

BOUNCE

8 ft 945577
10 ft 945581
945582

EN GARDEN TRAMPOLINE - USER MANUAL

PL TRAMPOLINA OGRODOWA - INSTRUKCJA OBSŁUGI

CZ ZÁHRADNÍ TRAMPOLÍNA - NÁVOD K OBSLUZE

SK ZÁHRADNÁ TRAMPOLÍNA - NÁVOD NA POUŽITIE

DE GARTENTRAMPOLIN - BETRIEBSANLEITUNG

LT SODO BATUTAS - NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

LV DĀRZA BATUTS - LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

HU KERTI TRAMBULIN - HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

BG ГРАДИНСКИ БАТУТ - ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА

HR VRTNI TRAMPOLIN - UPUTE ZA UPORABU

UA САДОВИЙ БАТУТ - ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

RO TRAMBULINĂ DE GRĂDINĂ - MANUAL DE UTILIZARE

EE AIABATUUT - KASUTUSJUHEND

FI PUUTARHATRAMPOLIINI - KÄYTTÖOHJEET

ES TRAMPOLÍN DE JARDÍN - MANUAL DE USUARIO

PT TRAMPOLIM DE JARDIM - MANUAL DE INSTRUÇÕES

GR ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΗΠΟΥ - ΟΔΗΓΙΕΣ



• for age

3+

• to build



• tools needed



Please read these warnings and the information in this manual in its entirety:

- Warning. Not suitable for children under 36 months.
- Warning. Max 100kg - 8 ft / 150 kg - 10 ft.
- Warning. Only one user. Collision hazard.
- Warning. Adult supervision required.
- Warning. No somersaults.
- Warning: Read the instruction.
- Warning. Always close the net opening before jumping.
- Warning. The net should be replaced every 2 years.
- Warning. For outdoor use only.
- Warning. For indoor use only.
- Warning. Installation of the trampoline requires a hole to be dug in the ground. If you are not sure about the ground work, please contact a professional.
- Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Warning. Jump without shoes.
- Warning. Do not use the mat when it is wet.
- Warning. Empty pockets and hands before jumping.
- Warning. Always jump in the middle of the mat.
- Warning. Do not eat while jumping.
- Warning. Do not exit by a jump.
- Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Warning: Read and follow these instructions, the safety rules and the first aid information, and keep them for reference.
- Warning. For home use only. Not for commercial use.
- Warning. Do not use in other areas than private grounds.
- Warning. CHOKING HAZARD - small parts are NOT intended for children under 3 years of age.
- Warning. Trampolines should only be installed on a soft and level surface, such as grass. Avoid mounting on



concrete, asphalt or other hard surfaces. Do not place the trampoline near other installations that may pose a threat, such as paddling pools, swings, slides or climbing frames.

Failure to comply with the following instructions may increase the risk of serious injury and/or death:

- The product complies with the standards: EN-71-1 / EN- 71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is not level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.
- Before each use of this product, inspect the entire assembly and replace any worn, defective or missing parts.
- DO NOT exceed the recommended MAXIMUM WEIGHT limit of 100kg for 8 ft, 150kg for 10 ft.
- DO NOT wear glasses or helmets when using the trampoline.
- ALWAYS jump in the center of the trampoline mat. DO NOT use the trampoline as a springboard to or from other objects . NEVER jump from or attempt to jump to other objects, bodies of water, buildings or surfaces, or into or over the trampoline enclosure.
- DO NOT allow other persons to go under, sit, stand or lie on the trampoline or the frame pads while the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline set when under the influence of alcohol, drugs or medication which may impair the jumper's judgment and coordination.
- ALWAYS remove jewelry, belt buckles or any other sharp objects before using the trampoline.
- ALWAYS secure the trampoline against unauthorized and unsupervised use.
- Ensure the trampoline set is on level ground 26 feet clear height space above and that no obstructions are under the trampoline.
- ALWAYS watch for hazards or obstructions above, around and below the location where you are installing your

trampoline set. Failure to do so can result in serious injury, death, and property damage.

- Children should be assisted when entering and exiting the trampoline to reduce the risk of falling .
- The frame of your trampoline set is made of steel and it will conduct electricity. No electrical equipment (lights, heaters, etc.] should be permitted on or around the trampoline under any circumstance.

IMPORTANT:

- You must not use the trampoline if you have a medical history of neck or back injuries or certain mental or physical conditions- an existing condition dramatically increases the risk of serious injury or death.
- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or result in a personal injury.
- Should there be any missing parts, the trampoline must not be used until replacement parts have been fitted.
- The frame pad should always be fitted properly, fully covering the trampoline frame and springs.
- The use of gloves to protect your hands from pinch points during assembly is also strongly recommended.

