KROKU 2 do górnej ramy.



6. Na tym etapie trampolina powinna wyglądać jak na powyższym obrazku.



7. Szyciem w dół połóż matę do skakania wewnątrz ramy i przymocuj sprężynę do jednego z trójkątnych pierścieni na macie. Następnie przymocuj drugi koniec sprężyny do ramy.



8. Powtórz KROK 7 bezpośrednio naprzeciw miejsca, w którym przymocujesz pierwszą sprężynę. Następnie przymocuj jeszcze dwie sprężyny w połowie między dwoma pierwszymi dokładnie naprzeciwko siebie.



9. Powtórz proces dla wszystkich pozostałych sprężyn. Użyj narzędzia sprężynowego, jak pokazano powyżej.



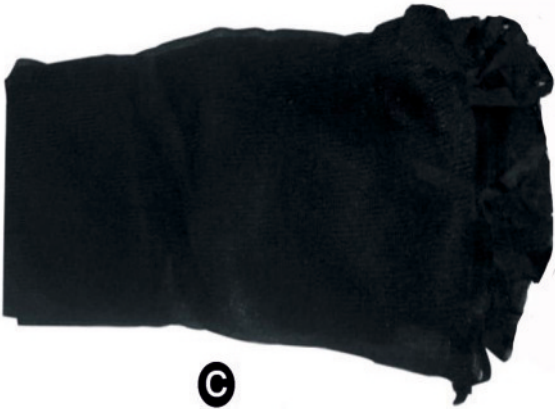
10. Sprężyny pod dużym napięciem mogą wymagać przymocowania sąsiednich sprężyn przy każdych czterech lub pięciu otworach, aby naprężenie było równomiernie rozłożone.



A



B



C



D



E



G



F



H

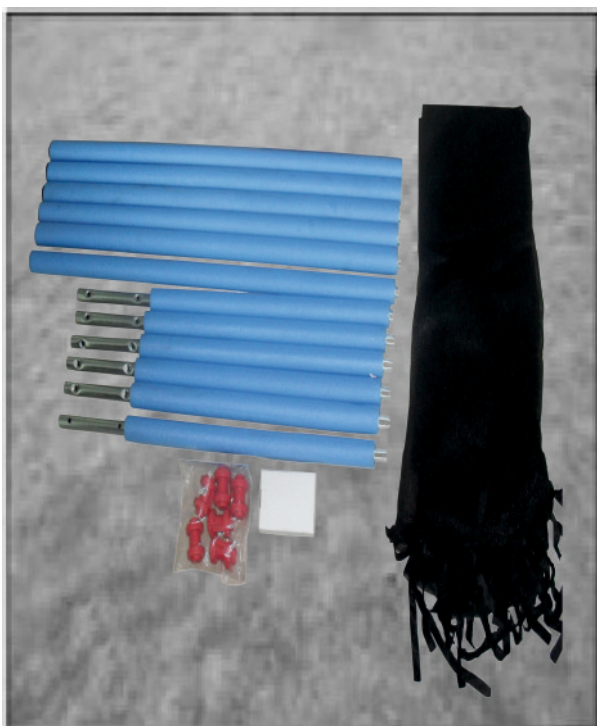


I

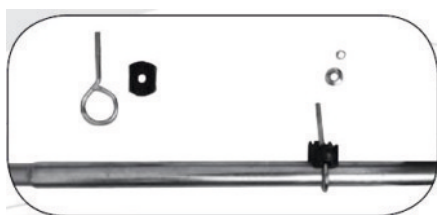
Wskazówki bezpieczeństwa przy montażu

OSTRZEŻENIE: Do następnego montażu potrzebne są dwie osoby dorosłe w dobrej kondycji fizycznej. Dla własnego bezpieczeństwa powinieneś nosić odpowiednie obuwie i odzież, nieprzestrzeganie tych instrukcji i ostrzeżeń może spowodować obrażenia.

Obraz może się nieznacznie różnić w zależności od modelu trampoliny.



1. Przygotuj się na montaż słupów.
Potrzebne są dwie osoby dorosłe.



2. Użyj śruby D, aby przymocować dolną rurkę do nogi, tak jak pokazano na rysunku.

Użyj klucza do dokręcenia śrub.

