

# TRAMPOLINA

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

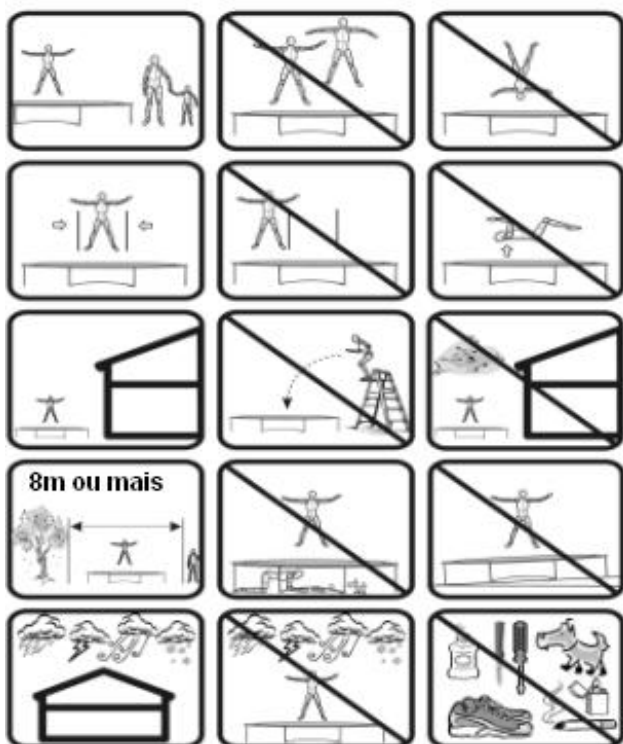


# WPROWADZENIE

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 na trampolinie.
- 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 z tą trampoliną.

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 100 kg dla 8FT i 150 kg dla pozostałych wersji. 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. Trzymaj dzieci z daleka od tego produktu, to nie jest zabawka. Produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.

## 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 Twojej użytkownikom i prowadzić do poważniejszych uszkodzeń produktu. Używaj tego produktu tylko zgodnie z opisem w tej instrukcji
- Chroń produkt przed wilgocią i wysoką temperaturą.

## 1.4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MONTAŻU

- Montaż produktu musi być przeprowadzony ostrożnie przez co najmniej dwóch pełnoletnich dorosłych. W przypadku wątpliwości należy poprosić osobę o odpowiednich kwalifikacjach technicznych.
- Zanim zaczniesz montować trampolinę, przeczytaj wszystkie instrukcje.
- Usuń wszystkie materiały opakowaniowe i połóż wszystkie części na wolnym miejscu, daje to przegląd i upraszcza procedurę montażu.
- Sprawdź na liście części, czy nie brakuje części. Po zakończeniu montażu usuń opakowanie
- Pamiętaj, że podczas korzystania z narzędzi lub wykonywania prac technicznych zawsze istnieje ryzyko obrażeń.
- Dlatego należy ostrożnie montować produkt.
- 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 przed użyciem na płaskim podłożu.
- Nigdy nie ustawiaj trampoliny w deszczowych, wietrznych lub burzowych warunkach, szczególnie w warunkach oświetleniowych. Zaleca się rozłożenie trampoliny i przechowywanie w suchym miejscu podczas niepogody.
- Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd. Błyskawice, przedłużacze i cały sprzęt elektryczny nie mogą wchodzić w kontakt z trampoliną.
- 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**

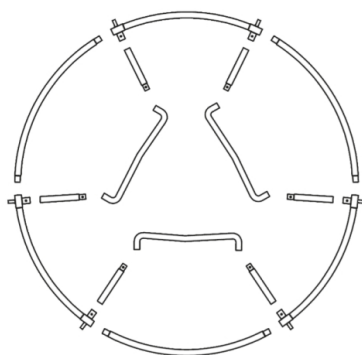
1. Proszę upewnić się, że zamek błyskawiczny w obudowie bezpieczeństwa jest zamknięty do końca, a wszystkie trzy haki wejściowe są ponownie zaczepione przed skokiem.
2. Nie wskakuj celowo w siatkę bezpieczeństwa, jest ona przeznaczona wyłącznie do powstrzymywania osób przed wypadnięciem z trampoliny.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

## 2. INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W PRZYPADKU TRAMPOLIN

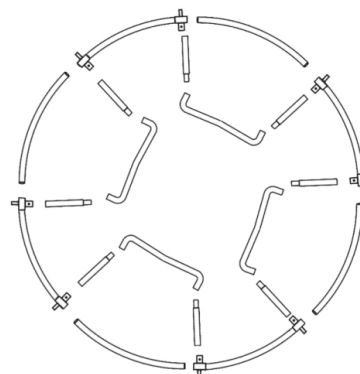
- Wszyscy użytkownicy trampoliny potrzebują opiekuna. Bez względu na wiek użytkownika.
- Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące trampoliny powinny zawsze być brane pod uwagę i przestrzegane.
- Należy unikać gwałtownych przechyleń. Nieprawidłowe obciążenia na trampolinie mogą prowadzić do obrażeń, szczególnie pleców, szyi lub głowy. Uszkodzenie może spowodować porażenie, a nawet śmierć.
- Tylko jedna osoba powinna korzystać z trampoliny w jednym momencie. Wielu użytkowników na trampolinie zwiększy ryzyko kolizji.
- Trampolina musi być sprawdzona pod kątem uszkodzeń lub zużycia części przed każdym użyciem. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić. W międzyczasie trampolina musi być niedostępna.
- Podczas skoków na trampolinie nie można nosić ubrań z haczykami lub częściami, które mogą się zaczepić o siatkę.
- Jeśli przewidywane są silne wiatry, trampolina musi zostać przeniesiona do chronionego miejsca i rozebrana. Lub przymocowana do ziemi za pomocą sznurków i śledzi. Potrzebne są co najmniej trzy punkty mocowania.
- 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.
- Użytkownicy powinni zapoznać się z instrukcją obsługi. Niniejsza instrukcja zawiera instrukcje montażu , wybrane środki ostrożności oraz zalecenia dotyczące konserwacji trampoliny, aby zapewnić bezpieczne i przyjemne korzystanie z trampoliny.
- 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 niepożądanych 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.
- Unikaj nieautoryzowanego użytkowania trampoliny i bez nadzoru osoby dorosłej.
- Nie używaj trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Wspinaj się po drabince na trampolinę. Nie wskakuj bezpośrednio.
- Aby uzyskać dodatkowe informacje lub dokumenty ćwiczeń, możesz zwrócić się do wykwalifikowanego nauczyciela skoków na trampolinie.

