Návod k použití trampolíny

Výr. Číslo. 1084

ÚVOD

Před použitím trampolíny si prosím pozorně pročtěte tento návod k použití. Jako u každéhodruhu sportovní aktivity na volný čas se i zde může uživatel zranit. Ke snížení rizika úrazu seprosím ujistěte, že budete dodržovat následující bezpečnostní opatření a pokyny.

Nevhodné zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit závažnou újmu.Trampolína spolu s jinými odpruženými sportovními přístroji patří k náčiním, jež přesunou uživatele do velkých výšek, a při jejichž použití dochází k četným a neobvyklým pohybům. Přezkoušejte trampolínu ještě před použitím, zda není skákací plachta
opotřebená. Dále zkontrolujte jednotlivé díly, zda jsou řádně upevněny nebo zda nechybí.Tento návod k použití obsahuje pokyny na odborné sestavení, obsluhu a údržbu tohoto produktu, bezpečnostní upozornění, varování nebo také pokyny ke správné technice skoků. Všichni uživatelé a dozírající osoby by si měli tyto pokyny přečíst a dobře se s nimi obeznámit. Každý, kdo tuto trampolínu používá, si musí být vědom toho, kam sahají jeho výkonnostní hranice hlavně při provádění technicky složitějších skoků.

Upozornění !

Na trampolíně smí skákat pouze jedna osoba! Více osob představuje riziko zranění, jako jsou
zlomeniny nohou, pády na hlavu a zranění v oblasti šíje nebo zad.
Maximální nosnost trampolíny je 100 kg.

Při dopadu na hlavu, šíji nebo záda může dojít k ochrnutí nebo tato zranění dokonce
způsobí smrt! Neprovádějte salta a přemety - zvyšují riziko, že dopadnete na hlavu nebo záda!

PŘED KAŽDOU SPORTOVNÍ AKTIVITOU BYSTE MĚLI KONZULTOVAT VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV SE SVÝM LÉKAŘEM!
UCHOVEJTE TENTO NÁVOD I PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

Správné používání trampolíny
Nejdříve byste si měli osvojit pocit pro trampolínu a její odstředivou sílu. Soustřeďte se přitom na základní postoj a procvičování jednotlivých skoků tak dlouho, dokud je provedete s lehkostí.
Pro ukončení skoku skrčte nohy, předtím než se dotknete skákací plochy (žíněnky) trampolíny.
Tuto techniku byste měli používat tak dlouho, dokud provádíte základní skoky. Přerušovací technika je na místě vždy, když ztrácíte rovnováhu nebo kontrolu nad Vaším skokem.
Nejdříve vyzkoušejte jednoduché skoky, provádějte je komplexně a bez chyb, než přejdete k obtížnějším skokům. Skok ovládáte tehdy, pokud odskakujete z jistého místa a doskočíte na ten samý bod. Přejdete-li k dalšímu skoku, aniž by byl ten původní dobře proveden, zvyšuje se riziko úrazu.
Vyhněte se skákání na trampolíně po delší dobu, neboť únava zvyšuje riziko zranění. Skákejte v kratších časových intervalech a dopřejte tuto radost i jiným. Nezapomeňte na to, že na trampolíně nemohou současně skákat dvě osoby a více.
Skákajícím doporučujeme tričko s krátkým rukávem, šortky nebo teplákovou soupravu, gymnastickou obuv nebo silné ponožky, možné je i skákat naboso. Na začátku budete nejspíše upřednostňovat horní díly s dlouhým rukávem a kalhoty jako ochranu před možnými šrámy a odřeninami, než budete dokonale ovládat všechny skoky. Nepoužívejte boty s tvrdou podrážkou, které narušují povrch skákací plochy.
Zraněním předejdete, když na trampolínu správně vstoupíte a poté z ní i dobře sestoupíte. Při vstupu se rukou přidržujte rámu a nad pružinami naskočte na skákací plachtu trampolíny nebo se na žíněnku skutálejte. Ke správnému sestupu se přesuňte na stranu trampolíny, držte se pevně rámu a sestupte z trampolíny na zem. Malým dětem při nástupu a sestupu pomožte.
Na trampolíně neskákejte lehkovážně, neboť se tím zvyšuje riziko úrazu. Klíčem k jistému pohybu a radosti z něj je zvládnutí jednotlivých skoků. Nepředhánějte se s jinými uživateli ve výšce skoků. Nepoužívejte trampolínu bez dozoru dospělé osoby.

NEBEZPEČÍ ÚRAZU

***Vstup a sestup**:* buďte opatrní, když vstupujete na trampolínu a poté z ní sestupujete. Při vstupu na trampolínu se vyhýbejte pružinám a neskákejte na plochu z jiných objektů (např. střechy, žebříku atd.). Hrozí nebezpečí úrazu! Nesestupujte z trampolíny za skoku, při kterém doskočíte na zem. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, pomožte jim při sestupu z trampolíny.

***Užívání alkoholu a drog**:* nepijte alkohol a neberte drogy, pokud právě používáte trampolínu! Hrozí Vám nebezpečí úrazu, při seskoku z trampolíny se můžete zranit, ztratit kontrolu, narazit do jiného skákajícího nebo přistát na pružiny.

***Náraz na pružiny nebo rám**:* na trampolíně SE POHYBUJTE vždy ve středu její plochy. Tím snižujete riziko nárazu na pružiny nebo rám, které by Vás mohly zranit. NIKDY neskákejte a nestoupejte na obvodový ochranný polštář, neboť není vybaven na to, aby udržel hmotnost jedné osoby.

***Ztráta kontroly**:* nezkoušejte ŽÁDNÉ složité manévry, dokud předešlé skoky neovládáte a pokud se skákáním teprve začínáte. Jestliže toto odporuje Vašemu jednání, zvyšujete tím sami sobě nebezpečí úrazu. Můžete přistát na rám, na pružiny nebo dokonce úplně mimo trampolínu. Kontrolovaný skok se vyznačuje tím, že doskočíte na stejné místo, z kterého jste vyskočili. Při ztrátě kontroly skrčte silně kolena při doskoku. Tím opět získáte rovnováhu a zpomalíte skok.

