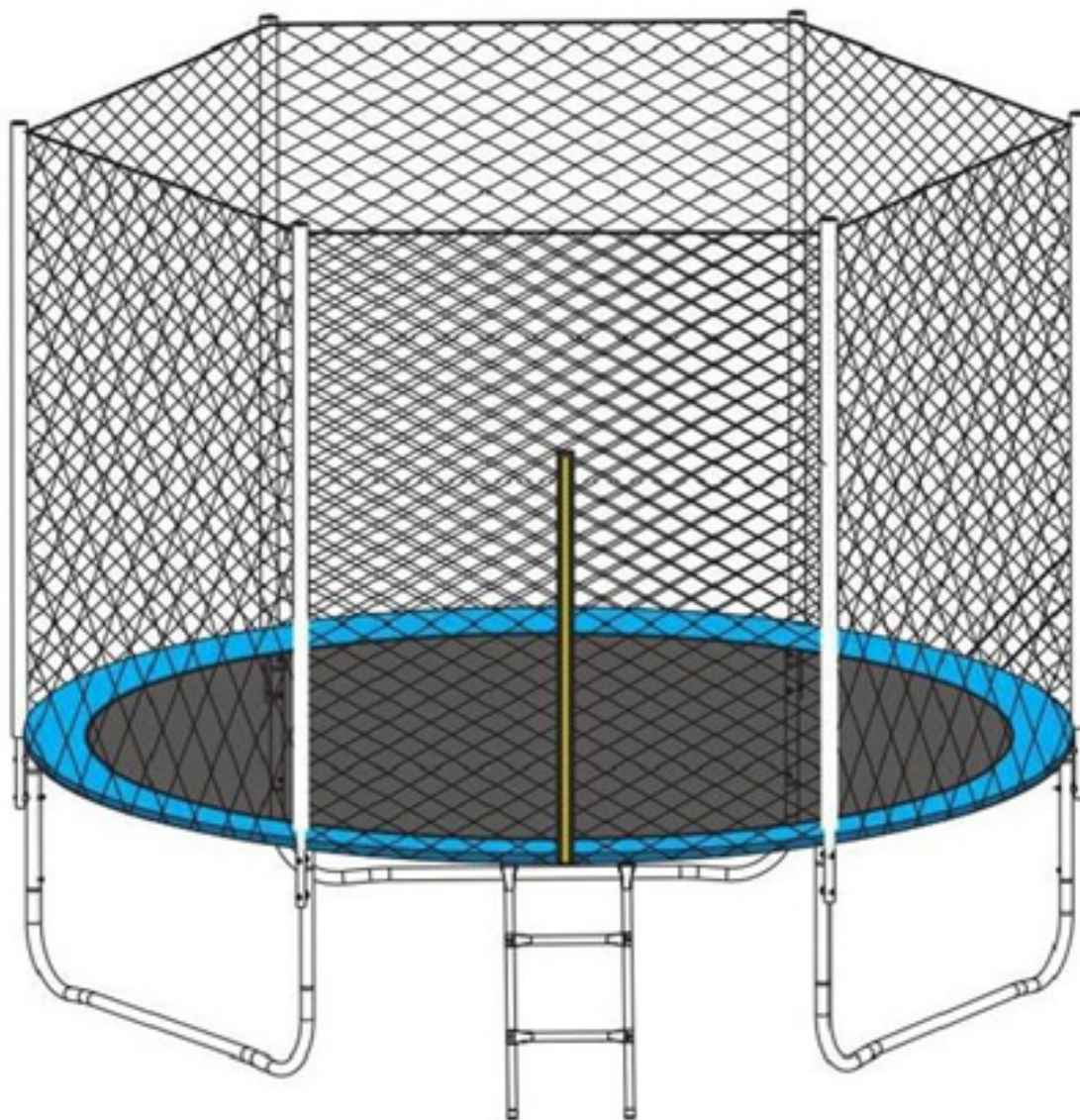


REVOGYM



INSTRUKCJA OBSŁUGI

TRAMPOLINA FT8 / FT10 / FT12

SPIS TREŚCI

1.	PRZED MONTAŻEM	3
	CZĘŚCI I AKCESORIA	3
2.	INSTRUKCJA MONTAŻU	4
	MONTAŻ TRAMPOLINY	4
3.	KONSERWACJA I UŻYTKOWANIE	9
	OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	9
	INFORMACJE DLA UŻYTKOWNIKÓW TRAMPOLINY	10
	ZALECENIA	11
	ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	11
	PRZYCZYNY WYPADKÓW	12
	SKOKI I POZYCJE	13

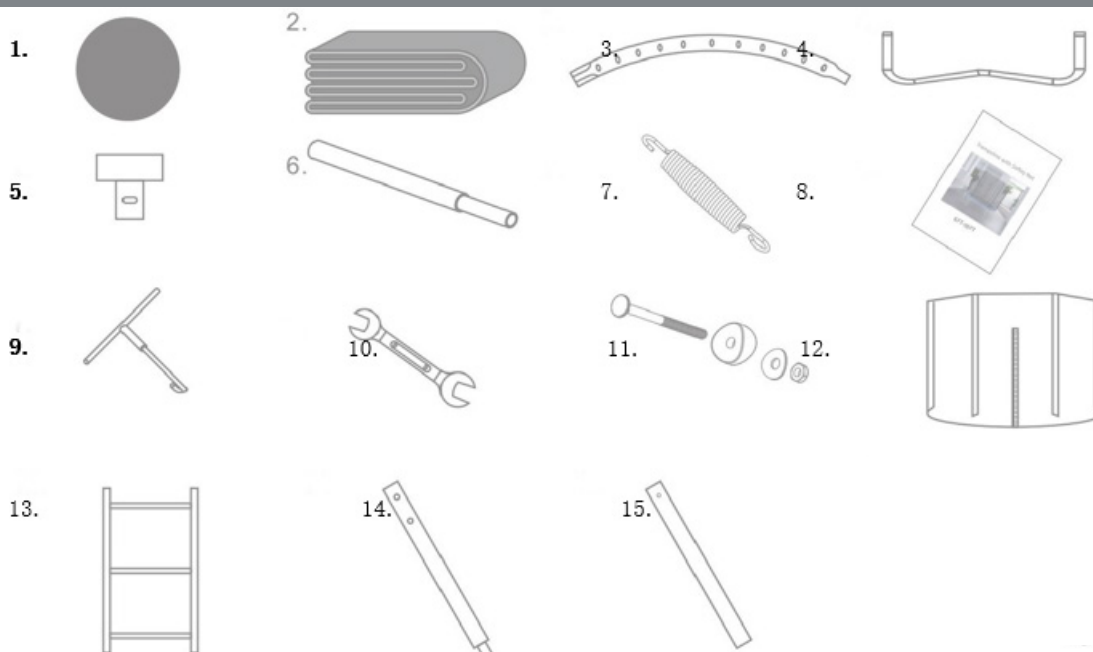
1

PRZED MONTAŻEM

Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem montażu, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego montażu produktu.

