



Trampolína MASTERJUMP®

Návod na použití



- 6'(183 cm) Trampolína
- 8'(244 cm) Trampolína
- 10'(305 cm) Trampolína
- 12'(366 cm) Trampolína
- 14'(426 cm) Trampolína
- 15'(457 cm) Trampolína



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

CZ - T TĚ NÁVOD Až DO KONCE !!!**Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku.**

**CZ - PŘI ZTRÁTĚ NEBO ZLOMENÍ ČÁSTÍ, PROSÍM, KONTAKTUJTE
PRODEJCE**

INFORMACE

CZ - 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. Při řízení nemějte 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 a kotouly. Dále doporučujeme uhlívat povrch tlumící dopad na podlahu kolem trampolíny.

Důležité upozornění:

- maximální nosnost je 120 kg
- najednou může na trampolíně skákat pouze 1 osoba, nebezpečí úrazu
- před skákáním vždy zavřete otvor na síti
- doporučujeme skákat bez obuvi
- neskákejte na trampolíně, pokud je skákaací plocha mokrá
- při skákání nemějte nic v kapsách ani v rukou
- vždy skákejte co nejbližší středu trampolíny
- nevyskakujte z trampolíny, nepoužívejte ji jako odrazový můstek
- doporučujeme skákat souvisle maximálně 15 minut. Dělejte při skákání přestávky.
- určeno pro vnitřní i vnější použití
- není vhodné pro děti do 36 měsíců
- při skákání je nutný dozor dospělé osoby
- nedělejte na trampolíně salta a kotouly
- určeno pro domácí účely

CZ - SKÁKEJTE BEZPEČNĚ NA VAŠÍ TRAMPOLÍNĚ

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

CZ 1. NED LEJTE a nepovolujte kotouly. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážné zranění, ochrnutí nebo smrt. Dokonce, i když dopadnete do středu plachty.

CZ 2. NEPOVOLUJTE více než jednu osobu na trampolín. Pokud by se na trampolín nacházelo více osob ve stejný čas, mohlo by to způsobit vážné zranění.

CZ 3. Používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé, dobře informované osoby.

CZ 4. Trampolíny vysoké nad 51cm nejsou doporučovány užívat dětmi pod 6 let.

CZ 5. Zkontrolujte trampolínu před každým začátkem užívání. Ujistěte se, že je rámový kryt správně a bezpečně umístěn. Nahraďte všechny opotřebené, defektní nebo chybějící části.

CZ 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.

CZ 7. Skákání zastavíte dopadem s mírným pokrčením kolen, aby byly nohy v kontaktu s plachtou. Naučte se tuto dovednost jako první.

CZ 8. Naučte se dle základní skoky a pozice těla před tím, než začnete dle lat obtížnější skoky. Druhy základních skoků mohou být provedeny v různých kombinacích. **Obraťte se na část základních skoků v tomto návodu.**

CZ - SKÁKEJTE BEZPEČNĚ NA VAŠÍ TRAMPOLÍNĚ

CZ 1. Vyhněte se příliš vysokým skokům. Zůstanejte níže dokud nezískáte kontrolu nad skokem a opakujte si postup do středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.

CZ 2. Během skákání držte hlavu nahoru a dívejte se na okraj trampolíny. To pomůže získat kontrolu nad rovnováhou.

CZ 3. Neskákejte, když jste unavení nebo příliš dlouhou dobu.

CZ 4. Při používání bezpečné trampolíny zajistěte a zabraňte neoprávněnému použití. Pokud je používán někým k trampolíně, odstraňte její pí od chodu z místnosti, aby jste zabránili neohodnocenému přístupu dětí pod 6 let.

CZ 5. Udržujte prostor kolem trampolíny čistý a odstraňte všechny předměty, které by mohly uživateli překážet.

CZ 6. Nepoužívejte trampolínu pokud jste pod vlivem alkoholu i drog.

CZ 7. Pro informace o dovednostech a tréninku kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

CZ 8. Skákejte pouze když je podložka suchá. Trampolína nesmí být používána ve vlhkých podmínkách.

CZ 9. 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.

CZ NENOSTE obuv s podrážkou, které způsobují nadměrné opotřebení plachty.

CZ ENOSTE zperky, ozdoby, knoflíky i další věci, které mohou poškodit plachtu.

CZ Skákejte ve středu skákačích ploch.

Montáž (Složení/rozložení)

CZ 1. Zajistěte adekvátní prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 7,3 metrů od země. Zajistěte odstranění drátů, vtví stromů a dalších možných nebezpečí.

CZ 2. Zajistěte dostatečné místo kolem trampolíny. Umístěte ji pryč od stěn, staveb, plotů,

bazén a dalších herních ploch. Udržujte stejný prostor na všech stranách trampolíny.

CZ 3. Před užitím umístěte trampolínu na rovném povrchu.

CZ 4. Používejte trampolínu v dobře osvětlených prostorách. Umělé osvětlení může být poádováno v domácím prostředí nebo tmných místnostech.

CZ 5. Zabezpečte trampolínu před nepovoleným a nehlídaným používáním.

CZ 6. Odstraňte všechny překážky z pod trampolíny.

CZ 7. Vlastník a dozor trampolíny jsou zodpovídní za uvdomní uživatel o pokynech uvedených v instrukcích.

CZ ÚVOD

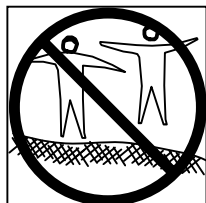
Před použitím trampolíny, si prosím přečtěte pozorně všechny informace uvedené v tomto manuálu. Ke snížení rizika zranění, prosím, postupujte podle následujících rad a pokynů.

※ Nesprávné použití a hrubé zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!

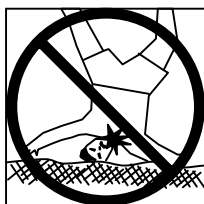
※ Zkontrolujte trampolínu před každým použitím kvůli opotřebení, chybám či ztrátou součástí.

※ 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 seznámeni o jejich vlastním limitu/omezení před začátkem skákání na trampolíně.

varování



NE VÍCE NEŽ JEDEN LIDSKÝ
NA TRAMPOLÍNĚ!
VÍCE SKÁKAJÍCÍCH ZVYŠUJE
RIZIKO ZRANĚNÍ JAKO
JE ZLOMENÍ KRKU, NOHY, ZADÍ
NEBO ZRANĚNÍ HLAVY.



NEDĚLEJTE KOTOULY
(PĚŠÁKY),
KTERÉ ZVYŠUJÍ RIZIKO
DOPADU NA HLAVU, KRK
A S TĚM SPOJEN RIZIKO
VÁŽNĚHO ZRANĚNÍ I SMRTI

CZ - Vždy konzultujte váš fyzický stav před zahájením jakékoliv fyzické aktivity.

CZ - PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.

Informace o užívání trampolíny a skákání na trampolíně

Nejprve si přečtěte návod na pružnost trampolíny a ohmávejte si ji. Musíte být zaměřeni na základní postavení vazového těla poté můžete provádět každý skok (základní skoky) dokud ho nebudete schopni udržet 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 před tím, než skočíte, můžete obdržet výšim a pokročilejší. **Kontrolovaný skok je takový, když dopadnete do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili.** Pokud hned předtím skočíte, můžete před prvním zaskočením, zvyšujete riziko zranění.

Neskočte na trampolín příliš dlouho v jednom kuse a až do vyerpání, zvyšujete riziko zranění. Skočte pouze po určité (krátkou) dobu. Ve stejnou dobu můžete na trampolín skočit pouze jeden lovka.

Skokani by měli nosit tričko, kraťasy, nebo tílka a připevněné gymnastické body, silné ponožky nebo být naboso. Pokud právě začínáte, můžete nosit dlouhé splývavé tričko a dlouhé kalhoty k ochraně před pozkrábáním a oděním, než se naučíte správné pozici před dopadem a formu. Nenoste tenké boty s podrážkou, jako jsou tenisové boty. Můžete to způsobit nadměrné opotřebení plachty.

Měli byste vždy správně vylézt a slézt z trampolíny, aby jste se vyhnuli zranění. Při správném vylézání byste se měli chytit rámu a naklonit nebo se svalit přes rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezapomeňte položit ruce na rám, když vylézáte nebo slézáte. Nevkročte přímo a nesvírejte pevnou konstrukci. Ke správnému slézání se přesuňte ke straně a opřete se rukama o rám jako opěra. Sestupte z plachty na podlahu. Mězí děti by měli mít při slézání a vylézání asistenci.

Neskočte bezohledně, zvýšíte riziko zranění. Klíčem k bezpečí a požitkem z trampolíny je v kontrole a zvládnutí různých skoků. Nikdy nezkoušejte naskočit na trampolín, když je tam někdo jiný, aby získal výšku! Nikdy neuvívejte trampolín bez dozoru.

CZ - KLASIFIKACE NEHOD

Vylézání a slézání: Buďte velmi opatrní, když vylézáte a slézáte z trampolíny. **NEVYLÉZEJTE** na trampolín se vstupem konstrukce a stoupnutím na pružiny nebo skokem na podložku z jakéhokoli povrchu (např. plošina, stěcha, ohebník), zvyšujete nebezpečí zranění.

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

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

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

Náraz na konstrukci i pružiny: Když si hrajete na trampolín, **ZSTAŤTE** ve středě plachty. To sníží riziko zranění v důsledku nárazu i dopadu na konstrukci a pružiny. Vždy nechejte rámový kryt na konstrukci. **NESKÁKEJTE** nebo nestoupejte na rámový kryt, není určen k podpírání váhy lovka.

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 skočit. Znovu získáte kontrolu.

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

Cizí předmety: NEPOUŽÍVEJTE trampolínu, když jsou pod nebo nad domácí mazlíčky, jiní lidé, zvířata nebo další předmety. Zvyšujete riziko zranění. NEDRŽTE v ruce jakýkoliv cizí předmět. NEPOKLÁDEJTE na trampolínu žádné předměty. Prosím, budete informováni o tom, co je nad vámi, když používáte trampolínu. V blízkosti stromů, drátů nebo jiných předmětů nacházejících se nad trampolínou můžete způsobit zranění.

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

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

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

CZ - TIPY, JAK SNÍŽIT RIZIKO NEHODY

Role skokana při prevenci nehod

Musíte pod kontrolou své skoky. NEPŘECHÁZEJTE ke složitějším i obtížnějším skokům, dokud se nenaučíte skoky základní.

Vzdělání je také klíčem k bezpečnosti. To znamená, porozumíte a praktikujete všechny bezpečnostní opatření a varování předcházející používání 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 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 předjetí neoprávněného používání. Dozor je dále zodpovědný se přesvědčit, že bezpečnostní vývěska je umístěna na trampolíně a skokani jsou informováni o těchto varováních a instrukcích.

CZ - BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

SKOKANI:

- ✘ Nikdy nepoužívejte trampolínu pokud jste poili 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.
- ✘ Budete ve středu vody, když skáчете na trampolíně. Kontrolovaný skok je takový, když doskočíte do stejného místa, ze kterého jste se odrazili. Kdykoliv cítíte, že se vám v očích 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.

CZ - DOHLED:

Naučte se základní skoky a bezpečnostní pravidla. Uplatněte všechny tyto opatření a ujistěte se, že se noví skokani naučí 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, pozkozená, zpinavá 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.
- ✘ Především nehlídanému a neoprávněnému užívání. Trampolína by měla být zabezpečena v době jejího neužívání.

Umístění/přemístění/doprava

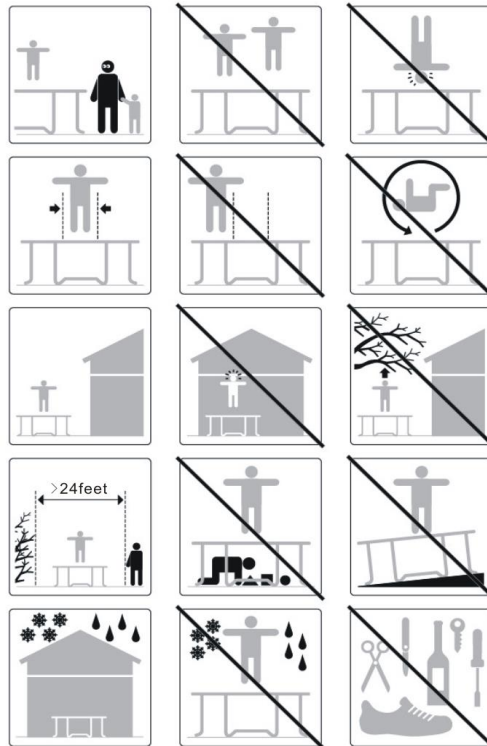
Minimální prostor nad trampolínou je 7,3 metrů. Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné překážky či nebezpečí, jako jsou větve stromů, houpačky, souprava, bazény, elektrické dráty, střešní ploty atd.

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.
- ✘ pro přemístění je třeba min. 2 osob, aby nedošlo k poškození trampolíny nebo povrchu
- ✘ při přepravě doporučujeme trampolínu složit a dát do přepravního krabice, aby nedošlo k poškození.

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

⚠ WARNING!



MASTER JUMP

CZ - PLÁN CVI ENÍ

Následující cvičení jsou doporučená k naučení základních kroků a skoků před pokračováním ke složitějším a komplikovanějším. Měli byste si přečíst a porozumět všem bezpečnostním informacím před vylézáním na trampolínu. Celková debata, předvedení teoretické mechaniky a pokyny pro trampolínu by měly probíhat pod dohledem a studentem.

Lekce 1

- Vylézání a nahlížení. Demonstrace správných technik.
- Základní skok - Demonstrace a praxe.
- Brzdění (kontrola skoku) - Demonstrace a praxe. Naučit se na povel zastavit.
- Ruce a kolena - Demonstrace a praxe. Váha by měla být na tyči - stupeň doskočení a vyrovnání.

Lekce 2

- Zhodnocení a praktikování techniky naučené v Lekci 1.
- Skok na kolena - Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok dolů na kolena a zpět před vyzkoušením polovičního otočení doleva a doprava.
- Skok do sedu - Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok do sedu nebo pokud jde o skok na koleno, ruce a kolena. opakování.

Lekce 3

- Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- dopad dopředu - Vzájemně by si měli osvojit pozici na břiše (čelem k zemi) zatímco instruktor kontroluje chybné pozice, které mohou způsobit zranění.
- Začínáte se skoky na rukách a kolena a poté natáhněte tělo do pozice na břiše, dopadněte na plachtu a vraťte se zpět na nohy.
- 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. Obrát o polovinu

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

ii. Během otáčky se ujistěte, že máte záda současně s plachtou a hlavu vzhůru.

iii. Po dokončení otáčení, přistávejte do pozice čelem k zemi. Nabízejte.

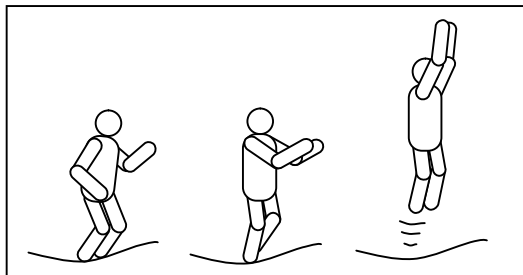
Po dokončení této lekce má student základní znalosti o skocích na trampolíně. Skokani by měli být povzbuzováni k vyvíjení opakování s důrazem na kontrolu a formu.

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

K nastudování dalších dovedností by měli být kontaktováni kvalifikovaný instruktor.

ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

ZÁKLADNÍ SKOK



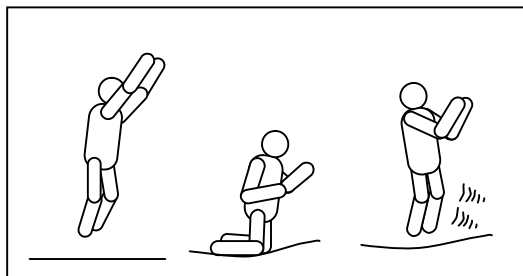
CZ 1. Stoupněte si na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na zádky, nohy mírně rozkročte. Sledujte trampolínou.

CZ 2. Rozkročte pažemi dopředu a nahoru v kruhových pohybech.

3. Při výskoku dejte nohy k sobě, zádky namířte směrem dolů.

CZ 4. Při dopadávání na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.

SKOKY NA KOLENOU

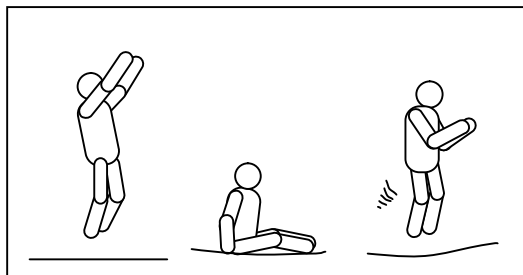


CZ 1. Začnete základním skokem. Neskákejte vysoko.

CZ 2. Doskočte na kolena, záda držíte vzpřímená. K udržení rovnováhy používejte pažemi.

CZ 3. Dostačte se zpět do základního skákání kmitáním pažemi nahoru.

SKÁKÁNÍ V SEDE

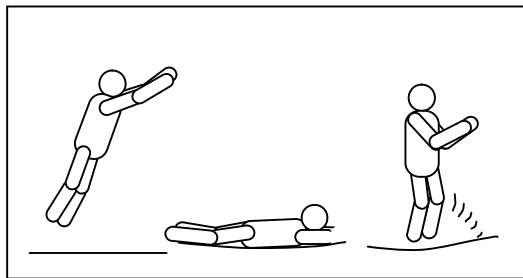


CZ 1. Doskočte do sedu na plochu.

CZ 2. Umístěte ruce na trampolínou vedle boků.

CZ 3. Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama.

SKÁKÁNÍ NA BÍŽE

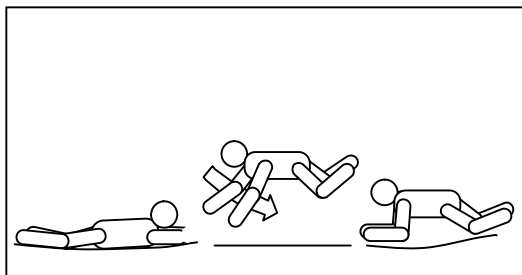


CZ 1. Začněte nízkými skoky

CZ 2. Dopadnete na bíže (obličejem dolů), pak nechte protažené dopadu

CZ 3. Odrazte se od trampolíny rukama a vraťte se zpět do vzpřímené pozice.

SKÁKÁNÍ S OBRATEM 180 STUPŮ



CZ 1. Začněte se skákáním na bíže.

CZ 2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a pažemi (podle toho, kterým směrem se chcete točit).

CZ 3. Pokračujte hlavou a rameny ve stejném směru a držte záda paralelně k podložce s hlavou nahoru.

CZ 4. Doskočte na bíže a do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama a pažemi.

CZ - MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

K sestavení této trampolíny potřebujete naze speciální napínací hák poskytovaný s tímto produktem.

Mimočas užívání trampolína může být lehce rozložena a uskladněna.

Prosím, čtěte montážní instrukce nejdříve před sestavením 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 poškozením během montování.

ROZPIS ČÁSTÍ

Prosím, vyberte velikost vazí trampolíny

Pořadové číslo	Číslo součástky	Popis	6'	8'	10'	12'	13'	14'
1	TR800	Plachta trampolíny, bezpečnostní V-Kroužky	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Vrchní tyč	6	6	8	8	8	8
4	TR803	T-část	6	6	8	8	8	8
5	TR804	Vertikální podpěra	3	3	4	4	4	4
6	TR805	Vertikální prodloužení nohy	0	6	8	8	8	8
7	TR806	Pružiny	48	60	64	72 nebo	80 nebo	88 nebo

						80	88	96
8	TR807	Vývška bezpe nostních instrukcí	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákem	1	1	1	1	1	1

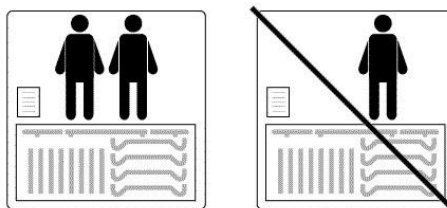
DALŠÍ POLOŽKY . Trampolína má p t nohou

Pořadové číslo	Číslo součástí	Popis	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Plachta trampolíny, p ipevn ěná V-Kroužky	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1
3	TR802	Vrchní ty	10	10	10	10
4	TR803	T- část	10	10	10	10
5	TR804	Nožní podp ěra	5	5	5	5
6	TR805	Vertikální prodloužená noha	10	10	10	10
7	TR806	Pružiny	70 nebo 80	80 nebo 90	90 nebo 100	100 nebo 110
8	TR807	Vývška bezpe nostních instrukcí	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákem	1	1	1	1

DALŠÍ POLOŽKY . Trampolína má zest nohou

Číslo	Číslo součástí	Popis	10'	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Plachta trampolíny, p ipevn ěná V-Kroužky	1	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1	1
3	TR802	Vrchní ty	12	12	12	12	12
4	TR803	T- část	12	12	12	12	12
5	TR804	Nožní podp ěra	6	6	6	6	6
6	TR805	Vertikální prodloužená noha	12	12	12	12	12
7	TR806	Pružiny	84	96	96	108	120
8	TR807	Vývška bezpe nostních instrukcí	1	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákem	1	1	1	1	1

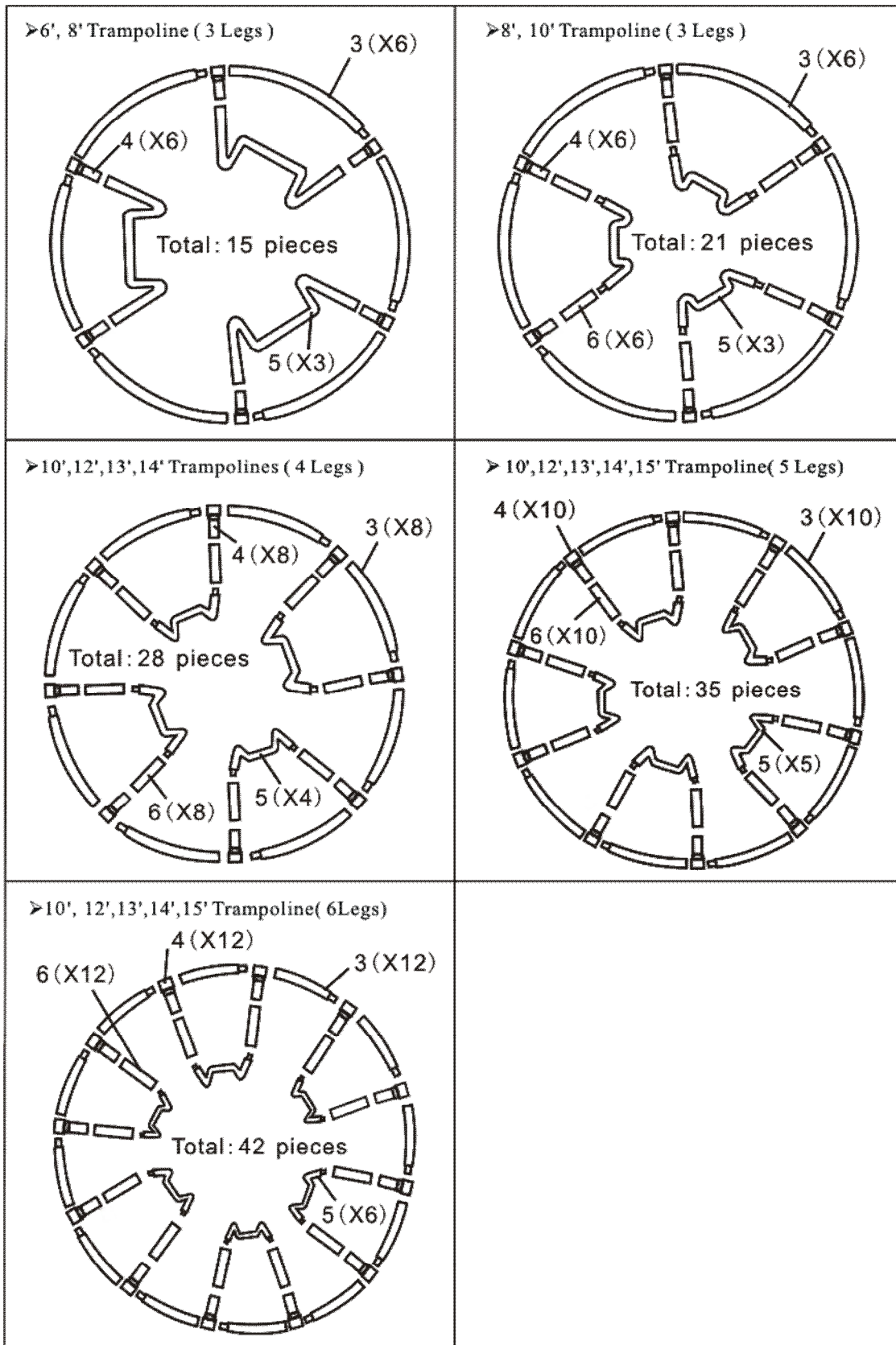
K SESTAVENÍ TRAMPOLÍNY JSOU POT ĚBA DVA LIDĚ, PAMATUJTE NA POUŽITÍ RUKAVIC B ĚHEM MONTOVÁNÍ, ABY JSTE SE VYHLÍ P ĚISK ĚPNUTÍ.



KROK 1 . kontrola konstrukce

Zkontrolujte, zda jste obdrželi všechny části, které jsou uvořeny v zobrazení níže. Všechny součástky se stejnou částí jsou zaměnitelné a nemají pravý nebo levý směr.

Ke spojení částí, jednoduše vsuňte část do vedlejší části. Toto spojení je nazýváno "kliknutí".



