

Trambulina

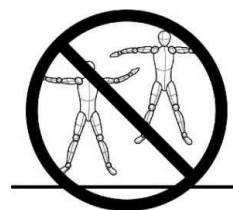
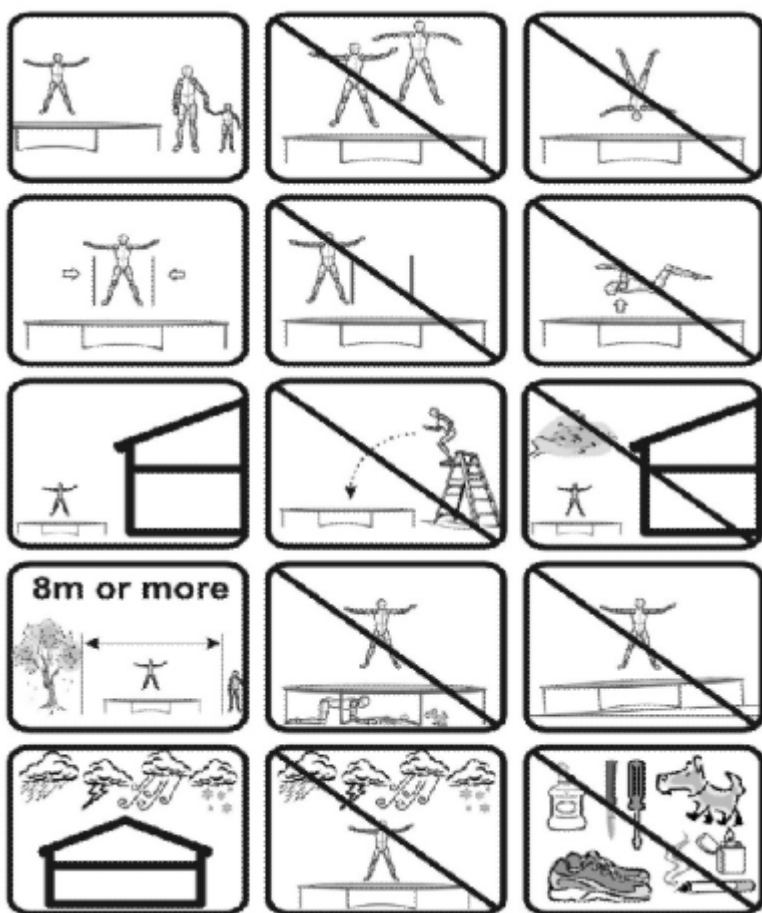
MANUAL DE UTILIZARE



INTRODUCERE

Înainte de a începe să utilizați această trambulină, trebuie să citiți toate informațiile din acest manual. La fel ca orice alt tip de activități fizice de agrement. Participanții pot fi răniți. Pentru a reduce riscul de vătămare, asigurați-vă că respectați regulile de siguranță și sfaturile corespunzătoare

- Folosirea abuzivă a acestei trambuline este periculoasă și poate provoca vătămări grave!
- Trambulinele sunt dispozitive de recul care propulsează utilizatorul la înălțimi neobișnuite printr-o varietate de mișcări. Așa că întotdeauna trebuie să aveți grijă când folosiți o trambulină.
- Verificați întotdeauna trambulina înainte de utilizare.
- Îngrijirea adecvată, asamblarea și întreținerea produsului, sfaturi de siguranță, avertismente.
- Tehnicile de săritură sunt toate incluse în acest manual. Toți utilizatorii și supervizorii trebuie să citească și să se familiarizeze cu aceste instrucțiuni. Oricine alege să folosească această trambulină trebuie să fie conștient de propriile limitări în ceea ce privește efectuarea de diverse sărituri cu această trambulină
- Inițial, ar trebui să vă obișnuiți cu simțul și saltul trambulinei. Accentul trebuie pus pe poziția corpului dumneavoastră și ar trebui să practicați fiecare săritură fundamentală până când puteți face fiecare tip de salt cu ușurință și control. Întotdeauna învățați mai întâi cea mai simplă săritură și fiți în concordanță cu controlul sarcinii înainte de a vă trece la sărituri avansate. Nu săriți fără un bun echilibru pe trambulină, accentul trebuie pus pe controlul bun și pe învățarea diferitelor tehnici de săire.



NU MAI MULT DE O
PERSOANĂ PE TRAMBULINĂ! ÎN
CAZUL MAI MULTOR
PARTICIPANȚI CREȘTE RISCUL
DE ACCIDENTARE DATORATĂ
COLIZIUNILOR ÎN AER.



NU EFECTUAȚI SALTURI (ROTIRI)
DEOARECE ACEST LUCRU CREȘTE
RISCUL DE A ATERIZA ÎN CAP, PARALIZIA
SAU CHIAZ MOARTEA POATE SURVENI

GHID UTILIZARE TRAMBULINĂ

1. INSTRUCȚIUNI GENERALE

1.1 MOD DE UTILIZARE

- ✓ Produsul este destinat numai pentru uz casnic și nu este potrivit pentru uz profesional sau medical.
- ✓ Greutatea maximă este de **150kgs**. Suprasolicitarea trambulinei peste limita greutateii recomandate de utilizator va cauza deteriorarea trambulinei care nu este acoperită de garanție.

1.2 PERICOLE PENTRU COPII

- ✓ Nu lăsați copiii fără supraveghere. Efectuați măsurile de siguranță necesare și supravegheați toate acțiunile pe trambulină. Rețineți că materialul de ambalare nu este adecvat pentru copii. Există pericolul sufocării!
- ✓ Trambulinele peste 51 cm (20 inci) nu sunt recomandate copiilor sub vârsta de 6 ani. Copiii nu recunosc pericolele potențiale ale acestui produs. Păstrați copiii departe de acest produs, nu este o jucărie. Produsul nu trebuie depozitat la îndemâna copiilor și animalelor de companie.

1.3 ATENȚIE LA DEFECTAREA PRODUSULUI

- ✓ Nu modificați produsul. Utilizați numai piese de schimb originale. Reparațiile trebuie efectuate numai de tehnicieni calificați. Remedierea necorespunzătoare poate compromite siguranța trambulinei. Utilizați acest produs numai după cum este descris în acest manual.
- ✓ Protejați produsul împotriva umidității și temperaturilor ridicate.

