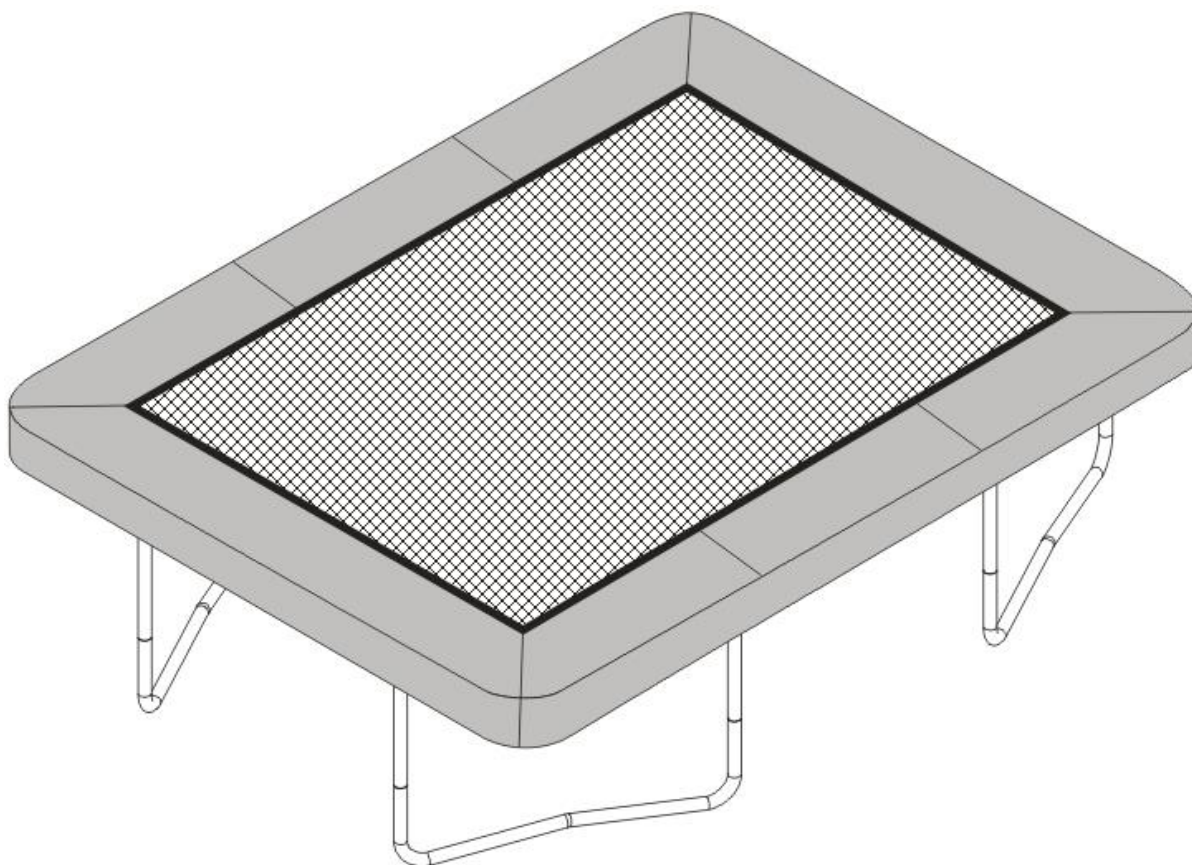




Trampolína MASTER 300x210 cm
MASTRAMP300-210



NÁVOD NA POUŽITÍ

ČTĚTE NÁVOD AŽ DO KONCE !!!

Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku.

**PŘI ZTRÁTĚ ČI ZLOMENÍ ČÁSTÍ, PROSÍM, KONTAKTUJTE MÍSTO
KOUPE VÝROBKU.**

DODATEČNÉ INFORMACE

Jako každá aktivita, která uvádí vaše tělo do pohybu, tak i trampolína přináší určitá rizika. Ke snížení možnosti zranění. Doporučujeme použití hrazení, aby se předešlo pádu z trampolíny. Hrazení by nemělo být používáno k úmyslnému odražení od strany. Žádné zařízení nemůže zcela zaručit vaši bezpečnost a bezpečná hra je vždy vaší zodpovědností. Hrazení podstatně snižuje riziko zranění. Na trampolíně nesmí být víc než jedna osoba. Nepokoušejte se obracet, dělat salta či kotouly. Dále doporučujeme užívat povrch tlumící dopad na podlahu kolem trampolíny.

SKÁKEJTE BEZPEČNĚ NA VAŠÍ TRAMPOLÍNĚ

VAROVÁNÍ

Nesprávné použití a hrubé zacházení na trampolíně je nebezpečné a může způsobit vážné zranění nebo smrt

- Maximální nosnost je **100kg**
- Skákejte na trampolíně bez bot
- Neskákejte na mokré či vlhké trampolíně
- Vždy skákejte uprostřed trampolíny
- Nevyskakujte z trampolíny
- Dělejte si při skákání přestávky – neskákejte dlouho v kuse
- Před skákáním vždy uzavřete síť
- Před skákáním si vyprázdněte kapsy a nemějte nic v rukou

1. **NEDĚLEJTE** a nepovolujte kotouly. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážné zranění, ochrnutí nebo smrt. Dokonce, i když dopadnete do středu plachty.
2. **NEPOVOLUJTE** více než jednu osobu na trampolíně. Pokud by se na trampolíně nacházelo více osob ve stejný čas, mohlo by to způsobit vážné zranění.
3. Používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé, dobře informované osoby.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm nejsou doporučovány užívat dětmi pod 6 let.
5. Zkontrolujte trampolínu před každým začátkem užívání. Ujistěte se, že je rámový kryt správně a bezpečně umístěn. Nahradte všechny opotřebené, defektní nebo chybějící části.
6. Slézání a vylézání na trampolínu. Při slézání neskákejte z trampolíny na podlahu a při vylézání zase naopak nenaskakujte. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek ke skoku na jiný objekt.

7. Skákání zastavíte dopadem s mírným pokrčením kolen, aby byly nohy v kontaktu s plachtou. Naučte se tuto dovednost jako první.
8. Naučte se důkladně základní skoky a pozice těla před tím, než začnete dělat obtížnější skoky. Druhy základních skoků mohou být provedeny v různých kombinacích. Obratě se na část základních skoků v tomto návodu.
9. Vyhnete se příliš vysokým skokům. Zůstaňte níže dokud nezískáte kontrolu nad skokem a opakujte si přistání do středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.
10. Během skákání držte hlavu nahoře a dívejte se na okraj trampolíny. To pomůže získat kontrolu nad rovnováhou.
11. Neskákejte, když jste unavení nebo po příliš dlouhou dobu.
12. Při neužívání bezpečně trampolínu zajistěte a zabraňte neoprávněnému použití. Pokud je používán žebřík k trampolíně, odstraňte jej při odchodu z místnosti, aby jste zabránili nežádoucímu přístupu dětí pod 6 let.
13. Udržujte prostor kolem trampolíny čistý a odstraňte všechny předměty, které by mohly uživateli překážet.
14. Nepoužívejte trampolínu pokud jste pod vlivem alkoholu či drog.
15. Pro informace o dovednostech a tréninku kontaktujte kvalifikovaného instruktora.
16. Skákejte pouze když je podložka suchá. Trampolína nesmí být používána ve větrných podmínkách.
17. Před užitím trampolíny si přečtěte všechny informace. Upozornění a instrukce o ochraně, údržbě a užívání trampolíny jsou obsaženy ke zvýšení bezpečnosti a příjemnému užívání tohoto zařízení.

NENOSTE obuv s podrážkou , které způsobují nadměrné opotřebení plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, knoflíky či další věci, které mohou poškodit plachtu.

Skákejte ve středu plachty.

MONTÁŽ

1. Zajistěte adekvátní prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 8 metrů od země. Zajistěte odstranění drátů, větví stromů a dalších možných nebezpečí.
2. Zajistěte dostatečné místo kolem trampolíny. Umístěte ji pryč od stěn, staveb, plotů, bazénů a dalších herních ploch. Udržujte čistý prostor na všech stranách trampolíny.
3. Před užitím umístěte trampolínu na rovném povrchu.
4. Používejte trampolínu v dobře osvětlených prostorách. Umělé osvětlení může být požadováno v domácím prostředí nebo temných místnostech.
5. Zabezpečte trampolínu před nepovoleným a nehlídaným používáním.
6. Odstraňte všechny překážky z pod trampolíny.
- 7. Vlastník a dozor trampolíny jsou zodpovědní za uvědomění uživatelů o pokynech uvedených v instrukcích.**

ÚVOD

Před použitím trampolíny, si prosím přečtěte pozorně všechny informace uvedené v tomto manuálu. Ke snížení rizika zranění, prosím, postupujte podle následujících rad a pokynů.

- ✘ Nesprávné použití a hrubé zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- ✘ Zkontrolujte trampolínu před každým použitím kvůli opotřebení, chyběním či ztrátou součástí.

※ Montáž, ochrana a udržování výrobku, bezpečnostní typy, varování, a správné techniky skákání jsou zahrnuty v tomto manuálu. Všichni uživatelé a dohlížející se musí seznámit s těmito instrukcemi. Všichni uživatelé musí být spraveni o jejich vlastním limitu/omezení před začátkem skákání na trampolíně.

Varování



**NE VIC NEŽ JEDEN ČLOVĚK NA TRAMPOLINĚ!
VÍCE SKÁKAJÍCÍCH ZVYŠUJE RIZIKO ZRANĚNÍ JAKO JE
ZLOMENÍ KRKU, NOHY, ZAD NEBO ZRANĚNÍ HLAVY.
NEDĚLEJTE KOTOULY (PŘEMETY), KTERÉ ZVYŠUJÍ RIZIKO
DOPADU NA HLAVU, KRK A S TÍM SPOJEN RISK VÁŽNÉHO
ZRANĚNÍ ČI SMRTI.**



PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.

Vždy konzultujte váš fyzický stav před zahájením jakékoliv fyzické aktivity.

PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.

INFORMACE O UŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Nejprve si přivykněte na pružnost trampolíny a ohmatejte si ji. Musíte být zaměřeni na základní postavení vašeho těla poté můžete provádět každý skok (základní skoky) dokud ho nebudete schopni udělat s lehkostí a kontrolou.

K zastavení skoku, ostře ohněte kolena před tím, než se vaše chodidla dotknou plachty.

Tato technika by měla být prováděna pokaždé, když se učíte základní skoky.

Dovednost zastavit by měla být použita kdykoliv ztratíte balanc nebo kontrolu nad vaším skokem.

Vždy se naučte nejprve nejjednodušší skok. Až získáte kontrolu přejděte ke skokům obtížnějším a pokročilejším.

Kontrolovaný skok je takový, když dopadnete do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pokud hned přejdete k pokročilejším skokům před prvním zaškolením, zvyšujete riziko zranění.

Neskákejte na trampolíně příliš dlouho v jednom kuse až do vyčerpání, zvyšujete riziko zranění. Skákejte pouze po určitou (krátkou) dobu. Ve stejnou dobu může na trampolíně skákat pouze jeden člověk.

Skokani by měli nosit trička, kraťasy, nebo tílka a předepsané gymnastické body, silné ponožky nebo být naboso. Pokud právě začínáte, můžete nosit dlouhé splívané trika a dlouhé kalhoty k ochraně před poškrábaním a odřením než se naučíte zprávné pozici při dopadu a formu. Nenoste těžké boty s podrážkou, jako jsou tenisové boty. Může to způsobit nadměrné opotřebení plachty.

Měli by jste vždy správně vylézat a slézat z trampolíny, aby jste se vyhnuli zranění. Při správném vylézání by jste se měli chytit rámu a nakročít nebo se svalit přes rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezapomeňte položit ruce na rám, když vylézáte nebo slézáte. Nevkračujte přímo a nesvírejte pevně konstrukci. Ke správnému slezení se přesuňte ke straně a opřete se rukama o rám jako opěra. Sestupte z plachty na podlahu. Menší děti by měly mít při slézání a vylézání asistenci.

Neskákejte bezohledně, zvýšíte riziko zranění. Klíč k bezpečí a požitek z trampolíny je v kontrole a zvládnání různých skoků. Nikdy nezkoušejte naskočit na trampolínu, když je tam někdo jiný, aby získal výšku!
Nikdy neužívejte trampolínu bez dozoru.

KLASIFIKACE NEHOD

Vylézání a slézání: Bud'te velmi opatrní, když vylézáte a slézáte z trampolíny. **NEVYLÉZEJTE** na trampolínu sevřením konstrukce a stoupnutím na pružiny nebo skokem na podložku z jakéhokoli povrchu (např. plošina, střecha, žebřík), zvyšujete nebezpečí zranění.

NESLÉZEJTE skokem z trampolíny. Když si na trampolíně hrají malé děti, potřebují pomoc při vylézání a slézání.

Užití alkoholu nebo drog: **NEKONZUMUJTE** alkohol a drogy před nebo v průběhu užívání trampolíny. Poškodí to váš úsudek, reakci a celkovou fyzickou koordinaci.

Více skákajících: Pokud je více skákajících (více než jedna osoba na trampolíně ve stejný čas), zvyšují riziko zranění. Zranění mohou nastat, když rychle odejdete z trampolíny, ztratíte kontrolu, střetnete se s jiným skokanem nebo doskočíte na pružiny. Zpravidla bývají zranění lehčí lidé na trampolíně.

Náraz na konstrukci či pružiny: Když si hrajete na trampolíně, **ZŮSTAŇTE** ve středu plachty. To sníží riziko zranění v důsledku nárazu či dopadu na konstrukci a pružiny. Vždy nechejte rámový kryt na konstrukci. **NESKÁKEJTE** nebo nestoupejte na rámový kryt, není určen k podpírání váhy člověka.

Ztráta kontroly: **NEZKOUŠEJTE** obtížné skoky dokud jste si neosvojili ty jednodušší. Zvyšujete riziko zranění. Kontrolovaný skok je takový, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu při skákání, pokrčte ostře kolena když dopadáte a přestaňte skákat. Znovu získejte kontrolu.

Kotrmelce (salta): **NEDĚLEJTE** kotouly jakéhokoliv typu (dopředu nebo dozadu) na této trampolíně, zvyšujete nebezpečí zranění krku nebo zad, které může způsobit smrt nebo ochrnutí.

Cizí předměty: **NEPOUŽÍVEJTE** trampolínu, když jsou pod nebo nad domácí mazlíčci, jiní lidé, zvířata nebo další předměty. Zvyšujete riziko zranění. **NEDRŽTE** v ruce jakýkoliv cizí předmět. **NEPOKLÁDEJTE** na trampolínu žádné předměty. Prosím, buďte informovaní o tom, co je nad váma, když používáte trampolínu. Větvičky stromů, dráty nebo jiné předměty nacházející se nad trampolínou mohou způsobit zranění.

Špatná údržba trampolíny: Trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko zranění. Prosím, zkontrolujte stav trampolíny před každým použitím z důvodu možnosti ohnutí železných tyčí, natrhnutí plachty, ztracení nebo zlomení pružin a celkovou stabilitu trampolíny.

Povětrnostní podmínky: Prosím, když používáte trampolínu, buďte informovaní o povětrnostních podmínkách. Nepoužívejte trampolínu, když je plachta mokrá a ve větrných podmínkách.

Omezený přístup: Když je trampolína v neuvžívání, uskladněte přístupový žebřík na bezpečném místě kvůli zabránění nepovoleného a nekontrolovaného přístupu.

TIPY, JAK SNÍŽIT RIZIKO NEHODY

Role skokana při prevenci nehod

Mějte pod kontrolou své skoky. **NEPŘECHÁZEJTE** ke složitějším či obtížnějším skokům, dokud se nenaučíte skoky základní.

Vzdělání je také klíč k bezpečnosti. Čtěte, porozumějte a praktikujte všechny bezpečnostní opatření a varování předcházející užívání trampolíny. Kontrolovat skok znamená, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní typy a instrukce, prosím, kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

Role dozorce v prevenci nehod

Dozor musí umět a prosadit všechny bezpečnostní pravidla a pokyny. Dozor je zodpovědný poskytovat znalostní rady a pokyny všem skokanům. Pokud je dozorce neschopný nebo neadekvátní, trampolína by měla být rozebrána a uskladněna na bezpečném místě k předejití neoprávněného užívání. Dozor je dále zodpovědný se přesvědčit, že bezpečnostní vývěska je umístěna na trampolíně a skokani jsou informováni o těchto varováních a instrukcích.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

SKOKANI:

- ✘ Nikdy nepoužívejte trampolínu pokud jste požili alkohol, drogy či léky, které ovlivňují vaše vnímání.
- ✘ Před použitím trampolíny si sundejte z těla všechny ostré předměty.
- ✘ Opatrně a bezpečně vylézejte a slézejte. Neskákejte na nebo z trampolíny a nikdy ji nepoužívejte jako odrazový můstek k přeskočení na jiný objekt.
- ✘ Nejdříve zvládněte základní jednoduché skoky, než se můžete pustit do skoků náročnějších.
Nahlédněte do sekce základních dovedností aby jste věděli, jak začít.
- ✘ K zastavení skákání dopadněte na plachtu s mírně pokrčenými koleny.
- ✘ Budte ve střehu vždy, když skáчете na trampolíně. Kontrolovaný skok je takový, kdy doskočíte do stejného místa, ze kterého jste se odrazili. Kdykoliv cítíte, že se vám věci vymykají z rukou, přestaňte.
- ✘ Nikdy neskákejte příliš dlouho v jednom kuse.
- ✘ Dívejte se na plachtu k udržení kontroly. Pokud to neuděláte, můžete ztratit balanc nebo kontrolu.
- ✘ Nikdy nesmí být na trampolíně víc než jeden člověk.
- ✘ Vždy používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé osoby.

DOHLED:

Naučte se základní skoky a bezpečnostní pravidla. Uplatněte všechny tyto opatření a ujistěte se, že se noví skokani naučili nejprve základní skoky před tím, než se pustí do skoků obtížnějších a pokročilejších.

- ✘ Na všechny skokany musí být dohlíženo bez ohledu na jejich úroveň schopností a věk.
- ✘ Nikdy nepoužívejte trampolínu, když je mokrá, poškozená, špinavá či opotřebená. Trampolína by měla být zkontrolována před tím než začnete skákat.
- ✘ Odstraňte všechny předměty, které mohou skokanovi překážet. Uvědomte si, co je nad, pod a kolem trampolíny.
- ✘ Předejděte nehlídanému a neoprávněnému užívání. Trampolína by měla být zabezpečena v době jejího neužívání.

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

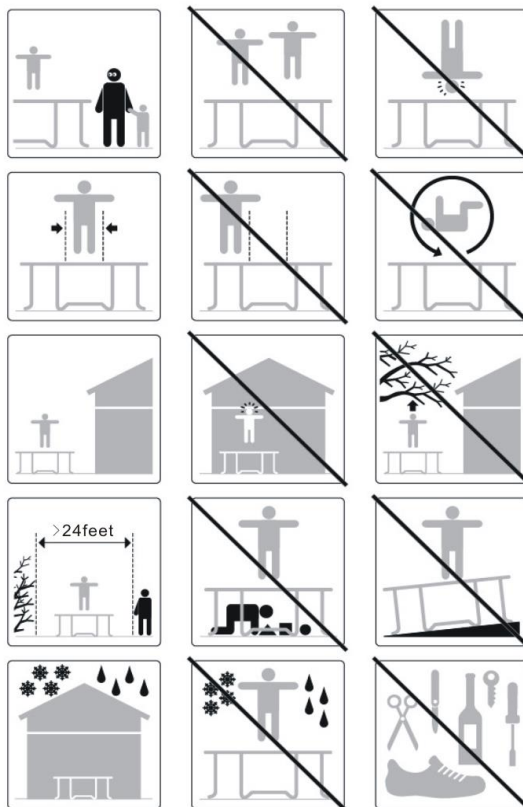
Minimální prostor nad trampolínou je 7,3 metrů. Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné překážky či nebezpečí, jako jsou větve stromu, houpací souprava, bazény, elektrické dráty, stěny, ploty atd.

Prosím, buďte informováni o následujících vybraných místech pro trampolínu:

- ✘ Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu.
- ✘ Místo musí být dobře osvětleno.
- ✘ Všechny překážky nad a pod nebo kolem trampolíny musí být odstraněny.

Pokud nebudete dodržovat tyto pokyny, zvyšujete riziko, že někoho zraníte.

⚠ WARNING!



PLÁN CVIČENÍ

Následující cvičení jsou doporučena k naučení základních kroků a skoků před pokročením ke složitějším a komplikovanějším. Měli byste si přečíst a porozumět všem bezpečnostním informacím před vylézáním na trampolínu. Celková debata, předvedení tělové mechaniky a pokyny pro trampolínu by měly proběhnout mezi dohledem a studentem.

Lekce 1

- A. Vylézání a nalézání – Demonstrace správných technik.
- B. Základní skok - Demonstrace a praxe.
- C. Brzdění (kontrola skoku) - Demonstrace a praxe. Naučit se na příkaz zabrzdit.
- D. Ruce a kolena - Demonstrace a praxe. Váha by měla být na čtyři - - stupeň doskočení a vyrovnání.

Lekce 2

- A. Zhodnocení a praktikování techniky naučené v Lekci 1.
- B. Skok na kolena- Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok dolů na kolena a zpět před vyzkoušením polovičního otočení doleva a doprava.
- C. Skok do sedu - Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok do sedu než přidáte skok na koleno, ruce a kolena – opakování.

Lekce 3

- A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- B. dopad dopředu-Všichni žáci by si měli osvojit pozici na břicho (čelem k zemi) zatímco instruktor kontroluje chybné pozice, které mohou způsobit zranění.
- C. Začněte se skoky na rukách a kolenu a poté natáhněte tělo do pozice na břicho, dopadněte na plachtu a vraťte se zpět na nohy.

D. Opakování-Skok na ruce a kolena, Skok do boku, zpět na nohy, skok do sedu, zpět na nohy

Lekce 4

A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.

B. Obrat o polovinu

i. Začněte pozicí čelem k zemi. Jakmile budete v kontaktu s plachtou odrážejte se pažemi na pravou nebo levou stranu, hlavu a ramena otáčejte ve stejném směru.

ii. Během otočky se ujistěte, že máte záda souběžně s plachtou a hlavu vzhůru.

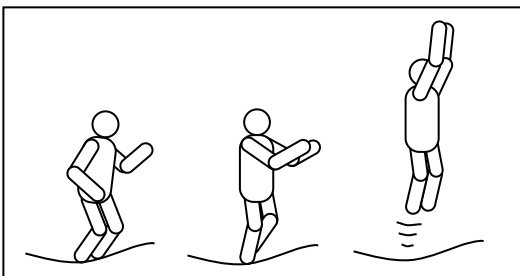
iii. Po dokončení otočení, přistaňte do pozice čelem k zemi – na břicho.

Po dokončení této lekce má student základní znalosti o skocích na trampolíně. Skokani by měli být povzbuzováni k vyvíjení opakování s důrazem na kontrolu a formu.

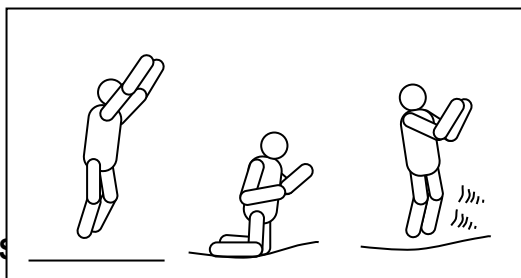
Hra, která může být hrána k tomu, aby žáka povzbudila k rutině opakování je "SKOK". V této hře hráči počítají od 1 do 10. První hráč začne se skokem. Hráč 2 musí udělat ten samý skok a přidat další. Hráč 3 předvede skok prvního a druhého hráče a přidá skok třetí. To pokračuje dokud hráč nebude schopný zopakovat skoky ve stejném pořadí. První osoba, která skok zkaží obdrží písmeno "S". To pokračuje až dokud někdo nedostane celé slovo "SKOK". Poslední zbývajícím závodník je považován za vítěze! Dokonce i když hrajete tuto hru, je důležité aby jste **dostaly opakování pod kontrolu**. Nezkoušejte složité nebo vysoké skoky, které jste se dosud nenaučili.

K nárůstu dalších dovedností by měl být kontaktován kvalifikovaný instruktor.

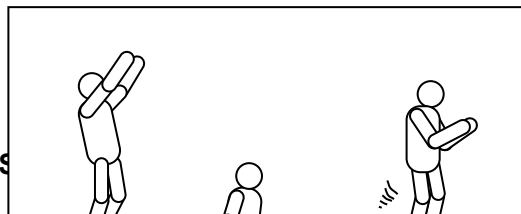
ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ



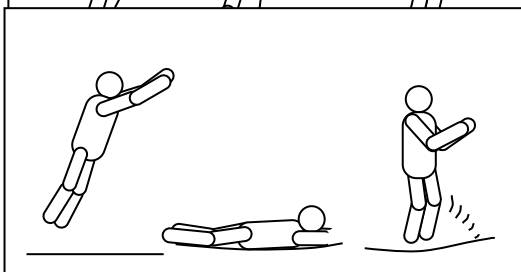
1. Stoupněte si na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na špičky, nohy mírně rozkročte. Sledujte trampolínu.
2. Rozkývejte paže dopředu a nahoru v kruhových pohybech.
3. Při výskoku dejte nohy k sobě, špičky namířte směrem dolů.
4. Při dopadávání na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.



1. Začněte základním skokem. Neskákejte vysoko.
2. Doskočte na kolena, záda držte vzpřímená. K udržení rovnováhy použijte paže.
3. Dostaňte se zpět do základního skákání kmitáním paží nahoru.

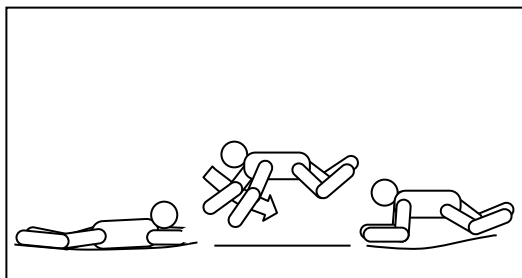


1. Doskočte do sedu na plocho.
2. Umístěte ruce na trampolínu vedle boků.
3. Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama.



1. Začněte nízkými skoky
2. Dopadněte na břicho (obličejem dolů), paže nechte protažené dopředu
3. Odrazte se od trampolíny rukama a vraťte se zpět do vzpřímené pozice.

SKÁKÁNÍ S OBRATEM 180 STUPŇŮ



1. Začněte se skákáním na břicho.
2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a pažemi (podle toho, kterým směrem se chcete točit).
3. Pokračujte hlavou a rameny ve stejném směru a držte záda paralelně k podložce s hlavou nahoru.
4. Doskočte na břicho a do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama a paží.

Montážní instrukce

K sestavení této trampolíny potřebujete naše speciální napínací hák poskytovaný s tímto produktem. Mimo čas užívání trampolína může být lehce rozložena a uskladněna. Prosím, čtěte montážní instrukce než začnete se sestavováním výrobku.

Před sestavováním

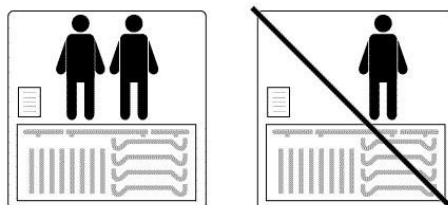
Prosím, zkontrolujte popisy částí a čísla. Montážní instrukce užívají tyto popisy a čísla jako reference. Ujistěte se, zda máte všechny uvedené části. Pokud vám chybí jakákoliv součástka, kontaktujte místo koupě. Prosím, použijte rukavice k ochraně rukou před přiskřípnutím během montování.

ROZPIS ČASTÍ

Prosím, vyberte velikost Vašej trampolíny

Pořadové číslo	Číslo součástky	Popis	7' x 10'
1	TR800	Plachta trampolíny, připevněná V-Kroužky	1
2	TR801	Rámový kryt	1
3	TR802	Vrchní tyč s výstupky na nohy	4
4	TR803	Vrchní tyč	4
5	TR804	Nožní podpěra	4
6	TR805	Pružiny	68
7	TR806	Vývěska bezpečnostních instrukcí	1
8	TR807	Svorka s napínacím hákem	1

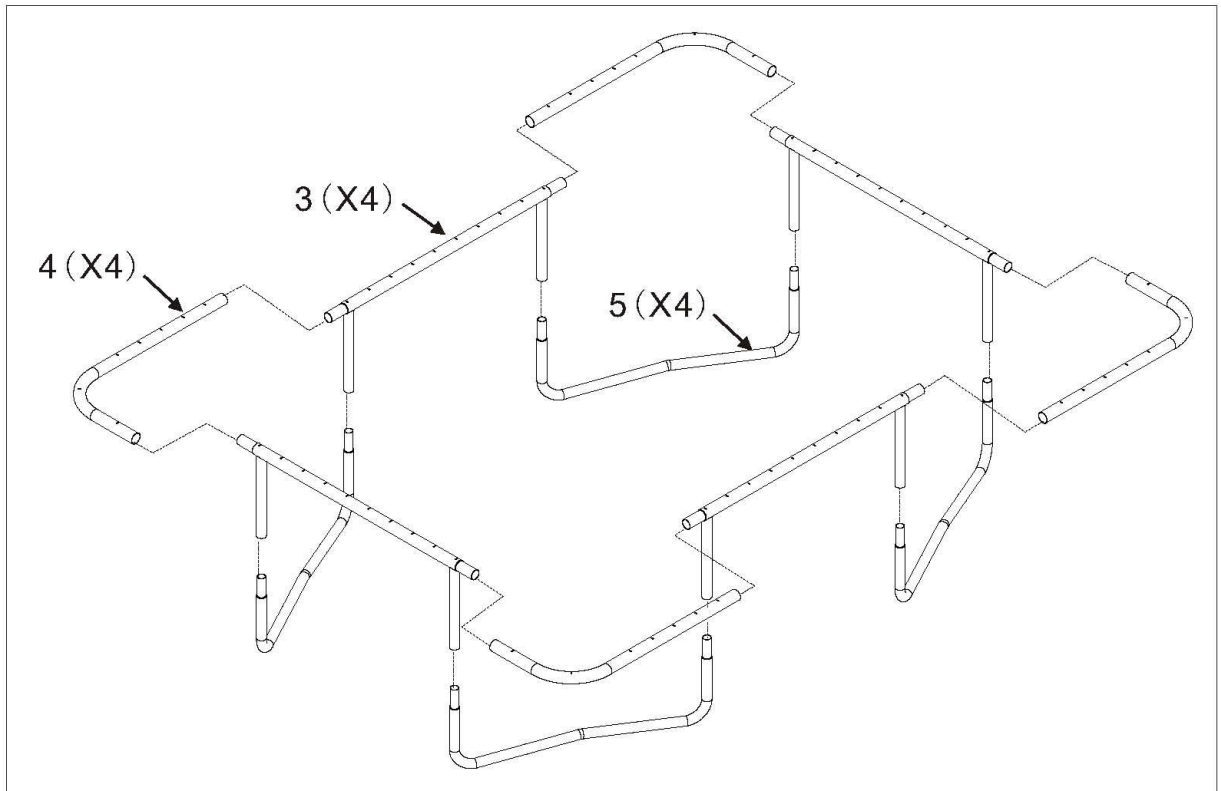
K SESTAVENÍ TRAMPOLÍNY JSOU POTŘEBA DVA LIDÉ, PAMATUJTE NA POUŽITÍ RUKAVIC BĚHEM MONTOVÁNÍ, ABYSTE SE VYHLI PŘISKŘÍPNUTÍ.



KROK 1 – kontrola konstrukce

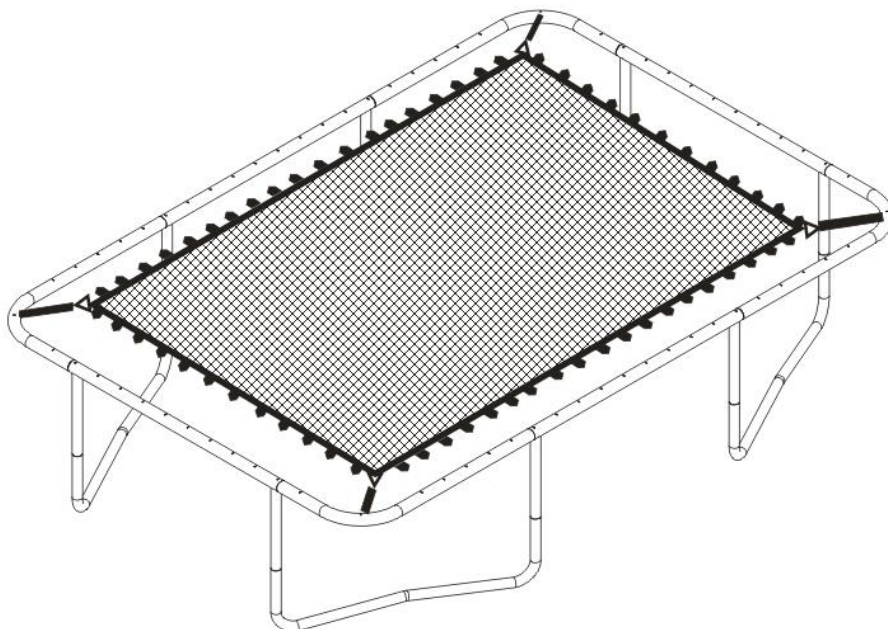
Zkontrolujte, zda jste obdrželi všechny části, které jsou zobrazeny níže. Všechny součástky se stejným číslem jsou zaměnitelné a nemají pravý nebo levý směr.

KROK 2 – montáž konstrukce



KROK 3 – montáž skákací plochy trampolíny

Buďte opatrní, když připevňujete pružiny k plachtě trampolíny. Budete potřebovat dalšího člověka, aby vám pomohl s částí montáže. **UPOZORNĚNÍ** – Když připojujete pružiny a trampolína je utahována, může vás pružina skřípnout!



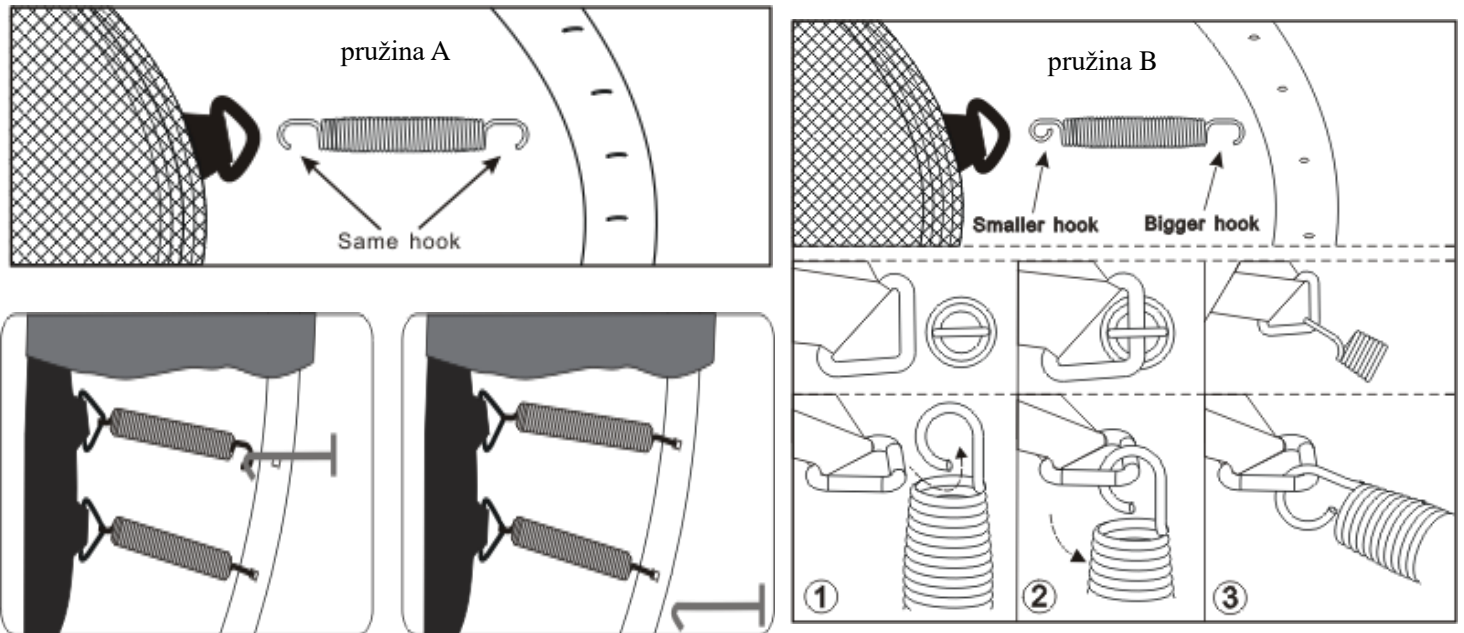
A. Nákres plachty trampolíny (1) uvnitř rámové konstrukce
 Logo a bezpečnostní štítek by měli být čelem vzhůru.

C. Jak používat napínací hák.

KROK B1: Umístění pružiny na okraji odrazové plochy.

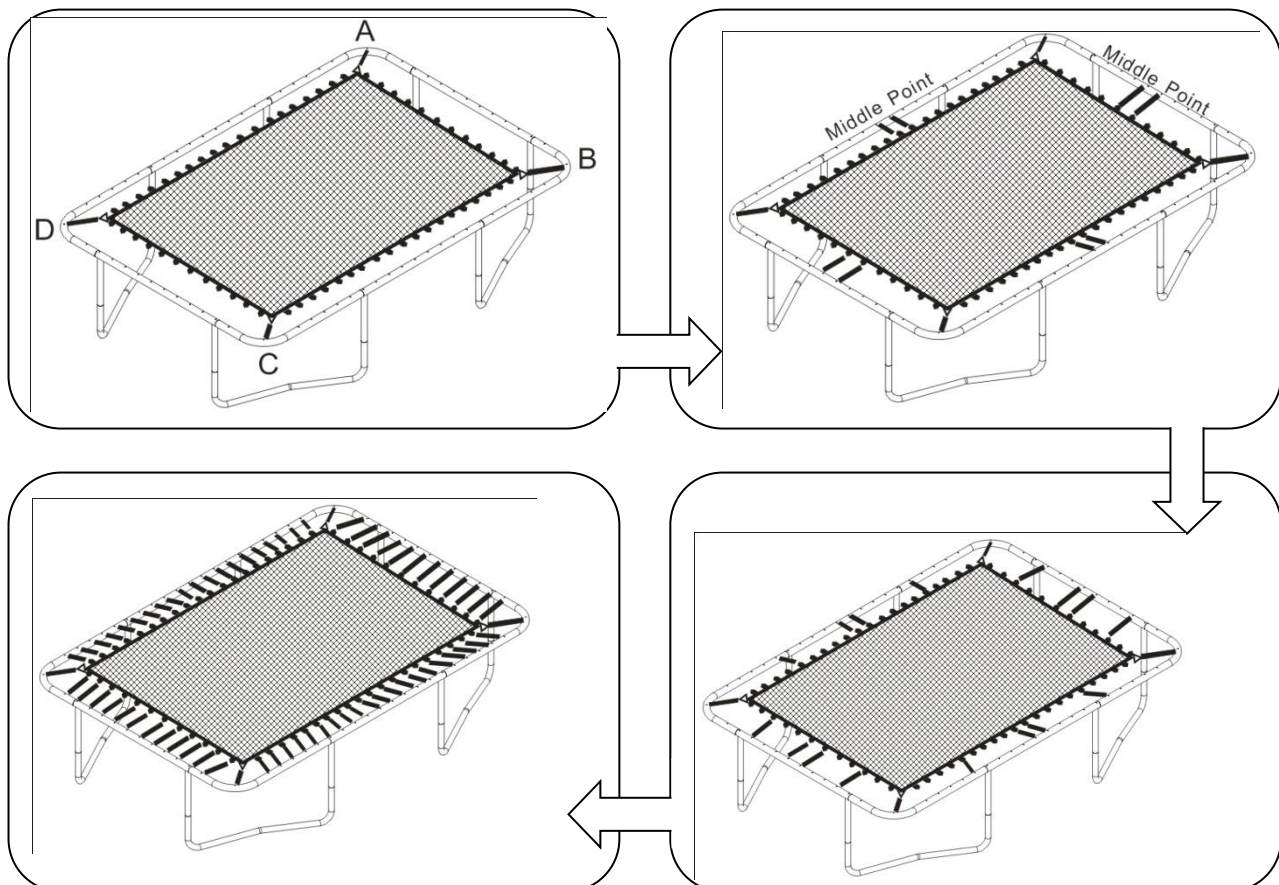
Přípevněte pružinu k odrazové ploše – do trojúhelníkového držáku.

KROK B2: Zatáhněte za pružinový hák a zahákněte pružinu do rámu.



Buďte opatrní, kam pokládáte ruce např. během uchycení spojovacích bodů – můžou vás skřípnout!

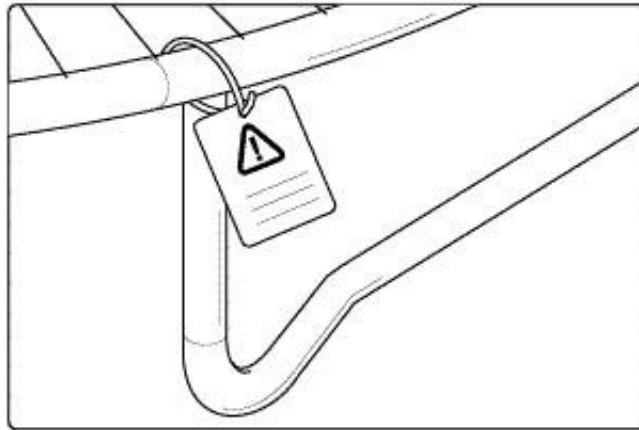
C. Vkládání pružin.



D. Když zjistíte, že jste vynechali díru a V kroužek spojení, přepočítejte a vyjměte nebo připojte jiné pružiny.

KROK 4 - umístění bezpečnostní vývěsky

A. Připevněte vývěsku bezpečnostních informací (8) k trampolíně. Upozornění by mělo být pověšeno na vertikální konstrukci a vrchní tyč.



KROK 5 - montáž krytu pružin

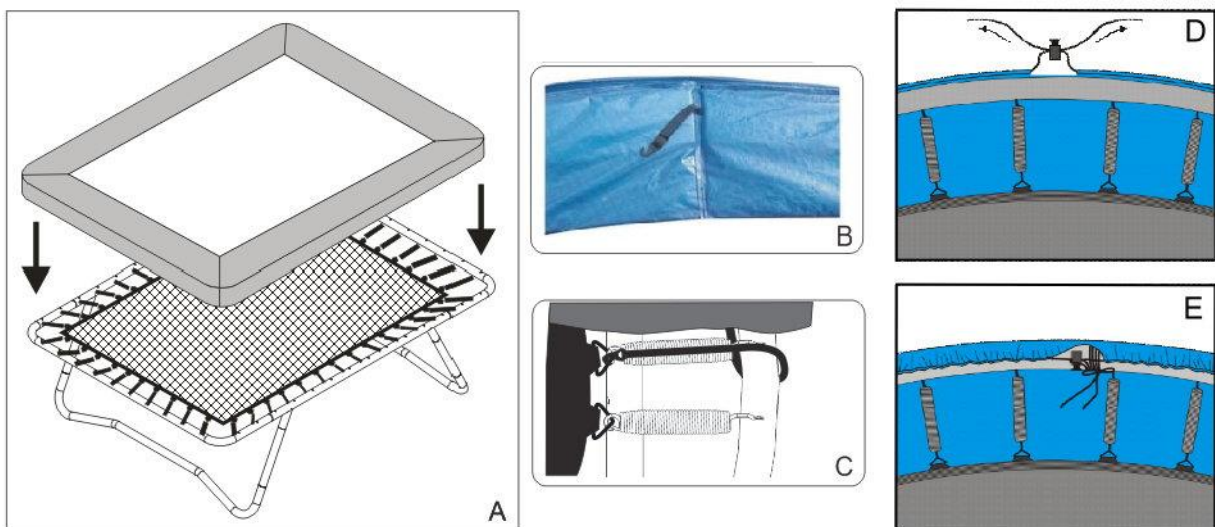
A. Položte rámový kryt (2) přes trampolínu tak, aby pružiny a železná konstrukce byly zakryty.

Ujistěte se, že rámový kryt zakrývá všechny kovové části.

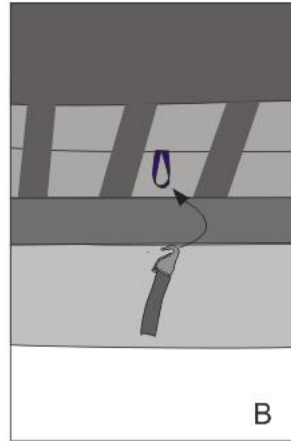
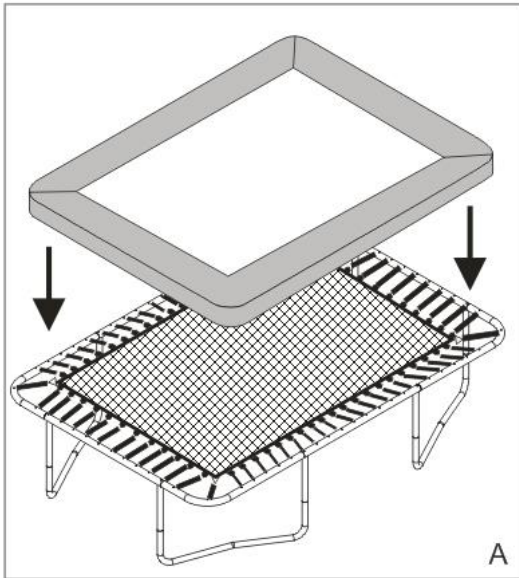
B. Přivažte popruhy umístěné pod rámovým krytem k rámu.

C. Vyberte váš model krytu.

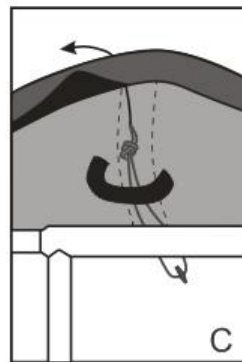
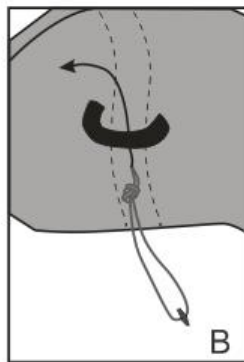
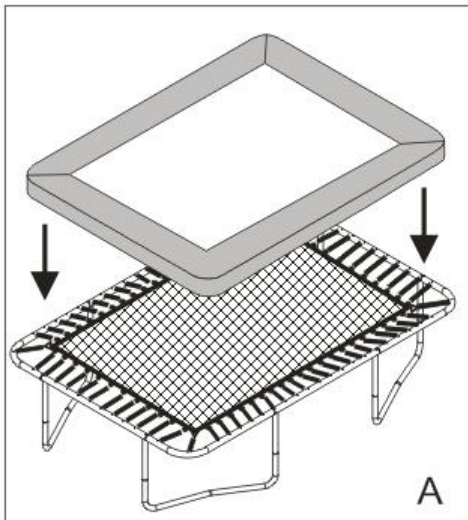
Model A.



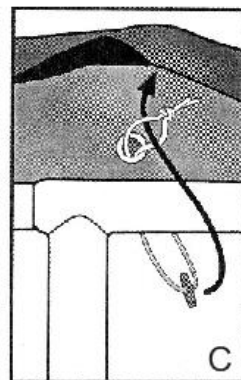
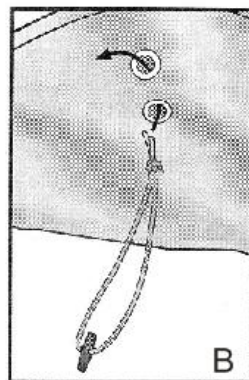
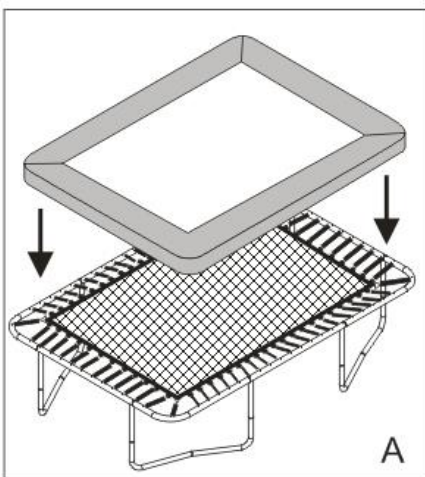
Model B.



Model C.



Model D.



OCHRANA A ÚDRŽBA

Tato trampolína byla navržena a sestrojena z kvalitních materiálů a se zručností. Se správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovat všem skokanům roky cvičení, zábavy a radosti. Prosím, následujte pokyny uvedeny níže:

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu užívá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 100 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Botasky či tenisky by neměly být nošeny. K omezení zničení nepouštějte zvířata na plachtu. Skokani by měli z těla odstranit všechny ostré předměty před užitím trampolíny. Všechny ostré nebo vyčnívající předměty by měly být vždy drženy mimo plachtu trampolíny.

Před užitím vždy zkontrolujte trampolínu z důvodu opotřebení, škody nebo chybějících částí.

Prosím, buďte informováni o:

- Otvorech, dírách v plachtě trampolíny
- Prohýbající se plachta
- Rozpárání nebo jakýkoliv jiný druh poškození
- Ohnuté nebo zlomené rámové části, jako jsou nohy
- Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- Zničený, chybějící nebo nezabezpečený rámový kryt
- Výčnělky jakéhokoliv typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo plachtě

V zimních měsících trampolínu rozeberte a uschovejte. Působení mrazu a sněhu poškozuje povrch trampolíny a ochranného lemu což má za následek snížení životnosti. Na takovéto poškození nebude uznána reklamace.

Skákání na trampolíně může být doprovázeno zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání a tudíž nemůže být předmětem reklamace.

POKUD NALEZNETE JAKÉKOLIV PŘEDEŠLÉ SITUACE NEBO COKOLI JINÉHO, CO CÍTÍTE, ŽE MŮŽE OHROZIT UŽIVATELE, TRAMPOLÍNA BY MĚLA BÝT ROZEBRÁNA A ZABEZPEČENA PŘED UŽÍVÁNÍM, DOKUD VŠE NEBUDE OPRAVENO.

VĚTRNÉ PODMÍNKY

V těžkých větrných podmínkách by mohla být trampolína odfouknuta. Když čekáte větrné podmínky, měli by jste trampolínu přemístit do krytého prostoru nebo rozložit. K ujištění se bezpečí v normálním počasí, by měla být trampolína alespoň třikrát přivázaná. Připevněte konstrukci trampolíny k zemi. Je nedostatečné připevnit k zemi pouze nohy trampolíny, můžou vytáhnout rámové ložisko.

PŘEMÍSTOVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Když přemísťujete trampolínu, budete potřebovat pomoc další dospělé osoby. Všechny spojovací body by měly být bezpečně zabaleny v obalech odolných vůči počasí, jako třeba roury. To udrží konstrukci neporušenou během přemísťování a zabrání rozpojení a oddělení spojovacích částí. Když přemísťujete, zdvihněte trampolínu mírně od země a držte ji vodorovně. Pro jakýkoliv jiný druh přemísťování by jste měli trampolínu rozložit. Po každém přemísťování provedte úplnou bezpečnostní prohlídku.

Doplňkové vybavení trampolíny (není součástí balení).

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli **záruku 2 roky ode dne prodeje.**

Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené: mechanickým poškozením, neodvratnou událostí, živelnou pohromou, neodbornými zásahy, nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

Copyright - autorská práva

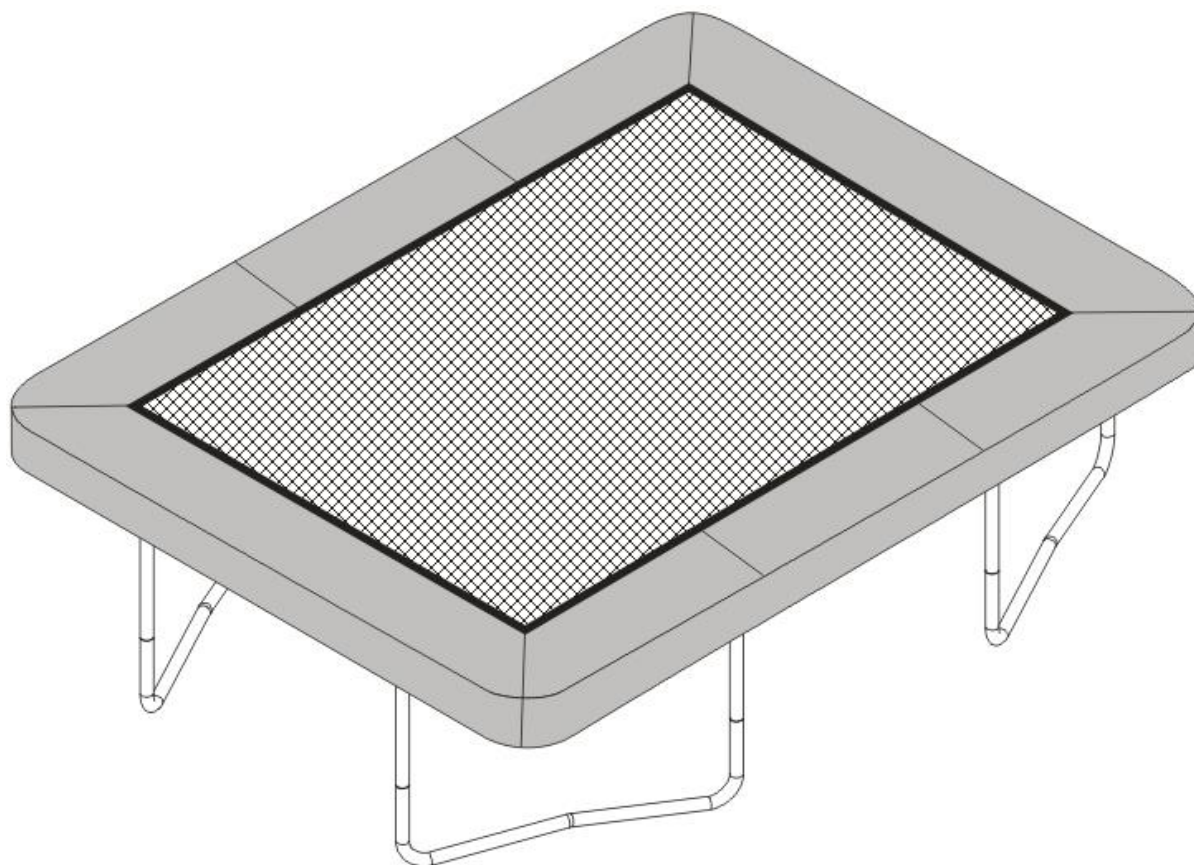
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz





Trampolína MASTER 300x210 cm
MASTRAMP300-210



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

ČÍTAJTE NÁVOD AŽ DO KONCA!!!

Ďakujeme Vám za zakúpenie nášho výrobku.

**PRI STRATE, ČI ZLOMENIU ČASTÍ, PROSÍM KONTAKTUJTE
MIESTO ZAKÚPENIA VÝROBKU.**

DODATOČNÉ INFORMÁCIE

Ako každá aktivita, ktorá uvádza vaše telo do pohybu, tak aj trampolína prináša určité riziká. Na zníženie možnosti zranenia. Odporúčame použitie ohradenie, aby sa predišlo pádu z trampolíny. Úhrada by nemala byť použitá k úmyselnému hradeniu od strany. Žiadne zariadenie nemôže úplne zaručiť vašu bezpečnosť a bezpečná hra je vždy vašou zodpovednosťou. Hradenie podstatne znižuje riziko zranenia. Na trampolíne nesmie byť viac ako jedna osoba. Nepokúšajte sa obracať, robiť saltá či kotrmelce. Ďalej odporúčame užívať povrch tlmiaci vplyv na podlahu okolo trampolíny.

SKÁČTE BEZPEČNE NA VAŠEJ TRAMPOLÍNE



VAROVÁNÍ/OSTRZEŽENIE

Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie na trampolíne je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia alebo smrť.

1. **NEROBTE** a nepovoľujte kotúle. Dopad na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne zranenie, ochrnutie alebo smrť. Dokonca, aj keď dopadnete do stredu plachty.
2. **NEPOVOLTE** skákať viac ako jednej osobe na trampolíne. Ak by sa na trampolíne nachádzalo viac osôb v rovnaký čas, mohlo by to spôsobiť vážne zranenie.
3. Používajte trampolínu len pod dohľadom dospelých, dobre informovaných osôb.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm sa neodporúčajú užívať deťmi pod 6 rokov.
5. Zkontrolujte trampolínu pred každým začiatkom užívania. Uistite sa, že je rámový kryt správne a bezpečne umiestnený. Nahradte všetky opotrebované, defektné alebo chýbajúce časti.
6. Vchádzanie a vychádzanie na trampolínu. Pri vychádzaní neskáňte z trampolíny na podlahu a pri vchádzaní zase naopak nenaskakujte. Nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík k skoku na iný objekt.
7. Skákanie zastavíte dopadom s miernym pokrčením kolien, aby boli nohy v kontakte s plachtou. Naučte sa túto zručnosť ako prvú.
8. Naučte sa dôkladne základné skoky a pozície tela pred tým, ako začnete robiť ťažšie skoky. Druhy základných skokov môžu byť vykonané v rôznych kombináciách. Obráťte sa na časť základných skokov v tomto návode.
9. Vyhnite sa príliš vysokým skokom. Zostaňte nižšie pokiaľ nezískate kontrolu nad skokom a opakujte si pristanie do stredu trampolíny. Kontrola je dôležitejšia než výška.
10. Počas skákanie držte hlavu hore a pozerajte sa na okraj trampolíny. To pomôže získať kontrolu nad

rovnováhou.

11. Neskáče, keď ste unavení alebo príliš dlhú dobu.
12. Pri nepoužívaní bezpečne trampolínu zaistíte a zabráňte neoprávnenému použitiu. Ak je používaný rebrík na trampolíne, odstráňte ho pri odchode z miestnosti, aby ste zabránili neželanému prístupu detí pod 6 rokov.
13. Udržujte priestor okolo trampolíny čistý a odstráňte všetky predmety, ktoré by mohli užívateľovi prekážať.
14. Nepoužívajte trampolínu pokiaľ ste pod vplyvom alkoholu alebo drog.
15. Pro informácie o zručnostiach a tréningu kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.
16. Skáče iba keď je podložka suchá. Trampolína nesmie byť používaná vo veterných podmienkach.
17. Pred použitím trampolíny si prečítajte všetky informácie. Upozornenia a inštrukcie o ochrane, údržbe a používaní trampolíny sú obsiahnuté na zvýšenie bezpečnosti a príjemnému používaniu tohto zariadenia.

NENOSTE obuv s podrážkou, ktorá spôsobuje nedmerné opotrebovanie plachty.

NENOSTE šperky, ozdoby, gombíčky, či ďalšie veci, ktoré môžu poškodiť plachtu.

Skáče v strede plachty.

Umístění

1. Zabezpečte adekvátne priestor nad hlavou. Odporúča sa minimálne 8 metrov od zeme. Zaistite odstránenie drôtov, konárov stromov a ďalšie možného nebezpečenstva.
2. Zaistite dostatočné miesto okolo trampolíny. Umiestnite ju preč od stien, stavieb, plotov, bazénov a ďalších herných plôch. Udržujte čistý priestor na všetkých stranách trampolíny.
3. Pred použitím umiestnite trampolínu na rovný povrch.
4. Používajte trampolínu v dobre osvetlených priestoroch. Umelé osvetlenie môže byť požadované v domácom prostredí alebo temných miestnostiach.
5. Zabezpečte trampolínu pred neoprávneným a nestráženým používaním.
6. Odstráňte všetky prekážky z pod trampolíny.
7. Vlastník a dohľad trampolíny sú zodpovední za upovedomenie užívateľov o usmerneniach uvedených v inštrukciách.

ÚVOD

Pred použitím trampolíny, si prosím prečítajte pozorne všetky informácie uvedené v tomto manuály. Na zníženie rizika zranenia, prosím, postupujte podľa týchto rád a pokynov.

※ Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie s trampolínou, je nebezpečné a môže spôsobiť vážne

zranenie!

※ Skontrolujte trampolínu pred každým použitím kvôli opotrebovaniu, chýbajúcimi alebo stratenými súčiastkami.

※ Montáž, ochrana a udržiavanie výrobku, bezpečnostné typy, varovania, a správnej techniky skákanie sú zahrnuté v tomto manuály. Všetci užívatelia a dozor sa musia oboznámiť s týmito inštrukciami. Všetci užívatelia musia byť spravený o ich vlastnom limite / obmedzenia pred začiatkom skákania na trampolíne.

Varovanie



Nie viac, ako jeden človek na trampolíne! Viac skákajúcich zvyšuje riziko zranenia, ako je zlomenie krku, nohy, chrbta alebo zranenie hlavy. Nerobte kotrmelce (premety), ktoré zvyšujú riziko dopadu na hlavu, krk a s tým spojený risk vážneho zranenia, či smrti.



PROSÍM, USCHOVAJTE TIETO INFORMÁCIE PRE NESKORŠIE NAHLADNUTIE.

Vždy konzultujte Váš fyzický stav pred zahájením akejkoľvek aktivity.

PROSÍM, USCHOVAJTE TIETO INFORMÁCIE PRE NESKORŠIE NAHLADNUTIE.

INFORMÁCIE O POUŽÍVANÍ TRAMPOLÍNY

Najprv si privyknite na pružnosť trampolíny a dotknite sa jej. Musíte byť zameraní na základné postavenie vášho tela potom môžete vykonávať každý skok (základné skoky), kým ho nebudete schopní urobiť s ľahkosťou a kontrolou.

K zastaveniu skoku, ostro ohnite kolená pred tým, ako sa vaše chodidlá dotknú plachty.

Táto technika by mala byť vykonaná vždy, keď sa učíte základné skoky.

Zručnosť zastaviť by mala byť použitá kedykoľvek stratíte balanc alebo kontrolu nad vašim skokom.

Vždy sa naučte najprv najjednoduchší skok. Až získate kontrolu prejdite ku skokom obtiažnejším a pokročilejším.

Kontrolovaný skok je taký, keď dopadnete do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Ak hneď prejdete na progresívnejšie skoky pred prvým zaškolením, zvyšujete riziko zranenia.

Neskáčte na trampolíne príliš dlho v jednom kuse až do vyčerpania, zvyšujete riziko zranenia. Skáčte len po určitú (krátku) dobu. V rovnakom čase môže na trampolíne skákať iba jeden človek.

Skokani by mali nosiť tričká, kraťasy, alebo tielka a predpísané gymnastické body, silné ponožky alebo byť naboso. Ak práve začínate, môžete nosiť dlhé splývavé tričká a dlhé nohavice na ochranu pred poškriabaním a odrením, ako sa naučíte správne pozície pri dopade a formu. Nenoste ťažké topánky s podrážkou, ako sú tenisové topánky. Môže to spôsobiť nadmerné opotrebenie plachty.

Mali by ste vždy správne vyliezať a zliezať z trampolíny, aby ste sa vyhli zraneniu. Pri správnom vyliezaní by ste sa mali chytiť rámu a nakročiť alebo sa zvaliť cez rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezabudnite položiť ruky na rám, keď vyliezate alebo zliezate. Nevkračujte priamo a nedržte pevne konštrukciu. Ku správnemu zliezaniu sa presuňte k strane a oprite sa rukami o rám ako opora. Zostúpte z plachty na podlahu. Menšie deti by mali mať pri zliezaní a vyliezaní asistenciu.

Neskáčte bezohľadne, zvýšite riziko zranenia. Kľúč k bezpečnosti a pôžitok z trampolíny je v kontrole a zvládanie rôznych skokov. Nikdy neskúšajte naskočiť na trampolínu, keď je tam niekto iný, aby získal výšku!

Nikdy nepoužívajte trampolínu bez dozoru.

KLASIFIKÁCIA K NEHODÁM

Vyliezanie a zliezanie: Buďte veľmi opatrní, keď vyliezate a zliezate z trampolíny. NEVYLIEZAJTE na trampolínu zovretím konštrukcie a nárastom na pružiny alebo skokom na podložku z akéhokoľvek povrchu (napr. plošina, strecha, rebrík), zvyšujete riziko zranenia.

NEZLIEZAJTE skokom z trampolíny. Keď sa na trampolíne hrajú malé deti, potrebujú pomoc pri vyliezaní a zliezaní.

Použitie alkoholu alebo drog:: Nekonzumujte alkohol a drogy pred alebo počas užívania trampolíny. Poškodí to váš úsudok, reakciu a celkovú fyzickú koordináciu.

Viac skákajúcich: Ak je viac skákajúcich (viac ako jedna osoba na trampolíne v rovnaký čas), zvyšujú riziko zranenia.

Zranenia môžu nastať, keď rýchlo odídete z trampolíny, stratíte kontrolu, stretnete sa s iným skokanom alebo doskočíte na pružiny. Spravidla bývajú zranení ľahšie ľudia na trampolíne.

Náraz na konštrukciu alebo pružiny: Keď sa hráte na trampolíne, zostane v strede plachty. To zníži riziko zranenia v dôsledku nárazu alebo dopadu na konštrukciu a pružiny. Vždy nechajte rámový kryt na konštrukciu. Neskáčte alebo nestúpajte na rámový kryt, nie je určený na podopretie váhy človeka.

Strata kontroly: Neskúšajte ťažké skoky kým ste si neosvojili tie jednoduchšie. Zvyšujete riziko zranenia. Kontrolovaný skok je taký, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Ak stratíte kontrolu pri skákaní, pokrčte ostro kolená keď dopadajú a prestaňte skákať. Znovu získajte kontrolu.

Kotrmelce (saltá): NEROBTE kotúle akéhokoľvek typu (dopredu alebo dozadu) na tejto trampolíne, zvyšujete riziko poranenia krku alebo chrbta, ktoré môže spôsobiť smrť alebo ochrnutie.

Cudzie predmety: NEPOUŽÍVAJTE trampolínu, keď sú pod alebo nad domáci miláčikovia, iní ľudia, zvieratá alebo iné predmety. Zvyšuje sa riziko zranenia. Nedržte v ruke akýkoľvek cudzí predmet. Nekladte na trampolínu žiadne predmety. Prosím, buďte informovaní o tom, čo je nad vami, keď používate trampolínu. Vetvičky stromov, drôty alebo iné predmety nachádzajúce sa nad trampolínou môžu spôsobiť zranenie.

Zlá údržba trampolíny: Trampolína v zlom stave zvyšuje riziko zranenia. Prosím, skontrolujte stav trampolíny pred každým použitím z dôvodu možnosti ohýbania železných tyčí, natrhnutiu plachty, stratení alebo zlomení pružín a celkovú stabilitu trampolíny.

Poveternostné podmienky: Prosím, keď používate trampolínu, buďte informovaní o poveternostných podmienkach. Nepoužívajte trampolínu, keď je plachta mokrá a vo veterných podmienkach.

Obmedzený prístup: Keď je trampolína nepoužívaná, uskladnite prístupový rebrík na bezpečnom mieste kvôli zabráneniu nepovoleného a nekontrolovaného prístupu.

TYPY, AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO NEHODY

Rola skokana pri prevencii nehôd

Majte pod kontrolou svoje skoky. Nepokračujte k zložitejším alebo zložitejším skokom, kým sa nenaučíte skoky základné. Vzdelanie je aj kľúč k bezpečnosti. Čítajte, porozumte a praktikujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania predchádzajúce k užívaniu trampolíny. Kontrolovať skok znamená, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Pre dodatočné bezpečnostné typy a inštrukcie, prosím, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

Úloha dozorca v prevencii nehôd

Dohľad musí vedieť a presadiť všetky bezpečnostné pravidlá a pokyny. Dohľad je zodpovedný poskytovať znalostné rady a pokyny všetkým skokanom. Ak je dozorca neschopný alebo neadekvátny, trampolína by mala byť rozobratá a uskladnená na bezpečnom mieste na zabránenie neoprávneného používania. Dozor je ďalej zodpovedný sa presvedčiť, že bezpečnostné vývesky je umiestnená na trampolíne a skokani sú informovaní o týchto upozorneniach a inštrukciách.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

SKOKAN:

- ✘ Nikdy nepoužívajte trampolínu, ak ste požíli alkohol, drogy či lieky, ktoré ovplyvňujú vaše vnímanie.
 - ✘ Pred použitím trampolíny si zložte z tela všetky ostré predmety.
 - ✘ Opatrne a bezpečne vyliezajte a zliezajte. Neskáčte na alebo z trampolíny a nikdy ju nepoužívajte ako odrazový mostík na preskočenie na iný objekt.
 - ✘ Najskôr zvládnete základné jednoduché skoky, ako sa môžete pustiť do skokov náročnejších.
- Nahliadnite do sekcie základných zručností, aby ste vedeli, ako začať.
- ✘ K zastaveniu skákania dopadnete na plachtu s mierne pokrčenými kolenami.
 - ✘ Buďte v strehu vždy, keď skáčete na trampolíne. Kontrolovaný skok je taký, kedy doskočíte do rovnakého miesta, z ktorého ste sa odrazili. Kedykoľvek cítite, že sa vám veci vymykajú z rúk, prestaňte.
 - ✘ Nikdy neskáčte príliš dlho v jednom kuse.
 - ✘ Pozerajte sa na plachtu na zachovanie kontroly. Ak to neurobíte, môžete stratiť balanc alebo kontrolu.
 - ✘ Nikdy nesmie byť na trampolíne viac ako jeden človek.
 - ✘ Vždy používajte trampolínu iba pod dohľadom dospeljej osoby.

DOHĽAD:

Naučte sa základné skoky a bezpečnostné pravidlá. Uplatnite všetky tieto opatrenia a uistite sa, že sa noví skokani naučili najprv základné skoky pred tým, než sa pustia do skokov zložitejších a pokročilejších.

- ✘ Na všetkých skokanov musí byť dohliadané bez ohľadu na ich úroveň schopností a vek.
- ✘ Nikdy nepoužívajte trampolínu, keď je mokrá, poškodená, špinavá alebo opotrebovaná. Trampolína by sa mala skontrolovať pred tým ako začnete skákať.
- ✘ Odstráňte všetky predmety, ktoré môžu skokanovi prekážať. Uvedomte si, čo je nad, pod a okolo trampolíny.
- ✘ Predídte nestráženému a neoprávnenému užívaniu. Trampolína by mala byť zabezpečená v čase jej nepoužívania.

UMIESTNENIE TRAMPOLÍNY

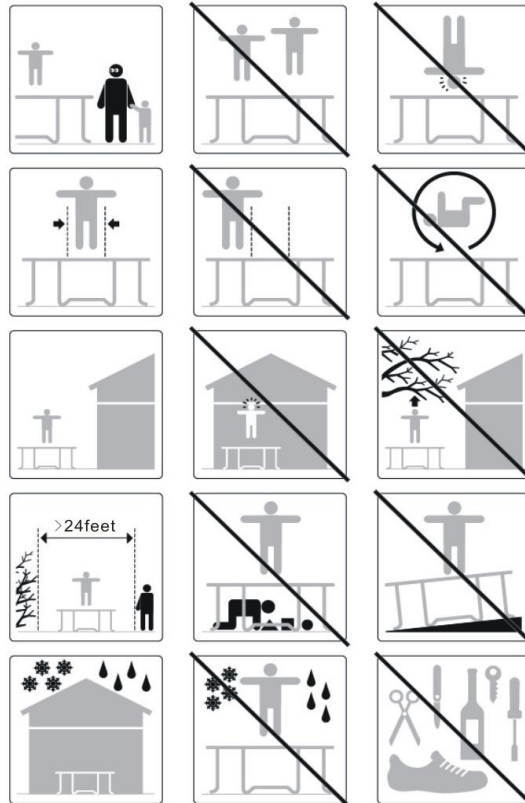
Minimálny priestor nad trampolínou je 7,3 metrov. Uistite sa, že v blízkosti nie sú žiadne prekážky alebo nebezpečenstvo, ako sú konáre stromu, hojdacia súprava, bazény, elektrické drôty, steny, ploty atď

Prosím, buďte informovaní o nasledujúcich vybraných miestach pre trampolínu:

- ✘ Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.
- ✘ Miesto musí byť dobre osvetlené.
- ✘ Všetky prekážky nad a pod, alebo okolo trampolíny musia byť odstránené.

Ak nebudete dodržiavať tieto pokyny, zvyšujete riziko, že niekoho zraníte.

⚠ WARNING!



PLÁN CVIČENÍ

Nasledujúce cvičenia sa odporúčajú na naučenie základných krokov a skokov pred pokročením k zložitejším a zložitejším. Mali by ste si prečítať a porozumieť všetkým bezpečnostným informáciám pred vyliezaním na trampolínu. Celková debata, predvedenie telovej mechaniky a usmernenia pre trampolínu by mali prebehnúť medzi dohľadom a študentom.

Lekcia 1

- A. vyliezanie a nachádzania - Demonštrácia osvedčených techník.
- B. Základný skok-Demonštrácia a prax.
- C. Brzdzenie (kontrola skoku) - Demonštrácia a prax. Naučiť sa na príkaz zabrzdiť.
- D. Ruky a kolená - Demonštrácia a prax. Váha by mala byť na štyri - - stupeň doskokom a vyrovnanie.

Lekcia 2

- A. Zhodnotenie a praktizovaní techniky naučené v Lekcii 1.
- B. Skok na kolená-Demonštrácia a prax. Naučiť sa základné skoky dole na kolená a späť pred vyskúšaním polovičného otočenia doľava a doprava.

C. Skok do sedu-Demonštrácia a prax. Naučiť sa základný skok do sedu ako pridáte skok na koleno, ruky a kolená - opakovanie.

Lekcia 3

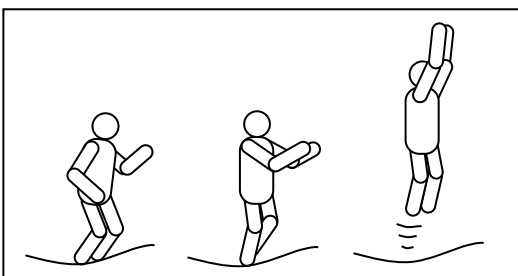
- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. vplyv dopredu-Všetci žiaci by si mali osvojiť pozíciu na bruchu (čelom k zemi) zatiaľ čo inštruktor kontroluje nesprávne pozície, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- C. Začnite skokmi na rukách a kolenách a potom natiahnite telo do pozície na bruchu, dopadnete na plachtu a vráťte sa späť na nohy.
- D. Opakovanie-Skok na ruky a kolená, Skok do boku, späť na nohy, skok do sedu, späť na nohy

Lekcia 4

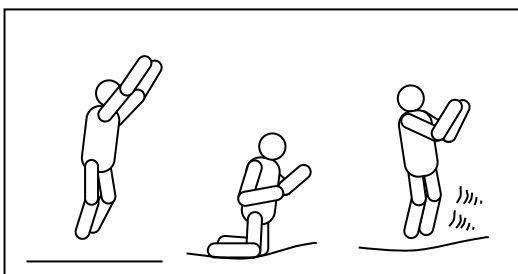
- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. Obrat o polovicu
- i. Začnite pozíciou čelom k zemi. Akonáhle budete v kontakte s plachtou odrážajte sa pažami na pravú alebo ľavú stranu, hlavu a ramená otáčajte v rovnakom smere.
- ii. Počas otočky sa uistite, že máte chrbát súbežne s plachtou a hlavu hore.
- iii. Po dokončení otočenie, pristajte do pozície čelom k zemi - na bruchu.
- Po dokončení tejto lekcie má študent základné znalosti o skokoch na trampolíne. Skokani by mali byť povzbudzovaní k vyvíjaniu opakovania s dôrazom na kontrolu a formu.
- Hra, ktorá môže byť hraná na to, aby žiaka povzbudila k rutine opakovanie je "SKOK". V tejto hre hráči počítajú od 1 do 10. Prvý hráč začne sa skokom. Hráč 2 musí urobiť ten samý skok a pridať ďalšie. Hráč 3 predvedie skok prvého a druhého hráča a pridá skok tretej. To pokračuje pokiaľ hráč nebude schopný zopakovať skoky v rovnakom poradí. Prvá osoba, ktorá skok skazí dostane písmeno "S". To pokračuje až kým niekto nedostane celé slovo "SKOK". Posledný zostávajúci pretekár je považovaný za víťaza! Dokonca aj keď hráte túto hru, je dôležité aby ste dostali opakovania pod kontrolu. Neskúšajte zložité alebo vysoké skoky, ktoré ste sa ešte nenaučili.

K nárastu ďalších zručností by mal byť kontaktovaný kvalifikovaný inštruktor.

ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

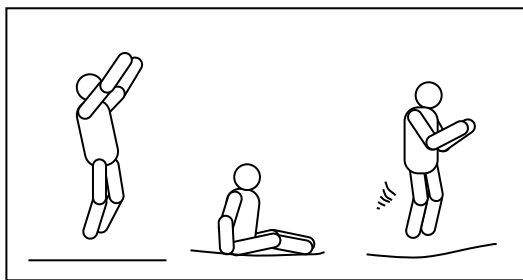


1. Postavte sa na stred trampolíny, presuňte váhu tela na špičky, nohy mierne rozkročte. Sledujte trampolínu.
2. Rozkývajte paže dopredu a hore v kruhových pohyboch.
3. Pri výskoku dajte nohy k sebe, špičky namierte smerom nadol.
4. Pri dopade na trampolínu majte nohy mierne rozkročené.



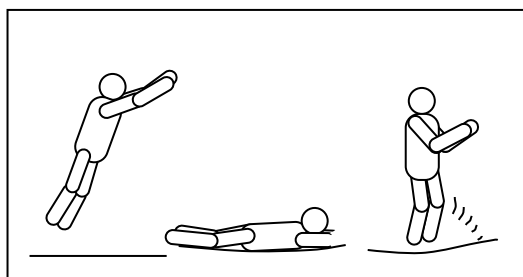
1. Začnite základným skokom. Neskáčte vysoko.
2. Doskočte na kolena, chrbát držte vzpriamene. K udržaniu rovnováhy používajte paže.
3. Dostaňte sa späť do základného skákania kmitaním paží nahor.

SKÁKANIE V SEDE



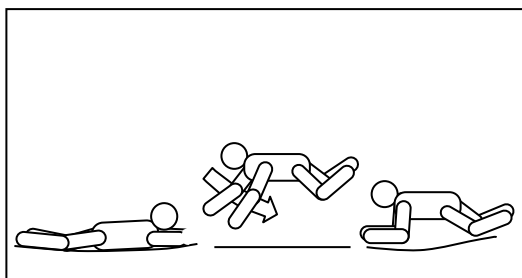
1. Doskočte do sedu na plocho..
2. Umiestnite ruky na trampolínu vedľa bokov.
3. Späť do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazením rúk.

SKÁKANIE NA BRUCHU



1. Začnite nízkymi skokmi.
2. Dopadnete na brucho (tvárou nadol), paže nechajte pretiahnuté dopredu.
3. Odrazte sa od trampolíny rukami a vráťte sa späť do vzpriamenej pozície.

SKÁKANIE S OBRATOM 180 STUPŇOV



1. Začnite so skákaním na bruchu.
2. Odrazte sa ľavou alebo pravou rukou a pažami (podľa toho, ktorým smerom sa chcete točiť).
3. Pokračujte hlavou a ramenami v rovnakom smere a držte chrbát paralelne k podložke s hlavou nahor.
4. Doskočte na brucho a do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazením rúk a paží.

MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

Na zostavenie tejto trampolíny potrebujete naše špeciálne napínacie háky poskytované s týmto produktom.

Mimo čas užívania trampolíny môže byť ľahko rozložená a uskladnená.

Prosím, čítajte montážne inštrukcie, ako začnete so zostavovaním výrobku.

PRED ZOSTAVOVANÍM

Prosím, skontrolujte popisy častí a čísla. Montážne inštrukcie užívajú tieto opisy a čísla ako referencie.

Uistite sa, či máte všetky uvedené časti. Ak vám chýba akákoľvek súčiastka, kontaktujte miesto nákupu.

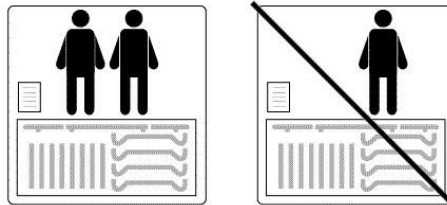
Prosím, použite rukavice na ochranu rúk pred priškripaním počas montovania.

ROZPIS ČASTÍ

Prosím, vyberte veľkosť Vašej trampolíny

Poradové číslo	Číslo súčiastky	Popis	7' x 10'
1	TR800	Plachta trampolíny, pripevnená V-Krúžkami	1
2	TR801	Rámovy kryt	1
3	TR802	Vrchná tyč s výstupkami na nohy	4
4	TR803	Vrchná tyč	4
5	TR804	Nožná podpera	4
6	TR805	Pružiny	68
7	TR806	Výveska bezpečnostných inštrukcií	1
8	TR807	Svorka s napínacím hákom	1

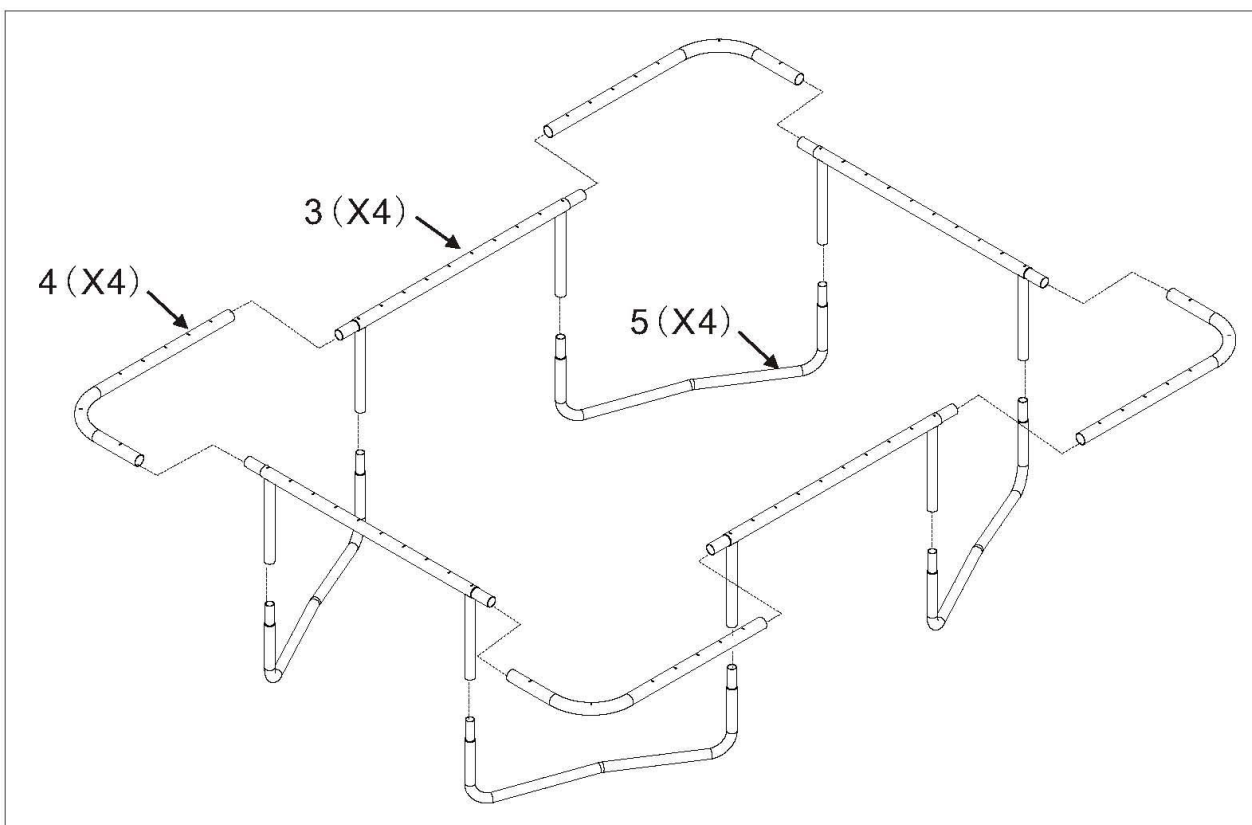
K ZOSTAVENIU TRAMPOLÍNY JE POTREBA DVOCH ĽUDÍ, PAMÄTAJTE NA POUŽITIE RUKAVÍC POČAS MONTOVANIA, ABY STE SA VYHLI PRIŠKRIPNUTIU.



KROK 1 – kontrola konštrukcie

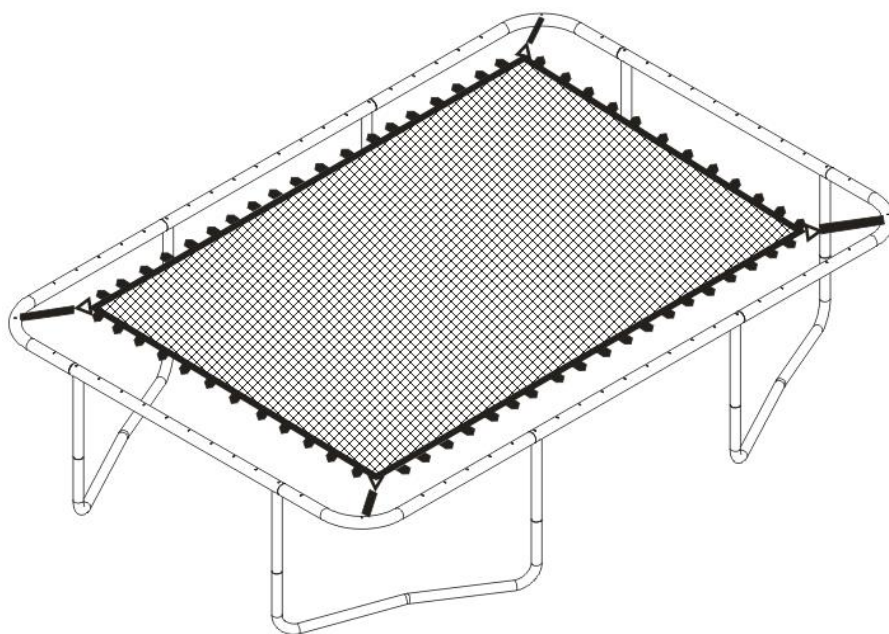
Skontrolujte, či ste obdržali všetky časti, ktoré sú používané v zobrazení nižšie. Všetky súčiastky sú rovnaké časťami, sú zameniteľné a nemajú pravý alebo ľavý smer.

KROK 2 – montáž konštrukcie



KROK 3 – montáž skákacej plochy trampolíny

Buďte opatrní, keď pripevňujete pružiny k plachte trampolíny. Budete potrebovať ďalšieho človeka, aby Vám pomohol s časťou montáže. UPOZORNENIE –Keď pripojujete pružiny, môže Vás pružina priškripnúť!

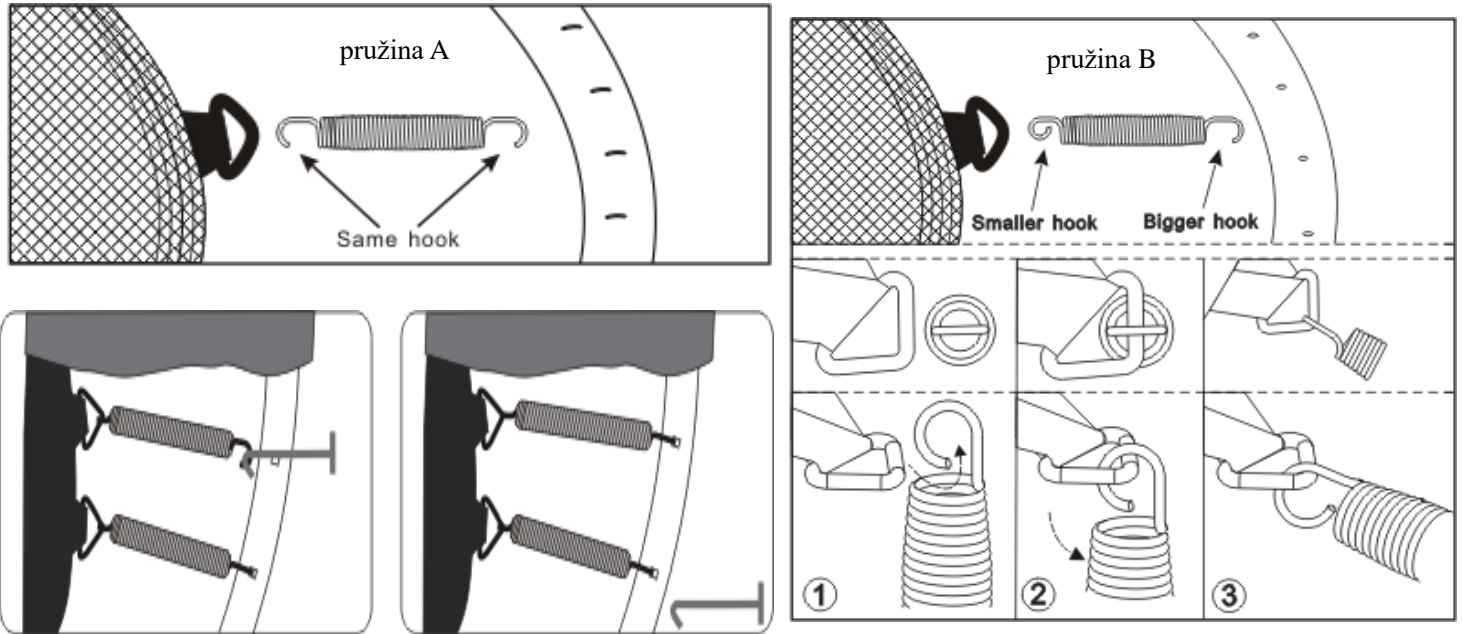


- A. Nákres plachty trampolíny (1) vo vnútri rámovej konštrukcie
Logo a bezpečnostný štítok by mali byť čelom hore.
- B. Ako používať napínací hák.

KROK B1: Umiestnenie pružiny na okraji odrazovej plachty . Pripevnite náradie a pripojte k pružinovému háku

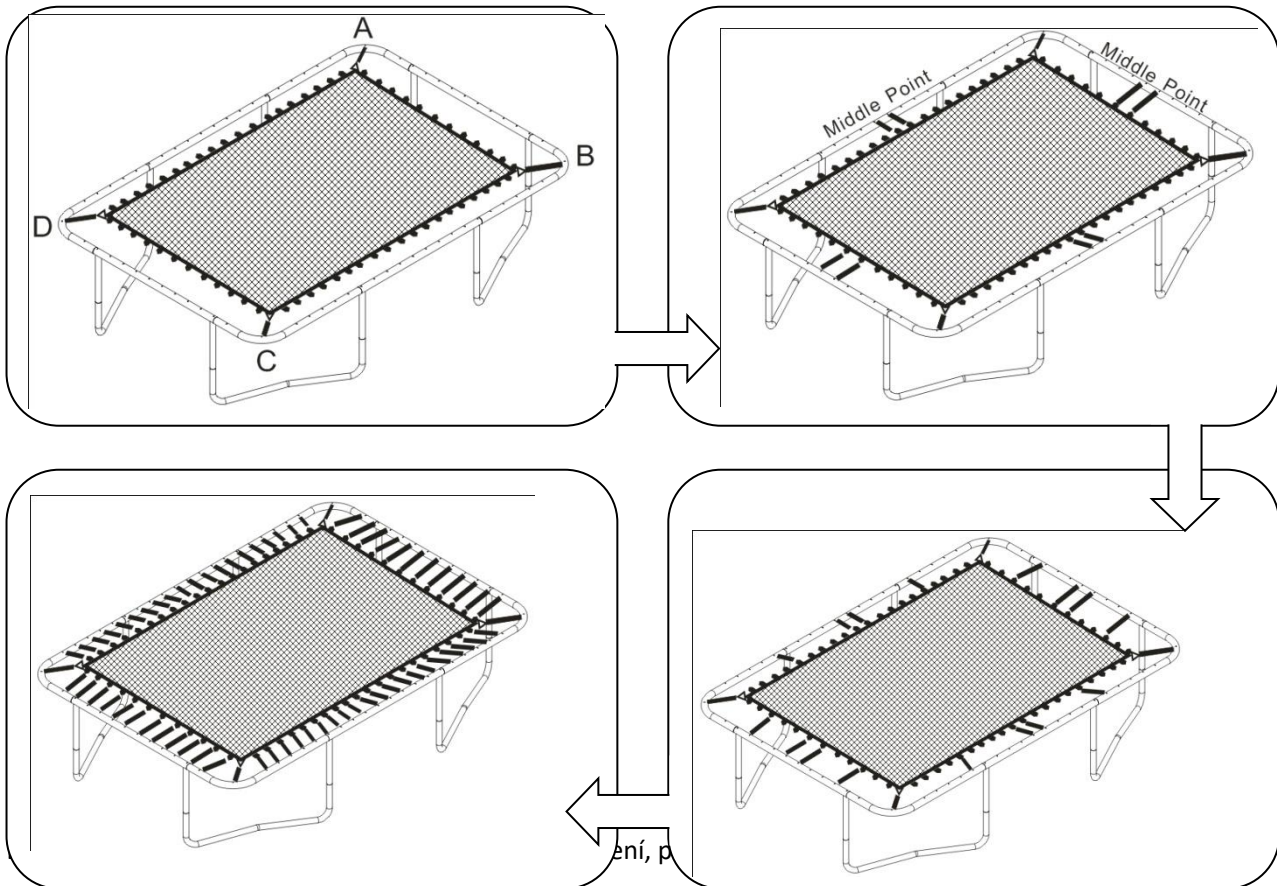
konečným hákom náradia.

KROK B2: Stlačte náradie a pripevnite pružinový hák ku konštrukcii .



Buďte opatrní, kam pokladáte ruky napr. Počas uchytenia spojovacích bodov - môžu vás priškripnúť !

C. Vkladanie pružín.

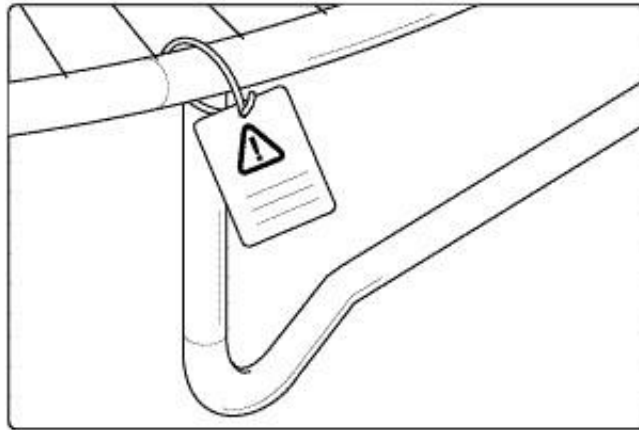


C. Keď zistíte , že ste vynechali diery a V krúžok spojenie , prepočítajte a vyberte alebo pripojte iné pružiny potrebné k vedeniu súčtu pružín .

KROK 4 - umiestnenie bezpečnostnej vývesky

A. pripevnite vývesku bezpečnostných informácií (8) k trampolíne . Upozornenie by malo byť zavesené na vertikálnu

konštrukciu a vrchnú tyč .



KROK 5 - montáž krytu pružín

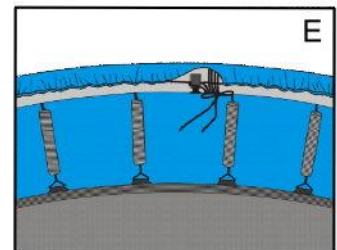
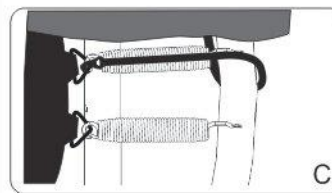
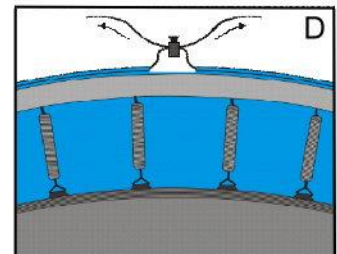
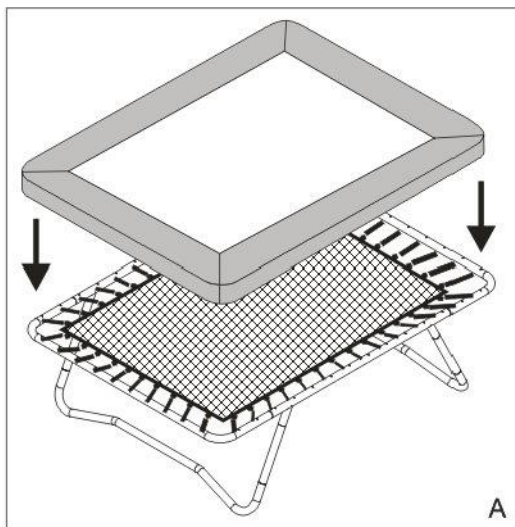
A. Položte rámový kryt (2) cez trampolínu tak , aby pružiny a železná konštrukcia boli zakryté .

Uistite sa , že rámový kryt zakrýva všetky kovové časti .

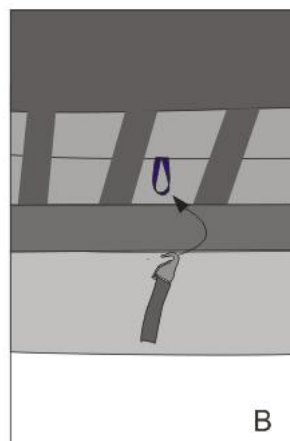
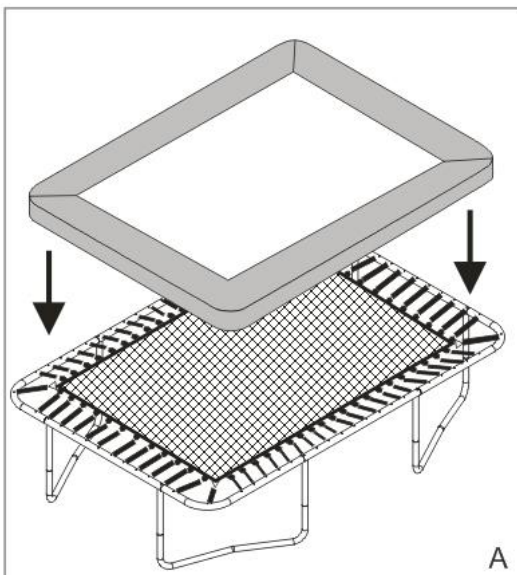
B. Privažte popruhu umiestnené pod rámovým krytom k rámu .

C. Vyberte váš model krytu.

Model A.



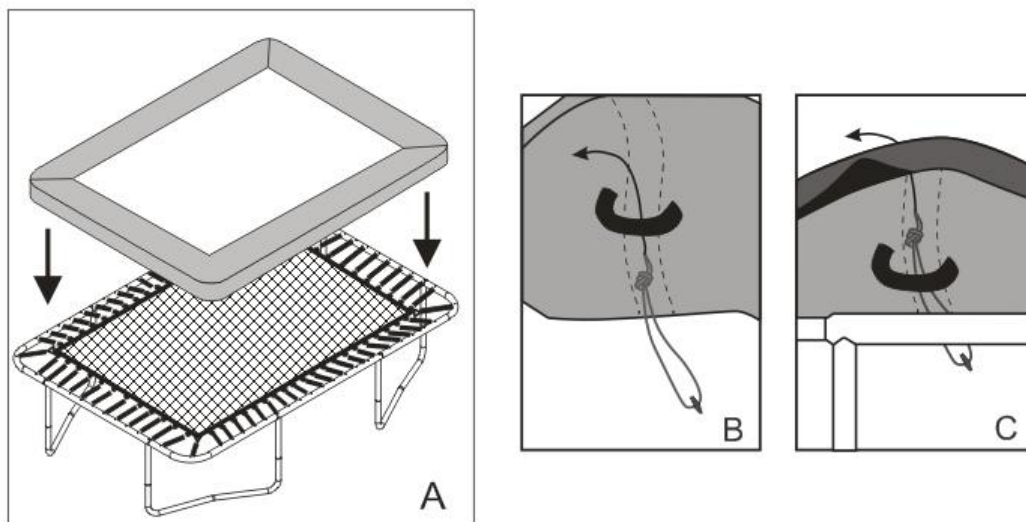
Model B.



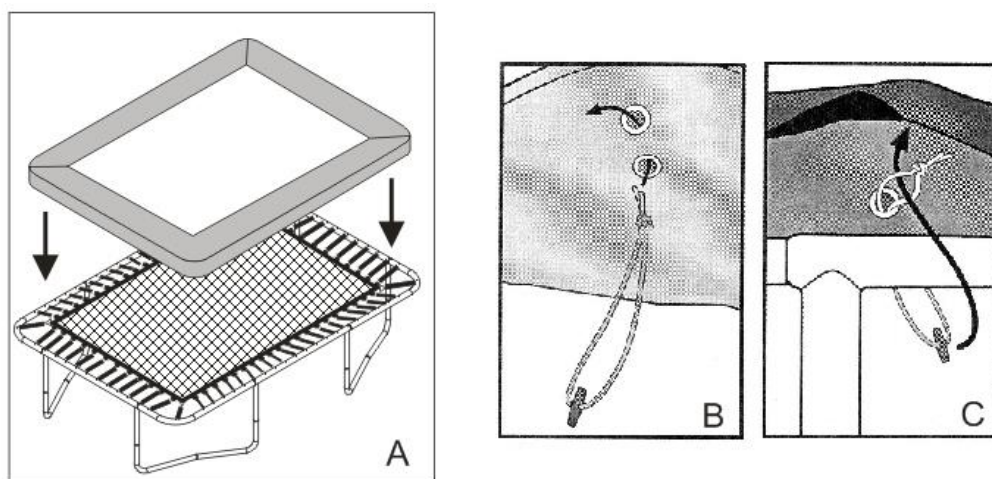
Mo

A

B



Model D.



OCHRANA A ÚDRŽBA

Táto trampolína bola navrhnutá a zostrojená z kvalitných materiálov a so zručnosťou. So správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovať všetkým skokanom roky cvičenia, zábavy a radosti. Prosím, nasledujte pokyny uvedené nižšie:

Táto trampolína je navrhnutá k odolaniu určitej váhy a použitiu. Uistite sa, že trampolínu užíva len jeden človek v rovnakom čase. Človek nad 100 kg by trampolínu nemal používať. Skokani by mali používať ponožky, gymnastické topánky alebo byť bosí, keď používajú trampolínu. Botasky alebo tenisky by nemali byť nosené. O obmedzení zničenia nepúšťajte zvieratá na plachtu. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred používaním trampolíny. Všetky ostré alebo vyčnievajúce predmety by mali byť vždy držané mimo plachtu trampolíny.

Pred použitím vždy skontrolujte trampolínu z dôvodu opotrebenia, škody alebo chýbajúcich častí.

Prosím, buďte informovaní o:

- Otvoroch, dierach v plachte trampolíny
- Prehybajúca sa plachta
- Rozpáranie alebo akýkoľvek iný druh poškodenia
- Ohnuté alebo zlomené rámove časti, ako sú nohy
- Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Zničený, chýbajúci alebo nezabezpečený rámový kryt
- Výčnelky akéhokoľvek druhu (zvlášť ostré druhy) na ráme, pružinách alebo plachte

V zimných mesiacoch trampolínu rozoberte a uschovajte. Pôsobenie mrazu a snehu poškodzuje povrch trampolíny a ochranného lemu, čo má za následok zníženie životnosti. Na takéto poškodenie nebude uznaná reklamácia.

Skákanie na trampolíne môže byť sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vrzganím, toto nie je závada brániaca riadnemu užívaniu a preto nemôže byť predmetom reklamácie.

AK NÁJDETE AKÚKOĽVEK PREDOŠLÚ SITUÁCIU ALEBO ČOKOĽVEK INÉ, ČO CÍTITE, ŽE MÔŽE OHROZIŤ POUŽÍVATEĽOV, TRAMPOLINA BY MALA BYŤ ROZOBTRANÁ A ZABEZPEČENÁ PRED POUŽÍVANÍM, POKIAL NEBUDE VŠETKO OPRAVENÉ.

POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

V ťažkých veterných podmienkach by mohla byť trampolína odfúknutá. Keď čakáte veterné podmienky, mali by ste trampolínu premiestniť do krytého priestoru alebo rozložiť. Na ubezpečenie v normálnom počasí, by mala byť trampolína aspoň trikrát priviazaná. Pripevnite konštrukciu trampolíny k zemi. Je nedostatočné pripevniť k zemi iba nohy trampolíny, môžu vytiahnuť rámové ložisko.

PREMIESTŇOVANIE TRAMPOLÍNY

Keď prenášate trampolínu, budete potrebovať pomoc iných dospelých. Všetky spájajúce body by mali byť bezpečne zabalené v obaloch odolných voči počasiu, ako treba rúry. To udrží konštrukciu neporušenú počas premiestňovania a zabráni rozpojeniu a oddeleniu spojovacích častí. Keď premiestňujete, zdvihnite trampolínu mierne od zeme a držte ju vodorovne. Pre akýkoľvek iný druh premiestňovania by ste mali trampolínu rozložiť. Po každom premiestnení urobte úplnú bezpečnostnú prehliadku.

JEŚLI ZNAJDZIESZ KTÓRAKOLWIEK Z POPRZEDNICH SYTUACJI LUB COKOLWIEK INNEGO, CO MOGŁOBY ZAGRAŻAĆ UŻYTKOWNIKOM, TRAMPOLINA POWINNA ZOSTAĆ ROZŁOŻONA I SCHOWANA W BEZPIECZNYM MIEJSCU, DOPÓKI NIE ZOSTANIE NAPRAWIONA.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi **záruku 2 roky odo dňa predaja.**

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

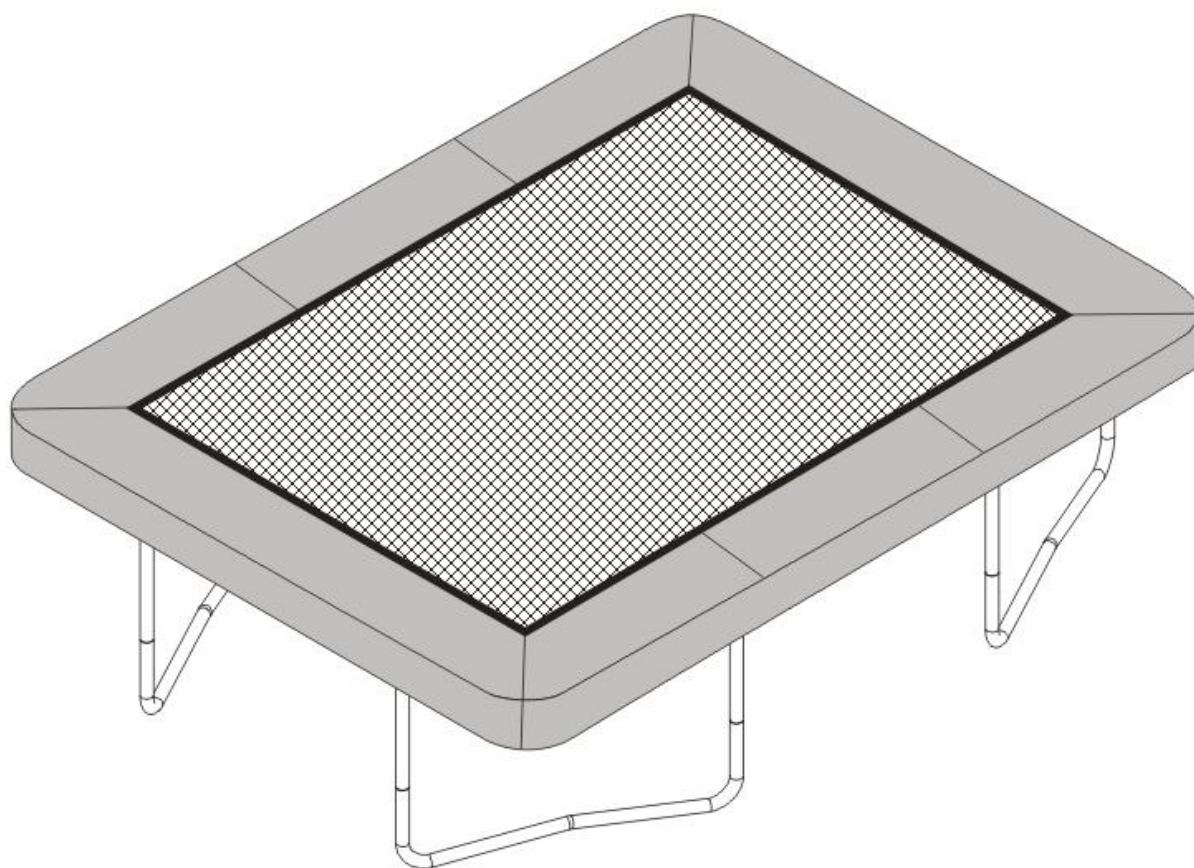
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.





MASTER 300x210 cm

MASTRAMP300-210



INSTRUKCJA OBSŁUGI

PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ AŻ DO KOŃCA!!!

Dziękujemy za zakup naszego produktu.

**W PRZYPADKU UTRATY LUB USZKODZENIA CZĘŚCI,
SKONTAKTUJ SIĘ Z PUNKTEM SPRZEDAŻY PRODUKTU.**

INFORMACJE DODATKOWE

Tak jak każda inna czynność, która wprawia Twoje ciało w ruch, trampolina przynosi pewne ryzyko. W celu obniżenia prawdopodobieństwa zranienia zalecamy użycie ogrodzenia, aby uniknąć upadku z trampoliny. Ogrodzenie nie powinno być używane do celowego odbijania się od jego boków. Żadne urządzenie zagwarantować pełnego bezpieczeństwa, bezpieczna zabawa spoczywa głównie na Twojej odpowiedzialności. Ogrodzenie zasadniczo zmniejsza ryzyko zranienia. Na trampolinie nie może przebywać więcej niżeli jedna osoba. Nie próbuj wykonywać obrotów, salt i fikołków. Doradzamy również korzystanie z powierzchni tłumiącej upadek na ziemię wokół trampoliny.

SKACZ BEZPIECZNIE NA SWOJEJ TRAMPOLINIE



OSTRZEŻENIE

Nieodpowiednie używanie a ryzykowne zachowania na trampolinie są niebezpieczne i mogą spowodować poważne zranienie czy nawet śmierć

1. NIEWYKONUJ i nie zezwalaj na wykonywanie obrotów. Upadek na głowę lub kark może doprowadzić do poważnego zranienia, nawet jeśli upadniesz na środek płachty.
2. NIE POZWALAJ na to, aby więcej niż jedna osoba przebywała na trampolinie. Jeśli na trampolinie znajdzie się więcej osób, może to doprowadzić do poważnego zranienia.
3. Używaj trampoliny wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych, dobrze poinformowanych.
4. Trampoliny o wysokości ponad 51 cm nie są zalecane dla dzieci poniżej 6 roku życia.
5. Skontroluj trampolinę przed każdym użyciem. Upewnij się, że kamowe pokrycie jest porawnie i bezpiecznie umieszczone. Wymień wszystkie zużyte lub wadliwe części.
6. Wchodzenie i schodzenie z trampoliny. Podczas schodzenia z trampoliny nie skacz na podłogę, na trampolinę też nie wskakuj. Nie używaj trampoliny, jako punktu odbicia i wyskoku na inny obiekt.
7. Skakanie zatrzymasz zeskokiem z delikatnym podkuleniem kolan, aby nogi były w kontakcie z płachtą. Nie ucz się tej umiejętności w pierwszej kolejności.
8. Naucz się dokładnie pierwszych podstawowych skoków i pozycji ciała, zanim zaczniesz wykonywać trudniejsze skoki. Rodzaje podstawowych skoków mogą być wykonywane w różnych kombinacjach. Wykorzystaj opis podstawowych skoków, umieszczony w tej instrukcji.
9. Unikaj zbyt wysokich skoków. Zostań niżej do momentu, kiedy nie uzyskasz kontroli nad skokiem, powtarzaj zatrzymanie na środku trampoliny. Kontrola jest ważniejsza niż wysokość skoku.

10. Podczas podskoków trzymaj głowę na górze, patrz na okraje trampoliny. Pomoże to zyskać kontrolę nad równowagą.
11. Nie skacz, kiedy jesteś zmęczony, nie skacz też zbyt długo.
12. Kiedy trampolina nie jest używana, należy ją zabezpieczyć, chronić również przed nieprawidłowym użyciem. Jeśli jest używana drabinka do trampoliny, odsuń ją od trampoliny po odejściu z miejsca ćwiczeń, tak żeby uniemożliwić dzieciom młodszym niżeli 6 lat wejście na trampolinę.
13. Dbaj o czystość przestrzeni wokół trampoliny. Usuń z pobliża wszystkie przedmioty, które mogą przeszkadzać.
14. Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
15. W celu zyskania informacji dotyczących treningu, należy kontaktować się z wykwalifikowanym instruktorem.
16. Skacz wyłącznie, kiedy podkładka jest sucha. Trampoliny nie wolno używać, kiedy wieje wiatr.
17. Przed użyciem trampoliny przeczytaj wszystkie informacje, uwagi dotyczące bezpieczeństwa i użycia trampoliny mają wam umożliwić bezpieczne i przyjemne użycie niniejszej konstrukcji.

Nie noś obuwia z podeszwą, która powoduje nadmierne zużycie płachty.

Nie zakładaj na siebie biżuterii, guzików i innych przedmiotów podczas korzystania z trampoliny.

Skacz po środku płachty.

Lokalizacja

1. Przygotuj odpowiednią przestrzeń nad głową. Doradza się minimalnie 8 m nad ziemią. Upewnij się, że nie znajdują się nad trampoliną żadne druty, gałęzie drzew i inne niebezpieczeństwa.
2. Przygotuj odpowiednie miejsce wokół trampoliny. Umieść ją daleko od ścian, budów, płotów, basenu i innych placów do gry. Utrzymuj czystość wokół trampoliny.
3. Przed użyciem postaw trampolinę na równej powierzchni.
4. Korzystaj z trampoliny w miejscach dobrze oświetlonych. Sztuczne oświetlenie może być konieczne w przestrzeni domowej lub w ciemnych pomieszczeniach.
5. Zabezpiecz trampolinę przed niedozwolonym i pozbawionym nadzoru użyciem.
6. Usuń wszystkie przeszkody spod trampoliny.
7. Właściciel trampoliny i osoba pilnująca są odpowiedzialni za powiadomienie użytkowników o krokach zamieszczonych w instrukcji.

WSTĘP

Przed użyciem trampoliny należy uważnie przeczytać informacje zamieszczone w niniejszej instrukcji. W celu obniżenia ryzyka zranienia, należy postępować wg następujących rad i instrukcji.

- ※ Nieodpowiednie użycie i grubiańskie postępowanie z trampoliną jest niebezpieczne, może prowadzić do poważnego zranienia!
- ※ Skontroluj trampolinę przed każdym użyciem, sprawdź czy części nie są zużyte, czy ich nie brakuje.
- ※ Montaż, ochrona i renowacja produktu, punkty zachowania bezpieczeństwa, ostrzeżenia i poprawne techniki skoków znajdują się w niniejszej instrukcji. Wszyscy użytkownicy i opiekuni muszą zapoznać się z instrukcją. Wszyscy użytkownicy powinni być świadomi własnych możliwości przed rozpoczęciem ćwiczeń na trampolinie.

Ostrzeżenie



Więcej niżeli jeden człowiek nie może przebywać na trampolinie. Więcej ćwiczących zwiększa ryzyko zranienia, np. złamania karku, nogi, kręgosłupa czy zranienie głowy. Nie wykonuj obrotów, które zwiększają ryzyko upadku na głowę, kark a s tym również połączone ryzyko poważnego zranienia czy śmierci.



ZACHOWAJ NINIEJSZE INFORMACJE NA WYPADEK PÓŹNIEJSZEGO KORZYSTANIA.

Kontroluj swój stan zdrowia przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych.

ZACHOWAJ NINIEJSZE INFORMACJE NA WYPADEK PÓŹNIEJSZEGO KORZYSTANIA.

INFORMACJE DOTYCZĄCE UŻYWANIA TRAMPOLINY

Najpierw przywyknij się do prężności trampoliny i zapoznaj się z nią. Musisz skupić się na pozycję podstawową Twojego ciała, potem możesz wykonywać każdy skok (skoki podstawowe) dopóki nie opanujesz skoków.

By zatrzymać skakanie, mocno zegnij kolana przed tym, niż Twoje stopy dotkną powierzchni skakania.

Technika ta powinna być używana zawsze, kiedy uczysz się nowych skoków.

Umiejętność zatrzymania powinno wykorzystywać się zawsze, kiedy utracisz równowagę lub kontrolę nad skokiem.

Zawsze naucz najpierw łatwiejszy skok. Kiedy opanujesz go, przejdź do skoków trudniejszych i bardziej zaawansowanych. **Opanowany skok jest taki, kiedy lądujesz w tym samym miejscu, z którego się odbiłeś.** Jeśli zaczniesz zbyt wcześnie z trudnymi skokami powiększasz tym ryzyko kontuzji.

Nie skacz na trampolinie przez zbyt długi czas bez przerwy aż do przemęczenia, powiększyłbyś ryzyko powstania kontuzji. Skacz tylko przez pewny (krótki) czas. W tym samym czasie może być trampolinie wykorzystywana tylko przez jedną osobę.

Użytkownicy powinni być ubrani w koszulki lub dresy i założyć buty sportowe, grube skarpetki lub być na bosaka. Jeśli jesteś początkującym, możesz założyć długie koszulki i długie spodnie w celu ochrony przed podrapaniem lub odarcia zanim nauczysz trzymać pozycję przy lądowaniu. Nie zakładaj ciężkich butów z podeszwą, jak jest to w przypadku butów do tenisa. Może to prowadzić do nadmiernego zużycia powierzchni skakania.

Powinieneś zawsze prawidłowo wchodzić i schodzić z trampoliny, abyś zapobiegł kontuzjom. Przy prawidłowym wchodzeniu powinieneś trzymać się ramy i wejść lub przewrócić się przez ramę, sprężyny na powierzchni skakania. Nigdy nie zapominaj o położeniu rąk na ramę wchodząc lub schodząc z trampoliny. Nie wchodź wprost i nie ściskaj mocno konstrukcji. Jeśli chcesz zejść przesunij się ku skrajowi i oprzyj się o ramę jak oparcie. Zejdź z powierzchni skakania na podłogę. Mniejszym dzieciom należy pomóc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.

Nie skacz bezwzględnie, inaczej podniesiesz ryzyko kontuzji. Bezpieczeństwo i przyjemność jest dane w kontrolowaniu skoków oraz w opanowaniu różnych skoków. Nigdy nie wskakuj na trampolinę, jeśli jest na niej inna osoba, by ta uzyskała większego wyskoku!

Nigdy nie używaj trampoliny bez nadzoru.

KLASYFIKACJA WYPADKÓW

Wchodzenie i schodzenie: Bądź bardzo ostrożny wchodząc lub schodząc z trampoliny. **NIE WCHODŹ** na trampolinę chwytając konstrukcji i staniem na sprężyny lub skokiem na powierzchni skakania z jakiegokolwiek powierzchni (np. dach, drabina), podniósłbyś w ten sposób ryzyko powstania kontuzji.

NIE SCHODŹ skacząc z trampoliny. Kiedy bawią się dzieci na trampolinie potrzebują pomocy przy schodzeniu i wchodzeniu na trampolinę.

Spożycie alkoholu lub narkotyków: **NIE SPOŻYWAJ** alkoholu lub narkotyków przed lub podczas korzystania z trampoliny. Zmniejszyłaby się tak dedukcja, reakcja i koordynacja.

Więcej skaczących osób: Jeśli skacze więcej osób (więcej niż jedna osoba w ten sam czas) podwyższa się ryzyko powstania kontuzji. Kontuzję mogą powstać kiedy szybko schodzisz z trampoliny, utracisz równowagę, zderzysz się z inną skaczącą osobą lub odskoczysz na sprężyny. Zazwyczaj kontuzję podnoszą lżejsze osoby.

Uderzenie o konstrukcję lub sprężyny: Skacząc na trampolinie **ZOSTAŃ** w jej środku. Zmniejszył tak ryzyko kontuzji spowodowanej uderzeniem lub dopadnięciem na konstrukcję lub sprężyny. Zawsze zostawiaj pokrywę ramy na konstrukcji. **NIE SKACZ** lub nie stawaj na pokrywę ramy, nie jest przystosowana do wagi człowieka.

Utrata kontroli: **NIE PRÓBUJ** trudnych skoków dopóki nie opanowałeś te łatwiejsze. Podniósłbyś ryzyko powstania kontuzji. Opanowany skok jest taki, gdy lądujesz w tym miejscu, z którego się odbiłeś. Jeśli utracisz kontrolę podczas skakania, zegnij mocna kolana lądując i przestań skakać. Znowu uzyskaj kontrolę.

Kołowroty (salta): **NIE RÓB** kołowrotów żadnego typu (do przodu lub do tyłu) na tej trampolinie, powiększyłbyś możliwość powstania kontuzji karku lub pleców, które mogą spowodować śmierć lub paraliż.

Inne przedmioty: NIE UŻYWAJ TRAMPOLINY kiedy są nad lub pod zwierzęta domowe, inne osoby, zwierzęta lub inne przedmioty. Powiększyłyby to ryzyko powstania kontuzji. NIE TRZYMAJ w ręce żadnych przedmiotów. NIE KŁADŹ na trampolinę żadnych przedmiotów. Prosimy o sprawdzenie przestrzeni nad trampoliną. Gałęzie drzew, druty lub inne przedmioty znajdujące się nad trampoliną mogą spowodować kontuzję.

Zła konserwacja trampoliny: Trampoliny w złym stanie powiększa ryzyko powstania kontuzji. Prosimy o sprawdzenie stanu trampoliny przed każdym użyciem ze względu na możliwość pocięcia żelaznych kijów, rozerwanej płachty, utraty lub zniszczeniu sprężyn oraz sprawdź całkowitą stabilność trampoliny.

Warunki atmosferyczne: Bądź zawsze poinformowany o warunkach atmosferycznych. Nie używaj trampoliny, kiedy jest płachta mokra lub kiedy wieje silny wiatr.

Dostęp ograniczony: Jeśli nie korzystasz z trampoliny, odcep schodki i schowaj je na bezpiecznym miejscu w celu zabronienia nieuprawnionego wejścia na trampolinę,

RADY, JAK OBNIŻYĆ RYZYKO WYPADKÓW

Rola użytkownika podczas prewencji wypadków

Miej skoki pod kontrolą. NIE PRZECHODŹ do trudniejszych i bardziej skomplikowanych skoków, zanim nie opanujesz skoków podstawowych.

Edukacja jest także ważnym elementem bezpieczeństwa. Przeczytaj, zrozum i stosuj wszystkie uwagi dotyczące bezpieczeństwa i ostrzeżenia o używaniu przed rozpoczęciem zabawy. Opanowany skok jest wtedy, jeśli lądujesz w tym samym miejscu, z którego się odbiłeś. Dla otrzymania dodatkowych instrukcji i rad, prosimy skontaktować się z instruktorem.

Rola dozorczy podczas prewencji wypadków

Dozorcy musi znać i zmusić użytkowników do dotrzymywania reguł i instrukcji. Dozorcy jest odpowiedzialny za udzielanie rad i instrukcji wszystkim użytkownikom. Jeśli jest dozorczy niezdolny lub nieadekwatny, trampolinę powinno rozebrać i schować w celu zapobiegnięcia nieuprawnionego używania. Dozorcy jest dalej zobowiązany sprawdzeniem, że na trampolinie jest instrukcja obsługi i że użytkownicy są z nią obznajomieni.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZNOŚCI

ĆWICZĄCY:

- ✘ Nigdy nie używaj trampoliny po spożyciu alkoholu, narkotyków lub leków wpływających na odczuwanie.
- ✘ Przed użyciem trampoliny należy usunąć wszystkie ostre przedmioty.
- ✘ Należy wchodzić i schodzić z trampoliny bezpiecznie. Nie wskakuj na lub z trampoliny i nigdy jej nie używaj jako wyskocznicy by przeskoczyć inny obiekt.
- ✘ Najpierw opanuj podstawowe proste skoki, potem możesz uczyć się trudniejszych.
Zajmij do sekcji umiejętności abyś wiedział, jak zacząć.
- ✘ W celu zatrzymania skakania zeskocz i ugiętymi nogami na płachtę.
- ✘ Bądź zawsze ostrożny, kiedy skaczesz na trampolinie. Opanowany skok jest taki, kiedy zeskoczysz na miejsce, z którego się odbiłeś. Jeśli będzie Ci wydawało się, że nie panujesz na sytuacją, przerwij skakanie.
- ✘ Nigdy nie skacz zbyt długo bez przerwy.
- ✘ Patrz na płachtę w celu utrzymania kontroli nad skakaniem. W innym razie możesz utracić kontrolę lub równowagę.
- ✘ Nigdy nie może trampolina być używana przez więcej niż jedną osobę w tym samym czasie.
- ✘ Zawsze używaj trampoliny pod nadzorem osoby dorosłej.

DOZÓR:

Naucz się podstawowych skoków i reguły bezpieczeństwa. Korzystaj ze wszystkich tych reguł i upewnij się, że nowi ćwiczący nauczyli się podstawowych skoków zanim zaczną z trudniejszymi.

- ✘ Wszyscy ćwiczący muszą być pod dozorem bez względu na ich poziom umiejętności i wiek.
- ✘ Nigdy nie używaj trampoliny, kiedy jest mokra, uszkodzona, brudna lub zużyta. Trampoliną należy sprawdzić przed każdym skakaniem.
- ✘ Usuń wszystkie przedmioty, które mogą przeszkadzać skoczkowi. Uświadom sobie, co jest na, pod i wokół trampoliny.
- ✘ Zabroń niestrzeżonego lub nieupoważnionemu używaniu. Trampolina powinna być zabezpieczona podczas jej używania.

UMIĘSZCZENIE TRAMPOLINY

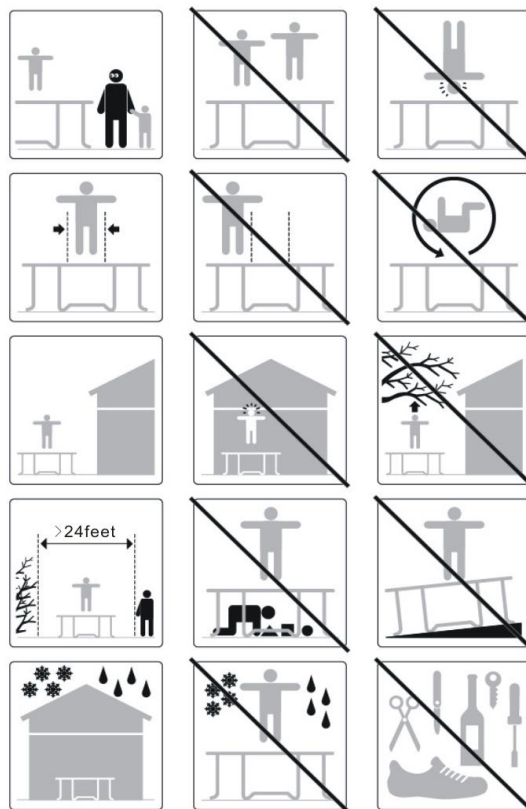
Przeźrzeń minimalna nad trampoliną wynosi 7,3 metrów. Upewnij się, że w pobliżu nie ma żadnych przeszkód lub niebezpieczeństw, jakimi są gałęzie drzew, huśtawki, baseny, druty elektrycznego napięcia, ściany, płoty etc.

Prosimy o dotrzymanie poniższych wybranych miejsc dla umieszczenia trampoliny:

- ✘ Trampolina musi być umieszczona na płaskiej powierzchni.
- ✘ Miejsce musi być dobrze oświetlone.
- ✘ Wszystkie przeszkody nad, pod lub wokół trampoliny muszą być usunięte.

Jeśli nie będą dotrzymane te instrukcje, powiększa się w ten sposób możliwość powstania kontuzji.

⚠ WARNING!



PLAN ĆWICZEŃ

Poniższe ćwiczenia są polecane dla nauczenia się podstawowych kroków i skoków przed przejściem do trudniejszych i bardziej skomplikowanych. Powinieneś przeczytać i zrozumieć wszystkie instrukcje bezpieczeństwa przed rozpoczęciem ćwiczeń. Cała dyskusja, pokazanie motoryki ciała i zapoznanie z instrukcjami o trampolinie, powinna odbyć się pomiędzy dozorem i studentem.

Lekcja 1

- A. Wchodzenie i chodzenie – pokaz poprawnej techniki
- B. Skok podstawowy – pokaz oraz praktyka
- C. Hamowanie (kontrolowanie skoku) – pokaz oraz praktyka. Uczenie się zahamować na rozkaz.
- D. Ręce i kolana – pokaz i praktyka. Waga powinna być na cztery - - stopień zeskoczenia i balansu.

Lekcja 2

- A. Podsumowanie i praktykowanie nauczonej techniki z Lekcji 1
- B. Skok na kolana – pokaz i praktyka. Nauczenie się podstawowego skoku w dół na kolana i z powrotem przed wypróbowaniem półobrotu w lewi i w prawo.
- C. Skok do siadu - pokaz i praktyka. Nauczenie się podstawowego skoku do siadu przed skakaniem na kolano, ręce i kolana - powtórka

Lekcja 3

- A. Podsumowanie i wypróbowanie umiejętności nauczonych w poprzednich lekcji.
- B. Zeskoczenie do przodu – wszyscy studenci powinni sobie oswoić pozycję na brzuchu (czołem do podłogi) podczas gdy instruktor sprawdza błędne pozycje, które mogą spowodować kontuzję.
- C. Zaczynaj od skoków na rękach i kolanach i potem wyciągnij ciało do pozycji na brzuchu, zeskocz na płachtę i powróć na nogi.
- D. Powtarzanie – skok na ręce i kolana, skok do boku, z powrotem na nogi, skok do siadu, z powrotem na nogi.

Lekcja 4

A. Podsumowanie i wypróbowanie umiejętności oraz technik nauczonych w poprzednich lekcjach.

B. Obrót o połowę

i. Zaczynaj od pozycji czołem do podłogi. Kiedy będziesz w kontakcie z płachtą odbij się barkami na prawą lub na lewą stronę, głowę i ramiona obracaj w tym samym kierunku.

ii. Podczas obrotu upewnij się, że masz plecy równoległe z płachtą i głowę do góry.

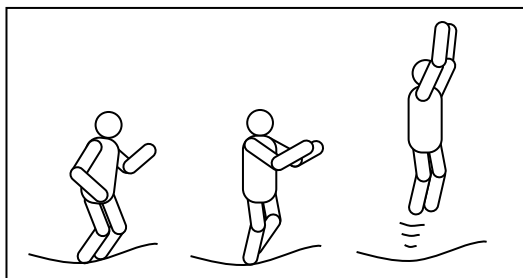
iii. Po dokończeniu obrotu, wyląduj w pozycji czołem do podłogi – na brzuchu.

Po dokończeniu tej lekcji ma student podstawowe znajomości o skokach na trampolinie. Ćwiczących powinni być motywowani do powtarzania skoków z orientacją na kontrolę i formę.

Gra, w którą można bawić się w celu motywowania studenta do powtórzeń jest "SKOK". W tej grze gracze liczą od 1 do 10. Pierwszy gracz zaczyna skokiem. Gracz 2 musi powtórzyć ten sam skok i dodać następny. Gracz numer 3 musi powtórzyć skok pierwszego i drugiego gracza i dodać skok trzeci. To powtarza się dopóki gracz nie powtórzy skoki w prawidłowej kolejności. Pierwsza osoba, która zepsuje skok otrzyma literę "S". W taki sposób się kontynuuje gra, dopóki ktoś nie złoży słowa "SKOK". Ostatni pozostały gracz jest zwycięzcą! Nawet podczas tej gry jest ważne, by ćwiczący opanowali swoje skoki. Nie można próbować skomplikowanych lub wysokich skoków, które dotąd nie zostały opanowane.

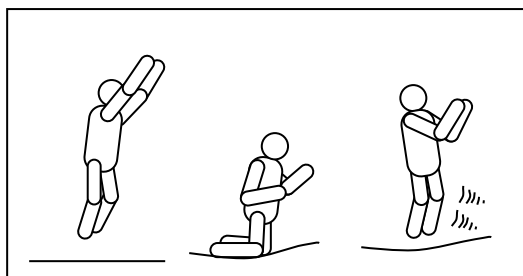
W celu podwyższenia umiejętności powinni się skontaktować z instruktorem.

SKOKI PODSTAWOWE



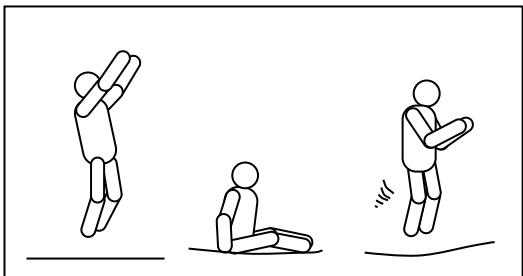
1. Stań na środku trampoliny, przenieś wagę ciała na palce na stopach, nogi lekko rozkrocz.
2. Rozbujaj barki do przodu i do góry w kolistych ruchach.
3. Podczas wyskoku daj nogi ku sobie, ściągnij palce stóp.
4. Przed zeskoczeniem na trampolinę trzymaj nogi lekko rozkroczone.

SKOKI NA KOLANACH



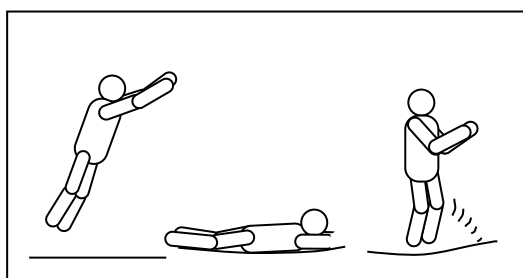
1. Zaczynaj od skoku podstawowego. Nie skacz wysoko.
2. Zeskocz na kolana, pleca miej wyprostowane. W celu utrzymania równowagi użyj barków.
3. Wróć z powrotem do pozycji podstawowego skakania bujaniem barków.

SKOKI W PRZYSIADZIE



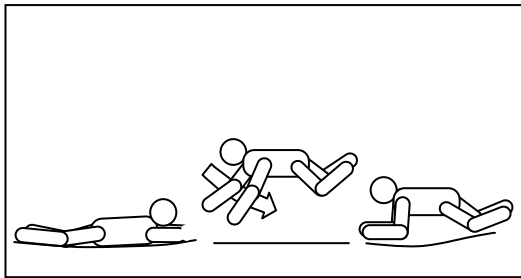
1. Zeskocz do przysiadu na płasko.
2. Umieść ręce na trampolinę obok biodrów.
3. Z powrotem do wyprostowanej pozycji wróć odbijając się rękami.

SKAKANIE NA BRZUCHU



1. Zaczynaj od niskich skoków
2. Zeskocz na brzuch (twarzą do podłogi), barki zostaw wyciągnięte do przodu
3. Odbij się od trampoliny rękami i wróć z powrotem do wyprostowanej pozycji.

SKAKANIE Z OBROTEM O 180 STOPNI



1. Zaczynij skakać na brzuchu.
2. Odbij się lewą lub prawą ręką i barkami (według tego, w którym kierunku chcesz się obrócić).
3. Kontynuuj głową i ramionami w tym samym kierunku i trzymaj plecy równoległe z podłogą z głową do góry.
4. Zeskocz na brzuch i do pozycji wyprostowanej wróć odbijając się rękoma i barką.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE MONTAŻU

Dla montażu tej trampoliny potrzebujesz specjalny hak sprężynowy, który został załączony do tego produktu.

Jeśli trampolina nie jest wykorzystywana, może być lekko rozłożona i schowana.

Prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji dotyczących montażu przez montażem produktu

PRZED MONTAŻEM

Prosimy o zapoznanie się z opisami części i ich numerowaniem. Instrukcje dotyczące montażu korzystają z poniższego opisu części.

Upewnij się, że opakowanie posiada wszystkie części. Jeśli jakaś brakuje, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Prosimy o noszenie ochronnych rękawic by zapobiec przycięciom podczas montażu.

LISTA CZĘŚCI

Wybierz rozmiar Twojej trampoliny.

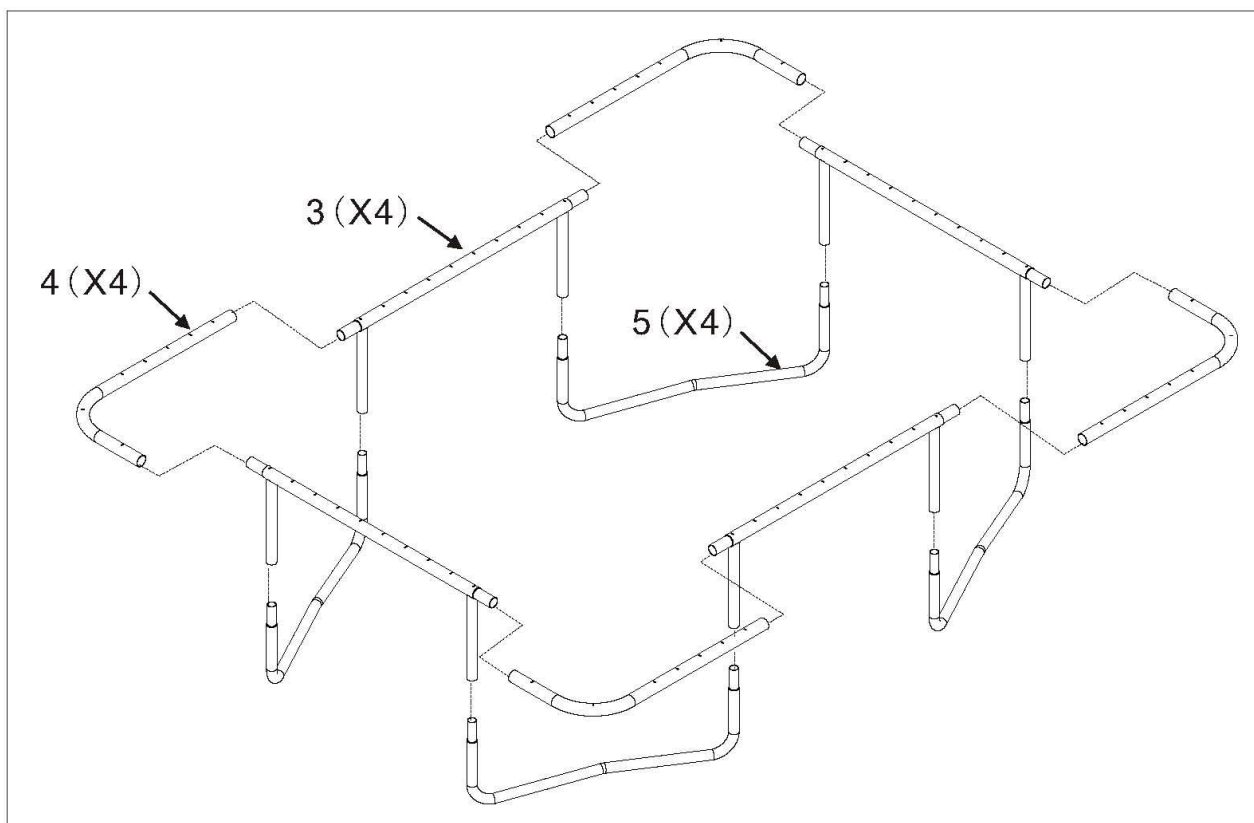
Numer	SYMBOL	Opis	7' x 10'
1	TR800	Płachta trampoliny	1
2	TR801	Ośłona na ramę	1
3	TR802	Tyczka górna z wypustkami na nogi	4
4	TR803	Tyczka górna	4
5	TR804	Podnózek	4
6	TR805	Sprężyny	68
7	TR806	Wywieszka bezpieczeństwa	1
8	TR807	Zacisk	1

DO MONTAŻU TRAMPOLINY POTRZEBNE SĄ DWIE OSOBY, NALEŻY PAMIĘTAĆ O UŻYWANIU RĘKAWICZEK PODCZAS MONTAŻU ABY UNIKNĄĆ USZCZYPNIĘCIA .

KROK 1 – kontrola konstrukcji

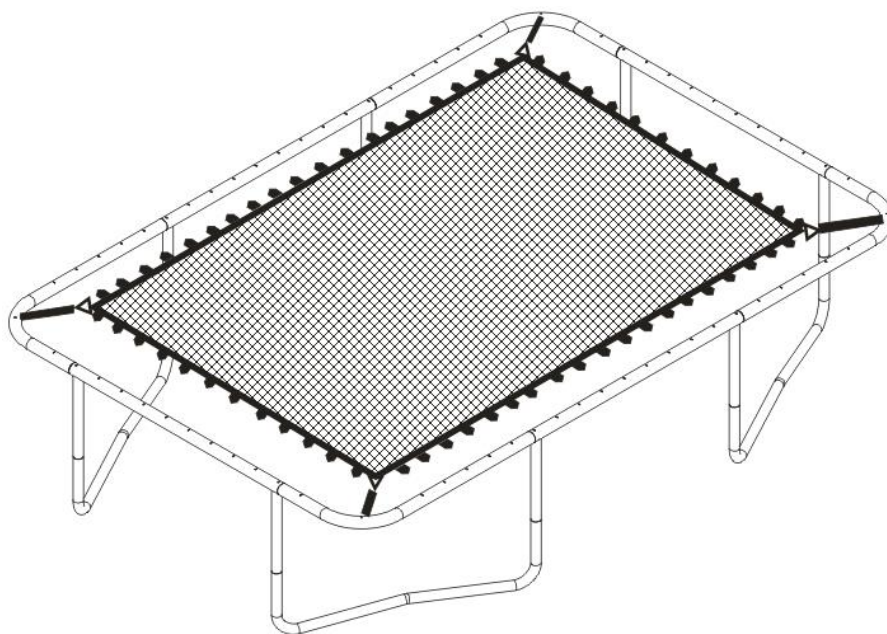
Upewnij się, że otrzymałeś wszystkie części, które pokazane są poniżej. Wszystkie części są wymienne i mają prawy i lewy kierunek.

KROK 2 – montaż konstrukcji



KROK 3 – montaż obszaru do skakania.

Podczas montażu niezbędna będzie pomoc drugiej osoby. UWAGA –Po zamocowaniu sprężyn należy pamiętać o ich ściśnięciu.

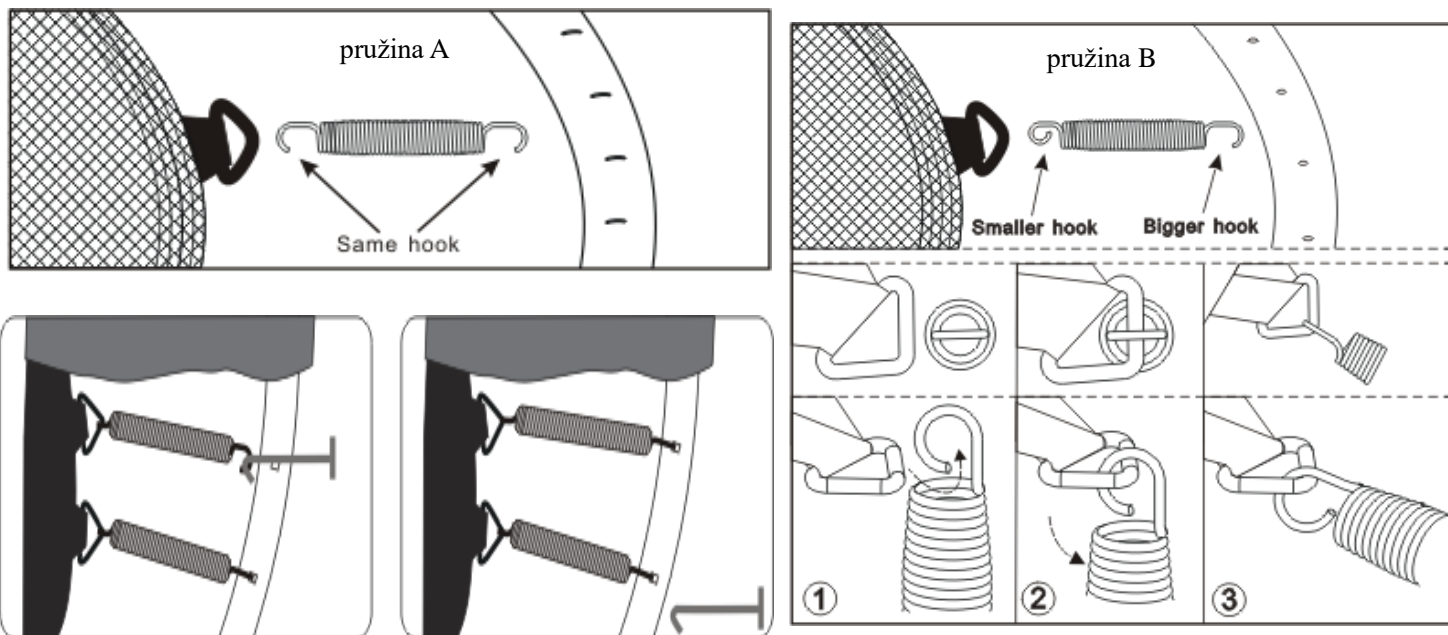


A. Płachtę trampoliny (1) należy umieścić wewnątrz konstrukcji ramy
Pamiętaj aby logo oraz etykiety bezpieczeństwa były skierowane w górę.

B. Poprawnie naciągnij płachtę (powierzchnię trampoliny).

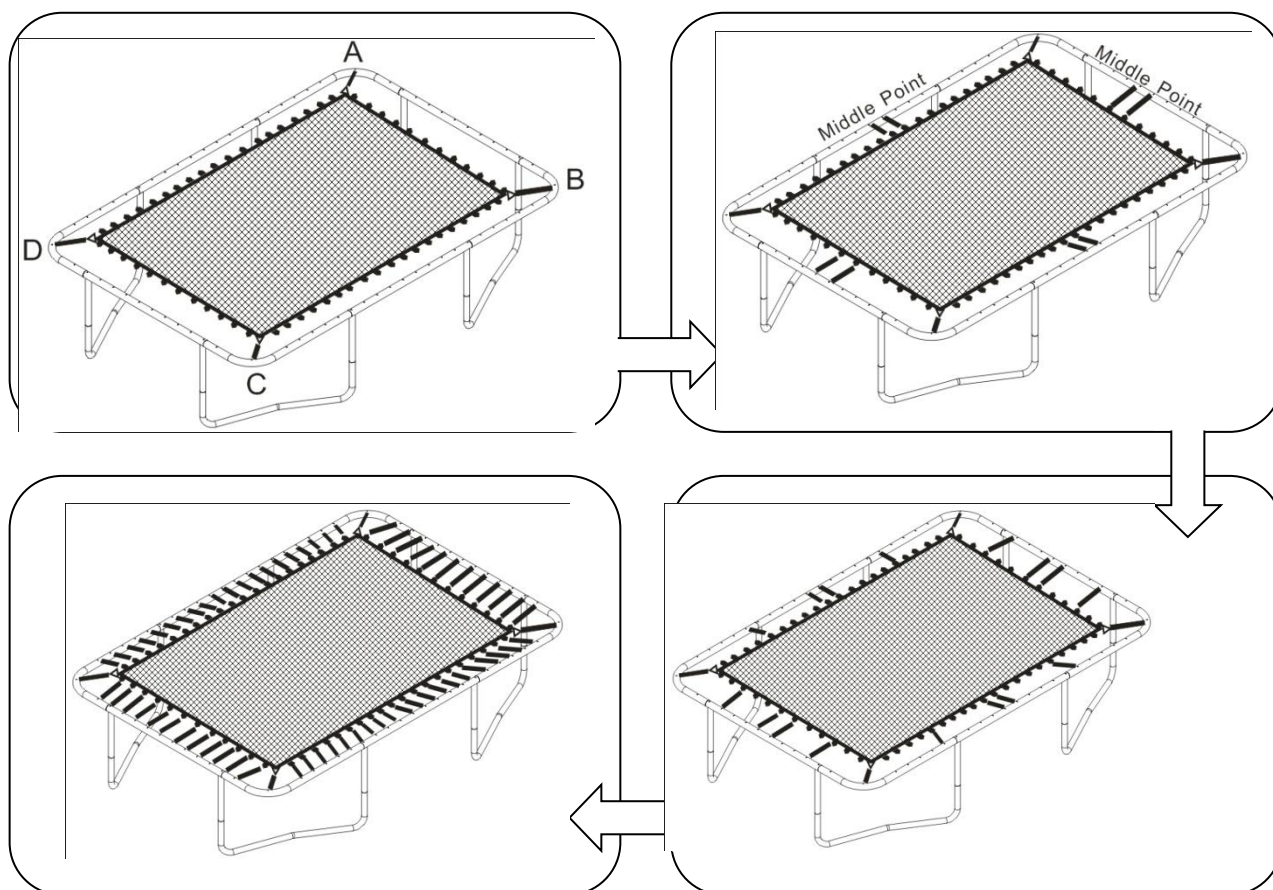
KROK B1: Umieść sprężyny na narożnikach płachty. Połącz narożniki płachty z narożnikami konstrukcji.

KROK B2: Ściśnij sprężyny z konstrukcją trampoliny.



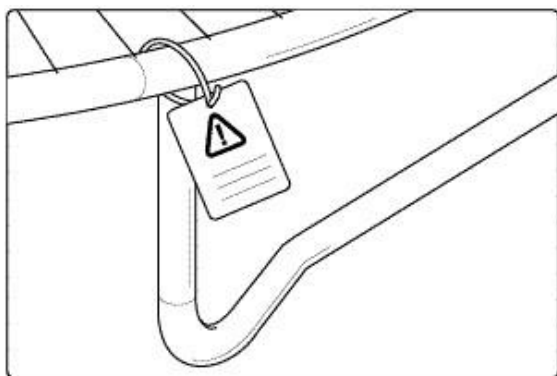
Bądź ostrożny podczas mocowania zaczepów – możesz się skaleczyć.

C. Umieszczanie sprężyn.



D. Zamocuj wszystkie sprężyny w odpowiednich miejscach do tego przeznaczonych.

KROK 4 – umieszczenie wywieszki bezpieczeństwa.



A. Przypnij wywieszkę bezpieczeństwa(8) do trampoliny. Ważne aby umieścić ją pionowo.

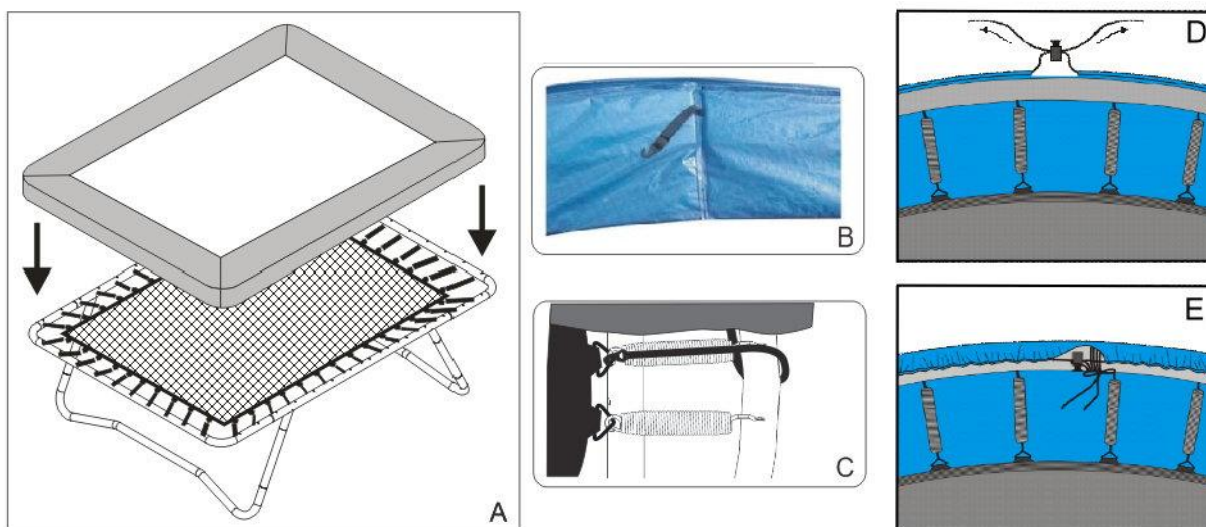
KROK 5 – montaż osłony na sprężyny.

A. Nałóż osłonę (2) na sprężyny w trampolinie , tak aby wszystkie zostały pokryte a metalowa konstrukcja została w całości zakryta.

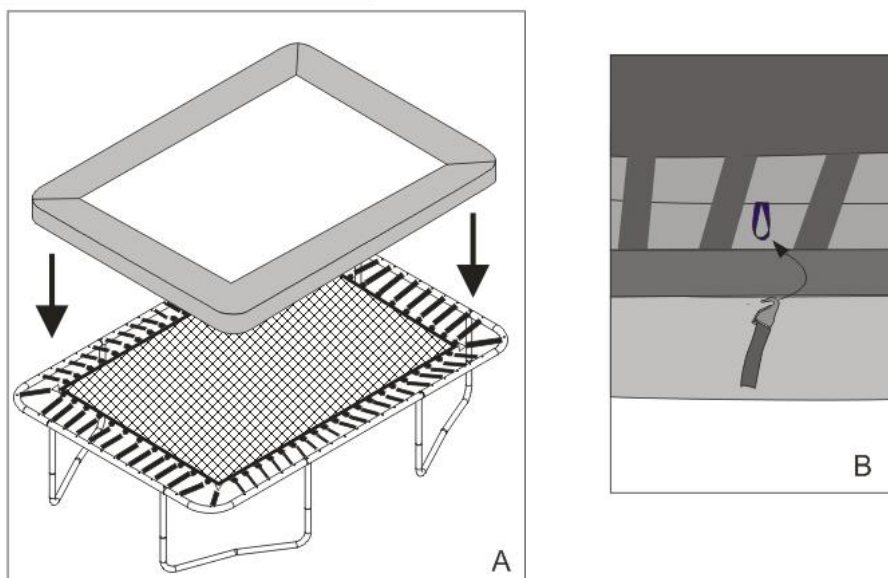
B. Przywiąż pasy osłony trampoliny do konstrukcji trampoliny.

C. wybierz swój model osłony.

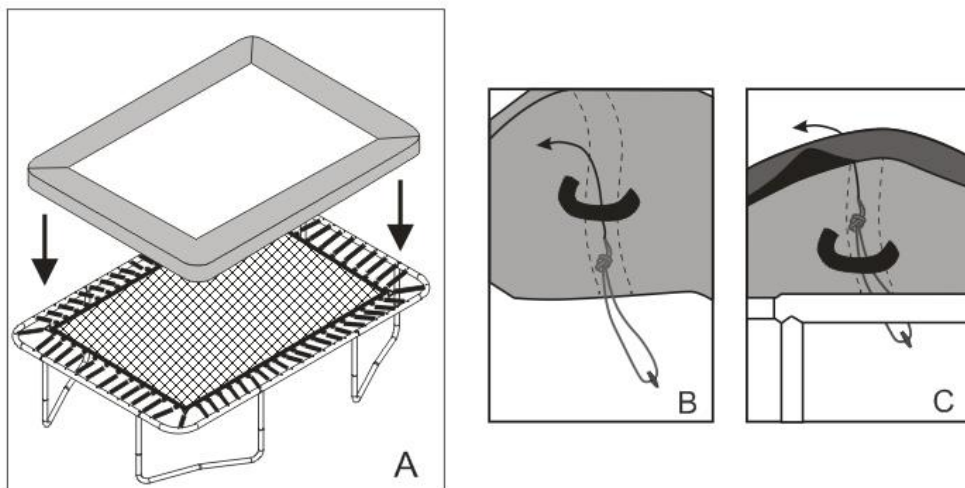
Model A.



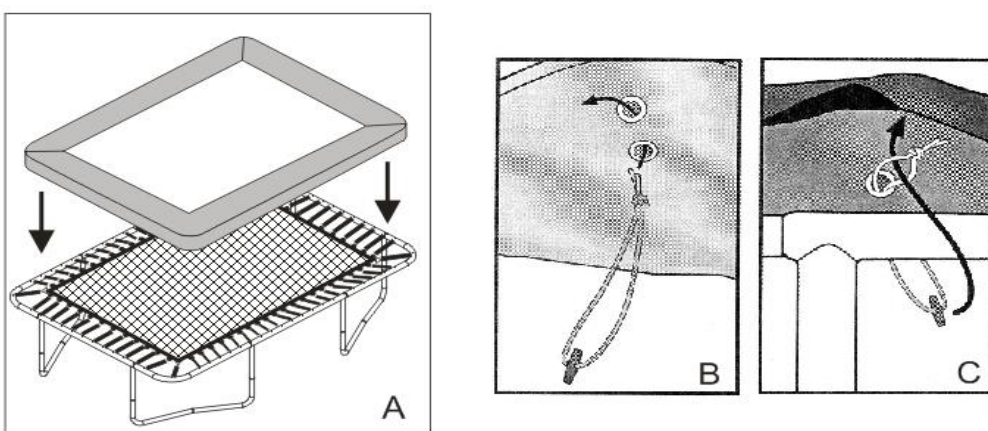
Model B.



Model C.



Model D.



OCHRONA I KONSERWACJA

Trampolina ta została zaprojektowana z jakościowych materiałów i z wprawą. Prawidłową ochroną i konserwacją będzie trampolina dostarczać wszystkim użytkownikom zabawy, radości i ćwiczenia. Prosimy o dotrzymanie poniższych instrukcji:

Trampolina została zaprojektowana do określonej wagi i użycia. Upewnij się, że trampolina jest używana przez jedną osobę w tym samym czasie. Człowiek powyżej **100 kg** nie powinien używać trampoliny. Skoczkowie powinni używać skarpetek, butów gimnastycznych lub być na bosaka. Nie powinni używać adidasów lub tenisówek. W celu ograniczenia zniszczenia nie wpuszczajcie zwierząt na płachtę. Skoczkowie powinni usunąć wszystkie ostre przedmioty z ciała przed użyciem trampoliny. Wszystkie ostre lub wystające przedmioty powinny być zawsze trzymane poza płachtą trampoliny.

Przed użyciem zawsze sprawdź trampolinę z powodu zużycia, uszkodzenia lub brakującej części.

Bądź poinformowany o:

- Otworach, dziurach w płachtie trampoliny
- O zginającej się płachtie
- Rozpruciu lub jakichkolwiek innych uszkodzeniach
- Wygiętych lub złamanych części ramy, jakimi są nogi
- Złamanych, brakujących lub uszkodzonych sprężynach
- Zniszczonej, brakującej pokrywie ramy
- Wystęпах jakiegokolwiek typu (przede wszystkich o ostrych) na ramie, sprężynach lub na płachtie

Podczas zimowych miesięcy należy rozebrać trampolinę i schować. Oddziaływanie mrozu oraz śniegu prowadzi do uszkodzenia powierzchni trampoliny oraz krawędzi ochronnej i w tym do obniżenia czasu użytkowania. Reklamacje tego typu nie będą uwzględniane.

Podczas skakania na trampolinie mogą pojawić się różne dźwięki oraz dorywcze skrzypienie, co nie jest powodem do reklamacji.

JEŚLI ZNAJDZIESZ KTÓRAKOLWIEK Z POPRZEDNICH SYTUACJI LUB COKOLWIEK INNEGO, CO MOGŁOBY ZAGRAŻAĆ UŻYTKOWNIKOM, TRAMPOLINA POWINNA ZOSTAĆ ROZŁOŻONA I SCHOWANA W BEZPIECZNYM MIEJSCU, DOPÓKI NIE ZOSTANIE NAPRAWIONA.

WARUNKI ATMOSFERYCZNE

W trudnych warunkach atmosferycznych może dojść do przemieszczenia trampoliny przez wiatr. Jeśli spodziewasz się takiego wiatru, przenieś trampolinę do pomieszczenia lub ją rozłóż. W celu zapewnienia bezpieczeństwa trampoliny podczas dobrych warunków atmosferycznych powinna ona być przymocowana, co najmniej na trzech miejscach. Przymocuj konstrukcję trampoliny do ziemi. Nie wystarczy przymocować tylko nogi trampoliny, mogą wyciągnąć łożysko ramy.

PRZEMIESZCZANIE TRAMPOLINY

Kiedy przemieszczasz trampolinę, będziesz potrzebował pomocy następnej osoby. Wszystkie punkty łączenia powinny zostać zapakowane w opakowaniach odpornych wobec pogody, np. rurki. To utrzyma nienaruszoną konstrukcję podczas przemieszczania i zabroni rozłączenia i oddzieleniu części łączących. Przemieszczając trampolinę podnieś ją lekko do góry i trzymaj poziomo. Dla jakiegokolwiek inny typ przemieszczania należy trampolinę rozebrać. Po każdym przeniesieniu należy przeprowadzić kontrolę bezpieczeństwa.

Sprzedający na niniejszy produkt udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji na czas użytkowania 2 lata od dnia sprzedaży.

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

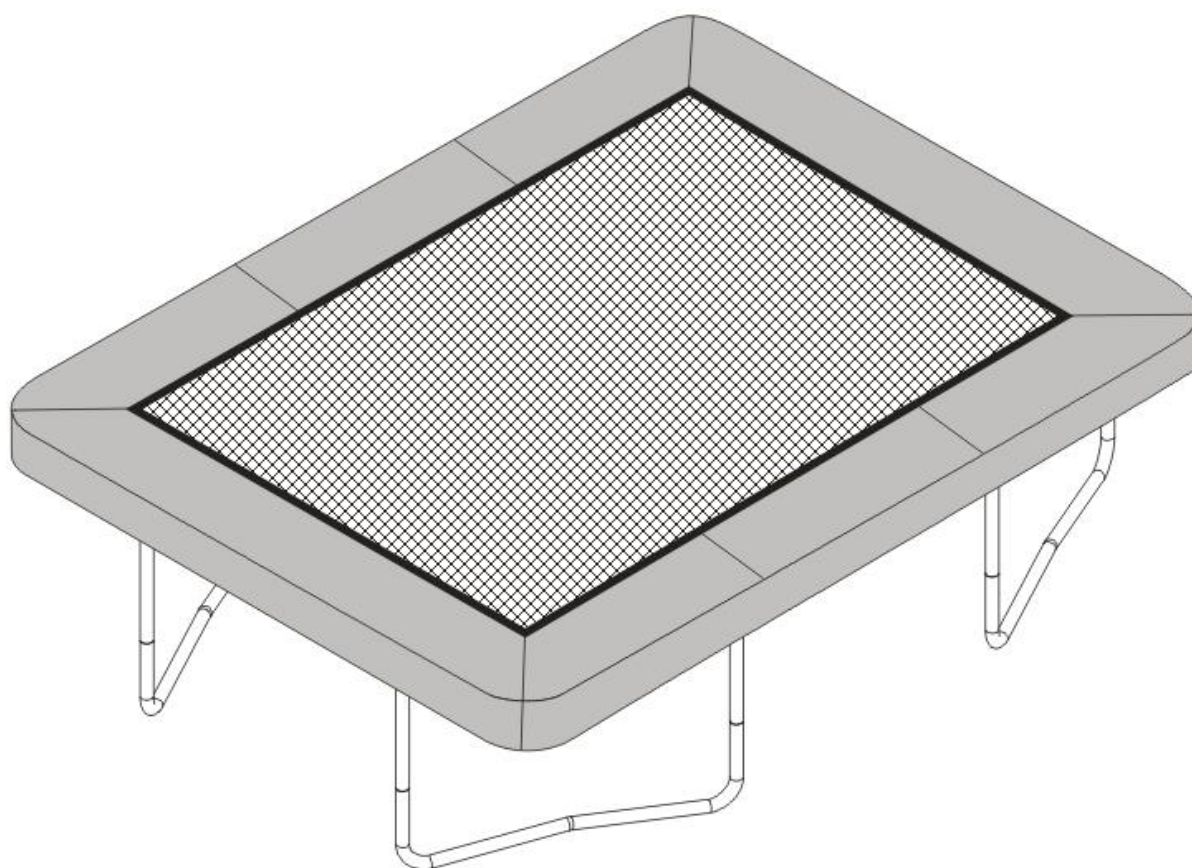
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.





Trampoline MASTER 300x210 cm

MASTRAMP300-210



OWNER'S MANUAL

READ THIS FIRST!!!

Thank you for purchasing our product

**IN CASE OF MISSING OR BROKEN
PARTS, PLEASE CONTACT PLACE
OF PURCHASE**

ADDITIONAL INFORMATION

Like any activity that puts your body in motion, trampolining carries with it certain risks. To decrease the risk of injury. We recommend the use of an enclosure to prevent users falling off the trampoline. The enclosure should not be used to intentionally bounce off the sides. No device can completely guarantee your safety and safe play remains your responsibility, an enclosure substantially reduces the risk of injury. Never allow more than one person on the trampoline at a time. Do not attempt inverts, flips or somersaults. We also suggest use of an impact absorbing surface on the ground around the trampoline.

BOUNCE SAFELY ON YOUR TRAMPOLINE

WARNING

- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury or death
- Max 100kg.
- Practice without shoes (barefoot)
- Do not use the mat when it is wet
- Always jump the middle of the mat
- Do not exit the mat by a jump
- Limit the time of continuous usage (make regular stops)
- Always close net opening before practice
- Empty pockets and hands before practice

1. **DO NOT** attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the mat.
2. **DO not** allow more than one person on the trampoline at any one time. Use by more than one person at the same time can result in serious injuries.
3. Use the trampoline only with mature, adult knowledgeable supervision.
4. Trampolines over 20 in. (51cm) tall are not recommended for use by children under 6 years of age.
5. Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame Pad is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
6. Climb on and off the trampoline. Do not jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or onto the trampoline when mounting. **Do not** use the trampoline as a springboard to other objects.
7. Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline mat. Learn this skill before attempting others.
8. Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced maneuvers. A variety of trampoline maneuvers can be carried out by performing the basic fundamentals in different combinations, performing one fundamental after another, with or without feet bounces between them. *Refer to the Bouncing Basic section in this manual.*

BOUNCE SAFELY ON YOUR TRAMPOLINE

9. Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline has been achieved. Control is more important than height.
10. While bouncing, keep head up and facing forward with eyes focused on the perimeter of the trampoline. This will help control balance.
11. Do not bounce when tired or for prolonged periods.
12. Secure the trampoline correctly when not in use and prevent unauthorized use. If a trampoline ladder is used, remove it from the trampoline when leaving the area to prevent unsupervised access by children under 6 years of age.
13. Maintain a clear area around the trampoline and remove objects which could obstruct the user.
14. **Do not** use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
15. For information about skills & training, contact a certified trampoline instructor.
16. Bounce only when the mat is dry. The trampoline must not be used in windy conditions.
17. Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance,

and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

- **DO NOT** wear jewelry, hooks, buttons, or other protrusions that might get caught on the mat.
- Bounce in center of the mat.

INSTALLATION

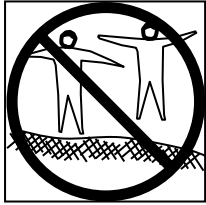
1. **Ensure adequate clearance.** A minimum of 26 feet (8 meters) from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree branches, and other possible hazards.
2. Ensure adequate lateral clearance. Place the trampoline away from walls, structures, fences, swimming pools, and other play areas. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.
3. Place the trampoline on a level surface before use.
4. Use the trampoline in a well-lighted area. Artificial illumination may be required for indoor or shady areas.
5. Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
6. Remove any obstructions from beneath the trampoline.
7. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to making all users aware of practices specified in the instructions.

INTRODUCTION

Before using this trampoline, please read all information provided in this manual carefully. To reduce the risk of injury, please follow appropriate safety rules and tips.

- ※ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can result in serious injury!
- ※ Inspect the trampoline before each use for wear and tear, loose or missing parts.
- ※ Assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual.
- ※ All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions.
- ※ All users must be aware of their own limitations when performing jumps and bounces with this trampoline.
- ※ Please clean the trampoline with brush or moist cloth

warning



NO MORE THAN ONE
PERSON AT A TIME ON THE
TRAMPOLINE!
MULTIPLE JUMPERS
INCREASE THE RISK OF
INJURY SUCH AS BROKEN
NECK, LEG, BACK OR
HEAD INJURY.



DO NOT PERFORM
SOMERSAULTS (FLIPS) AS
THIS WILL INCREASE RISK
OF LANDING ON HEAD OR
NECK RESULTING IN
INCREASED RISK OF
SERIOUS INJURY OR DEATH.

Always consult a physician before performing any kind of physical activity

PLEASE RETAIN THIS INFORMATION FOR FUTURE REFERENCE

Initially, get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can perform each with ease and control.

To brake a bounce, flex your knees sharply before your feet come in contact with the mat.

This technique should be practiced as you are learning each of the basic bounces.

The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.

Always learn the simplest bounce first and be consistent with the control of your bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. **A controlled bounce is when your take off point and landing point is the same spot on the mat.** If you move up to the next bounce without first mastering the previous, you increase your risk of injury.

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time as fatigue can increase your risk of injury. Bounce only for a brief period of time. Only one person should bounce on the trampoline at a time.

Jumpers should wear a t-shirt or sweats, or be barefoot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard, sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat.

You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should place your hand on the frame and step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. Always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting.

Do not bounce recklessly on the trampoline as this will increase your risk of injury. The key to safety and having fun on the trampoline is control and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline without supervision.

Mounting and Dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. **DO NOT** mount the trampoline by grabbing the frame pad, by stepping onto the springs, or by jumping onto the mat from any surface (e.g. a deck, roof, or ladder) as this will increase your risk of injury. **DO NOT** dismount by jumping off the trampoline. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

Use of Alcohol or Drugs: **DO NOT** consume any alcohol or drugs before or while using this trampoline as this will impair your judgement, reaction time, and overall physical coordination.

Multiple Jumpers: If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs. Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

Striking the Frame or Springs: When playing on the trampoline, **STAY** in the center of the mat. This will reduce your risk of injury from the frame or springs. Always keep the frame pad on the frame **DO NOT** jump or step onto the frame pad as it is not intended to support the weight of a person.

Loss of Control: **DO NOT** try difficult manoeuvres until you have mastered the previous manoeuvre as this will increase your risk of injury. A controlled jump is when your take off point and landing point is the same spot on the mat. If you lose control when you are jumping on the trampoline, bend your knees sharply when you land and this will allow you to stop your jump and regain control.

Somersaults (Flips): **DO NOT PERFORM** somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline as this will increase your risk of injury to your neck or back, which may result in death or paralysis.

Foreign Objects: **DO NOT** use the trampoline if there are pets, other people, animals or any objects underneath above or near the trampoline as this will increase the risk of an injury occurring. **DO NOT** hold any foreign objects in your hand and **DO NOT** place any objects on the trampoline. Please be aware of what is overhead when you are using the trampoline. Tree branches, wires, or other objects located above the trampoline may result in injury.

Poor Maintenance of Trampoline: A trampoline in poor condition will increase your risk of injury. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline.

Weather Conditions: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. Do not use trampoline if the mat is wet. Do not use the trampoline in windy conditions.

Limiting Access: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place to prevent unauthorized and unsupervised access.

Jumper's role in accident prevention

Stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, or more difficult manoeuvres until you have mastered the basic, fundamental bounce.

Education is also key to safety. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same point on the mat. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

Supervisor's Role in Accident Prevention

Supervisors must understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of the supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline should be disassembled and stored in a secure place to prevent unauthorized use. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS**JUMPERS:**

- ※ Do not use trampoline while under the influence of alcohol or any drugs.
- ※ Remove all hard sharp objects from your person before using trampoline.
- ※ Climb on and off in a controlled and careful manner. Do not jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.
- ※ Learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types bounces. Review the Basic Skills Section to learn how the basics.
- ※ To stop your bounce, flex your knees as feet come in contact with mat.
- ※ Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same point you took off from. If at any time you feel out of control, stop.
- ※ Do not jump or bounce for prolonged periods of time.
- ※ Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance or control
- ※ Never more than 1 person on the trampoline at any time
- ※ Always use trampoline under adult supervision.

SUPERVISORS

Educate yourself about the basic jumps and safety rules. Enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.

- ※ All jumpers need to be supervised, regardless of skill level or age.
- ※ Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn. The trampoline should be inspected before any jumpers start bouncing on it.
- ※ Keep all objects that could obstruct the jumper away from the trampoline. Be aware of what is overhead,

underneath, and around the trampoline.

※ Prevent unsupervised and unauthorized use. Trampoline should be secured when not in use.

TRAMPOLINE PLACEMENT

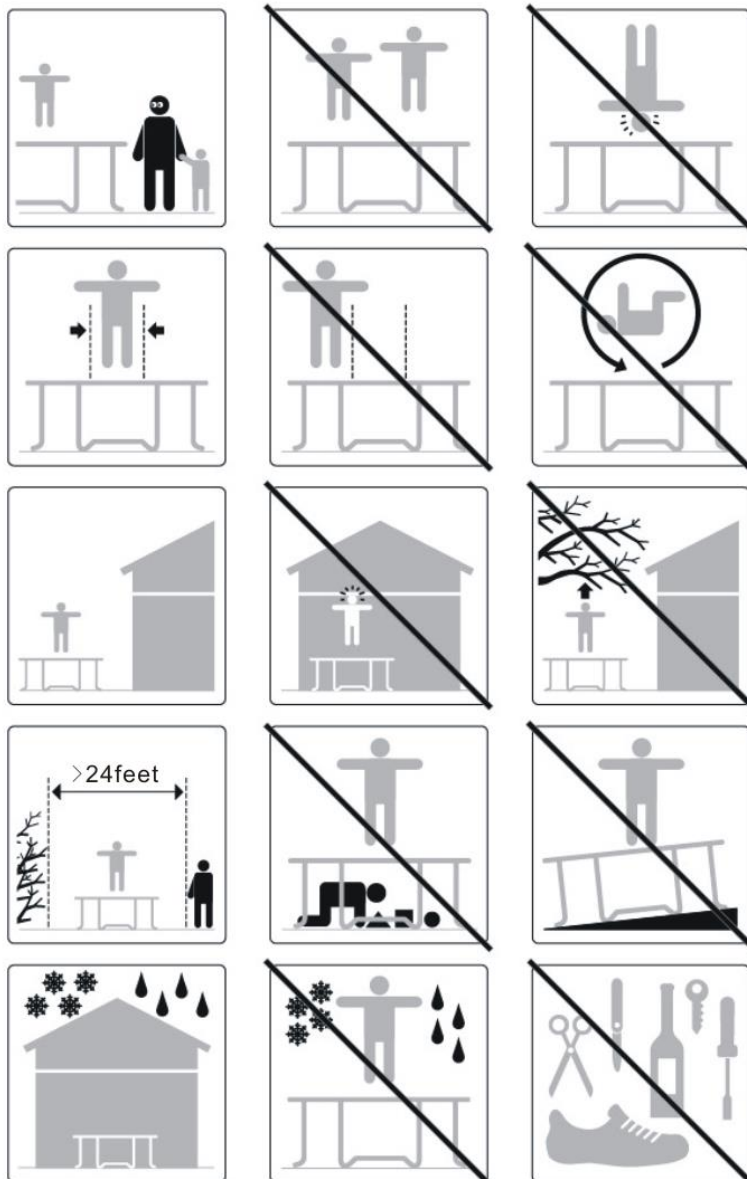
The minimum overhead clearance required is 26 feet (8 meters). Ensure that no hazards or obstructions are near the trampoline such as tree branches, swing sets, swimming pools, electrical power wires, walls, fences, etc.

Please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- ※ Trampoline must be placed on a level surface
- ※ The area must be well-lit.
- ※ All obstructions from overhead, underneath or around the trampoline must be removed.
- ※ Do not use this trampoline in-door
- ※ Do not use this trampoline on any slippery floor surface, uneven or sloping ground surface
- ※ Do not site trampoline on hard surfaces ,concrete etc ,as this can damage the frame
- ※ The trampoline must be well-fix on the ground to prevent moving when jumping.

You increase the risk of someone getting injured if you do not follow these guidelines.

⚠ WARNING!



LESSON PLAN

The following lessons are recommended in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. You should read and understand all safety instructions before mounting the trampoline. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student.

Lesson 1

- A. Mounting and Dismounting - Demonstration of proper techniques
- B. The Basic Bounce-Demonstration and practice
- C. Braking (Check the Bounce) - Demonstration and practice. Learn to brake on command
- D. Hands and knees - Demonstration and practice. Stress should be on four- point landing and alignment

Lesson 2

- A. Review and practice of techniques learned in Lesson 1
- B. Knee Bounce-Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right
- C. Seat Bounce -Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat

Lesson 3

- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Front Drop-All students should be requested to assume the prone position (face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury
- C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, land on the mat and return to feet
- D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

Lesson 4

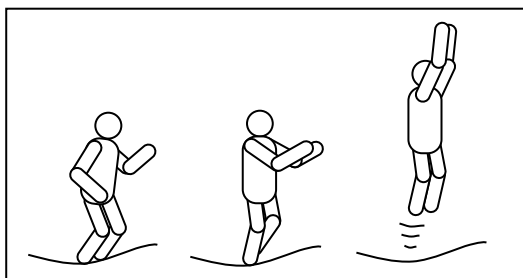
- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Half-Turn
 - i. Start from front drop position. As you make contact with the mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.
 - ii. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.
 - iii After completing turn, land in front drop position

After completing this lesson, the student now has a basic understanding of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to develop their own routines with emphasis on control and form.

A game that can be played in order to encourage students to try and develop routines is "BOUNCE". In this game, players count off from 1 to 10. Player one starts with a maneuver. Player two has to do Player One's maneuver and add on another. Player Three does the maneuvers of One and Two and then adds a third maneuver. This continues until a player cannot do the routine properly in the correct sequence. The first person to miss, receives the letter "B". This continues until someone spells out the word "BOUNCE". The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to **perform your routines under control**. Do not try difficult or highly skilled bounces which you have not yet mastered.

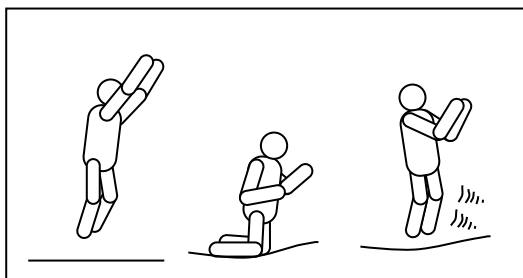
A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

THE BASIC BOUNCE



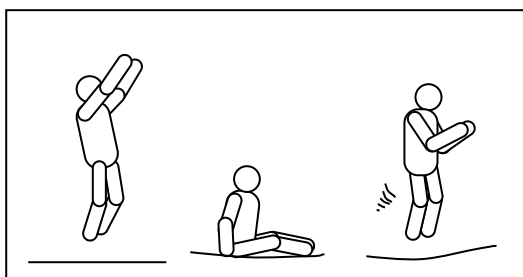
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and head up and eyes on mat
2. Swing arms forward, up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



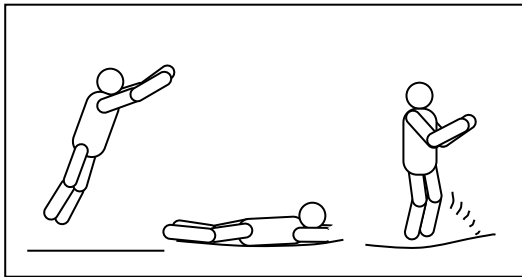
1. Start with basic bounce and keep it low
2. Land on knees keeping back straight, body erect. Use arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up

SEAT BOUNCE



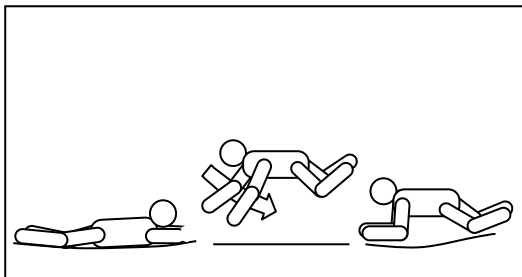
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

FRONT BOUNCE



1. Start with a low bounce
2. Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat
3. Push off the mat with arms to return to standing position

180 DEGREE BOUNCE



1. Start with front bounce position
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn)
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up
4. Land in prone position and return to standing position by pushing up with hands and arms

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

- Only assemble by adult.

To assemble this trampoline all you need is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use. This trampoline can be easily disassembled and stored.

Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.

PRIOR TO ASSEMBLING

Please refer to the table for part descriptions and numbers. The assembly instruction use these descriptions and numbers as reference .

Make sure you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact place of purchase.

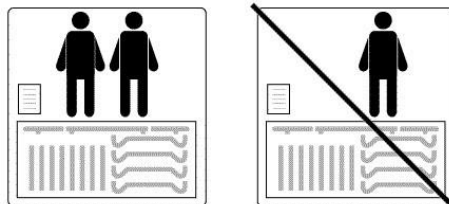
Please use gloves to protect your hands from pinch points during assembly.

1. PARTS LIST

Reference Number	Part Number	Description	7' × 10'
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1
2	TR801	Frame Pad	1
3	TR802	Top Rail with Leg Sockets	4
4	TR803	Top Rail	4
5	TR804	Leg Base	4
6	TR805	springs	68
7	TR806	Safety Instruction Placard	1
8	TR807	Spring Loading Tool	1

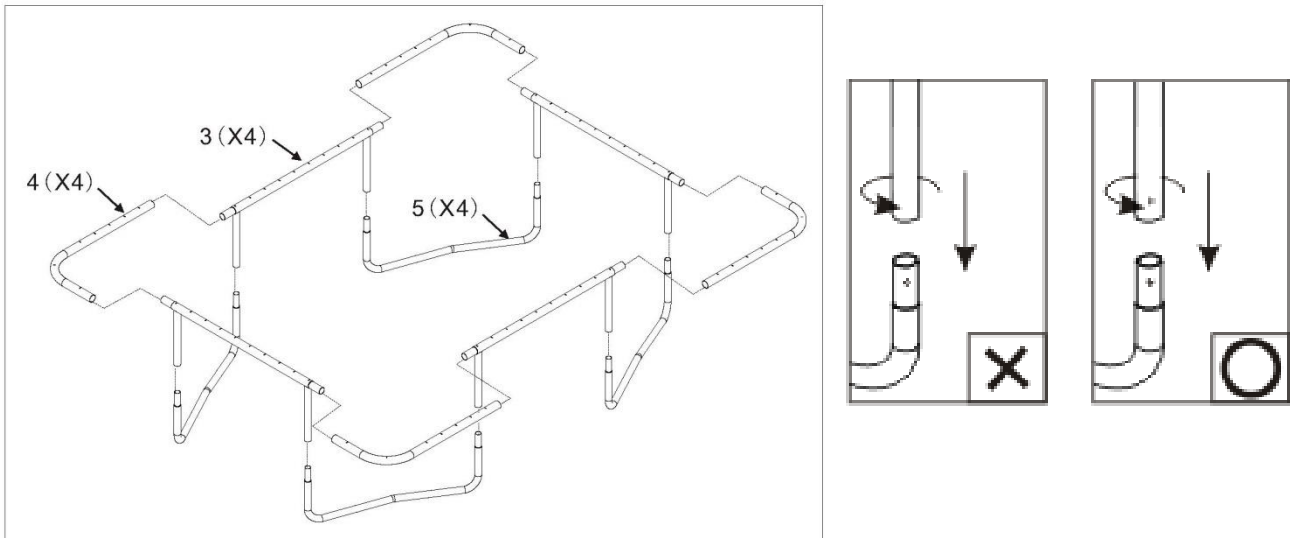
Enclosed are the current specifications and product features available at time of printing, however, changes may be made in equipment, availability, specifications and features without notice.

**TWO PEOPLE ARE REQUIRED TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE,
REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING**



STEP 1 - ASSEMBLING THE MAIN FRAME

- A. Slide all Top Rail with Leg Sockets (3) onto the Leg Base (5) as shown
- B. Now, install the other 4 Top Rails (4) into Top Rail with Leg Sockets (3) the both ends



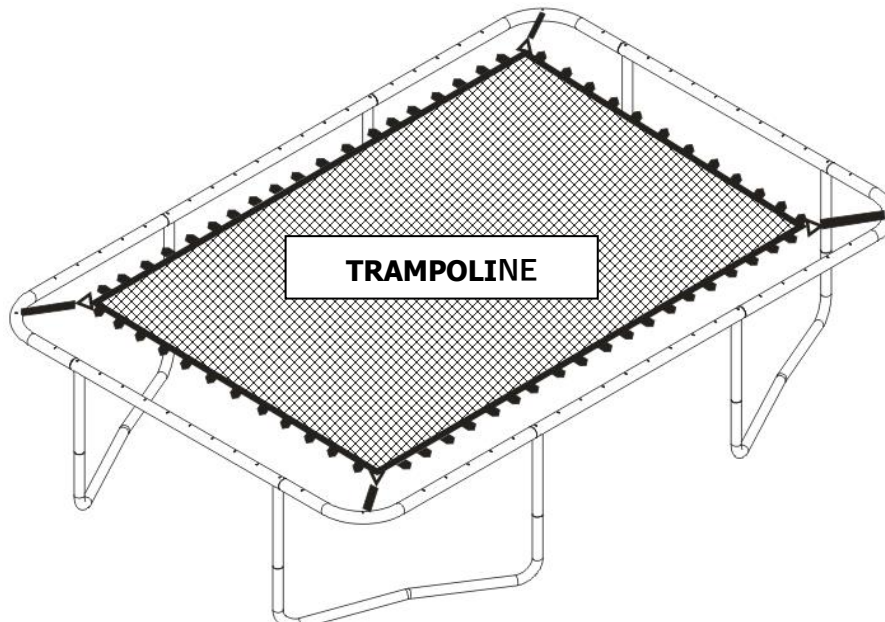
⚠ WARNING ⚠

IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

STEP 2 - Trampoline Mat Assembly

Take care when attaching springs to the trampoline mat. You will need another person to help you with this part of the assembly. ATTENTION-When attaching the Springs, the Connector Points can pinch as the trampoline is tightening up.

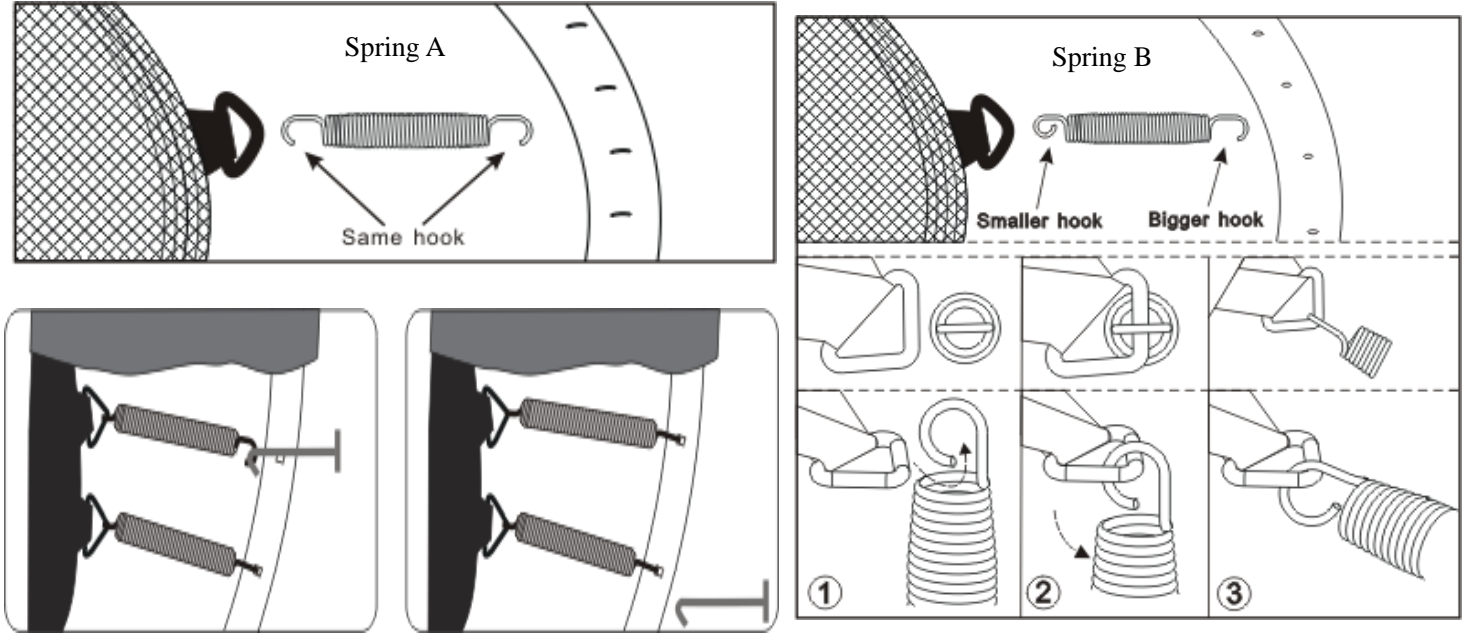
- A. Lay out the Trampoline Mat (1) inside the frame
The white cross and safety labels should be facing upward



B. How to use the spring tool.

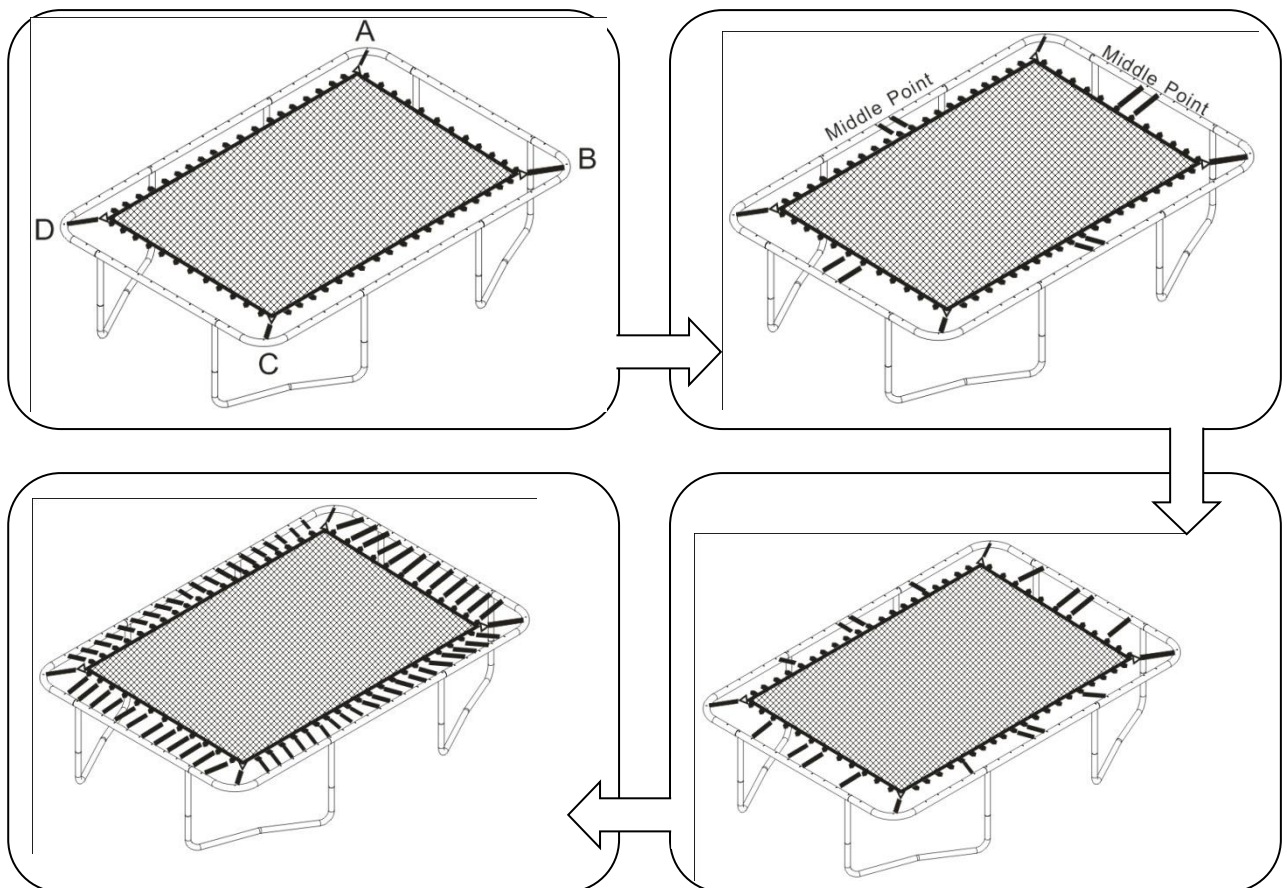
STEP 1: Position the spring on the edge of jumping mat (Select your Spring type A or B). Attach tool and link up to the spring hook with hook end of the tool.

STEP 2: Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame.



Be careful where you place your hands etc. during spring assembly as connector points can pinch!

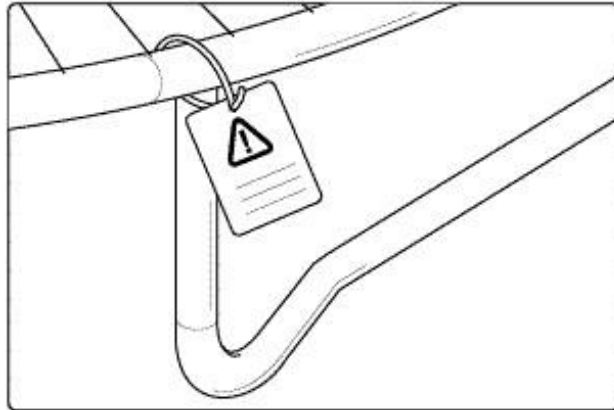
C. Spring Assembly



D. If you notice that you have skipped a hole and V Ring connection, recount and remove or attach any springs required to maintain the count of springs.

STEP 3-Safety placard Attachment

Using the tie wrap, attach the Safety Instruction Placard (7) to the trampoline. The tie wrap should go around the Vertical Frame joint and the Top Rail to ensure it remains attached.



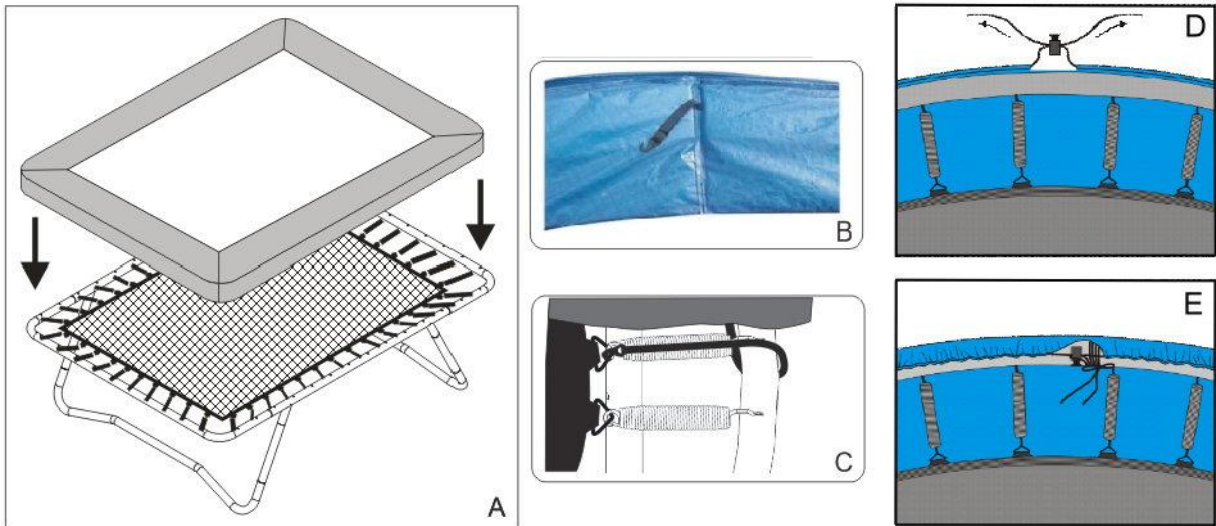
STEP 4 - Frame Pad Assembly

A. Lay the Frame Pad (2) over the trampoline so that the springs and the steel frame are covered. ensure that the Frame Pad covers all metal parts.

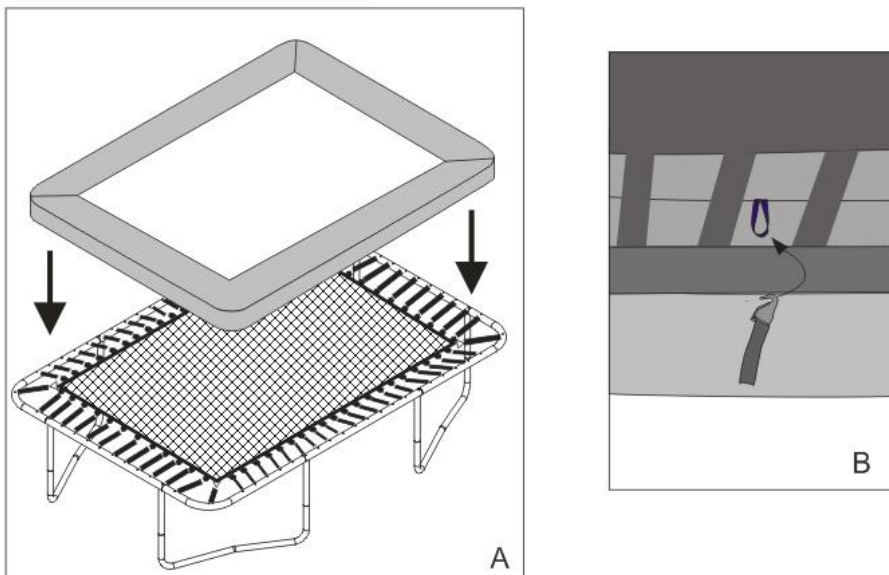
B. Tie the strap located at the under side of the frame pad to the frame.

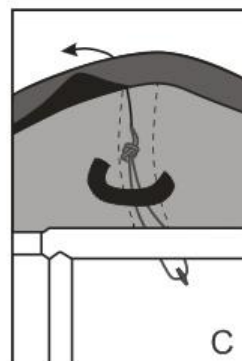
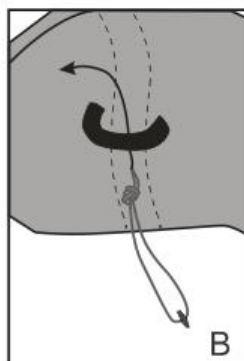
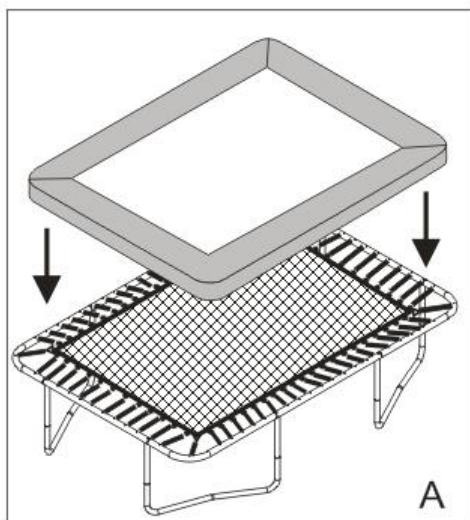
C. Select your pad model.

Model I

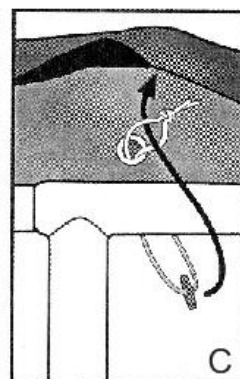
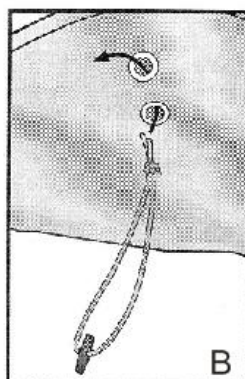
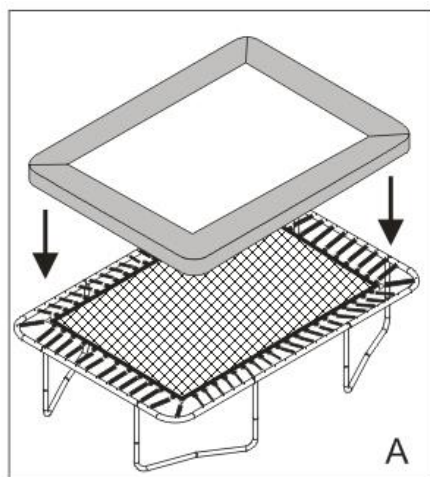


Model II





Model IV



CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline is designed to stand outside all year round and generally requires very little maintenance. However, a little care and forethought can add years to your trampoline's life. Remember that the bed (mat) and frame pads are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette ends, fireworks and bonfire debris.
- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or the frame pads while the trampoline is in use as this restricts the frame's natural reflex action. Oil or petroleum jelly applied where the springs hook into the frame will reduce squeaking and frame hole wear. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with a non-toxic paint.
- **FRAME PADS** Frame pads are there to protect the user from any fall or landing on the springs and frame. On no account should people be permitted to sit or stand on them when the trampoline is in use. You should also make sure that smaller users do not use the inside edges of the pads as a "handle" when getting up on to the trampoline.
- **THE MAT** The mat (bed) will, over the years, be gradually weakened by the effects of ultra violet

radiation. Therefore, the more it can be protected from direct sunlight the longer it will last. A little mould or mildew should not harm the mat. Do make sure that shoes are removed before bouncing and ensure that any other sharp objects such as belt buckles, brooches and jewellery are removed too.

- **THE SPRINGS** Do not stand on the springs whilst the trampoline is in use. Try not to bounce on to the springs. They are not designed for this sort of stress and can become stretched, misshapen and weakened. If you find you have any stretched springs, it is important to replace them as soon as possible to avoid damage to the trampoline mat and avoid overloading and therefore damaging the remaining good springs.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. With proper care and maintenance, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment. Please follow the guidelines below:

This trampoline is designed to withstand a specific weight and usage. Ensure only one person uses the trampoline at any one time. Persons over 100kgs should not use the trampoline.

Jumpers should be barefoot when using the trampoline. Street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. To limit damage do not allow pets onto the mat. Jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. All sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

Always inspect the trampoline before each use for worn, damaged or missing parts. Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
- Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.
- Check all nuts and bolts for tightness and tighten;
- Check all coverings for bolts and sharp edges and replace;
- Check all nuts and bolts for tightness and tighten;
- Safety net recommended changing each year, but needing to inspect before use to ensure the worn condition.

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION(S) HAS BEEN RECTIFIED.

WINDY AND WINTER CONDITIONS

In severe wind and winter conditions, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather or snow conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. To ensure security in normal weather conditions, at least three (3) tie downs should be used. Secure the trampoline frame to the ground. It is insufficient to secure only the legs of the trampoline to the ground as they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

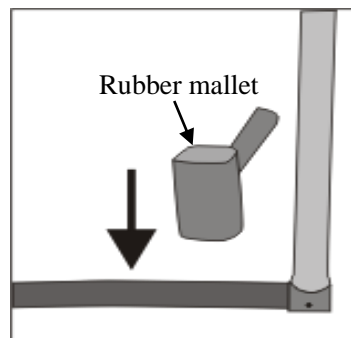
When moving the trampoline, you will require the assistance of another adult. All connector points should be wrapped security with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline. After any move please conduct a full safety inspection.

HOW TO DISASSEMBLE THE T-SECTION

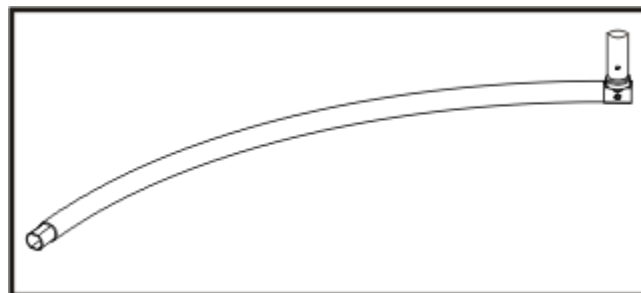
REMARKS (Only disassemble by adult.)

If you want to disassemble the trampoline, some parts maybe need to the rubber mallet (not supplied) help.

1. Maybe the leg tubes (#6) with T-section (#4) very tight, not easy disassemble. Please use the rubber mallet hit the top rail (#3). So, you can easy disassemble this part.



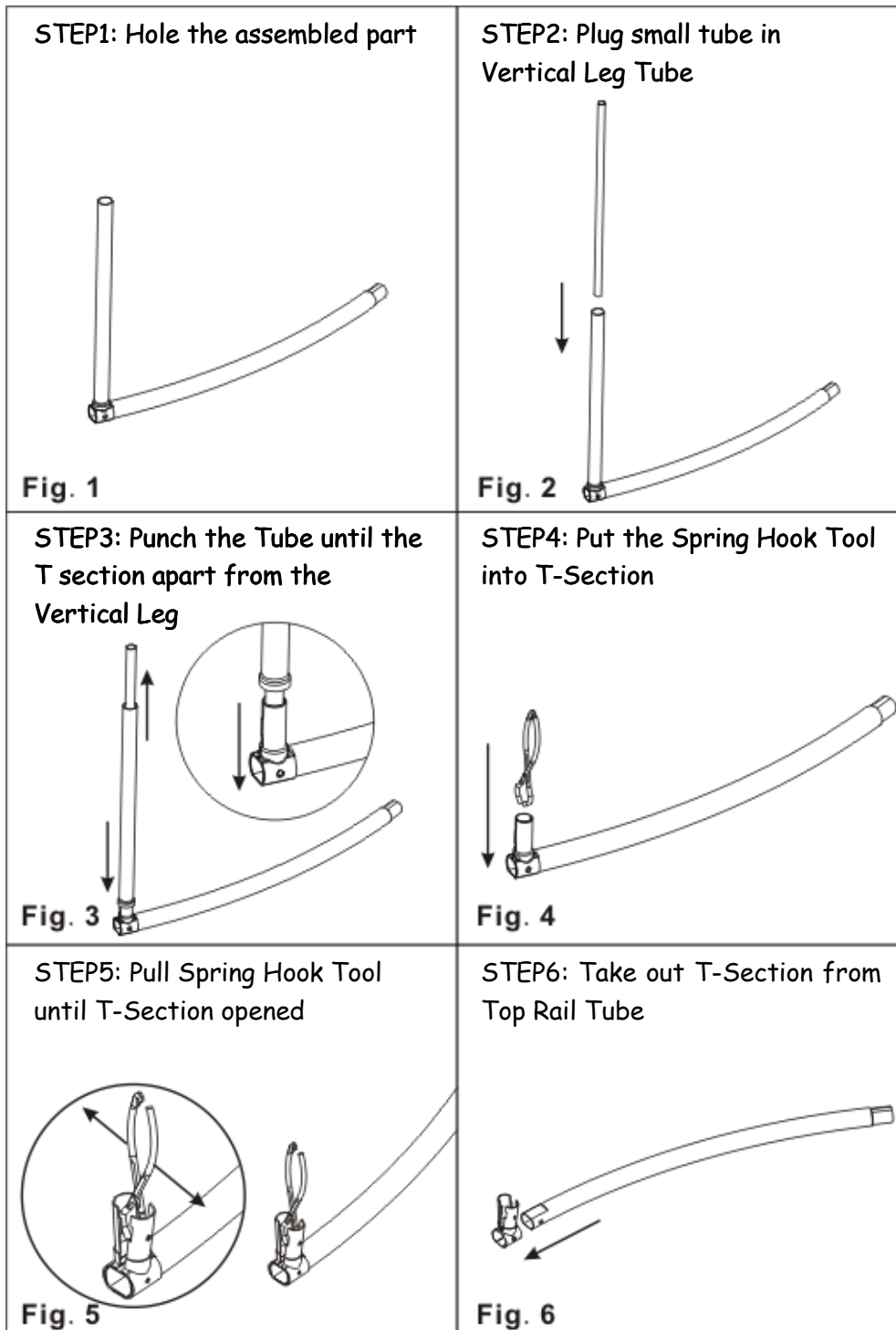
2. When you disassemble, please don't disassemble the T-section (#4) and the top rail (#3), you can keep it as it is. When you next assemble the trampoline, it will be easier and save time.



If also can't disassemble T-section (#4), Please use below way.
It need to the straight tube (not supplied) help.

Straight Tube X 1 PCS  (not supplied)

1. Please follow the instruction to take T-Section apart



2. When you disassemble, please don't disassemble the T-section (#4) and the top rail (#3), you can keep it as it is. When you next assemble the trampoline, it will be easier and save time.

WARRANTY

for other countries

**The product is warranted for 24 months
following the date of delivery to the original
purchaser.**

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.
Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