***Salta (kotrmelce, přemety)**:* na trampolíně NEPROVÁDĚJTE salta jakéhokoli druhu (dopředu nebo dozadu). Mohli byste dopadnout na hlavu nebo si poranit šíji. Úrazy mohou
mít za následek těžká (např. ochrnutí) či dokonce smrtelná zranění.

***Jiné předměty**:* NEPOUŽÍVEJTE trampolínu, pokud se pod ní nacházejí zvířata, lidé nebo různé předměty – zvyšujete tím riziko úrazu. Nedržte v ruce ŽÁDNÉ předměty a nepokládejte taktéž ŽÁDNÉ předměty na trampolínu během doby, kdy je používána Vámi nebo někým dalším. Nad trampolínou by se neměly nacházet stromy, větve, dráty nebo jiné předměty, které zvyšují riziko úrazu.

***Špatná údržba trampolíny**:* trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko úrazu. Prosím, zkontrolujte trampolínu před každým použitím, zda nejsou ocelové trubky prohnuté, není poškozená skákací plachta, uvolněné nebo poškozené pružiny a vůbec narušená celková stabilita trampolíny.

***Povětrnostní vlivy**:* na zřetel berte také povětrnostní vlivy působící na trampolínu. Pokud je trampolína vlhká nebo mokrá, můžete na ní uklouznout a zranit se. Při příliš silném větru snadno ztratíte kontrolu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY SNIŽUJÍCÍ RIZIKO ÚRAZU
Role uživatele při prevenci úrazu:
Kontrola skoků: neprovádějte komplikované, složité manévry, dokud neovládáte jednoduché skoky. Při skoku byste měli doskočit na stejné místo, z kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní pokyny a rady se prosím spojte s uznávaným a zkušeným trenérem.

Role trenéra při prevenci úrazu:
Trenér by měl rozumět všem bezpečnostním pokynům a předpisům a měl by je také prosazovat. Záleží na jeho zodpovědnosti, jestli sdělí všem skákajícím pokyny a kompetentně je zaškolí. Pokud by nebyl trénink možný, měli byste trampolínu přemístit na bezpečné místo a demontovat ji, aby se zabránilo neoprávněnému užívání. Měli byste ji přikrýt těžkou plachtou, která je

vybavena zámky a řetězy. Trenér je odpovědný také za to, aby byla na trampolíně umístěna bezpečnostní etiketa s informacemi a upozorněními pro uživatele.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Uživatel:

l Nepoužívejte trampolínu po konzumaci alkoholu a drog.
l Před použitím trampolíny odložte všechny tvrdé a ostré předměty.
l Nástup a sestup z trampolíny by měl proběhnout opatrně. Nikdy na trampolínu neskákejte a neseskakujte z ní dolů. Nikdy ji nepoužívejte jako zařízení, z kterého budete skákat na jiné objekty.
l Nejdříve se naučte základní skoky, které si osvojíte, poté se pokuste o složitější skoky. Pročtěte si odstavec „základní techniky“, abyste zjistili, jak se základní skoky provádějí. K ukončení skoků pokrčte kolena, když dopadáte nohama na skákací plochu.Vaše skoky kontrolujte. Kontrolovaný skok se vyznačuje tím, že dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Pokud budete mít v jakoukoli chvíli pocit, že jste ztratili kontrolu, ukončete prosím Vaši činnost.Neskákejte na trampolíně po delší dobu a neskákejte příliš vysoko.Soustřeďte se na skákací plochu. Pokud toto nebudete dodržovat, můžete ztratit rovnováhu nebo kontrolu.Na trampolíně smí skákat pouze jedna osoba.Měla by na Vás dohlížet odpovědná osoba.

Trenér:

Seznamte se se základními skoky a bezpečnostními pokyny. Předejděte zraněním a zamezte nebezpečí úrazu, postarejte se o to, aby se dodržovala bezpečnostní opatření. Ujistěte se, že se skákající osoby naučily základní skoky, než s nimi začnete trénink složitějších úkonů.Musí dohlížet na všechny uživatele trampolíny, je zcela jedno, jakým činnostem se na trampolíně věnují nebo kolik jim je let.Trampolínu byste neměli používat, když je vlhká, poškozená, špinavá nebo opotřebená. Trampolína musí být zkontrolována, než ji začnete používat. Z dosahu trampolíny odstraňte všechny objekty, které by mohly přijít do cesty skákajícím. Prohlédněte také prostor pod, nad trampolínou a kolem ní.

TRÉNINK S TRAMPOLÍNOU

Následující cviky Vám mají pomoci při tom, abyste se naučili základní skoky než přejdete ke složitějším. Před používáním trampolíny byste si měli přečíst bezpečnostní opatření. Technika skoků a směrnice pro používání trampolíny by měla být důkladně projednána mezi trenérem a uživateli.

Lekce 1:

A. Vstup na trampolínu a sestup z ní – předvedení správných technik.
B. **Základní skok** (**skok, při kterém jsou obě nohy ve vzduchu napnuté**) – předvedení a procvičení.
C. Zpomalení (viz. skoky) – předvedení a procvičení. Nácvik zpomalení a jeho kontrola.
D. Ruka a koleno – předvedení a procvičení. Důraz by měl být kladen na přistání na čtyři.

Lekce 2

A. Kontrola a procvičení technik z 1. lekce.
B. **Skok na kolena** - předvedení a procvičení. Jednoduše při dopadu pokrčte kolena a
poté je při výskoku opět napřimte.
C. **Skok v sed** – předvedení a procvičení. Nejdříve se naučte jednoduchý skok v sed, potom přidejte ještě skok na kolena a **na ruce** – a k tomu znovu skok na kolena. Tuto sestavu opakujte.

Lekce 3

A. Vyzkoušejte a procvičte Vaše schopnosti a techniky předchozích lekcí.
B. **Skok na břicho** – abyste předešli spálení kůže špatným přistáním na břicho, naučte
Vaše žáky ovládat tento skok. Žáci by měli nejprve zaujmout pozici na břiše (obličejem k zemi). Trenér zkontroluje, jestli u někoho není špatné držení těla, které může vést ke zranění.
C. Začněte se skoky s dopadem na ruce a kolena a poté teprve vyzkoušejte dopad na břicho, odrazte se a poté musíte dopadnout opět na nohy.
D. Pořadí cviků - skok s dopadem na ruce – skok na kolena, skok na břicho, skok s napnutými nohami, skok v sed, skok s napnutými nohami.