UWAGA: Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

CZĘŚCI I AKCESORIA



Nr	Nazwa	8FT	10FT	12FT
1.	Mata trampoliny	1	1	1
2.	Osłona na sprężyny	1	1	1
3.	Górna szyna z gniazdami na nogi	6	6	8
4.	Podstawa nóg	3	3	4
5.	Trójkąt	6	6	8
6.	Pionowe przedłużenie nogi	6	6	8
7.	Sprężyny	48	54	60
8.	Naklejka ostrzegawcza	1	1	1
9.	Narzędzie sprężynowe	1	1	1
10.	Klucz	1	1	1
11.	Śruby z nakrętkami	12	12	16
12.	Siatka	1	1	1
13.	Schodki	1	1	1
14.	Górny słupek zabezpieczający z rurką EPE	6	6	8
15.	Dolny słupek zabezpieczający z rurką EPE	6	6	8

2

INSTRUKCJA MONTAŻU

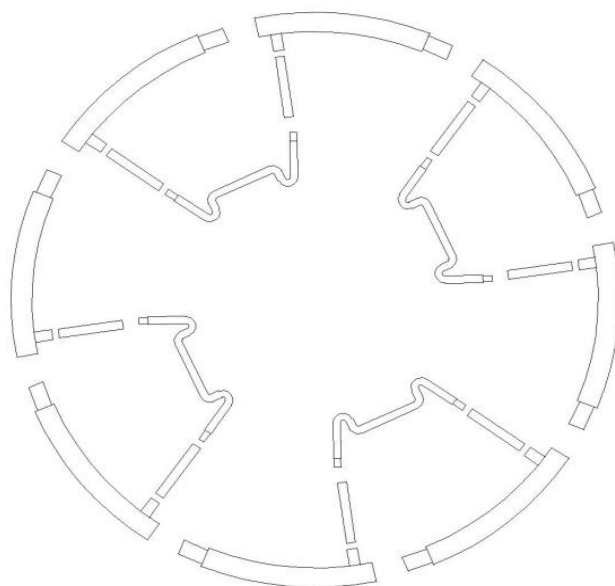
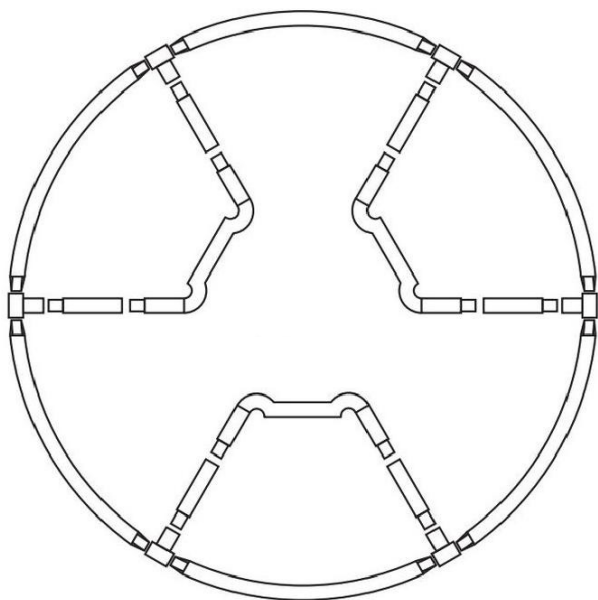
UWAGI DOTYCZĄCE MONTAŻU:

Aby zmontować trampolinę, potrzebujesz specjalnego narzędzia do napinania sprężyn, które jest dołączone do tego produktu. Przed przystąpieniem do montażu produktu należy zapoznać się z instrukcją montażu. Proszę odnieść się do opisów i numerów części. Instrukcja montażu używa tych opisów i numerów jako odniesienia. Upewnij się, że masz wymienione wszystkie części. W przypadku braku jakichkolwiek części skontaktuj się ze sprzedawcą.

Proszę używać rękawiczek, aby chronić ręce przed przytrzaśnięciem podczas montażu. Kiedy będziesz gotowy do rozpoczęcia, upewnij się, że masz dużo miejsca i czysty, suchy obszar do montażu.

MONTAŻ TRAMPOLINY

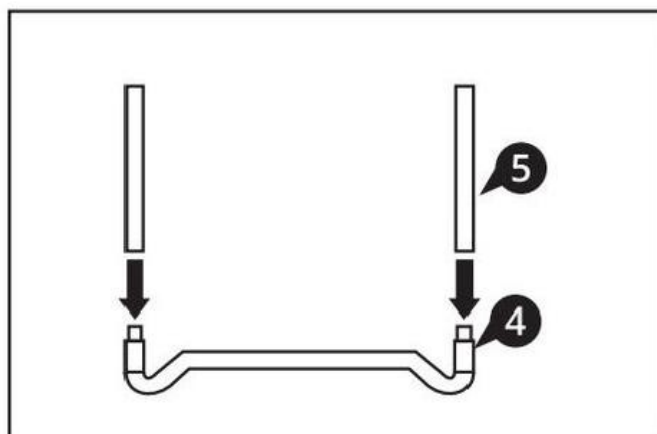
Wszystkie elementy „Górna szyna z gniazdami na nogi” (3) są częściami uniwersalnymi i można je ze sobą łączyć tylko w jeden sposób. Aby połączyć części, po prostu wsuń cieńszy koniec rurki do sąsiedniego odcinka z większym otworem. Połączenia te nazywane są „punktami połączeń”.



Model FT12 posiada 4 nóżki.

