

JUMPKING®

JumpPOD Classic



UPOZORNĚNÍ

Dříve než začnete sestavovat a používat tuto trampolínu/ohradník, přečtěte si pokyny obsažené v tomto manuálu. Uchovejte tento manuál pro pozdější použití.

UŽIVATELSKÝ MANUÁL

Pokyny pro sestavení, montáž, péči, údržbu a používání.

UPOZORNĚNÍ: Trampolína/ohradník je určena pro uživatele, jejichž váha není vyšší než 101 kg u 3 m, resp. 115 kg u 3,7 m
Trampolína je dodávána s žebříkem a krycím potahem

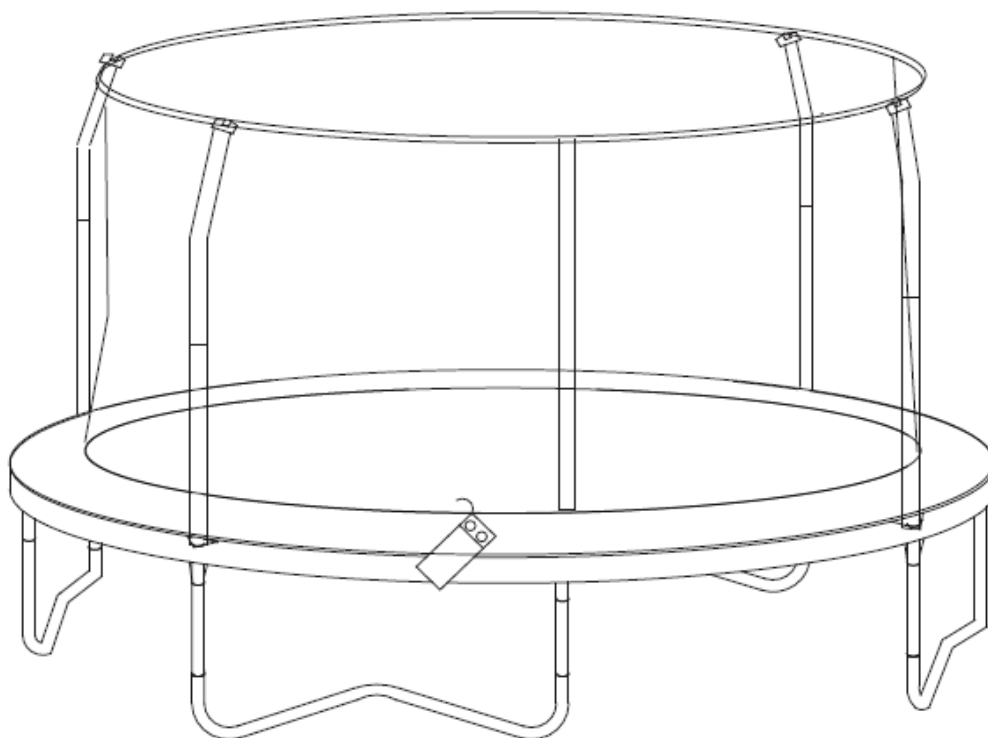
www.trampoliny-jumpking.cz

JUMPKING®

JumpPOD Classic

OBSAH

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY.....	3
BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE	5
NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ A POKYNY	9
MODELOVÉ LEKCE.....	10
SESTAVENÍ	13
PÉČE A ÚDRŽBA	23
SCHEMATICKÝ NÁKRES A SEZNAM DÍLŮ	24



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před zahájením sestavování a používání trampolíny si přečtěte všechna upozornění, bezpečnostní pokyny a instrukce obsažené v tomto manuálu. Snížíte tak riziko vážného zranění

1. Majitel trampolíny a osoby, jež vykonávají dohled nad uživateli trampolíny, jsou odpovědní za seznámení všech uživatelů s postupy uvedenými v tomto manuálu.
2. Ohradník trampolíny je určen pouze pro kruhovou trampolínu.
3. Než začnete trampolínu používat, umístěte ji i ohradník na rovný povrch.
4. Přiměřený horní prostor má klíčový význam. Doporučuje se zachovat volný prostor alespoň do výše 7,3 m od podlahy. Ujistěte se, že se v horním prostoru trampolíny nevyskytují dráty, větve stromů a další podobné objekty, které by mohly být nebezpečné.
5. Postranní prostor je rovněž velmi důležitý. Umístěte trampolínu a ohradník v dostatečné vzdálenosti od zdí, staveb, plotů a dalších prostor určených k hrám. Zajistěte volný prostor v okolí všech stran trampolíny a ohradníku.
6. Používejte trampolínu a ohradník v dobře osvětlených prostorách. Používání v krytých či stinných prostorách může vyžadovat zajištění umělého osvětlení
7. Zabezpečte trampolínu a ohradník proti nedovolenému a nekontrolovanému používání. Přístupový žebřík (je-li užíván) by měl být v době, kdy trampolína není používána, odstraněn.
8. Před každým použitím trampolíny zkontrolujte ohradník. Ujistěte se, že ochranná síť, ohradníkové trubky a pěnové potahy jsou správně umístěné. Nahradte opotřebované, poškozené či chybějící díly.
9. Odstraňte zpod trampolíny a ohradníku veškeré překážky
10. Nepřipojujte k ochranné síti žádný předmět, který není příslušenstvím schváleným výrobcem nebo součástí ohradníku.
11. Na trampolíně skákejte pouze tehdy, je-li povrch odrazové plochy suchý. Vítr či proudění vzduchu by měly být mírné. Trampolína nesmí být používána v případě nárazového či silného větru.
12. Trampolína - ohradník je určen pro uživatele, jejichž váha nepřesahuje 101 kg u 3 m, resp. 115 kg u 3,7 m. Nedoporučuje se, aby ohradník používaly děti mladší 6 let.
13. Neumožňujte vstup do ohradníku více osobám. Používání trampolíny současně více osobami může mít za následek vážné zranění.
14. Součástí Vašeho oděvu by neměly být stahovací šňůrky, háčky, oka či jiné předměty, které by se mohly zachytit v ochranné síti.
15. Při skákání na trampolíně nedržte, ani jinak neuchovávejte žádný předmět, zejména je-li tento předmět ostrý či křehký.
16. Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu či drog. Tyto látky zpomalují reakce na podněty, oslabují úsudek a mají vliv na fyzickou koordinaci.
17. Dohled nad používáním trampolíny smí vykonávat pouze dospělá a řádně poučená osoba.
18. Nesprávné používání trampolíny je nebezpečné a může vést k vážným zraněním.
19. Na trampolínu vstupujte a sestupujte z ní. Nevyskakujte na ni, ani z ní neseskakujte. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek pro skákání na další předměty.
20. Vstupujte na trampolínu a sestupujte z ní pouze otvorem v ohradníku určeným k tomuto účelu.
21. Nepokoušejte se lézt pod ochrannou síť.
22. Nepokoušejte se skákat přes ochrannou síť.
23. Neodrážejte se úmyslně od ochranné sítě.
24. Nezavěšujte se na ochrannou síť, nekopejte do ní, nerozřezávejte ji a nešplhejte na ni.
25. Rám trampolíny i rám ohradníku jsou vyrobeny z kovu. Vzhledem k tomu, že tyto rámy nejsou uzemněny, vedou elektrický proud. Existuje tudíž riziko zásahu elektrickým proudem. Není dovoleno manipulovat na trampolíně či v ohradníku se svítidly, elektrickými topnými tělesy, prodlužovacími šňůrami a domácími elektrickými přístroji.

26. Trampolína je odrazové

28. Skokané, kteří ztratí kontrolu nad

zařízení, které uživatele vyvrhne do nezvyklých výšek a které mu umožní vykonat řadu cviků. Seskakování z trampolíny, náraz o rám či pružiny nebo nesprávný dopad na odrazovou plochu může vést k úrazu.

27. Nepokoušejte se provádět přemety, ani to nedovolte ostatním. Výsledkem takových pokusů může být zranění hlavy, šíje, zad či nohy. Dopad na hlavu či šíji může způsobit vážné zranění, ochrnutí či smrt, a to i v případě, kdy je místem dopadu střed odrazové plochy.

svým skokem, mohou dopadnout na odrazovou plochu nesprávným způsobem či mohou dopadnout na rám nebo pružiny, případně mimo trampolínu. Snaha o uskutečňování manévru, které přesahují schopnosti uživatele, zvyšuje riziko ztráty kontroly.

29. K úrazu může dojít po dopadu na rám či mezi pružiny při vystupování na trampolínu či při sestupování z ní anebo v průběhu skákání. Při skákání zůstaňte ve středu odrazové plochy. Nepoužívejte trampolínu bez bezpečně nasazeného obvodového polstrování. Obvodové polstrování není určeno k podpoře váhy uživatele. Nevstupujte ani neskákejte přímo na obvodové polstrování.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Při používání trampolíny, stejně jako při jakémkoli jiném rekreačním sportu, se mohou účastníci zranit. Existují však opatření, jejichž prostřednictvím lze riziko úrazu snížit. V této části jsou popsány hlavní příčiny a okolnosti nehod a rovněž povinnosti skokanů a osob vykonávajících dozor, týkající se ochrany proti nehodám.

KLASIFIKACE NEHOD

Přemety (salta): dopad na hlavu či šíji zvyšuje i v případě dopadu na střed odrazové plochy trampolíny riziko zranění zad či šíje, které může mít za následek ochrnutí či smrt. Takový případ může nastat, když se skokan dopustí chyby při přemetu vpřed či přemetu vzad (salto). Neprovádějte na této zahradní trampolíně přemety (salta).

