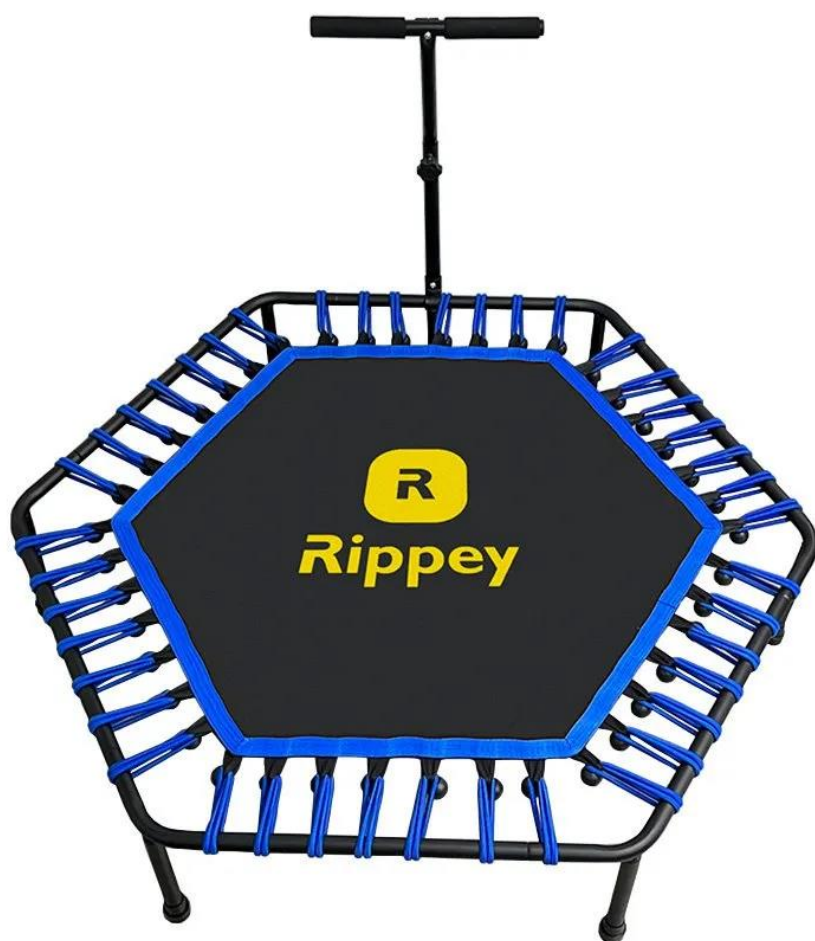


Návod k montáži – Fitness trampolína

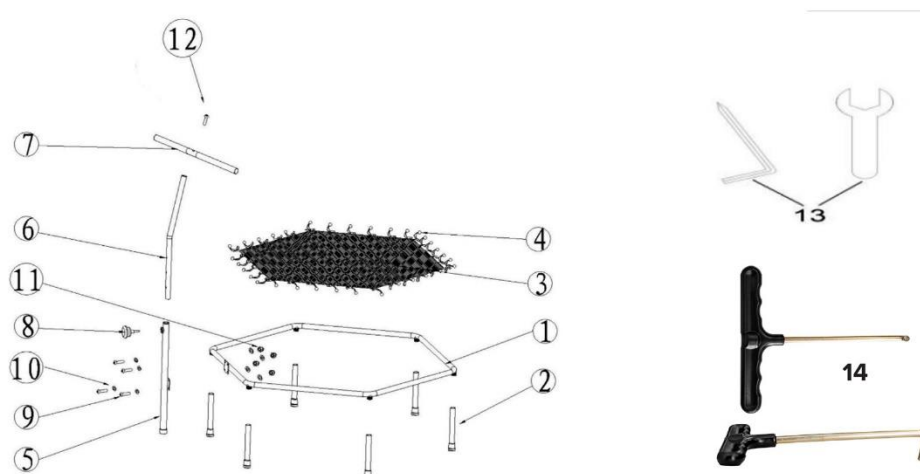


Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením montáže si prosím pečlivě přečtete následující pokyny. Schémata a nákresy obsažené v návodu jsou zjednodušené a obsahují pouze údaje nezbytné pro správnou instalaci výrobku.

Minimální věk pro využití trampolíny je 14 let.

Maximální zatížení trampolíny je 100 Kg.

Popis trampolíny:



1.	Trubky pro rám	8.	Šroub pro nastavení výšky madla
2.	Nožičky pro rám	9.	Malé šroubky
3.	Podložka pro trampolínu	10.	Podložka pod maticku
4.	Pružiny	11.	Maticky
5.	Spodní podpěra madla	12.	Velké šrouby
6.	Horní podpěra madla	13.	Nářadí pro instalaci
7.	Madlo		