KROK 2 . montá0 konstrukce

1. Táhnutím rozevete díl . 4 spojovací tyče pro lepší montá0. Nasu te ½ kus na díl . 3.

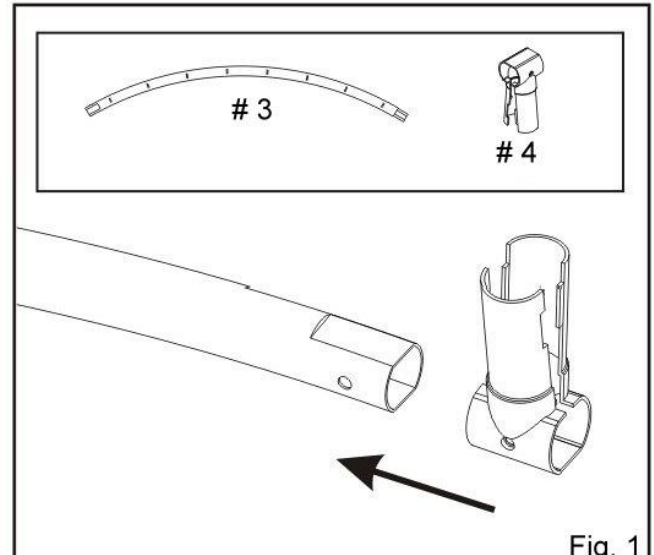


Fig. 1

2. Stáhn te ½ kus p ipojeným ná adím a nasu te ty . 6.

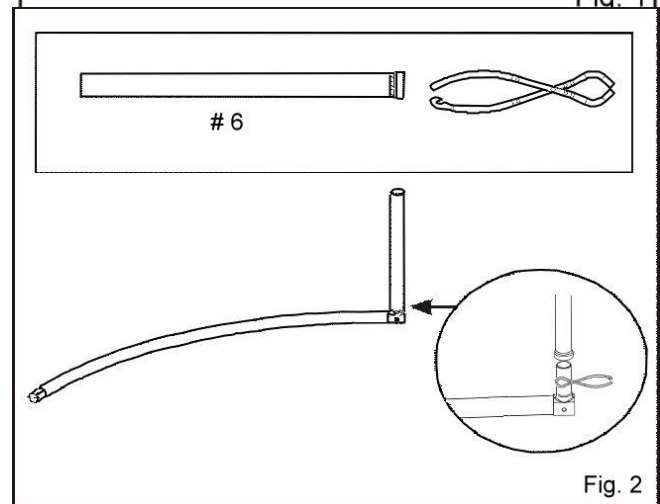


Fig. 2

3. Po montá0i jedné no0ní podp ry, smontujte ostatní no0ní podp ry podle p edchozích krok .

NESPOJUJTE DÍLY DO KRUHU !!

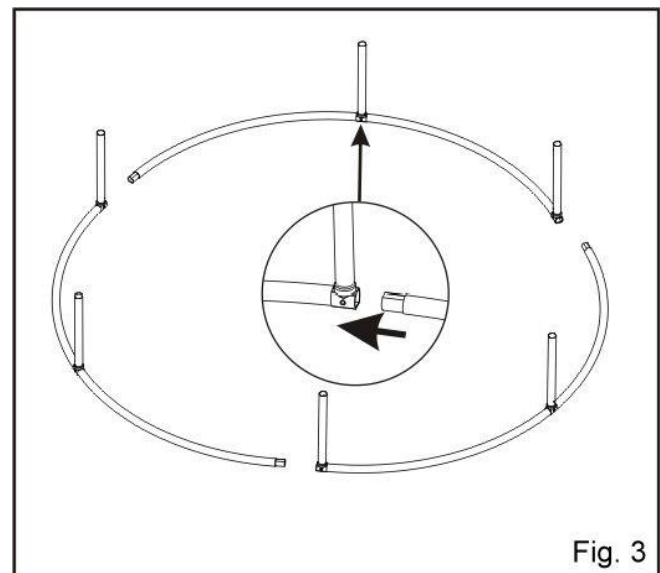
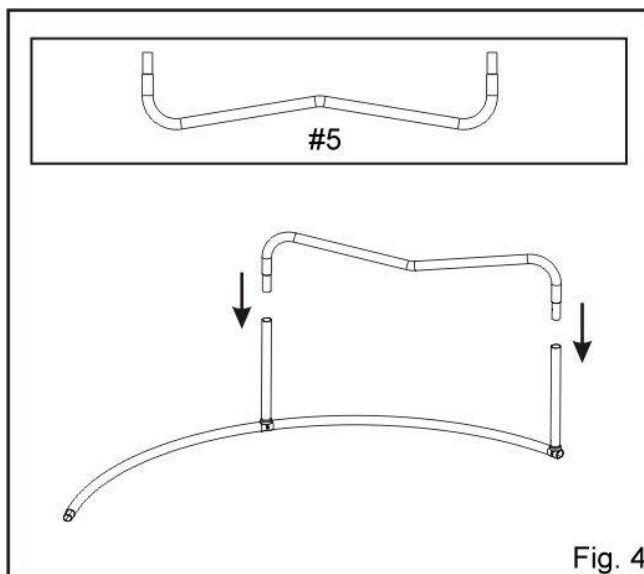
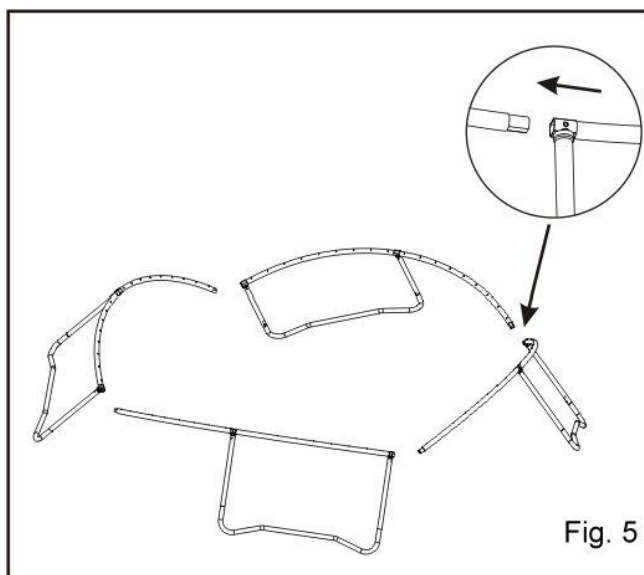


Fig. 3

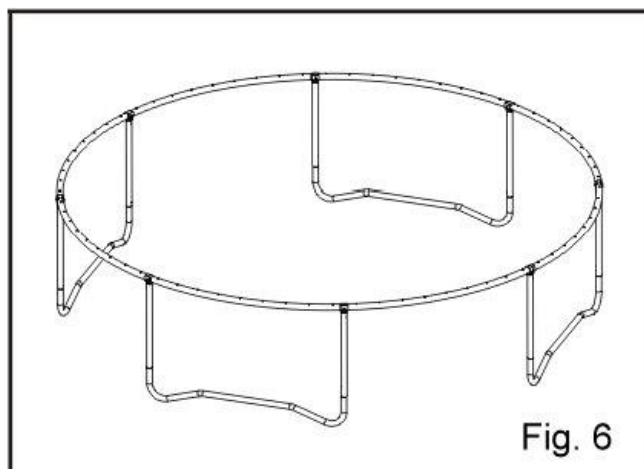
4. Nasu te díl . 5 dle obrázku.



5. Oto te všechny díly kruhovými výse emi vzh ru.

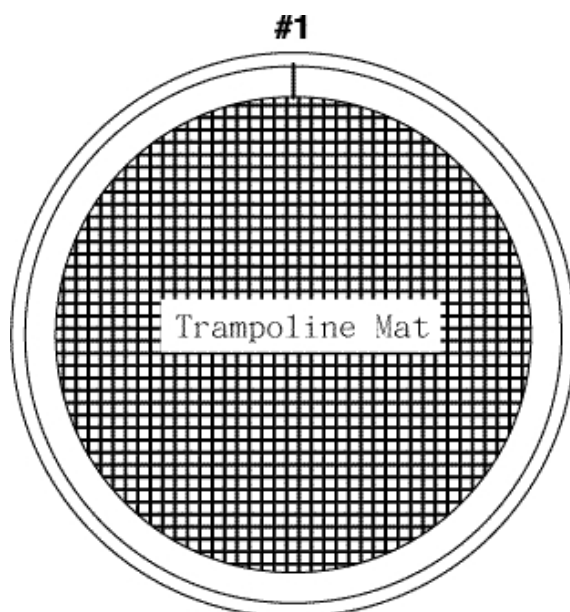


6. Spojte všechny díly dle obrázku 6.



KROK 3 . montá0 plachty trampolíny

Bu te opatrní kdy0 p ipev ujete pru0iny k placht trampolíny. Budete pot ebovat dalzého lov ka, aby vám pomohl s ástí montá0e. UPOZORN NÍ . Kdy0 p ipojujete pru0iny a trampolína je utahována, m 0ou vás sk ípnout spojovací body.

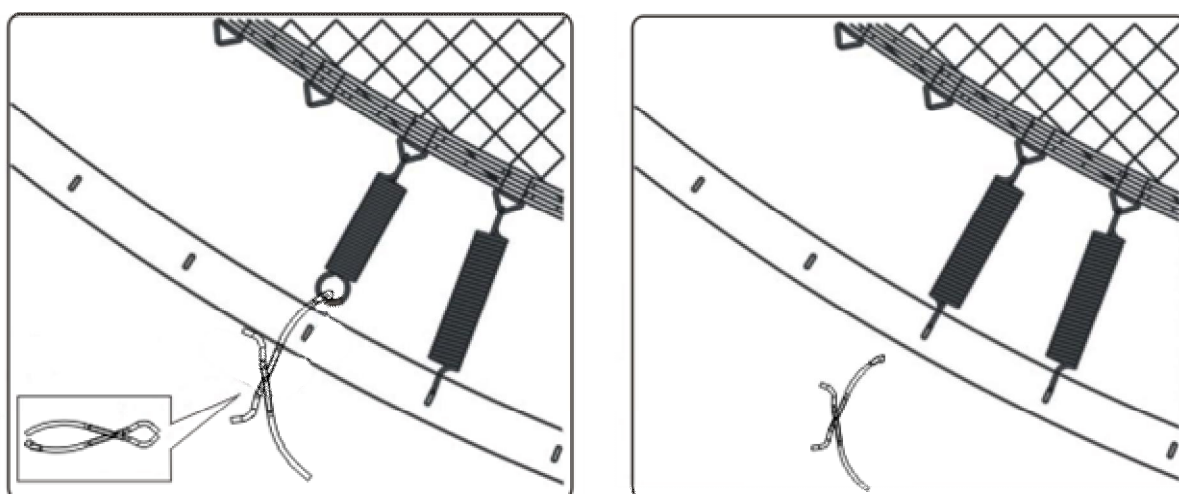


A. Nákres plachty trampolíny (1) uvnit rámové konstrukce
Bílý k í0 a bezpečnostní ztítek by m í být elem vzh ru.

B. Jak pou0ívat napínací hák.

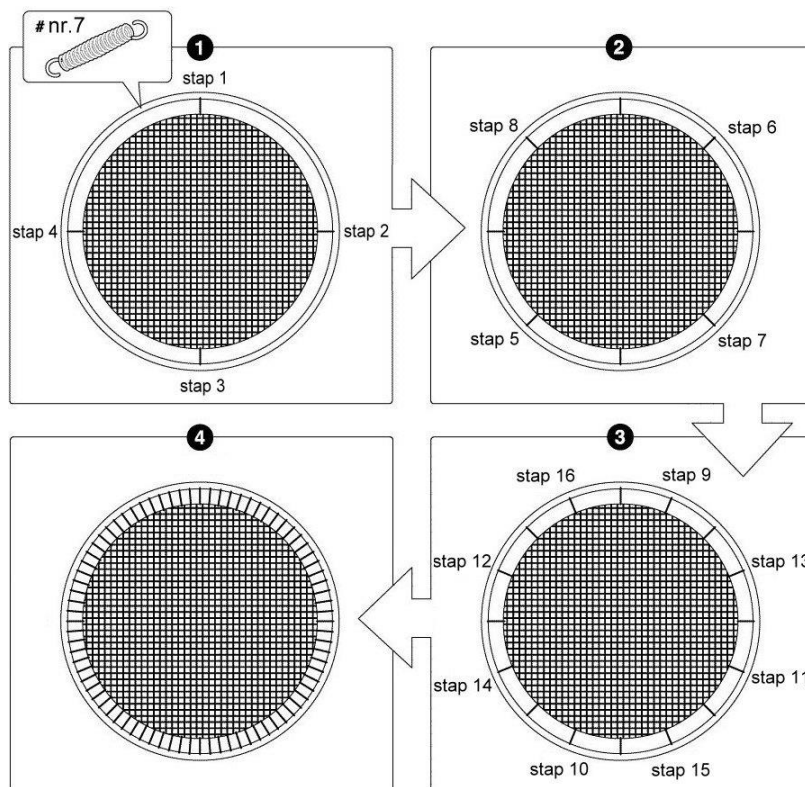
KROK B1: Umíst ní pru0iny na okraji odrazové plachty. P ipevn te ná adí a p ipojte k pru0inovému háku s kone ným hákem ná adí.

KROK B2: Stiskn te ná adí a p ipevn te pru0inový hák ke konstrukci.



Bu te opatrní, kam pokládáte ruce nap . b hem uchycení spojovacích bod Ě m ýou vás sk ípnout!

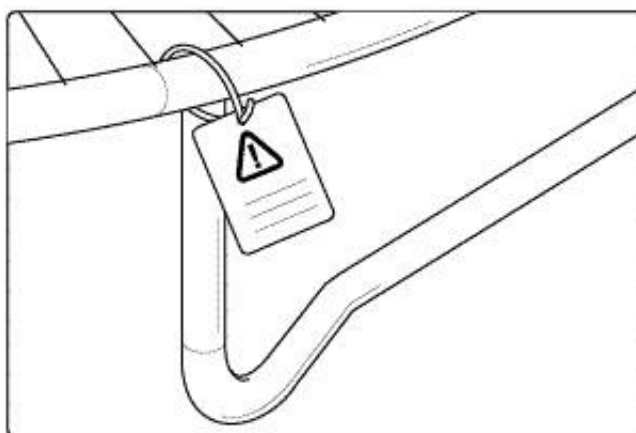
C. Vkládání pružin.



D. Když zjistíte, že jste vynechali díru a v kroužek spojení, přepněte a vyjměte nebo připojte jiné pružiny podle k vedení součástí pružin.

KROK 4 - umístění bezpečnostní vývsky

A. Uložte kravatové připevnění bezpečnostní vývsky bezpečnostních informací (8) k trampolíně. Kravatové připevnění by mělo být pověšeno na vertikální konstrukci a vrchní tyč, abychom se ujistili, že zůstane připevněno.



KROK 5 - montáž ochranného polštáře

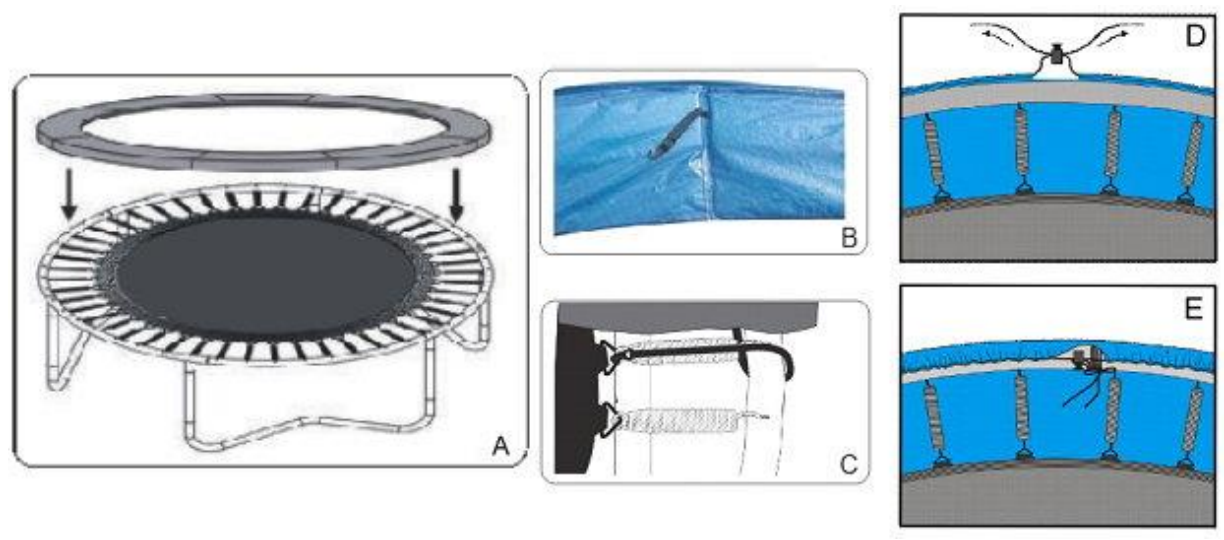
A. Položte rámový kryt (2) přes trampolínou tak, aby pružiny a ocelová konstrukce byly zakryty.

Ujistěte se, že rámový kryt zakrývá všechny kovové části.

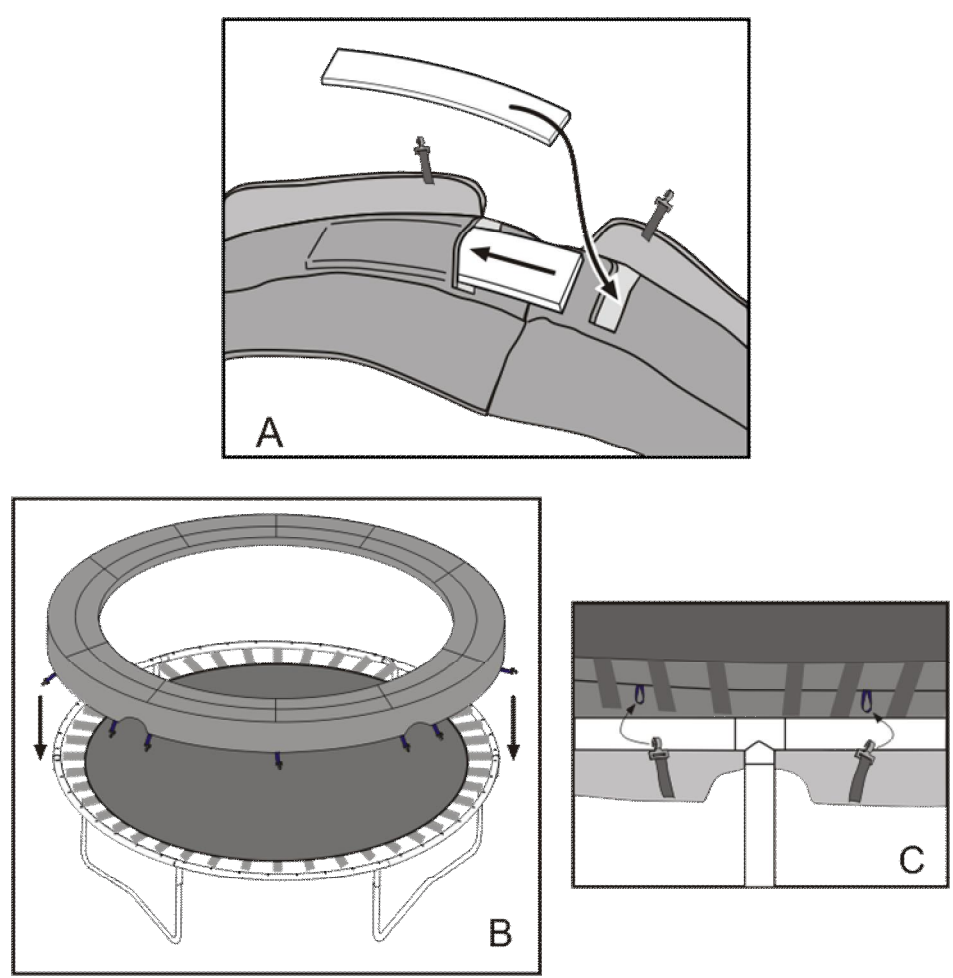
B. Piva0te popruhy umíst né pod rámovým krytem k rámu.

C. Vyberte váz model krytu.

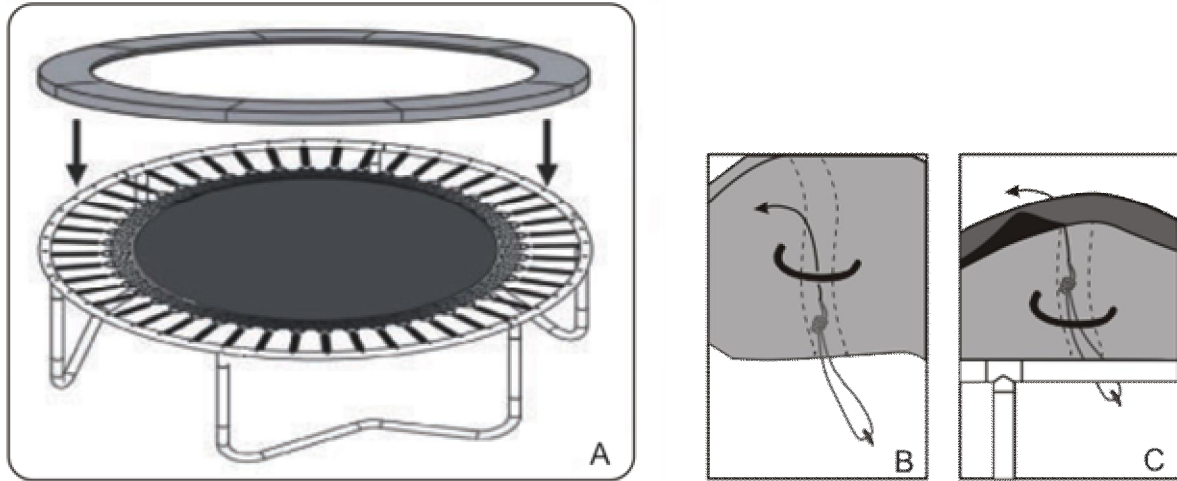
Model A.



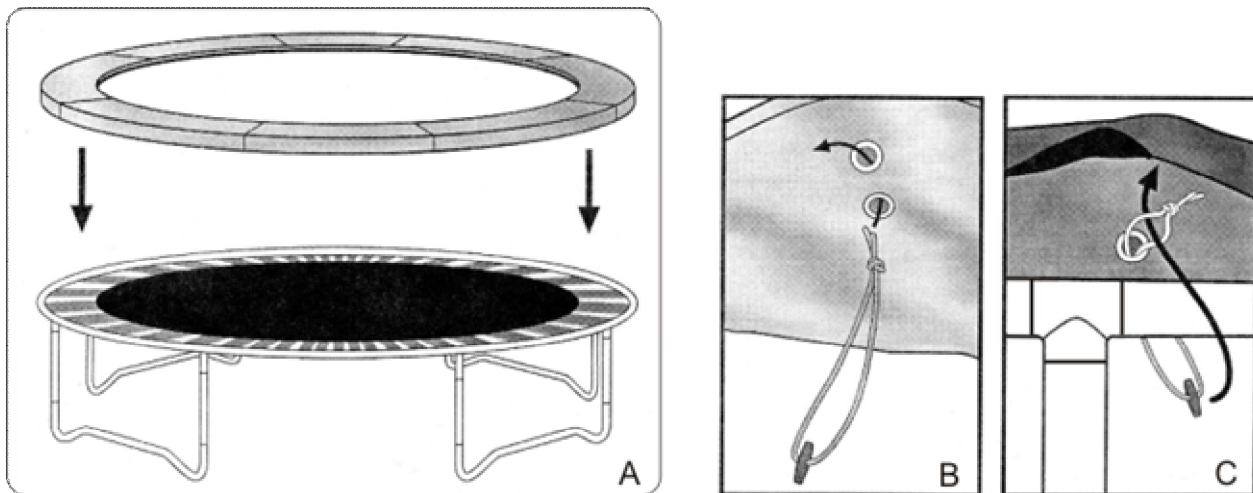
Model B.



Model C.



Model D.



CZ - OCHRANA A ÚDRŽBA

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

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu užívá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 120 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Boty a tenisky by neměly být nošeny. K omezení zničení nepoužívejte zvířata na plachtu. Skokani by měli odstranit všechny ostré předměty před užitím trampolíny. Všechny ostré nebo vyčnívající předměty by měly být vždy drženy mimo plachtu trampolíny.

Před užitím vody zkontrolujte trampolínu z důvodu opotřebení, zkody nebo chyb jejích částí.

Prosím, budete 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
 - Výhledy jakéhokoli typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo plachtě
- Před každým použitím kontrolujte hlavní části, zda nejsou poškozeny. Pokud jsou části poškozené, může být výrobek nebezpečný, nepoužívejte jej!
- Pokud nebudete výrobek kontrolovat, může dojít ke zranění uživatelů
- kontrolujte dotažení matic a zroubů, spoje pružin, krytky zroubů a ostré rohy.
- uschovejte návod pro informace o trampolíně a také o údržbě.
- Při velkém větru může dojít k posunutí i odlétnutí trampolíny. Doporučujeme tedy trampolínu připevnit jinak zatížit. Můžete použít kotvící háky, které nabízíme jako příslušenství k trampolínám.

V zimních měsících trampolínu rozeberte a uschovejte. Při sobení 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 obecným vrzáním není závada bránící žádnému užívání a tudíž nemůže být předmětem reklamace.

CZ

POKUD NALEZNETE JAKÉKOLIV PŘEDĚLNÉ SITUACE NEBO COKOLI JINÉHO, CO CÍTÍTE, NE MŮŽE OHROZIT UŽIVATELE, TRAMPOLÍNA BY MŮŽE BÝT ROZEBRÁNA A ZABEZPEČENA PŘED UŽÍVÁNÍM, DOKUD VŮE NEBUDE OPRAVENO.

V TRNÉ PODMÍNKY

V trných podmínkách by mohla být trampolína odfouknuta. Když čekáte v trných podmínkách, měli byste trampolínu přemístit do krytého prostoru nebo rozložit. K ujistění se bezpečně v normálním počasí, může být trampolína alespoň několikrát přivázaná. Připevněte konstrukci trampolíny k zemi. Je nedostatečné připevnit k zemi pouze nohy trampolíny, můžete vytáhnout rámové ložisko.

PŘEMÍSŤOVÁNÍ 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 roufy. To udrží konstrukci neporoučenou během přemísťování a zabrání rozpojení a oddělení spojovacích částí. Když přemísťujete, zdvihnete trampolínu mírně od země a držte ji vodorovně. Pro jakýkoliv jiný druh přemísťování byste měli trampolínu rozložit. Po každém přemístění proveďte úplnou bezpečnostní prohlídku.

Doplňkové vybavení trampolíny (není součástí balení).