Více skokanů: přítomnost více než jednoho skokana na trampolíně zvyšuje riziko úrazu skokanů v důsledku ztráty kontroly nad jejich skokem. Skokané se mohou srazit, spadnout z trampolíny, dopadnout na pružiny či mezi ně nebo nesprávným způsobem dopadnout na odrazovou plochu. Největší riziko úrazu nese skokan s nejnižší vahou.

Vyskakování a seskakování: odrazová plocha trampolíny se nachází několik desítek centimetrů od země. Seskakování z trampolíny na zem čina jakýkoli jiný povrch může mít za následek zranění. Skákání na trampolínu ze střechy, patra či dalších objektů s sebou rovněž nese riziko úrazu. Malé děti mohou při vstupování na trampolínu či sestupování z trampolíny potřebovat pomoc. Na trampolínu vstupujte / z trampolíny sestupujte opatrně. Nevstupujte na pružiny či obvodové polstrování.

Náraz o rám či pružiny: k úrazu může dojít při nárazu o rám či při pádu mezi pružiny během skákání či vstupování na trampolínu / sestupování z trampolíny. Při skákání zůstaňte ve středu odrazové plochy. Ujistěte se, že obvodové polstrování určené k pokrytí rámu je na správném místě. Obvodové polstrování není určeno k podpoře váhy uživatele trampolíny. Nevstupujte ani nevyskakujte přímo na obvodové polstrování.

Ztráta kontroly: skokané, kteří ztratí kontrolu nad svým skokem, mohou dopadnout na odrazovou plochu nesprávným způsobem či dopadnout na rám nebo pružiny, případně mimo trampolínu. Při skoku, nad nímž má uživatel plnou kontrolu, dopadne tento uživatel na totéž místo, z něhož se odrazil. Předtím, než se skokan naučí složitější úkon, měl by dokonale ovládat předchozí jednodušší úkony. Pokus o provedení manévru, který přesahuje schopnosti uživatele, zvyšuje riziko ztráty kontroly. K opětovnému získání kontroly a zastavení skoku je třeba při dopadu výrazně pokrčít kolena.

Požítí alkoholu či drog: požitím alkoholu či drog skokanem se zvyšuje riziko úrazu. Tyto látky zpomalují reakce na podněty a mají vliv na úsudek a fyzickou koordinaci.

Náraz na předměty: používání trampolíny v době, kdy se pod ní nacházejí další lidé, domácí zvířata či předměty, zvyšuje riziko úrazu. Stejně tak hrozí riziko úrazu v případě, že skokan při skákání drží předmět či tento předmět umístil na trampolínu, zvláště je-li tento předmět ostrý či snadno rozbítený. Dále vystává riziko úrazu v případě umístění trampolíny v přílišné blízkosti elektrického vedení, větví stromů či dalších překážek.

Špatná údržba trampolíny: skokané mohou být zraněni, pokud je používaná trampolína ve špatném stavu. Je-li například roztržena odrazová plocha, ohnutý rám či rozbítá pružina, tyto díly by měly být před opětovným použitím trampolíny nahrazeny. Přezkoumejte stav trampolíny před každým použitím.

Povětrnostní podmínky: vlhká odrazová plocha trampolíny je klzká; používání za takových podmínek tudíž není bezpečné. Skokané, kteří čelí nárazovému či silnému větru, mohou ztratit kontrolu. Používejte trampolínu pouze za příznivých povětrnostních podmínek. Snížíte tak riziko úrazu.

Přístup: když trampolína není právě používána, přístupový žebřík by měl být odstraněn a uskladněn na zabezpečeném místě, tak, aby se malým dětem bez dohledu zabránilo v přístupu na trampolínu.

METODY PREVENCE NEHOD

Úloha dozorce při prevenci nehod

Úkolem osoby, která vykonává dozor nad uživateli trampolíny, je zajišťovat informovaný a zralý dozor. Tato osoba musí znát a dodržovat veškerá pravidla a upozornění obsažená v tomto manuálu, a snížit tak pravděpodobnost nehod a úrazů, a informovat o těchto pravidlech uživatele. V době, kdy není možné zajistit dozor, či v době, kdy tento dozor není dostatečný, může se ukázat nezbytným krokem rozmontování trampolíny, její umístění na bezpečné místo či jiným způsobem zamezit nedovolenému použití. Další možností, kterou lze vzít v úvahu, je přikrytí trampolíny těžkým potahem, který může být zabezpečen za pomoci visacích zámků a řetězů.

Úloha skokana při prevenci nehod

Informovanost uživatele je nezbytným předpokladem zajištění bezpečnosti. Dříve než si uživatelé trampolíny osvojí pokročilejší dovednosti, musí se naučit provádění nízkých kontrolovaných skoků a poté základní pozice zaujímané při doskoku. Skokané musí pochopit, proč je před přikročením k dalším úkonům nezbytné získat kontrolu nad vlastními pohyby. Pochopení správného postupu při osvojování dovedností ve skocích na trampolíně musí být prvním krokem. Informace o základních technikách pro používání trampolíny Vám poskytneme tento manuál. Řiďte se pravidly uvedenými na štítku s **BEZPEČNOSTNÍMI POKYNY K TRAMPOLÍNĚ**. Máte-li zájem o další informace či instrukční materiály, obraťte se na autorizovaného instruktora pro skákání na trampolíně.

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE K TRAMPOLÍNĚ

Pro dozorce

Před použitím trampolíny si přečtěte instrukce. Dodržujte všechna bezpečnostní pravidla a obeznamte se s informacemi uvedenými v tomto manuálu, abyste byli s to pomoci novým uživatelům naučit se základním skokům a všem uživatelům dodržovat bezpečnostní pokyny k používání trampolíny. Nad všemi uživateli trampolíny musí vykonávat dohled dospělý informovaný dozorce, bez ohledu na schopnosti či věk skokana.

Používání této trampolíny se nedoporučuje pro děti mladší 6 let.

Před použitím trampolíny zkontrolujte její stav. Nepoužívejte trampolínu, pokud není bezpečně nainstalováno obvodové polstrování určené k pokrytí rámu. Nepoužívejte trampolínu, je-li vlhká, ani za větrného počasí. Opotřebovaná či poškozená odrazová plocha, pružina či rám by měly být neprodleně nahrazeny.

Neumísťujte do blízkosti trampolíny předměty, které by mohly skokanovi při skákání překážet.

Zabezpečte trampolínu proti nedovolenému a nekontrolovanému používání.

Pro skokana

Nepoužívejte trampolínu, jste-li pod vlivem drog či alkoholu.

Nepoužívejte trampolínu, jste-li unaveni.

SKÁKÁNÍ

Naučte se nejprve dobře provádět základní skoky a pozice a teprve poté přistupte k osvojování pokročilejších dovedností. Při provádění cviků na trampolíně si buďte vědomi svých vlastních limitů. K osvojení základních skoků Vám poslouží tento manuál.

Skok ukončíte pokrčením kolen v okamžiku, kdy se Vaše kolena dotknou trampolíny. Neučte se nové dovednosti, dokud nebudete ovládat tento manévř.

Neskákejte příliš vysoko ani příliš dlouho. Vždy si zachovejte kontrolu nad svým skokem. Skokan má plnou kontrolu nad skokem, při němž dopadne na totéž místo, z něhož se odrazil.

Skákejte ve středu trampolíny. Očima sledujte obvodové polstrování. Pokud tak neučiníte, hrozí ztráta rovnováhy a kontroly.

Při skákání se střídejte a vždy s sebou mějte někoho, kdo je pověřen dozorem.

VSTUPOVÁNÍ NA TRAMPOLÍNU A SESTUPOVÁNÍ Z NÍ

Na trampolínu vstupujte a sestupujte z ní. Nevyskakujte na ni ani z ní neseskakujte. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek pro skákání na další plochy. Máte-li zájem o další informace týkající se školení dovedností, obraťte se na autorizovanou školitelskou organizaci.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE K TRAMPOLÍNĚ

NEZBYTNOST ZAJISTIT BEZPEČNOST TRAMPOLÍNY - OHRADNÍKU

Trampolína+ohradník je rekreačním produktem.

Na této straně jsou uvedeny důležité bezpečnostní pokyny. Seznam pokynů není vyčerpávající, jelikož z pochopitelných důvodů není možné uvést v manuálu všechny způsoby, jakými by trampolína+ohradník mohl být používán.

Obvodové polstrování musí být během používání připevněno na trampolíně, aby se zabránilo přiskřípnutí a poranění (viz pokyny výrobce trampolíny). Obvodové polstrování musí být nainstalováno předtím, než je postaven ohradník. Obvodové polstrování snižuje riziko poranění v důsledku náhodného kontaktu s pružinami a rámem.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY a OHRADNÍKU

Dozor dospělých nad dětmi

Na děti používající trampolínu musí dohlížet dospělá osoba. Nad malými dětmi je třeba vykonávat dozor neustále. Dospělí musí věnovat pozornost především:

- věcem, které si děti berou s sebou do ohradníku
- aktivitám dětí v ohradníku
 - podmínkám uvnitř ohradníku v době, kdy jej používají děti
 - způsobu, jakým děti vstupují do /vystupují z ohradníku

Další podrobnosti o bezpečném používání trampolíny a ohradníku jsou popsány níže.

