

Trampolína GoodJump



www.goodjump.cz

Návod k montáži a použití

Používání trampolíny je na vlastní nebezpečí! Osoba, která postavila trampolínu je zodpovědná jen za její bezvadný stav!

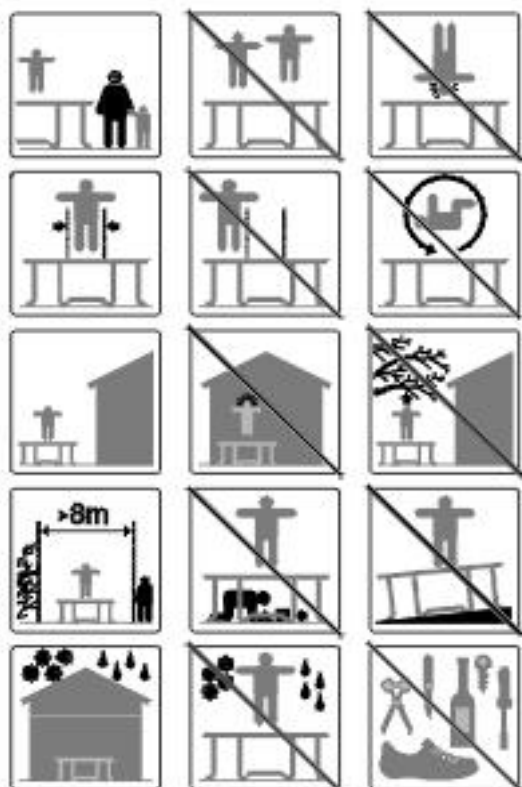
ÚVOD – návod pro trampolíny goodjump a funfit

Před použitím trampolíny si nejdříve přečtete tuto informační brožuru. Jako při každém sportu hrozí i zde nebezpečí zranění. V zájmu snížení rizika zranění dodržujte nutné bezpečnostní předpisy.

- Tento návod je součástí výrobku; uschovejte si ho pro pozdější nahlédnutí. Při předávání výrobku předávejte i tento návod k použití.
- Nesprávné použití trampolíny je nebezpečné a může vést k vážným zraněním nebo usmrcení.
- Trampolína vyhazuje skákající často do neobvyklých výšek což vyžaduje ovládnutí těla. Před použitím kontrolujte odrazovou plochu trampolíny, její stabilitu a přesvědčte se, že jsou všechny díly připevněné.
- V této brožurě najdete pokyny pro správné postavení nebo složení trampolíny, bezpečnostní upozornění a popis správné techniky skoků. Uživatelé a dohlížející osoby si mají přečíst tyto pokyny a seznámit se s jejich významem. Každý uživatel trampolíny by měl vědět kde jsou jeho fyzické hranice a provádět jen skoky odpovídající jeho individuálním schopnostem.

Před začátkem tréninku se informujte u Vašeho lékaře, jestli je skákání na trampolíně pro Vás vhodné!

Nejdříve se seznámte s trampolínou. Začněte jednoduchými skoky. Po jejich zvládnutí můžete přejít ke komplikovanějším skokům. Neskákejte nekontrolovaně, dbejte na kontrolu těla a ovládnutí různých technik skoků.



Na trampolíně smí skákat jen jedna osoba. Více skákajících osob se může srazit a utrpět zranění.



Neskákejte salta! Můžete přitom dopadnout na hlavu a ochrnout. V horším případě může dojít dokonce i k usmrcení.

Návod

1. Všeobecné pokyny

Účel použití

- trampolína není vhodná pro profesionální použití nebo pro léčebné účely. uživatel nesmí být těžší než 150 kg. V opačném případě zaniká záruka.

Nebezpečí pro děti

- trampolína není hračka. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti trampolíny. dbejte vždy na to, aby byly dodržované bezpečnostní předpisy.
- prosíme, zajistěte, aby byl obalový materiál (sáčky, pytlíky) odstraněn do odpadu. Hra s umělohmotnými sáčky na trampolíně může vést k udušení dítěte.
- vyšší trampolína než 51 cm není vhodná pro děti do 6 let. Děti nemohou správně odhadnout nebezpečí hrozící při hře. Proto uchovávejte a zajistěte trampolínu tak, aby k ní neměli děti přístup (ani domácí zvířata).

Pozor – poškození výrobku

- neprovádějte na trampolíně změny. Používejte jen originální náhradní díly. Opravy mají provádět jen kvalifikované osoby. Neodborné opravy mohou ohrozit bezpečnost trampolíny. Používejte výrobek jen tak, jak je popsáno v tomto návodu.
- chraňte trampolínu před vlhkostí a vysokými teplotami.