CZ - Doplnkové vybavení trampolíny (není součástí balení)



ochranná sí



schůdky k trampolín



ochranná plachta



sí pod trampolín



stan k trampolín



sada na ukotvení

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 touto 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 - Těbovice

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



Trampolína MASTERJUMP®

Návod na použitie



- 6'(183 cm) Trampolína/Trampolina
- 8'(244 cm) Trampolína/Trampolina
- 10'(305 cm) Trampolína/Trampolina
- 12'(366 cm) Trampolína/Trampolina
- 14'(426 cm) Trampolína/Trampolina
- 15'(457 cm) Trampolína/Trampolina



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

SK - ÍTAJTE NÁVOD AĤ DO KONCA!!!

akujeme Vám za zakúpenie nášho výrobku.

SK - PRI STRATE, I ZLOMENIU ASTÍ, PROSÍM KONTAKTUJTE MIESTO ZAKÚPENIA VÝROBKU.

INFORMÁCIE

SK - Ako každá aktivita, ktorá uvádza va-e telo do pohybu, tak aj trampolína priná-a ur íté riziká. Na znílenie možnosti zranenia. Odporú ame pouflítie ohradenie, aby sa predí-lo pádu z trampolíny. Úhrada by nemala by pouflítá k úmyselnému hradeniu od strany. fiadne zariadenie nemôfe úplne zaru í va-u bezpečnosť a bezpečná hra je vfdy va-ou zodpovednosťou. Hradenie podstatne znižuje riziko zranenia. Na trampolíne nesmie by viac ako jedna osoba. Nepokú-ajte sa obraca , robi saltá i kotrmelce. alej odporú ame uflíva povrch tlmiaci vplyv na podlahu okolo trampolíny.

Dôležitú upozornenie:

- maximálna nosnosť je 120 kg
- naraz môže na trampolíne skáka iba 1 osoba, nebezpečnosť úrazu
- pred skákaním v0dy zavrite otvor na sieti
- odporú ame skáka bez obuvi
- neská te na trampolíne, ak je skákacia plocha mokrá
- pri skákaní nemajte nič vo vreckách ani v rukách
- v0dy ská te o najbližšie stredu trampolíny
- nevyskakujte z trampolíny, nepouívajte ju ako odrazový mostík
- odporú ame skáka súvisle maximálne 15 minút. Robte pri skákaní prestávky.
- určené pre vnútornú aj vonkajšiu použitie
- nie je vhodné pre deti do 36 mesiacov
- pri skákaní je nutný dozor dospeléj osoby
- nerobte na trampolíne saltá a kotrmelce
- určené pre domáce ú ely

SK - SKÁ TE BEZPE NE NA VAÜEJ TRAMPOLÍNE**VAROVÁNÍ**

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

SK 1. NEROBTE a nepovo ujte kotúle. Dopad na hlavu alebo krk mô0e spôsobi vá0ne zranenie, ochrnutie alebo smr . Dokonca, aj ke dopadnete do stredu plachty.

SK 2. NEPOVO TE skáka viac ako jednej osobe na trampolíne. Ak by sa na trampolíne nachádzalo viac osôb v rovnaký as, mohlo by to spôsobi vá0ne zranenie.

SK 3. Pou0ívajte trampolínu len pod doh adom dospelých, dobre informovaných osôb.

SK 4. Trampolíny vysoké nad 51cm sa neodporú ajú u0íva de mi pod 6 rokov.

SK 5. Zkontrolujte trampolínu pred ka0dým za iatkom u0ívania. Uistite sa, 0e je rámový kryt správne a bezpe ne umiestnený. Nahra te vzetky opotrebované, defektné alebo chýbajúce asti.

SK 6. Vchádzanie a vychádzanie na trampolínu. Pri vychádzaní neská te z trampolíny na podlahu a pri vchádzaní zase naopak nenaskakujte. **Nepoužívajte**

trampolínu ako odrazový mostík k skoku na iný objekt.

SK 7. Skákanie zastavíte dopadom s miernym pokr ením kolien, aby boli nohy v kontakte s plachtou. Nau te sa túto zru nos ako prvú.

SK 8. Nau te sa dôkladne základné skoky a pozície tela pred tým, ako za nete robi a0zie skoky. Druhy základných skokov mô0u by vykonané v rôznych kombináciách. **Obrá te sa na as základných skokov v tomto návode.**

SK - SKÁ TE BEZPE NE NA VAÜEJ TRAMPOLÍNE

SK 1. Vyhnite sa príliz vysokým skokom. Zosta te ni0zie pokia nezískate kontrolu nad skokom a opakujte si pristanie do stredu trampolíny. Kontrola je dôle0itezia ne0 výzka.

SK 2. Po as skákanie dr0te hlavu hore a pozerajte sa na okraj trampolíny. To pomô0e získa kontrolu nad rovnováhou.

SK 3. Neská te, ke ste unavení alebo príliz dlhú dobu.

SK 4. Pri nepou0ívaní bezpe ne trampolínu zaistite a zabrá te neoprávnenému pou0itiu. Ak je pou0ívaný rebrík na trampolíne, odstrá te ho pri odchode z miestnosti, aby ste zabránili ne0elanému prístupu detí pod 6 rokov.

SK 5. Udr0ujte priestor okolo trampolíny istý a odstrá te vzetky predmety, ktoré by mohli u0ívaťe ovi preká0a .

SK 6. Nepoužívajte trampolínu pokia ste pod vplyvom alkoholu alebo drog.

SK 7. Pro informácie o zru nostiach a tréningu kontaktujte kvalifikovaného inztruktora.

SK 8. Ská te iba ke je podlo0ka suchá. Trampolína nesmie by pou0ívaná vo veterných podmienkach.

SK 9. Pred pou0itím trampolíny si pre ítajte vzetky informácie. Upozornenia a instrukcie o ochrane, údr0be a pou0ívaní trampolíny sú obsiahnuté na zvýsenie bezpe nosti a príjemnému pou0ívaniu tohto zariadenia.

SK NENOSTE obuv s podrá0kou, ktorá spôsobuje nedmerné opotrebovanie plachty.

SK NENOSTE zperky, ozdoby, gombíky, i alzie veci, ktoré môžu poškodiť plachtu.
SK Skáťte v strede plachty.

Montážne inštrukcie

SK 1. Zabezpečte adekvátne priestor nad hlavou. Odporúča sa minimálne 7,3 metrov od zeme. Zaisťte odstránenie drôtov, konárov stromov a alzie možného nebezpečenstva.

SK 2. Zaisťte dostatočné miesto okolo trampolíny. Umiestnite ju preč od stien, stavieb, plotov, bazénov a alzích herných plôch. Udržujte istý priestor na všetkých stranách trampolíny.

SK 3. Pred použitím umiestnite trampolínu na rovný povrch.

SK 4. Používajte trampolínu v dobre osvetlených priestoroch. Umelé osvetlenie môže byť požadované v domácom prostredí alebo temných miestnostiach.

SK 5. Zabezpečte trampolínu pred neoprávneným a nestráženým používaním.

SK 6. Odstráňte všetky prekážky z pod trampolíny.

SK 7. Vlastník a dohľad trampolíny sú zodpovední za upovedomenie užívateľov o usmerneniach uvedených v inštrukciách.

SK ÚVOD

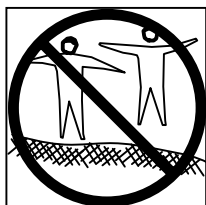
Pred použitím trampolíny, si prosím prečítajte pozorne všetky informácie uvedené v tomto manuáli. Na zníženie rizika zranenia, prosím, postupujte podľa týchto rád a pokynov.

✘ 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 manuáli. Vzťahujú sa užívatelia a dozor sa musia oboznámiť s týmito inštrukciami. Vzťahujú sa užívatelia musia byť spravení o ich vlastnom limite / obmedzenia pred začiatkom skákania na trampolíne.

varovanie



Nie viac, ako jeden používateľ 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, i smrti.

SK - Vždy konzultujte Váš fyzický stav pred zahájením akejkoľvek aktivity.

Informácie o užívaní trampolíny a skákanie na trampolíne

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 akoukoľvek kontrolou.

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

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

Zrušenie zastavenia by mala byť použitá kedykoľvek stratíte balans alebo kontrolu nad vaším skokom.

Vždy sa naučte najprv najjednoduchší skok. Ak získate kontrolu prejdite ku skokom obťažnejším a pokročilejším. **Kontrolovaný skok je taký, keď dopadnete do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili.** Ak hneď prejdete na progresívnejšie skoky pred prvým zaskolením, zvyšujete riziko zranenia.

Neskočte na trampolíne príliš dlho v jednom kuse a do vyčerpania, zvyšujete riziko zranenia. Skočte len po určitú (krátku) dobu. V rovnakom čase môžete na trampolíne skákať iba jeden lovek.

Skokani by mali nosiť tričká, kraťasy, alebo tielka a predpísané gymnastické body, silné ponožky alebo bábice. Ak práve začínate, môžete nosiť dlhé splývavé tričká a dlhé nohavice na ochranu pred pozkriabaním a odrením, ako sa naučíte správne pozície pri dopade a formu. Nenoste aniž 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. Nevkročte priamo a nedrôžte pevne konštrukciu. Ku správnej 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.

Neskočte bezohľadne, zvýšite riziko zranenia. Každý bezpečný 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.

SK - 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 podlahu 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. Pozkodí 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 ťahzí udiat 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. Neskočte alebo nestúpajte na rámový kryt, nie je určený na podopretie váhy loveka.

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

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

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

Zlá údržoba trampolíny: Trampolína v zlom stave zvyšuje riziko zranenia. Prosím, skontrolujte stav trampolíny pred každým použitím z dôvodu možnosti ohýbania ocelezných tyčí, natrhnutia 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.

SK - TYPY, AKO ZNÍPI 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 keď bezpečnosti. Ťítajte, porozumte a praktikujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania predchádzajúce k používaniu trampolíny. Kontrolovaný skok znamená, keď dosko ťíte 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 viesť a presadiť všetky bezpečnostné pravidlá a pokyny. Dohľad je zodpovedný poskytovanie znalostných rád a pokynov všetkým skokanom. Ak je dozorca neschopný alebo neadekvátny, trampolína by mala byť rozobratá a uskladnená na bezpečnom mieste na zabránenie neoprávneného používania. Dozor je alej zodpovedný sa presvedčiť, že bezpečnostné vývesky je umiestnená na trampolíne a skokani sú informovaní o týchto upozorneniach a inštrukciách.

SK - BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

SKOKAN:

✘ Nikdy nepoužívajte trampolínu, ak ste poili alkohol, drogy či lieky, ktoré ovplyvujú vaše vnímanie.

✘ Pred použitím trampolíny si zloďte 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, keď dosko ťíte do rovnakého miesta, z ktorého ste sa odrazili. Kedykoľvek cítite, že sa vám veci vymykajú z rúk, prestaťte.

- ✘ Nikdy neská te príliš dlho v jednom kuse.
- ✘ Pozerajte sa na plachtu na zachovanie kontroly. Ak to neurobíte, môžete strati balanc alebo kontrolu.
- ✘ Nikdy nesmie by na trampolíne viac ako jeden lovek.
- ✘ Vody pouívajte trampolínu iba pod doh adom dospelej osoby.

SK - DOH AD:

Nau te sa základné skoky a bezpe nostné pravidlá. Uplatnite všetky tieto opatrenia a uistite sa, že sa noví skokani nau ili najprv základné skoky pred tým, než sa pustia do skokov zložitejších a pokročilejších.

- ✘ Na všetkých skokoch musí by dohliadané bez oh adu na ich úroveň schopností a vek.
- ✘ Nikdy nepouívajte trampolínu, keď je mokrá, poškodená, zpinavá alebo opotrebovaná. Trampolína by sa mala skontrolovať pred tým ako za nete skáka .
- ✘ Odstrá te všetky predmety, ktoré môžu skokanovi prekáža . Uvedomte si, čo je nad, pod a okolo trampolíny.
- ✘ Predí te nešťastnému a neoprávnenému uívaniu. Trampolína by mala by zabezpe ená v ase jej nepouívania.

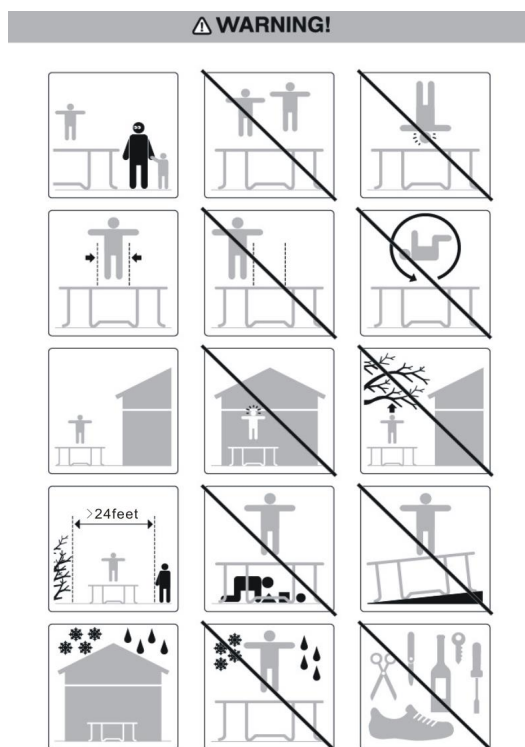
Umíst nie/premiestnenie/doprava

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

Prosím, bu te informovaní o nasledujúcich vybraných miestach pre trampolínu:

- ✘ Trampolína musí by umiestnená na rovnom povrchu.
- ✘ Miesto musí by dobre osvetlené.
- ✘ Všetky prekážky nad a pod, alebo okolo trampolíny musia by odstránené.
 - ✘ pre premiest ovanie je potrebné min. 2 osôb, aby nedošlo k poškodeniu trampolíny alebo povrchu
 - ✘ pri preprave odporú ame trampolínu zloži a da do prepravnej krabice, aby nedošlo k poškodeniu

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



MASTER JUMP

SK - PLÁN CVI ENÍ

Nasledujúce cvičenia sa odporujú na naučenie základných krokov a skokov pred pokročilým 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 dohodou a študentom.

Lekcia 1

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

Lekcia 2

- A. Zhodnotenie a praktizovanie techniky naučenej v Lekcii 1.
- B. Skok na kolenná-Demonštrácia a prax. Naučíte sa základné skoky dole na kolenná a späť pred vyskúzaním polovičného otočenia doľava a doprava.
- C. Skok do sedu-Demonštrácia a prax. Naučíte sa základný skok do sedu ako prídáte skok na koleno, ruky a kolenná - opakovanie.

Lekcia 3

- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. vplyv dopredu-Všetci študenti by si mali osvojiť pozíciu na bruchu (čelom k zemi) zatiaľ čo inštruktor kontroluje nesprávne pozície, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- C. Začínate skokmi na rukách a kolennách a potom natiahnete telo do pozície na bruchu, dopadnete na plachtu a vrátite sa späť na nohy.
- D. Opakovanie-Skok na ruky a kolenná, 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. Začínate 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 otočenia sa uistite, že máte chrbát súbežne s plachtou a hlavu hore.
 - iii. Po dokončení otočenia, pristáňte do pozície čelom k zemi - na bruchu.

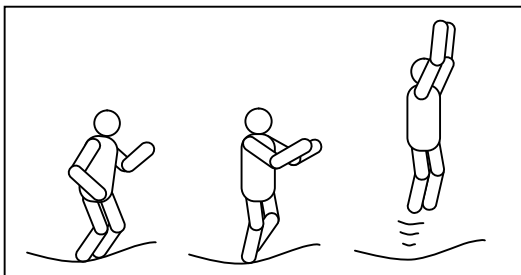
Po dokončení tejto lekcie má študent základné znalosti o skokoch na trampolíne. Skokani by mali byť povzbudzovaní k vyvíjaniu opakovania s dôrazom na kontrolu a formu.

Hra, ktorá môže byť hraná na to, aby študenta povzbudila k rutine opakovania je "SKOK". V tejto hre hrá 10 študentov od 1 do 10. Prvý hráč začína skokom. Hráč 2 musí urobiť ten istý skok a pridať ďalšie. Hráč 3 predvedie skok prvého a druhého hráča a pridať 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 hrajete túto hru, je dôležité aby ste dostali opakovania pod kontrolu. Neskúšajte zložité alebo vysoké skoky, ktoré ste sa ešte nenaučili.

K nárastu zručností by mal byť kontaktovaný kvalifikovaný inštruktor.

ZÁKLADNÉ SKOKY NA TRAMPOLÍNE

ZÁKLADNÝ SKOK



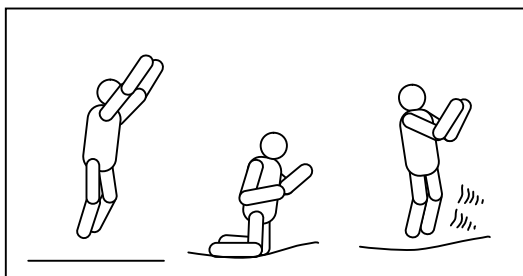
SK 1. postavte sa na stred trampolíny, presu te váhu tela na zpi ky, nohy mierne rozkro te. Sledujte trampolínu.

SK 2. rozkývajte pa0e dopredu a hore v kruhových pohyboch.

SK 3. pri výskoku dajte nohy k sebe, zpi ky namierte smerom nadol.

SK 4. pri dopade na trampolínu majte nohy mierne rozkro ené.

SKOKY NA KOLENÁCH

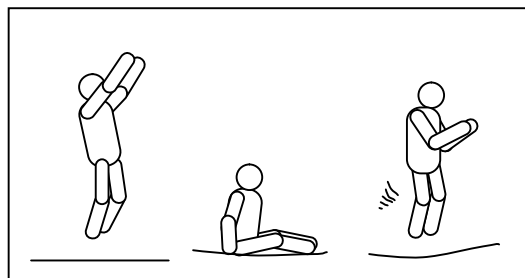


SK 1. za nite základným skokom. Neská te vysoko.

SK 2. Dosko te na kolená, chrbát dr0te vzpriamene. K udr0aniu rovnováhy pou0ívajte pa0e.

SK 3. Dosta te sa spä do základného skákania kmitaním pa0í nahor.

SKÁKANIE V SEDE

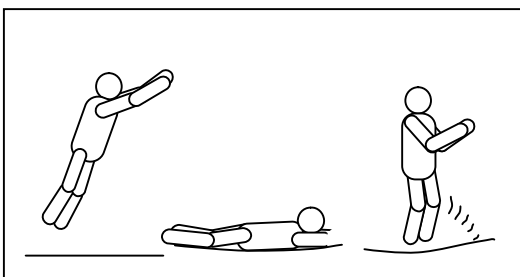


SK 1. dosko te do sedu na plocho.

SK 2. umiestnite ruky na trampolínu ved a bokov.

SK 3. spä do vzpriamenej pozície sa vrá te odrazením rúk.

SKÁKANIE NA BRUCHU

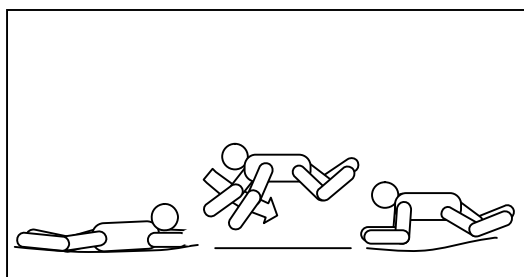


SK 1. za nite nízkymi skokmi.

SK 2. dopadnete na brucho (tvárou nadol), pa0e nechajte pretiahnuté dopredu

SK 3. odrazte sa od trampolíny rukami a vrá te sa spä do vzpriamenej pozície.

SKÁKANIE S OBRATOM 180 STUP OV



SK 1. za nite so skákaním na bruchu.

SK 2. odrazte sa avou alebo pravou rukou a pa0ami (pod a toho, ktorým smerom sa chcete to i).

SK 3. pokračujte hlavou a ramenami v rovnakom smere a dr0te chrbát paralelne k podlo0ke s hlavou nahor.

SK 4. dosko te na brucho a do vzpriamenej pozície sa vrá te odrazením rúk a pa0í.

SK - MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

Na zostavenie tejto trampolíny potrebujete naze zpeciálne napínacie háky poskytované s týmto produktom. Mimo as uóivania trampolíny môöe by ahko rozloöená a uskladnená.

Prosím, ítajte montážne inštrukcie, ako za nete so zostavovaním výrobku.

PRED ZOSTAVOVANÍM

Prosím, skontrolujte popisy ástí a ísla. Montážne inštrukcie uóivajú tieto opisy a ísla ako referencie. Uistite sa, í máte vzetky uvedené ásti. Ak vám chýba akáko vek sú iastka, kontaktujte miesto nákupu.

Prosím, pouöíte rukavice na ochranu rúk pred prískripením po as montovania.

ROZPIS ÁSTÍ

Prosím, vyberte ve kos Vazej trampolíny

Íslo	Íslo iastky	Popis	6'	8'	10'	12'	13'	14'
1	TR800	Plachta trampolíny, pripevnená V-Krúöky	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Vrchná ty	6	6	8	8	8	8
4	TR803	T- as	6	6	8	8	8	8
5	TR804	Noöná podpera	3	3	4	4	4	4
6	TR805	Vertikálna pred öená noha	0	6	8	8	8	8
7	TR806	Pruöiny	48	60	64	72 alebo 80	80 al. 88	88 al. 96
8	TR807	Výveska bezpe nostný inštrukcií	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákom	1	1	1	1	1	1

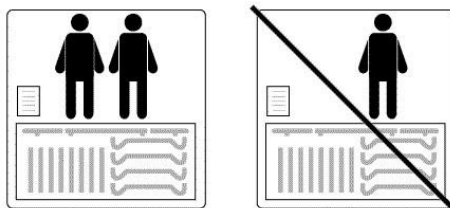
ALÖIE POLOÖKY . Trampolína má pä ööh

Íslo	Íslo iastky	Popis	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Plachta trampolíny, pripevnená V-Krúöky	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1
3	TR802	Vrchná ty	10	10	10	10
4	TR803	T- as	10	10	10	10
5	TR804	Noöná podpera	5	5	5	5
6	TR805	Vertikálna pred öená noha	10	10	10	10
7	TR806	Pruöiny	70 alebo 80	80 al. 90	90 al.100	100 al. 110
8	TR807	Výveska bezpe nostný inštrukcií	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákom	1	1	1	1

ALŽIE POLOŽKY . Trampolína má zes nôh

íslo	. sú iastky	Popis	10'	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Plachta trampolíny, pripevnená V-Krú0ky	1	1	1	1	1
2	TR801	Rámový kryt	1	1	1	1	1
3	TR802	Vrchná ty	12	12	12	12	12
4	TR803	T- as	12	12	12	12	12
5	TR804	No0ná podpera	6	6	6	6	6
6	TR805	Vertikálna pred 0ená noha	12	12	12	12	12
7	TR806	Pru0iny	84	96	96	108	120
8	TR807	Výveska bezpe nostný inztrukcií	1	1	1	1	1
9	TR808	Svorka s napínacím hákom	1	1	1	1	1

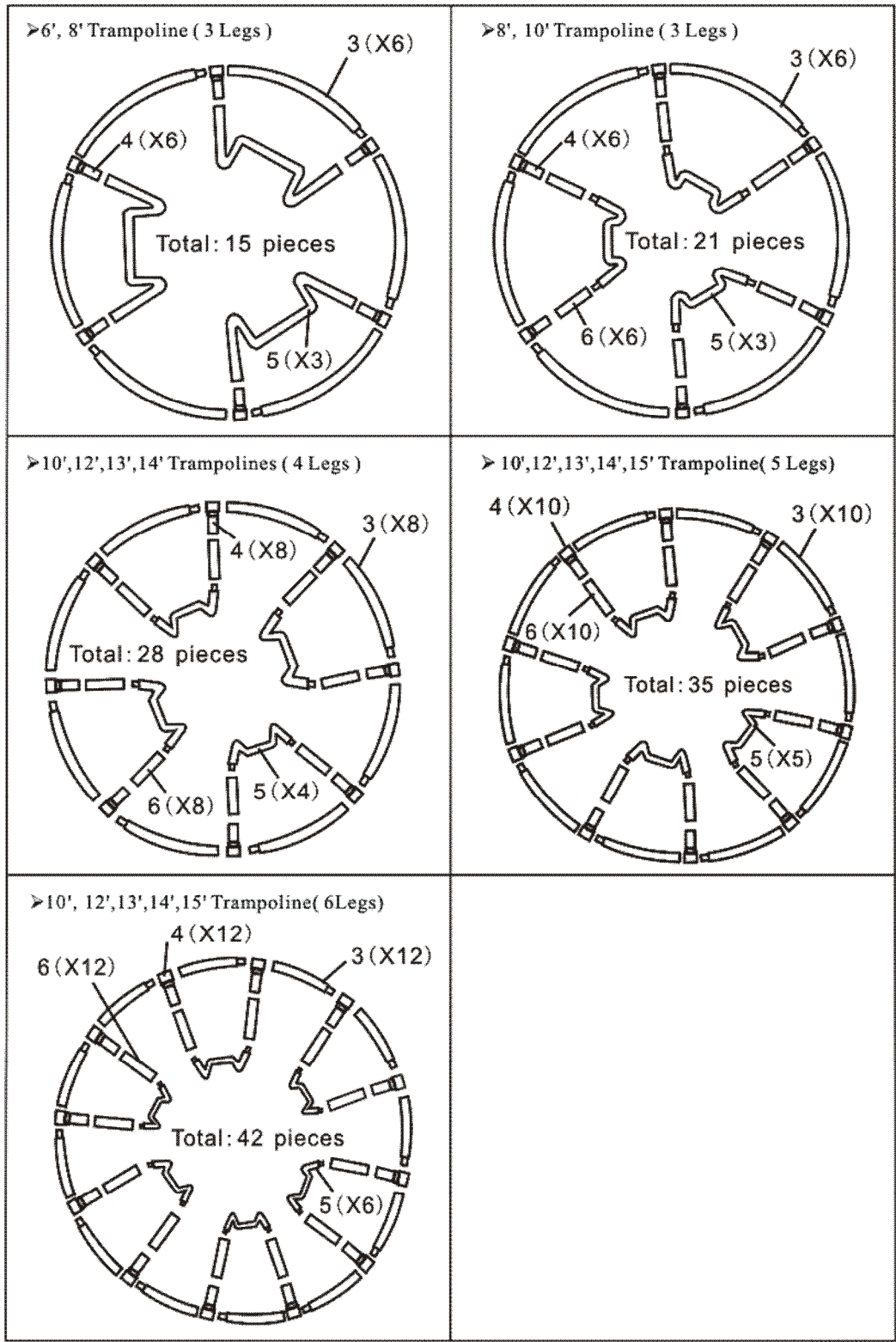
K ZOSTAVENIU TRAMPOLÍNY SÚ POTREBNÝ DVAJA UDIA, PAMÄTAJTE NA POUŽITIE RUKAVÍC PO AS MONTOVANIA, ABY STE SA VYHLI PRIŽKRIPNUTIU.