Riziko zásahu elektrickým proudem související s kovovým rámem trampolíny a ohradníku

Rámy trampolíny a ohradníku jsou vyrobeny z kovu. Vzhledem k tomu, že tyto rámy nejsou uzemněny, vedou elektrický proud.

Není dovoleno manipulovat na trampolíně či ohradníku se svítilny, elektrickými topnými tělesy, prodlužovacími šňůrami a domácími elektrickými přístroji.

Rizika spojená se vstupem do / výstupem z ohradníku trampolíny

Ohradník připevněný na trampolíně se nachází nad zemí. Výška ohradníku zvyšuje riziko pádu v okamžiku, kdy do něj skokan vstupuje či z něj vystupuje. Zejména malé děti se při vstupu do / výstupu z ohradníku mohou setkat s potížemi. Poskytněte malým dětem pomoc při vstupu do / výstupu z ohradníku, snížíte tak riziko jejich pádu.

Na trampolínu vstupujte / z trampolíny sestupujte pouze vchodem ohradníku (vstupní otvor se nachází v ochranné síti). Odrazová plocha trampolíny a stěny ochranné sítě ohradníku jsou oddělené součásti; skokané, zejména malé děti, nesmí z ohradníku vycházet mezerou mezi odrazovou plochou a stěnami ochranné sítě.

Tma zvyšuje riziko pádu v okamžiku vstupu do/ výstupu z ohradníku. Nepoužívejte trampolínu, pokud není zajištěno dostatečné osvětlení.

Rizika související se zvířaty a ostrými či snadno rozbitnými předměty.

Nevpouštějte na trampolínu domácí ani jiná zvířata; zabráníte tak poškození ohradníku a trampolíny. Drápy a zuby zvířat mohou poškodit ochrannou síť. Při skákání na trampolíně nedržte ostré či snadno rozbitelné předměty a ujistěte se, že takové předměty nejsou součástí Vašeho oděvu.

Rizika související se silným větrem

Trampolína s ohradníkem může být přemístěna či strhnuta silným větrem, přičemž může případně způsobit zranění osobám, které se nacházejí vně či uvnitř ohradníku. Pokud očekáváte silný vítr, stáhněte ochrannou síť ohradníku a za pomoci lan a kolíků připevněte rám trampolíny k zemi nebo trampolínu s ohradníkem uložte na kryté místo.

Bezpečné uskladnění trampolíny a ohradníku

Konkrétní kroky, pokud jde o uskladnění trampolíny, jsou popsány níže. Při uskladňování ohradníku je třeba mít na paměti zvláštní bezpečnostní pokyny.

Odmontujte spojené díly trubek jako celek a na zemi je oddělte. Při oddělování trubek od rámu mějte prsty v bezpečné vzdálenosti od spojů, vyhněte se tak přiskřípnutí prstů.

Uskladnění trampolíny na bezpečném místě

Nad odrazovou plochou trampolíny je třeba zachovat volný prostor do výše alespoň 7,3 m. Pod trampolínu neumisťujte ani neskladujte žádné předměty.

Trampolínu je třeba umístit v dostatečné vzdálenosti od předmětů a možných rizik, včetně elektrického vedení, větví stromů a plotů. Neumisťujte trampolínu blízko jakýchkoli dalších rekreačních zařízení jako je např. plavecký bazén či dětské atrakce.

Trampolína musí být před zahájením používání umístěna na rovné ploše a prostor v okolí trampolíny musí být vždy dobře osvětlen.

Pokyny pro dozorce

Obeznamte se s informacemi uvedenými v tomto manuálu a dodržujte všechna bezpečnostní pravidla. Pomozte novým uživatelům a všem ostatním uživatelům bezpečně používat trampolínu s ohradníkem.

Nad všemi uživateli trampolíny musí být vykonáván dohled, bez ohledu na schopnosti či věk skokana.

Zabezpečte trampolínu proti nedovolenému a nekontrolovanému používání. Neumisťujte do blízkosti trampolíny předměty, které by skokanovi mohly při skákání překážet.

Používání trampolíny a ohradníku se nedoporučuje pro děti mladší 6 let či osobám s váhou vyšší než 120 kg.

Používejte trampolínu pouze v případě, že je odrazová plocha čistá a suchá. Zkontrolujte stav trampolíny a ohradníku před každým použitím a nahradte opotřebované či poškozené díly. Používejte trampolínu pouze tehdy, pokud v ochranné síti ohradníku nejsou trhliny, spojky jsou upevněny k trubkám a rámu a ochranná síť je řádně zavěšena.

Pokyny pro skokana

Nepoužívejte ohradník trampolíny, jste-li pod vlivem drog či alkoholu.

Neskákejte příliš vysoko nebo příliš dlouho. Vždy si zachovejte kontrolu nad svým skokem.

Při skákání se střídejte, jeden po druhém, a vždy s sebou mějte někoho, kdo bude vykonávat dozor.

Nepokoušejte se skákat přes ochrannou síť. Neodrážejte se od ní. Nezavěšujte se na ochrannou síť, nekopejte do ní, nerozřezávejte ji a nešplhejte na ni.

Součástí Vašeho oděvu by neměly být stahovací šňůrky, háčky, oka či jiné předměty, které by se mohly zachytit v ochranné síti.

Nepřipojte k ochranné síti žádný předmět, který není příslušenstvím nebo součástí ohradníku trampolíny.

Jak vstupovat na / vystupovat z ohradník(u) trampolíny

Do ohradníku trampolíny vstupujte / z ohradníku trampolíny vystupujte pouze vstupním otvorem v ochranné síti. Při vstupu do ohradníku je nejprve třeba uvolnit plastové háčky, umístěné na vstupním otvoru a rozepnout zip. Položte jedno koleno na obvodové polstrování a prostrčte hlavu vstupním otvorem. Háčky opět sepněte a zavřete zip.

Při výstupu z ohradníku nejprve rozepněte zip na vstupním otvoru a uvolněte plastové háčky. Posadte se na odrazovou plochu trampolíny a nejprve vstupním otvorem prostrčte chodidlo. Nyní, když jste prošli vstupním otvorem a sedíte na obvodovém polstrování, sestupte nebo seskočte bezpečně na zem. Zapněte zip a sepněte plastové háčky.

NÁVOD K POUŽÍVÁNÍ A POKYNY

PŘEHLED POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

V první fázi používání trampolíny by se měl uživatel naučit základní pozice a 8 základních skoků, které jsou popsány na straně 11 a 12 tohoto manuálu.

V tomto osvojovacím období by skokané měli procvičovat tyto základní techniky a zdokonalovat se v nich. Zastavení skoku či získání kontroly nad ním by mělo být vyučováno ze všeho nejdříve, přičemž by měl být zdůrazněn význam těchto technik jakožto bezpečnostních opatření. Skokané by měli svůj skok zastavit vždy, když začnou ztrácet rovnováhu či kontrolu. To je možné provést jednoduše výrazným pokrčením kolen po dopadu, které ztlumí vertikální náraz odrazové plochy. Tento manévř skokanovi umožní okamžité zastavení skoku a zabrání ztrátě kontroly.

Dobrým skokem, nad nímž má uživatel kontrolu, je takový skok, kdy uživatel dopadne na totéž místo, z něhož se odrazil. Technika je považována za osvojenou tehdy, když je skokan schopen ji provádět důsledně. Skokané by nikdy neměli zahájit další krok, pokud důsledně neovládají všechny předchozí techniky.

Určete každému skokanovi časový limit pro skákání. Delší doba skákání s sebou nese pro unaveného uživatele riziko úrazu. Delší doba skákání může oslabit zájem osob, které čekají, až na ně přijde řada. Vhodným oděvem je triko a trenýrky. Skokané by měli mít předepsanou sportovní obuv či silné ponožky, případně mohou skákat bosí. Vycházková obuv či tenisky jsou pro skákání na trampolíně nevhodné.

Skokané—začátečníci mohou zvolit volnější ochranný oděv jako je košile s dlouhými rukávy a kalhoty, a to do té doby, než získají plnou kontrolu nad svým doskokem. Tímto opatřením se sníží riziko spálenin loktů a kolen, vzniklých v důsledku nesprávného dopadu na odrazovou plochu. Skokané by neměli na trampolíně skákat v obuvi s tvrdou podrážkou, jelikož taková obuv může poškodit odrazovou plochu trampolíny.

Správný způsob vstupu na trampolínu / sestupu z trampolíny by měl být důsledně dodržován od samého počátku. Uživatelé by měli při vstupu na trampolínu nejprve umístit ruce na rám, poté na něj našlápnout nebo se na něj přehoupnout vahou těla přes pružiny, a nakonec vstoupit na odrazovou plochu. Nevstupujte přímo na obvodové polstrování a nepřidržujte se jej při vstupu na trampolínu či sestupování z ní. Uživatelé by při vstupu na trampolínu či při sestupu z ní měli vždy umístit ruce na rám. Při výstupu by se skokané měli dostat na okraj odrazové plochy, sklonit se a umístit jednu ruku na rám a poté sestoupit z odrazové plochy na zem. Pokud jste nainstalovali žebřík, mohou Vám jeho příčky posloužit při vstupu či výstupu. K žebříku buďte vždy obráceni čelem a rukama se opřete o rám. Když používáte žebřík, ujistěte se, že kontakt Vašich chodidel s příčkami žebříku je bezpečný.

Neukázněné skákání by nemělo být povoleno. Všechny dovednosti by měly být osvojovány v přiměřené výšce. Důraz by měl být kladen na získání kontroly, spíše než na výšku skoku. Skokanům nedovolte, aby cvičili sami a bez dohledu.