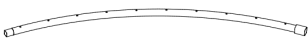


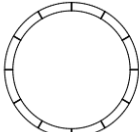
WEATHER CONDITIONS:

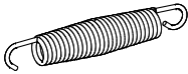

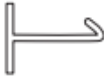
- Special care should be taken as weather conditions change. In particular, a wet trampoline mat (bed] is too slippery for safe jumping.
- Gusty or severe winds can cause jumpers to lose control. To reduce the chance of injury, use the trampoline only under appropriate weather conditions.
- In cold weather, tongues and lips can stick to metal at subzero temperatures. In warmer and sunnier weather, parts can become extremely hot, and the temperature should be regularly checked during play, especially metal parts.
- To prevent damage caused by snow loads and very low temperatures, it is recommended to regularly remove snow from the trampoline and store the mat and enclosure in a dry and heated room.
- The trampoline may be damaged by intense sunlight, rain, snow and extreme temperatures. Make sure to properly protect your equipment against unfavorable weather conditions.

HIGH WINDS:

- If you anticipate high winds, the Trampoline must be moved to a sheltered location, or be disassembled.

TRAMPOLINE - PARTS LIST

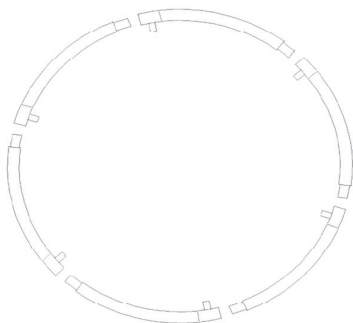
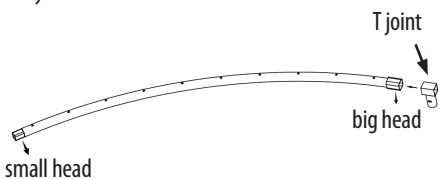
PART	DESCRIPTION	ILLUSTRATION	8FT QTY	10FT QTY
A	TOP RAIL		6	6
B	T JOINT		6	6
C	MAT		1	1
D	FRAME PAD		1	1

E	SPRING		42	54
F	LEG BASE		3	3
G	SPRING TOOL		1	1

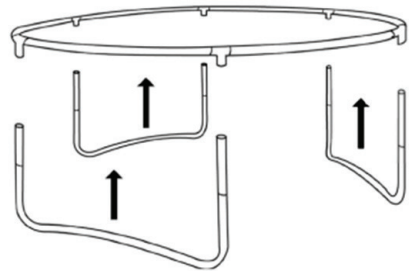
REFER TO PARTS LIST FOR IDENTIFICATION OF PARTS

WARNING: Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper gloves, shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warnings may result in injury.

STEP 1: There are two heads in part A, one is small, another one is big. Insert the big head of A into B, repeat all the remaining pieces. Put all part A together by insert the small head into the big head of another piece. Repeat one by one, finally it will be a circle.



STEP 2: Assemble the parts (in STEP 1) with the circle and the legs (part F) together. Please note all the holes are facing to the center of the circle.

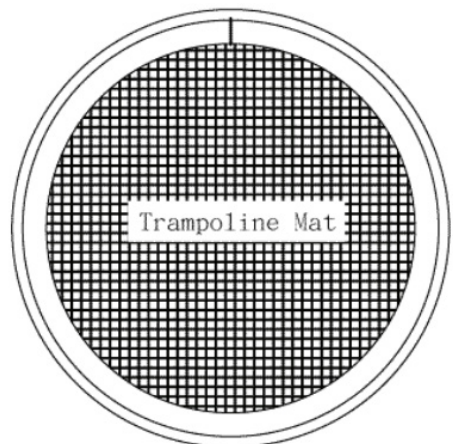


STEP 3: TRAMPOLINE MAT ASSEMBLY

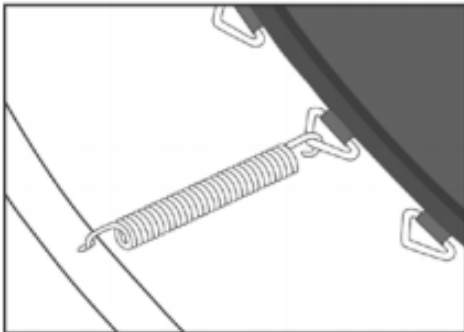
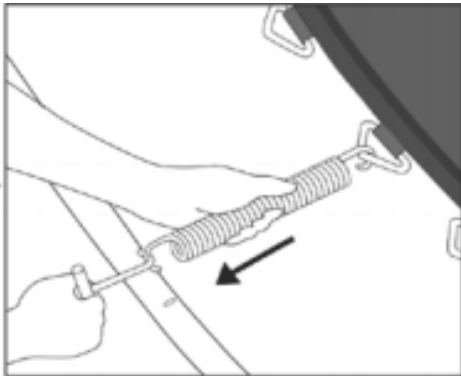
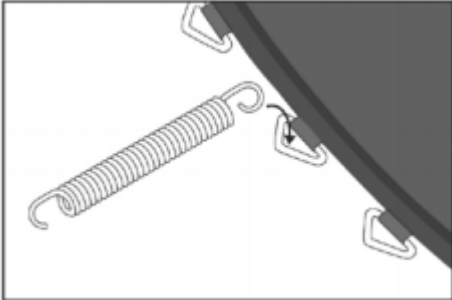
When attaching spring to the trampoline mat, please be careful. You will need another person to help you with this portion of the assembly.