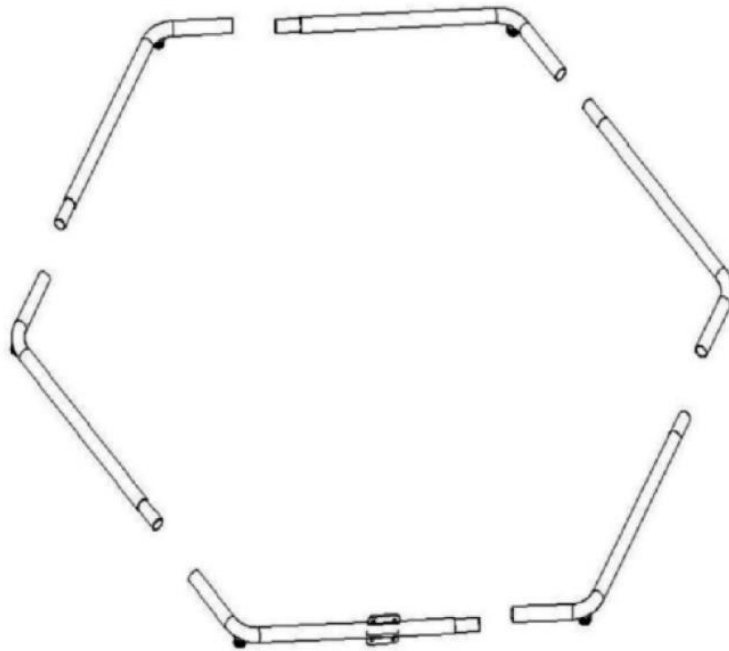
POZNÁMKY K MONTÁŽI:

K montáži trampolíny potřebujete speciální nástroj na napínání pružin, který je součástí tohoto výrobku. Před sestavením výrobku si prosím přečtete návod k montáži. Věnujte pozornost popisům a číslům dílů. V návodu k montáži jsou tyto popisy a čísla použity jako reference. Ujistěte se, že jste uvedli všechny díly. Pokud některé díly chybí, obraťte se na svého prodejce.

Při montáži používejte rukavice, abyste si chránili ruce před zachycením. Až budete připraveni začít, ujistěte se, že máte pro montáž dostatek místa a čistý, suchý prostor.