Doporučení k postavení trampolíny

- trampolínu mají stavět přinejmenším dvě dospělé osoby. Jestliže máte ještě další otázky, obraťte se na odbornou osobu.
- dříve než začnete se stavbou pročtěte si důkladně všechny instrukce.
- odstraňte obalový materiál a rozložte všechny díly na volné ploše. Tím dostanete přehled, což podstatně ulehčuje montáž.
- porovnejte díly se soupiskou dílů a přesvědčte se že žádný díl nechybí.
- používání náradí, technické práce všeho druhu skrývají vždy nebezpečí zranění. Buďte proto opatrní.
- dbejte na prostředí bez nebezpečí, například: Nenechávejte ležet žádné nářadí. Dbejte na to, aby se nedostal obalový materiál, především fólie a umělohmotné sáčky, do dětských rukou (Nebezpečí udušení!). Odstraňte obalový materiál do odpadu odborně.
- po montáži trampolíny zkontrolujte všechny šrouby, matky a správnou polohu spojující míst.
- volný prostor kolem trampolíny musí být nejméně 8 m. Mezi trampolínou a eventuálně nebezpečnými předměty, jako jsou elektrické kabely, větve, hračky, bazén a mříže musí být zachován bezpečnostní odstup.
- trampolína musí být postavená na rovném, pevném podkladu s tvarově rovnoměrným povrchem.
- nepoužívejte trampolínu za deště, při větru nebo bouřce. Nedoporučujeme nechat stát trampolínu venku při špatném počasí.
- kovový rám trampolíny je vodivý. Dbejte na to, aby nedošlo ke kontaktu s elektrickým proudem (pozor i při bouřce).
- nepoužívejte trampolínu při špatném osvětlení.
- dbejte na to, aby nebyly pod trampolínou žádné předměty.
- současně by se neměla uchovávat v blízkosti trampolíny žádná jiná sportovní nářadí, atd. ani jiná vybavení pro volný čas.
- při montáži a demontáži používejte rukavice.

Dodatečné poznámky

- zvýšenou stabilitu zajišťují sáčky s pískem na nohách trampolíny. Drží trampolínu, aby se nepřevrátila.
- nepoužívejte trampolínu, jestliže jste v jiném stavu.
- ani s vysokým tlakem by jste neměli skákat na trampolíně.
- skákejte naboso. Boty mohou trampolínu poškodit. Poškozená odrazová plocha trampolíny se nedá bezplatně nahradit.
- při skákání nekuřte.
- neodkládejte na trampolínu cigarety, ostré nebo jiné cizí předměty. I domácím zvířatům zabraňte v přístupu k trampolíně.
- nepoužívejte trampolínu po požití alkoholu nebo léků.
- nesedejte si ani se neopírejte o krycí plachtu, jestliže je trampolína v provozu. Toto překrytí musí pružit.
- nedovolujte malým dětem se vytahovat na trampolínu za krycí plachtu. Může dojít k vytržení švů, v tomto případě neplatí záruka.
- trampolína postavená na nerovném podkladu se může převrátit. Tvrdý podklad a přespříliš dlouhý trénink mohou poškodit rám. V tomto případě neplatí záruka.
- nevystavujte trampolínu otevřenému ohni.
- dbejte na to, aby trampolínu nepoužívaly nepovolané osoby.
- neskákejte na mokré trampolíně.
- při silnějším větru trampolínu zakotvěte nebo ji demontujte, při silných nárazech větru se nesmí používat.
- výrobce ani dodavatelé nejsou zodpovědní žádným způsobem za přímé a nepřímé škody nebo za speciální následné škody, vzniklé při používání nebo v souvislosti s trampolínou.
- toto se týká také finančních ztrát způsobených krádeží, ztrátou vlastnictví, ztrátou výdělku a zisku, ztráty radosti z artiklu, nákladů za montáž, odstranění do odpadu, poškození přírodními a povětrnostními vlivy nebo jakýchkoliv jiných druhů následných škod.
- rozeznané vady výroby je třeba ihned nahlásit buď obchodu, výrobcí nebo dovozci a ihned přerušit používání trampolíny.

Pozor

1. Zajistěte, aby byl zip ochranné sítě 100% uzavřený a zaháknuté všechny tři háky.
2. Neskákejte záměrně do ochranné sítě! Může dojít k jejímu poškození nebo převrnutí trampolíny. Zneužití ochranné sítě se hodnotí jako hrubá nedbalost. V tomto případě zaniká ručení.

2. Bezpečnostní upozornění

- vždy musí být přítomná dohlížející osoba, jedno jak je starý nebo zkušený uživatel.
- bezpečnostní upozornění je třeba vždy respektovat.
- neskákejte na trampolíně salta. Při dopadu se můžete zranit na zádech, šíji nebo na hlavě. Následkem může být ochrnutí nebo dokonce k usmrcení.
- na trampolíně smí skákat jen jedna osoba. Více skákajících osob se může srazit a zranit.
- před každým použitím se musí trampolína zkontrolovat, jestli nemá poškozené nebo opotřebované díly. Prosíme, vyměňte ihned poškozené nebo opotřebované díly, mohou ovlivnit bezpečnost trampolíny. Až do opravy se nesmí trampolína používat.
- nenoste při skákání oblečení s háky nebo jinými předměty, které se mohou někde zachytit.