CAREFUL-When attaching the springs, the connector points can become pinch points since the trampoline is tightening up.

1. Lay out the mat (C) inside the frame.



2. Attach narrower opening of spring(E) to the triangular ring, and use spring tool(G) attach the wider opening to the holes on the frame rail.



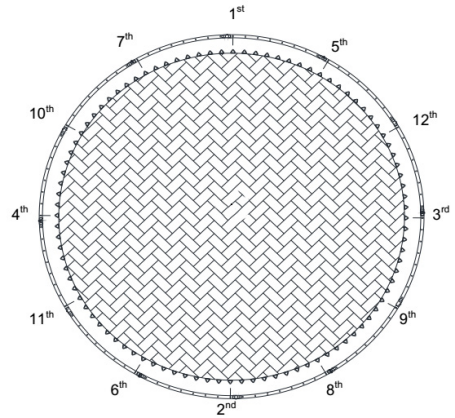
Please see the spring as below:



Wider Opening
(Connects to frame)

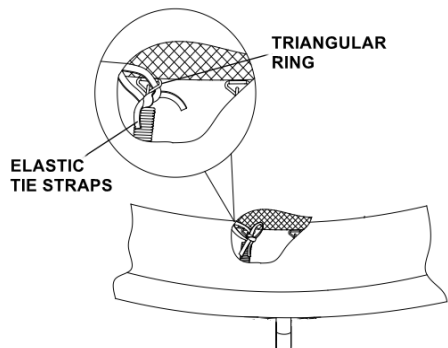
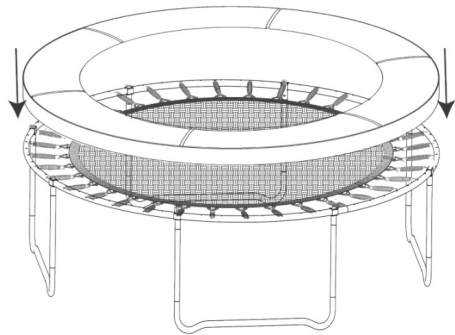
Narrower Opening
(Connects to mat)

3. Repeat process for all springs by sequence. Please see below illustrations:



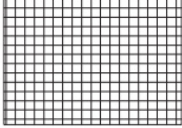

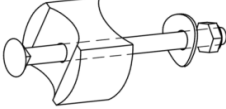



4. FRAME PAD ASSEMBLY

Place the frame pad(D) on the steel frame, covering the springs, tie the elastic to the Triangular rings shown as below illustration.



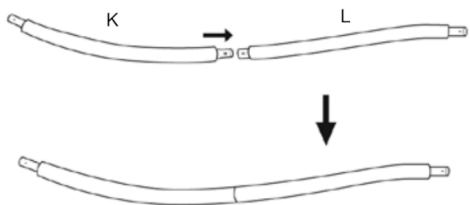
ASSEMBLY INSTRUCTION FOR ENCLOSURE NET PARTS LIST

PART	DESCRIPTION	ILLUSTRATION	10FT QTY	12/14FT QTY	16 FT QTY
K	UPPER POLE		6	8	12
L	LOWER POLE		6	8	12
M	ENCLOSURE NET		1	1	1
N	POLE CLIP		6	8	12
O	SCREW SET		12	16	24
P	TIE ROPE		1	1	1

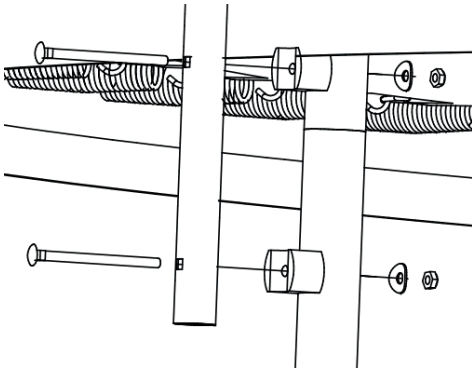
REFER TO PARTS LIST FOR IDENTIFICATION OF PARTS

WARNING: Two adults in good physical condition are for the following assembly. For your safety, you should wear proper gloves, shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warning may result in injury.