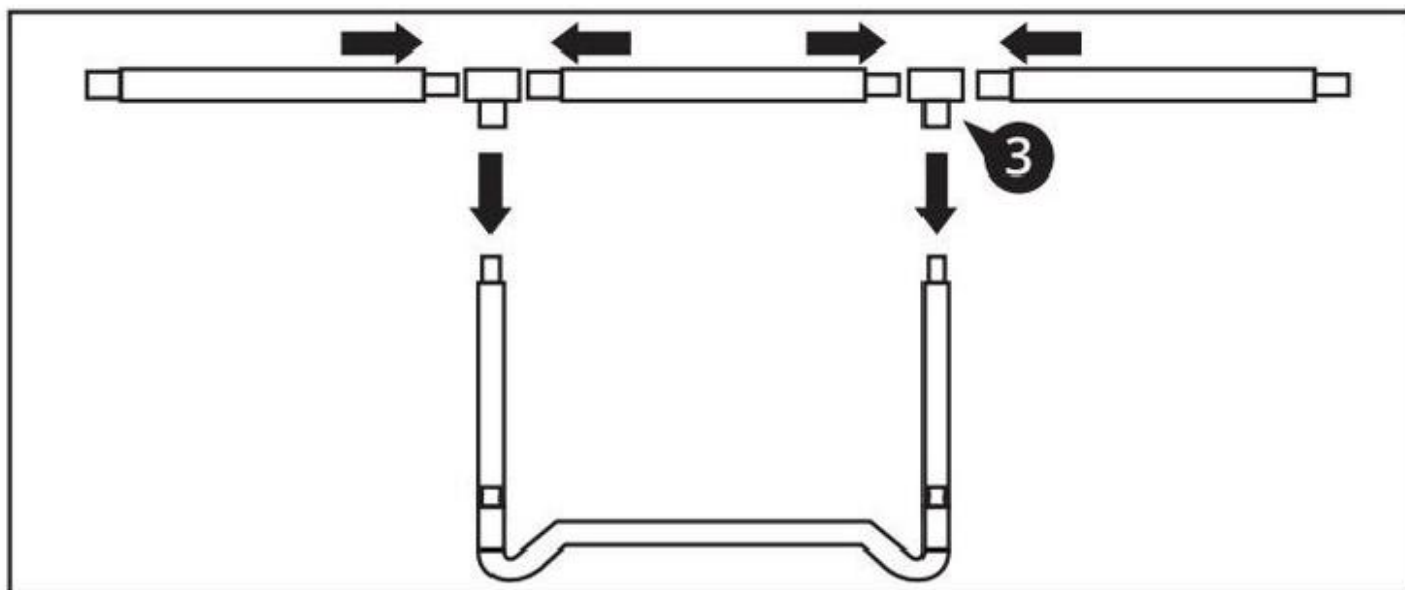
KROK 1 - ZESPÓŁ PODPOROWY

1. Wsuń wszystkie pionowe przedłużenia nóg (6) do podstawy nóg (4), jak pokazano na rysunku.



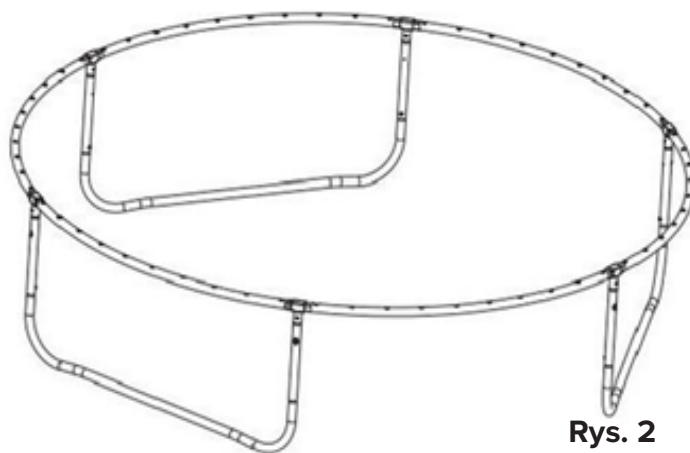
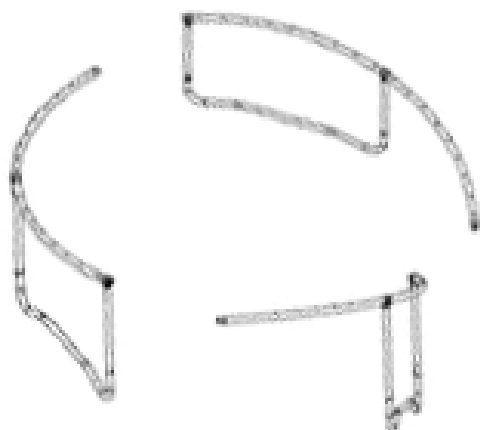
KROK 2 - MONTAŻ SZYNY GÓRNEJ

1. Dołącz górne rury do uchwytów na nogi (3).



KROK 3 - MONTAŻ WSPORNIKA DOLNEGO

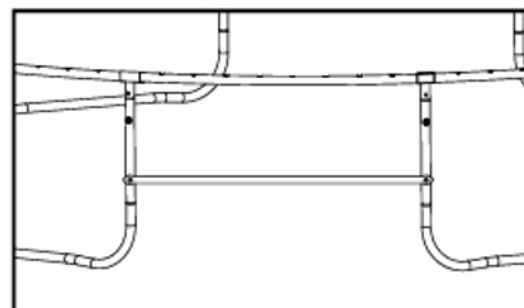
1. Jeden po drugim umieść części w pionie i połącz górne rury (3) tak, aby znajdowały się one w kole (rys. 2).



Rys. 2

W przypadku trampolin FT8 oraz FT10 w kolejnym kroku montujemy wzmocnienia nóg w 3 miejscach. Przykręcamy pręt wzmacniający, tak jak jest opisane na obrazku obok.

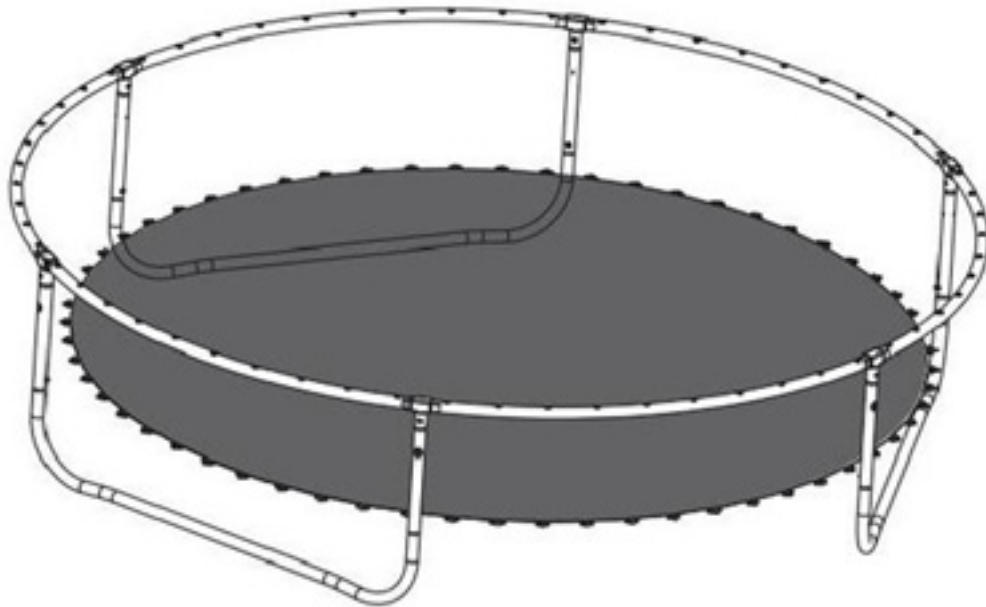
Elementy te nie są uwzględnione w tabelce części i akcesoria.