KROK 1 . kontrola konztrukcie

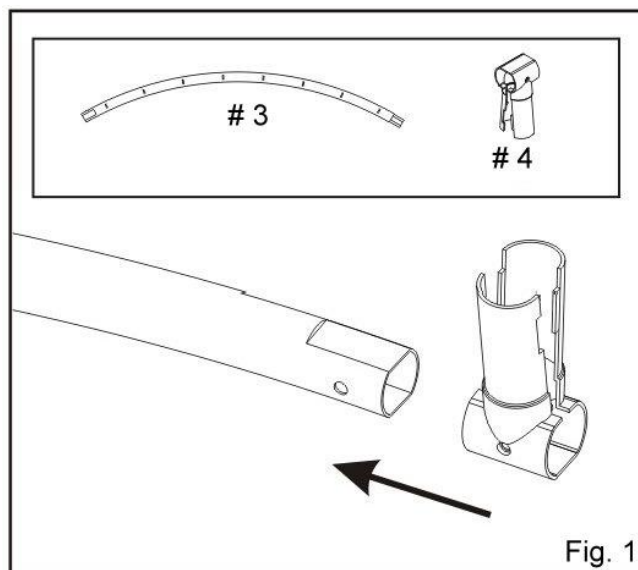
Skontrolujte, či ste dostali všetky časti, ktoré sú uvoľňované v zobrazení nižšie. Všetky súdiastky sú rovnaké a sú zameniteľné a nemajú pravý alebo ľavý smer.

K spojeniu častí, jednoducho vsuňte každú časť do vedľajšej časti. Toto spojenie je nazývané "T-časti".

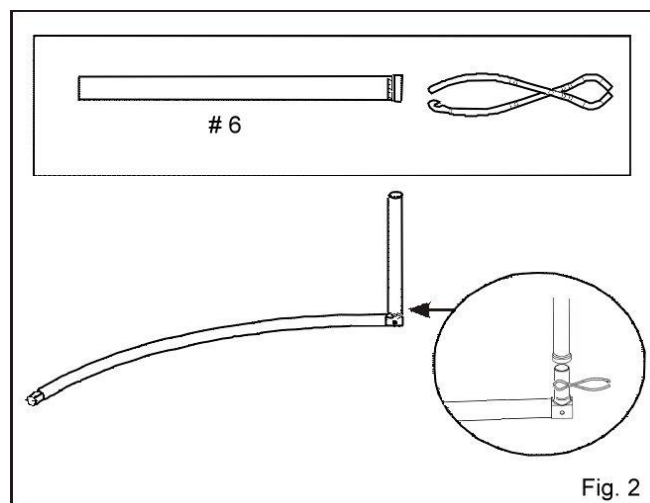


KROK 2 . montá0 konztrukcie

1. Získaním roztvorte diel # 4 spojovacie ty e pre lepziu montá0. Nasu te "T" kus na diel # 3

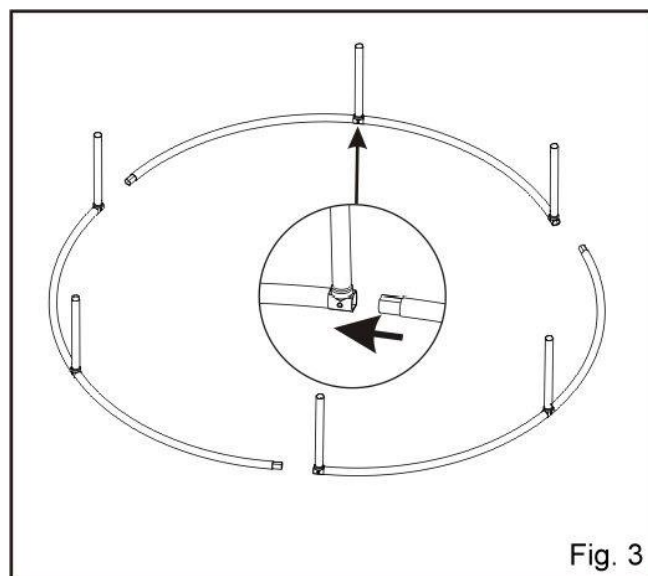


2. Stiahnite "T" kus pripojeným náradím a nasu te ty # 6.

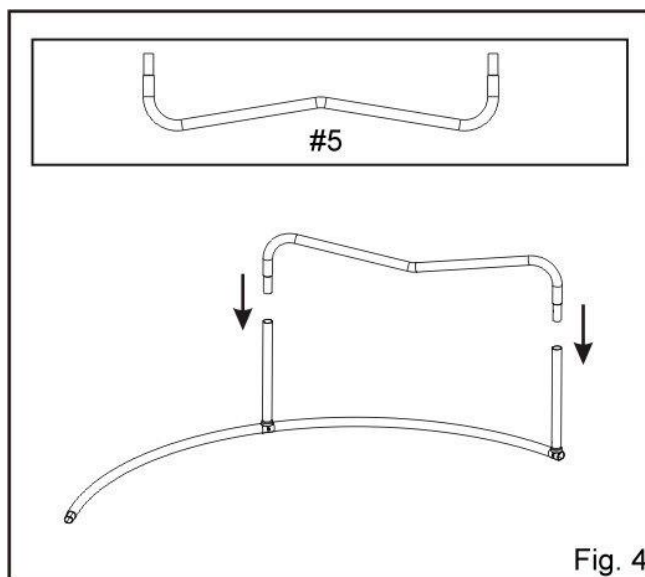


3. Po montá0i jednej no0nej podpery, zmontujte ostatné no0né podpery pod a predchádzajúcich krokov.

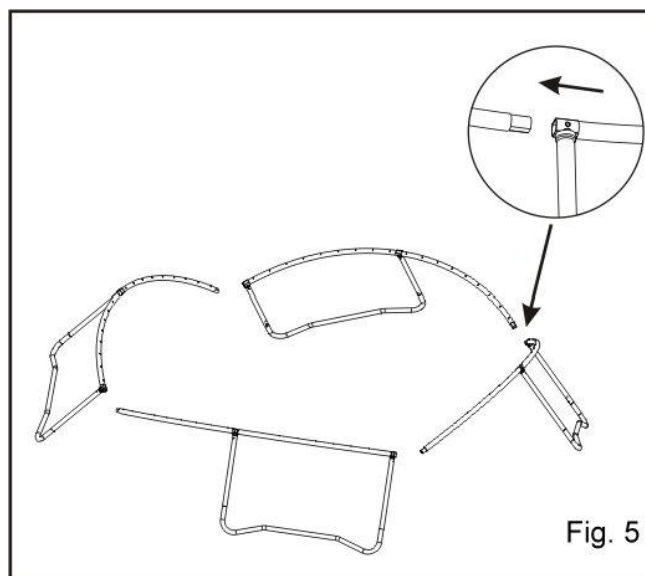
NESPOJUJTE DIELY DO KRUHU !!



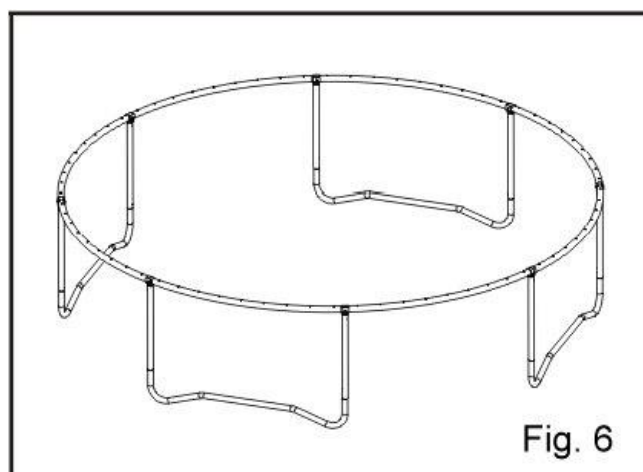
4. Nasu te diel . 5 pod a obrázku.



5. Oto te vzetky diely kruhovými výse mi nahor.

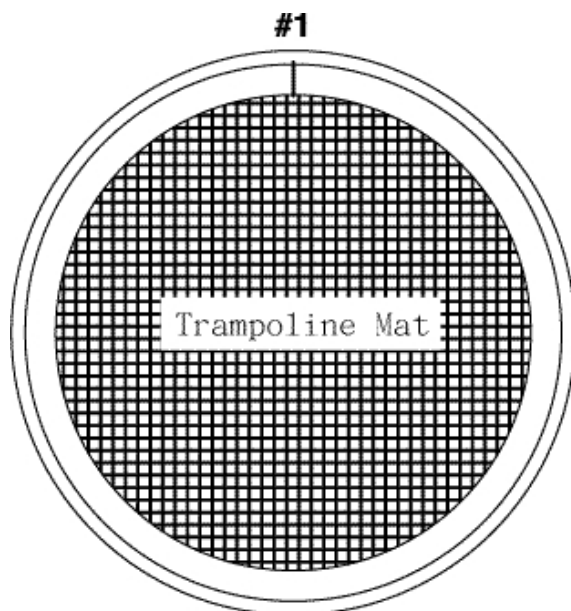


6. Spojte vzetky diely pod a obrázku 6.



KROK 3 . montá0 plachty trampolíny

Bu te opatrní ke prípev ujete pru0iny k plachte trampolíny. Budete potrebova alzieho loveka, aby vám pomohol s as ou montá0e. UPOZORNENIE - Ke pripájate pru0iny k trampolíne u ahovaním, mô0u vás prizkripnú spojovacie body.

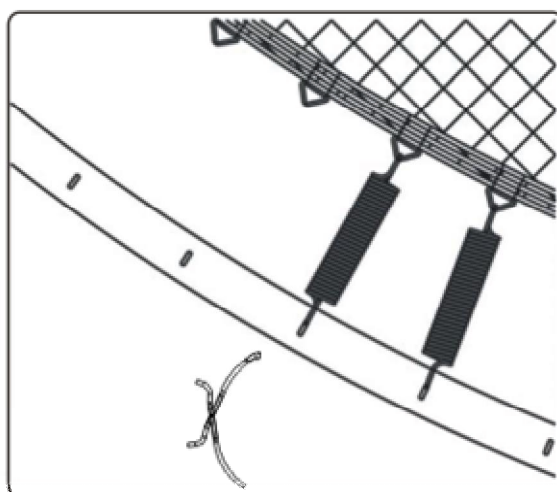
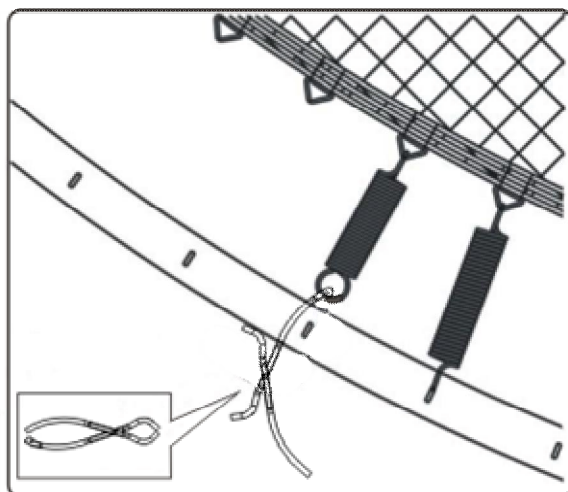


A. Nákras plachty trampolíny (1) vo vnútri rámovej konztrukcie
Biely krí0 a bezpe nostný ztítok by mali by elom nahor.

B. Ako pou0íva napínací hák.

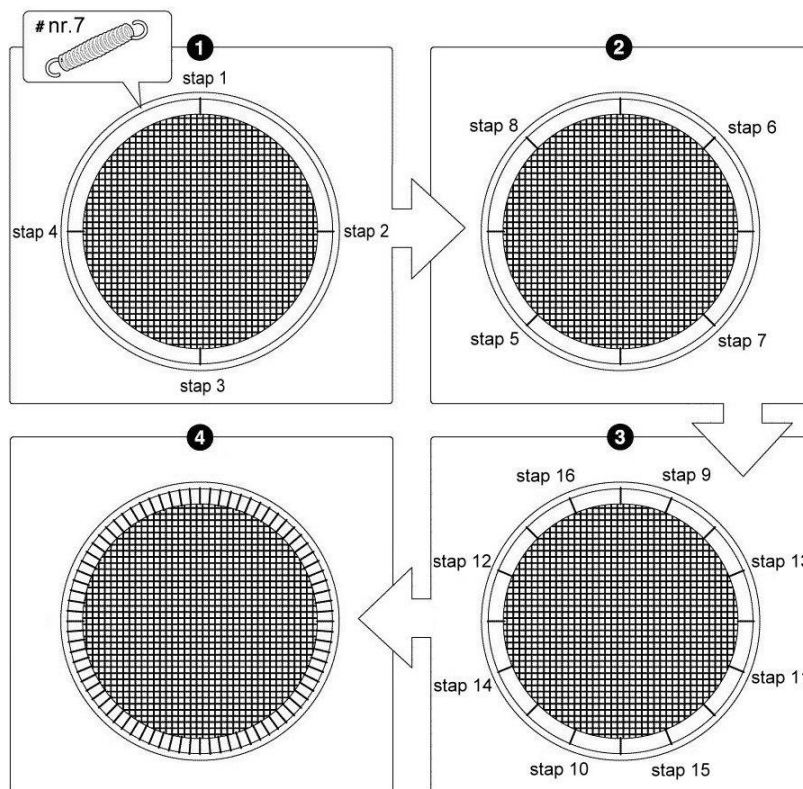
KROK B1: Umiestnenie pru0iny na okraji odrazovej plachty. Pripevnite náradie a pripojte k pru0inovému háku s kone ným hákom náradia.

KROK B2: Stla te náradie a pripevnite pru0inový hák ku konztrukcii.



Bu te opatrní, kam pokladáte ruky napr. po as uchytenia spojovacích bodov - môžu vás priýkripnú !

C. Vkládanie pruóín.



D. Ke zistíte, 0e ste vynechali dieru a V krú0ok spojenie, prepo ítajte a vyberte alebo pripojte iné pruóiny potrebné k vedeniu sú tu pruóín.

KROK 4 - umiestnenie bezpe nostnej vývesky

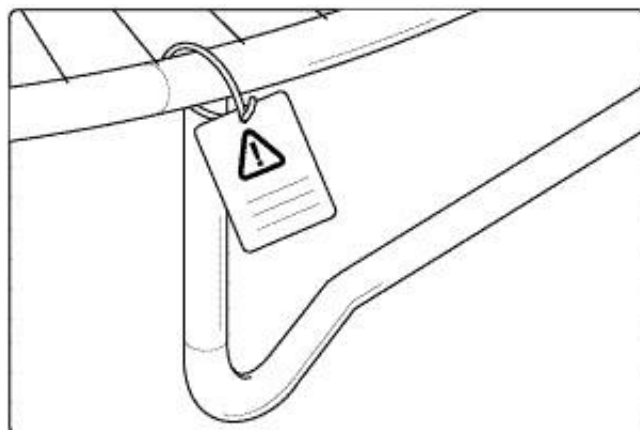
A. U0itím kravatového pripnutia pripevnite vývesku bezpe nostných informácií (8) k trampolíne. Kravatové prichytenie by malo by zavesené na vertikálnu konztrukciu a vrchnú ty , aby sme sa uistili 0e zostane pripevnené.

KROK 5 - montá0 ochranného vankúza

A. Polo0te rámový kryt (2) cez trampolínu tak, aby pruóiny a 0elezná konztrukcia boli zakryté.

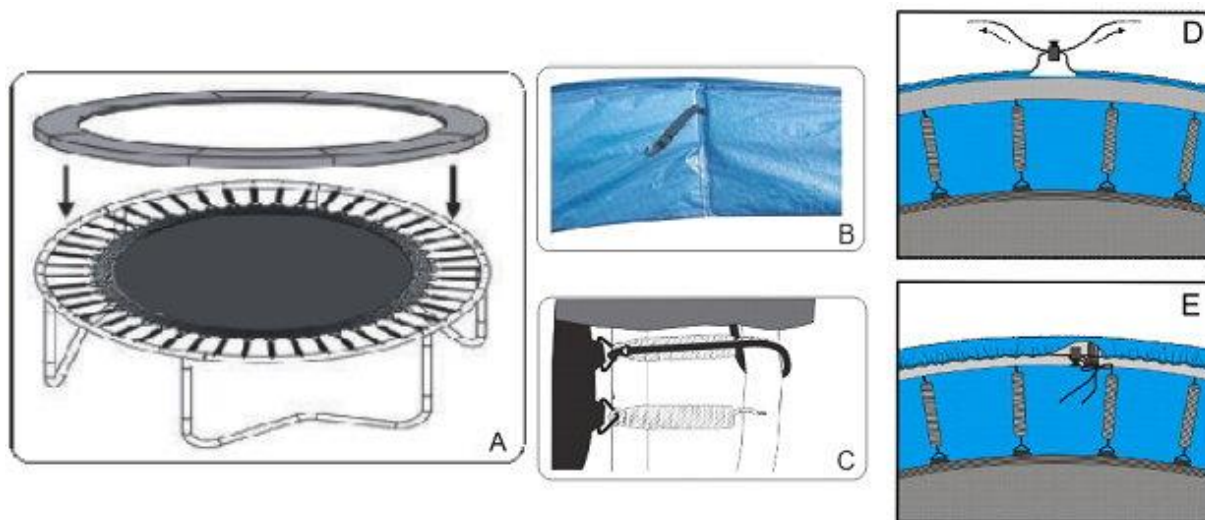
Uistite sa, 0e rámový kryt zakrýva vzetky kovové asti.

B. Privia0te popruhy umiestnené pod rámovým krytom k rámu.

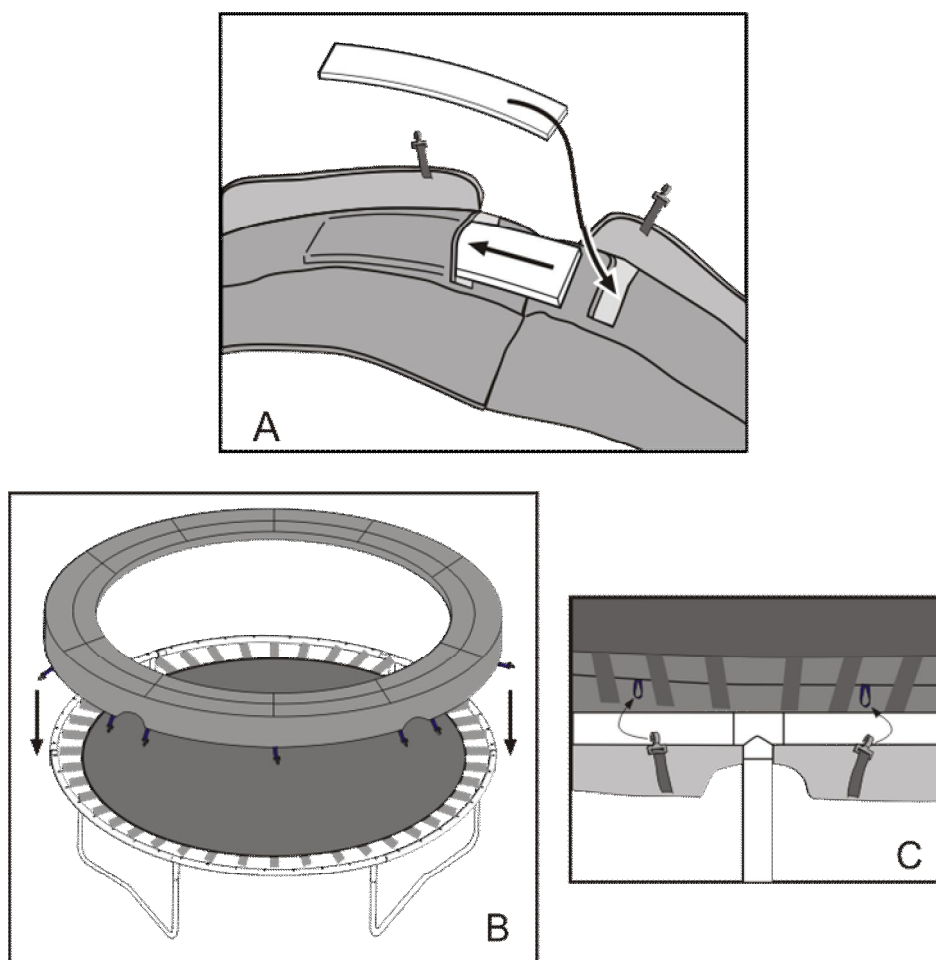


C. Vyberte váz model

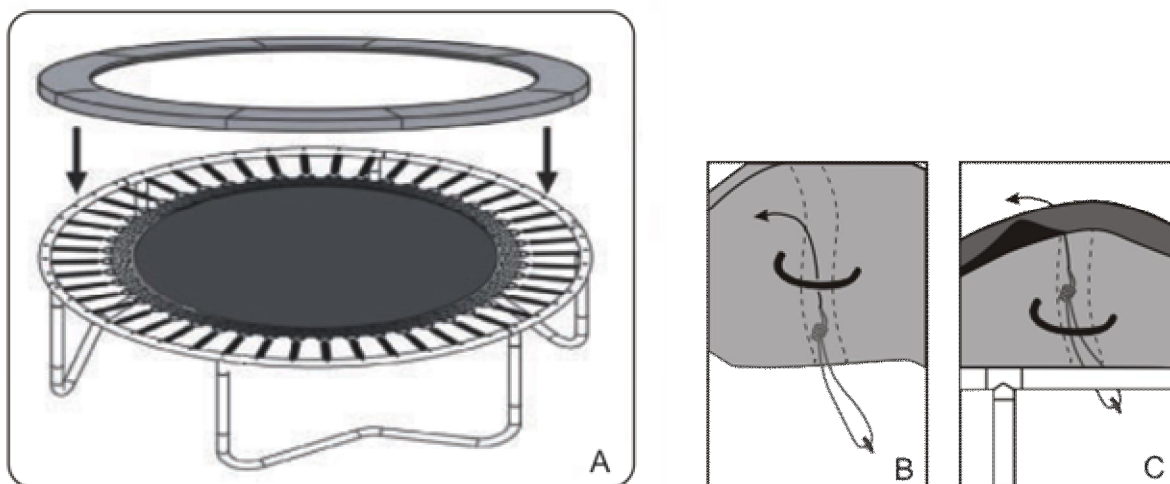
Model A.



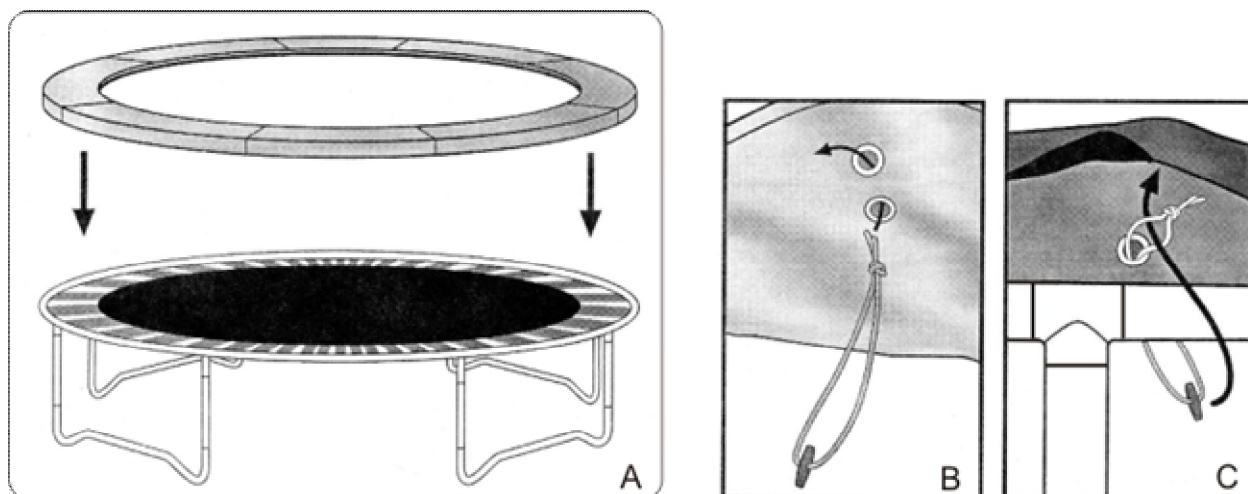
Model B.



Model C.



Model D.



SK - 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 120 kg by trampolínu nemal používať. Skokani by mali používať ponožky, gymnastické topánky alebo by bosí, keď používajú trampolínu. Botasky alebo tenisky by nemali byť nosené. O obmedzení znečistenia nepúšťajte zvieratá na plachtu. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred používaním trampolíny. Všetky ostré alebo vysoce nebezpečné predmety by mali byť vždy držané mimo plachtu trampolíny.

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

Prosím, buďte informovaní o:

- Otvoroch, dierach v plachte trampolíny
- Prehybajúca sa plachta
- Rozpáranie alebo akýkoľvek iný druh poškodenia

- Ohnuté alebo zlomené rámové časti, ako sú nohy
- Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Znížené, chýbajúce alebo nezabezpečený rámový kryt
- Výšielky akéhokoľvek druhu (zvlášť ostré druhy) na ráme, pružinách alebo plachte

- pred každým použitím kontrolujte hlavné časti, či nie sú poškodené. Ak sú časti poškodené, môže byť výrobok nebezpečný, nepoužívajte ho!
- ak nebudete výrobok kontrolovať, môže dôjsť k zraneniu užívateľa
- kontrolujte dotiahnutie matíc a skrutiek, spoje pružín, krytky skrutiek a ostré rohy.
- uschovajte návod pre informácie o trampolíne a tie o údržbe.
- pri veľkom vetre môže dôjsť k posunutiu, či odlietnutiu trampolíny. Odporúčame teda trampolínu prichytiť inak než za ahoj. Môžete použiť kotviace háky, ktoré ponúkame ako príslušenstvo k trampolínam.

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 vŕzgávaním, toto nie je závada brániaca riadnemu užívaniu a preto nemôže byť predmetom reklamácie.