Lekce 4

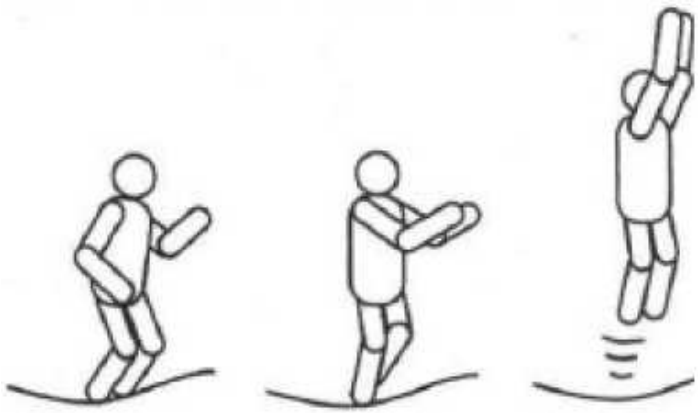
A. Vyzkoušejte a procvičte Vaše schopnosti a techniky předchozích lekcí.
B. Poloviční otočka Začněte skokem na břicho a když přistanete na skákací ploše, převraťte se rameny buďto doprava nebo doleva a otočte hlavu stejným směrem.
ii. Během otočky se ujistěte, že zůstáváte paralelně se skákací plochou a držíte hlavu nahoře. Po skončení otočky přistanete opět v pozici na břiše.

Po ukončení této lekce má uživatel základní znalosti o skocích na trampolíně. Měli byste žáky povzbudit, aby vyzkoušeli a zdokonalili vlastní pořadí skoků, přičemž byste měli klást důraz na způsob provedení. Hru, kterou byste přitom mohli využít a motivovat s ní žáky, se jmenuje „SKOK“. Žáci při ní vyzkouší vlastní pořadí skoků a zdokonalí se v nich. V této hře počítají skákající od 1 do X. První skákající začne se skokem. Druhý skákající musí zopakovat skok prvního a přidat vlastní skok. Třetí skákající zopakuje skoky obou dvou a přidá vlastní. Tuto sestavu opakují tak dlouho, dokud jeden z nich není schopen správně zopakovat dané pořadí skoků. Kdo udělá první chybu, dostane písmeno „S“. Ze hry jako první vypadne ten, kdo bude mít jako první všechna písmena slova skok. Poslední zbývající hráč se stane vítězem! Během hry je třeba kontrolovat pořadí skoků a jejich náročnost. Skoky by měli ovládat všichni zúčastnění hráči. K osvojení schopností skoků na trampolíně a jejich prohloubení, byste měli kontaktovat uznávaného trenéra.

ZÁKLADNÍ SKOKY

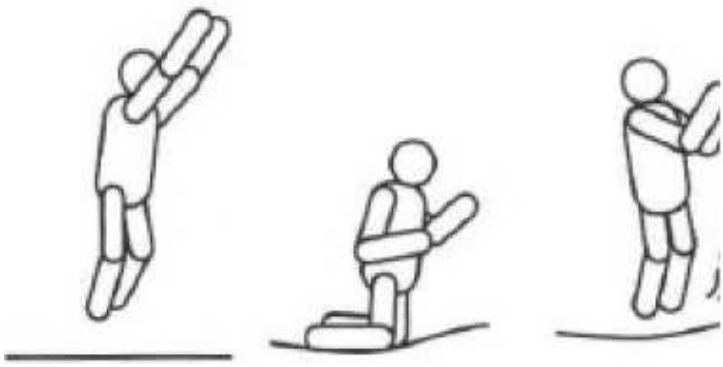
Základní skok, při kterém jsou obě nohy napnuté:

1. Začněte v pozici ve stoje, nohy natažené v šíři ramen, hlavu držte vzpřímeně a pohled směřujte směrem na skákací plochu.
2. Natáhněte ramena dopředu a potom jimi kmitejte krouživými pohyby směrem nahoru.
3. Nohy ve vzduchu držte u sebe; prsty u nohou držte směrem dolů.
4. Při doskoku na žíněnku mějte nohy rozkročené v šíři ramen. Při doskoku na žíněnku mějte nohy rozkročené.



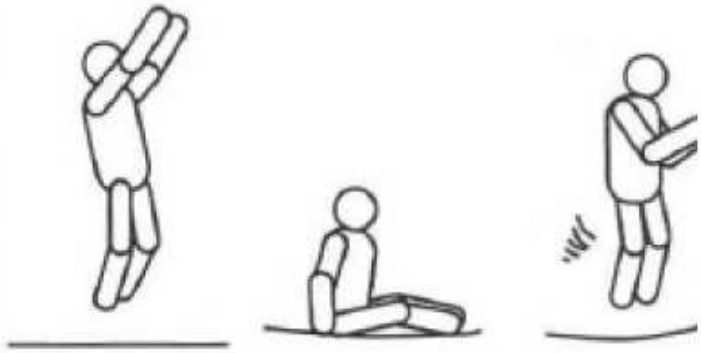
Skok na kolena:

1. Začněte základním skokem.
2. Skočte na kolena, ramena držte rovně a
tělo vzpřímeně, vyrovnávejte se pažemi.

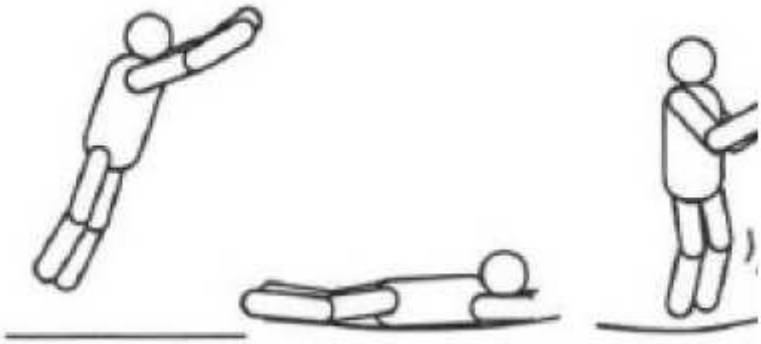


3. Vymrštěte se pomocí paží, abyste se opět dostali do základní pozice.

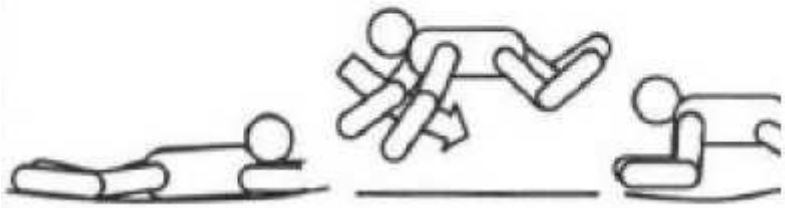
Skok v sed:
1. Skočte do pozice v sed.
2. U boků se podepřete rukama.
3. Švihem paží se vraťte do původní pozice.



Skok na břicho:
1. Začněte s nižším skokem.
2. Přistání proveďte do pozice na břicho
(hlava směrem dolů), paže natažené před
sebe na žíněnce.
3. Odrazte se rameny od skákací plochy,
abyste se dostali do výchozí pozice.



180° skok (poloviční otočka):
1. Začněte skokem na břicho.
2. S levou nebo pravou rukou a ramenem
se odrazte (podle toho, jakým směrem se
chcete otočit).
3. Hlavu a ramena otočte stejným směrem
paralelně k žíněnce. Hlavu držte nahoře.
4. Přistání je opět na břiše a poté se vrátíte
do základní pozice ve stoje, do které si pomůžete rukama a rameny.



UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Dbejte na dostatek volného prostoru nad trampolínou. Doporučujeme minimální výšku 7,3 m od země.
Ujistěte se, že se v blízkosti trampolíny nenachází nebezpečné předměty, jako jsou větvě nebo jiné
objekty (např. houpačky, bazény), kabely s el. proudem, zdi, ploty atd.
K bezpečnému užívání trampolíny myslete i na její vhodné umístění a nezapomeňte na následující
pokyny:

1. Ujistěte se, že trampolína bude stát na rovném povrchu.
2. Toto místo by mělo být dostatečně osvětlené.
3. Pod trampolínou by se neměly nacházet žádné předměty.

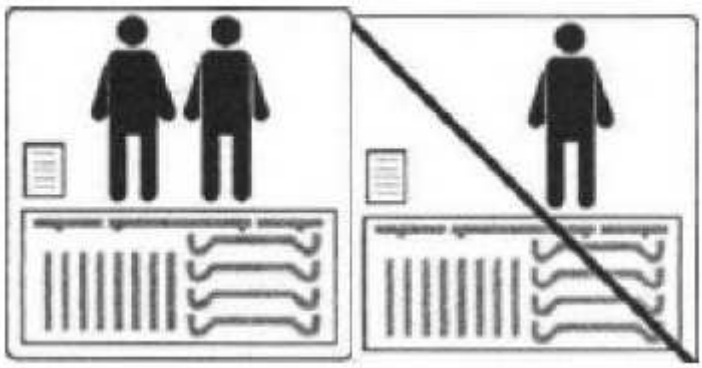
Při nedodržování těchto směrnic se zvyšuje riziko úrazu.

MONTÁŽ

K sestavení trampolíny potřebujete speciální nářadí k natažení pružin; je přiloženo v balení. V období,
kdy trampolínu nepoužíváte, ji můžete jednoduše rozložit. Pozorně si pročtěte návod na montáž, než
začnete s jejím sestavováním.

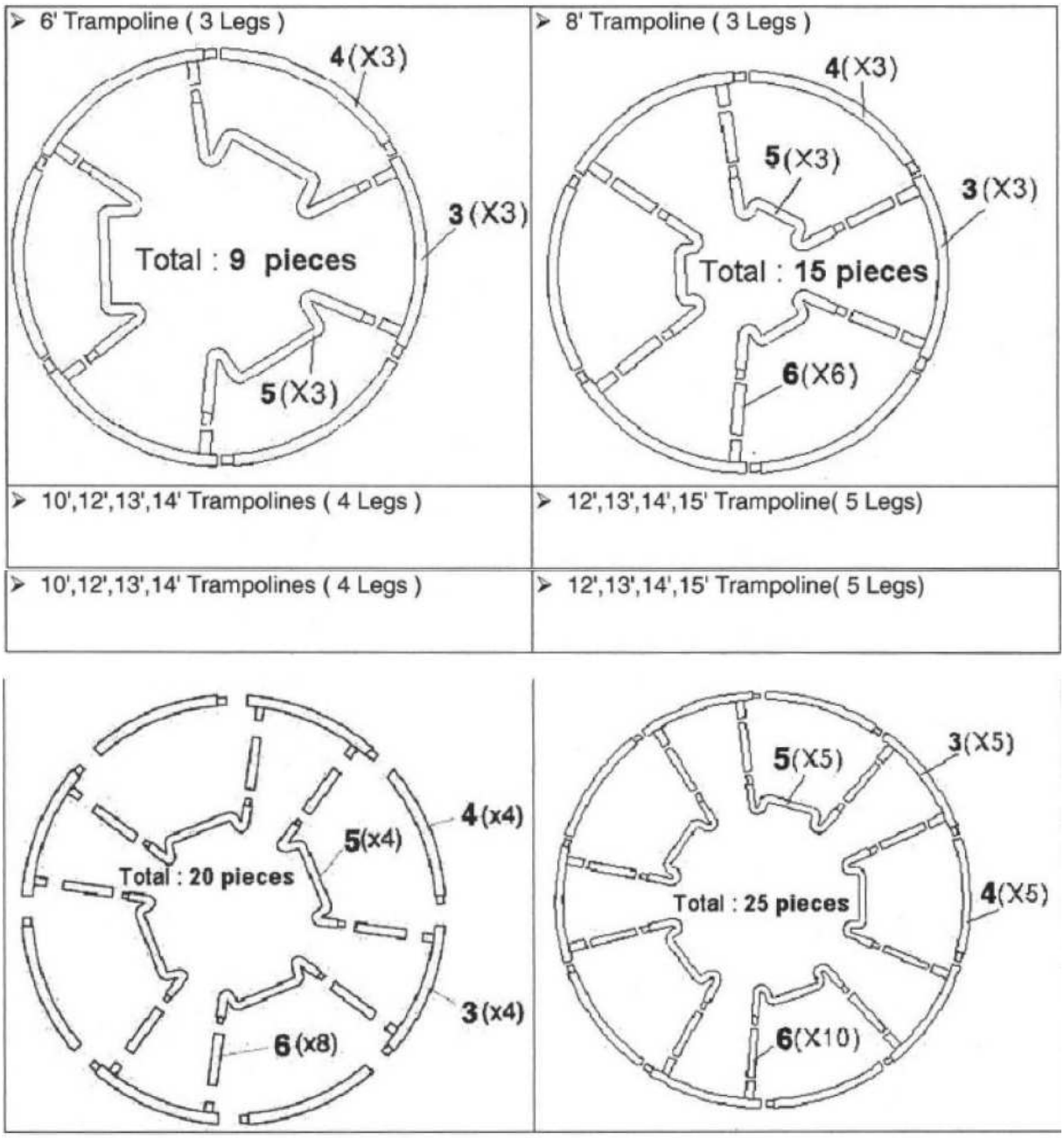
Před montáží:

Prosím, používejte přiložený seznam s označením dílů a jejich počtů. Jsou podkladem pro jednotlivé
kroky montáže a zjednodušují Vám postup. Ujistěte se, že máte k dispozici veškeré díly. Pokud zjistíte,
že některé díly chybí, podívejte se do návodu, jak si tyto díly obstarat. Možným poraněním nebo otlakům rukou během montáže předejte, když budete používat rukavice.



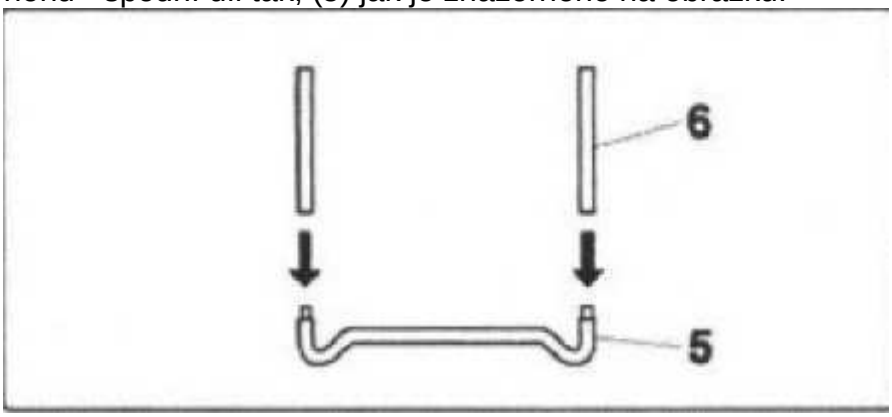
Krok 1 – **Připravení rámu**

Připravte si prosím také VLASTNÍ nářadí, které budete mít po ruce. Všechny díly se stejným referenčním číslem jsou identické a tudíž mezi sebou vyměnitelné, neexistuje ani levý ani pravý díl.
Pro sestavení jednotlivých dílů spojte vždy užší konec jedné trubky s širším koncem vedlejší trubky.
Tato spojovací místa jsou nazývána spojovací body.

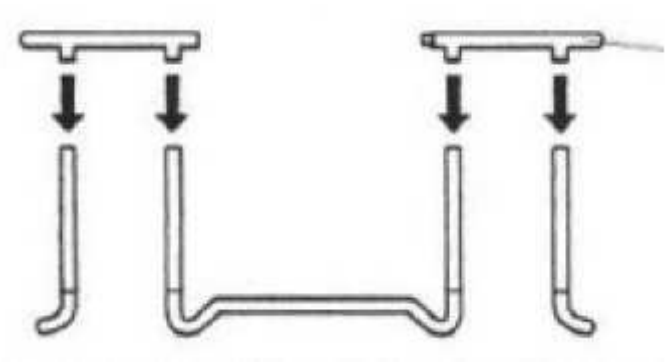


Krok 2 – Sestavení stojné nohy

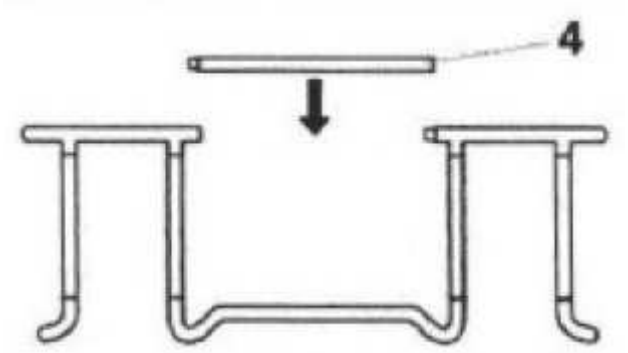
A. Nasuňte prodloužení noh (6) na stojnou nohu - spodní díl tak, (5) jak je znázorněno na obrázku.



Krok 3 – Montáž horních částí rámu



Pro tento krok je třeba minimálně dvou osob. Jedna osoba drží kolmo sestavenou stojnou nohu (krok 2) a nasunuje jednu z horních částí trubky vč. prodloužení (taktéž v kolmé pozici). Jiná osoba drží druhý konec a nasunuje další horní trubku vč.