Následující lekce jsou příklady instrukčního programu. Měly by následovat po obsáhlé diskusi mezi dozorcem a studentem/studenty a názorném předvedení gymnastických technik. Viz strany 11 a 12, na nichž jsou popsány základní dovednosti na trampolíně.

Lekce 1

1. Vstup a výstup – názorná demonstrace a procvičování správných technik.
2. Základní skok – názorná demonstrace a procvičování.
3. Zastavení skoku (kontrola skoku) – názorná demonstrace a procvičování, zdůraznění kontaktu čtyř bodů těla s odrazovou plochou při dopadu.

Lekce 2

1. Opakování a procvičování dovedností osvojených v rámci předchozí lekce.
2. Dopad na kolena – otočka o 180° doprava, doleva, dopad na chodidla a pak na kolena.
3. Dopad na hýždě – otočka o 180°. Dopad na hýždě, kolena, ruce a kolena; opakujte.

Lekce 3

1. Opakování a procvičování dovedností osvojených v rámci předchozí lekce.
2. Čelní dopad – v zájmu úspory času a prevence spálenin o odrazovou plochu by všem studentům měl být udělen pokyn, aby na podlaze zaujali pozici čelního dopadu, zatímco instruktor kontroluje nedostatky. Navrhovaný postup: v návaznosti na doskok s dopadem na ruce a kolena je zaujata pozice čelního dopadu a poté je proveden skok s dopadem na chodidla.
3. Procvičování rutinní sestavy – dopad na ruce a kolena, čelní dopad, dopad na chodidla, hýždě, otočka o 180° s dopadem na chodidla.

Lekce 4

1. Opakování a procvičování dovedností osvojených v rámci předchozí lekce.
2. Dopad na záda – názorná demonstrace; je třeba zdůraznit výpad boků vpřed obloukovým pohybem těla, jakmile je jedna noha předsunuta vpřed z pozice stání (nikoli skoku), následuje dopad na záda, přičemž brada musí směřovat vpřed směrem k hrudi a oči sledují obvodové polstrování. Ovládání této dovednosti má klíčový význam. Demonstrace

dopadu na záda s nízkým skokem a procvičování obou technik.

Lekce 5

1. Opakování a procvičování dovedností osvojených v rámci předchozí lekce.
2. Obrat o 180° – tuto techniku provádějte z pozice čelního dopadu a rukama zatlačte doprava či doleva. Otočte hlavu a ramena tímtež směrem. Záda držte vodorovně s odrazovou plochou a hlavu držte vzhůru. Po provedení obratu o 180° zaujměte pozici čelního dopadu.

Lekce 6

1. Otočka boků – navrhovaný postup: dopad na hýždě, chodidla, otočka o 180°; opakujte; dopad na hýždě, otočka o 180° s dopadem na chodidla, opakujte; dopad na hýždě, otočka o 180° s dopadem na hýždě.
2. Obrat o 180°.

Lekce 7

Studenti by nyní měli být vyzváni, aby sami navrhovali a organizovali rutinní cviky, přičemž by měl být kladen důraz na dobrou kondici. Instruktor může studenty hodnotit či klasifikovat a může je rozdělit do skupin pro účely další výuky.

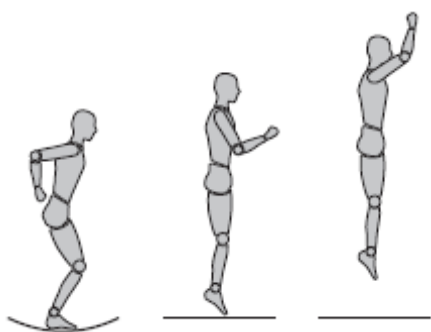
Za účelem povzbuzení zájmu v rámci soutěže je možné seznámit studenty s hrou na „trampolínového osla“. Před zahájením hry se studenti musí rozpočítat. Poté student s číslem 1 zahájí hru provedením akrobatického úkonu. Pak vstoupí na trampolínu student s číslem 2, který provede tentýž cvik a navíc provede ještě další cvik dle svého uvážení. Student s číslem 3 provede cvik č. 1 a 2 a následně provede třetí libovolný cvik. Řada akrobatických cviků se tak stále prodlužuje. První osobě, která opomene provést některý ze cviků, je přiděleno písmeno „O“, a tato osoba zahájí novou řadu akrobatických úkonů provedením cviku. Jestliže opět opomene provést některý ze cviků, je jí přiděleno písmeno „S“. Jakmile některý ze studentů shromáždí slovo „O-S-E-L“, je vyřazen ze hry. Poslední soutěžící, který nebyl vyřazen ze hry, je vítěz.

Plánování lekcí po dosažení této fáze by mělo probíhat za pomoci certifikovaného instruktora pro skákání na trampolíně.

ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI NA TRAMPOLÍNĚ

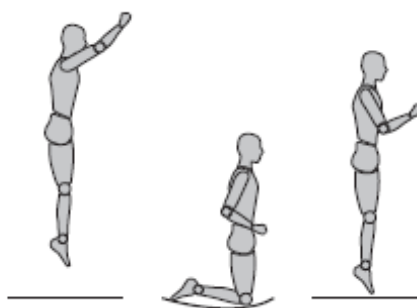
Základní skok

1. Provádějte jej z pozice vestoje, se vzpřímenou hlavou a očima sledujte obvodové polstrování.
2. Zhoupněte ruce vpřed a vzhůru kruhovým pohybem.
3. Ve vzduchu unožte. Palce musí směřovat k zemi.
4. Při dopadu na odrazovou plochu mírně roznožte, tak, aby Vaše chodidla byla si 30 cm od sebe.



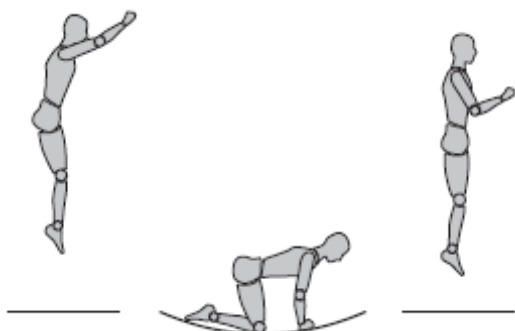
Dopad na kolena

1. Provedte výskok z pozice vestoje a očima sledujte obvodové polstrování.
2. Dopadněte na kolena. Záda a celé tělo držte vzpřímeně.
3. Zaujměte opět vzpřímený postoj.



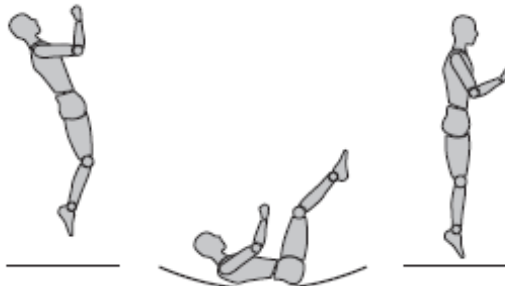
Dopad na ruce a kolena

1. Provedte výskok z pozice vestoje a očima sledujte obvodové polstrování.
2. Dopadněte na ruce a kolena.
3. Odrazte se rukama a zaujměte opět vzpřímený postoj.



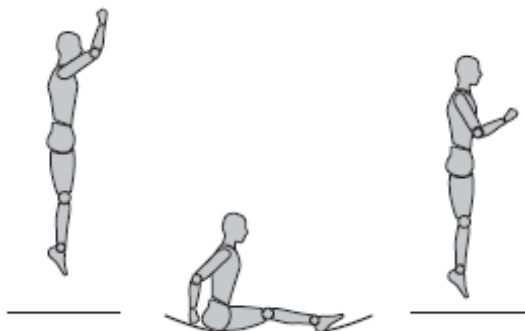
Dopad na záda

1. Provedte nízký výskok a dopadněte na záda.
2. Při dopadu směřujte bradu vpřed směrem k hrudi.
3. Provedte nohama výkop vpřed a zaujměte opět vzpřímený postoj.



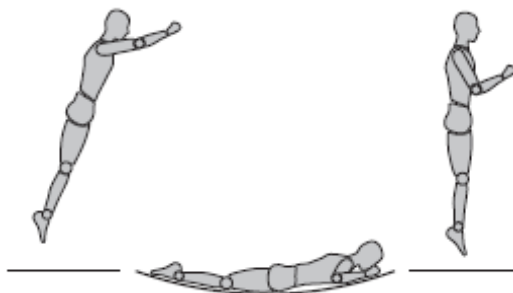
Dopad na hýždě

1. Dopadněte do pozice sedu s nohama nataženýma vodorovně k odrazové ploše
2. Umístěte ruce na odrazovou plochu za Vašimi boky.
3. Vzepřete se rukama tak, abyste opět zaujali vzpřímený postoj.



Čelní dopad

1. Provedte nízký výskok a dopadněte na odrazovou plochu tváří k zemi.
2. Hlavu držte vzhůru a paže na odrazové ploše natáhněte vpřed.
3. Vzepřete se rukama tak, abyste opět zaujali vzpřímený postoj.