**SK
AK NÁJDETE AKÝKOĽKÝ VEK PREDOŠŤLÚ SITUÁCIU ALEBO OKO VEK INÉ, ČO CÍTITE, ŽE MÔŽE OHROZIť POUŽÍVATEĽA, TRAMPOLINA BY MALA BYť ROZOBĚRANÁ A ZABEZPEČENÁ PRED POUŽÍVANÍM, POKIAĽ NEBUDE VŤETKO OPRÁVENÉ.**

POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

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

PREMIESTOVANIE TRAMPOLÍNY

Keď prenámate trampolínu, budete potrebovať pomoc iných dospelých. Všetky spájajúce body by mali byť bezpečne zabalené v obaloch odolných voči poškodeniu, 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 druh premiestňovania by ste mali trampolínu rozložiť. Po každom premiestnení urobte úplnú bezpečnostnú prehliadku.

SK - Doplnkové vybavenie trampolíny (nie je súčasťou balenia).



ochranná sie



schodíky k trampolíne



ochranná plachta



sie pod trampolínu



stan k trampolíne



sada na ukotvenie

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

Záruka sa nevzahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa a t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou reparáciou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk 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 počítači)
5. neodvratnou udalosťou a prírodnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, nesprávnym 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 časti 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.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





I trampolina MASTERJUMP

Instrukcja obsługi



MASTER JUMP

- 6'(183 cm) Trampolina/Trampolina
- 8'(244 cm) Trampolina/Trampolina
- 10'(305 cm) Trampolina/Trampolina
- 12'(366 cm) Trampolina/Trampolina
- 14'(426 cm) Trampolina/Trampolina
- 15'(457 cm) Trampolina/Trampolina



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

PL - PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ I DO KOŃCA!!!

Dziękujemy za zakup naszego produktu.

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

INFORMACJE

PL - 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. Nadmierne urządzenie zagwarantować pełnego bezpieczeństwa, bezpieczna zabawa spoczywa głównie na Twojej odpowiedzialności. Ogrodzenie zasadniczo zmniejsza ryzyko zranienia. Na trampolinie nie może przebywać więcej niż jedna osoba. Nie próbuj wykonywać obrotów, salt i fikołek. Doradzamy również korzystanie z powierzchni trampoliny, unikając upadku na ziemi wokół trampoliny.

Ważne informacje:

- maksymalne obciążenie wynosi 120 kg
- w jednym czasie na trampolinie może znajdować się /skakać tylko jedna osoba
- przed skakaniem zawsze zamknij otwór w siatce
- zaleca się skakanie bez obuwia
- nie skacz na trampolinie wtedy kiedy jej powierzchnia jest mokra
- podczas skoków nie miej zawsze puste kieszenie i wolne rękawy
- skoki należy wykonywać jak najbliżej środka trampoliny
- powoli schodzić z trampoliny, nigdy nie zeskakuj
- zalecamy skakanie w jednym czasie max 15 minut, rób przerwy
- przeznaczone do użytku wewnątrz lub na zewnątrz pomieszczenia
- przeznaczone dla dzieci powyżej 36 miesiąca życia
- w przypadku skakania przez dzieci, zawsze konieczny jest dozór osób dorosłych
- nie wykonuj na trampolinie salt, przewrotów, fikołek
- przeznaczona do użytku domowego

PL - SKACZ BEZPIECZNIE NA SWOJEJ TRAMPOLINIE



OSTRZEŻENIE

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

PL 1. NIEWYKONUJ i nie zezwalaj na wykonywanie obroków. Upadek na głowę lub kark może doprowadzić do poważnego zranienia, nawet jeśli upadniesz na rodek pęchty.

PL 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.

PL 3. Używaj trampoliny wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych, dobrze poinformowanych.

PL 4. Trampoliny o wysokości ponad 51 cm nie są zalecane dla dzieci poniżej 6 roku życia.

PL 5. Skontroluj trampolinę przed każdym użyciem. Upewnij się, że kamowe pokrycie jest porownie i bezpiecznie umieszczone. Wymień wszystkie zużyte lub wadliwe części.

PL 6. Wchodzenie i schodzenie z trampoliny. Podczas schodzenia z trampoliny nie skacz na podłogę, na trampolinę nie wskakuj. **Nie używaj** trampoliny jako punktu odbicia i wyskoku na inny obiekt.

PL 7. Skakanie zatrzymasz zeskokiem z delikatnym podkuleniem kolan, aby nogi były w kontakcie z pęchtą. Nie ucz się tej umiejętności w pierwszej kolejności.

PL 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.**

PL - SKACZ BEZPIECZNIE PO SWOJEJ TRAMPOLINIE

PL 1. Unikaj zbyt wysokich skoków. Zostaniesz do momentu, kiedy nie uzyskasz kontroli nad skokiem, powtarzaj zatrzymanie na rodku trampoliny. Kontrola jest ważniejsza niż wysokość skoku.

PL 2. Podczas podskoków trzymaj głowę na górze, patrz na okraje trampoliny. Pomocą do uzyskania kontroli nad równowagą.

PL 3. Nie skacz, kiedy jesteś zmęczony, nie skacz też zbyt długo.

PL 4. Kiedy trampolina nie jest używana, należy ją zabezpieczyć, chroni również przed nieprawidłowym użyciem. Jeśli jest używana drabinka do trampoliny, odsuń ją od trampoliny po odejściu z miejsca widze, tak aby uniemożliwić dzieciom młodszym niż 6 lat wejście na trampolinę.

PL 5. Dbaj o czystość przestrzeni wokół trampoliny. Usuń z pobliska wszystkie przedmioty, które mogą przeszkadzać.

PL 6. Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

PL 7. W celu uzyskania informacji dotyczących treningu, należy skontaktować się z wykwalifikowanym instruktorem.

PL 8. Skacz wyłącznie, kiedy podkładka jest sucha. Trampolina nie wolno używać, kiedy wieje.

PL 9. Przed użyciem trampoliny przeczytaj wszystkie informacje, uwagi dotyczące bezpieczeństwa i użycia trampoliny mające zapewnić bezpieczne i przyjemne użycie niniejszej konstrukcji.

PL Nie noś obuwia z podeszwą, która powoduje nadmierne zużycie pęchty.

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

PL Skacz po rodku pęchty.

MONTA

PL 1. Przygotuj odpowiedni przestrze nad gów . Doradza si minimalnie 7,3 m nad ziemi . Upewnij si , e nie znajduj si nad trampolin adne druty, gaŷ zie drzew i inne niebezpiecze stwa.

PL 2. Przygotuj odpowiednie miejsce wokół trampoliny. Umie j daleko od cian, budów, pótów, basenu i innych placy do gry. Utrzymuj czysto wokół trampoliny.

PL 3. Przed uyciem postaw trampolin na równej powierzchni.

PL 4. Korzystaj z trampoliny w miejscach dobrze o wietlonych. Sztuczne o wietlenie mo e by konieczne w przestrzeni domowej lub w ciemnych pomieszczeniach.

PL 5. Zabezpiecz trampolin przed niedozwolonym i pozbawionym nadzoru uyciem.

PL: 6. Usu wszystkie przeszkody spod trampoliny.

PL: Wã ciciel trampoliny i osoba pilnuj ca s odpowiedzialni za powiadomienie u ytkowników o krokach zamieszczonych w instrukcji.

PL WST P

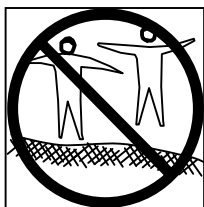
Przed uyciem trampoliny nale y uwa nie przeczyta informacje zamieszczone w niniejszej instrukcji. W celu obni enia ryzyka zranienia, nale y post powa wg nast puj cych rad i instrukcji.

✘ Nieodpowiednie uycie i grubia skie post powanie z trampolin jest niebezpieczne, mo e prowadzi do powa nego zranienia!

✘ Skontroluj trampolin przed ka dym uyciem, sprawd czy cz ci nie s zu yte, czy ich nie brakuje.

✘ Monta , ochrona i renowacja produktu, punkty zachowania bezpiecze stwa, ostrze enia i poprawne techniki skoków znajduj si w niniejszej instrukcji. Wszyscy u ytkownicy i opiekuni musz zapozna si z instrukcj . Wszyscy u ytkownicy powinni by wiadomi wjasnych mo liwo ci przed rozpocz ciem wicze na trampolinie.

ostrze enie



PL Wi cej ni eli jeden człowiek nie mo e przebywa na trampolinie. Wi cej wicz cych zwi ksza ryzyko zranienia, np. zjmania karku, nogi, kr gosjupa czy zranienie gówy.

Nie wykonuj obrotów, które zwi kszej ryzyko upadku na gów , kark a s tym równie poŷ czone ryzyko powa nego zranienia czy mierci.



PL - ZACHOWAJ NINIEJSZE INFORMACJE NA WYPADEK PÓŃNIEJSZEGO KORZYSTANIA.

Informacje korzystaniu z trampoliny i skakaniu

Najpierw przywyknij si do pr no ci trampoliny i zapoznaj si z ni . Musisz skupi si na pozycj podstawow Twojego ciała, potem mo esz wykonywa ka dy skok (skoki podstawowe) dopóki nie opanujesz skoków.

By zatrzyma skakanie, mocno zegnij kolana przed tym, ni Twoje stopy dotkn powierzchni skakania.

Technika ta powinna by u ywana zawsze, kiedy uczysz si nowych skoków.

Umiej tno zatrzymania powinno wykorzystywa si zawsze, kiedy utracisz równowag lub kontrol nad skokiem.

Zawsze naucz najpierw łatwiejszy skok. Kiedy opanujesz go, przejd do skoków trudniejszych i bardziej zaawansowanych. **Opanowany skok jest taki, kiedy l dujesz w tym samym miejscu, z którego si odbile .** Je li zaczniesz zbyt wcze nie z trudnymi skokami powi kszasz tym ryzyko kontuzji.

Nie skacz na trampolinie przez zbyt długi czas bez przerwy a do przem czenia, powi kszyszby ryzyko powstania kontuzji. Skacz tylko przez pewny (krótki) czas. W tym samym czasie mo e by trampoliny wykorzystywana tylko przez jedn osob .

U ytkownicy powinni by ubrani w koszulki lub dresy i zał y buty sportowe, grube skarpetki lub by na bosaka. Je li jeste pocz tkuj cym, mo esz zał y długie koszulki i długie spodnie w celu ochrony przed podrapaniem lub odarcia zanim nauczysz trzyma pozycj przy l dowaniu. Nie zakł adaj ci kich butów z podeszw , jak jest to w przypadku butów do tenisa. Mo e to prowadzi do nadmiernego zu ycia powierzchni skakania.

Powiniene zawsze prawidłowo wchodzi i schodzi z trampoliny, aby zapobieg kontuzjom. Przy prawidłowym wchodzeniu powiniene trzyma si ramy i wej lub przewróci si przez ram , spr yny na powierzchni skakania. Nigdy nie zapominaj o poł eniu r k na ram wchodz c lub schodz c z trampoliny. Nie wchod wprost i nie ciskaj mocno konstrukcji. Je li chcesz zej przesun si ku skraju i oprzyj si o ram jak oparcie. Zejd z powierzchni skakania na podł og . Mniejszym dzieciom nale y pomóc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny.

Nie skacz bezwzgl dnie, inaczej podniesiesz ryzyko kontuzji. Bezpiecze stwo i przyjemno jest dane w kontrolowaniu skoków oraz w opanowaniu ró nych skoków. Nigdy nie wskakuj na trampolin , je li jest na niej inna osoba, by ta uzyskała wi kszego wyskoku! Nigdy nie u ywaj trampoliny bez nadzoru.

PL - KLASYFIKACJA WYPADKÓW

Wchodzenie i schodzenie: B d bardzo ostro ny wchodz c lub schodz c z trampoliny. NIE WCHOD na trampolin chwytaj c konstrukcji i stani ciem na spr yny lub skokiem na powierzchni skakanie z jakiegokolwiek powierzchni (np. dach, drabina), podniósł by w ten sposób

ryzyko powstania kontuzji.

NIE SCHOD skacz c z trampoliny. Kiedy bawi si dzieci na trampolinie potrzebuj pomocy przy schodzeniu i wchodzeniu na trampolin .

Spo ycie alkoholu lub narkotyków: NIE SPO YWAJ alkoholu lub narkotyków przed lub podczas korzystania z trampoliny. Zmniejszycyby si tak dedukcja, reakcja i koordynacja.

Wi cej skacz cych osób: Je li skacze wi cej osób (wi cej ni jedna osoba w ten sam czas) podwysza si ryzyko powstania kontuzji. Kontuzj mog powsta kiedy szybko schodzisz z trampoliny, utracisz równowag , zderzysz si z inn skacz c osob lub odskoczysz na spr yny. Zazwyczaj kontuzj podnosz l ejsze osoby.

Uderzenie o konstrukcj lub spr yny: Skacz c na trampolinie ZOSTA w jej rodku. Zmniejszysz tak ryzyko kontuzji spowodowanej uderzeniem lub dopadni ciem na konstrukcj lub spr yny. Zawsze zostawiaj pokryw ramy na konstrukcji. NIE SKACZ lub nie stawaj na pokryw ramy, nie jest przystosowana do wagi czöwieka.

Utrata kontroli: NIE PRÓBUJ trudnych skoków dopóki nie opanowaje te ytwiejsze. Podniósycyby ryzyko powstania kontuzji. Opanowany skok jest taki, gdy l dujesz w tym miejscu, z którego si odbijes . Je li utracisz kontrol podczas skakania, zegnij mocna kolana l duj c i przesta skaka . Znow uzyskaj kontrol .

Koöwroty (salta): NIE RÓB koöwrotów adnego typu (do przodu lub do tyu) na tej trampolinie, powi kszycyby mo liwo powstania kontuzji karku lub pleców, które mog spowodowa mier lub parali .

Inne przedmioty: NIE U YWAJ TRAMPOLINY kiedy s nad lub pod zwierz ta domowe, inne osoby, zwierz ta lub inne przedmioty. Powi kszycyby to ryzyko powstania kontuzji. NIE TRZYMAJ w r ce adnych przedmiotów. NIE KÝAD na trampolin adnych przedmiotów. Prosimy o sprawdzenie przestrzeni nad trampolin . Gañ zie drzew, druty lub inne przedmioty znajduj ce si nad trampolin mog spowodowa kontuzj .

Zya konserwacja trampoliny: Trampoliny w zym stanie powi ksza ryzyko powstania kontuzji. Prosimy o sprawdzenie stanu trampoliny przed ka dy u yciem ze wzgl du na mo liwo pogi cia elaznych kijów, rozerwanej pñachty, utraty lub zniszczeniu spr yn oraz sprawd cajkowit stabilno trampoliny.

Warunki atmosferyczne: B d zawsze poinformowany o warunkach atmosferycznych. Nie u ywaj trampoliny, kiedy jest pñachta mokra lub kiedy wieje silny wiatr.

Dost p ograniczony: Je li nie korzystasz z trampoliny, odczep schodki i schowaj je na bezpiecznym miejscu w celu zabronieniu nieuprawnionego wej ciu na trampolin ,

PL - RADY, JAK OBNI Y RYZYKO WYPADKÓW

Rola u ytkownika podczas prewencji wypadków

Miej skoki pod kontrol . NIE PRZECHOD do trudniejszych i bardziej skomplikowanych skoków,

zanim nie opanujesz skoków podstawowych.

Edukacja jest tak ważnym elementem bezpieczeństwa. Przeczytaj, zrozum i stosuj wszystkie uwagi dotyczące bezpieczeństwa i ostrzeżenia o użyciu przed rozpoczęciem zabawy.

Opanowany skok jest wtedy, jeśli lądujesz w tym samym miejscu, z którego się odbijesz. Dla otrzymania dodatkowych instrukcji i rad, prosimy skontaktować się z instruktorem.

Rola dozorczy podczas prewencji wypadków

Dozorcy musi znać i zmuszać użytkowników do dotrzymywania reguł 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 nieuprawnionemu użyciu. Dozorcy jest dalej zobowiązany sprawdzeniem, że na trampolinie jest instrukcja obsługi i że użytkownicy są z nią obznajomieni.

PL - INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZNOŚCI

WICZ CY:

- ✘ 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 wyskoczni by przeskoczyć inny obiekt.
- ✘ Najpierw opanuj podstawowe proste skoki, potem możesz uczyć się trudniejszych. Zajrzyj do sekcji umiejętności aby wiedzieć, jak zacząć.
- ✘ W celu zatrzymania skakania zeskocz i ugij tymi nogami na płacht.
- ✘ Bądź zawsze ostrożny, kiedy skaczesz na trampolinie. Opanowany skok jest taki, kiedy zeskoczysz na miejsce, z którego się odbijesz. Jeśli będzie Ci wydawało się, że nie panujesz na sytuacji, przerwij skakanie.
- ✘ Nigdy nie skacz zbyt długo bez przerwy.
- ✘ Patrz na płacht 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.

PL - DOZÓR:

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

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

Lokalizacja/zmiana miejsca/transport

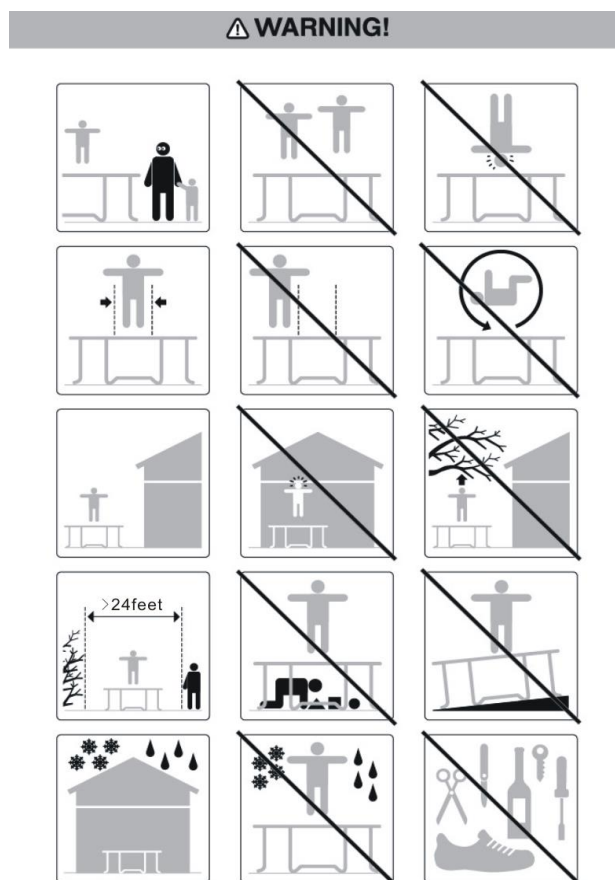
Przeźrzenie minimalna nad trampoliną wynosi 7,3 metrów. Upewnij się, że w pobliżu nie ma żadnych przeszkód lub niebezpieczeństw, jakimi są gałęzie drzew, hułtawki, baseny, druty

elektrycznego napięcia, ściany, piły 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.
 - ✘ Do przeniesienia trampoliny potrzebne minimum 2 osoby, aby uniknąć uszkodzenia.
 - ✘ W przypadku transportu zaleca się zwinienie trampoliny oraz zapakowanie do pudła.

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



PL - PLAN WICZE

Poniższe wyczenia są polecane dla nauczania się podstawowych kroków i skoków przed przejściem do trudniejszych i bardziej skomplikowanych. Powinny być przeczytane i zrozumiane wszystkie instrukcje bezpieczeństwa przed rozpoczęciem wyczeń. Każda dyskusja, pokazanie motoryki ciała i zapoznanie z instrukcjami o trampolinie, powinna odbyć się pod nadzorem i nadzorem instruktora.

Lekcja 1

- A. Wchodzenie i chodzenie . pokaz poprawnej techniki
- B. Skok podstawowy . pokaz oraz praktyka
- C. Hamowanie (kontrolowanie skoku) . pokaz oraz praktyka. Uczenie się zahamowania na rozkaz.
- D. Ręce i kolana . pokaz i praktyka. Waga powinna być na czterech stopach przy zeskoczeniu i

balansu.

Lekcja 2

- A. Podsumowanie i praktykowanie nauczonej techniki z Lekcji 1
- B. Skok na kolana . pokaz i praktyka. Nauczenie si podstawowego skoku w dółna kolana i z powrotem przed wypróbowaniem pójbrotu w lewi i w prawo.
- C. Skok do siadu - pokaz i praktyka. Nauczenie si podstawowego skoku do siadu przed skakaniem na kolano, r ce i kolana - powtórka

Lekcja 3

- A. Podsumowanie i wypróbowanie umiej tno ci nauczonych w poprzednich lekcji.
- B. Zeskoczenie do przodu . wszyscy studenci powinni sobie oswoi pozycj na brzuchu (czojem do podjogi) podczas gdy instruktor sprawdza by dne pozycje, które mog spowodowa kontuzj .
- C. Zaczni od skoków na r kach i kolanach i potem wyci gnij ciaj do pozycji na brzuchu, zeskocz na pächt i powró na nogi.
- D. Powtarzanie . skok na r ce i kolana, skok do boku, z powrotem na nogi, skok do siadu, z powrotem na nogi.

Lekcja 4

- A. Podsumowanie i wypróbowanie umiej tno ci oraz technik nauczonych w poprzednich lekcjach.
- B. Obrót o pójw
 - i. Zaczni od pozycji czojem do podjogi. Kiedy b dziesz w kontakcie z pächt odbij si barkami na praw lub na lew stron , gójw i ramiona obracaj w tym samym kierunku.
 - ii. Podczas obrotu upewnij si , e masz plecy równolegle z pächt i gójw do góry.
 - iii Po doko czeniu obrotu, wyl duj w pozycji czojem do podjogi . na brzuchu.

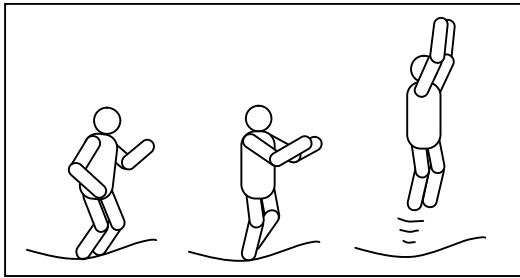
Po doko czeniu tej lekcji ma student podstawowe znajomoci o skokach na trampolinie. wicz ych powinni by motywowani do powtarzanie skoków z orientacj na kontrol i form .

Gra, w któr mo na bawi si w celu motywowania studenta do powtórze jest %SKOK+. W tej grze gracze licz od 1 do 10. Pierwszy gra zaczyna skokiem. Gracz 2 musi powtórzy ten sam skok i doda nast pny. Gracz numer 3 musi powtórzy skok pierwszego i drugiego gracza i doda skok trzeci. To powtarza si dopóki gracz nie powtórzy skoki w prawidłowej kolejno ci. Pierwsza osoba, która zepsuje skok otrzyma liter %S+. W taki sposób si kontynuuje gra, dopóki kto nie zjy y sjowa %SKOK+. Ostatni pozostaý gracz jest zwyci zc ! Nawet podczas tej gry jest wa ne, by wicz y opanowali swoje skoki. Nie mo na próbowa skomplikowanych lub wysokich skoków, które dot d nie zostajý opanowane.

W celu podwy szenia umiej tno ci powiniene skontaktowa si i instruktorem.

SKOKI PODSTAWOWE

SKOK PODSTAWOWY



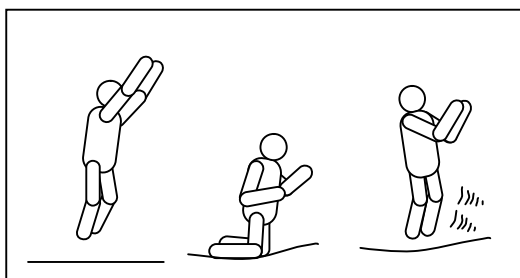
PL 1. Sta na rodku trampoliny, przenie wag ciałą na palce na stopach, nogi lekko rozkrocz.

PL 2. Rozbujaj barki do przodu i do góry w kolistych ruchach.

PL 3. Podczas wyskoku daj nogi ku sobie, ściśnij palce stóp.

PL 4. Przed zeskokiem na trampolinę trzymaj nogi lekko rozkroczone.

SKOKI NA KOLANACH

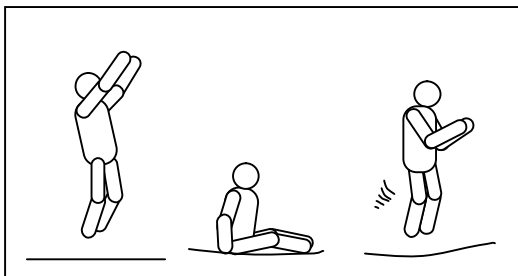


PL 1. Zaczynaj od skoku podstawowego. Nie skacz wysoko.

PL 2. Zeskocz na kolana, pleca miej wyprostowane. W celu utrzymania równowagi użyj barków.

PL 3. Wróć z powrotem do pozycji podstawowego skakania bujaniem barków.

SKOKI W PRZYSIADZIE

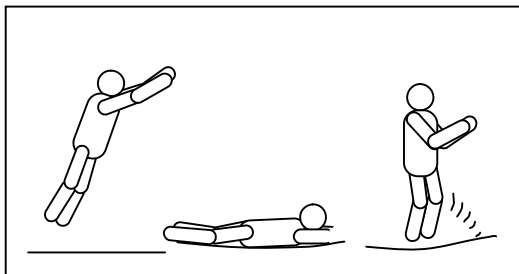


PL 1. Zeskocz do przysiadu na piasko

PL 2. Umieść ręce na trampolinie obok bioder.

PL 3. Z powrotem do wyprostowanej pozycji wróć odbijając się rękami.

SKAKANIE NA BRZUCHU

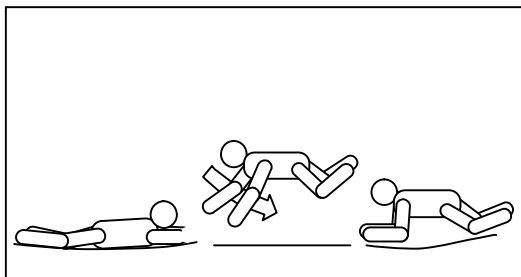


PL 1. Zaczynaj od niskich skoków

PL 2. Zeskocz na brzuch (twarz do podłogi), barki zostaw wyciągnięte do przodu

PL 3. Odbij się od trampoliny rękami i wróć z powrotem do wyprostowanej pozycji.