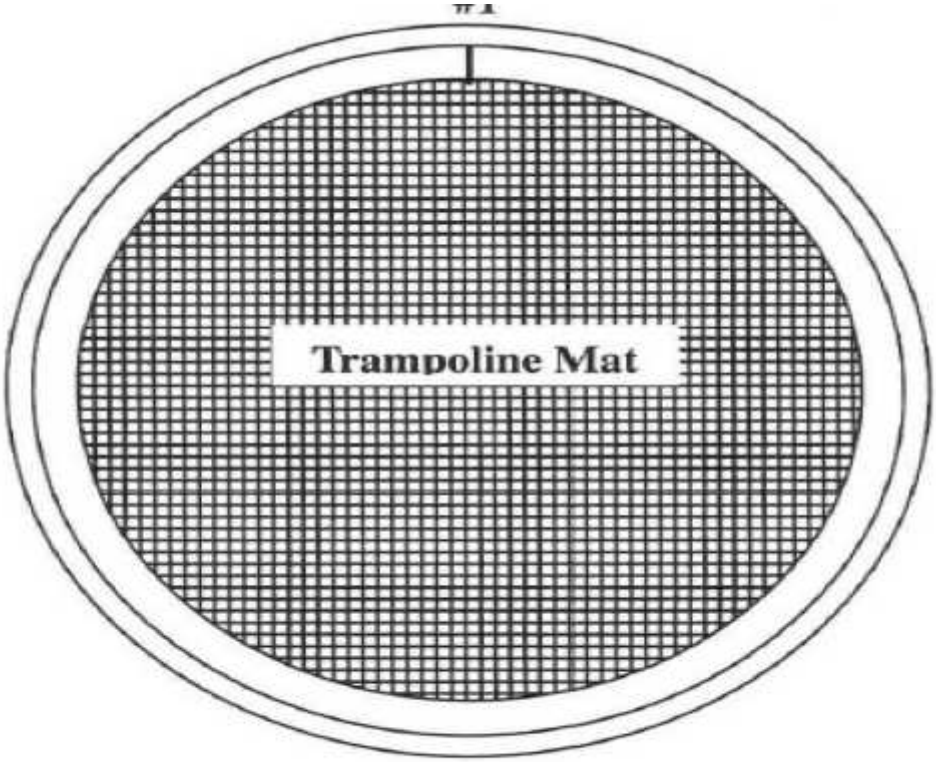


prodloužení – viz. obrázek. Nyní byste měli mít sestavený příčný díl, na kterém jsou upevněny dvě opory.

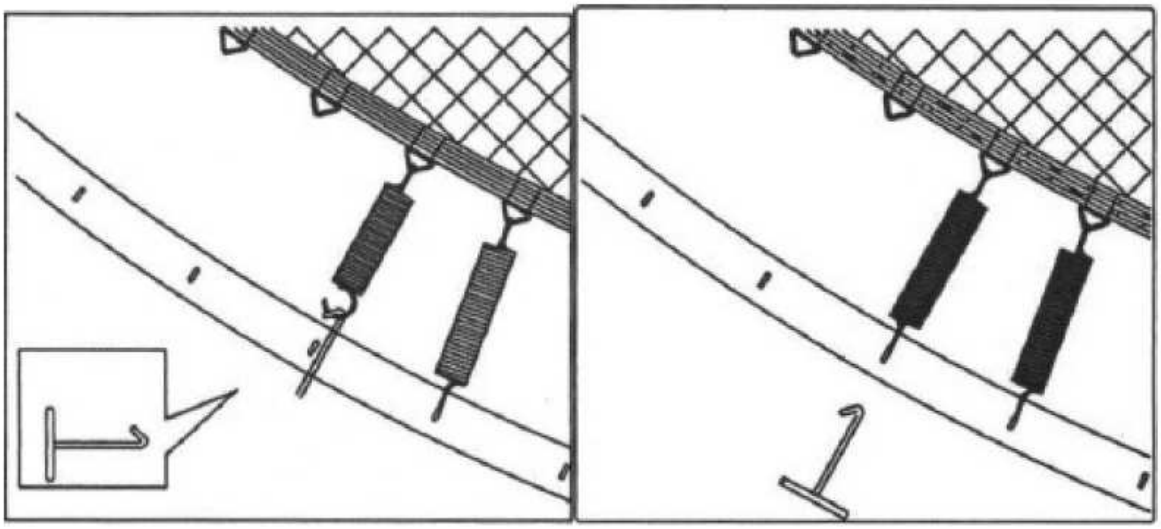
B. Nyní nasuňte ostatní obvodové trubky (4) do vzniklých mezer.

Po zopakování těchto kroků jste sestavili kruh sloužící pro upevnění žíněnky.

Krok 4 – Upevnění skákací plochy (žíněnky)