- umístěte trampolínu na rovném, pevném, neklouzavém a tvarově stejnoměrném podkladu.
- silný vítr může trampolínu odsunout. Jestliže je předpověděný silný vítr, uklid'te trampolínu do chráněného prostoru, rozeberte ji nebo ji připevněte lanky a kolíky. Přitom jsou zapotřebí nejméně 3 zakotvení. Nestačí připevnit jen konstrukci, vítr může nadzvednout i horní díl trampolíny. Při nárazech větru se nesmí trampolína používat.
- pokud možno nepřepřavujte smontovanou trampolínu, rám se může ohnout. Pokud je třeba trampolínu přece jenom přemístit pak dbejte na následující: pro nadzvednutí se musí postavit nejméně 4 osoby rovnoměrně kolem trampolíny. Potom se musí trampolína přenášet vodorovně. Jestliže se rám posune je i potom zapotřebí 4 osob pro jeho vyrovnání.
- trampolína je sportovní náradí umožňující uživateli skoky do neobvyklé výšky a současné provádění různých pohybů. Při skoku a následujícím nekontrolovatelném dopadu na krycí plachtu nebo na rám může dojít ke zranění.
- před používání trampolíny je třeba se seznámit s návodem k použití. Tento návod k použití trampolíny obsahuje návod k montáži, doporučená preventivní opatření, pokyny k její údržbě, které mají zajistit největší možnou bezpečnost a radost z výrobku.
- vlastník trampolíny a dozírající osoba jsou zodpovědné za dostatečnou informovanost všech uživatelů o bezpečnostních předpisech.
- zabraňte nedovolenému použití trampolíny nebo jejímu použití bez dozoru.
- nepoužívejte trampolínu v blízkosti vody a ponechte kolem ní preventivně dostatečný volný prostor.
- předměty nacházející se v blízkosti trampolíny, které by mohli ohrozit uživatele se musí odklidit.
- dbejte na to, aby se při používání nenacházeli pod trampolínou osoby nebo předměty. Odrazová plocha trampolíny je pružná a její zpětný náraz může způsobit nebezpečná zranění.
- pozor na drobné předměty, které se mohou přichytit na ruce a nohy.
- nepřipevňujte na trampolínu žádné cizí předměty.
- dbejte na dodržování bezpečnostních upozornění a seznáňte se s informacemi v tomto návodu k použití.
- trampolína se smí používat jen s čistou a suchou odrazovou plochou. Opotřebovaný nebo poškozený materiál plochy je nutné okamžitě vyměnit.
- nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu a drog (nebo léků).
- osvojte si nejdříve techniky základních skoků než zkusíte těžší cviky. Bližší informace najdete v odstavci „Techniky základní skoků“.
- vstupujte na trampolínu opatrně. Nevyskakujte na ní. Nepoužívejte trampolínu jako odrazový můstek. Další informace najdete v odstavci „Příčiny nehod : „Nastupování a sestupování.“
- pro další informace nebo podklady se obraťte na vyškoleného trenéra pro skákání na trampolíně.

Příčiny nehod

Salta: Na této trampolíně se nesmí skákat salta. Dopad na hlavu nebo na záda (i ve středu trampolíny) zvyšuje riziko zranění šíje nebo zad. Zranění mohou vést k ochrnutí nebo dokonce k usmrcení. Ke zraněním může dojít i při nekontrolovatelném dopadu skákajícího dopředu nebo dozadu.

Více uživatelů na trampolíně: Nebezpečí zranění stoupá, jestliže skáče na trampolíně současně více osob, které mohou ztratit kontrolu pohybu. Tyto osoby se mohou srazit, nevhodně dopadnout nebo spadnout z trampolíny. Riziko zranění je vyšší pro lehčí a menší osoby než pro velké a těžké.

Nastupování a sestupování: Dávejte pozor při nastupování a sestupování z trampolíny. Nevytahujte se na trampolínu za krycí plachtu, nešlapte na pružiny, neskákejte na trampolínu z výše položených míst (ze žebříku, střechy nebo terasy). Neskákejte z trampolíny dolů na zem, jedno v jakém stavu je její povrch. Malé děti, které si hrají na trampolíně potřebují většinou pomoc při nastupování a sestupování. Při nastupování a sestupování se mají uživatelé vždy držet rámu. Pokud možno nestavte se na krycí plachtu. Při sestupování se postavte nejdříve na okraj plochy, nahněte se dopředu a držte se oběma rukama pevně rámu, potom vykročte na zem nebo na žebřík (podle modelu).

Rám a pružiny: Při skákání se soustřeďte na střed trampolíny. Toto redukuje riziko zranění při dopadu na rám nebo pružiny. Krycí plachta musí vždy úplně překrývat rám a pružiny. Snažte se neskákat na krycí plachtu, protože není koncipovaná pro tento účel.