1.4 SFATURI PENTRU ASAMBLARE

- ✓ Asamblarea produsului trebuie efectuată cu atenție de cel puțin doi adulți capabili. Dacă există îndoieli, adresați-vă unei persoane calificate din punct de vedere tehnic.
- ✓ Înainte de a începe asamblarea trambulinei. Citiți toate instrucțiunile din acest manual.
- ✓ Îndepărtați toate materialele de ambalare și așezați toate părțile într-un spațiu liber. Aceasta vă oferă o imagine de ansamblu și simplifică procedura de asamblare.
- ✓ Verificați cu lista de piese că nu lipsesc părți. Aruncați materialul de ambalare după terminarea asamblării.
- ✓ Fiti atenți când folosiți unelte sau faceți lucrări tehnice. Există întotdeauna un risc de rănire. Prin urmare, asamblați produsul cu atenție.
- ✓ Creați un mediu fără pericol. De exemplu: nu lăsați instrumentele să se afle în jurul spațiului de lucru. Depozitați materialul de ambalare într-un mod care nu poate provoca pericole. Foliile și pungile de plastic sunt periculoase pentru copii (pericol de sufocare)!
- ✓ După instalarea produsului conform manualului de instrucțiuni, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt corect montate și strânse și că toate îmbinările sunt bine fixate.
- ✓ Este necesar un spațiu liber de cel puțin 73 cm deasupra trambulinei. Trebuie să păstreze o distanță adecvată între trambulină și eventualele surse de pericol. Cum ar fi cablurile electrice, ramurile de copaci, dispozitivele de joacă, piscinele și gardurile.
- ✓ Trambulina trebuie configurată corect înainte de utilizare.
- ✓ Nu instalați niciodată trambulina în condiții de ploaie, vânt sau furtună, în special în condițiile fulgerelor. Se recomandă trambulina să fie separată și depozitată în condiții meteorologice nefavorabile.
- ✓ Cadrul metalic al trambulinei va conduce electricitatea, fulgerul, cablurile prelungitoare

- și niciun echipament electric nu trebuie să se permită să intre în contact cu trambulina.
- ✓ Trambulina trebuie să fie folosită întotdeauna într-o zonă bine luminată.
 - ✓ NU așezați obiecte sub trambulină.
 - ✓ Trambulina nu trebuie folosită în vecinătatea altor dispozitive.
 - ✓ La asamblare sau dezasamblare, vă rugăm să folosiți mănuși pentru a vă proteja mâinile.

1.5 SFATURI ADIȚIONALE

- ✓ Pentru o stabilitate suplimentară puteți pune pungi de nisip pe picioarele trambulinei, ceea ce va împiedica trambulina să se răstoarne în cazul unei forțe adverse.
- ✓ Nu utilizați în timpul sarcinii.
- ✓ Nu se utilizează atunci când se suferă de hipertensiune arterială.
- ✓ Salt doar cu picioarele goale. Nu purtați pantofi, acest lucru va deteriora covorul de sărituri care nu este acoperit de garanție.
- ✓ Fumatul nu este permis.
- ✓ Nu puneți țigări, animale de companie, obiecte ascuțite sau alte obiecte străine pe trambuline.
- ✓ Nu folosiți trambulina sub influența alcoolului sau drogurilor.
- ✓ Nu stați sau nu vă aplecați pe tampoane, deoarece trebuie să fie flexibile, astfel încât să se poată muta cu covorul de sărituri. Nu permiteți copiilor mici să se tragă pe trambulină folosind plăcuțele de acoperire. Sfâșierile în țesătură sunt cauzate de blocarea protecțiilor de cadru și nu sunt acoperite de garanție.
- ✓ Așezați trambulina pe sol, de preferință pe iarbă. Localizarea trambulinei pe suprafața tare va spori stresul cadrului și orele suplimentare vor provoca daune care nu sunt acoperite de garanție. Plasarea trambulinei pe suprafețe neuniforme poate duce la răsturnarea trambulinei.
- ✓ Nu expuneți trambulina la contact direct cu flăcări deschise.
- ✓ Asigurați trambulina împotriva utilizării neautorizate.
- ✓ Nu folosiți dacă trambulina este umedă.
- ✓ Trambulina trebuie legată cu ancore în condiții de vânt sau dezasamblată și depozitată.

AVERTIZARE

1. Asigurați-vă că fermoarul de siguranță al incintei de siguranță este 100% închis și toate cele trei cârlige de intrare sunt re-agățate înainte de a sări.
2. Nu săriți în mod intenționat în plasa de siguranță, ci doar pentru a împiedica căderea persoanelor de pe trambulină, sărind în mod intenționat în plasa de siguranță poate cauza trambulina să se răstoarne sau să vă deterioreze plasa. Abuzul plasei de siguranță este considerat o utilizare neglijentă care nu este acoperită de garanție, vă rugăm să consultați avertismentul de excludere.

2. INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ PENTRU TRAMBULINE.

- ✓ Toți utilizatorii trambulinei au nevoie de un supervizor, indiferent de vârstă și de experiența utilizatorului.
- ✓ Instrucțiunile de siguranță ale trambulinei trebuie luate în considerare și respectate întotdeauna.
- ✓ Rotirile trebuie evitate. Aterizarea incorectă pe trambulină poate duce la răniri, în special la spate, gât sau cap, leziunile pot include paralizie sau chiar moartea.
- ✓ Numai o persoană ar trebui să folosească trambulina la un moment dat. Utilizatorii multipli de pe trambulină vor crește riscul de coliziune.
- ✓ Trambulina trebuie examinată înainte de fiecare utilizare pentru piese deteriorate, uzate sau defecte, deoarece poate afecta siguranța generală a trambulinei. Piese deteriorate sau defecte trebuie înlocuite imediat; în timp ce trambulina trebuie să fie restricționată de la acces.
- ✓ Nu se pot purta haine cu cârlige sau piese de ocazie când săriți pe trambulină, pentru a evita prinderea cârligelor.
- ✓ Trambulina trebuie montată numai pe o suprafață plană și pe suprafețe antiderapante.
- ✓ Vânturile puternice pot arunca trambulina departe. Dacă se prognozează vânturi puternice, trambulina trebuie mutată într-o zonă protejată sau fixată la pământ cu corzi. Sunt necesare cel puțin trei ancoraje. Nu este suficient să ancorați picioarele în pământ.
- ✓ Încercați să evitați deplasarea trambulinei asamblate, deoarece se poate îndoi în timpul transportului. Dacă este necesar să mutați trambulina, luați în considerare următoarele: cel puțin patru persoane pentru a muta trambulina în siguranță.
- ✓ Trambulinele sunt dispozitive de sărituri, permițând utilizatorului să sară la înălțimi neobișnuite, precum și într-o multitudine de mișcări ale corpului. Sărind în trambulină, lovind rama, plăcuțele de acoperire sau aterizarea incorectă pe trambulină poate duce la răniri.
- ✓ Utilizatorii trebuie să fie familiarizați cu manualul de utilizare. Acest manual conține instrucțiuni de montaj, măsuri de precauție selectate, precum și recomandări pentru întreținerea trambulinei.
- ✓ Este responsabilitatea proprietarului sau a supraveghetorului de a garanta că toți utilizatorii de trambulină sunt informați în mod suficient de toate referințele de avertizare și de instrucțiunile de siguranță.
- ✓ Nu folosiți niciodată în apropierea apei și păstrați suficient spațiu în jurul acestora ca siguranță.
- ✓ Aveți grijă de componentele în mișcare, care ar putea să vă prindă brațele și picioarele.
- ✓ Nu lipiți un obiect străin în trambulină.
- ✓ Nu permiteți nimănui să intre sub trambulină, în timp ce cineva o folosește. Salteaua de sărituri este flexibilă, iar forța descendentă creată de cineva în sărituri poate provoca vătămări grave unei persoane.
- ✓ Implementați toate regulile de siguranță și familiarizați-vă cu informațiile din manualul de utilizare.
- ✓ Trambulina poate fi utilizată numai dacă suprafața de sărituri este curată și uscată. Suprafețele de sărituri uzate sau deteriorate trebuie înlocuite imediat.
- ✓ Obiectele, care ar trebui să fie periculoase pentru utilizatori, trebuie eliberate din zonă.

- ✓ Evitați utilizarea neautorizată și nesupravegheată a trambulinei.
- ✓ Nu folosiți trambulina sub influența alcoolului sau drogurilor (inclusiv medicamente).
- ✓ Învăța tehnicile fundamentale de sărituri, înainte de a încerca sărituri dificile. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea Tehnici fundamentale de sărituri.
- ✓ Urcați pe trambulină, nu săriți direct pe ea. Nu utilizați trambulina ca pliere pentru alte articole. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea Categori de accidente: montare și demontare.
- ✓ Pentru informații suplimentare sau documente de exercițiu, puteți să vă adresați unui profesor de trambulină instruit.

2.1 CAUZE DE ACCIDENTARE PE TRAMBULINĂ

Rotirile în aer: O aterizare pe cap sau gât, chiar dacă se întâmplă în centrul trambulinei, crește riscul de leziuni ale gâtului și spatelui care pot duce la paralizie și uneori la moarte. Acest lucru poate apărea dacă utilizatorul face o eroare și cade înainte sau înapoi. Nu trebuie să încercați rotirile pe trambulină!

Utilizatorii multipli de pe trambulină: Probabilitatea unei accidentări crește dacă mai multe persoane sar pe trambulină și își pierd controlul asupra saltului. Utilizatorii se pot ciocni, sau pot ateriza incorect pe covorul de sărituri și unul pe celălalt. În general, cea mai mică persoană este expusă unui risc mai mare de a fi rănit de persoane mai mari sau mai grele.

Urcatul și coborâtul: Aveți mare grijă atunci când vă urcați sau coborâți de pe trambulină. **NU** vă urcați pe trambulină prin prinderea suprafeței de protecție, prin aruncarea pe arcuri și nu coborâți sărind de pe trambulină și aterizând pe teren, indiferent de aspectul terenului. Dacă copiii mici se joacă pe trambulină, pot avea nevoie de asistență în urcare și coborâre. Pentru a coborî, utilizatorii trebuie să meargă la exteriorul covorului de sărituri, să se aplece înainte și să pună mâinile pe cadru, apoi să treacă de la covor la pământ sau la scară.

Lovirea cadrului sau a arcurilor: Când vă jucați pe trambulină, rămâneți în centrul covorului. Acest lucru va reduce riscul de rănire prin aterizare pe cadru sau arcuri. Păstrați întotdeauna arcurile complet acoperite cu suprafața de protecție. Încercați să evitați deplasarea sau săritura directă pe suprafața de protecție.

Pierderea controlului: Când utilizatorii își pierd controlul asupra saltului, pot ateriza incorect pe suprafața de sărituri, pe suprafața de protecție sau chiar să cadă din trambulină. Un salt controlat este unul în care săritorul aterizează și sare din același punct. Înainte de practicarea manevrelor de salt dificil, saltul de bază controlat trebuie să fie perfect stăpânit. Dacă utilizatorul este obosit sau încearcă o manevră care-i depășește abilitățile, există pericolul pierderii controlului. **Pentru a recâștiga controlul saltului, manevra de frânare ar trebui să fie efectuat, caz în care genunchii ar trebui să fie complet îndoiți la aterizare.**

Sub influența drogurilor sau a alcoolului: Probabilitatea unei vătămări apare dacă utilizatorul este sub influența alcoolului sau drogurilor. Aceste substanțe afectează timpul de răspuns, judecata, conștientizarea, coordonarea fizică generală și funcțiile motrice ale utilizatorului în cauză.

Obiecte străine: **NU** utilizați trambulina dacă există animale de companie, alte persoane sau obiecte sub trambulină. Acest lucru va crește șansele de vătămare. **NU** țineți obiecte străine în mâini și **NU** așezați obiecte străine pe trambulină în timp ce cineva joacă pe ea. Vă rugăm să fiți conștienți de ceea ce este deasupra capului când săriți pe trambulină. Firele electrice sau alte obiecte situate deasupra trambulinei vor crește șansele de rănire.

Întreținerea necorespunzătoare a trambulinei: o trambulină care este într-o stare proastă va crește riscul de rănire. Vă rugăm să verificați suprafața de sărit pentru urme de sfâșiere, cadrul pentru posibile urme de uzură, îndoituri, șuruburi desfăcute, suprafețe de protecție uzate, arcuri rupte sau plasa de protecție cu defecte și remediați imediat problema. Până la remedierea problemei **NU** utilizați trambulina!