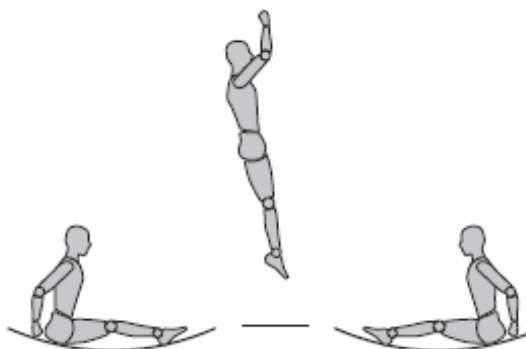
Obrat o 180°

1. Provádějte jej z pozice čelního dopadu. Rukama zatlačte doleva či doprava tak, abyste uvedli své tělo do ohybu do opačného směru.
2. Natočte hlavu a ramena směrem, kterým se otáčí Vaše tělo.
3. Záda držte vodorovně k odrazové ploše a hlavu držte vzhůru.
4. Po provedení obratu o 180° zaujměte pozici čelního dopadu.



Otočka boků

1. Zaujměte pozici dopadu na hýždě.
2. Otočte hlavu doleva či doprava a paže zhoupněte směrem vzhůru ve stejném směru.
3. Otočte boky stejným směrem jako hlavu paže a proveďte otočku.
4. Dopadněte do pozice sedu.



SESTAVENÍ

DŮLEŽITÉ INFORMACE O SESTAVENÍ

- K sestavení trampolíny/ohradníku je třeba použít šroubovák "Phillips Head". Tento šroubovák však není součástí výbavy k trampolíně.
- Sestavování musí provádět dvě osoby. Držte děti v dostatečné vzdálenosti od trampolíny/ohradníku, dokud není trampolína zcela sestavena.
- Při sestavování používejte rukavice. Ochráňte tak své ruce před přiskřípnutím do spojů.
- V pokynech pro sestavení je používán popis a identifikační čísla (viz SEZNAM DÍLŮ str. 24).

UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY/OHRADNÍKU

1. Před použitím trampolíny postavte na rovnou plochu.
2. Nad trampolínou je třeba zachovat přiměřený volný prostor. Doporučuje se ponechat prostor do výše min. 7,3 m. Ujistěte se, že je trampolína umístěna v dostatečné vzdálenosti od elektrického vedení, větví stromů a dalších potenciálních rizik.

Stejně tak je důležité ponechat volný postranní prostor. Umístěte trampolínu v dostatečné vzdálenosti od zdí, budov, plotů a dalších rekreačních zařízení. Ponechejte volný prostor na obou stranách trampolíny/ohradníku.

3. Používejte trampolínu v dobře osvětleném prostředí. Používání v krytých či stinných prostorách může vyžadovat zajištění umělého osvětlení.
4. Zabezpečte trampolínu a ohradník proti nedovolenému a nekontrolovanému používání.
5. Odstraňte veškeré překážky, které se nacházejí pod trampolínou/ohradníkem.
6. Majitel trampolíny a osoby, jež vykonávají dohled nad uživateli trampolíny, jsou odpovědní za seznámení všech uživatelů s postupy uvedenými v tomto manuálu.
7. Ohradník trampolíny je určen pouze pro kruhovou trampolínu.



1a. Položte rámové trubky č. 1 a 2 na zem, stejně jako na obrázku. Ujistěte se, že velká třívrstvá ohradníková spojka (4A) je umístěna na pravém konci levé rámové trubky se štítkem „A“ a šroubovým otvorem na vnější straně. Malou třívrstvou spojku (3B) je třeba umístit na pravý konec pravé rámové trubky.



1b. Spojte obě rámové trubky stejně, jako je tomu na obrázku.



1c. Delší nožní díl (5B) snadno vsunete do menší třívrstvé rámové spojky (3B).



1d. Nožní díl střední 7 (ve tvaru písmene „W“) vsuňte do delšího nožního dílu (5B).



1e. Následně připojte kratší nožní díl (6A) ke střednímu nožnímu dílu 7 (ve tvaru písmene „W“) A TEPRVE POTÉ jej vsuňte do velké třívrstvé spojky (4A), stejně jako je tomu na obrázku.



1f. Poté umístíte chodidla po obou stranách velké třívrstvé spojky (4A) za účelem zpevnění rámové trubky. Vsuňte kratší nožní díl (6A) do otevřené ohradníkové spojky. Lepšího pákového efektu dosáhnete umístěním rukou na spodní část kratšího nožního dílu (6A).



1g. Po upevnění rámové trubky za pomoci chodidel můžete vsunout nožní díl do otevřené ohradníkové spojky.

Pozn.: tyto díly budou pod tlakem. Takto zajistíte, že nožní díly během používání nevyklouznou.



1h. Sestavený kvadrant bude vypadat takto.

Poté opakujte kroky 1–7 a sestavte zbývající 3 kvadranty. Budete tedy disponovat 4 identickými celky.



2a. Následně všechny 4 kvadranty obraťte a spojte je vyobrazeným způsobem. Tuto činnost by v ideálním případě měli provádět dvě osoby.



2b. Na tomto obrázku vidíme 2 spojené kvadranty.



2c. Na tomto obrázku vidíme 2 spojené kvadranty a rýsuující se trampolínu.



2d. Nyní připojte 2 zbývající kvadranty.

Při připojování poslední části kruhu je vhodné požádat o pomoc ještě jednu osobu, která bude stát na protilehlé straně a pomůže Vám zatlačit rám směrem k Vám v okamžiku, kdy připojujete poslední díl. Takto zajistíte zachování kruhového tvaru.



Na tomto obrázku vidíme hotovou konstrukci velké třístranné ohradníkové spojky (4A).



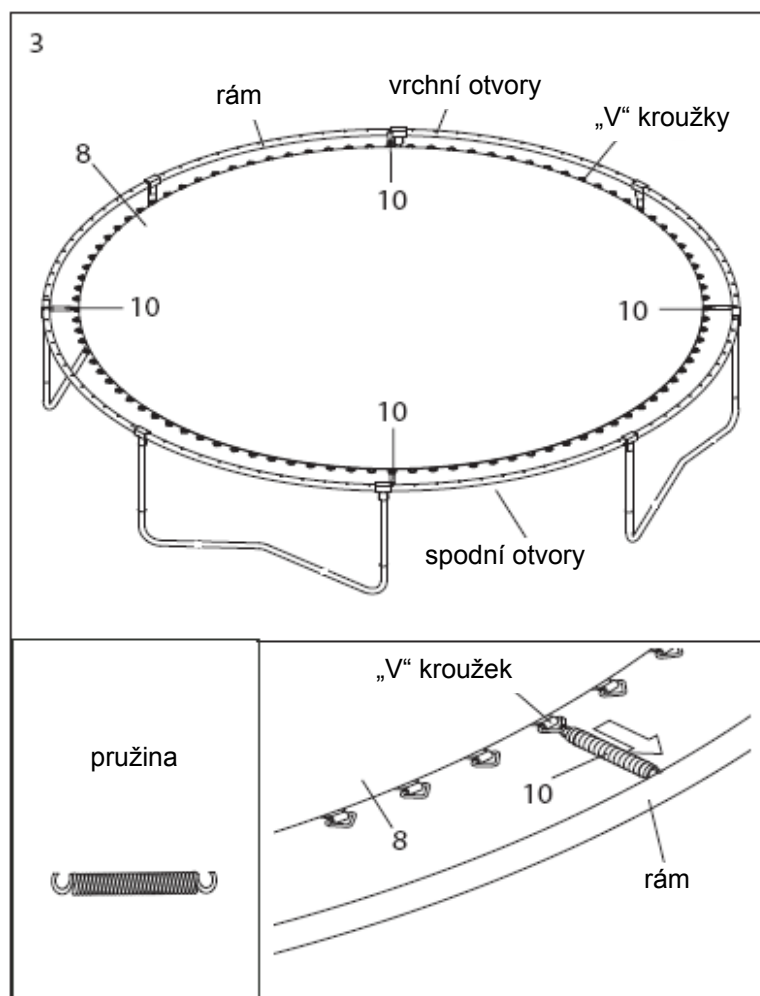
Na tomto obrázku vidíme hotovou konstrukci malé třístranné rámové spojky (3B).

3. Položte odrazovou plochu (8) na zem, do obvodu sestaveného rámu. Ujistěte se, že se na odrazové ploše nacházejí dva bezpečnostní štítky (nejsou vyobrazeny).

Pozn.: na okraji odrazové plochy (8) jsou umístěny „V“ kroužky a na povrchu rámu jsou po celém obvodu otvory. V této fázi upevněte odrazovou plochu k rámu za pomoci pružin (10), které připevníte k otvorům (viz nákres na pravé straně).

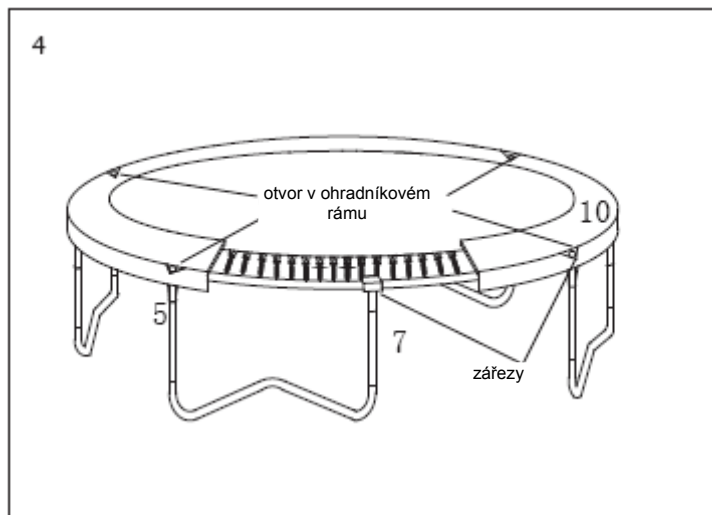
Při připevňování jednotlivých pružin vždy nejdříve připevněte jeden konec pružiny k „V“ kroužku (viz nákres na pravé straně). Poté připevněte druhou pružinu (není vyobrazena) na volný konec první pružiny a za pomoci druhé pružiny přitáhněte první pružinu až k rámu. Následně přitlačte konec první pružiny do otvoru v rámu a uvolněte druhou pružinu. Buďte při manipulaci opatrní. Uvznutí prstů v pružinách a spojích rámu může být bolestivé.