SKAKANIE Z OBROTEM O 180 STOPNI



PL 1. Zaczynaj skakać na brzuchu.

PL 2. Odbij się lewą lub prawą ręką i barkami (według tego, w którym kierunku chcesz się obrócić)

PL 3. Kontynuuj głową i ramionami w tym samym kierunku i trzymaj plecy równoległe z podłogą z głową do góry.

PL 4. Zeskocz na brzuch i do pozycji wyprostowanej wróć odbijając się rękami i barkami.

PL - INSTRUKCJE DOTYCZĄCE MONTAŻU

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

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

Prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji dotyczących montażu przed montażem produktu

PRZED MONTAŻEM

Prosimy o zapoznanie się z opisami części i ich numerowaniem. Instrukcje dotyczące montażu korzystaj 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 porażeniom podczas montażu.

LISTA CZĘŚCI

Wybierz rozmiar Twojej trampoliny.

Numer	Numer seryjny	Opis	6'	8'	10'	12'	13'	14'
1	TR800	Materiał trampoliny z przymocowanymi V/ V-krkami	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Rama	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Górny wspornik	6	6	8	8	8	8
4	TR803	T-cz	6	6	8	8	8	8
5	TR804	Noga	3	3	4	4	4	4
6	TR805	Pionowe przedłużenie nóg	0	6	8	8	8	8
7	TR806	Sprężyny	48	60	64	72 lub 80	80 lub 88	88 lub 96
8	TR807	Tabliczka z informacjami bezpieczeństwa	1	1	1	1	1	1
9	TR808	Zacisk z haczykiem mocującym	1	1	1	1	1	1

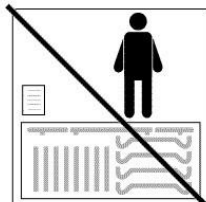
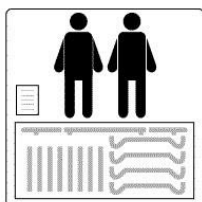
KOLEJNE POZYCJE . Trampolina ma 5 nóg

Numer	Numer seryjny	Opis	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Materiał trampoliny z przymocowanymi V/ V-krkami	1	1	1	1
2	TR801	Rama	1	1	1	1
3	TR802	Górny wspornik	10	10	10	10
4	TR803	T-cz	10	10	10	10
5	TR804	Noga	5	5	5	5
6	TR805	Pionowe przedłużenie nóg	10	10	10	10
7	TR806	Sprężyny	70 lub 80	80 lub 90	90 lub 100	100 lub 110
8	TR807	Tabliczka z informacjami bezpieczeństwa	1	1	1	1
9	TR808	Zacisk z haczykiem mocującym	1	1	1	1

KOLEJNE POZYCJE . Trampolina ma 6 nóg

Numer	Numer seryjny	Opis	10'	12'	13'	14'	15'
1	TR800	Materiał trampoliny z przymocowanymi V/ V-krkami	1	1	1	1	1
2	TR801	Rama	1	1	1	1	1
3	TR802	Górny wspornik	12	12	12	12	12
4	TR803	T-cz	12	12	12	12	12
5	TR804	Noga	6	6	6	6	6
6	TR805	Pionowe przedłużenie nóg	12	12	12	12	12
7	TR806	Sprężyny	84	96	96	108	120
8	TR807	Tabliczka z informacjami bezpieczeństwa	1	1	1	1	1
9	TR808	Zacisk z haczykiem mocującym	1	1	1	1	1

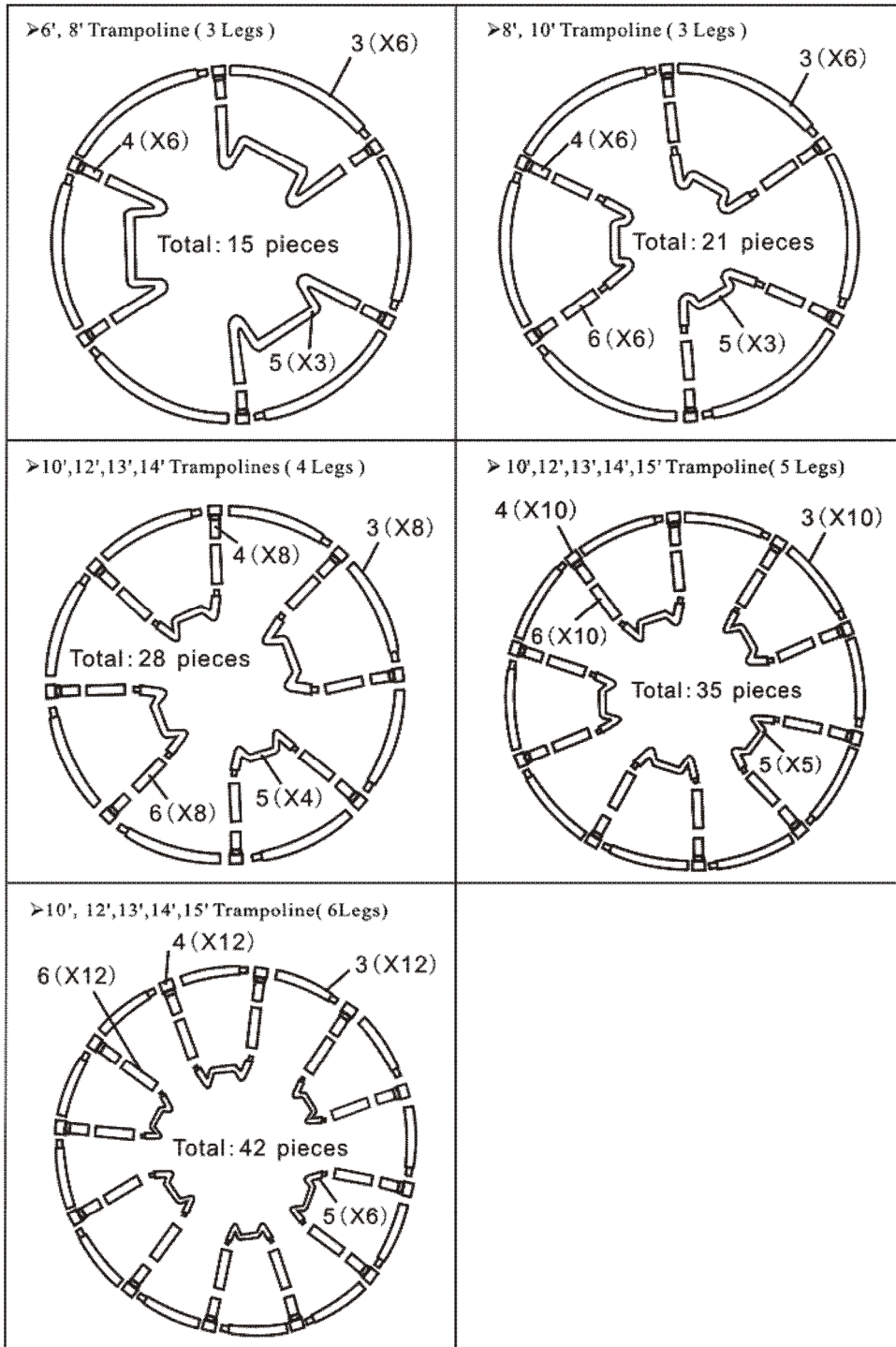
DO MONTAŻU TRAMPOLINY POTRZEBNE SĄ 2 OSOBY, PAMIĘTAJ O RÓŻNICACH, ABY UNIKAĆ JAKIEGOKOLWIEK ZRANIENIA



KROK 1 . kontrola konstrukcji

Upewnij si , e posiadasz wszystkie cz ci, które s widoczne poni ej. Wszystkie cz ci s takie same, uniwersalne, nie ma rozró nienia na lewe i prawe.

Do poÿ czenia cz ci wystarczy wsun cz wspornika do nast pniej sekcji. To poÿ czenie nazywane jest sT-cz o



KROK 2 . monta konstrukcji

Przećnij i otwórz cz. 4 i cz. cego
wspornika w celu łatwiejszego montażu.
Nasunij "T" na element nr 3

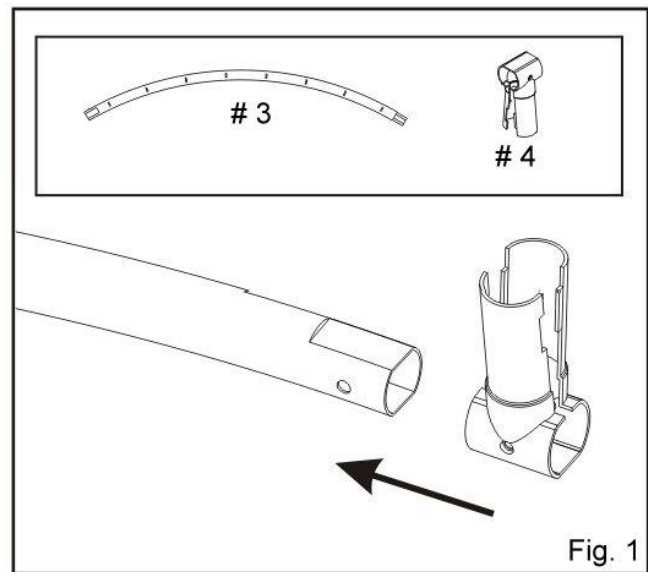


Fig. 1

2. Cz. 6 z jej osprzętem zamontuj
na cz. 3.

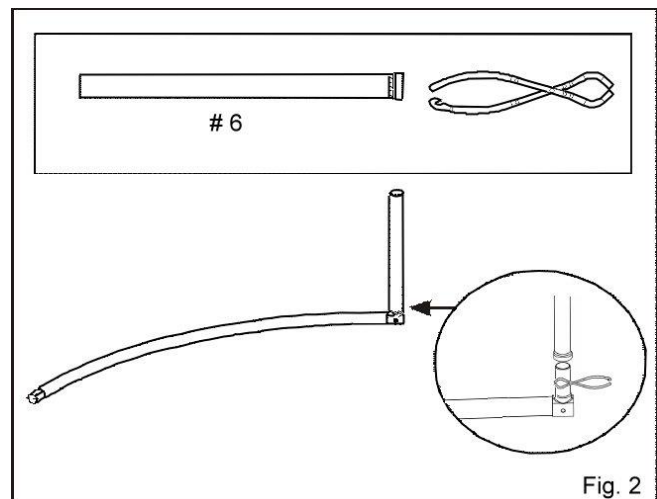


Fig. 2

3. Po zamontowaniu jednej nogi, kolejne
zamocuj w ten sam sposób.

Nie mocuj części do okręgu !!

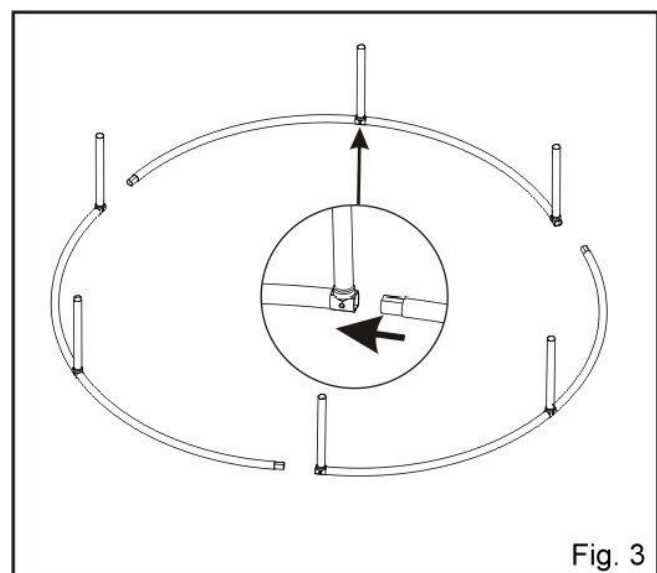


Fig. 3

4. Nasuń część nr 5 według obrazka.

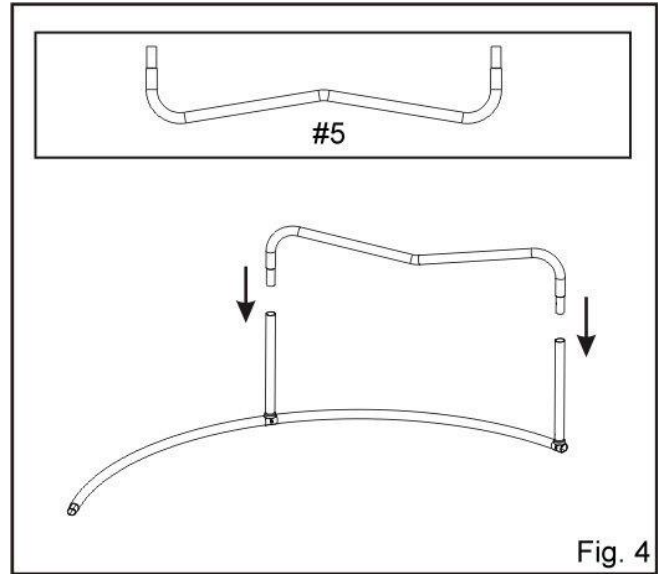


Fig. 4

5. Obróć wszystkie części dookoła

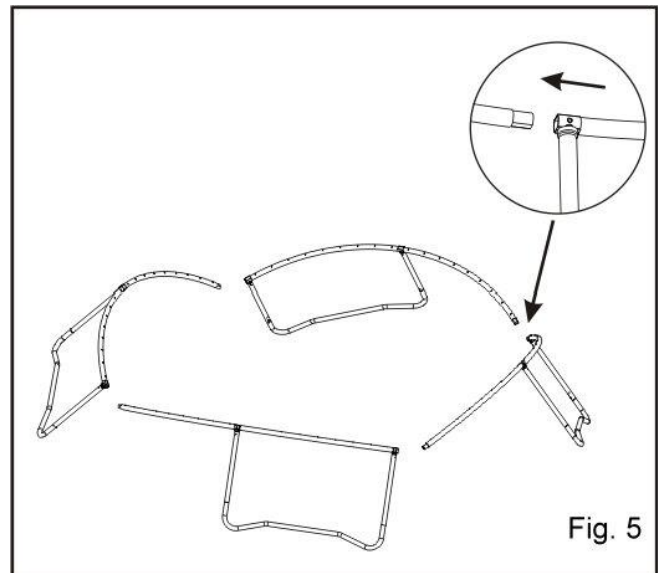


Fig. 5

6. Połącz wszystkie części jak pokazano na obrazku 6.

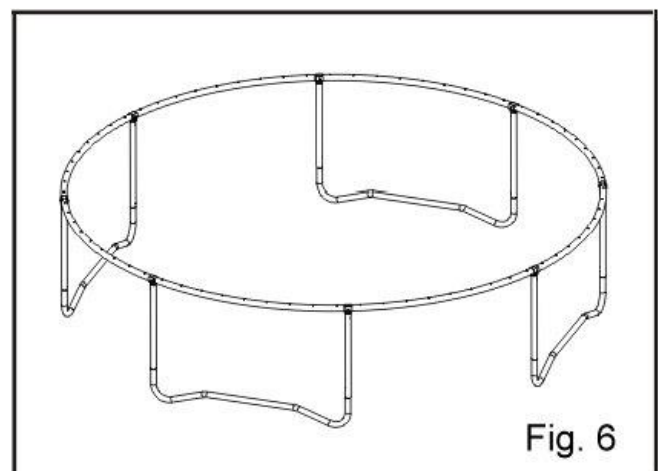
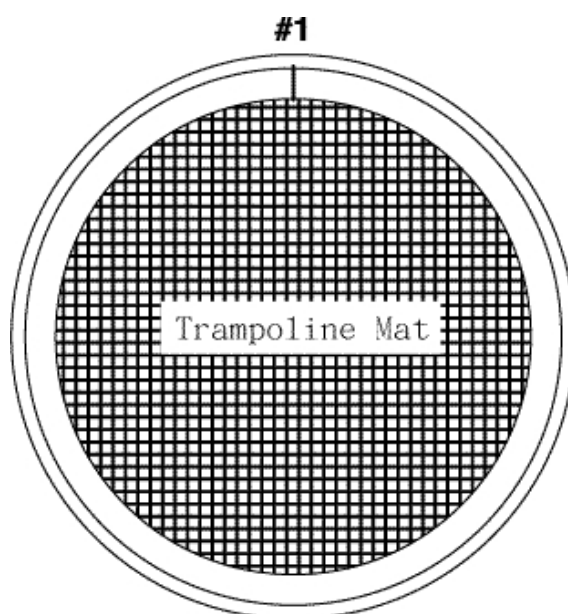


Fig. 6

KROK 3 . monta materiaju trampoliny

Naley zachowa ostro no podczas mocowania spr yn do materiaju trampoliny. Do przymocowania materiaju niezb dna jest pomoc drugiej osoby. OSTRZE ENIE . Podczas mocowania spr yn nale y zachowac szczególn ostro no

Trzeba b dzie inn osob do pomocy z materiajem monta owym. UWAGA-Podczas podyczania ródya i trampolina jest dokr cone, mo na przyci punkty y cz ce.



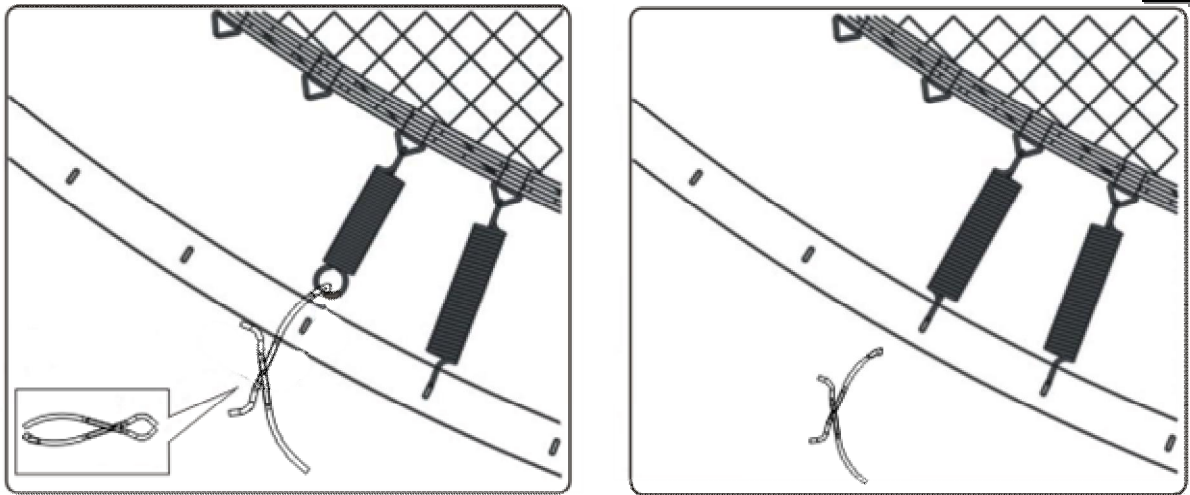
A. Rysunek matraiju trampoliny (1) wewn trz ramy

Biajy krzy yk i etykieta bezpiecze stwa powinny by umieszczone na górze.

B. Jak korzysta z haka napinaj cego.

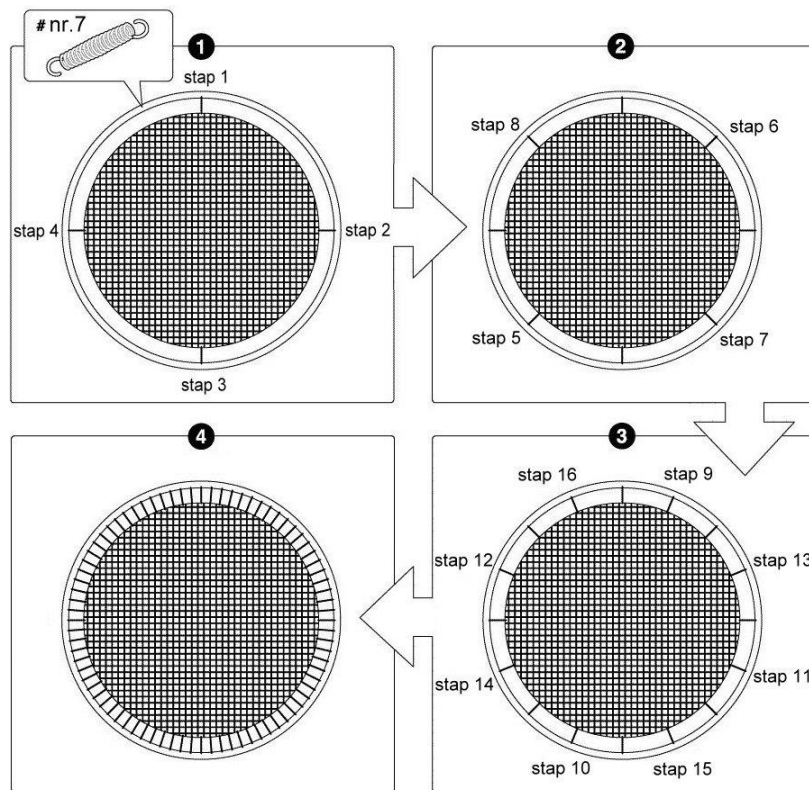
KROK B1: Umie spr yny na obrze u materiaju. Przymocuj hak i pol cz z ko cawk spr yny

KROK B2: Naci gnij spr yny i zdejmij hak



B d ostro ny wykonuj c te czynno m szczególnie uwaz j na r ce, podczas mocowania spr yn, przypadkowo mo e wystrzeli .

C. Mocowanie spr yn



D.

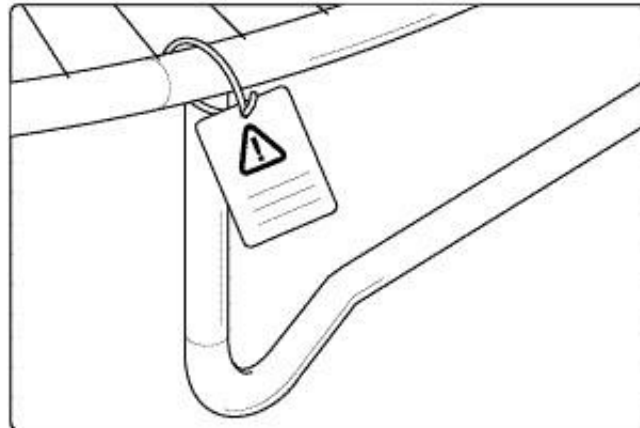
Je li oka e si , e jeden otwór i V-kr eek nie zostal wykorzystany, nale y przeliczy i usun lub zamocowac inne spr yn aby suma spr yn zgadzaj a si .

KROK 4 . prawidłowe umieszczenia tabliczki bezpiecze stwa

1. A. U yj pasek aby przymocowa tabliczk z informacjami bezpiecze stwa (8) do trampoliny. Pasek powinien by zawieszony na pionowej konstrukcji.

KROK 5 . monta oslony na spr yny

- A. Rozj oslone tak (2) aby spr yny trampoliny zostaly zakryte.

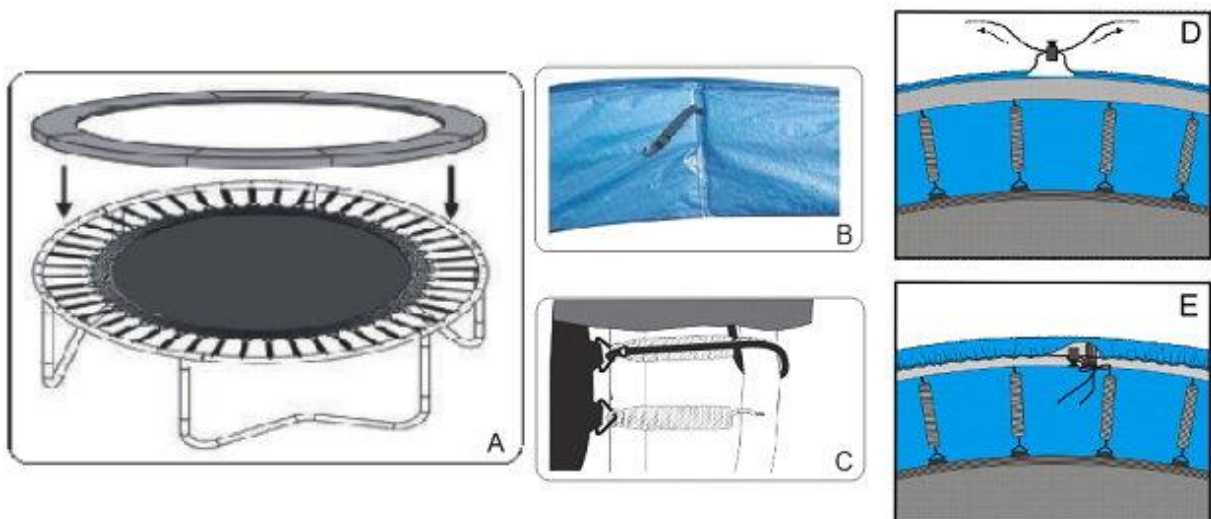


Upewnij si , e oslona zakrywa wszystkie elementy metalowe.

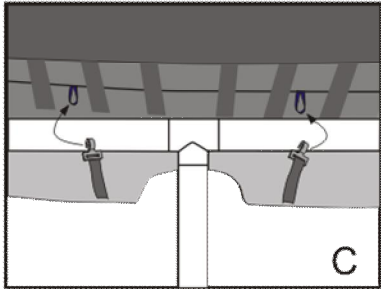
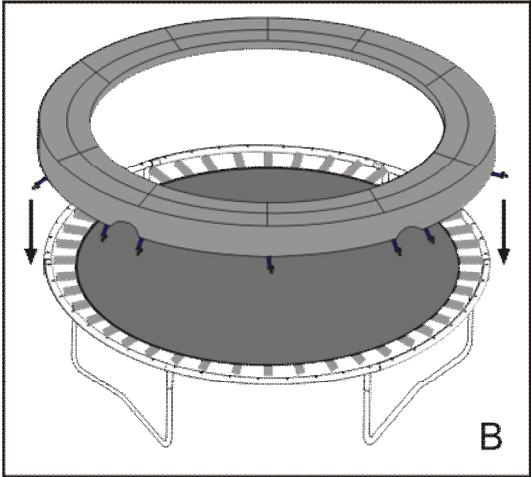
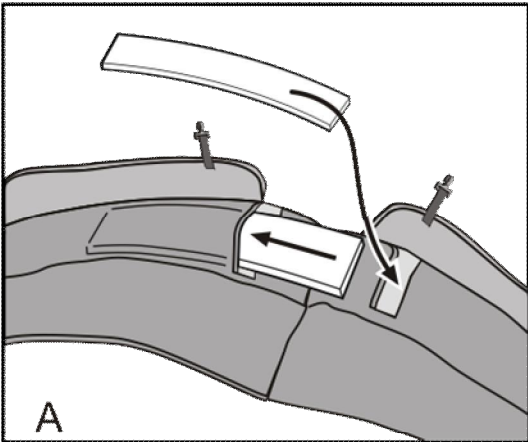
- B. przywi paski znajduj ce si pod konstrukcja do konstrukcji

- B. Wybierz model.