Condiții meteo: Vă rugăm să fiți conștienți de condițiile meteorologice când utilizați trambulina. Un covor umed de sărituri este prea alunecos pentru a sări în siguranță. Vânturile puternice pot duce la pierderea controlului atunci când săriți. Pentru a reduce probabilitatea unui accident, trambulina trebuie utilizată doar în condiții meteorologice adecvate.

Limitarea accesului: Când trambulina nu este utilizată, păstrați întotdeauna scara de acces într-un loc sigur, astfel încât copiii nesupravegheați să nu poată sări pe trambulină.

2.2 METODE DE PREVENȚIE A ACCIDENTELOR

Rolul utilizatorului în prevenirea accidentelor: O cunoaștere de bază a trambulinei de către utilizator este o necesitate pentru siguranță. Toți utilizatorii trambulinei trebuie să învețe mai întâi cum să realizeze un salt controlat, precum și pozițiile fundamentale de aterizare și combinații înainte de a se întoarce la sărituri avansate. Utilizatorii trebuie să știe de ce trebuie să-și controleze saltul înainte ca ei să poată exercita alte mișcări. Un salt controlat este atunci când aterizați și decolați din aceeași locație. Vedeți secțiunea-tehnici de sărituri fundamentale. Pentru informații suplimentare sau materiale de exerciții, vă rugăm să vă adresați unui profesor de trambulină instruit.

Rolul supraveghetorului în prevenirea accidentelor: Supraveghetorul trebuie să înțeleagă și să aplice toate regulile privind siguranța. Este responsabilitatea supraveghetorului de a oferi sfaturi și îndrumări informative tuturor utilizatorilor trambulinei. Dacă supravegherea nu este disponibilă sau este inadecvată, trambulina trebuie să fie depozitată într-un loc sigur dezasamblată pentru a preveni utilizarea neautorizată sau acoperită cu prelată care poate fi blocată sau fixată cu lanțuri. Supraveghetorul este, de asemenea, responsabil să se asigure de starea bună a suprafeței de protecție arcuri de pe trambulină și că utilizatorii sunt informați cu privire la aceste avertismente și instrucțiuni.

3. SFATURI IMPORTANTE PENTRU UTILIZARE

- ✓ Toți utilizatorii trebuie să fie supravegheați, indiferent de nivelul de calificare sau vârstă. Utilizatorii trebuie să practice și să perfecționeze toate tehnicile de sărire fundamentale. Vedeți secțiunea Tehnica de Sărit Fundamentală.
- ✓ Trebuie să se pună accentul pe sărituri controlate. O săritură controlată este una în care punctul de plecare și punctul de aterizare este același. Niciodată nu încercați să ieșiți din trambulină din săritură.
- ✓ Nu săriți pe trambulină pentru perioade lungi de timp, deoarece oboseala poate crește șansele de rănire. Săriți pentru o scurtă perioadă de timp și apoi permiteți altora să se alăture în distracție.
- ✓ Îmbrăcămintea potrivită trebuie să fie formată dintr-un tricou, pantaloni scurți, șosete groase sau picior liber. Dacă tocmai începeți, este posibil să doriți să săriți cu haine mai groase pentru a vă proteja împotriva zgârieturilor și abraziunilor până când stăpâniți pozițiile și forma de aterizare corectă. Nu purtați pantofi pe trambulină, deoarece aceasta va cauza o uzură excesivă asupra materialului.

- ✓ O regulă fermă trebuie să fie urmată de toți utilizatorii la urcatul și coborâtul de pe trambulină. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea Categoriei de accidente: urcat și coborât.
- ✓ Manevrele de sărituri complicate nu sunt recomandate fără supravegherea unui instructor certificat de trambulină. Toate abilitățile de sărituri fundamentale ar trebui să fie învățate cu salturi normale. Supraveghetorii ar trebui să accentueze tehnicile de salt în locul înălțimii săriturii. Utilizatorii nu pot sări singuri și nesupravegheați pe trambulină. Vedeți secțiunea Tehnici fundamentale de sărituri.

4. AMPLASAREA TRAMBULINEI

Spațiul minim necesar deasupra trambulinei este de 7,3 m (24 ft.). În ceea ce privește spațiul orizontal, asigurați-vă că nu există obiecte periculoase în apropierea trambulinei, cum ar fi arbori, cablaj electric, pereți, garduri etc. ... Pentru utilizarea în condiții de siguranță a trambulinei, vă rugăm să țineți cont de următoarele în selectarea unui loc:

- ✓ Asigurați-vă că este așezată pe o suprafață plană și antiderapantă.
- ✓ Zona este bine luminată.
- ✓ Nu există obstacole sub trambulină.
- ✓ Nu există obstacole deasupra trambulinei, cum ar fi copaci sau cabluri electrice.

5. MENTENANȚĂ

Controlați periodic produsul pentru deteriorarea, abraziunea sau uzura pieselor și informați imediat dealerii autorizați pentru eventualele piese de schimb. Dacă daunele apar înainte de data de expirare a garanției, vă rugăm să păstrați factura de vânzare pregătită.

Aceste trambuline sunt toate galvanizate împotriva ruginii. Cu toate acestea, poate apărea o rugină ușoară între articulații și sub căptușeală. Puteți împiedica această rugină să se dezvolte prin aplicarea de vaselină la orificiile unde se montează arcurile și între articulații. Întreținerea regulată împotriva ruginii va prelungi durata de viață a cadrului.

6. CURĂȚARE

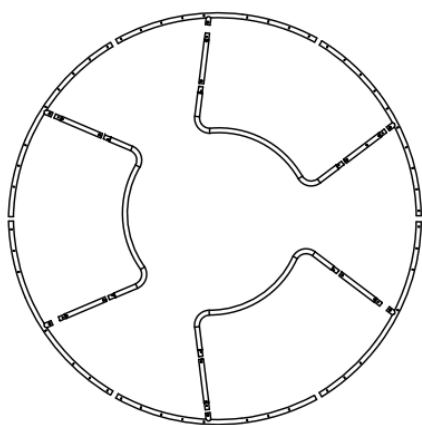
Nu utilizați substanțe de curățat abrazive pentru curățare. Utilizați o cârpă moale și umedă pentru a elimina murdăria și praful.

7. SFATURI PENTRU RECICLARE

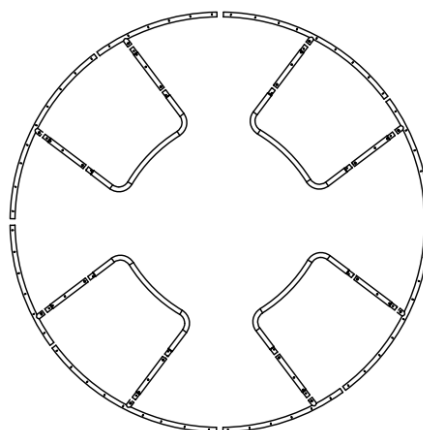
Acest produs este livrat împreună cu ambalaje pentru a fi protejat de deteriorări în timpul transportului. Majoritatea materialelor de ambalare sunt reciclabile, deci vă rugăm să le eliminați în consecință.

LISTĂ COMPONENTE TRAMBULINĂ

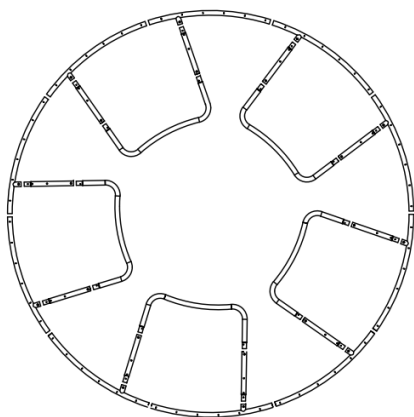
PROD .	MODEL	183 BUC.	244 BUC.	305 BUC.	317 BUC.	366 BUC.	397 BUC.	427 BUC.	460 BUC.	488 BUC.
A	Bară Superioară	6	6	6	8	8	8	8	10	12
B	Suprafață Protecție	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Suprafață Sărit	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Arcuri	36	48	60	64	72	80	80	90	108
E	Extensii Picioare	6	6	6	8	8	8	8	10	12
F	Bază Picioare	3	3	3	4	4	4	4	5	6
G	Șuruburi	12	12	12	16	16	16	16	20	24
H	Unelte Instalare	1	1	1	1	1	1	1	1	1



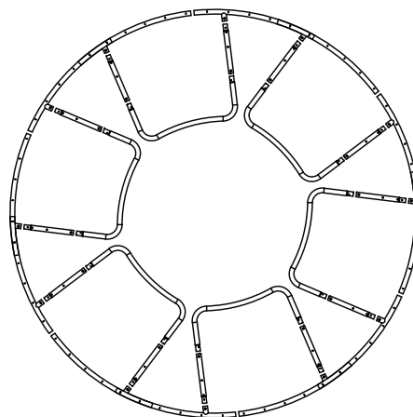
Trambuline 183 & 244 (3 Picioare)



Trambuline 305 & 316 & 366 & 397 (4 Picioare)

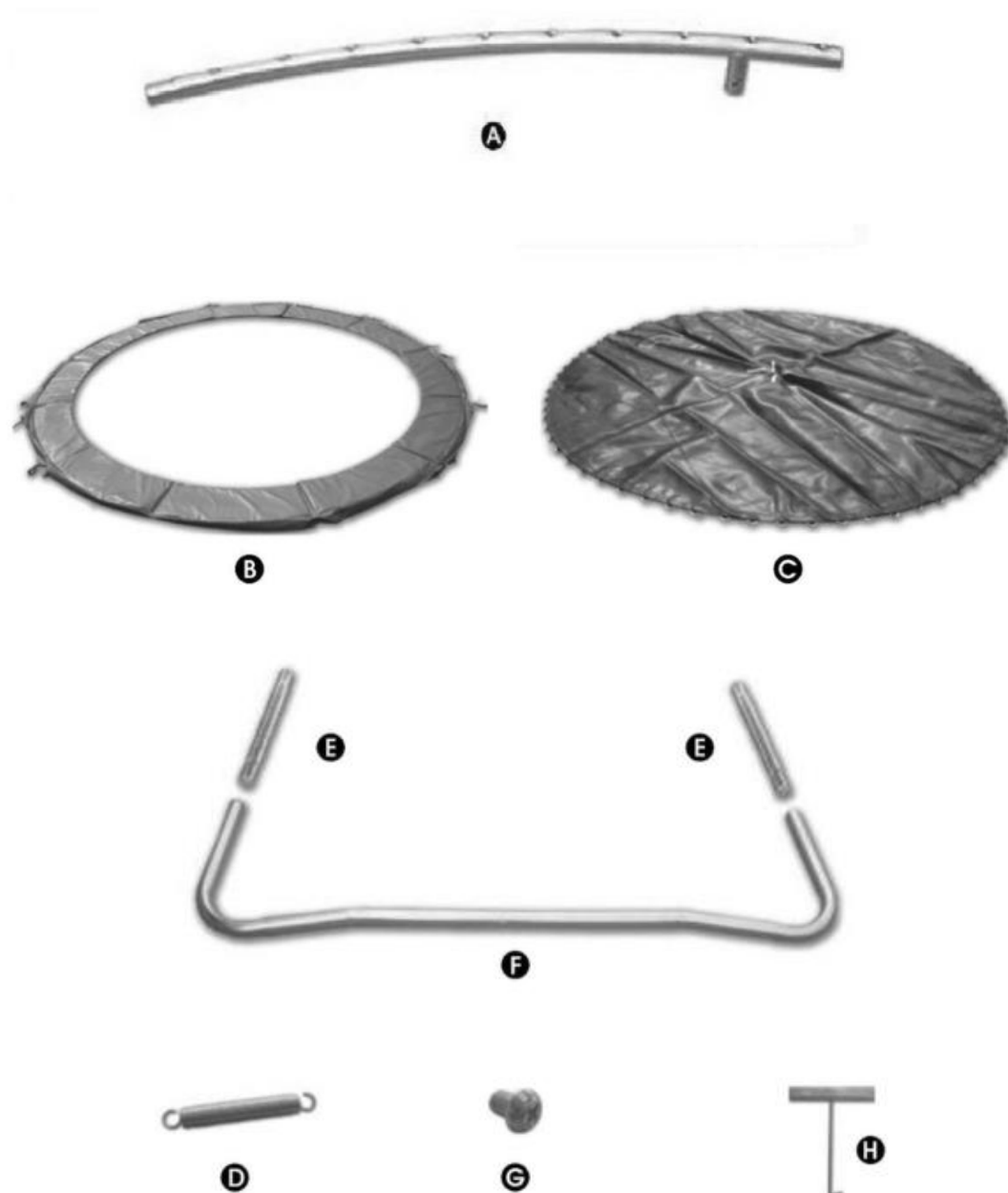


Trambulină 460 (5 Picioare)



Trambulină 488 (6 Picioare)

CONTINUARE—LISTĂ COMPONENTE TRAMBULINĂ



ASAMBLARE TRAMBULINĂ

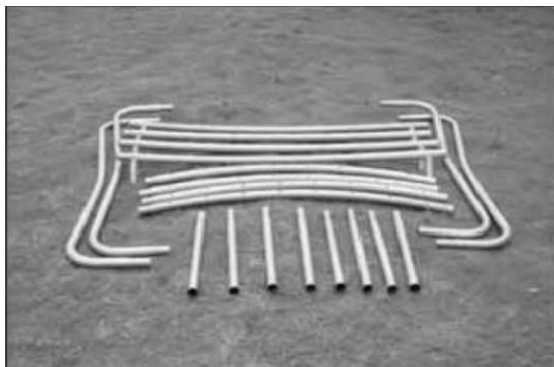
Mergeți la LISTĂ PIESE pentru identificarea componentelor.

AVERTIZARE: Pentru următoarea asamblare sunt necesari doi adulți în stare fizică bună.

Pentru siguranță, ar trebui să purtați pantofi și îmbrăcăminte potrivită.

Nerespectarea acestor instrucțiuni și avertismente pot duce la răni.

NOTĂ: Imaginile pot varia ușor cu diferitele modele de trambulină.



1. Așezați toate piesele de trambulină în grupuri, după cum se arată mai sus.



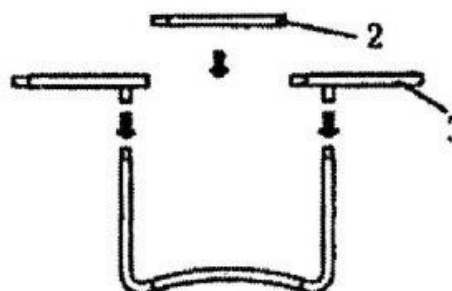
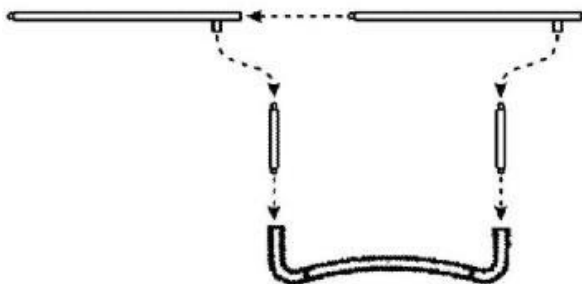
Atașați cele două extensii pentru picior la o bază și asigurați-le împreună cu șuruburile. Repetați pentru toți pentru suporturile piciorului.



3. Atașați toate șinele de sus pentru a forma un Cerc mare. La ultima legătură poate fi nevoie de doi oameni. A doua persoană ar trebui să țină partea opusă, în timp ce aduceți ambele capete ale cercului împreună.



4. Atașați toate suporturile pentru picioare pe care le-ați asamblat în PASUL 2 la rama superioară.



A14'



**5. Atașați suportul piciorului la cadrul superior
Și bine fixați împreună cu șuruburile.**



6. În această etapă, trambulina ar trebui să arate precum imaginea de mai sus.



7. Cu partea de cusătură orientată în jos, direct de-a lungul cadrului atașați un arc într-unul dintre inelele triunghiului de pe covor. Apoi atașați celălalt capăt al arcului la cadru.



8. Repetați PASUL 7 în direcția opusă de la locul unde ați atașat primul arc. Apoi atașați încă două arcuri la jumătatea distanței dintre primele două arcuri, direct între ele. Acest lucru va asigura egalitatea de tensiune distribuită de arcuri.



9. Repetați procesul pentru restul. Utilizați instrumentul de arcuri, așa cum se arată mai sus.

Atenție: În timpul asamblării arcurilor, vă rugăm să fiți atenți în cazul în care plasați mâinile și alte părți ale corpului lângă punctele de conectare.



10. Arcurile cu tensiune ridicată pot necesita arcuri adiacente care să fie atașate la fiecare patru sau cinci găuri, astfel încât tensiunea arcului să fie distribuită în mod egal.



11. Atașați arcurile rămase până când toate arcurile sunt atașate pe cadru.



12. Așezați suprafața de protecție pe cadru, astfel încât arcurile să fie acoperite.



13. Strângeți toate corzile ale suprafeței de protecției a trambulinei.



14. Mergeți la Secțiunea Testare Trambulină a acestui manual înainte de a sări pe trambulină.





LISTĂ COMPONENTE PLASĂ TRAMBULINĂ



ASAMBLARE PLASĂ DE SIGURANȚĂ

Mergeți la secțiunea LISTĂ COMPONENTE pentru identificarea pieselor.

AVERTIZARE: Pentru următoarea asamblare sunt necesari doi adulți în stare fizică bună.

Pentru siguranța, ar trebui să purtați încălțăminte și îmbrăcăminte potrivită.

Nerespectarea acestor instrucțiuni și avertismente pot duce la răni.

NOTĂ: Pozele pot diferi ușor față de produsul dvs. în funcție de model.



1. Glisați tubul de spumă pe stâlp precum în imaginea de sus. Repetați procesul pentru toți stâlpii.



2. Inserați capacul stâlpului în partea superioară și inserați stâlpul de jos în cel inferior. Apoi inserați stâlpul inferior în cel superior. Repetați pentru toți stâlpii.



3. Așezați plasa de siguranță pe trambulină precum în imagine.



4. Glisați stâlpii pe care i-ați asamblat în PASUL 2 în găurile plasei de siguranță



5. Repetați PASUL 4 pentru toți stâlpii. Asigurați-vă că stâlpii stau bine în jacheta plasei.



6. S-ar putea să aveți nevoie de ajutorul unei persoane pentru a ține stâlpii în timp ce îi fixați.



7. Folosiți clema pentru a fixa stâlpii plasei de siguranță de extensia



8. Folosiți clema rapidă pentru a fixa stâlpii de picioarele trambulinei.



9. Repetați PASUL 6 până la 8 pentru restul stâlpilor.



10. Cârligele plasei ar trebui să arate precum în poză.



11. Atașați cârligele la cel mai apropiat triunghi al arcurilor de sub suprafața de protecție. Dacă vă este dificil să atașați cârligele mergeți la PASUL 12.



12. Atașați cârligul la porțiunea inelului arcurilor.



13. Închideți fermoarul plasei și închideți toate clemele. Supervizorii trebuie să închidă din nou fermoarul și clemele înaintea începerii săriturilor.



14. Asamblarea este gata. Mergeți la secțiunea Testarea Trambulinei din manual înaintea începerii utilizării sale.

TESTAREA TRAMBULINEI

După ce ați asamblat trambulina, este important să efectuați următoarele verificări pentru siguranță;

Verificări siguranță trambulină:

- ✓ Folosind o șurubelniță, verificați dacă toate șuruburile sunt bine fixate.
- ✓ Uitați-vă sub trambulină și verificați dacă toate arcurile sunt fixate în siguranță.
- ✓ Mișcați trambulina pentru a verifica stabilitatea cadrului.
- ✓ Folosind două mâini, apăsați pe cadrul trambulinei pentru a verifica dacă suprafața pe care este instalată este plană.
- ✓ Verificați suprafața de protecție a arcurilor și dacă acoperă întreaga zonă a arcurilor și a cadrului.
- ✓ Asigurați-vă că suprafața de protecție arcuri este bine fixată cu cârligele sub trambuliă.

Verificarea plasei de siguranță:

- ✓ Trageți de cămașa plasei de siguranță în care intră stâlpii pentru a verifica dacă stâlpii sunt fixați bine.
- ✓ Verificați plasa de siguranță și cămașa plasei în care intră stâlpii pentru posibile urme de ruptură.
- ✓ Verificați să vedeți dacă toate cârligele de sub trambulina sunt atașate la triunghiurile metalice ale suprafeței de sărit.

Odată ce toate verificările sunt efectuate și trambulina a trecut de toate încercările inițiale (de mai sus), o persoană trebuie să încerce trambulina sărind în centru continuu timp de 5 minute. Dacă trambulina se simte robustă, atunci trambulina trece testul.

Felicitări, ați terminat asamblarea trambulinei! Nu uitați să respectați toate regulile de siguranță. Distracție plăcută!

VĂ RUGĂM SĂ REȚINEȚI:

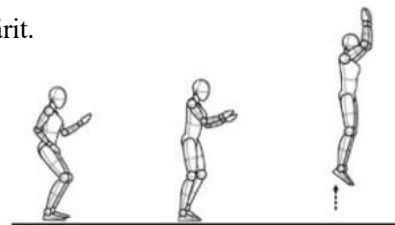
PRECUM ESTE MENȚIONAT ÎN MANUALUL DE INSTRUCȚIUNI ANUMITE PĂRȚI CARE SE UZEAZĂ ÎN TIMPUL UTILIZĂRII VOR TREBUI RECUMPĂRATE DE LA FURNIZOR.

TEHNICI FUNDAMENTALE DE SĂRIT

All trampoline users are recommended to understand and perfect these fundamental bounces.

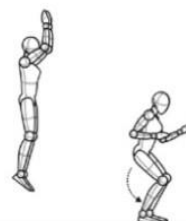
SĂRITURA DE BAZĂ

- ✓ Începeți în poziția din picioare, mențineți privirea la suprafața de sărit.
- ✓ Balansați brațele în față și sus într-o mișcare circulară
- ✓ Aduceți picioarele împreună în aer și îndeptați degetele picioarelor
- ✓ în jos
- ✓ Aterizați înapoi pe suprafața de sărit



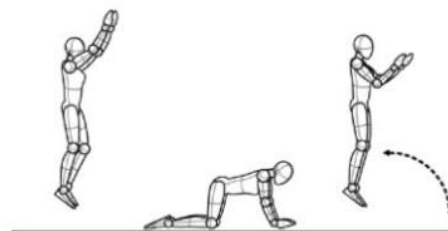
MANEVRA DE FRÂNARE

- ✓ Ocazional utilizatorul poate pierde controlul saltului. Efectuarea acestei Manevre permite utilizatorului să recapete echilibrul.
- ✓ Începeți cu săritura de bază
- ✓ Când aterizați, îndoiți genunchii, acest lucru va ajuta la stoparea săriturii



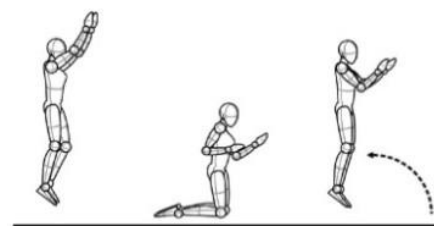
SĂRITURA ÎN GENUNCHI ȘI PALME

- ✓ Începeți cu o săritură controlată de bază
- ✓ Aterizați pe mâini și genunchi păstrând spatele drept
Atenția trebuie centrată pe aterizarea pe cele 4 puncte
nu înălțimea săriturii.



SĂRITURA ÎN GENUNCHI

- ✓ Începeți cu o săritură controlată de bază
- ✓ Aterizați pe genunchi păstrând spatele drept, folosiți brațele
- ✓ pentru echilibru
- ✓ Săriți înapoi la poziția de bază ridicând mâinile sus



SĂRITURA PE ȘEZUT

- ✓ Aterizați într-o poziție plată
- ✓ Puneți mâinile pe covor pe lângă șolduri
- ✓ Reîntoarceți-vă la poziția ridicată împingând cu mâinile



PLAN DE LECȚIE

Următoarele lecții sunt sugerate pentru a învăța pașii de bază înainte de a vă deplasa la manevre mai dificile. Înainte să începeți și să utilizați trambulina, trebuie să citiți și să înțelegeți toate instrucțiunile de siguranță. O întreagă discuție și demonstrație ar trebui să aibă loc între supraveghetor și utilizator.

LECȚIA 1

- ✓ Urcare și Coborâre – Demonstrarea tehnicilor corecte.
- ✓ Săritura de bază – Demonstrație și practică
- ✓ Manevra de frânare – Demonstrație și practică
- ✓ Săritura în genunchi și palme – Demonstrație și practică

LECȚIA 2

- ✓ Reluarea practicilor și tehnicilor învățate în prima lecție
- ✓ Săritura în genunchi – Demonstrație și practică
- ✓ Săritura pe șezut – Demonstrație și practică
- ✓ Rutină de practică – Începeți cu o săritură pe șezut, apoi adăugați o săritură pe genunchi

LECȚIA 3

- ✓ Reluați și încercați tehnicile învățate în lecțiile precedente

După terminarea acestor lecții, utilizatorul are acum o bază fundamentală de sărituri pe trambulină. Utilizatorii ar trebui să fie încurajați să încerce să își dezvolte propriile rutine, punând accentul pe control. Un joc care poate fi jucat pentru a încuraja utilizatorii să încerce să dezvolte rutine este "SARI". În acest joc, jucătorul începe cu o manevră, apoi jucătorul 2 trebuie să execute manevrele jucătorului și să-l oblige pe altul. Jucătorul continuă să alterneze și adăugă încă o manevră pentru fiecare dintre ture. Ultimul concurent rămas în joc este considerat câștigător!

Chiar și atunci când joci acest joc, este important să îți faci rutina sub control și să nu încerci manevre dificile pe care nu le-ai stăpânit încă. Dacă doriți să vă dezvoltați mai mult abilitățile pe trambulină, trebuie să contactați un instructor specializat.

ÎNTINDERILE ȘI FLEXIBILITATEA

Săritul pe o trambulină zi de zi poate fi un antrenament bun sănătos. Ar trebui să faceți întinderi înainte de a începe antrenamentul. Întinderile relaxează mușchii dvs și îi pregătește pentru antrenament fizic. Întinderea poate preveni, de asemenea, orice deteriorare gravă a mușchilor dumneavoastră în timpul exercițiului. Este important ca întinderea să fie încorporată în programul dumneavoastră de exerciții fizice. Rețineți că întinderea nu trebuie efectuată înainte ca mușchii să aibă o șansă să se încălzească.

Următoarele întinderi sunt exemple ale celor mai comune întinderi pe care trebuie să le faceți înainte de a începe exercițiile. Efectuați aceste întinderi ușor și lent până când simțiți o ușoară senzație de flexibilitate, de lăsare a mușchilor. Țineți fiecare întindere timp de 10 până la 20 de secunde. Expirați la întindere și respirați încet.

GAMBE (SPATE ȘI PICIOR INFERIOR)

- ✓ Începeți cu un picior întins la aproximativ 90 cm de perete cu un genunchi ușor îndoit și cu celălalt picior aproximativ 30 cm înainte. Înclinați-vă spre perete, păstrând în același timp călcâiele și picioarele întoarse ușor. (INTENSITATE SCĂZUTĂ)
- ✓ Începeți cu un picior întins la aproximativ 90 cm de perete în timp ce țineți genunchiul drept și aveți celălalt picior aproximativ 60 cm înainte. Înclinați-vă spre perete, păstrând în același timp călcâiele și picioarele întoarse ușor. (INTENSITATEA CRESCUTĂ)
- ✓ Repetați cu celălalt picior.



ZONA ILIOTIBIALĂ (EXTERIOR ȘOLD)

- ✓ Începeți cu piciorul întins în spatele celuilalt picior. Mișcați șoldurile lateral către perete. Păstrați partea superioară a corpului departe de perete și nu înclinați corpul în față
- ✓ Repetați cu celălalt picior.



ZONĂ LOMBARĂ, ȘOLDURI, VINTRE, COAPE INTERIOARE

Stați cu picioarele distanțate aproximativ la lățimea umerilor.

Aplecați-vă încet în față din șolduri. Păstrați genunchii ușor îndoiți



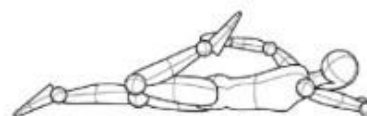
APLECĂRI LATERALE

- ✓ Stați cu picioarele distanțate aproximativ la distanța umerilor. Păstrați genunchii ușor îndoiți. Plasați mâna stângă pe șold, apoi extindeți brațul drept peste cap. Îndoiți încet talia în partea stângă (INTENSITATE SCĂZUTĂ)
- ✓ Alternativ puteți extinde ambele brațe peste cap prinzând cu o mână cealaltă mână (INTENSITATE CRESCUTĂ)
- ✓ Repetați.



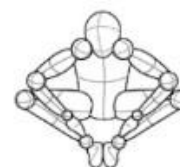
CVADRICEPȘI (PARTEA FRONTALĂ A COAPSEI)

- ✓ Stând întind pe burtă, trageți călcâiul către fese cu mâna opusă. Mențineți coapsa la o distanță mai mare de celalalt picior.
- ✓ În cadrul aceluiași exercițiu, întinderea poate fi realizată din picioare. Nu permiteți coapsei să vină în fața corpului și nu aplecați corpul în față.
- ✓ Repetați cu celalalt picior.



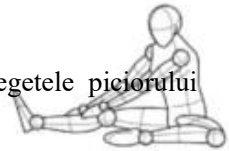
VINTRE (COAPSE INTERIOARE)

- ✓ Stați pe podea cu picioarele împreunate. Apăsați ușor genunchii în jos cu coatele.
- ✓ Stați cu picioarele aproximativ la 90-120 cm departate și rotiți ușor. Păstrați un genunchi drept și îndoiți-l pe celălalt în timp ce vă aplecați corpul către piciorul îndoit. Repetați pe cealaltă parte.



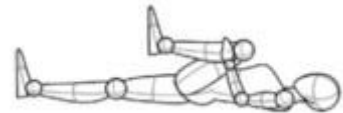
COAPSE SPATE (ZONA POSTERIOARĂ A COAPSELOR)

- ✓ Stați cu un genunchi îndoit iar celalalt întins în față drept. Apucați degetele piciorului îndreptat cu ambele mâini.
- ✓ Repetați cu celălalt picior.



GLUTEII (ZONA ȘOLDULUI SPATE)

- ✓ Stați așezat pe spate. Trageți un genunchi către piept în timp ce piciorul celălalt este pe podea drept.
- ✓ Repetați cu celălalt picior.



ZONA TIBIALĂ ANTERIOARĂ (TIBIE FAȚĂ)

- ✓ Stați cu toată greutatea pe un singur picior. Extindeți celălalt picior în față.
- ✓ Repetați cu celălalt picior.