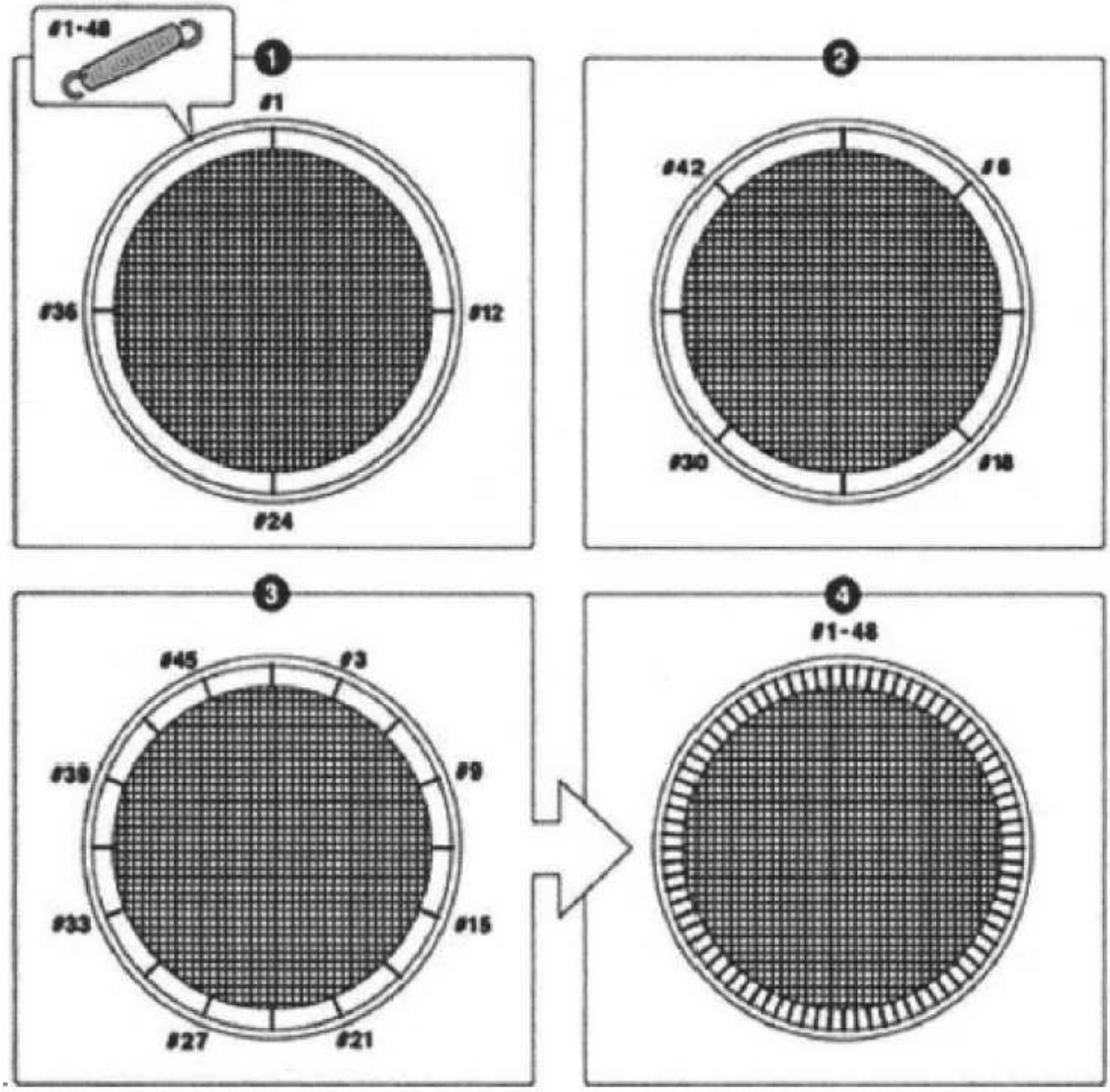
Také pro tento krok je třeba dvou osob. Při upevňování pružin buďte velmi opatrní! U těchto spojovacích bodů hrozí nebezpečí přiskřípnutí prstů nebo pohmoždění. POZOR - pružiny mohou při
špatné manipulaci vyskočit a Vás vážně zranit!

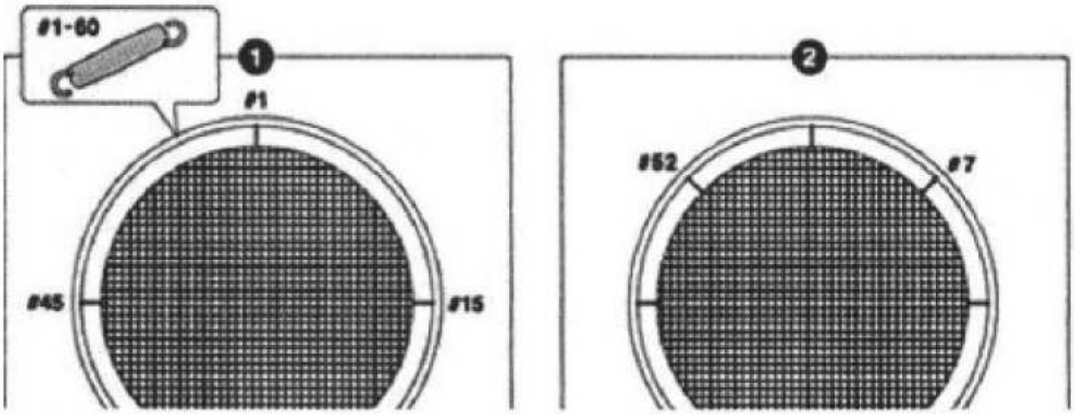


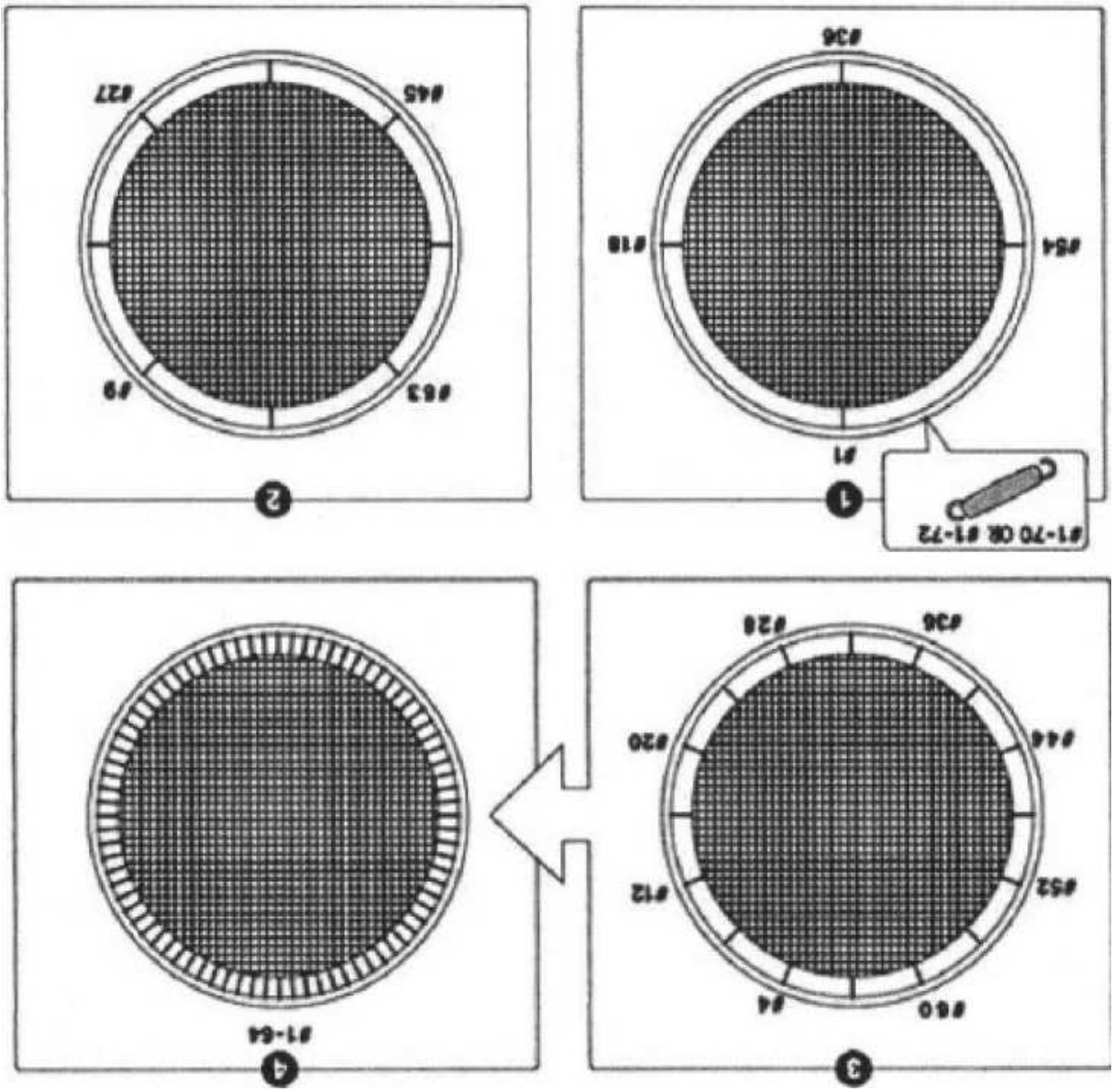
PŘIPEVNĚNÍ PRUŽIN
Zvolte jakýkoliv bod na horní trubce (např. SEVER). Jako první nastavte pružinu do správné pozice a
pravého úhlu směrem k hornímu rámu tak, jak je vyobrazeno. Dbejte následujících pokynů: jedna osoba (SEVER) drží část žíněnky, druhá osoba (JIH) mezitím začíná s upínáním pružiny na protějším
konci žíněnky. Další pružiny upevněte ve směru ZÁPAD a VÝCHOD. Nyní jsou upevněny 4 pružiny.
Nedělejte si obavy, že rám ještě řádně nesedí. Pokračujte s upevňováním pružin po obvodu celé žíněnky.