KROK 4 - MONTAŻ MATY TRAMPOLINY

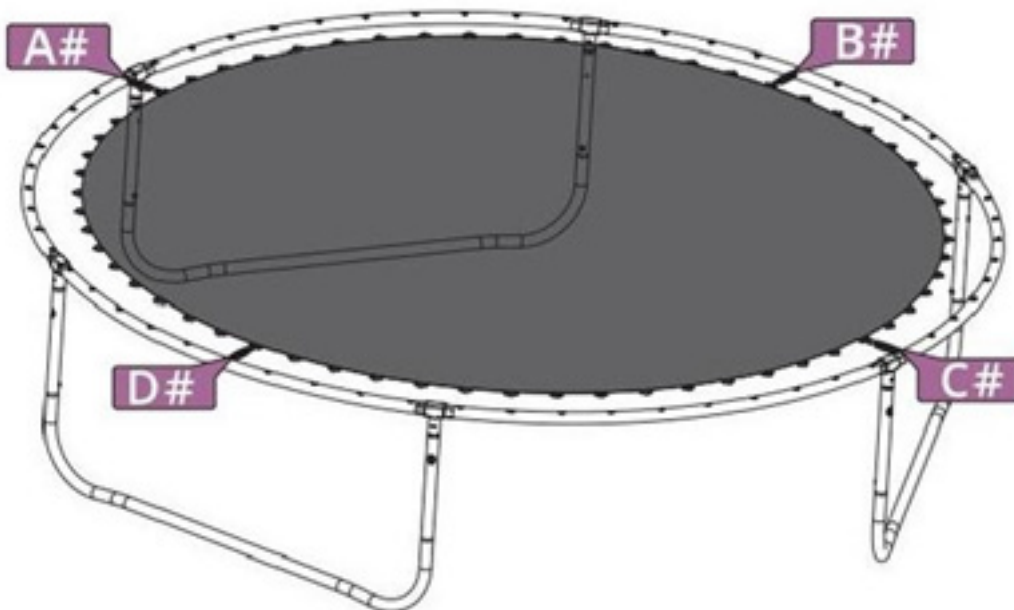
OSTRZEŻENIE: Mocowanie sprężyn, punkty łącznika mogą stać się punktami zacisku, ponieważ trampolina jest dokręcona. Mając to na uwadze, uważaj na mocowanie sprężyn na macie trampoliny. Proszę bądź ostrożny. Będziesz potrzebować co najmniej jednej osoby do pomocy przy tej części montażu.

1. Rozłóż „matę do trampoliny” wewnątrz ramy na podłodze, jak pokazano na rysunku poniżej.



KROK 5 - MOCOWANIE SPRĘŻYNY DO TRAMPOLINY

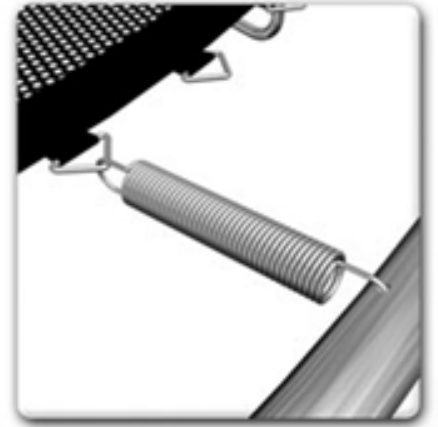
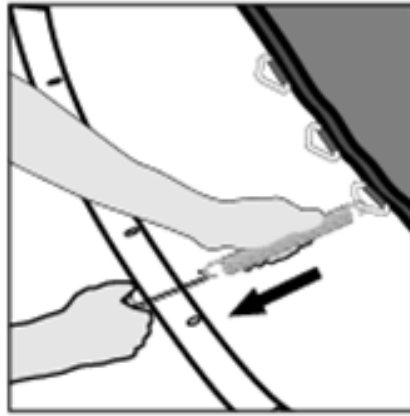
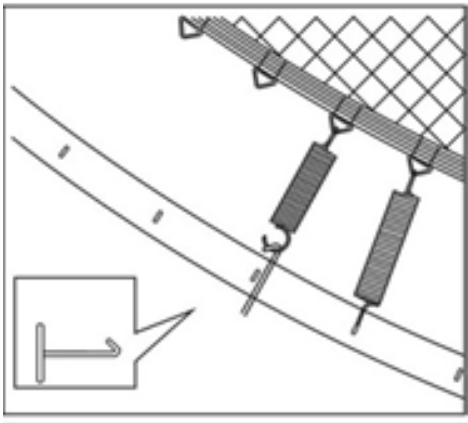
1. Sprężyny należy umieścić w pozycji pokazanej na rysunku, aby pociągnąć matę trampoliny we wszystkich czterech kierunkach. Rysunek przedstawia pozycje sprężyn oraz maty po naciągnięciu. Ilość sprężyn w każdym modelu jest inna.



JAK KORZYSTAĆ Z „NARZĘDZIA DO NACIĄGANIA SPRĘŻYNY”

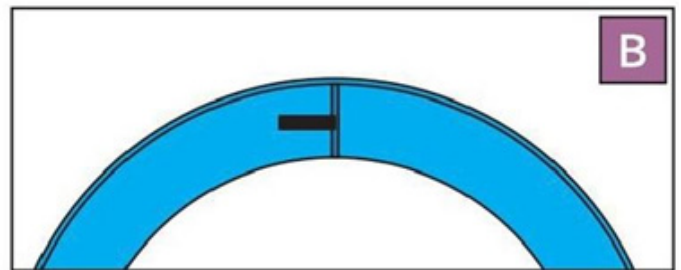
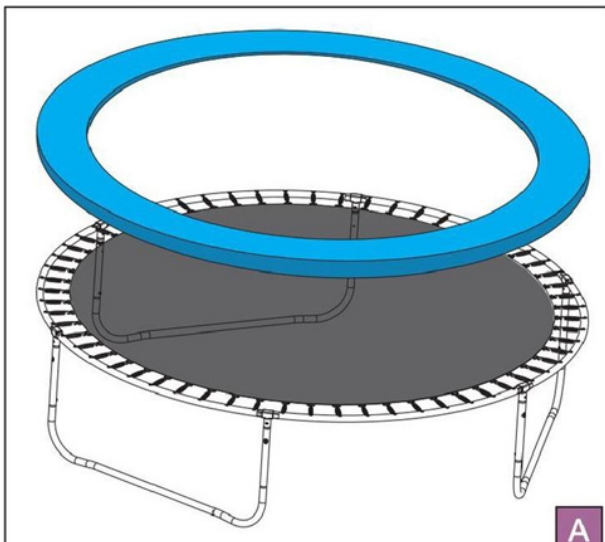
Wsuń jedną stronę sprężyny na trójkąt przymocowany do maty trampoliny i użyj narzędzia do naciągania w celu zaczepienia drugiej strony sprężyny. Pociągnij narzędzie do naciągania sprężyn, aż haczyk sprężynowy znajdzie się w otworze na ramę trampoliny i wyłącz narzędzie opuszczające sprężynę w miejscu. Powtarzaj proces dla wszystkich sprężyn.

BĄDŹ OSTROŻNY PODCZAS NACIĄGANIA SPRĘŻYN!



KROK 6 - MONTAŻ OSŁONY NA SPRĘŻYNY

- Położ osłonę na trampolinie tak, aby sprężyny i stalowa ramka były przykryte. Upewniamy się, że osłona zakrywa wszystkie metalowe części (A). Mocujemy pasek znajdujący się pod spodem osłony do ramy (B).



KROK 7 - MONTAŻ SIATKI BEZPIECZEŃSTWA

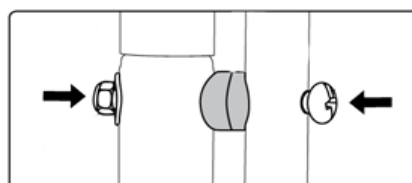
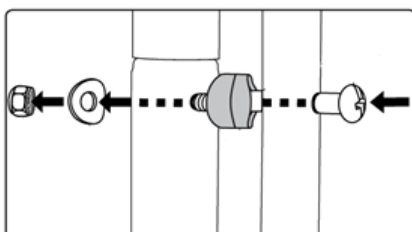
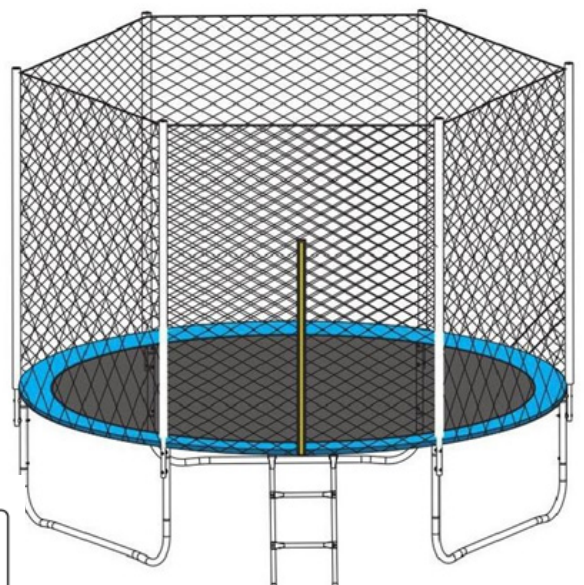
Są dwa sposoby instalacji siatki zabezpieczającej.

METODA 1.

- Zamocuj „Dolny słupek zabezpieczający z rurką EPE”, jak pokazano na zdjęciu.
- Przełóż śruby przez otwory w dół listwy ochronnej od zewnątrz do wewnątrz, złóż je i zablokuj zgodnie z układem na rysunku po prawej stronie.

Układ mocowania

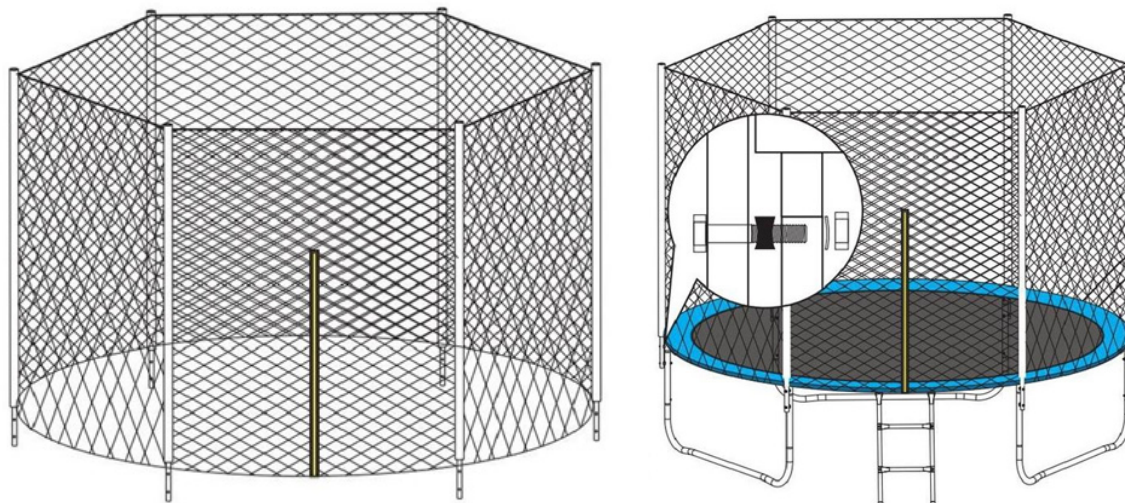
Śruba → Słupek zabezpieczający → Plastikowa podkładka → Dolna noga → Podkładka metalowa > Nakrętka
W ten sposób instaluje się w sumie 6 słupków ochronnych.



1. Włóż „Górny słupek zabezpieczający z rurką EPE” do otworu „Siatki”, a następnie włóż dolną część „Górny słupek zabezpieczający z rurką EPE” w „Dolny słupek zabezpieczający z rurką EPE”, zwróć uwagę, czy została odpowiednio zamontowana aby zapobiec wypadkom. Zamontuj „Górny słupek zabezpieczający z rurką EPE” 6 razy w ten sam sposób, pociągnij w dół „Siatkę” i pociągnij górny słupek tak, aby zamknąć „osłonę sprężyny”.

METODA 2.

1. Połącz „Górny słupek zabezpieczający z rurką EPE” z „Dolny słupek zabezpieczający z rurką EPE”, a następnie włóż siatkę zabezpieczającą słupki. Podczas wkładania należy zwrócić uwagę na to czy słupki są włożone do końca.



2. Dokręć słupki do nogi trampoliny.

Układ mocowania

Śruba → Słupek zabezpieczający → Plastikowa podkładka → Dolna noga → Podkładka metalowa > Nakrętka

Ten sposób instalacji siatki jest wygodniejszy, ale potrzebujemy do tego drugiej osoby, aby pomogła podczas dokręcania ostatniego drążka.

WAŻNE !

DRABINKĘ MONTUJEMY SAMODZIELNIE ZA POMOCĄ DOŁĄCZONYCH ELEMENTÓW. PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM SPRAWDZAMY CZY DRABINKA JEST PRAWIDŁOWO SKRĘCONA I STABILNA.

UWAGA !

NALEŻY SPRAWDZIĆ DWA RAZY CZY WSZYSTKIE ŚRUBY I RĄCZKI SĄ DOKRĘCONE TAK, ABY BYŁA ONA BEZPIECZNA INACZEJ SIATKA BEZPIECZEŃSTWA NIE BĘDZIE SPEŁNIAŁA SWOJEJ FUNKCJI.

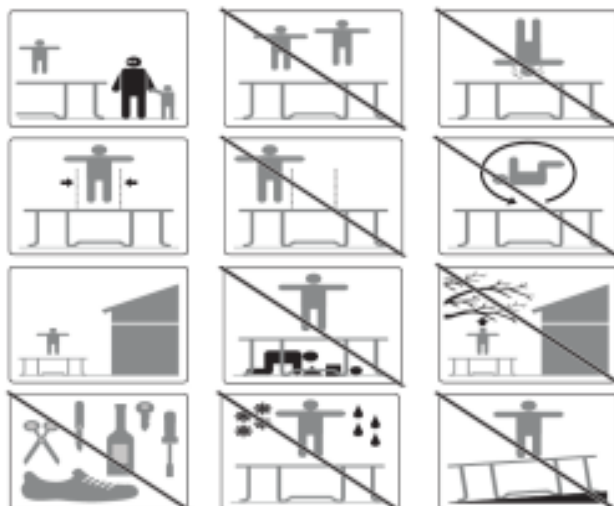


MONTAŻ JEST ZAKOŃCZONY.