# Lista części podstawy trampoliny

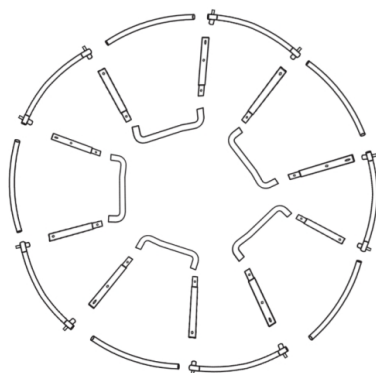
	ROZMIAR MODELU	6ft 1.8m	8ft/ 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.57m	16ft/ 4.88m
A	Szyna- A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	Szyna- B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T- złącze	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Oslona zabezpieczająca	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Mata do skakania	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Przedłużenia nóg	0	0	8	8	8	8	10	12
G	Nogi	3	3	3	4	4	4	5	6
H	Sprężyny	36	48	64	72	80	80	90	108
I	Narzędzie do sprężyn	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Śruby	6	6	16	16	16	16	20	24
K	Klucz płaski do nakrętek	1	1	1	1	1	1	1	1



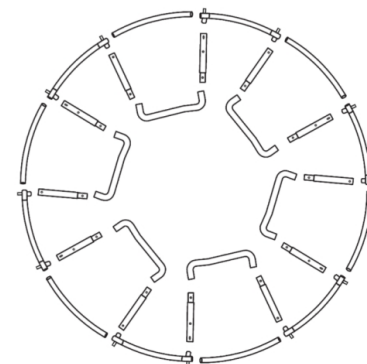
**6FT / 8FT**  
(ilość nóg: 3)