Připevněte pružinu k jednomu z „V“ kroužků umístěných na obvodu odrazové plochy (8) a k jednomu z otvorů v rámu. Další pružinu připevněte na protilehlé straně odrazové plochy. Do středu pomyslných půlkruhů naznačených těmito pružinami umístěte další dvě pružiny. Nyní je odrazová plocha připevněna 4 pružinami (viz obrázek). Připevněte další 4 pružiny (není vyobrazeno) vždy přesně do středu mezi již upevněné pružiny. Pokračujte v upevňování pružin vždy do středu mezi již nasazené pružiny, a tímto způsobem upevněte všechny zbývající pružiny.

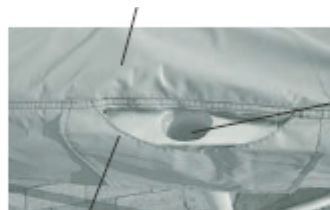


4. Položte obvodové polstrování (9) na rám.
Upravte rám do takové podoby, aby zářezy byly v jedné rovině s nožními díly (viz obrázky 5 a 7). Ujistěte se, že všechny 4 otvory v ohradníkovém rámu jsou na správném místě ve vztahu k umístění ohradníkové spojky.

Nepoužívejte trampolínu bez obvodového polstrování (9), jehož účelem je snížit pravděpodobnost úrazu uživatele, k němuž by mohlo dojít v případě kontaktu s rámem trampolíny. Pokud obvodové polstrování nevlastníte, obraťte se na Vašeho prodejce. Dříve než začnete trampolínu používat, instalujte obvodové polstrování dle návodu.



obvodové polstrování (10)

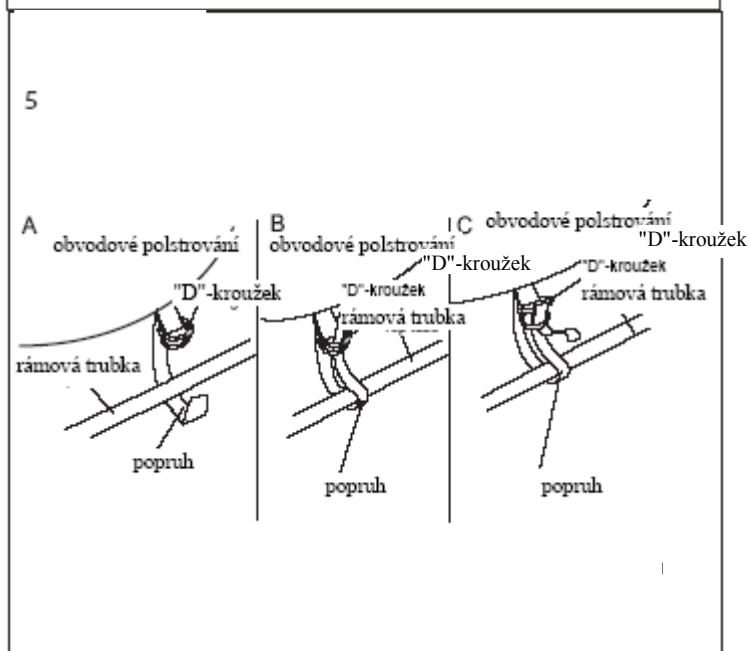


ohradníková spojka

otvor v ohradníkovém rámu

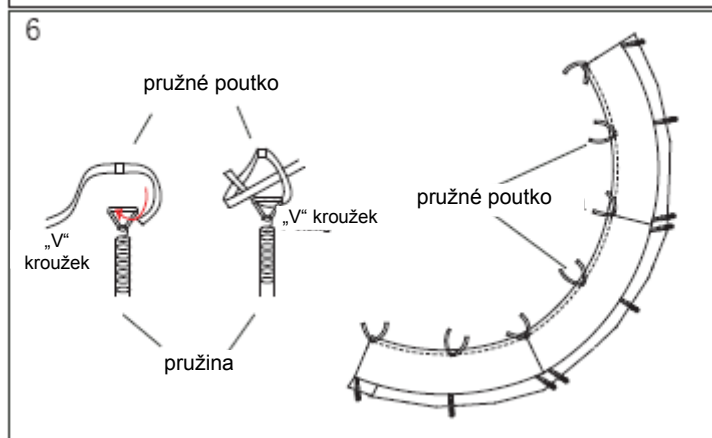
5. Nahlédněte pod trampolínu a připevněte jednotlivé páry řemínků do blízkosti okraje odrazové plochy (11) a dvojitý "D"-kroužek a popruh do blízkosti rámu.

Viz obrázky A, B a C na pravé straně. Opakujte tento postup se všemi zbývajcími řemínky (není vyobrazeno).

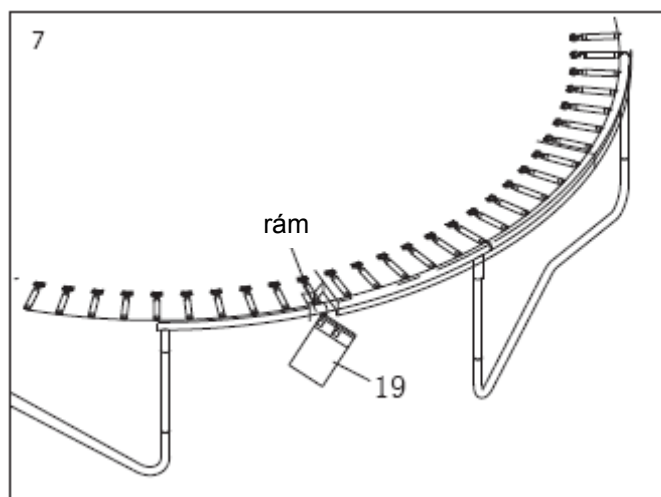


6. Navlékněte jeden konec pružného poutka na „V“ kroužek a zavažte na uzel.

Opakujte tento postup se zbývajcími řemínky, které se nacházejí ve středu každé vypořstované části (není vyobrazeno).



7. Za pomoci plastového poutka, které je součástí výbavy k trampolíně, připevněte bezpečnostní štítek (19) k rámu, do blízkosti místa, kde skokané vstupují na trampolínu a sestupují z ní. Trampolína je nyní sestavena. Ujistěte se, že všechny části jsou bezpečně připojeny. Dříve, než začnete trampolínu používat, obeznamte se s bezpečnostními pokyny uživatelskými a instrukčními materiály a pokyny pro péči a údržbu obsaženými v tomto manuálu. S uvedenými pokyny a materiály seznámte rovněž všechny uživatele trampolíny.

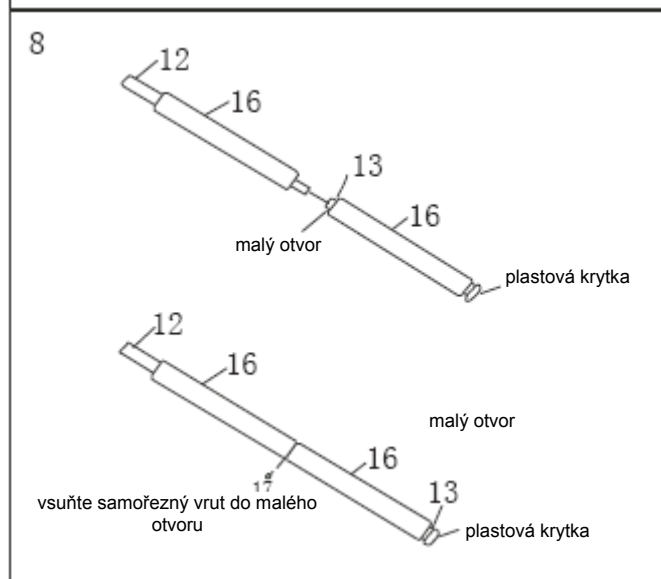


8. Položte spodní (12) a vrchní díl (13) ohradníku s plastovou krytkou na zem.

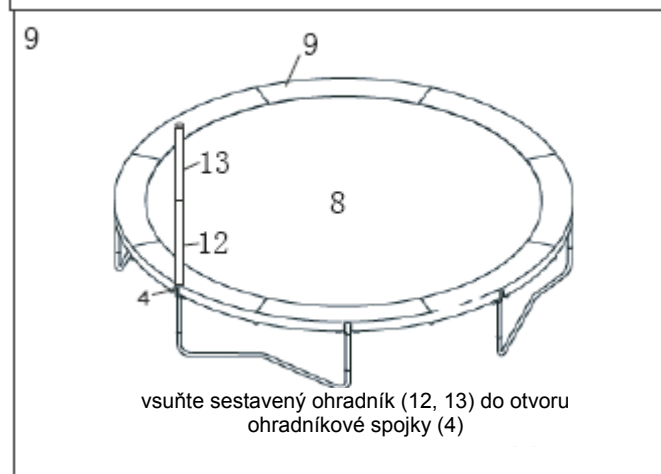
Ujistěte se, že pozice malých otvorů spodního dílu ohradníku (12) odpovídá obrázku. Konce spodního dílu ohradníku (12) by měly zůstat bez krytu.