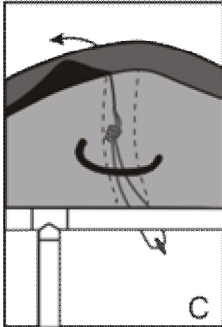
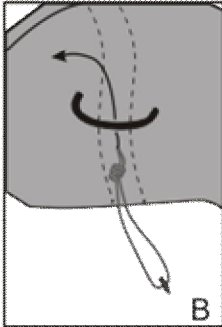
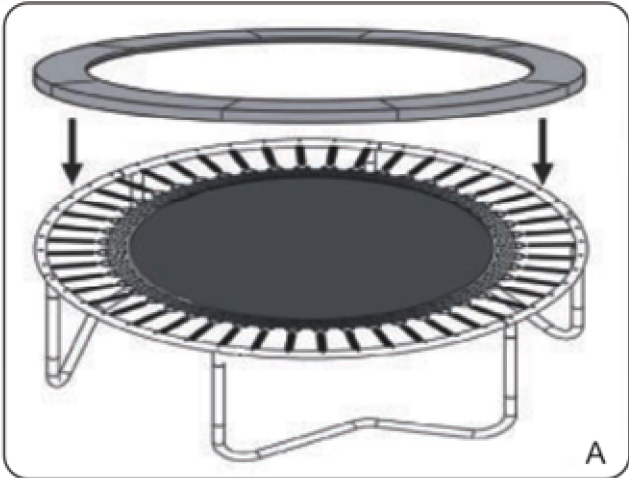
Model A.



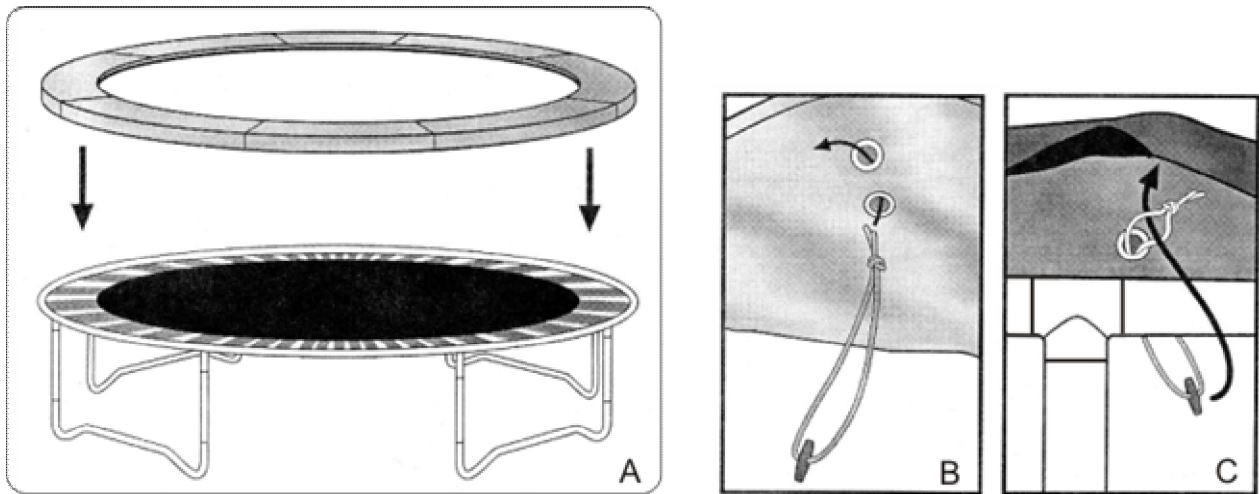
Model B.



Model C.



Model D.



PL - OCHRONA I KONSERWACJA

Trampolina ta została zaprojektowana z jako ciowych materia  w i z wpraw . Prawid  w ochron i konserwacji b dzie trampoline dostarcza wszystkim u ytkownikom zabawy, rado ci i wiczenia. Prosimy o dotrzymanie poni szych instrukcji:

Trampolina za zosta   zaprojektowana do okre lonej wagi i u ycia. Upewnij si , e trampoline jest u ywana przez jedn osob w tym samym czasie. Cz  wiek powy ej 120 kg nie powinien u ywa trampoliny. Skoczkowie powinni u ywa skarpetek, butów gimnastycznych lub by na bosaka. Nie powinni u ywa adidasów lub tenisówek. W celu ograniczenia zniszczenia nie wpuszczajcie zwier t na płacht . Skoczkowie powinni usun wszystkie ostre przedmioty z ciał przed u yciem trampoliny. Wszystkie ostro lub wystaj ce przedmioty powinny by zawsze trzymane poza płacht trampoliny.

Przed u yciem zawsze sprawd trampoline z powodu zu ycia, uszkodzenia lub brakuj cej cz ci.

B d poinformowany o:

- Otworach, dziurach w płachcie trampoliny
- O zginaj cej si płachcie
- Rozpruciu lub jakichkolwiek innych uszkodzeniach
- Wygi tych lub złamanych cz ci ramy, jakimi s nogi
- Złamanych, brakuj cych lub uszkodzonych spr ynach
- Zniszczonej, brakuj cej pokrywie ramy
- Wyst pach jakiegokolwiek typu (przede wszystkich o ostrych) na ramie, spr ynach lub na płachcie
- Przed ka dym u yciem nale y sprawdzi , czy g  wne cz ci nie s uszkodzone. Je eli cz ci s uszkodzone, produkt mo e by niebezpieczny, wtedy nie korzystaj z trampoliny
- je li nie b dziesz kontrolowa   trampoliny, nara sz si na kontuzj /wypadek
- sprawdzaj dokr cenie nakr tek i rub,   czenia spr yn, osłony rub a ostre rogi.
- Zatrzymaj instrukcj z informacjami o trampolinie jak i konserwacji.

- W przypadku dużego wiatru zaleca się dodatkowe zabezpieczenie i obciążenie trampoliny. Można to zrobić za pomocą zestawu do zakotwiczenia trampoliny, który oferowany jest jako akcesoria do trampolin.

Podczas zimowych miesięcy należy rozobrać trampolinę i schować. Oddziaływanie mrozu oraz niegu 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.

PL

WARUNKI ATMOSFERYCZNE

W trudnych warunkach atmosferycznych może dojść do przemieszczenia trampoliny przez wiatr. Jeżeli 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 ją z ramy.

PRZEMIESZCZANIE TRAMPOLINY

Kiedy przemieszczasz trampolinę, będziesz potrzebować pomocy następczej osoby. Wszystkie punkty łączenia powinny zostać zapakowane w opakowaniach odpornych wobec pogody, np. rurki. To utrzyma nienaruszoną konstrukcję podczas przemieszczania i zabroni rozłączenia i oddzielenia części części. Przemieszczając trampolinę podnieś ją lekko do góry i trzymaj poziomo. Dla jakiegokolwiek innego typu przemieszczania należy trampolinę rozobrać. Po każdym przeniesieniu należy przeprowadzić kontrolę bezpieczeństwa.

PL - Dodatkowe akcesorium trampoliny (nie jest częścią pakowania).



*ochranná sí /ochranná sie
/ sie ochronna*



*sch dky k trampolín /schodíky k
trampolíne
/ schodki do trampoliny*



píächta ochronna



sie pod trampolin



namiot do trampoliny



zestaw kotwiczny

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 ściąganiem 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.

PL - 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 całości lub części przez osoby trzecie bez wyrażonej 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.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





Trampoline MASTERJUMP®

User's manual



- 6'(183 cm) Trampoline
- 8'(244 cm) Trampoline
- 10'(305 cm) Trampoline
- 12'(366 cm) Trampoline
- 13'(396 cm) Trampoline
- 14'(427 cm) Trampoline
- 15'(457 cm) Trampoline



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Thank you for purchasing our product

IN CASE OF MISSING OR BROKEN PARTS, PLEASE CONTACT PLACE OF PURCHASE FOR ASSISTANCE.

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

- 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.
- 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.
- Use the trampoline only with mature, adult knowledgeable supervision.
- 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.***

The logo consists of the letters 'EN' in a white, serif font, centered within a black square. The square has a thin white border.

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 hard-soled shoes as they cause excessive wear to the mat.
 - **DO NOT** wear jewelry, hooks, buttons, or other protrusions that might get caught on the mat.
 - Bounce in center of the mat.

INSTALLATION

EN

1. Ensure adequate overhead 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 shady areas.
5. Secure the trampoline in a safe place.
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.

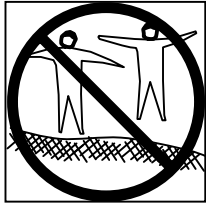
INTRODUCTION

Before using this trampoline, please read all information

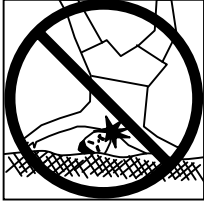
provided in this manual carefully. To reduce the risk of injury, please follow appropriate safety rules and tips.

- ※ 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.

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

INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

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, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, 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.

ACCIDENT CLASSIFICATION

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, 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 maneuver 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 beneath, 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.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

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 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.

- Always bounce at the centre of the bed. Bouncing near the edge of the bed can lead to injury and can also stretch the springs. The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.
- Avoid bouncing too high. Stay low until you can control your bounce and land consistently in the middle of the bed.
- To regain control and stop your jump, bend your knees quickly when you land.
- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.
- Allow each jumper a brief turn on the trampoline. Extended bouncing exposes an over tired user to an increased risk of injury. Longer turns tend to lessen the interest of others waiting to jump.
- The trampoline mat is several feet from the ground. Jumping off the trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other object also represents a risk of injury. Smaller children may need assistance getting up on or down from the trampoline. Mounting and dismounting properly should be a strict rule from the very beginning. Users should climb onto the trampoline by placing their hands on the frame and stepping or rolling up onto the frame, across the springs, and onto the mat (bed). Do not step directly on the frame pad or grasp the frame pad when mounting or dismounting the trampoline. Users should always place their hands on the frame while mounting or dismounting. To dismount, jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over and place one hand on the frame, then step from the mat to the ground.

-
- Injury may result from hitting the frame or falling through the springs while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the centre of the trampoline mat when jumping. **BE SURE TO KEEP THE FRAME PAD IN PLACE TO COVER THE FRAME AT ALL TIMES.** The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.

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.
- ※ Adults must assemble this trampoline.
- ※ 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.

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

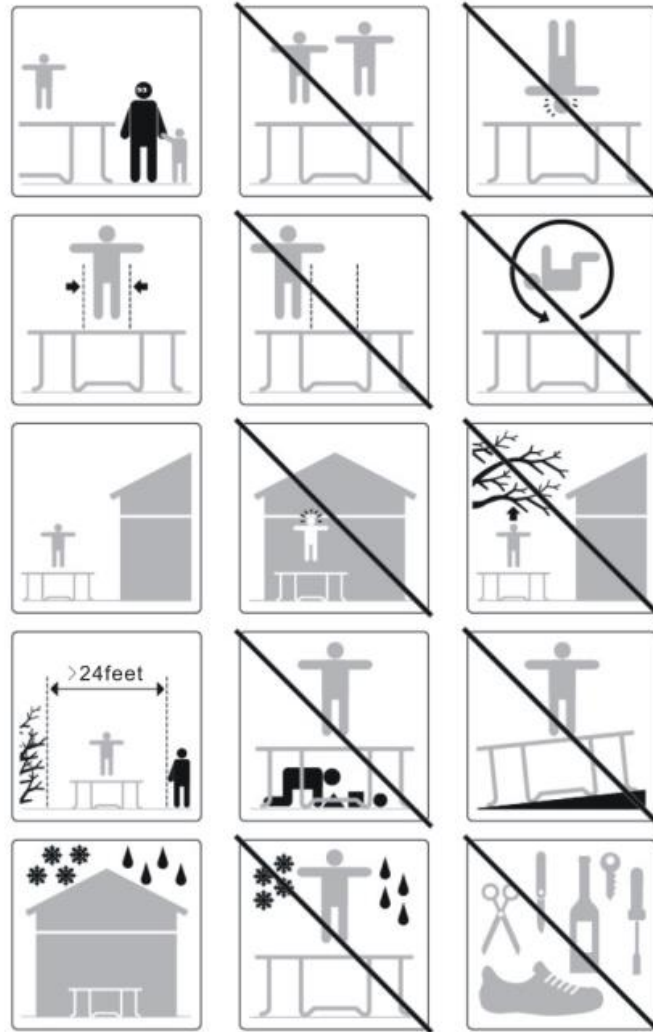
The minimum overhead clearance required is 26 feet (8 meters). Ensure that no hazards or obstructions are near the trampoline such as tree branches, swing sets, swimming pools, electrical power wires, walls, fences, etc.

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

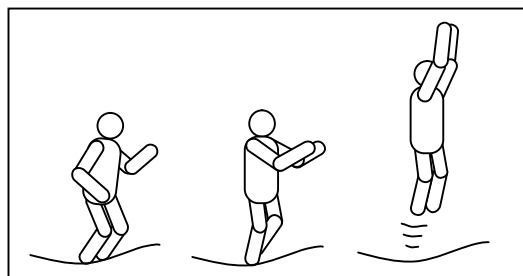
After completing this lesson, the student now has a basic understanding of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to develop their own routines with emphasis on control and form.

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 manoeuver. Player two has to do Player One's manoeuver and add on another. Player Three does the manoeuvres of One and Two and then adds a third manoeuver. 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.

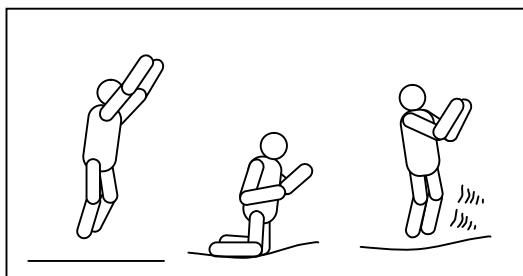
BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



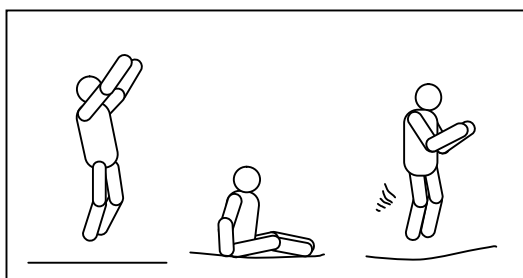
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and head up and eyes on mat
2. Swing arms forward, up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



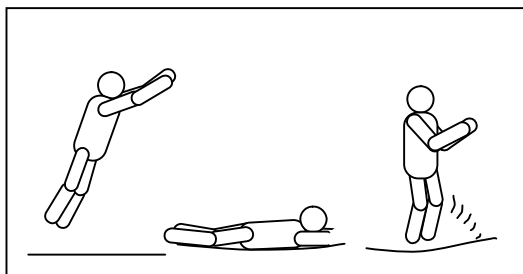
1. Start with basic bounce and keep it low
2. Land on knees keeping back straight, body erect. Use arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up

SEAT BOUNCE



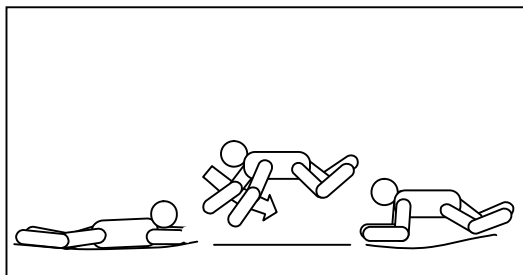
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

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

- 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.

PARTS LIST

Please select your trampoline size.

Reference Number	Part Number	Description	6'	8'	10'	12'	13'	14'	
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	1	
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1	1	
3	TR802	Top Rail	6	6	6 or 8	8	8	8	
4	TR803	T shape section	6	6	6 or 8	8	8	8	
5	TR804	Leg Base	3	3	3 or 4	4	4	4	
6	TR805	Vertical Leg Extension	0	0 or 6	6 or 8	8	8	8	
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover						
8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1	1	
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	1	1	

OTHER ITEMS ó Trampolines have five legs

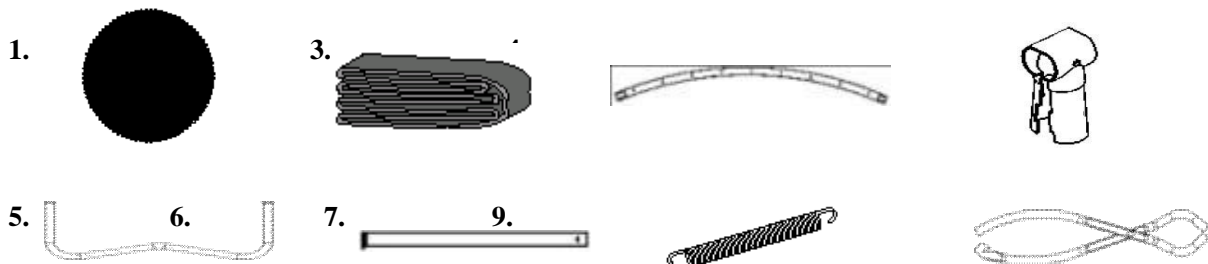
Reference Number	Part Number	Description	10'	12'	13'	14'	15'	
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1	
3	TR802	Top Rail	10	10	10	10	10	
4	TR803	T shape section	10	10	10	10	10	
5	TR804	Leg Base	5	5	5	5	5	
6	TR805	Vertical Leg Extension	10	10	10	10	10	
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover					

8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	1

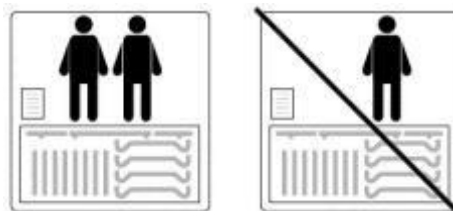
OTHER ITEMS ó Trampolines have six legs

Reference Number	Part Number	Description	10'	12'	13'	14'	15'	
1	TR800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	
2	TR801	Frame Pad	1	1	1	1	1	
3	TR802	Top Rail	12	12	12	12	12	
4	TR803	T shape section	12	12	12	12	12	
5	TR804	Leg Base	6	6	6	6	6	
6	TR805	Vertical Leg Extension	12	12	12	12	12	
7	TR806	Springs	Please check the instruction cover					
8	TR807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1	
9	TR808	Clip with spring tool	1	1	1	1	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.



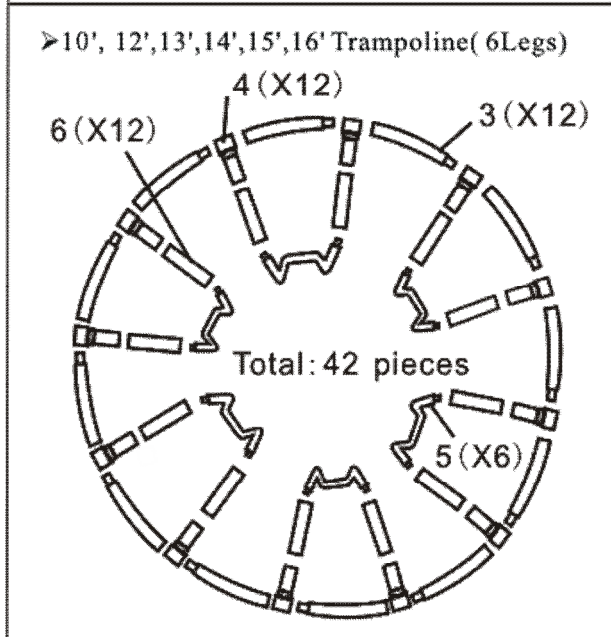
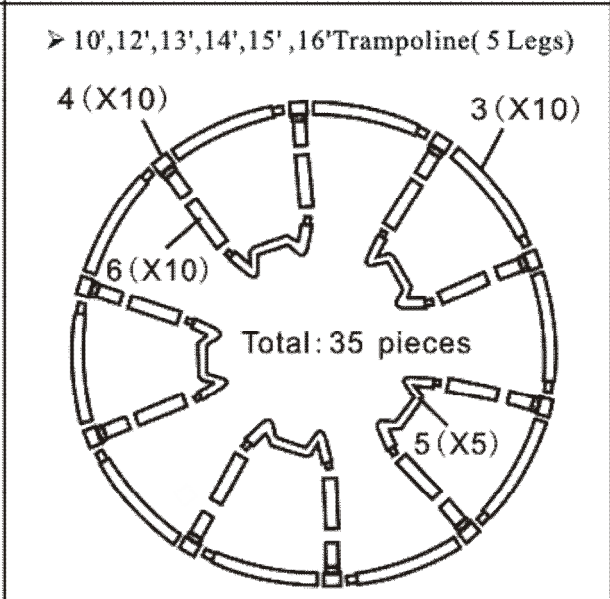
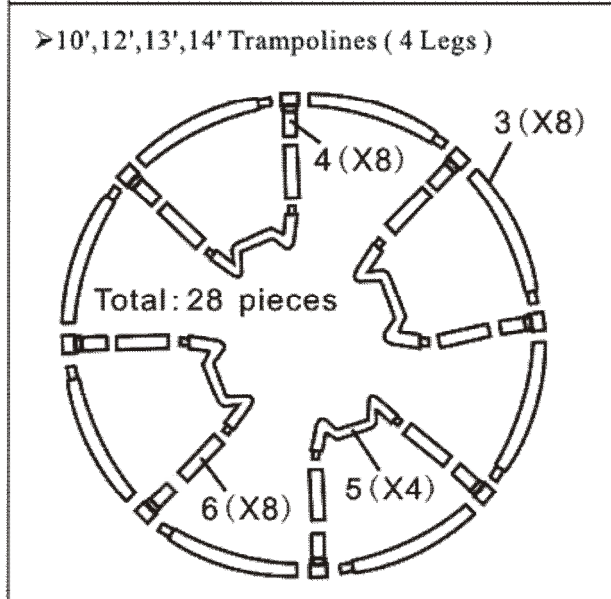
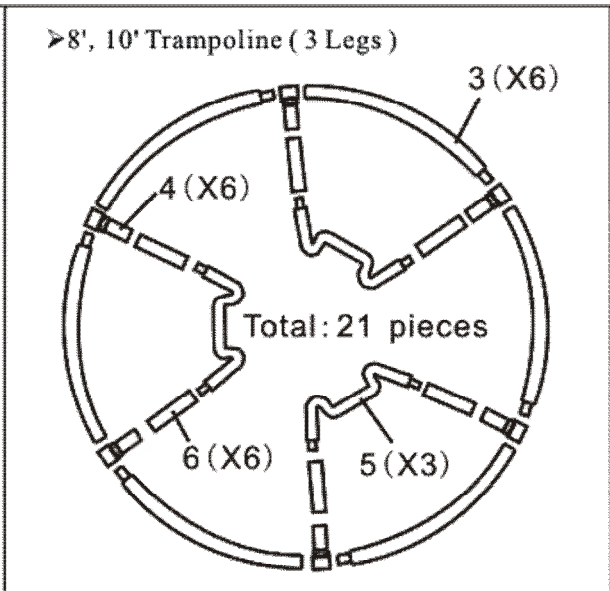
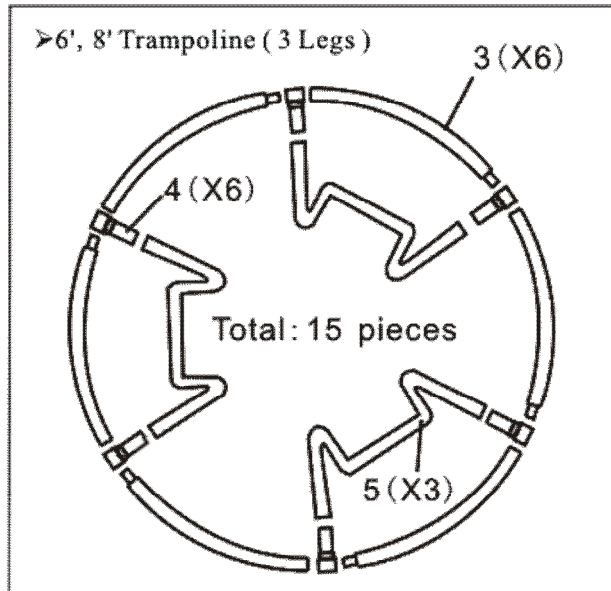
TWO PEOPLE ARE REQUIRED TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE, REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING



STEP 1 ó Frame Layout

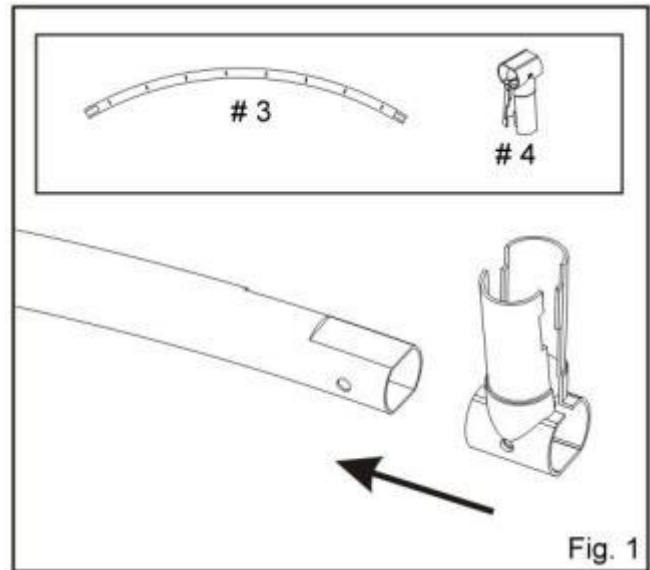
Check that you have received all parts using the relevant illustrations below. All parts with the same part # are interchangeable and do not have õrightõ or õleftõ orientation,

To connect the parts, simply slide a section of tubing into the adjacent section. These joints are called õT shape sectionõ

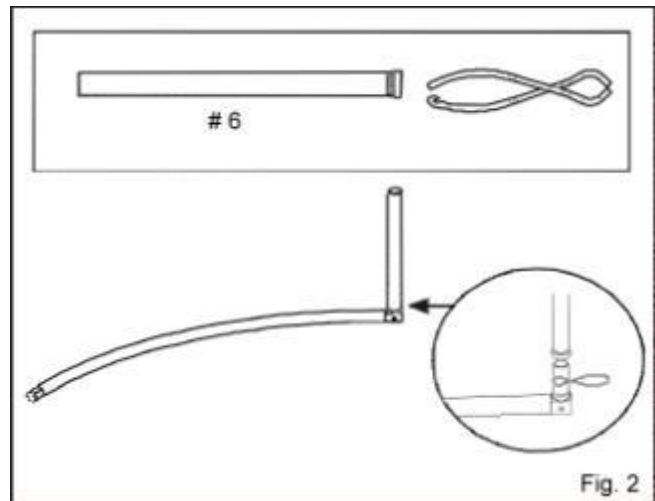


STEP 2 - Support Assembly

1. Insert T-section (#4) into one end of top rail (#3). Ensure the hole in the T-section matches the hole in the rail. Use a rubber mallet if necessary. Use the spring hook tool to help you to spread the T-section if necessary. Repeat for the other T-sections, but do not connect the top rail sections together yet.