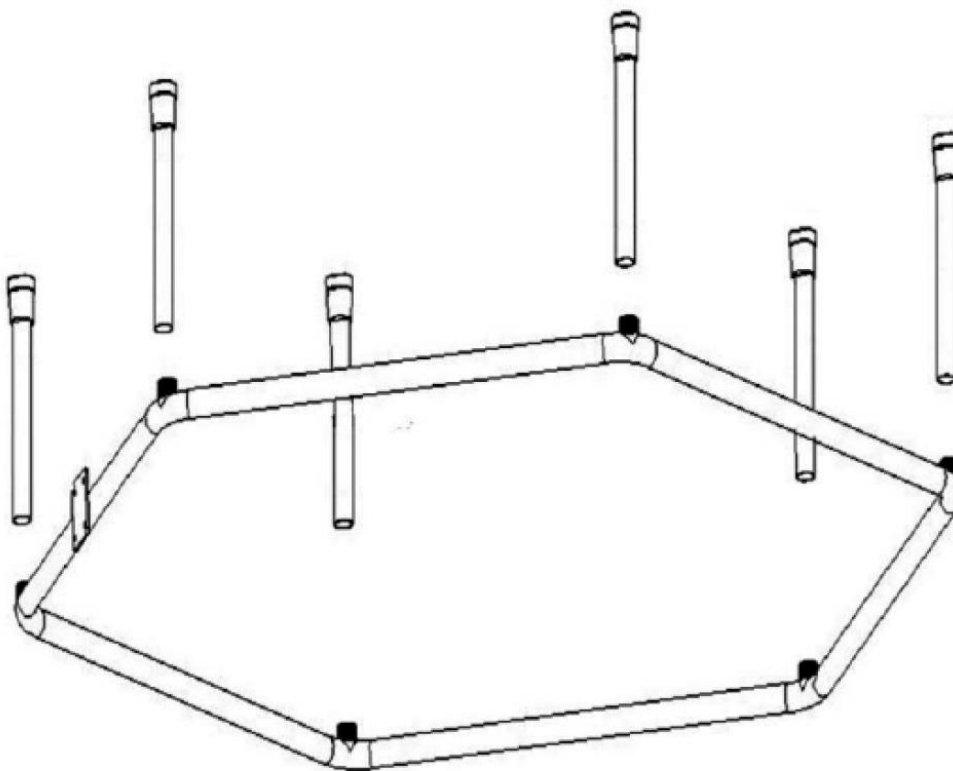
KROK 1 – Montáž rámu

1. Spojte všech 6 kusů trubek rámu trampolíny podle obrázku níže.



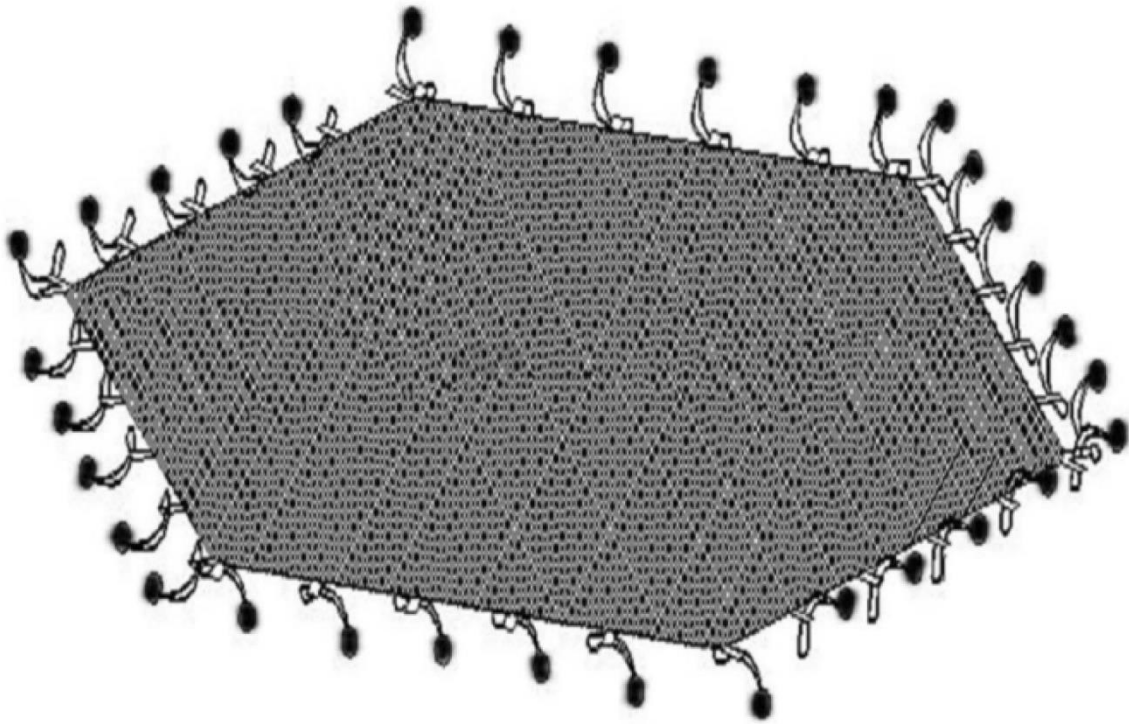
KROK 2 – Montáž noh

1. Odstraňte krytky zakrývající otvory pro nohy. Přišroubujte všechny nohy k rámu.



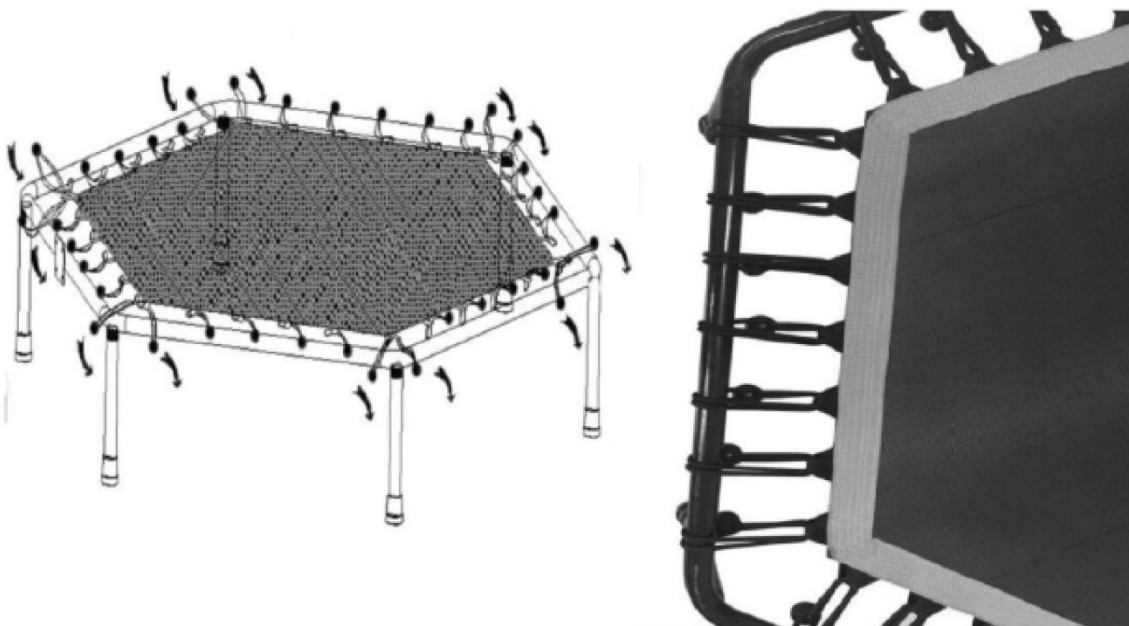
KROK 3 – Montáž pružin do podložky

1. Namontujte všechny pružiny (4) na podložku (3).



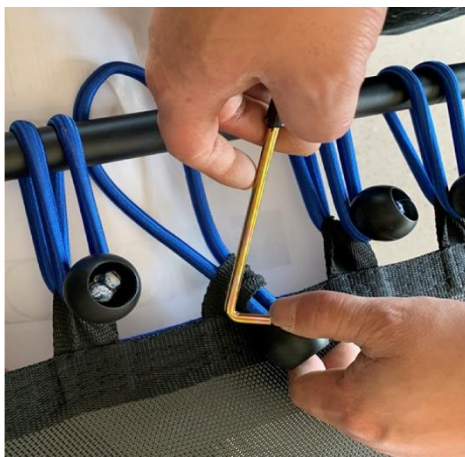
KROK 4 – Montáž podložky do trampolíny

1. Připevněte pružiny k rámu. Začněte montáží dvou pružin do každého rohu, jak je znázorněno níže.
2. Poté připevněte zbývající šňůry střídavě na opačných stranách trampolíny, aby bylo zajištěno rovnoměrné napnutí pružin.



Návod k montáži pružin

1. Připevněte pružiny k rámu. Začněte montáží dvou pružin do každého rohu, jak je znázorněno níže.
2. Poté připevněte zbývající šňůry střídavě na opačných stranách trampolíny, aby bylo zajištěno rovnoměrné napnutí pružin.



KROK 1



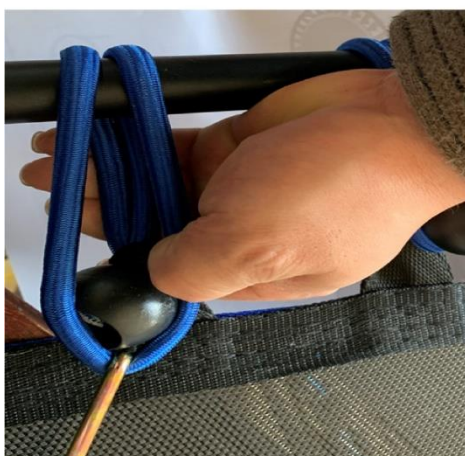
KROK 2



KROK 3



KROK 4



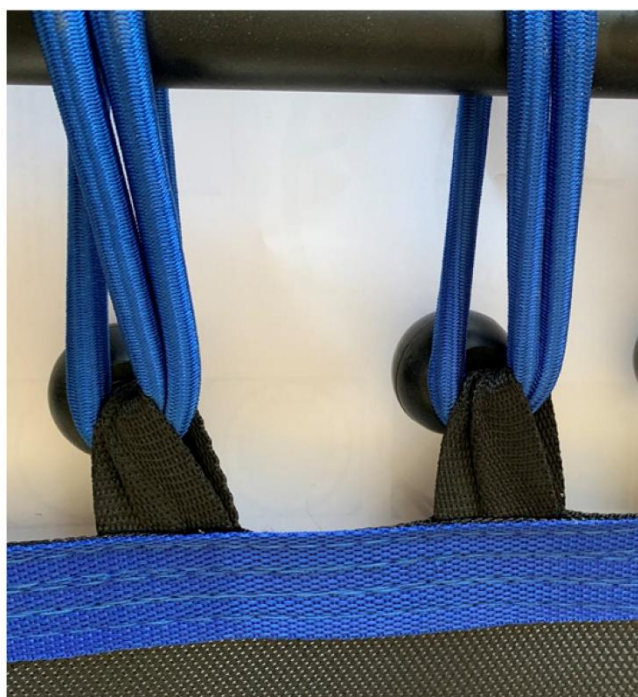
KROK 5



KROK 6



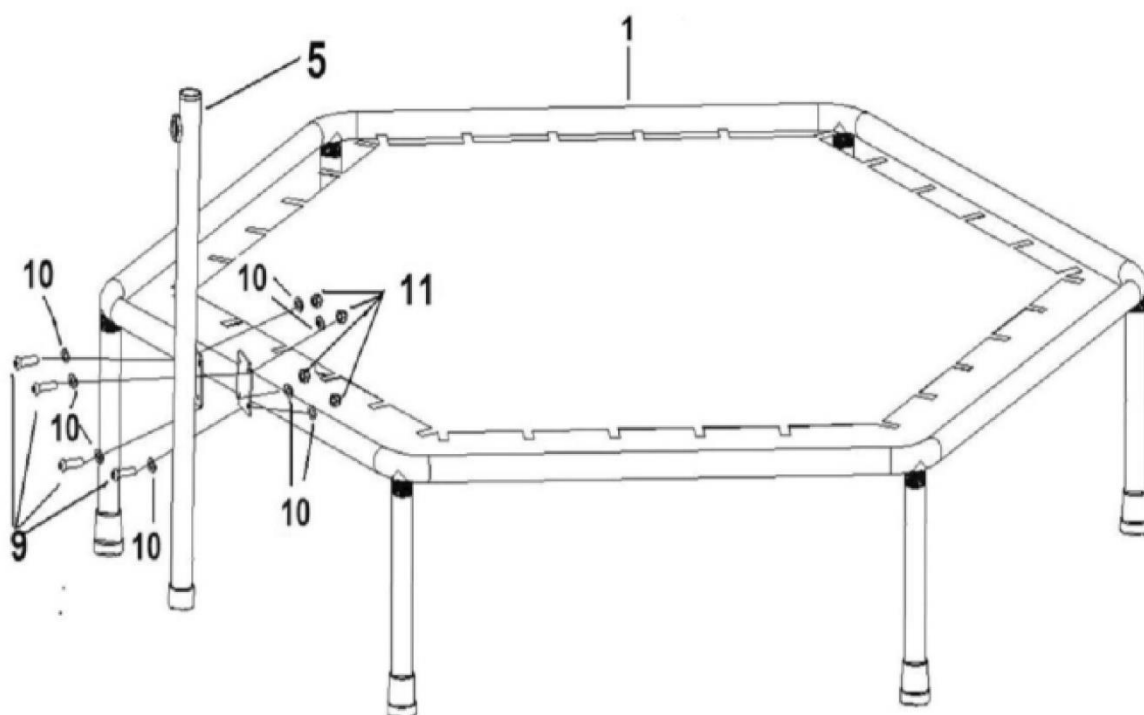
KROK 7



KROK 8

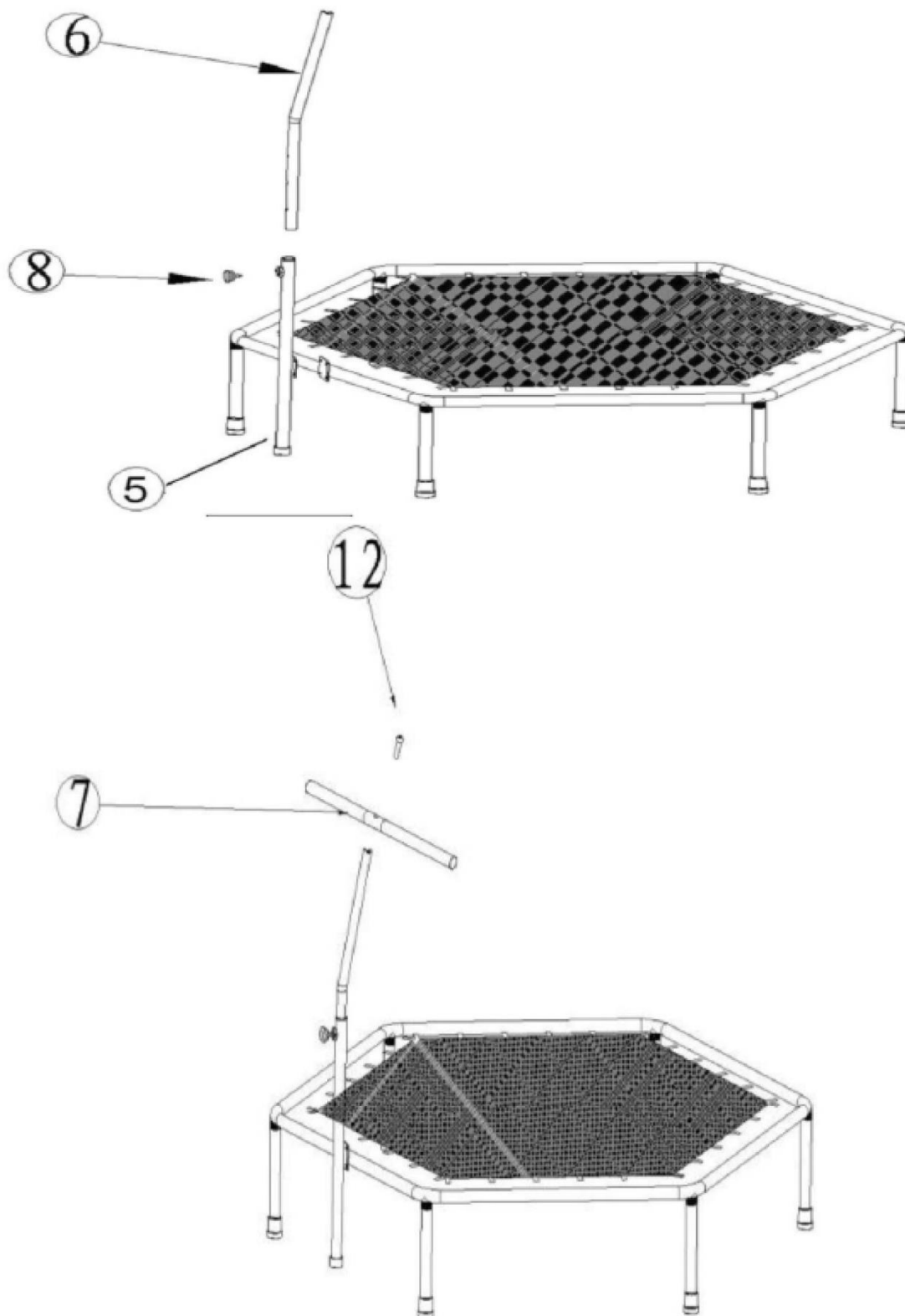
KROK 5 – Montáž bočních podpěr

1. Připevněte spodní držák madla (5) k rámu trampolíny (1) pomocí šroubů s použitím přiloženého klíče – jak je znázorněno na obrázku níže.



KROK 6 – Montáž madla

1. Namontujte horní podpěru madla (6) na spodní podpěru madla (5) pomocí nastavovacího knoflíku (8), jak je znázorněno na obrázku níže.
2. Připevněte madlo (7) k hornímu držáku madla (6) pomocí šroubu (12) podle pokynů na obrázku níže.



OBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

Nesprávné používání trampolíny je nebezpečné a může vést k vážnému zranění nebo dokonce smrti.

Trampolíny se používají ke skákání do velkých výšek, což vyžaduje neustálou kontrolu těla.

Před každým použitím zkontrolujte stabilitu podložky a ujistěte se, že žádná část není uvolněná.

V tomto návodu najdete pokyny pro správné rozložení a montáž trampolíny a bezpečné používání.

Trampolína není hračka, nenechávejte děti v blízkosti trampolíny bez dozoru.

Dbejte neustále na dodržování bezpečnostních předpisů.

Trampolínu nesmí používat více než jedna osoba najednou.

Pokud ji používá více než jedna osoba, je třeba věnovat zvláštní pozornost tomu, aby nedošlo ke kolizi.

Skákejte bosí, boty mohou trampolínu poškodit.

Poškozenou trampolínu bude nutné vyměnit, čímž vzniknou zbytečné náklady.

Při skákání nekuřte tabákové výrobky ani elektronické cigarety.

Mezi trampolínou a možnými zdroji nebezpečí, tj. elektrickými kabely, větvemi, větvemi stromů, hračkami, bazénem nebo ploty, musí být dodržena dostatečná vzdálenost.

Místo, kde bude trampolína postavena, musí mít volný prostor v okruhu 8 metrů.

Trampolína musí být postavena na rovném, rovinném a pevném povrchu (neumísťujte ji na písek).

Na trampolínu se nesmí pokládat cigarety, ostré předměty a jiné předměty.

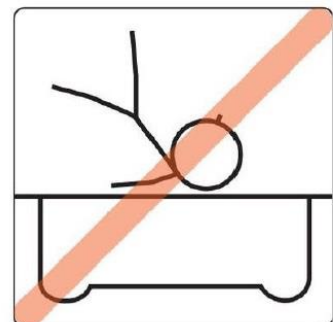
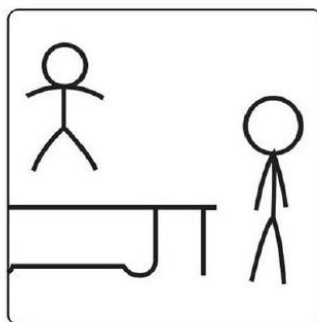
Domácí zvířata by měla zůstat v bezpečné vzdálenosti od trampolíny.

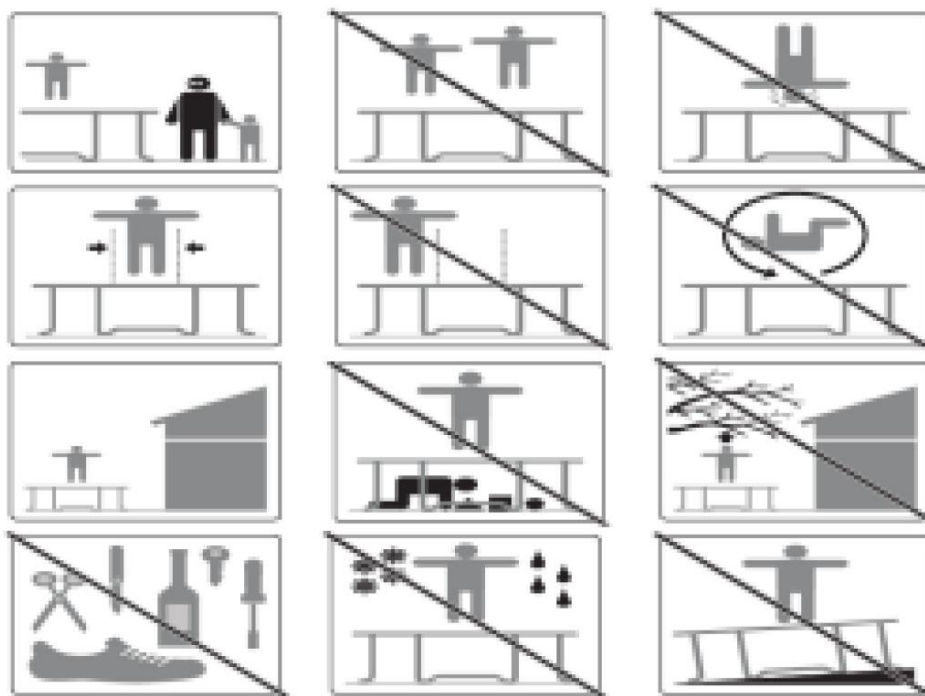
Trampolínu nepoužívejte pod vlivem alkoholu, po požití drog nebo léků.

Nepoužívejte trampolínu za deště, krupobití, sněžení, silného větru nebo bouřky.

Doporučujeme nenechávat trampolínu venku za špatného počasí.

Při používání trampolíny dbejte na to, aby se pod ní nenacházela žádná osoba ani předmět. Podložka trampolíny je velmi pružná, proto může tlaková síla vznikající při skákání způsobit zranění.





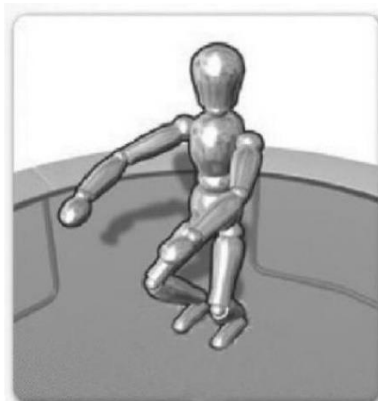
INFORMACE PRO UŽIVATELE TRAMPOLÍN

Každý uživatel by si měl být vědom svých fyzických možností a cvičit pouze skoky, které mu vyhovují. Nejprve se s trampolínou "seznamte", začněte s jednoduchými skoky. Jakmile je zvládnete, můžete přejít ke složitějším cvikům. Neskákejte nekontrolovaně, vždy kontrolujte své tělo a osvojte si různé techniky skoků. Zpočátku byste si měli na trampolínu zvyknout a pochopit, jak moc pruží s při každém odrazu.

Soustředte se na to, jaká by měla být poloha vašeho těla a technika, dokud nebudete schopni snadno a rychle ovládat každý skok.

Před skokem do výšky je důležité naučit se techniku zastavení, protože to pomůže předejít zraněním, která mohou být způsobena nekontrolovaným skokem.

Pokud dopadnete na pokrčená kolena, měli byste být pokrčeni tak, abyste se zastavili a absorbovali energii z pružin v podložce. Pozice je zobrazena na obrázku níže. Ruce se drží madla, aby se zvýšila stabilita.





Na této trampolíně neprovádějte žádné otáčení (dopředu ani dozadu). Pokud při pokusu o provedení uděláte chybu, můžete dopadnout na hlavu nebo krk. Zvýšíte tak pravděpodobnost, že si zlomíte krk nebo záda, což by mohlo vést ke smrti nebo ochrnutí.



VENKOVNÍ PŘEDMĚTY: Trampolínu **NEPOUŽÍVEJTE**, pokud jsou pod trampolínou domácí zvířata, jiné osoby nebo jakékoli předměty. Zvýší se tím riziko zranění. Během používání trampolíny **NEDRŽTE** v rukou žádné cizí předměty ani na ni nepokládejte žádné předměty. **NEUMÍSTŇUJTE** trampolínu pod převislé předměty, jako jsou větve stromů, dráty apod. protože zvyšují riziko zranění.



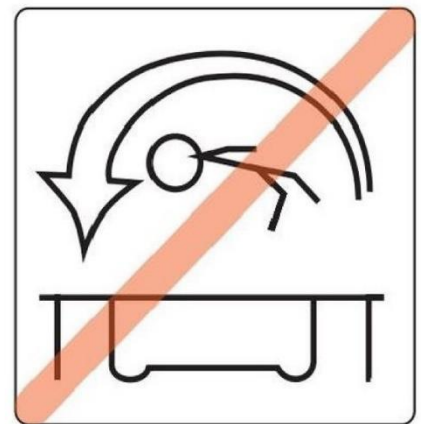
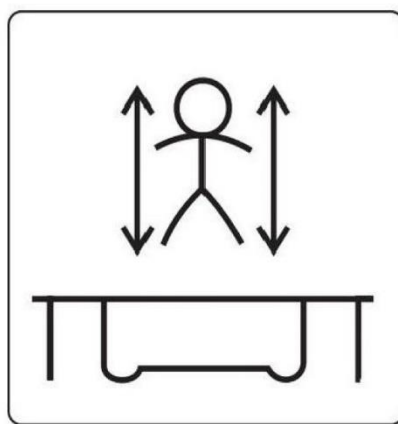
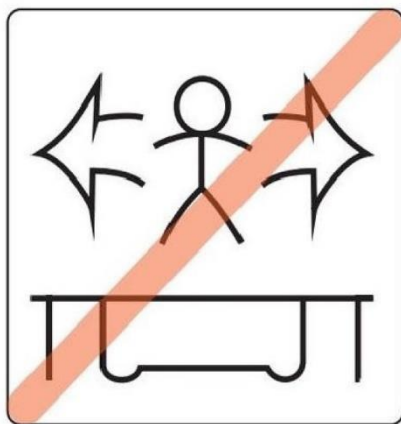
Trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko zranění. Před každým použitím trampolínu zkontrolujte, zda nejsou ohnuté ocelové trubky, potřhaná rohož, uvolněné nebo zlomené pružiny a celková stabilita trampolíny.



Při používání trampolíny dbejte na povětrnostní podmínky. Pokud je trampolínová podložka mokrá, může uživatel uklouznout a zranit se. Pokud je příliš větrno, může uživatel ztratit kontrolu.



Pokud trampolínu nepoužíváte, vždy ji uložte na bezpečné místo, aby si na trampolíně nemohly hrát děti bez dozoru.



Aby se snížilo riziko nehody, neměl by se uživatel trampolíny pokoušet provádět dovednosti, které přesahují jeho vlastní úroveň způsobilosti a dovedností.

Přečtěte si a pochopte skok, vzlet a přistání uprostřed trampolíny.

Vždy skákat vertikálně a vyhýbat se odrazům směrem k pružině v jakémkoli směru.

Vždy se poraďte s profesionálně certifikovaným instruktorem skákání na trampolíně, než začnete zkoušet cokoli nad rámec základních technik.

Aby se snížilo riziko nehod, měla by osoba dohlížející na používání trampolíny:

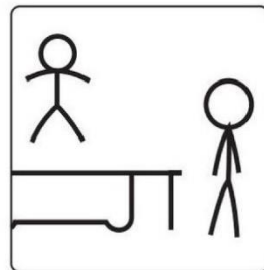
- plně porozumět všem bezpečnostním pravidlům a pokynům a prosazovat jejich dodržování
- poradit uživateli trampolíny a zjistit, co dělá správně a co špatně, aby byla zajištěna bezpečnost uživatele trampolíny
- znát a informovat uživatele trampolíny o všech bezpečnostních upozorněních

Důležité:

Děti nejsou schopny při hře správně posoudit nebezpečí, proto by měla být trampolína zajištěna tak, aby k ní děti (ani domácí zvířata) neměly přístup bez dozoru.

Bezpečnostní pravidla:

- Trampolínu nepoužívejte, pokud jste požili alkohol, drogy nebo léky ovlivňující koordinaci.
- NIKDY SE NEPOKOUŠEJTE SKÁKAT NA TRAMPOLÍNĚ, NA KTERÉ JE JINÝ UŽIVATEL.
- Zpočátku si na trampolínu zvykněte a pochopte, jak pruží v každém odrazu.
- Soustřeďte se na to, kde by měla být poloha vašeho těla a technika, dokud nebudete schopni snadno a rychle ovládat každý skok.
- Je důležité naučit se techniku zastavení dříve, než začnete skákat do výšky, protože to pomůže předejít zraněním, která mohou být způsobena nekontrolovaným skokem.
- Chcete-li zastavit odraz, pokrčte při dopadu na nohy kolena.
- Při odrazu na trampolíně se vždy kontrolujte. Kontrolovaný skok nastane, když dopadnete na stejné místo, ze kterého jste se rozjeli. Pokud kdykoli ztratíte kontrolu, okamžitě přestaňte skákat.
- Neskákejte nebo se neodrážejte příliš vysoko po dlouhou dobu několika skoků. Sledujte podložku, abyste si udrželi kontrolu. Pokud tak neučiníte, můžete ztratit rovnováhu.
- Nedoporučuje se, aby trampolínu používala více než jedna osoba najednou.
- Seznamte se se základními pravidly skoků a bezpečnosti. Abyste předešli riziku zranění a snížili je, ujistěte se, že jsou dodržována všechna bezpečnostní pravidla, a noví uživatelé se naučí základní skoky, než začnou zkoušet pokročilejší techniky.
- VŠICHNI UŽIVATELÉ musí být pod dohledem, bez ohledu na úroveň dovedností nebo věk.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá, poškozená, špinavá nebo opotřebovaná. Před použitím je třeba trampolínu zkontrolovat.
- Všechny předměty, které by mohly bránit v používání trampolíny, vždy ukládejte mimo trampolínu. Dávejte pozor na to, co je nad, pod a kolem trampolíny.
- Aby se zabránilo neoprávněnému a nepovolenému použití, měla by být trampolína vždy zajištěna. V případě nutnosti lze demontovat skákačskou plochu a pružiny.



ČASTÉ PŘÍČINY NEHOD:



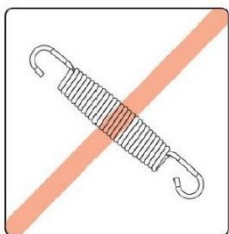
NEPOKOUŠEJTE se o složité manévry, dokud nezvládnete základy. Pokud nebudete tyto rady dodržovat, zvýšíte riziko zranění.



NEPOUŽÍVEJTE alkohol ani žádné drogy či léky, které mohou ovlivnit koordinaci uživatele během používání této trampolíny. To je považováno za vysoce nebezpečné, protože tyto cizí látky zhoršují váš úsudek, reakční dobu a celkovou fyzickou koordinaci.



Nebezpečí zranění se zvyšuje, pokud na trampolíně skáče několik uživatelů současně a ztratí kontrolu nad svými skoky. Skokani se mohou srazit, špatně dopadnout nebo spadnout z trampolíny. Riziko zranění je vyšší u lehčích a menších osob než u osob větších a těžších.



Při skákání se soustředte na střed podložky, snížíte tak riziko zranění při dopadu na rám nebo pružinu. Bezpečnostní podložka musí vždy zcela zakrývat rám a pružiny. Vyvarujte se šplhání nebo skákání po bezpečnostním polstrování, protože k tomuto účelu není určeno.



Na trampolíně nejsou povolena žádná salta. Přistání na hlavu nebo krk (také uprostřed trampolíny) s sebou nese riziko poranění zad nebo krku. To může vést k ochrnutí a v krajním případě i ke smrti. Nekontrolované pády dopředu nebo dozadu mohou vést ke zranění.

SKOKY A POZICE:

Základní skok

Začněte ve stoji, nohy jsou od sebe na šířku ramen. Krouživým pohybem zvedejte paže nahoru. Zvedněte chodidla k sobě směrem vzhůru a špičky prstů na nohou táhněte dolů. Při doskoku zpět jsou chodidla roztažená na šířku ramen.

Skok na ruce a kolena

Začněte stejně jako při základním skoku, jen dopad směřujte na ruce a kolena. Ruce, nohy i záda musí být zpěvněné a musíte dopadnou rovnoměrně.

Skok na kolena

Začněte stejně jako při základním skoku. Dopadněte na kolena, tělo mírně předkloněné, záda rovná. K udržení rovnováhy použijte paže. Vyskočte do základní polohy výhozem paží dopředu.

Skok vsedě

Dopadněte do rovné polohy vsedě. Ruce držíme vedle boků. Vrátime se do vzpřímené polohy a rukama se odstrčíme.

ÚDRŽBA , POUŽÍVÁNÍ A ČIŠTĚNÍ:

Pravidelně kontrolujte opotřebení trampolíny, aby byla zachována odpovídající úroveň bezpečnosti.

Poškozené díly je třeba okamžitě vyměnit. Trampolína ase nesmí používat, dokud nebude poškození opraveno.

Trampolína je pozinkovaná, ale ve spojích nebo pod krytem se může tvořit rez. Abyste tomu zabránili, pravidelně promazávejte otvory rámu pro pružiny a spojovací body vazelínou nebo jiným vhodným tukem. Tím prodloužíte životnost rámu.

Trampolínu čistěte měkkým hadříkem. Nepoužívejte žádné drátěnky ani jiné čisticí prostředky.