Ztráta kontroly: Jestliže se ztratí při skoku kontrola nad pohybem, může dojít ke zraněním nevhodným dopadem na plochu, rám, krycí polstrování nebo pádem z trampolíny. Při kontrolovaných skocích dopadá skákající stále na stejné místo, ze kterého se odrazil. Dříve než začnete provádět těžké skoky, musíte perfektně ovládat základní skoky. Ke ztrátě kontroly dojde převážně tehdy, jestliže je uživatel unavený nebo se pokouší o skok přesahující jeho schopnosti. Pro opětovné získání kontroly je nutné při dopadu úplně přitáhnout kolena k tělu.

Pod vlivem alkoholu a léků: Pravděpodobnost, že dojde ke zranění se zvyšuje, jestliže je uživatel pod vlivem alkoholu nebo léků. Podobné látky ovlivňují reakci, odhad, prostorové vidění, schopnost celkové koordinace a motorické funkce uživatele.

Cizí předměty: Nepoužívejte trampolínu, jestliže jsou pod ní domácí zvířata, jiné osoby nebo předměty, aby nedošlo k nežádoucím zraněním. Při skákání nedržte v ruce žádné předměty ani nepokládejte nic na trampolínu, jestliže na ní někdo skáče. Dbejte na to, aby nebyly nad trampolínou žádné větve, kabely s proudem, atd..

Nedostatečná údržba trampolíny: Nesprávně udržovaná trampolína zvyšuje riziko zranění. Kontrolujte trampolínu, jestli nemá natrženou nebo opotřebovanou odrazovou plochu, krycí plachtu, ohnutý rám, chybějící díly, uvolněné nebo vadné pružiny, kontrolujte i její celkovou stabilitu. Trampolína se má kontrolovat před každým použitím. Opotřeбенé nebo vadné díly se musí ihned vyměnit. Až do opravy se nesmí trampolína používat.

Špatné počasí: Používejte trampolínu jen jestliže je k tomu vhodné počasí. Mokrý plocha na skákání klouže, bezpečné skákání není možné. Vlivem větru nebo poryvů větru můžete ztratit kontrolu nad pohybem.

Neomezený přístup: Žebřík nepoužívané trampolíny uschovejte na bezpečném místě, aby si na ní nemohly děti hrát bez dozoru.

Metody prevence

Úloha uživatele při úrazové prevenci: Základní znalosti o trampolíně jsou nezbytné pro zajištění bezpečnosti. Všichni uživatelé trampolíny se nejdříve musí naučit provádět nízké, kontrolované skoky, osvojit si základní polohy při dopadu a kombinace, než se odváží ke složitějším cvičením. Uživatelé musí pochopit proč je třeba se nejdříve naučit skákat kontrolovaně, než se pokusí o jiné, další pohyby. Kontrolovatelný skok se vyznačuje identickým místem odrazu a dopadu. Viz. odstavec: „Základní techniky“. Další informace obdržíte od vyškolených učitelů pro skákání na trampolíně.

Úloha dozírající osoby při úrazové prevenci: Dozírající osoba by měla znát bezpečnostní předpisy i pokyny a prosazovat je. Úlohou dozírající osoby je dát všem uživatelům trampolíny odborný návod. Jestliže není možné zajistit odpovídající dozor, měla by se trampolína demontovat, uschovat na bezpečném místě nebo přikrýt plachtou, připevněnou řetězy a zámky. Dozírající osoba je zodpovědná za umístění bezpečnostní plakety na trampolíně a za to, že uživatelé znají zde uvedená varování i instrukce.

3. Důležité pokyny k používání trampolíny

Trampolína se smí používat jen pod dozorem, jedno jak je uživatel starý nebo jaké má schopnosti.

Uživatel by měl ovládat všechny základní techniky skákání. Viz. odstavec: „Základní techniky skoku“.

Obzvláštní důraz se klade na kontrolované skoky. V tomto případě jsou místa odrazu a dopadu totožná. Nezkoušejte překonat výkony jiných uživatelů.

Neskákejte příliš dlouho. Únava zvyšuje nebezpečí úrazu.

K zajištění bezpečnosti a dobré zábavy by měl mít uživatel triko, sportovní kalhoty, sportovní obuv, silné ponožky nebo skákat naboso. Začátečníci by se měly rozhodnout pro dlouhé kalhoty a horní díl s dlouhými rukávy, čímž mohou zabránit malým zraněním a odřeninám. Prosíme, nenoste boty s tvrdými podrážkami jako mají například tenisky, protože způsobují opotřebování trampolíny.

Pro nastupování a sestupování si přečtěte odstavec „Nastupování nebo sestupování“ pod nadpisem „Příčiny zranění“. Neprovádějte žádné komplikované skoky bez dozoru certifikovaného učitele tohoto sportu. Začněte s lehkými skoky. Dozírající osoby nebo učitelé mají klást větší důraz na techniku skoku než na jeho výšku. Neskákejte nikdy na trampolíně sami a bez dozoru. Viz. odstavec: „Základní techniky skoku“.

4. Postavení trampolíny

Kolem trampolíny musí být nejméně 8 m volného prostoru. Vedle trampolíny se nesmějí nacházet žádné jiné objekty jako větve, kabely, zdi, ploty, bazény, houpačky, atd.

Pro zaručení bezpečnosti při použití trampolíny se přesvědčte:

1. že stojí trampolína na rovné, pevné, neklouzavé a tvarově rovnoměrné ploše. Toto je nejdůležitější, protože jinak může dojít k poškození trampolíny a následným zraněním!
2. že je osvětlení dostačující.
3. že se nenacházejí v blízkosti trampolíny žádné překážející objekty nebo předměty.

5. Údržba

Pravidelné kontroly trampolíny, jestli není poškozená nebo opotřebovaná, udržují úroveň bezpečnosti. Vadné díly, např. spojovací lanka, se musí ihned vyměnit.

Až do opravy se nesmí trampolína používat.

Kovové díly trampolíny jsou pozinkované. Přesto může dojít k rezavění na spojovacích bodech nebo pod překrytím. Pro ochranu před rezavěním použijte ošetření vazelínou nebo vhodným tukem, ošetřujte pravidelně otvory pro pružiny v rámu a spojení konstrukce. Tím se zvyšuje životnost rámu.

6. Čištění

Čistěte trampolínu měkkým hadrem. Nepoužívejte drhnoucí čisticí prostředky nebo jiné chemické látky.

7. Obalový materiál

Trampolína je během přepravy chráněná obalem před poškozením. Většinu obalového materiálu je možné zužitkovat. Prosíme, odstraňujte tento materiál do odpadu odborně.

Seznam dílů spodního rámu

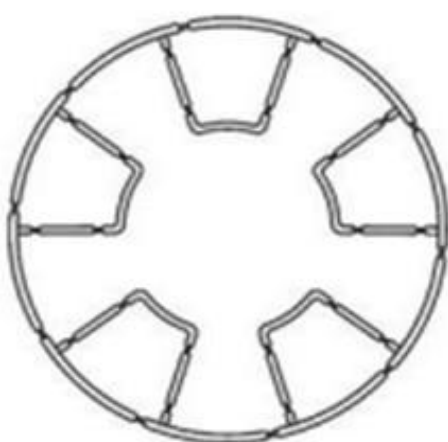
Značení	Artikl	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Horní tyče rámu	6	6	6	8	8	8	10	12
B	Krycí plocha pružin	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Odrazová plocha	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Pružiny	36	48	60	72	80	80	90	108
E	Prodloužení W-noh	6	6	6	8	8	8	10	12
F	W - nohy	3	3	3	4	4	4	5	6
G	Šrouby	12	12	12	16	16	16	20	24
H	Hák na připevnění pružin	1	1	1	1	1	1	1	1



6' & 8' & 10' Trampolína (3x noha)



12' & 13' & 14' Trampolína (4x noha)



15' Trampolína (5x noha)



16' Trampolína (6x noha)

Pokračování ... Seznam dílů



A



B



C



F



D



G

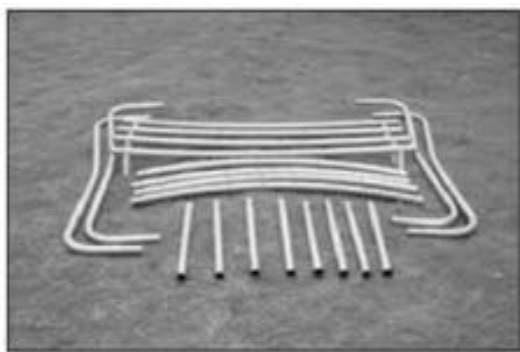


H

Montáž

Při identifikaci jednotlivých dílů se řiďte seznamem dílů.

Pozor: K montáži jsou zapotřebí dvě dospělé osoby s dobrou fyzickou kondicí. V zájmu bezpečnosti mají nosit při montáži vhodné boty a oblečení. Nedodržení uvedených instrukcí může vést ke zranění. Obrázky mohou být, podle modelu trampolíny, poněkud rozdílné.



1) Rozložte si díly trampolíny do skupin.



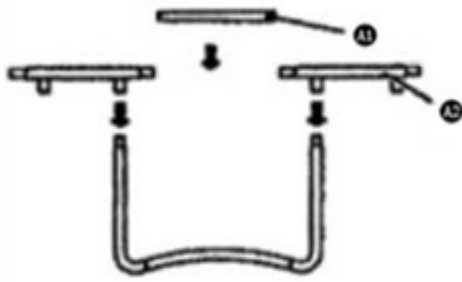
2) Nasuňte vždy obě prodloužení do nohy. Podle modelu je zapotřebí 3 až 5 noh.



3) Spojte všechny tyče horního rámu až vytvoříte velký, uzavřený kruh. Pravděpodobně jsou k tomu zapotřebí dvě osoby, obzvláště k nastrčení posledního spojení. Přitom musí druhá osoba držet protilehlou stranu kruhu.



4) Nastrčte nohy s prodlouženími do rámu.



Správné sestavení noh trampolíny.
Prosím dodržujte sestavení dle obrázku.
Uprostřed nohy trampolíny musí být tyč bez T-části.



5) Sešroubujte rám a nohy trampolíny.



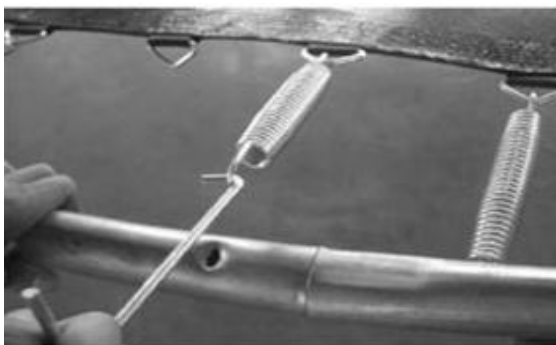
6) Sešroubovaná konstrukce



7) Položte odrazovou plochu se švem dolů do středu konstrukce. Připevněte jednu pružinu na trojúhelníkové oko odrazové plochy, druhý konec pružiny zahákněte na rám.



8) Další pružinu připevněte přesně na protilehlé straně, nakonec další dvě pružiny vždy uprostřed mezi již připevňnými pružinami. Tím dosáhnete rovnoměrného napnutí odrazové plochy mezi všemi pružinami.



9) V případě potřeby použijte na zaháknutí pružin přiložený hák. Při montáži dávejte pozor na Vaše ruce. Hrozí nebezpečí odření a uskrípnutí. Noste rukavice.



10) Nejdříve připevněte pružiny do všech 4-5 otvorů tak, aby z nich nebyla žádná příliš napnutá. Tah by měl být rovnoměrně rozdělený.



11) Nakonec připevněte zbývající pružiny.



12) Překryjte pružiny krycí plachtou.



13) Připevněte krycí plachtu pomocí pásků na pružiny



14) Před prvním testováním trampolíny si přečtěte odstavec „Vyzkoušení trampolíny“.

Seznam dílů – ochranná síť

Značení	Artikl	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Rychlospojka	12	12	12	16	16	16	20	24
B	Koncovka	6	6	6	8	8	8	10	12
C	Upínák + šroubovák	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Horní trubka	6	6	6	8	8	8	10	12
E	Dolní trubka	6	6	6	8	8	8	10	12
F	Šroub	6	6	6	8	8	8	10	12
G	Ochranná síť	1	1	1	1	1	1	1	1
H	Klíč	1	1	1	1	1	1	1	1

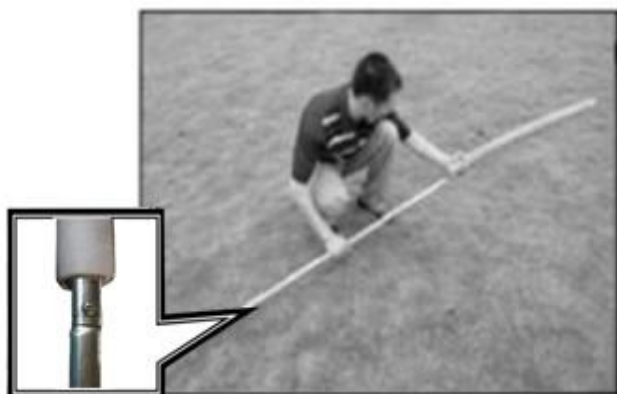


Montáž ochranné sítě

Potřebné díly identifikujte podle seznamu dílů.

Pozor: K montáži jsou zapotřebí dvě dospělé osoby s dobrou fyzickou kondicí. V zájmu bezpečnosti mají při montáži nosit vhodné boty a oblečení. Uvedených instrukcí může vést ke zranění.

Obrázky mohou být, v závislosti na modelu trampolíny, rozdílné.



1) Zasuňte na tyč trubku z pěnové hmoty.



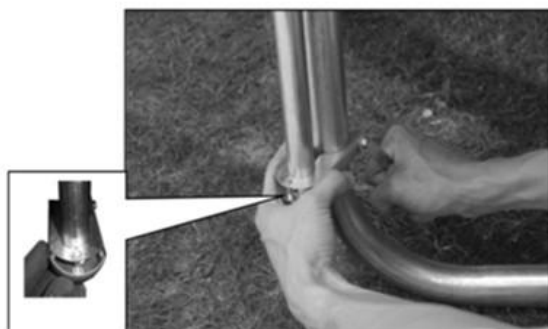
2) Nasad'te koncovku na horní a zátku na dolní tyč. Nakonec nasad'te dolní tyč na horní. Postup opakujte u všech tyčí



3) Vložte ochrannou síť na trampolínu jak je vidět na obrázku.



4) Nasad'te sestavenou tyč do návleku na síti (koncem s umělohmotnou koncovkou dopředu).



7) Připevněte tyče ochranné sítě pomocí držáku ve tvaru U a umělohmotného bloku na horní části nohy (nikdy na prodloužení).



8) Připevněte tyč ochranné sítě pomocí druhého držáku na spodní části nohy. Dbejte nato, aby jste použili u každé tyče vždy dvě připevnění, rozdělená na délku nohy.



9) Připevněte zbývající tyče sítě stejným způsobem (krok 6-8)



10) Háky ochranné sítě mají vyčnívat jako na obrázku.



11) Připevněte háky na trojúhelníková oka odrazové plochy na spodní straně trampolíny. Jestliže se to nepodaří, protože je tah na háku příliš silný, pak postupujte podle kroku 12.



12) Připevněte hák na pružině na rámu.



13) Zatáhněte zip vstupního otvoru na síti a zahákněte všechny háky. Dozírající osoba musí vždy kontrolovat zip a háky ještě před použitím trampolíny



14) Než začnete trampolínu testovat, přečtěte si odstavec „Vyzkoušení trampolíny“

Vyzkoušení trampolíny

Po montáži je zapotřebí provést následující kontroly:

Kontrola trampolíny:

- ujistěte se pomocí šroubováku, že jsou všechny šrouby pevně utažené.
- podívejte se na spodek trampolíny a zkontrolujte, jestli je každá pružina zaháknutá v rámu a trojúhelníkovém oku.
- zakývejte trampolínou a přezkoušejte pevnost a stabilitu jejího rámu. Podklad musí být rovný.
- zajistěte, aby krycí plachta kompletně překrývala pružiny a rám, pásy musí být bezpečně připevněné.

Kontrola ochranné sítě:

- zkontrolujte držení tyčí nesoucích síť.
- prohlédněte si pozorně materiál a švy sítě i na rohových návlecích. Všechno musí být v bezvadném stavu.
- zkontrolujte zip a háky vstupního otvoru a jejich funkci.
- přesvědčte se, že jsou všechny háky pod trampolínou zaháknuté do trojúhelníkových ok.

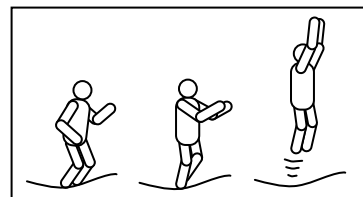
Po této kontrole skákejte 5 minut ve středu trampolíny. Nyní je trampolína bezpečná. Srdečně blahopřejeme. Trampolína je postavená. Dodržujte vždy bezpečnostní předpisy. Užívejte si radosti, skákejte opatrně.

Techniky základních skoků

U nezkušených uživatelů hrozí velké nebezpečí zranění a proto je důležité, aby si nejdříve osvojili základní techniky.

Základní skok

- start ze stoje, nohy rozkročené do šířky ramen, oči se dívají na odrazovou plochu
- mávněte rukama dopředu kruhovým pohybem.
- vytáhněte nohy společně do vzduchu a napněte špičky směrem dolů.
- při dopadu držte nohy od sebe na šířku ramen.



Přerušení skoku

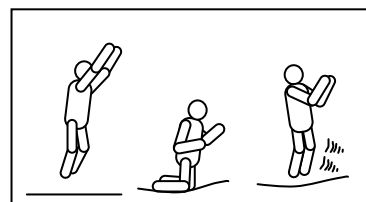
- někdy se stane, že ztratí skákající kontrolu pohybu při skoku. Cíleným přerušením je možné znovu získat kontrolu a rovnováhu.
- začněte základním skokem.
- při dopadu přitáhněte kolena k tělu. Tímto způsobem můžete skok přerušit.

Dopad na ruce a kolena

- začněte nízkým, kontrolovaným základním skákáním.
- dopadněte najednou na ruce a kolena, přitom držte záda rovná.
- dbejte na dopad se 4 body. Výška nemá hrát žádnou roli.

Dopad na kolena

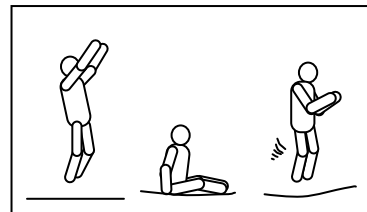
- začněte nízkým, kontrolovaným základním skákáním.



- dopadněte na kolena, držte tělo vzpřímené a s rovnými zády. Používejte ruce k udržení rovnováhy.
- vyskočte zpátky do základní polohy švihnutím rukama nahoru.

Dopad do sedu

- dopadněte vsedě naplocho.
- opřete se přitom rukama vedle boků.
- vyskočte znovu do vzpřímené polohy odražením rukama.



Tréninkový plán

Řiďte se tréninkovým plánem k naučení základních skoků, dříve než se odvážíte provádět těžší skoky. Dříve než začnete s tréninkem je třeba, aby jste si důkladně přečetli bezpečnostní upozornění a rozuměli jejich významu. Dozírající a skákající osoby mají důkladně prohodit směrnic pro trampolínu i potřebné tělesné funkce.

1. Hodina cvičení

- nastupování a sestupování – znázornění správných technik
- základní skok – předvedení a praxe
- přerušení skoku – předvedení a praxe
- dopad na ruce a kolena – předvedení a praxe

2. Hodina cvičení

- opakování z poslední hodiny
- dopad na kolena – předvedení a praxe
- dopad do sedu – předvedení a praxe
- aby jste získali rutinu začněte dopadem do sedu a přidejte dopad na kolena.

3. Hodina cvičení

- opakujte, co jste se naučili v předešlých hodinách.

Po absolvování těchto hodin jste získali základní znalosti. V budoucnosti dávejte vždy pozor na kontrolu a provádění Vašich skoků.

Pro navykunutí skákajícího na trampolínu je možné hrát následující hru: První hráč začne jedním skokem, druhý hráč opakuje tento skok a přidá k němu další. Hráči se střídají a přidávají vždy jeden další skok. Vítězí hráč, který jako poslední dokáže provést všechny předvedené skoky. I zde je důležité, aby byly prováděny všechny skoky kontrolovaně. Nepokoušejte se o příliš těžké skoky, které ještě neovládáte. Jestliže chcete Vaše umění ještě dále zlepšit, měli by jste navštívit vyškoleného učitele.

Protahovací cvičení

Denní skákání na trampolíně může podporovat Váš zdravotní stav. Předtím by jste se měli dostatečně protahovat. Protahovací cvičení uvolňují svaly a mohou uvolnit i jejich přepětí. Tím můžete předejít vážným zraněním svalů během tréninku. Proto je důležité, aby byla tato cvičení zařazena do programu tréninku. Ale dbejte na to, že se musíte před protahováním nejdříve zahřát.

Následující, uvedené příklady cvičení by jste měli provádět před každým tréninkem. Provádějte všechny pohyby pomalu až pocítíte mírný tah ve Vašich svalech. Jestliže chcete zvýšit intenzitu Vašeho protahování dávejte pozor, aby jste necítili bolest, nikdy nepřerušujte prudce Vaše pohyby, jinak může dojít k natržení vaziva. Držte každý cvik po dobu 10 až 20 vteřin. Přitom se pomalu nadechujte a vydechujte.

Lýtko

- postavte se na vzdálenost 90 cm od stěny, postavte jednu nohu 30 cm dopředu, pokrčte obě nohy a podpírejte se rukama o stěnu. Držte obě paty na zemi a natočte nohy mírně dovnitř (nižší intenzita).
- nebo nechte zadní nohu nataženou a postavte druhou nohu 60 cm dopředu. Opírejte se oběma rukama. Držte obě paty na zemi a natočte nohy mírně dovnitř (vyšší intenzita).
- Opakujte cvičení s druhou nohou.

Vnější vazivo

- zakročte nohou, jejíž vazivo chcete protahovat, o krok dozadu za druhou nohu. Pohybuje boky směrem ke stěně, horní část těla má být v klidu. Nepředklánějte se dopředu. Opakujte cvičení s druhou nohou.

Spodní část zad, boky, slabiny, stehenní svalstvo

- rozkročte nohy na šířku ramen. Předkloňte se z boků dopředu. Přitom držte kolena poněkud pokrčená.

Strany

- rozkročte nohy na šířku ramen. Kolena zůstávají poněkud pokrčená. Položte levou ruku na Váš bok, natáhněte pravou ruku a zaveďte ji přes hlavu. Natahujte Vaší horní část těla pomalu doleva (nižší intenzita).
- nebo natáhněte obě ruce nad hlavu, levá ruka táhne za pravou. Nahněte horní část těla pomalu doleva (vyšší intenzita).
- Opakujte cvičení i pro druhou stranu těla.

Vnější strana stehen

- položte se na plocho na břicho a přitáhněte pravou rukou patu levé nohy k sedací části. Držte pohodlný odstup od natažené nohy.
- identické cvičení je možné provádět i ve stoje. Přitom se nesmí naklánět stehno ani horní část těla dopředu.
- Opakujte cvičení s druhou nohou.

Vnitřní strana stehen

- posad'te se na zem s chodily na sobě. Tlačte lokty kolena dolů.
- postavte Vaše nohy v odstupu 90 – 120 cm a natočte se mírně ven. Držte jednu nohu rovně a nakloňte se přes druhé koleno.
- opakujte cvičení i pro druhou stranu.

Zadní strana stehen

- pokrčte jedno koleno. Druhá noha je natažená. Pokuste se dosáhnout oběma rukama špičku natažené nohy.
- opakujte cvičení s druhou nohou.

Svalstvo sedací části

- položte se na záda. Přitáhněte koleno k hrudníku, druhá noha leží na zemi. Identické cvičení je možné provádět ve stoje.
- opakujte cvičení s druhou nohou.

Holeň

- přeneste váhu těla na jednu nohu. Natáhněte druhou nohu dopředu, pohybujte kotníkem nahoru a dolů.
- opakujte cvičení s druhou nohou