**10FT / 12FT / 13FT / 14FT**  
(ilość nóg: 4)

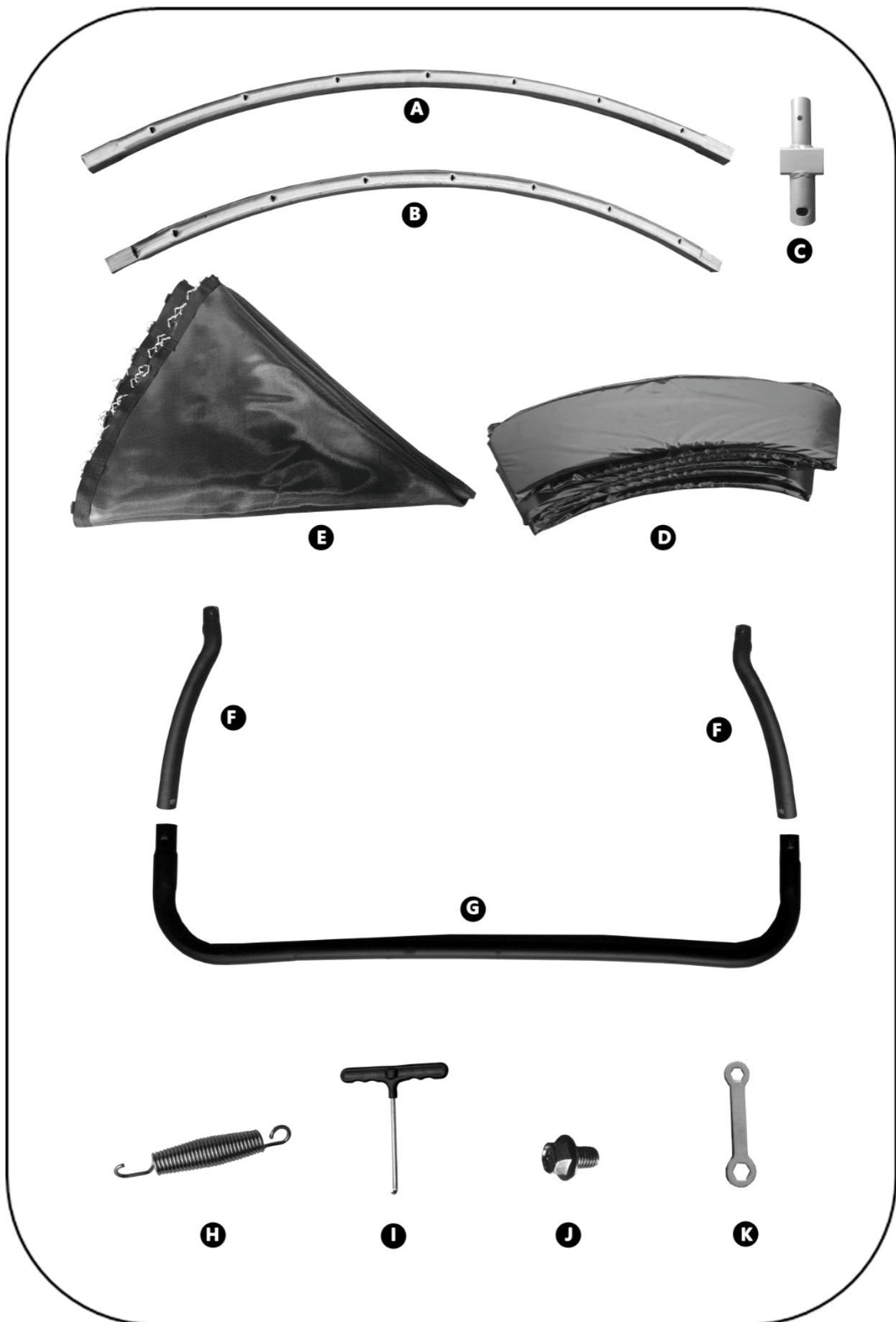


**15FT**  
(ilość nóg: 5)



**16FT**  
(ilość nóg: 6)

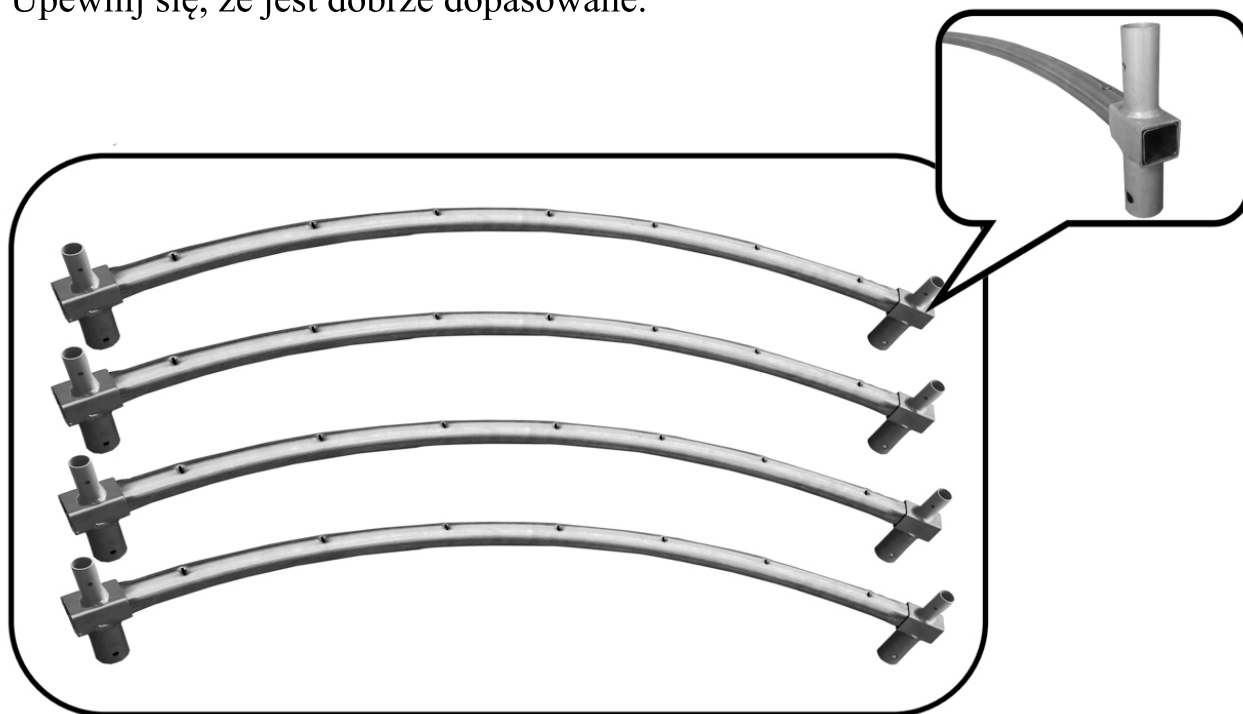
# Lista części podstawy trampoliny



# **MONTAŻ PODSTAWY TRAMPOLINY**

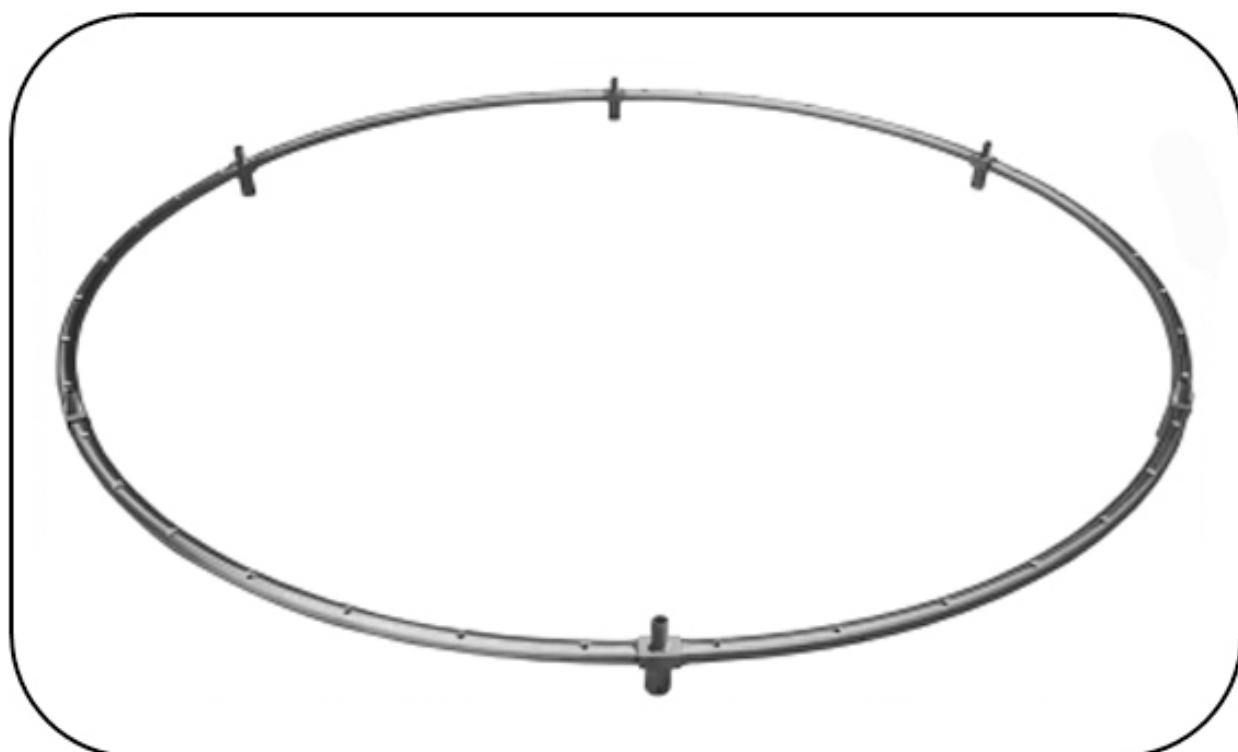
## **Krok 1:**

Zamocuj **T-złącze ( C )** na obu końcach **szyny ( A )** .  
Upewnij się, że jest dobrze dopasowane.