Korzystając ze spinacza do paska, przymocuj tablicę instrukcji bezpieczeństwa (8) do trampoliny. Zaczep paska powinien się obracać wokół przegubu ramki pionowej i górnej szyny, aby upewnić się, że nie zsuwa trampoliny.

3

KONSERWACJA I UŻYTKOWANIE

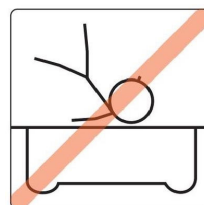
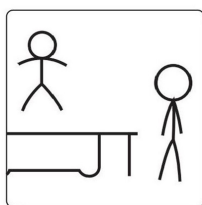
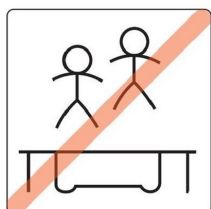


OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Złe użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. Skakanie na trampolinie wymaga stałej kontroli nad ciałem, ponieważ osiąga się duże wysokości. Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić stabilność maty oraz upewnić się, że żadna część nie jest luźna.

W tej instrukcji znajdują się zalecenia dotyczące prawidłowego rozkładania i montażu trampoliny, bezpiecznego użytkowania oraz technik skakania. Zarówno użytkownicy, jak i osoby nadzorujące skaczących, powinni dokładnie zapoznać się z instrukcją.

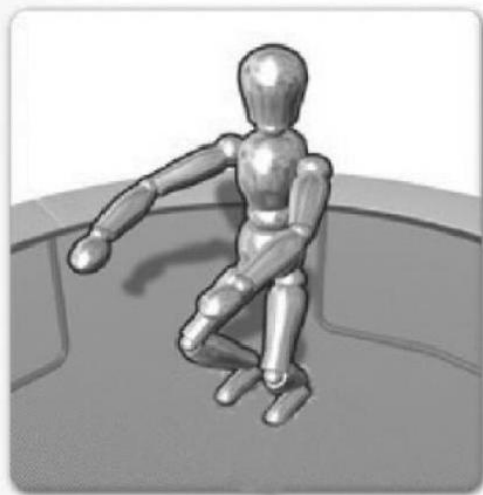
- Trampolina nie jest zabawką. Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru w jej pobliżu.
- Należy zawsze przestrzegać zasad bezpieczeństwa.
- Zaleca się, aby na trampolinie skakała tylko jedna osoba jednocześnie. W przypadku większej liczby osób należy zachować szczególną ostrożność, aby uniknąć zderzeń
- Skakanie powinno odbywać się boszo; buty mogą uszkodzić matę trampoliny
- Uszkodzoną trampolinę należy wymienić, aby uniknąć dalszych kosztów i zagrożeń
- Zabrania się palenia wyrobów tytoniowych oraz e-papierosów podczas skakania.
- Trampolina powinna być rozstawiona w miejscu, w którym w promieniu 8 metrów nie znajdują się żadne przeszkody, takie jak kable elektryczne, drzewa, baseny, ogrodzenia czy inne obiekty.
- Trampolinę należy ustawić na płaskim, stabilnym podłożu, takim jak trawa lub ubita ziemia. Nie należy stawiać trampoliny na piasku lub miękkim gruncie.
- Nie kładź na trampolinie ostrych przedmiotów, papierosów ani innych potencjalnie szkodliwych przedmiotów.
- Zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od trampoliny.
- Nie wolno korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, narkotyków czy leków, które mogą upośledzać zdolność do bezpiecznego skakania.
- Korzystanie z trampoliny podczas deszczu, gradu, śniegu, silnego wiatru lub burzy jest zabronione. Przy złej pogodzie zaleca się demontaż trampoliny lub zabezpieczenie jej przed uszkodzeniem.
- Upewnij się, że pod trampoliną nie znajdują się żadne osoby ani przedmioty. Mata trampoliny jest elastyczna, a siła wywołana skokami może spowodować zranienia.



INFORMACJE DLA UŻYTKOWNIKÓW TRAMPOLINY

Każdy użytkownik powinien być świadomy swoich możliwości fizycznych i wykonywać tylko takie skoki, które są dostosowane do jego umiejętności. Na początku należy „zapoznać się” z trampoliną, zaczynając od prostych skoków. Po opanowaniu podstaw, można stopniowo przechodzić do bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

Unikaj niekontrolowanych skoków – zawsze utrzymuj pełną kontrolę nad ciałem i stopniowo rozwijaj swoje umiejętności w różnych technikach skakania. Początkowo warto przyzwyczaić się do specyfiki trampoliny i zrozumieć, jak mocno sprężynuje przy każdym odbiciu.



- Skup się na tym, aby twoja pozycja ciała i technika były poprawne, tak byś mógł łatwo i szybko kontrolować każdy skok. Przed rozpoczęciem skakania na dużą wysokość, konieczne jest opanowanie techniki zatrzymywania. Pomoże to uniknąć urazów spowodowanych niekontrolowanym lądowaniem.
-
- Jeśli użytkownik ląduje na zgiętych kolanach, powinny one być ugięte w taki sposób, aby pomóc zatrzymać ruch i pochłonąć sprężynowanie maty. Taka pozycja pozwala na bezpieczne lądowanie i zmniejsza ryzyko kontuzji. Ramiona należy trzymać uniesione, aby zwiększyć równowagę.



Nie należy wykonywać na tej trampolinie obrotów w żadnym kierunku (ani do przodu, ani do tyłu). W przypadku popełnienia błędu podczas próby wykonania obrotu, istnieje ryzyko upadku na głowę lub szyję. Może to znacząco zwiększyć ryzyko złamania kręgosłupa szyjnych lub pleców, co w konsekwencji może prowadzić do paraliżu lub śmierci.



PRZEDMIOTY OBCE: Zabrania się korzystania z trampoliny, jeśli pod nią znajdują się zwierzęta, inne osoby lub jakiegokolwiek przedmioty. Może to zwiększyć ryzyko poważnych obrażeń. Nie wolno trzymać żadnych przedmiotów w rękach ani kłaść ich na trampolinę podczas skakania. Nie umieszczaj trampoliny pod wiszącymi obiektami, takimi jak gałęzie drzew czy przewody, ponieważ zwiększają one ryzyko wypadku i odniesienia obrażeń.



Trampolina w złym stanie zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń. Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić trampolinę, zwracając uwagę na wygięte stalowe rury, podartą matę, luźne lub pęknięte sprężyny oraz ogólną stabilność konstrukcji.