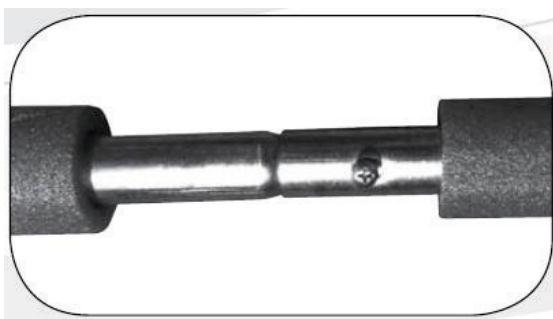




3. Po zakończeniu montażu na tym etapie trampolina powinna wyglądać jak na obrazku z lewej strony.



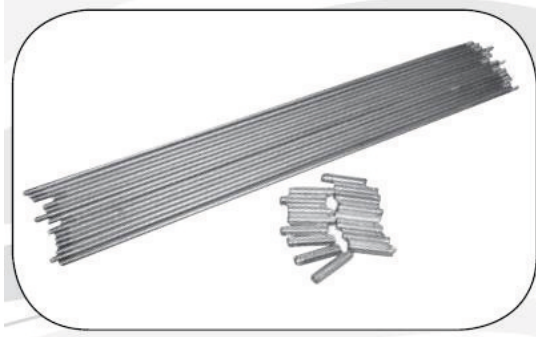
4. Przymocuj plastikowe uchwyty do górnych części za pomocą śrub.
Potrzebujesz śrubokręta, aby dokręcić śruby.



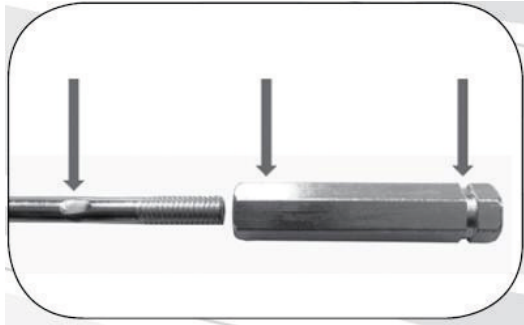
5. Połącz górną i środkową rurkę za pomocą śrub.



6. Połącz jak pokazano powyżej wszystkie rurki. Teraz trampolina powinna wyglądać jak na obrazku z lewej strony.



7. Połącz metalowe pręty z nakrętkami, jeden po drugim, tak aby powstał długi metalowy pręt.



8. Włóż długi metalowy pręty do górnej kieszeni siatki bezpieczeństwa, jak pokazano na zdjęciu.



9. Połącz ze sobą dwa końce długiego metalowego prętu.



10. Przymocuj metalowy pręt do plastikowych uchwytów, jak pokazano na rysunku. Ten etap wymaga przynajmniej dwóch dorosłych osób.



11. Użyj sznurka do połączenia siatki z osłoną na sprężyny, przeplatając przez trójkątny metalowy uchwyt.



12. Po ukończeniu montażu trampolina powinna wyglądać jak na obrazku obok.

TESTOWANIE TRAMPOLINY

Po zamontowaniu trampoliny należy przeprowadzić następujące kontrole bezpieczeństwa:

- Za pomocą śrubokręta sprawdź, czy wszystkie śruby są dobrze zabezpieczone.
- Spójrz na spód trampoliny i sprawdź, czy wszystkie sprężyny są pewnie zamocowane do ramy i trójkątnych pierścieni.
- Sprawdź czy osłona zakrywa wszystkie sprężyny i ramę.
- Upewnij się, że wszystkie sznurki są bezpiecznie związane.

Kontrola bezpieczeństwa siatki zabezpieczającej

- Przytrzymaj siatkę na maszcie i potrząsając nią sprawdź, czy wszystkie drążki obudowy są stabilne.

- Sprawdź siatkę ochronną pod kątem rozerwania szwów lub materiału.
 - Sprawdź, czy zamek błyskawiczny i rzepy wejściowe działają prawidłowo.
- Gdy wszystkie kontrole zostaną przeprowadzone jedna osoba powinna przeprowadzić test skacząc na trampolinie przez co najmniej 5 minut. Jeśli trampolina jest mocna, oznacza to, że przeszła test.
- Gratulacje, ukończyłeś montaż trampoliny!

Podstawowe techniki skoków

Wszystkim użytkownikom trampolin zaleca się zrozumienie i udoskonalenie tych podstawowych odskoków.

PODSTAWOWY SKOK

- Zaczynij od pozycji stojącej w lekkim rozkroku, głowa prosto.
- Przesuwaj ramiona do przodu wykonując ruch okrężny.
- Połącz ze sobą stopy w powietrzu i skieruj w dół.
- Podczas lądowania na macie oby zachować równowagę trzymaj ręce lekko ugięte w łokciach i odsunięte



HAMOWANIE

- Wykonanie manewru hamowania pozwoli użytkownikowi odzyskać kontrolę nad ciałem
- Zaczynij od podstawowego odbicia.
- Kiedy wylądujesz, ostro ugnij kolana, a to pozwoli ci zatrzymać twój skok.



POZYCJA SIEDZĄCA

- Wyląduj w płaskiej pozycji siedzącej.
- Połóż ręce na macie obok bioder
- Wróć do pozycji wyprostowanej, odbijając się od maty rękami. Pamiętaj o rozgrzaniu stawów.