## **Krok 2:**

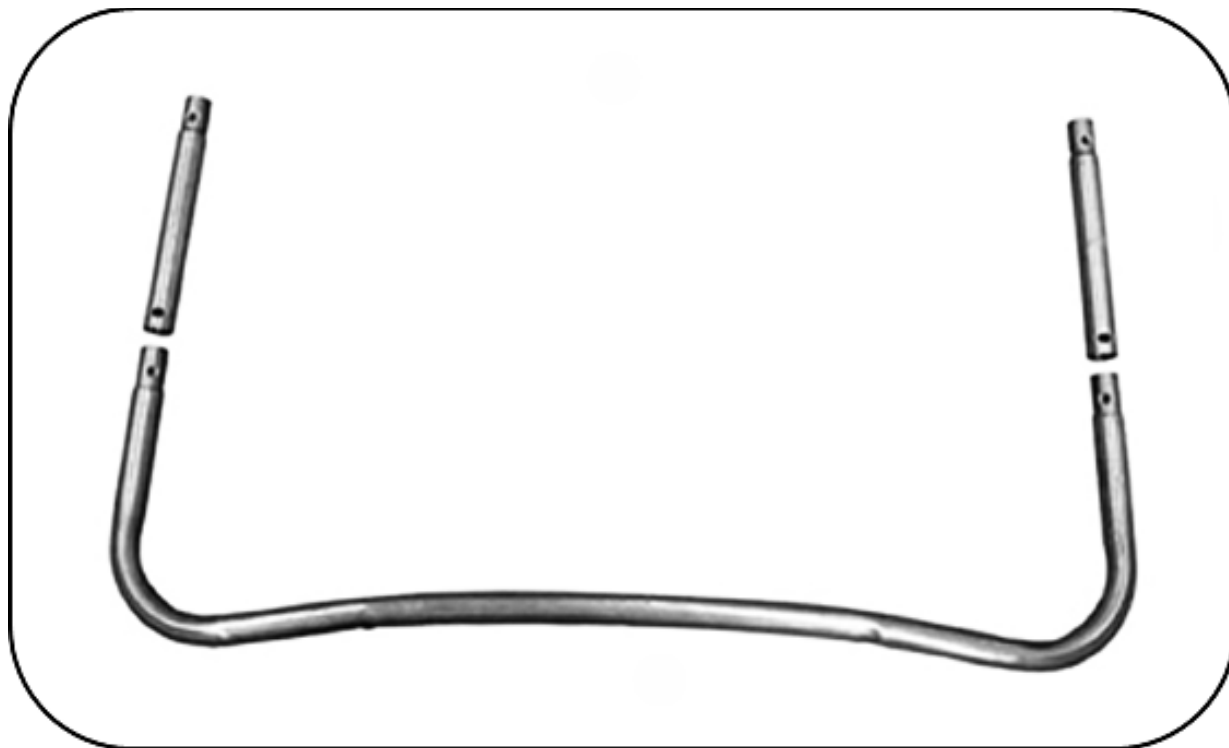
Połącz wszystkie **szyny B** z **szynami A** (z już zamontowanymi złączami) tak, aby utworzyły okrąg. Połączenie dwóch ostatnich części wymaga dwóch osób. Jedna z nich łączy oba końce w okrąg, podczas gdy druga przytrzymuje go po przeciwległej stronie.





### ***Krok 3:***

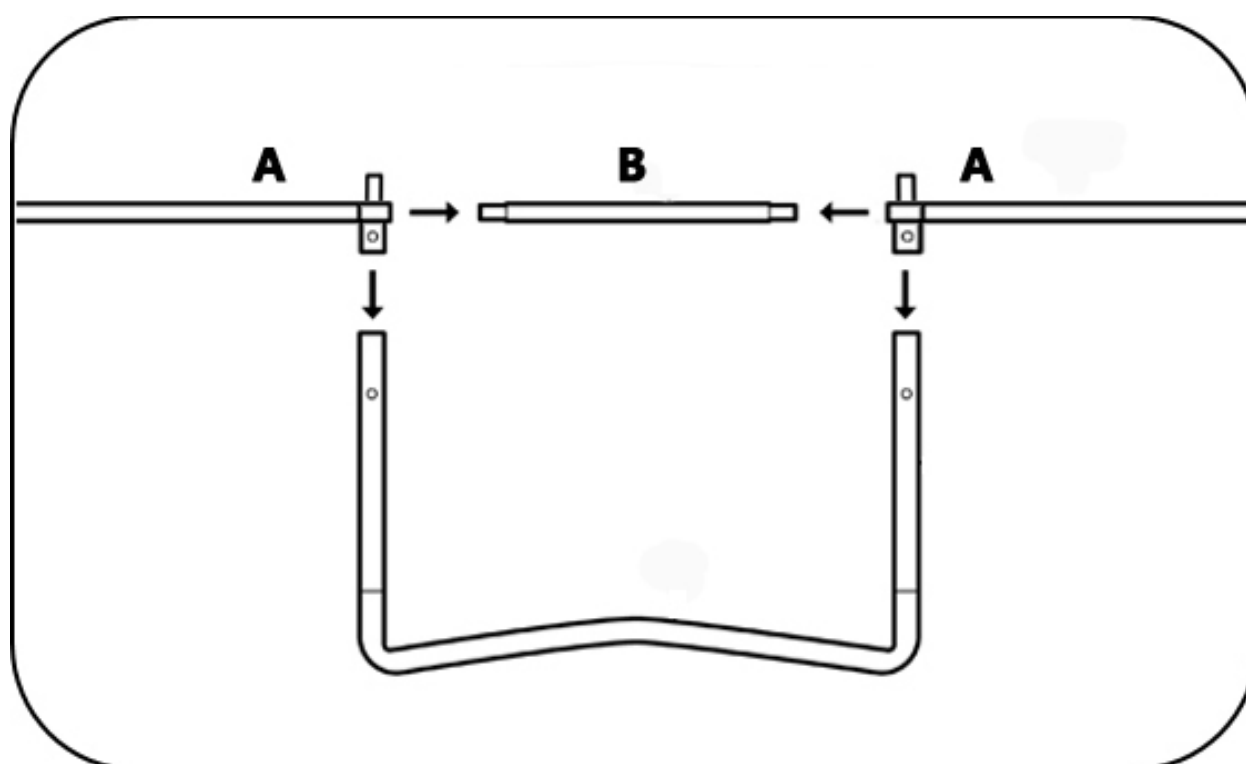
Przymocuj przedłużenia nóg (F) do ich podstaw (G) i zabezpiecz je śrubami (J).



### ***Krok 4:***

Przymocuj wsporniki nóg do ramy i zabezpiecz je śrubami (J).

**Upewnij się, że każdy wspornik nóg łączy się z szynami A i B pośrodku!**

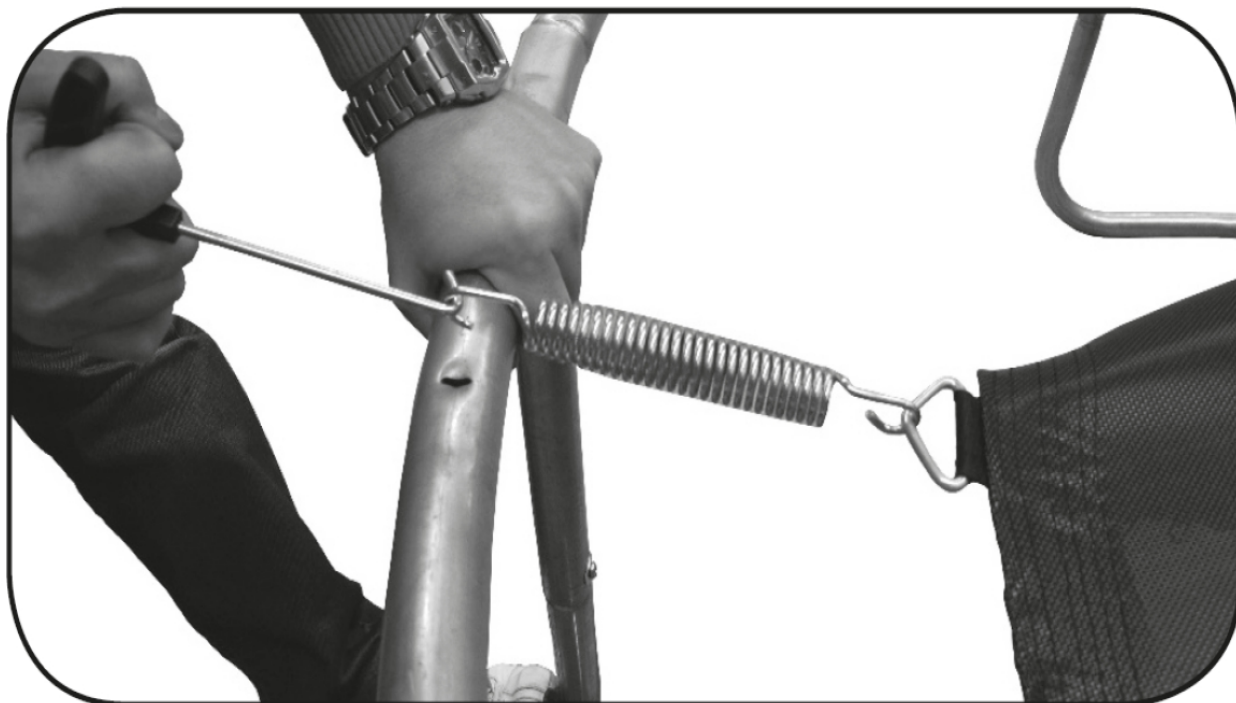


### ***Krok 5:***

Zamocuj **sprężyny (H)** za pomocą **narzędzia do sprężyn (I)**.

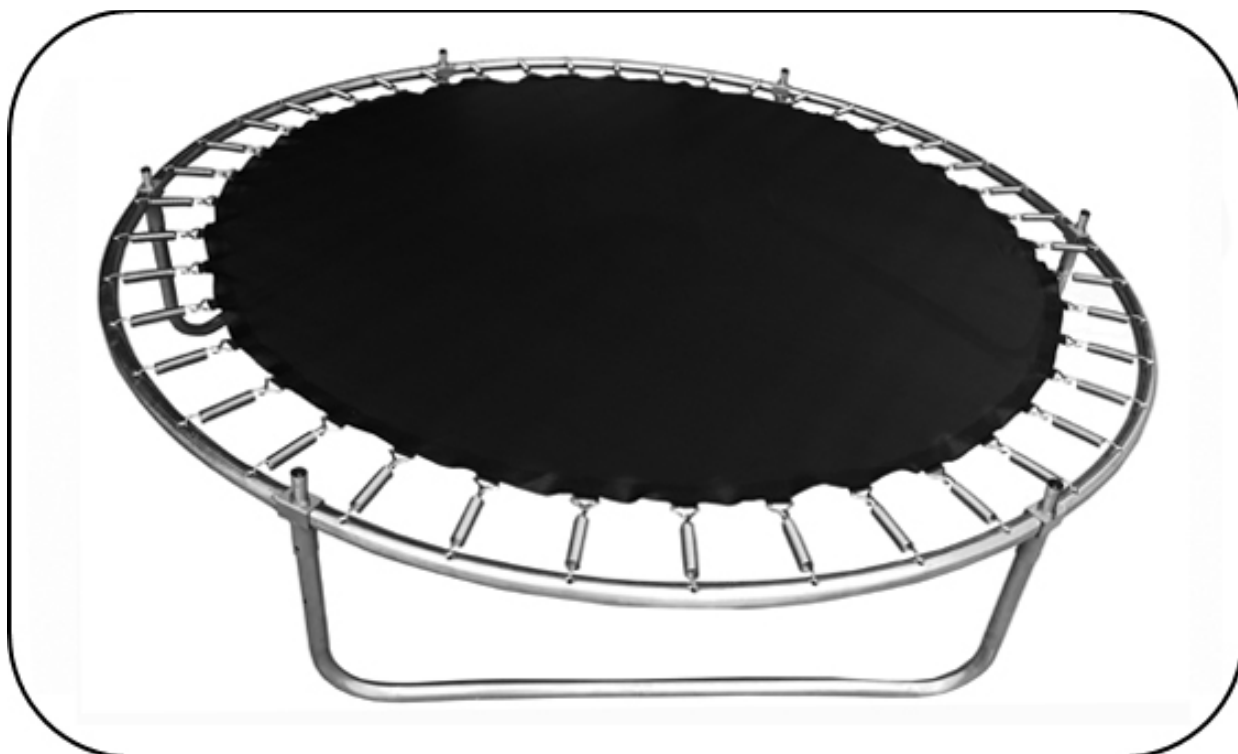
Na początku należy montować co piątą sprężynę, aby **mata do skakania (E)** była równomiernie napięta na środku.

Dzięki temu montaż pozostałych sprężyn będzie łatwiejszy.



### ***Krok 6:***

Na tym etapie trampolina powinna wyglądać jak na zdjęciu.



## ***Krok 7:***

Nałóż osłonę zabezpieczającą na zewnętrzną krawędź trampoliny tak, aby sprężyny były całkowicie zakryte i przymocuj ją do ramy gumką.



## ***Lista części do górnej trampoliny***

	Rozmiar modelu	6ft/ 1.8m	8ft 2.4m	10ft 3m	12ft/ 3.7m	13ft/ 4m	14ft/ 4.27m	15ft/ 4.27m	16ft/ 4.27m
L	Dolny element tyczki bocznej	6	6	8	8	8	8	10	12
M.	Górny element tyczki bocznej	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Elementy górnej obręczy	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Siatka bezpieczeństwa	1	1	1	1	1	1	1	1
P.	Oslona tyczek	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Sznurek	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T-lącznik	6	6	8	8	8	8	10	12

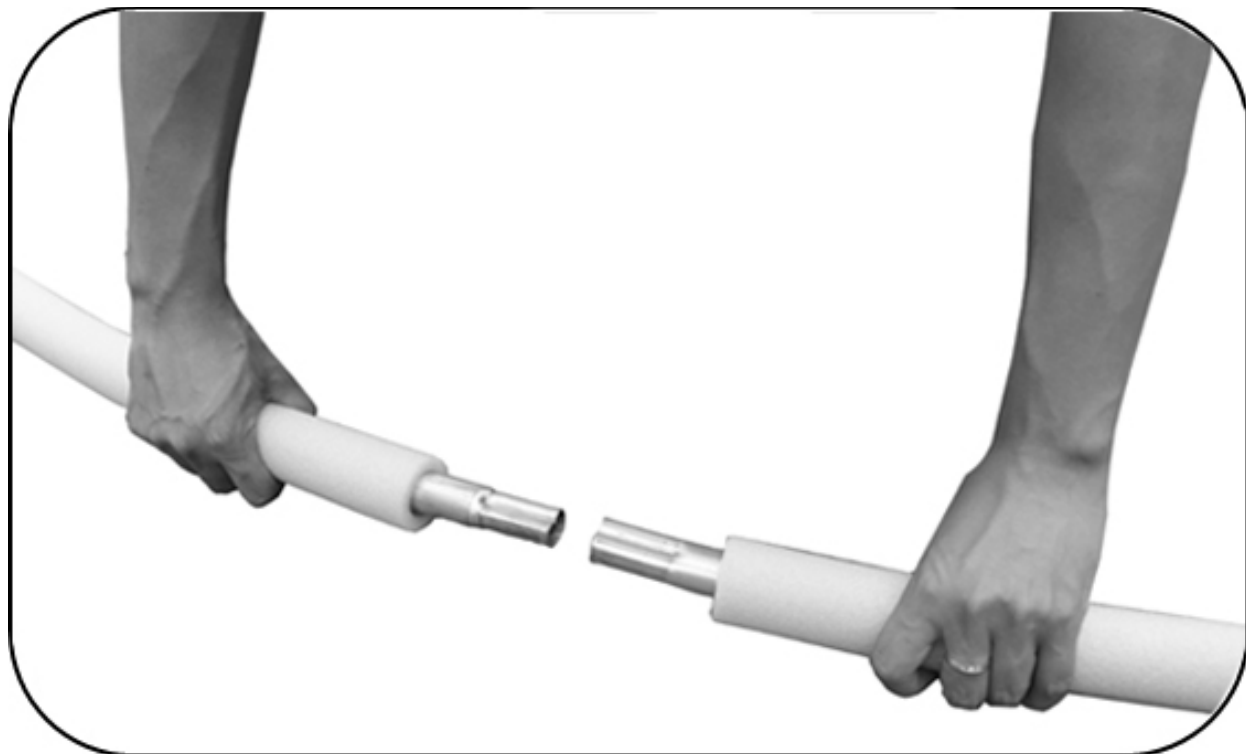
# Lista części górnej trampoliny



## ***MONTAŻ SIATKI BEZPIECZEŃSTWA***

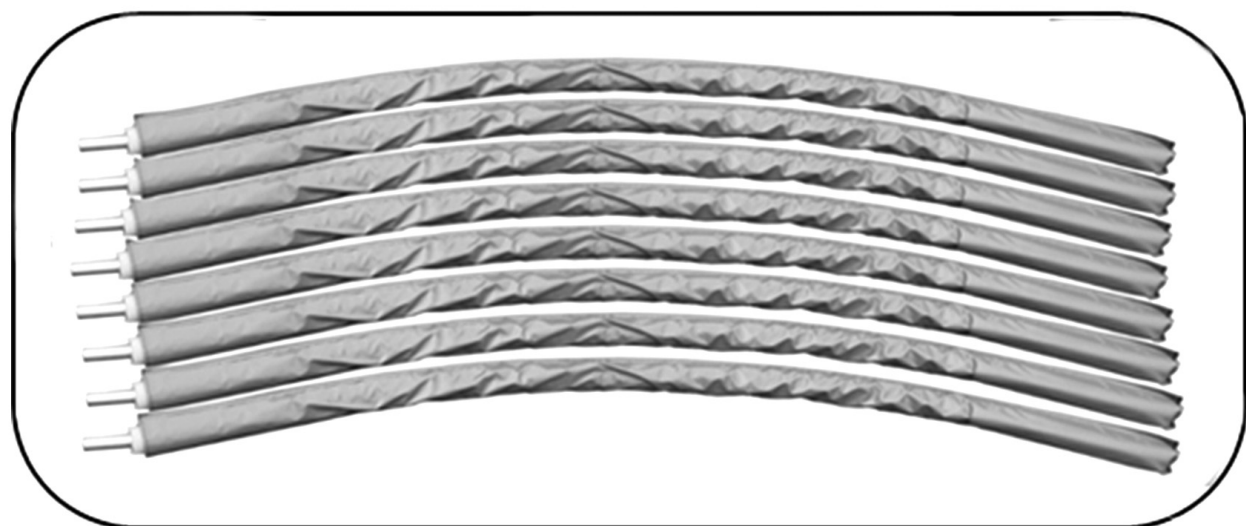
### ***Krok 1:***

Połącz elementy **L** i **M** tworząc kompletną tyczkę boczną. Gotowe tyczki, włóż do ich osłon (**P**).



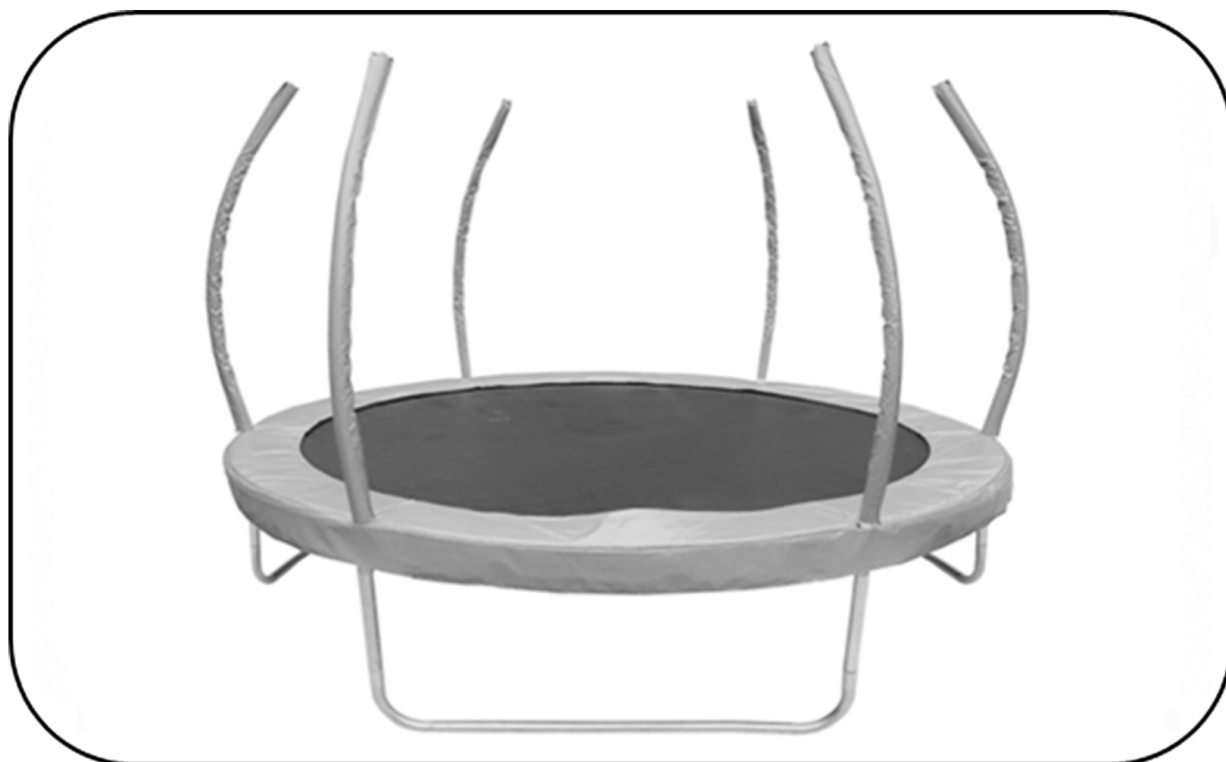
### ***Krok 2:***

Powtórz krok pierwszy, dla wszystkich tyczek.



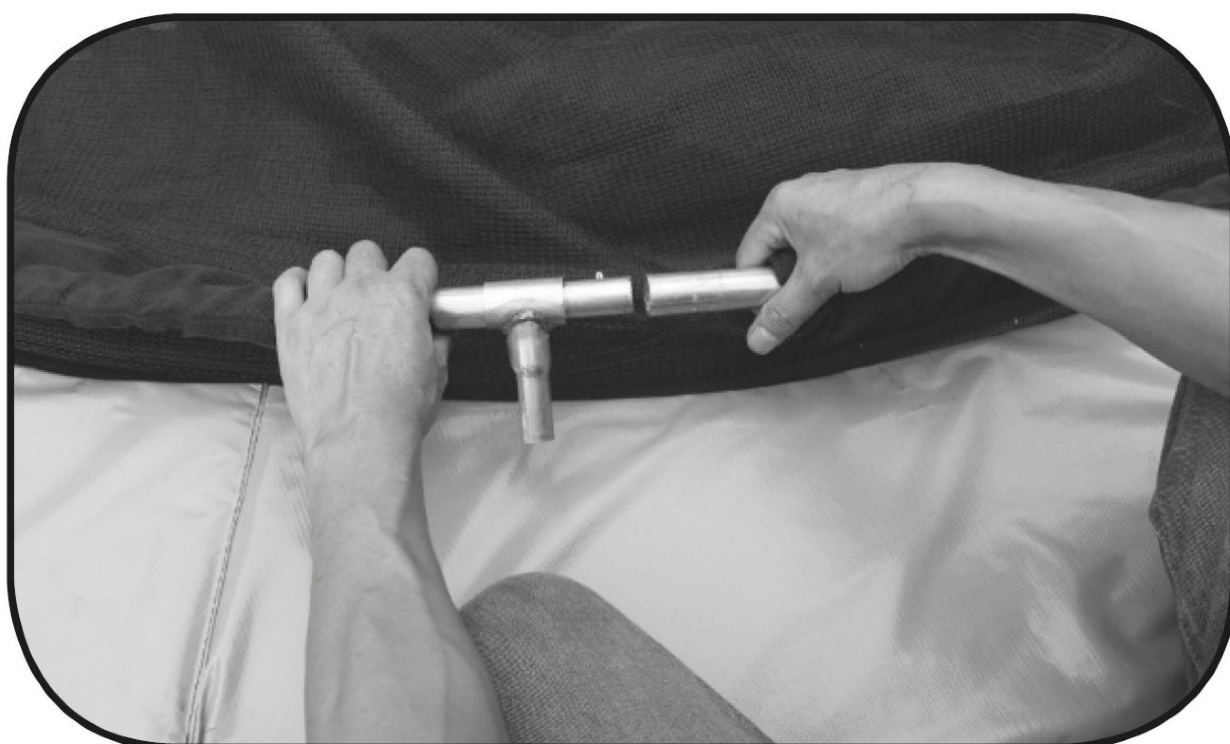
### ***Krok 3:***

Włóż wszystkie kompletne tyczki do rur rami. Twoja trampolina powinna wyglądać jak na zdjęciu poniżej:



### ***Krok 4:***

Włóż wszystkie elementy **górnej obręczy (N)** do rękawów **siatki zabezpieczającej (O)**, jeden po drugim w tym samym kierunku. Połącz wszystkie elementy górnej obręczy z **T-łącznikami (R)** i zamknij w pierścieniach.



### ***Krok 5:***

Tak uformowaną obręcz podnieś razem z siatką i połącz z bocznymi słupkami, przy pomocy dolnego końca **T-łącznika (R)**.



### ***Krok 6:***

Koniecznie upewnij się, że boczne tyczki i gorna obrecz są prawidłowo położone (odpowiednio zaciśniete).



## ***Krok 7:***

Przeciągnij **sznurek (Q)** przez oczka w dolnej części **siatki zabezpieczającej (O)** i jednocześnie przez trójkątne pierścienie na macie do skakania.



## ***Krok 8:***

Twoja trampolina jest zmontowana, aby zwiększyć bezpieczeństwo i zabezpieczyć trampolinę przed niepożądanym przesunięciem, możesz użyć zestawu kotew mocujących (brak w zestawie).





# 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 na ewentualne rozerwanie 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!

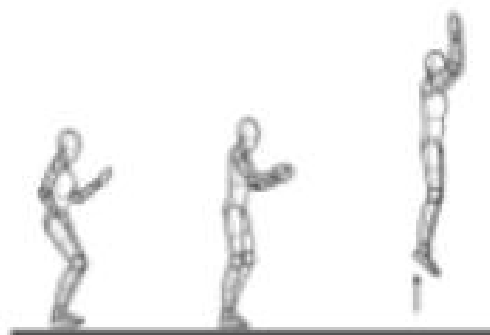
Pamiętaj by przestrzegać wszystkich zasad bezpieczeństwa. Baw się dobrze i bezpiecznie.

# Podstawowe techniki skoków

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

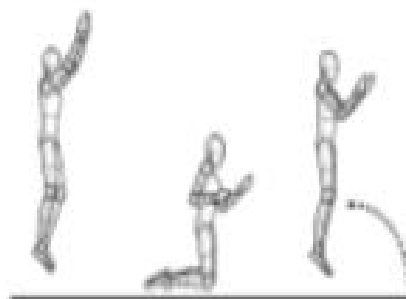
## PODSTAWOWY SKOK

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



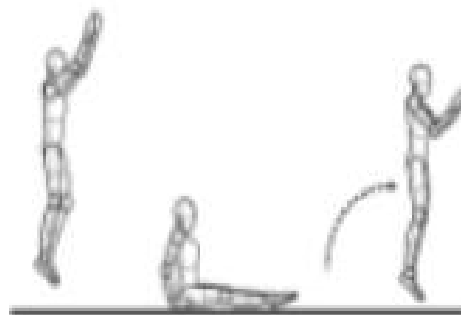
## HAMOWANIE

- Czasami możesz stracić kontrolę nad skokiem i dziko podskakiwać. Wykonanie manewru hamowania pozwoli użytkownikowi odzyskać kontrolę nad ciałem
- Zaczynaj 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.



# Trampolina