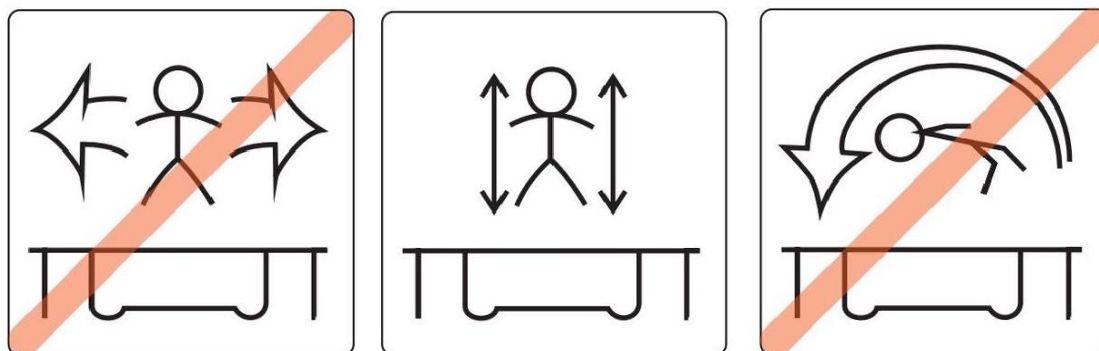


Należy zawsze brać pod uwagę warunki pogodowe podczas korzystania z trampoliny. Mokra mata zwiększa ryzyko poślizgnięcia się i zranienia użytkownika. W silnym wietrze istnieje ryzyko utraty kontroli nad skokami, co może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.



Kiedy trampolina nie jest używana, zawsze przechowuj drabinę w bezpiecznym miejscu, aby dzieci pozostawione bez nadzoru nie miały możliwości wejścia na trampolinę i zabawy na niej.

ZALECENIA



Aby zmniejszyć ryzyko wypadków, użytkownik trampoliny powinien:

- Nie podejmować prób wykonywania ćwiczeń, które wykraczają poza jego poziom umiejętności.
- Zawsze zaczynać i lądować na środku trampoliny, aby utrzymać pełną kontrolę nad skokiem.
- Skakać pionowo i unikać odbijania się w stronę sprężyn w dowolnym kierunku.
- Przed próbą bardziej zaawansowanych technik skonsultować się z profesjonalnym, certyfikowanym instruktorem skoków na trampolinie.

Aby zmniejszyć ryzyko wypadków, osoba nadzorująca użytkowanie trampoliny powinna:

- W pełni zrozumieć i egzekwować wszystkie zasady i wytyczne dotyczące bezpieczeństwa.
- Doradzać użytkownikowi trampoliny, monitorując jego postępy i wskazując, co robi dobrze, a co należy poprawić, aby zapewnić jego bezpieczeństwo.
- Być świadomym wszystkich ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa i informować o nich użytkownika trampoliny.

WAŻNE:

Dzieci nie potrafią właściwie ocenić zagrożeń podczas zabawy, dlatego należy zabezpieczyć trampolinę w taki sposób, aby dzieci i zwierzęta domowe nie miały do niej dostępu bez nadzoru.

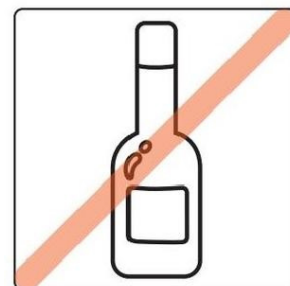
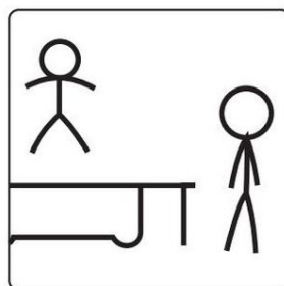
ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Nie korzystaj z trampoliny, jeśli spożywałeś alkohol, zażywałeś leki lub inne substancje, które mogą wpływać na koordynację.

NIGDY NIE PRÓBUJ SKAKAĆ NA TRAMPOLINIE, NA KTÓREJ ZNAJDUJE SIĘ INNY UŻYTKOWNIK.

- Na początku warto przyzwyczaić się do trampoliny i zrozumieć, jak mocno sprężynuje przy każdym odbiciu. Skoncentruj się na odpowiedniej pozycji ciała i technice skoków, aż osiągniesz pełną kontrolę nad każdym skokiem.
- Zanim zaczniesz skakać na większe wysokości, naucz się techniki zatrzymywania, która pomoże uniknąć urazów wynikających z niekontrolowanych skoków. Aby zatrzymać odbicie, zegnij kolana w momencie lądowania na nogach.
- Zawsze miej pełną kontrolę podczas skoków. Skok jest kontrolowany, gdy lądujesz dokładnie w tym samym miejscu, z którego wystartowałeś. Jeśli kiedykolwiek stracisz kontrolę, natychmiast przestań skakać.

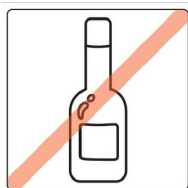
- Nie skacz ani nie odbijaj się zbyt wysoko przez dłuższy czas. Podczas skoków zawsze utrzymuj wzrok na macie, aby zachować pełną kontrolę. Brak skupienia może prowadzić do utraty równowagi.
- Nie zaleca się, aby więcej niż jedna osoba korzystała z trampoliny jednocześnie.
- Zapoznaj się z podstawowymi technikami skakania oraz zasadami bezpieczeństwa. Aby zapobiec urazom i zmniejszyć ryzyko wypadków, upewnij się, że wszystkie zasady bezpieczeństwa są przestrzegane, a nowi użytkownicy opanowali podstawowe skoki, zanim spróbują bardziej zaawansowanych technik.
- **WSZYSCY UŻYTKOWNICY** trampoliny muszą być nadzorowani, niezależnie od ich poziomu umiejętności i wieku.
- Nigdy nie korzystaj z trampoliny, gdy jest mokra, uszkodzona, brudna lub zużyta. Zawsze przed użyciem sprawdź stan trampoliny.
- Wszystkie przedmioty, które mogłyby przeszkadzać podczas użytkowania, należy trzymać z dala od trampoliny. Bądź świadomy tego, co znajduje się nad, pod i wokół trampoliny.
- Aby zapobiec nieautoryzowanemu użytkowaniu, trampolina powinna być stale zabezpieczona.



PRZYCZYNY WYPADKÓW



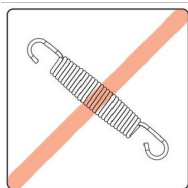
NIE próbuj trudnych manewrów, dopóki nie opanujesz podstawowych technik skakania. Niezastosowanie się do tych zaleceń zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń.



NIE WOLNO spożywać alkoholu ani zażywać narkotyków, w tym leków, które mogą wpływać na koordynację, podczas korzystania z trampoliny. Jest to wyjątkowo niebezpieczne, ponieważ te substancje osłabiają zdolność oceny sytuacji, spowalniają czas reakcji i pogarszają koordynację ruchową.



Ryzyko zranienia zwiększa się, gdy kilku użytkowników jednocześnie skacze na trampolinie i traci kontrolę nad skokami. Skaczący mogą się zderzyć, błędnie wylądować lub spaść z trampoliny. Ryzyko obrażeń jest wyższe dla osób lżejszych i mniejszych w porównaniu do osób większych i cięższych.