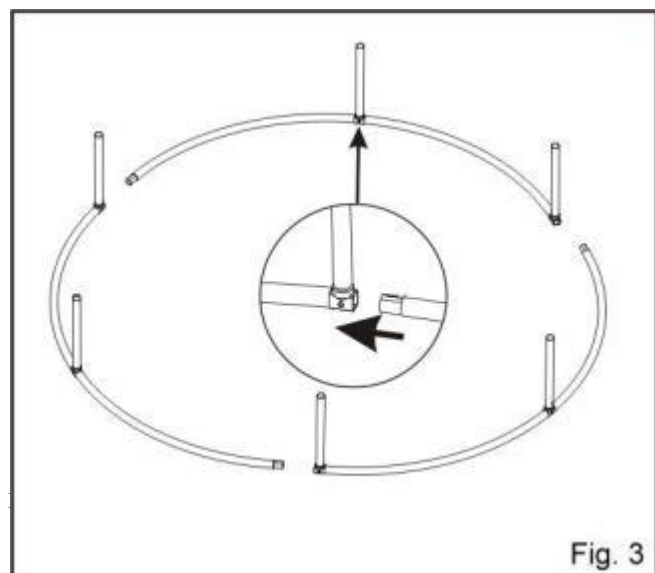


2. Fit the leg tubes (#6) onto the T-sections using the spring hook tool to compress the T-section. Note that the orientation of the leg tubes is important (The dilation part need to fit the T-sections) . **The T-sections must be fitted to the wider end of the leg tubes.** Take care not to pinch your fingers when compressing the T-sections.

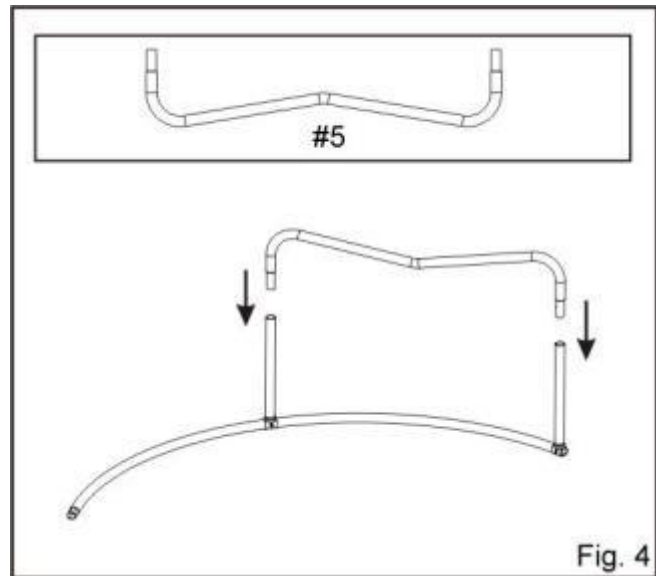
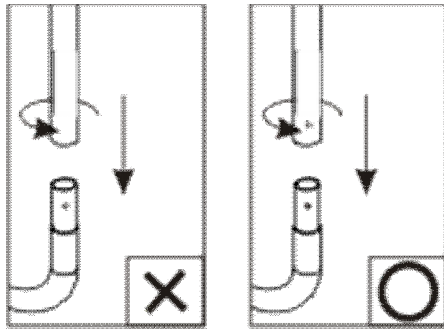


Note that the orientation of the leg tubes is important .The dilation part need to fit the T-sections. The T-sections must be fitted to the wider end of the leg tubes.

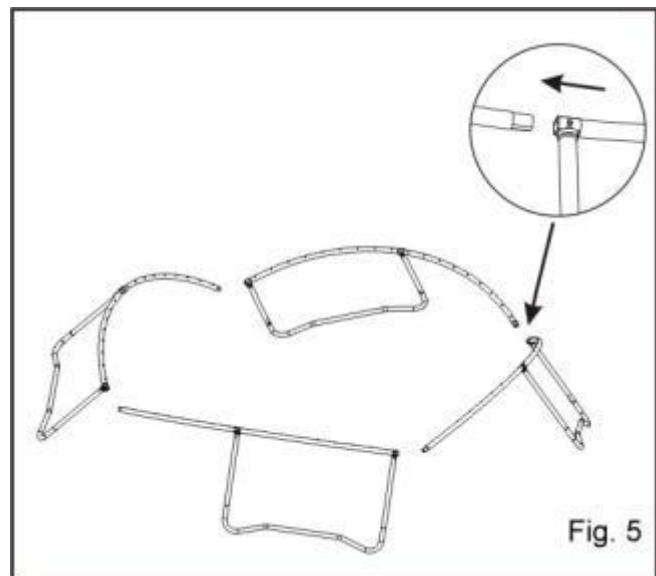
3. Connect 2 top rail sections together. Repeat for the other top rail sections as shown in Fig 3.



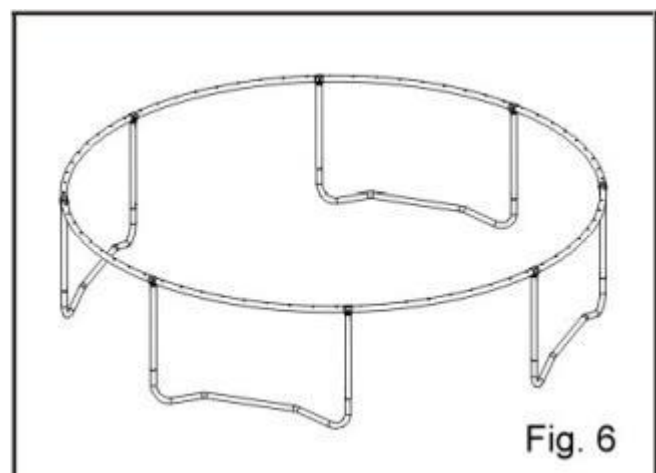
4. Fit the W-shape tube (#5) onto the leg tubes (#6) as shown in Fig 4. Make sure they are into place. Fit the remaining tubes (#5).



5. Turn over the 4 sub-assembled sections and connect them together. Note that at this stage the sections can still be parted. The assembly will become rigid only when the trampoline mat is assembled.



6. The completed skeleton should be the same as fig.6.



⚠ WARNING ⚠

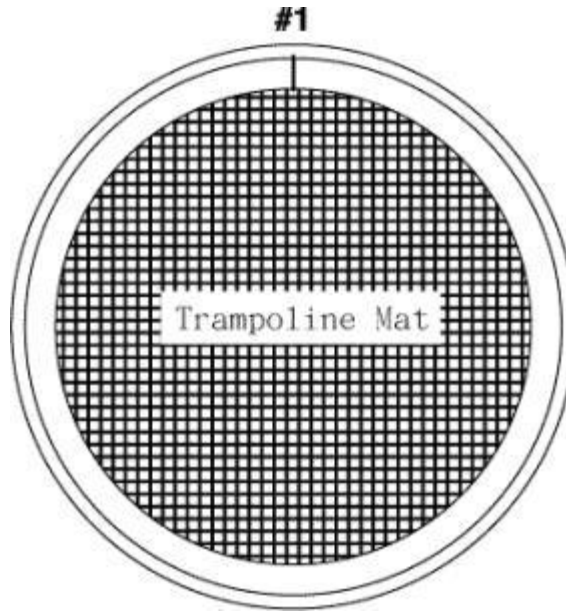
IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

STEP 3 - 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

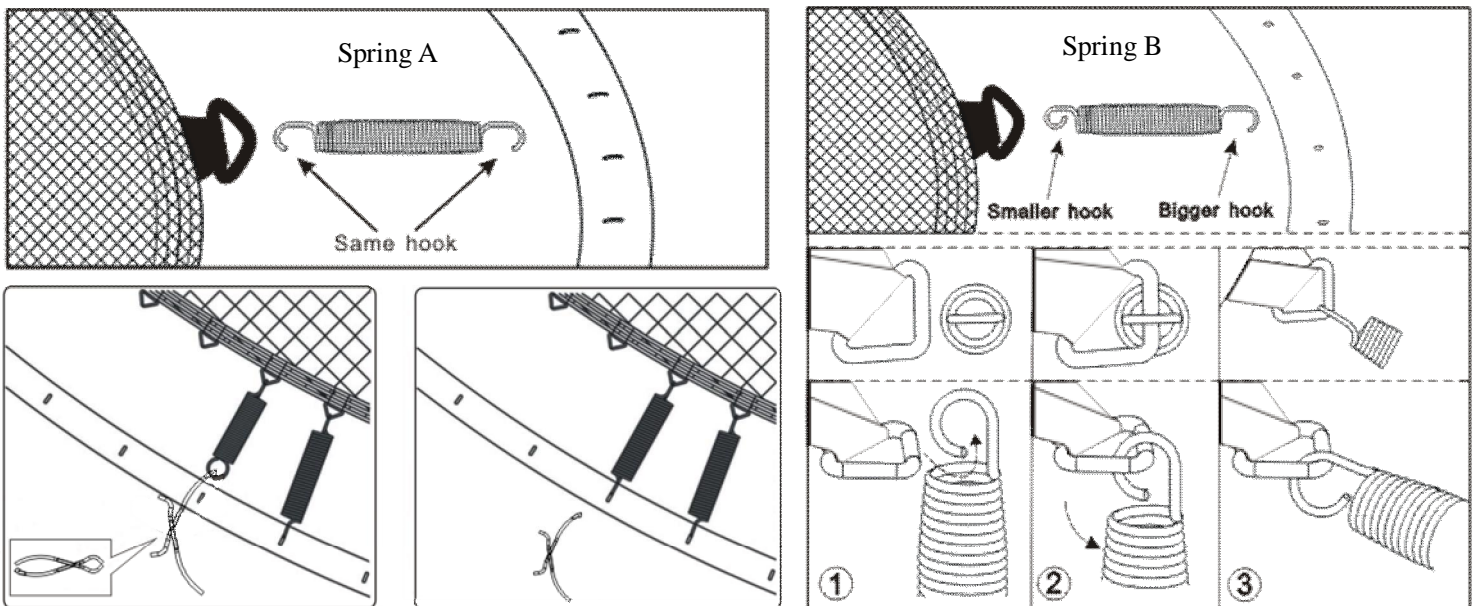
The white cross and safety labels should be facing upwards



- 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.



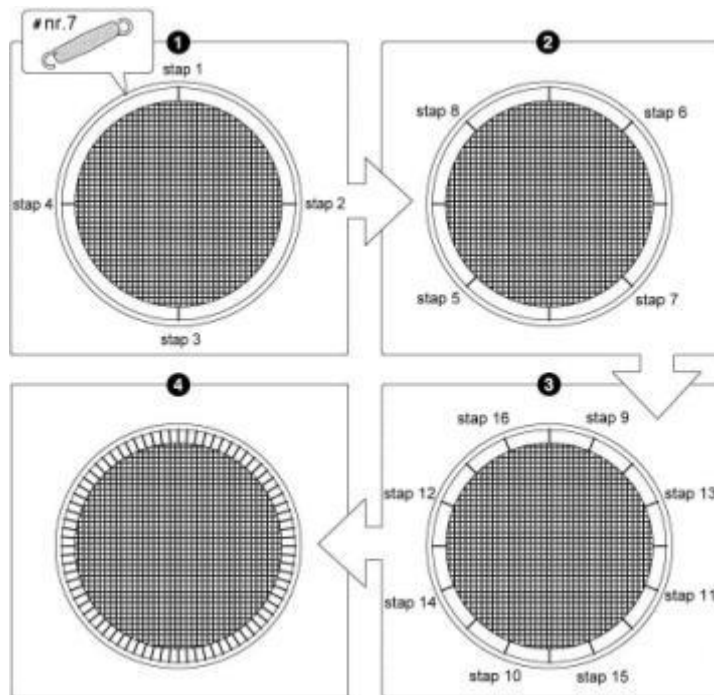
Be careful where you place your hands etc. during spring assembly as connector points can pinch!

C. The following figures tell you how to connect the springs most easily and tighten the trampoline mat as steady as possible.

D. Choose a connecting point on the frame of the trampoline. Use the clock as help and choose the point that points 12 o'clock. Position the spring on the edge of jumping mat. Attach tool and link up to the spring hook with hook end of the tool. Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame. Repeat this at the 6 o'clock point. Assemble in the same way the first 4 springs at 12, 6, 3 and 9 o'clock.

E. Repeat (D) to attach the remaining springs in the same way. Take notice that the tightening of the trampoline mat should be shared equally. Therefore always attach two springs across. This is a very important. You will not be able to attach all springs because the tightening of the trampoline mat will increase with the numbers of attached springs.

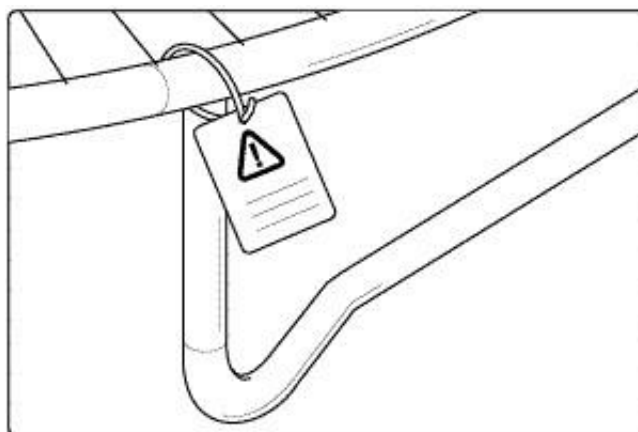
Finally after assembly, the space between all springs should be equal.



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

STEP 4-Safety placard Attachment

A. Using the tie wrap, attach the Safety Instruction Placard (8) to the trampoline. The tie wrap should go around the Vertical Frame joint and the Top Rail to ensure it remains attached.



STEP 5-Frame Pad Assembly

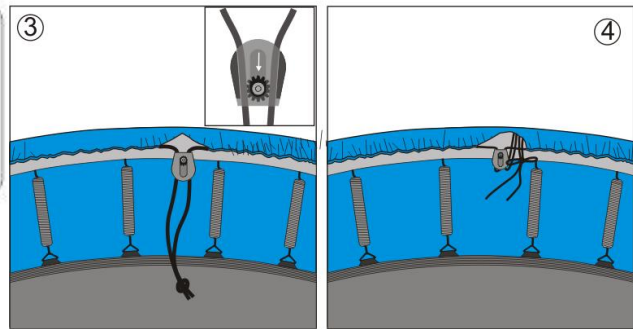
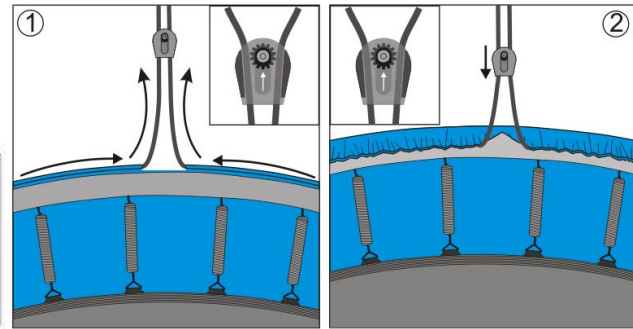
A. Lay the Frame Pad (2) over the trampoline so that the springs and the steel frame is covered.

Ensure that the Frame Pad covers all metal parts.

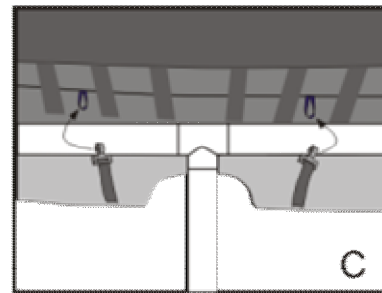
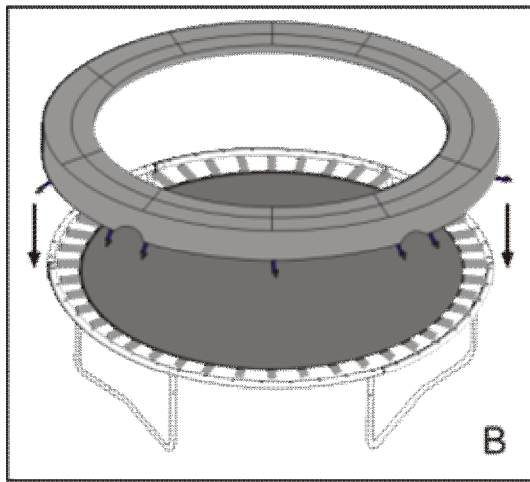
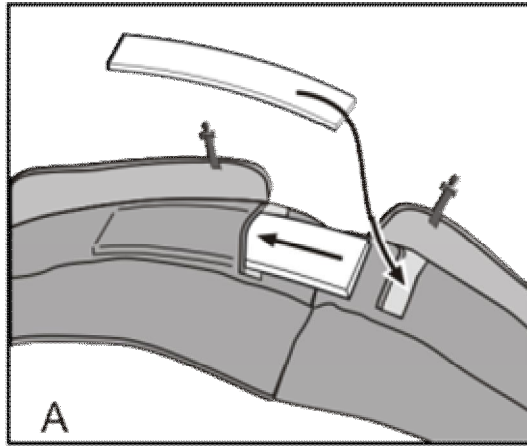
B. Tie the strap located at the under side of the frame pad to the frame.

C. Select your Pad model.

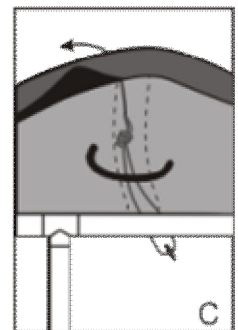
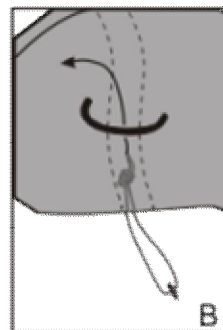
Model I .



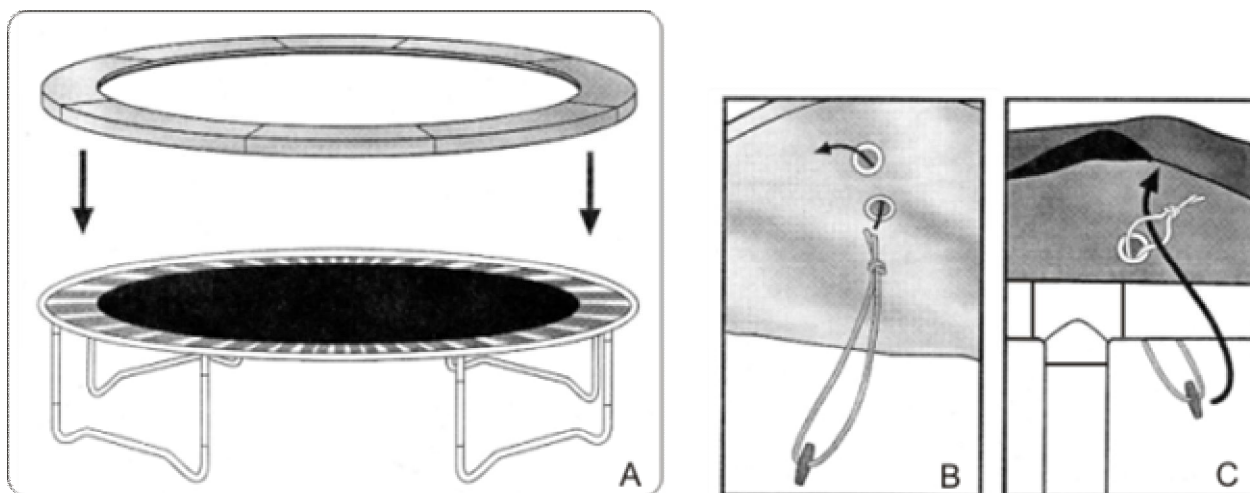
Model II .



Model III.



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 120kgs should not use the trampoline.

Jumpers should wear socks, gymnastics shoes, or 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.

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 CONDITIONS

In severe wind conditions, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather 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

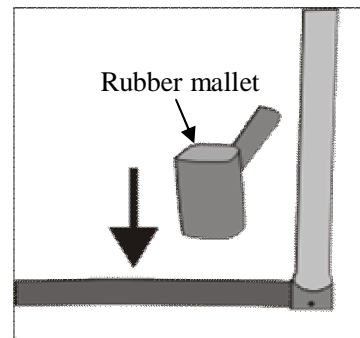
When moving the trampoline, you will require the assistance of another adult. All connector points should be wrapped securely with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, 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

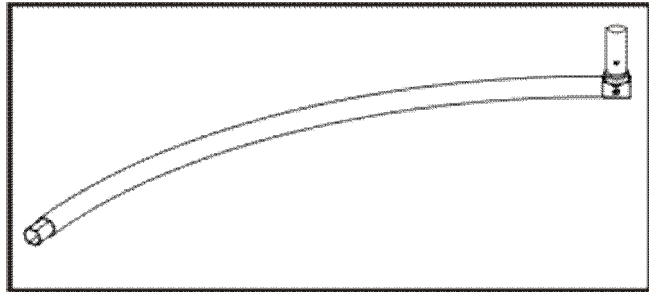
REMARKS (Only disassemble by adult.)

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.



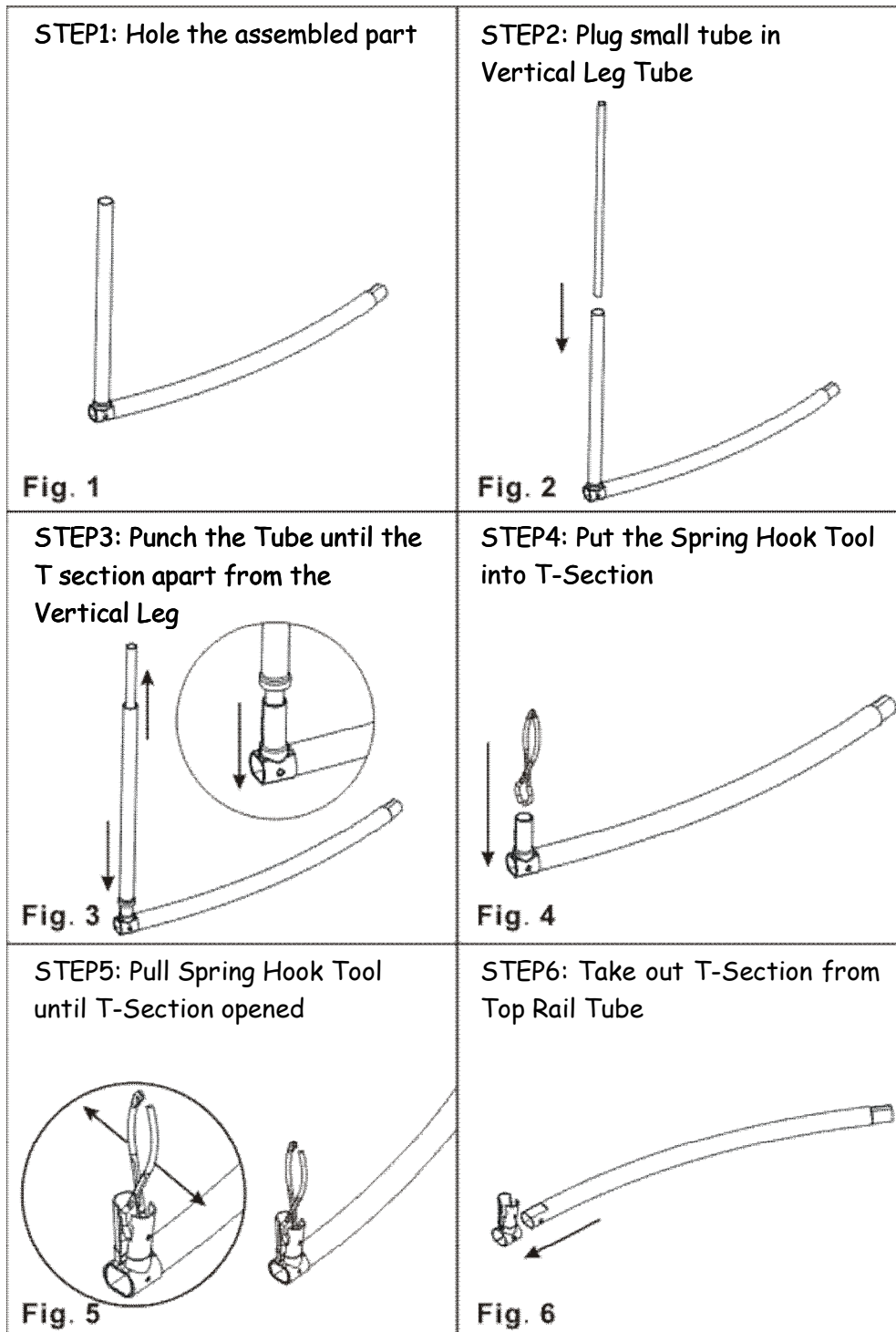
2. When you disassemble, please don't disassemble the T-section (#4) and the top rail (#3), you can keep it as it is. When you next assemble the trampoline, it will be easier and save time.



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.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© 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 lokal distributor:

