



Manualul utilizatorului

Trambulina set inSPORTline Froggy PRO



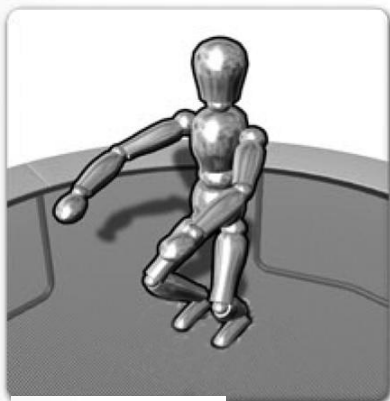
Parameteri:	IN 9772	IN 9773	IN 9774	IN 9775	IN 9776
Dimensiune	6“(183cm)	8“(244cm)	10“(305cm)	12“(366cm)	14“(430cm)
Arcuri	36 buc.	48 buc.	54 buc.	72 buc.	88 buc.
Picioare	3 buc.	3 buc.	3 buc.	4 buc.	4 buc.
Greutate maxima a utilizatorului	100 kg	100 kg	130 kg	150 kg	150 kg

1.INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Inainte de a utiliza trambulina cititi cu atentie instructiunile din acest manual.

- 1.Verificati periodic starea si stabilitatea trambulinei, daca nu s-au desfacut suruburile, daca arcurile nu sunt uzate, suprafata de sarit este in pozitia corecta si cadrul nu este indoit.
2. Daca lipsesc componente sau sunt uzate , nu folositi trambulina.
- 3.Folositi intotdeauna trambulina impreuna cu plasa de siguranta.
4. Este interzisa utilizarea trambulinei de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- 5.Nu faceti sarituri prin rostogolire.
- 6.Copiii trebuie supravegheati atunci cand folosesc trambulina.
- 7.Purtati imbracaminte de tip sport si nu sariti niciodata incaltati.
8. Inainte de a utiliza trambulina goliti-va buzunarele. Obiectele ascutite din buzunare pot cauza accidente.
- 9.In timpul sariturilor nu tineti obiecte in maini.
- 10.Incepeti cu sarituri joase, pentru acomodare, daca nu ati mai folosit o trambulina.
11. Trambulina trebuie asezata pe o suprafata dreapta si solida.
- 12.Asigurati suficient spatiu in jurul trambulinei. Aceasta nu trebuie plasata in apropierea gardurilor, piscinelor sau peretilor.
- 13.Nu plasati obiecte pe sau sub trambulina.
- 14.Asigurati-va ca deasupra trambulinei nu se afla crengi, cabluri electrice si alte potentiale pericole.
- 15.Utilizati trambulina doar cand suprafata de sarit este uscata.
- 16.Trambulina nu trebuie utilizata in conditii de vant puternic.
- 17.Nu utilizati trambulina daca sub ea se afla alte persoane sau animale.
- 18.Nu folositi trambulina daca ati consumat alcool, droguri sau medicamente care afecteaza perceptia.

UTILIZAREA TRAMBULINEI



- **INAINTE DE A EFECTUA SARITURI INALTE** acomodati-va cu tehnica pentru oprire, acest lucru va preveni accidentarile.
- Cand aterizati pe suprafata de sarit indoiti genunchii conform imaginii din stanga. Bratele se pozitioneaza inainte pentru echilibru.
- **Aceasta tehnica se foloseste cand doriti sa va opriti din sarit.**



ROSTOGOLIRI: NU VA ROSTOGOLITI! Rostogolirea poate cauza raniri grave la cap, gat daca nu aterizati corect.



OBIECTE STRAINE : NU utilizati trambulina daca sub ea se afla animale, oameni sau alte obiecte. Nu tineti in maini obiecte, nu asezati pe trambulina obiecte in timpul utilizarii. Nu situati trambulina in zone cu crengi, cabluri electrice.



MENTENANTA : Verificati trambulina si stabilitatea acesteia inainte de fiecare utilizare.

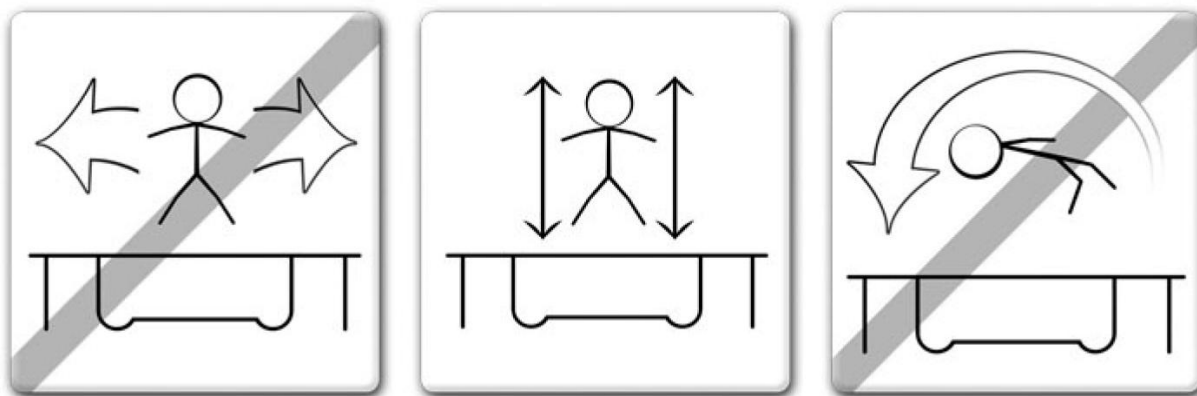


CONDITII METEO: Tineti cont de conditiile meteo cand folositi trambulina. Daca trambulina este uda exista riscul de alunecare si accidentare, in caz de vant puternic utilizatorul se poate dezechilibra.



ACCES RESTRICTIIONAT: Cand trambulina nu este folosita, depozitati scara astfel incat copiii nesupravegheati sa nu aiba acces la ea.

Reduceti riscul de accidentare



Pentru a reduce riscurile de accidentari, utilizatorul trambulinei trebuie sa tina cont de urmatoarele:

- Sa controleze mereu sariturile si pozitia corpului.
- Sa nu incerce tehnici de sarituri prea avansate.
- Sa controleze saritura aterizand intotdeauna in mijlocul trambulinei.
- Sa sara vertical .
- Sa consulte un instructor de sarituri daca doreste sa incerce tehnici mai avansate.

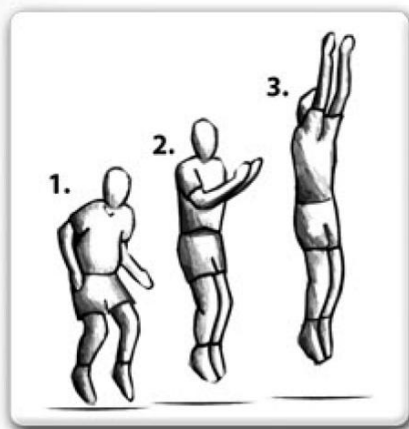
Pentru a reduce riscul de accidente "**SUPRAVEGHETORUL**" are urmatoarele responsabilitati:

- Sa inteleaga si sa informeze utilizatorul cu privire la regulile de siguranta.
- Sa informeze utilizatorul cu privire la utilizarea corecta a trambulinei.

IMPORTANT: Daca trambulina nu poate fi supravegheata, trebuie depozitata intr-un loc in care nu are acces utilizatorul, pana cand supraveghetorul este disponibil.

TEHNICI DE BAZA

TEHNICA 1: Saritura de baza



- Incepeti cu o pozitie verticala, cu picioarele usor departate, capul drept si privirea la suprafata de sarit.
- Bratele trebuie balansate in fata apoi sus deasupra capului.
- Apropiati mainile si picioarele, iar degetele de la picioare indreptati-le in jos in timpul sariturii.
- Aterizati cu picioarele usor departate ca la inceputul sariturii.
- Dupa ce stapaniti saritura de baza puteti trece la pasii urmasori.

TEHNICA 2: Aterizare pe genunchi

- Incepeti cu o saritura de baza joasa (conform tehnicii 1).
- Aterizati pe genunchi, acestia trebuie sa fie usor departati, spatele drept si o pozitie a corpului ferma. Mainile pot fi orientate spre inainte sau lateral.
- Reveniti la pozitia sariturii de baza si ridicati mainile deasupra capului.
- Dupa ce va simtiti confortabil cu aceasta inaltime , incercati sarituri mai inalte.



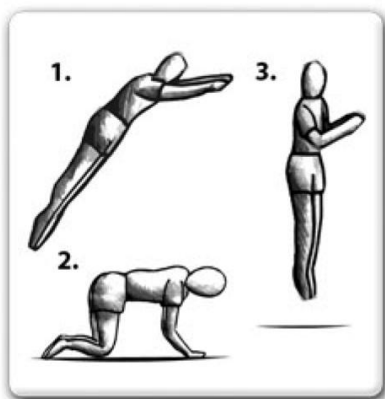
TEHNICA 3: Aterizare pe sezut



- Incepeti cu o saritura de baza (conform tehnicii 1).
- Aterizati cu picioarele inainte si mainile in lateral, spatele drept, mentinand o pozitie a corpului ferma.
- Ajutati-va de inertie si de maini pentru a reveni la pozitia verticala.
- Dupa ce stapaniti acesta tehnica puteti incerca sa sariti mai sus.

TEHNICI AVANSATE

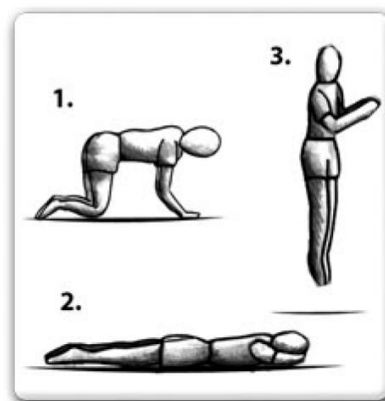
TEHNICA 1: Saritura de baza



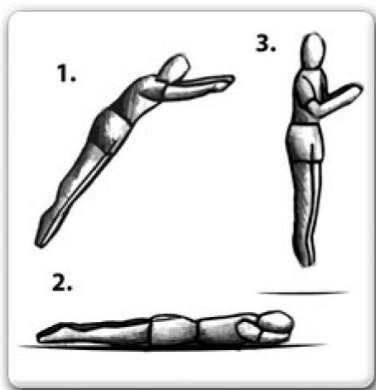
- Incepeti cu o saritura de baza in pozitie normala (TEHNICA 1-Tehnici de baza).
- Aterizati pe maini si picioare in acelasi timp, cu spatele orizontal. Mainile si picioarele trebuie sa fie usor departate.
- Folosindu-va de inertie si de maini reveniti la pozitia verticala.
- Dupa ce va simtiti confortabil cu aceasta inaltime, incercati sarituri mai inalte.
- Treceti la tehnica urmatoare doar dupa ce o stapaniti bine pe aceasta.

TEHNICA 2: Aterizare pe burta

- Aterizati pe maini si picioare in acelasi timp, acestea trebuie sa fie usor departate, iar spatele trebuie mentinut paralel cu suprafata de sarit.
- Mentineti o pozitie a corpului ferma, cu spatele in pozitie orizontala, intindeti picioarele in spate, iar mainile asezati-le sub fata. In aceasta pozitie veti ateriza.
- Asigurati-va ca aterizati astfel incat toate partile corpului ating trambulina in acelasi timp.
- Impingeti-va in maini si reveniti la pozitia verticala.
- Cand va simtiti confortabil cu aceasta inaltime incercati sa sariti mai sus.



TEHNICA 3: Aterizare pe burta 2



- Incepeti cu saritura de baza in pozitie normala (TEHNICA 1) .
- Mentineti o pozitie a corpului ferma, cu spatele in pozitie orizontala, intindeti picioarele in spate si mainile sub fata pregatindu-va sa aterizati in aceasta postura.
- Asigurati-va ca la aterizare toate partile corpului ating trambulina.
- Impingeti-va in maini si reveniti la pozitia verticala.
- Dupa ce stapaniti aceasta tehnica la o inaltime mica puteti incerca sa sariti mai sus.

IMPORTANT: Daca doriti sa progresati si sa invatati tehnici mai avansate consultati un

instructor de sarituri cu trambulina.

ASAMBLARE TRAMBULINA

- **Asamblarea se face doar de catre adulti**

Cititi cu atentie instructiunile de asamblare inainte de a incepe.

Verificati daca aveti toate componentele din tabel inainte sa incepeti asamblarea.

Folositi manusi pentru a proteja mainile in timpul asamblarii. Asigurati-va ca aveti spatiu suficient in jur.

LISTA COMPONENTE

Trambuline cu 3 sau 4 picioare

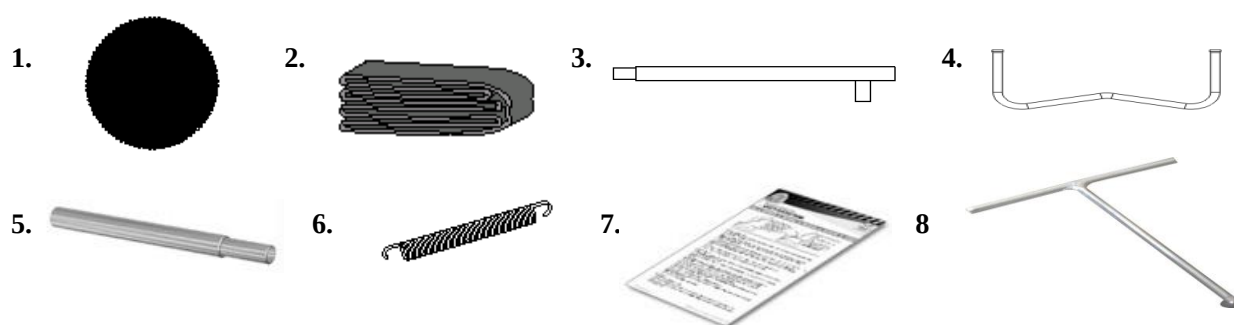
Nr.ref.	Nr.piesa	Componenta		183cm	244cm	305cm	366cm	396cm	430cm
1	TR800	Suprafata de sarit cu inele.	Buc.	1	1	1	1	1	1
2	TR801	Protectie arcuri	Buc.	1	1	1	1	1	1
3	TR802	Tija cu locas pt. picioare	Buc.	6	6	6 sau 8	8	8	8
4	TR803	Baza picior	Buc.	3	3	3 sau 4	4	4	4
5	TR804	Extensie picior verticala	Buc.	0	0 sau 6	6 sau 8	8	8	8
6	TR805	Arcuri	Buc.	36	48	54	72		88
7	TR806	Pancarta cu instructiuni	Buc.	1	1	1	1	1	1
8	TR807	Unealta montare arcuri	Buc.	1	1	1	1	1	1

Trambuline cu 5 picioare

Nr.ref.	Nr. piesa	Componenta		305cm	366cm	396cm	427cm	457cm
1	TR800	Suprafata de sarit cu inele.	Buc.	1	1	1	1	1
2	TR801	Protectie arcuri	Buc.	1	1	1	1	1
3	TR802	Tija cu locas pt. picioare	Buc.	10	10	10	10	10
4	TR803	Baza picior	Buc.	5	5	5	5	5
5	TR804	Extensie picior verticala	Buc.	10	10	10	10	10
6	TR805	Arcuri						
7	TR806	Pancarta cu instructiuni	Buc.	1	1	1	1	1
8	TR807	Unealta montare arcuri	Buc.	1	1	1	1	1

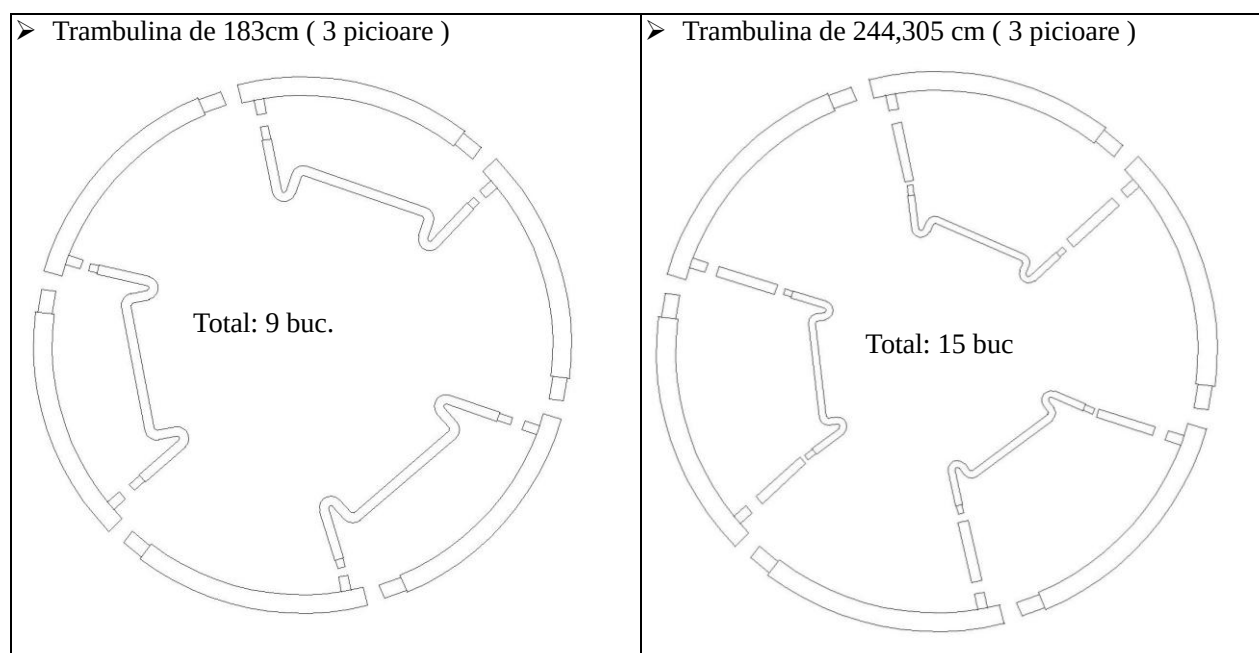
Trambuline cu 6 picioare

Nr.ref.	Nr.piesa	Componenta	366cm	396cm	427cm	457cm	487 cm
1	TR800	Suprafata de sarit cu inele.	1	1	1	1	1
2	TR801	Protectie arcuri	1	1	1	1	1
3	TR802	Tija cu locas pt. picioare	12	12	12	12	12
4	TR803	Baza picior	6	6	6	6	6
5	TR804	Extensie picior verticala	12	12	12	12	12
6	TR805	Arcuri					
7	TR806	Pancarta cu instructiuni	1	1	1	1	1
8	TR807	Unealta montare arcuri	1	1	1	1	1

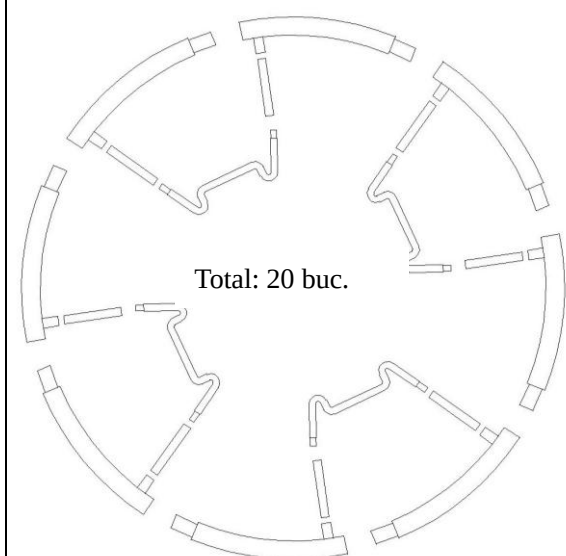


Asezare cadru

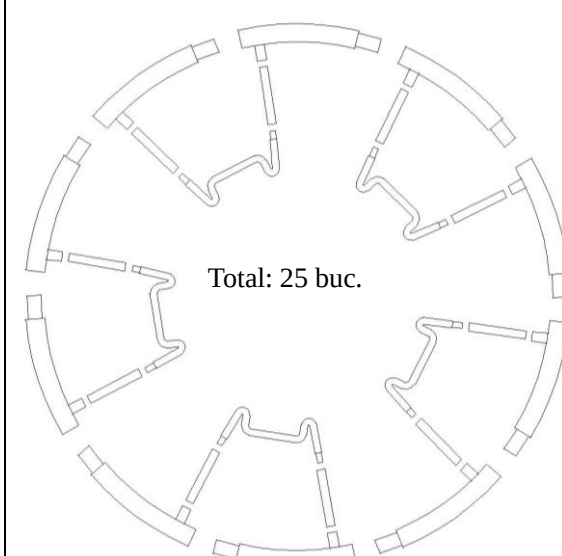
Folositi tabelul de mai sus pentru a identifica toate componentele, in functie de dimensiunile trambulinei achizitionate. Pentru a conecta piesele, introduceti capatul mai subtire al tubului in piesa adiacenta cu capatul mai gros. Aceste imbinari se numesc “puncte de conectare”.



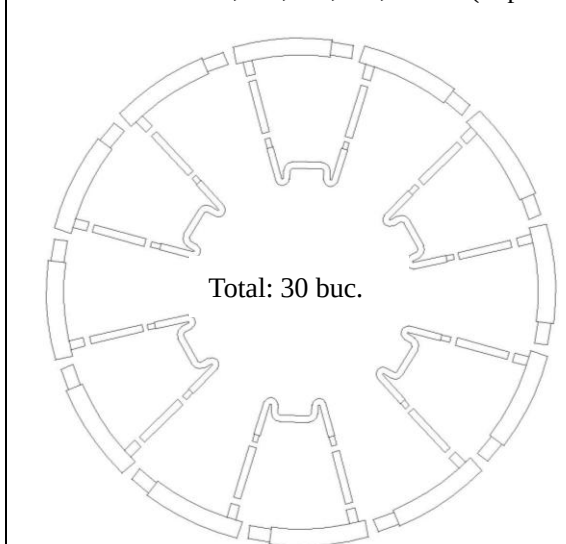
➤ Trambuline de 305,366,396,430 cm(4 picioare)



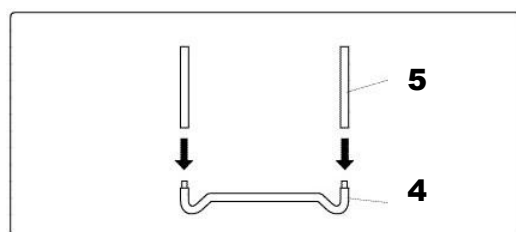
Trambuline de 305,366,396,430,457cm (5 picioare)



Trambuline de 366,396,430,457,487cm (6 picioare)

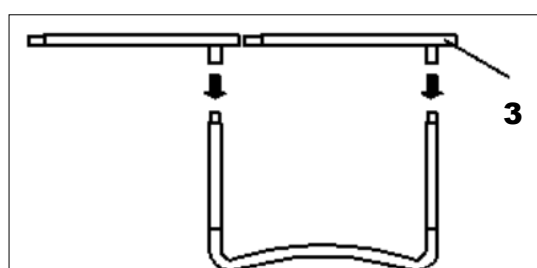


PASUL 1 – Asamblare suport



- A. Introduceți toate extensiile verticale (5) în baza picioarelor (4) conform figurii alaturate.

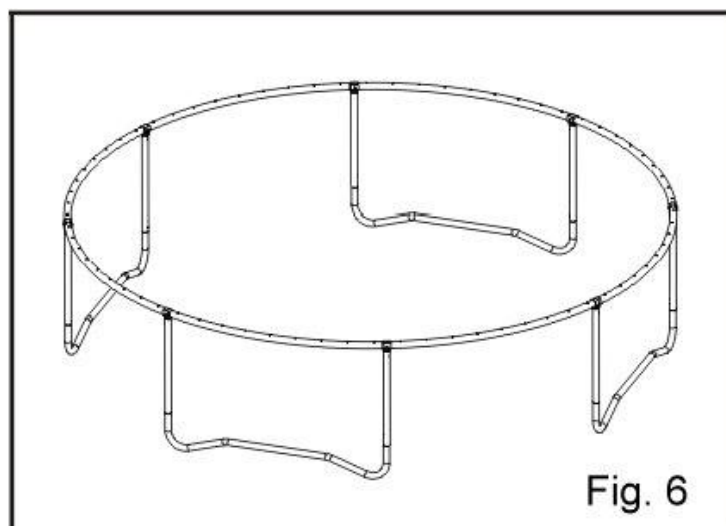
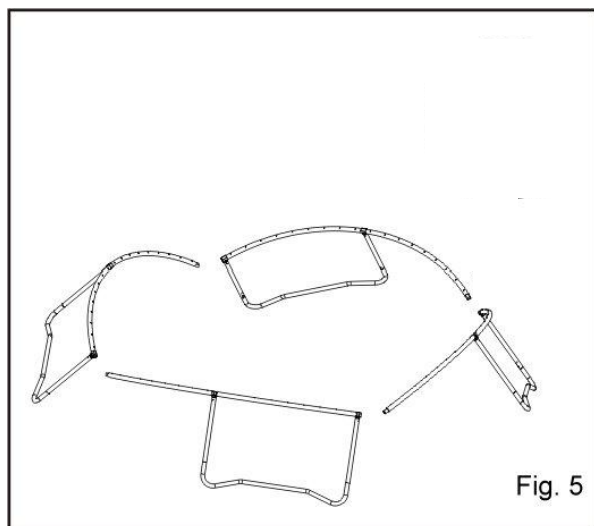
PASUL 2-Asamblare tija superioara



În acest stadiu este nevoie de 2 persoane pentru asamblare. O persoană va ridica suportul de la pasul 1 în poziție verticală și va insera capatul extensiei verticale a piciorului în locul pentru picior a tijei superioare. A doua persoană va ține celălalt capăt și îl introduce în tija următoare conform figurii alaturate. În acest moment ar trebui să aveți 2 suporturi conectate între ele de către 2 tije superioare.

PASUL 3 Unirea cadrului

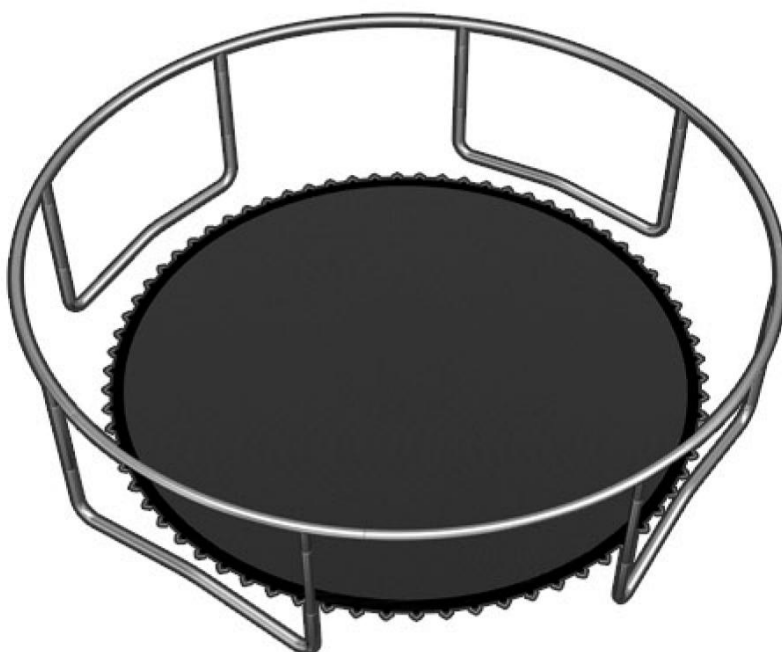
Dupa finalizarea pasului 2 toate tuburile vor arata ca in fig.5. Conectati tuburile conform fig.6.(este nevoie de 2 persoane)



PASUL 4: Montare suprafata de sarit

ATENTIE: Cand atasati arcurile, va puteti rani la punctele de conectare . Aveti grija cand atasati arcurile la suprafata de sarit.

Aveti nevoie de cel putin o persoana care sa va ajute in acest stadiu de asamblare.

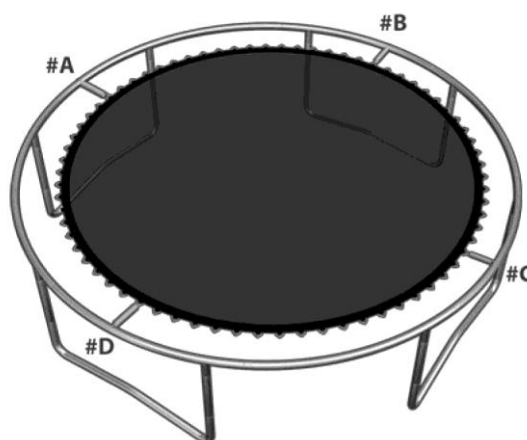


Asezati suprafata de sarit in interiorul cadrului, pe jos, conform figurii de mai sus.

PASUL5: Atasarea arcurilor la suprafata pentru sarit

Arcurile trebuie pozitionate conform figurii alaturate, pentru a intinde suprafata de sarit in toate cele 4 directii.

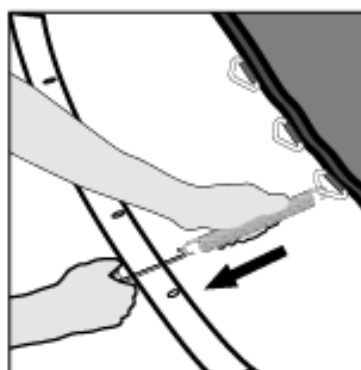
Imaginea din dreapta prezinta pozitiile arcurilor pentru a mentine intinsa suprafata de sarit. Tabelul de mai jos contine pozitia arcurilor in functie de dimensiunea trambulinei.



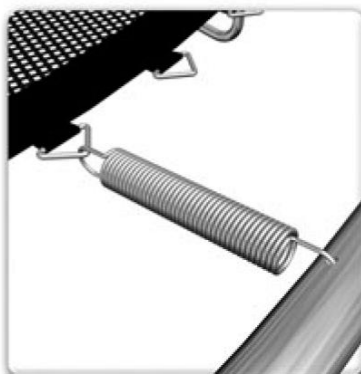
Trambulina	#A	#B	#C	#D
Trambulina 244 cm	1	12	24	36
Trambulina 305 cm	1	14	28	42
Trambulina 366 cm	1	18	36	54
Trambulina 369 cm	1	20	40	60
Trambulina 427 cm	1	22	44	66
Trambulina 457 cm	1	25	50	75
Trambulina 487 cm	1	27	54	81

CUM SE FOLOSESTE UNEALTA PENTRU ARCURI

Intai agatati un capat al arcului la inelul atasat de suprafata de sarit si folositi unealta pentru arcuri pentru a prinde celalalt capat al arcului (conform imaginii din dreapta) .



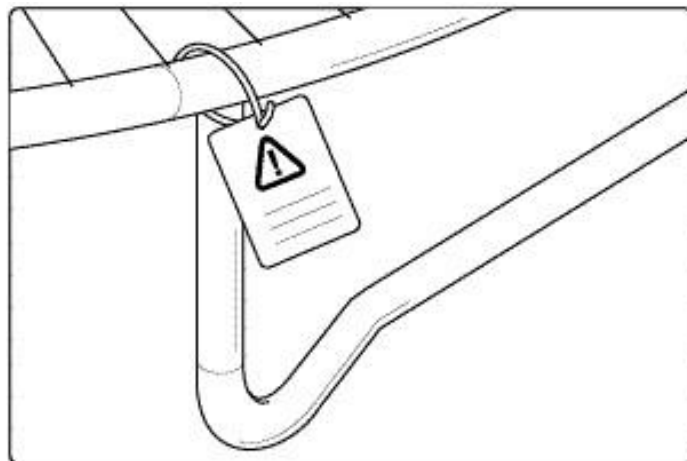
Trageti de unealta pentru arcuri pana cand carligul arcului se poate insera in gaura din cadrul trambulinei, apoi detasati unealta. Repetati procesul pentru toate arcurile.



ATENTIE!! : Aveti grija la maini in timpul acestui proces deoarece va puteti rani.

PASUL6-Atasare pancarta cu instructiuni de siguranta

A. Atasati pancarta cu instructiuni (7) la trambulina. Firul pancartei trebuie sa cuprinda cadrul vertical si tija superioara pentru a impiedica alunecarea.



PASUL7-Montarea protectiei pentru arcuri

A. Asezati protectia pentru arcuri (2) peste trambulina astfel incat arcurile si cadrul din otel sa fie acoperite. Asigurati-va ca sunt acoperite toate partile din metal.

B,C. Legati cureaua aflata pe partea interioara a protectiei pentru arcuri de cadru.



MENTENANTA

Trambulina este confectionata din materiale de cea mai buna calitate. Daca este ingrijita corespunzator, garantam o rezistenta indelungata a acesteia. Va rugam sa respectati urmatoarele instructiuni:

Trambulina este conceputa pentru a fi utilizata de catre o singura persoana in acelasi timp. Greutatea utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 150 kg. Utilizatorii trebuie sa fie desculți sau sa poarte sosete, incaltaminte de gimnastica. Este interzisa folosirea trambulinei cu alte tipuri de incaltaminte. Nu permiteti accesul animalelor pe trambulina. Este obligatoriu ca obiectele ascutite sa nu fie in preajma trambulinei.

Verificati intotdeauna trambulina inainte de fiecare utilizare si asigurati-va ca nu exista piese uzate, sau piese lipsa. Tineti cont de urmatoarele aspecte:

- Gauri in suprafata de sarit
- Suprafata de sarit atarna
- Orice deteriorare a suprafetei de sarit
- Parti din cadru indoite sau deteriorate.
- Arcurile sunt rupte, indoite sau lipsesc
- Protectie arcuri deteriorata sau atasata necorespunzator.
- Proeminente de orice tip (in special ascutite) a cadrului, arcurilor sau suprafetei de sarit.

DACA VA CONFRUNTATI CU UNUL DINTRE ASPECTELE DE MAI SUS SAU ORICE ALT ASPECT CARE AR PUTEA CAUZA RANIREA UTILIZATORILOR, DEZASAMBLATI TRAMBULINA SI NU O MAI FOLOSITI PANA CAND PROBLEMA ESTE REZOLVATA.

CONDITII DE VANT

In caz de vanturi puternice, trambulina trebuie adapostita sau dezasambalta. O alta optiune este sa legati cadrul superior de pamant cu funie. Nu legati picioarele trambulinei deoarece partea superioara a cadrului se poate desface de picioarele trambulinei.

DEPLASAREA TRAMBULINEI

Daca doriti sa mutati trambulina, este nevoie de 2 persoane. Toate punctele de conectare trebuie lipite cu banda adeziva pentru a pastra cadrul intact in timpul deplasarii. Ridicati usor trambulina si mentineti o pozitie orizontala a acesteia in timpul mutarii. Pentru orice alt tip de mutare dezasamblati trambulina.