Vložte spodní díl ohradníku (12) do vrchního dílu ohradníku (13). Vsuňte samořezný vrut (16) do malého otvoru ve vrchním dílu ohradníku (13).

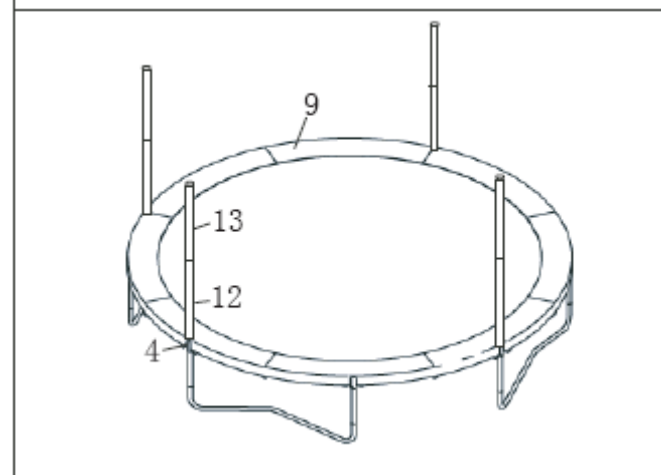
Stejným způsobem sestavte i zbývající spodní (12) a vrchní (13) díly ohradníků a pěnové potahy (16).



9. Vložte konce ohradníků (12, 13) do otvoru ohradníkové spojky (4).



Stejný postup aplikujte u zbývajících ohradníků (12, 13). Viz příložený náčrt.



10. Rozložte vodorovný prut G3 (15) a zasuňte všechny jeho části do sebe.

Stejným způsobem smontujte také druhý vodorovný prut G3.

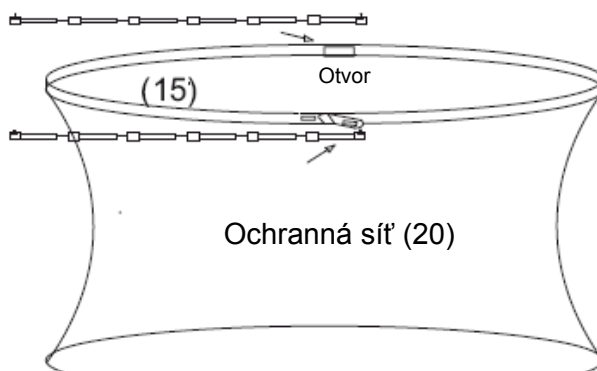
Roztáhněte ochrannou síť (20) nad odrazovou plochou trampolíny a prostrčte vodorovný prut G3 (15) otvorem v horním lemu ochranné sítě (20). Druhý vodorovný prut G3 (15) prostrčte protějším otvorem v horním lemu ochranné sítě (20).

10 Každý vodorovný prut G3 (15) se skládá ze 6 částí.



Rozložte vodorovný prut G3 (15) a zasuňte všechny jeho části do sebe.

10.a



Zasuňte prut do lemu ochranné sítě (18)

11. U obou otvorů spojte konce prutů G3 (15) pomocí svorky. Lem ochranné sítě (18) získá kruhový tvar.

Upevnění v závěsných bodech ilustruje detail výkresu:

11

Spojte konce prutů pomocí svorky

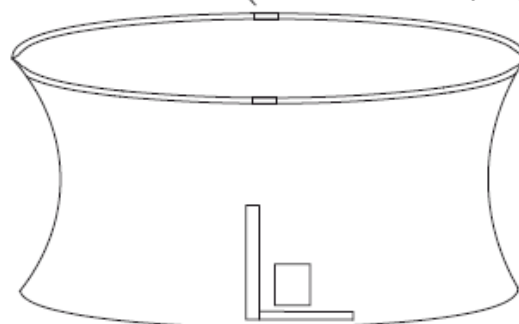
Na začátku:



Na konci:

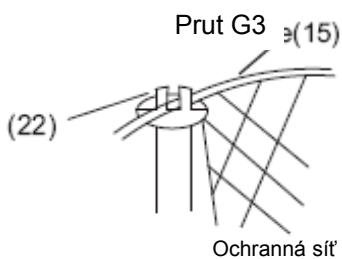


Horní lem



Vstupní otvor

Upevnění v závěsném bodě:



11.a

Závěsný bod 2

Závěsný bod 1
Plastová kryčka (22)

Závěsný bod 3

Závěsný bod 4

Ochranná síť
(20)

Door of Netting

12. Pozn.: v rámci kroků 12 a 13 „přišijte“ nižší okraj ochranné sítě (18) k „V“ kroužkům na odrazové ploše za pomoci tkanic (21).

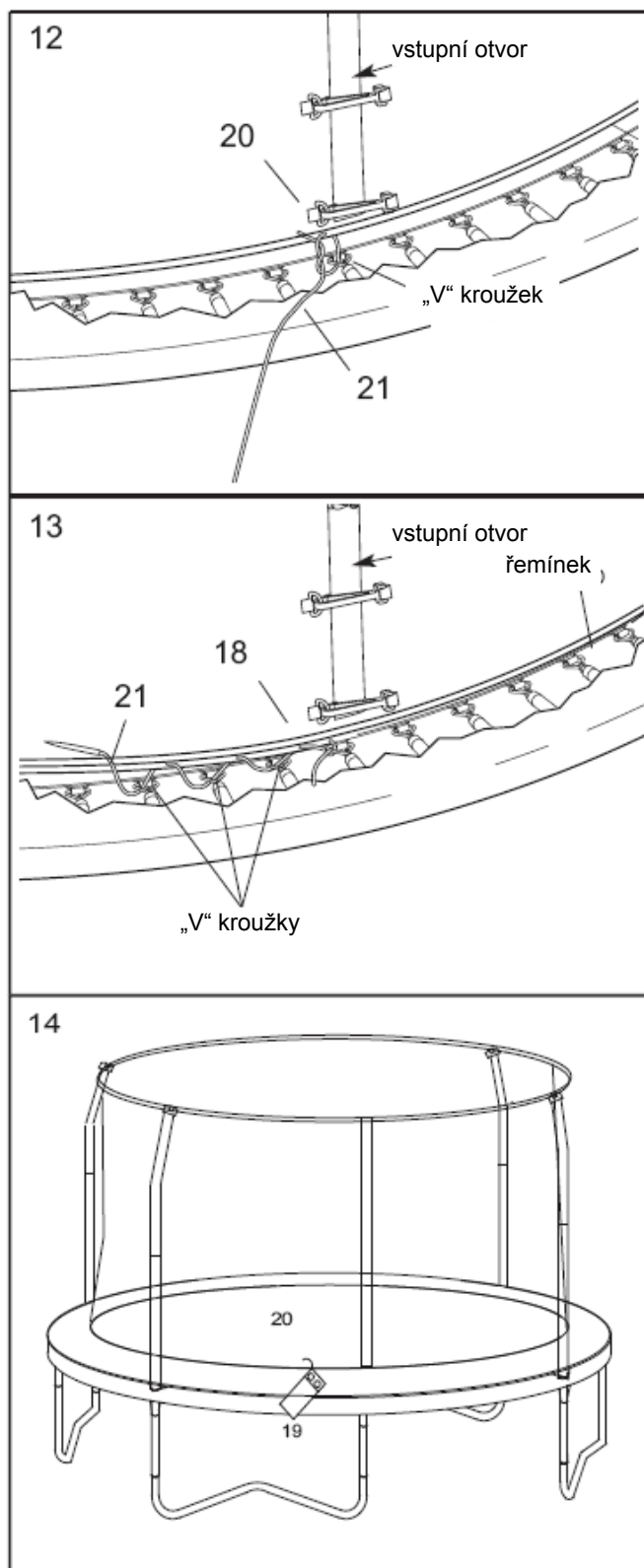
Naleznete „V“ kroužek nacházející se přímo u vstupního otvoru. Prostrčte jeden konec úvazku (21) nižším okrajem ochranné sítě (18) nad „V“ kroužkem a poté úvazek prostrčte „V“ kroužkem. Přivažte ochrannou síť k „V“ kroužku a na úvazku učiňte uzel.

13. Prostrčte úvazek (21) nižším okrajem ochranné sítě (18) do poloviční vzdálenosti mezi prvním „V“ kroužkem a „V“ kroužkem nacházejícím se nalevo od něj a poté úvazek prostrčte „V“ kroužkem nalevo. Opakujte tento postup do té doby, dokud neprotáhnete celý úvazek ochrannou sítí a „V“ kroužky jako je tomu na obrázku. Ujistěte se, že je úvazek napnutý. Přivažte úvazek k poslednímu zbývajcímu „V“ kroužku.

Přivažte druhý úvazek (není vyobrazen) k „V“ kroužku, k němuž byl první úvazek připojen nejpozději. Prostrčte druhý úvazek ochrannou sítí (18) a „V“ kroužkem v souladu s výše uvedenými pokyny. Opakujte tento postup se zbývajcími úvazky do té doby, kdy se poslední úvazek spojí s prvním (pozn.: poslední úvazek se může s prvním překrývat). Ujistěte se, že je ochranná síť připevněna ke všem „V“ kroužkům na odrazové ploše trampolíny. Ochranná síť pod vstupním otvorem musí být k „V“ kroužkům rovněž připevněna.

14. Za pomoci plastového poutka, které je součástí výbavy trampolíny, připevněte bezpečnostní štítek (19) k ochranné síti (18) v blízkosti vstupního otvoru stejně jako je tomu na obrázku.

Trampolína/ohradník je nyní zcela sestavena. Ujistěte se, že všechny části jsou bezpečně připevněny. Dříve než začnete trampolínu/ohradník používat, obeznamte se s bezpečnostními pokyny, uživatelskými a instrukčními materiály a pokyny pro péči a údržbu, obsaženými v tomto manuálu. S uvedenými pokyny a materiály seznámte rovněž všechny uživatele trampolíny/ohradníku.



DEMONTÁŽ

Při demontáži trampolíny/ohradníku se řiďte pokyny uvedenými v bodech 1 až 14, avšak v opačném pořadí. Nepokoušejte se rozebrat součásti rámu trampolíny dříve, než odstraníte pružiny a odrazovou plochu. Při demontáži používejte rukavice, které Vaše ruce ochrání před poraněním při manipulaci se spoji.

PÉČE A ÚDRŽBA

PÉČE

Nevpouštějte domácí ani jiná zvířata na trampolínu nebo do ohradníku. Jejich drápy mohou poškodit materiál odrazové plochy, obvodové polstrování nebo ochrannou síť.

Trampolína/ohradník není určena k užívání více osobami současně. Maximální nosnost trampolíny je 101/115(3,7m) kg. Uživatel by měl být bos nebo v ponožkách, případně v gymnastické obuvi. Uživatel by měl odložit veškeré ostré předměty, které by mu mohly způsobit úraz nebo poškodit odrazovou plochu. Těžké, ostré nebo špičaté předměty by neměly přijít s odrazovou plochou do styku.

Uživatel by měl do ohradníku stupovat ve vhodné obuvi, aby se zamezilo opotřebením odrazové plochy.

ÚDRŽBA

Vaše trampolína je vyrobena z kvalitních materiálů a je provedena tak, aby Vám a Vaší rodině zprostředkovala zábavu a tělesný trénink po mnoho let. Správná údržba pomůže prodloužit životnost trampolíny a snižuje riziko úrazu.

Dlouhodobé vystavení slunečnímu záření, zejména ultrafialovým paprskům, zkracuje životnost tkaniva ohradníku. Delší životnost tkaniva ohradníku zajistíte jeho uskladněním v době, kdy není používán. Řádné skladování ohradníku na suchém místě přispěje k delší životnosti tkaniva, švů a konstrukce. Odstraňte ohradník z trampolíny za nepříznivých povětrnostních podmínek nebo během delších období, kdy trampolína není používána.

Následující pokyny by měly být dodržovány.

Před každým použitím trampolíny prohlédněte a vyměňte všechny opotřebené, vadné nebo chybějící části. Následující možné závady mohou způsobit riziko a zvýšit pravděpodobnost úrazu:

- chybějící, nesprávně umístěné či špatně uchycené obvodové polstrování, ochranná síť, rámové trubky či pěnové potahy
- trhliny v odrazové ploše, odrazovém polstrování, ochranné síti či pěnovém potahu
- opotřebené švy či tkanivo odrazové plochy, obvodového polstrování či ochranné sítě
- rozbité či chybějící pružiny
- ohnutý či zlomený rám, nožní díly či ohradníkové trubky
- prověšená odrazová plocha či ochranná síť
- ostré výčnělky na rámu, nosné konstrukci či ohradníkových trubkách

Pokud se vyskytne některá z těchto závad, trampolína by měla být rozebrána či jinak zabezpečena proti používání, dokud se závady

PŘEMISŤOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ TRAMPOLÍNY/OHRADNÍKU

Předtím než trampolínu/ohradník přemístíte a uskladníte, přesvědčte se o tom, že je suchá. Při odstraňování trubek buďte opatrní, neboť trubky jsou těžké.

Jakmile je ohradník z trampolíny odstraněn, odstraňte veškeré předměty z odrazové plochy trampolíny. Ujistěte se, že odrazová plocha je čistá a nejsou v ní žádné trhliny. Uskladněte trampolínu/ohradník na bezpečném místě.

ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ

Silný vítr

Mohlo by se stát, že trampolínu strhne vítr. Pokud očekáváte silný vítr, měli byste trampolínu/ohradník uložit na chráněné místo nebo ji rozebrat, případně ukotvit pomocí lan a kolíků (nejsou součástí vybavy k trampolíně) do země. Ukotvení by mělo být provedeno alespoň na třech místech. Povrch kolíků by měl být na úrovni země, aby nehrozilo riziko klopýtnutí. Kromě toho by kolíky měly být pokryty, aby se uživatelé v případě pádu na ně neporanili. Ujistěte se, že lana jsou připevněna k horní části rámu; nepřipevňujte k zemi nohy či základy, jelikož tyto části se mohou oddělit od rámových spojek.

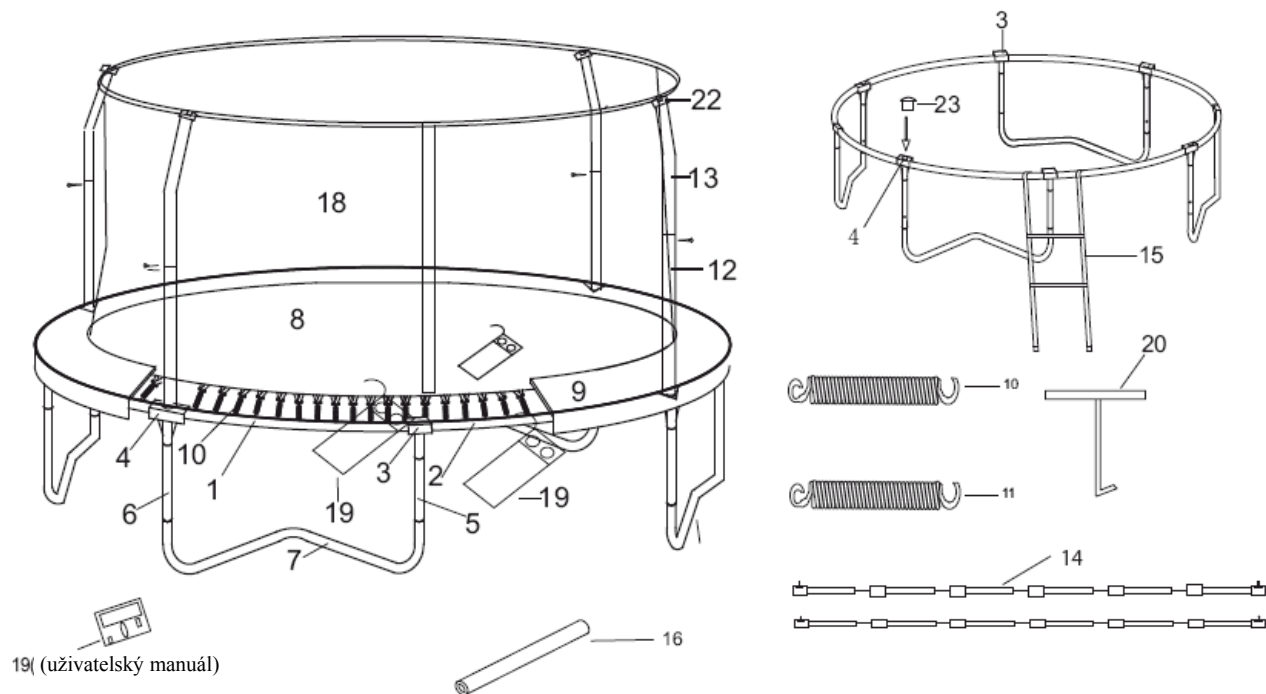
Přemísťování trampolíny

Trampolínu/ohradník by měli přemísťovat alespoň dvě osoby, které ji udržují v horizontální poloze a jen ji lehce nadzvedávají. Trampolínu/ohradník lze pro účely přemístění v případě potřeby rozebrat.

Při demontáži trampolíny/ohradníku se řiďte pokyny pro sestavení uvedenými v bodech 1 až 14, avšak v opačném pořadí. Nepokoušejte se rozebrat jednotlivé díly rámu, nožní díly či základy dřívě, než odstraníte odrazovou plochu a pružiny.

neodstraní.

SCHEMATICKÝ NÁKRES A SEZNAM DÍLŮ



č.	ks	popis	č.	ks	popis
1	4	rámová trubka (se spojkou)	15	1	žebřík
2	4	rámová trubka obvodová	16	8	pěnový potah
3	4	rámová spojka	17	8	samořezný vrut (není vyobrazeno)
4	4	ohradníková spojka	18	1	ochranná síť
5	4	nožní díl (B)	19	1	uživatelský manuál a bezpečnostní štítek
6	4	nožní díl (A)	20	4	plastová krytka rámová
7	4	nožní díl střední „W“	21	8	tkanice (není vyobrazeno)
8	1	odrazová plocha s „V“ kroužky	22	4	konektorová hlavice (na vrchní díl ohradníku)
9	1	obvodové polstrování			
10	2	sada hlavních pružin			
11	1	napínák pružin			
12	4	ohradník – spodní díl rovný			
13	4	ohradník – vrchní díl			
14	2	horizontální prut G3 (černý)			