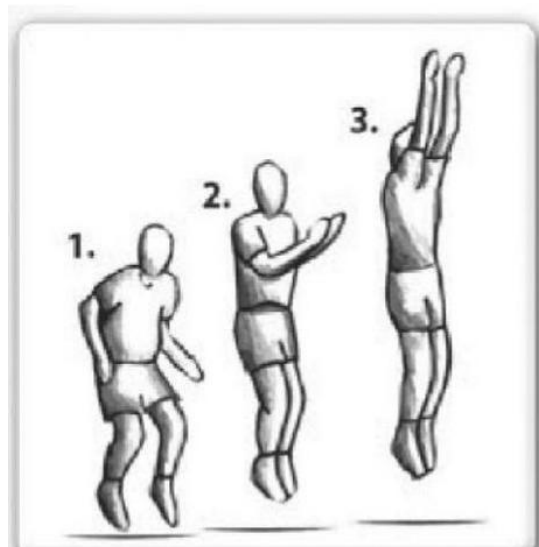
Koncentruj się przy skakaniu na środku maty, zmniejszy to ryzyko zranienia się przy lądowaniu o ramę lub sprężynę. Obicie zabezpieczające musi zawsze pokrywać całkowicie ramy i sprężyny. Unikaj wchodzenia i skoków na osłonę, ponieważ nie jest ona do tego przeznaczona.



Na trampolinie zabrania się wykonywania jakichkolwiek salt. Wylądowanie na głowie lub karku, nawet na środku trampoliny, niesie ryzyko poważnych urazów kręgosłupa lub karku. Może to prowadzić do paraliżu, a w skrajnych przypadkach do śmierci. Niekontrolowane upadki do przodu lub do tyłu mogą również prowadzić do poważnych obrażeń.

PODSTAWOWE ODBIJANIE

1. Zaczynaj w pozycji stojącej, z rozstawionymi ramionami i stopami, trzymając głowę prosto, a wzrok skupiony na trampolinie.
2. Wykonaj płynny ruch, unosząc ręce do przodu i w górę, nad głowę.
3. W powietrzu złącz nogi i skieruj palce w dół.
4. Wyląduj na macie, ponownie rozstawiając ramiona i stopy, tak jak w pozycji wyjściowej.



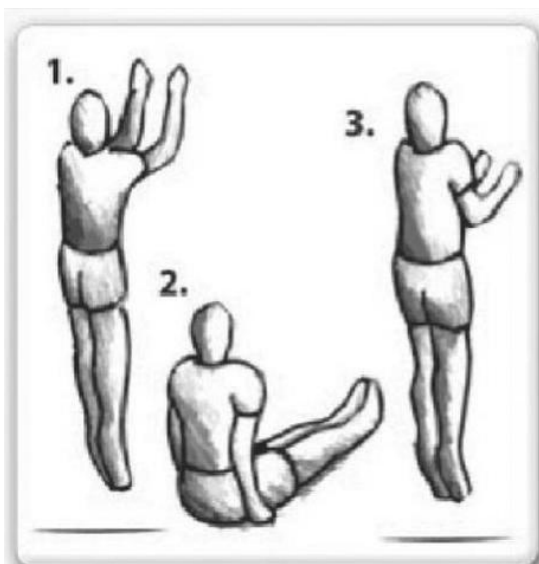
LĄDOWANIE NA KOLANACH

1. Zaczynaj od niskiej, podstawowej pozycji odbicia.
2. Wyląduj na kolanach, utrzymując plecy proste i stabilną postawę, używając ramion do utrzymania równowagi.
3. Odbij się z powrotem do podstawowej pozycji, wykorzystując moment odbicia i unosząc ręce nad głowę.
4. Opanuj ten ruch na niskiej wysokości, a następnie stopniowo próbuj skakać wyżej, pamiętając o pełnej kontroli nad wysokością każdego skoku.



LĄDOWANIE NA POŚLADKACH

1. Zaczynaj od niskiej, podstawowej pozycji odbicia.
2. Wyprostuj nogi przed sobą, z rękami po obu stronach bioder, trzymając plecy wyprostowane.
3. Wykorzystaj pęd i oprzyj się na rękach, aby powrócić do pozycji stojącej.
4. Opanuj ten ruch na niskiej wysokości, a następnie stopniowo próbuj skakać wyżej, pamiętając o pełnej kontroli nad wysokością każdego skoku.



Przed przystąpieniem do bardziej zaawansowanych czynności skonsultuj się z wyszkolonym instruktorem trampolin, aby zapewnić najwyższy możliwy poziom bezpieczeństwa.

ZAAWANSOWANE ODBIJANIE

1. Zaczynj od niskiej, podstawowej pozycji odbicia.
2. Oprzyj się na dłoniach i kolanach, upewniając się, że plecy są poziome, a ręce i nogi rozstawione na szerokość ramion.
3. Wykorzystaj pęd i odepchnij się rękami, aby powrócić do pozycji stojącej.



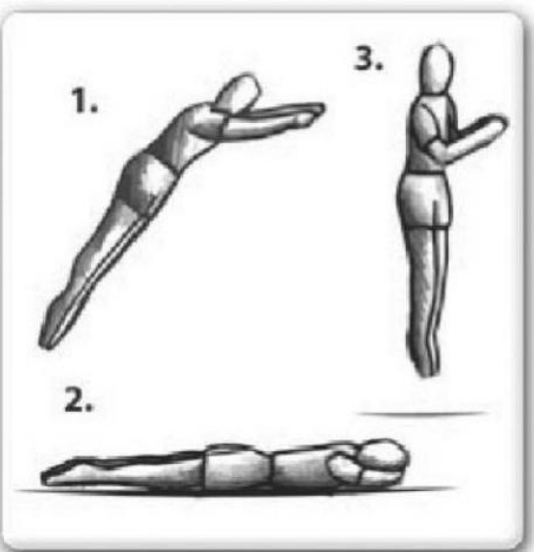
PRZEDNIE ŁĄDOWANIE 1

1. Zaczynj od niskiej, podstawowej pozycji odbicia w normalnej pozycji.
2. Jednocześnie oprzyj się na dłoniach i kolanach, upewniając się, że plecy są poziome do podłoża, a ręce i nogi rozstawione na szerokość ramion.
3. Utrzymuj stabilną pozycję ciała, wyprostuj nogi i złącz ręce przed twarzą w powietrzu, przygotowując się do wylądowania w pozycji leżącej na macie.
4. Upewnij się, że lądowanie odbywa się równomiernie, tak aby wszystkie części ciała dotknęły maty jednocześnie. Następnie odciągnij ręce, aby powrócić do pozycji stojącej.



PRZEDNIE ŁĄDOWANIE 2

1. Zaczynj od niskiej, podstawowej pozycji odbicia.
2. Utrzymuj stabilną pozycję ciała, wyprostuj nogi za sobą i złącz ręce przed twarzą w powietrzu, przygotowując się do wylądowania na macie w pozycji leżącej. Upewnij się, że lądowanie odbywa się równomiernie, z wszystkimi częściami ciała dotykającymi maty jednocześnie.
3. Następnie odciągnij ręce, aby powrócić do pozycji stojącej.



REVOGYM

IMPORTER / DYSTRYBUTOR

VELACO Sp . z o. o.

Świdry 104C, 21-400 Łuków

velaco.pl