Upevňování pružin provádějte pomocí přiloženého upínacího nářadí!

C. Množství pružin potřebných pro Váš typ trampolíny.







Krok 5: Umístění bezpečnostní etikety
K připevnění bezpečnostní etikety použijte upevňovací pásku. Páska by měla být upevněna na horní
obvodové trubce u spoje s dolní trubkou. Na tomto místě nehrozí, že by z trampolíny sklouzla.
Krok 6: : Montáž
ochranného obvodového polštáře
1. Položte tento kryt přes trampolínu tak, abyste jím zakryli pružiny a ocelový rám.
2. Upevněte pevně ochranný polštář pomocí fixačních pásků a jeho spodní stranu na rám.
OBSLUHA A ÚDRŽBA
Tato trampolína byla vyvinuta a vyrobena z vysoce kvalitních materiálů a s nejvyšší řemeslnickou zručností. Při správné obsluze a údržbě nabízí trampolína dostatek zábavy po dobu několika let. Zároveň je tak sníženo nebezpečí úrazu, proto prosím řiďte následujícími pokyny.
Tato trampolína byla vyrobena za určitým účelem a pro určenou hmotnost. Přesvědčte se, že se na
trampolíně nachází vždy pouze jedna osoba. Maximální zatížení trampolíny činí 100 kg. Vhodným
oblečením uživatele jsou silnější ponožky, cvičební obuv nebo lze skákat naboso. Vezměte prosím na
vědomí, že jiná obuv než cvičební, není vhodná (jedná se např. o obuv na volný čas, tenisovou obuv

atd.). Žíněnku je třeba chránit před kontaktem s ostrými a špičatými předměty; mohlo by dojít ke vzniku
trhlin.
Před každým použitím překontrolujte, zda jsou veškeré díly v nezávadném stavu, zda nejsou opotřebované či dokonce některé nechybí.
Zkontrolujte obzvláště:

- trhliny, díry nebo jinak změněný tvar skákací plochy
- prohnutou žíněnku
- otevřené švy, otevřené fixační pásky nebo jiné možné opotřebení
- pokřivené nebo zlomené části trubek a stojných noh
- zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- poškozený, chybějící nebo špatně upevněný kryt žíněnky
- vystupující předměty (ostré nebo špičaté) na trubkách, pružinách nebo žíněnce

**NASTANE-LI NĚKTERÁ Z VÝŠE UVEDENÝCH SITUACÍ NEBO NALEZNETE-LI JINOU, PODOBNOU VADU, KTERÁ BY MOHLA ZPŮSOBIT ŠKODY NA ZDRAVÍ UŽIVATELE, JE NUTNO
TRAMPOLÍNU ROZLOŽIT NEBO ZAMEZIT JEJÍMU UŽITÍ, DOKUD NENÍ ZÁVADA ODSTRANĚNA.**

SILNÝ VÍTR

Při silném větru může dojít k převrácení trampolíny. Má-li nastat větrné počasí, je nutné trampolínu
přemístit do chráněných prostor nebo ji rozložit. Další možností je spojení vnějšího horního rámu trampolíny se zemí, a to pomocí silného provazu (lana) nebo háků. Pro zajištění bezpečnosti je nutné
trampolínu upevnit na minimálně třech místech. Nikdy neupevňujte pouze nohy, mohly by se samovolně oddělit od rámu.

PŘEPRAVA TRAMPOLÍNY

Pro změnu stanoviště trampolíny je třeba pomoc druhé osoby. Všechna spojení by měla být překryta a
zajištěna lepicí páskou odolávající povětrnostním vlivům. Ta udrží rám během transportu vcelku a zabrání možnému rozpojení trubek. Zvedněte pomalu a opatrně trampolínu; držte ji v horizontální poloze. Pro jiný druh transportu by měla být trampolína rozložena zcela

Upozornění:

Po silném dešti doporučujeme odstranit ochranu pružin a nechat ji vysušit. Tím zabráníte oxidaci částí rámů.