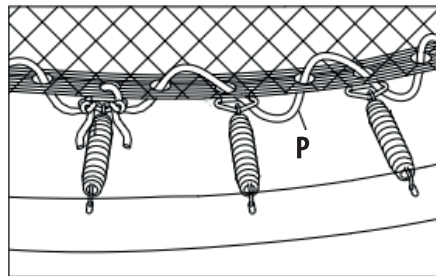
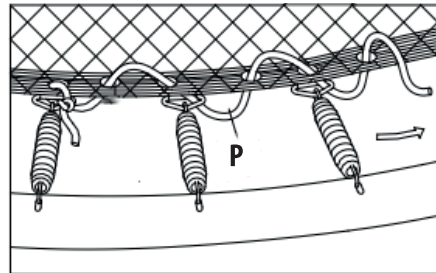
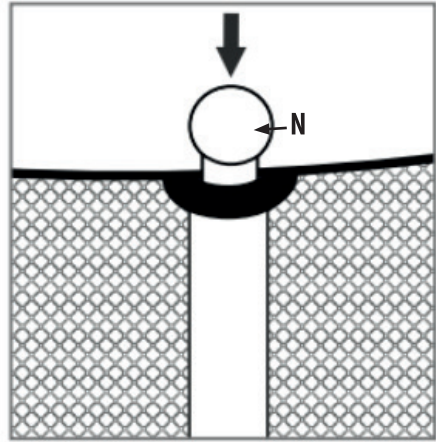
1. Connect the poles together by inserting the lower pole(L) into the base of the upper pole(K) and securing it in place using the locking pins.



2. Mount the lower poles onto the leg extension and T joint using screw set(P), firm the bold with wrench.



3. Hang the top of net on the upper pole, and then pull the enclosure net off. Tie the rope(P) on one of triangular ring, start to weave the rope in and out through the holes at bottom of the net, every time you reach a triangular ring and have it go through. After finish all triangular rings, tie the rope on the first triangular ring which already tied the another end of the rope, see below illustration.



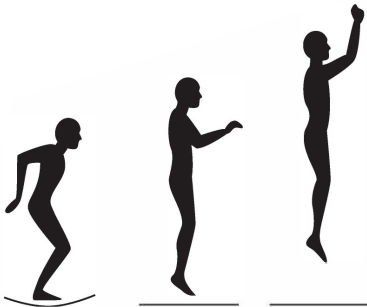
INSTRUCTION & MODEL LESSONS

The following lessons are examples of an instructional program. They should follow a complete discussion and demonstration of body mechanics between the supervision and the student(s).

1. Mounting and dismounting: Demonstration and practice of proper techniques.
2. Fundamental bounce: demonstration and practice.
3. Breaking: Demonstration and practice. Breaking on command.
4. Hand and knee drop: Demonstration and practice, stressing four – point landing and alignment.

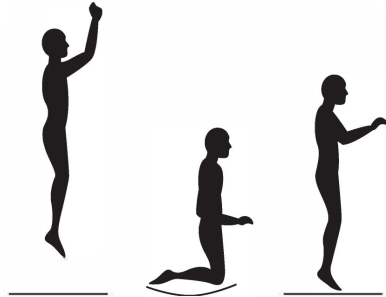
LESSONS 1: FUNDAMENTAL BOUNCE

1. Start from a standing position with your head erect and your eyes on the frame pad.
2. Swing your arms forward and up in a circular motion.
3. Bring your feet together and point your toes.
4. Keep your feet about 15 inches apart when landing on the mat.



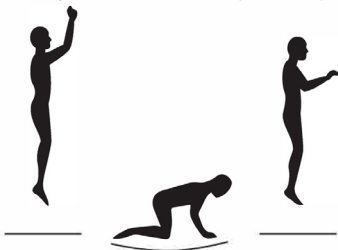
LESSON 2: KNEE DROP

1. Start bouncing from a standing position, keep your eyes on the frame pad.
2. Land on your knees, keep your back straight and your body erect.
3. Come back up and erect position.



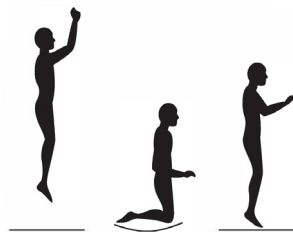
LESSONS 3: HAND AND KNEE DROP

1. Start bouncing from a standing position, keep your eyes on the frame pad.
2. Land on the mat on your hands and knees.
3. Push with your hands and come back up to an erect position.



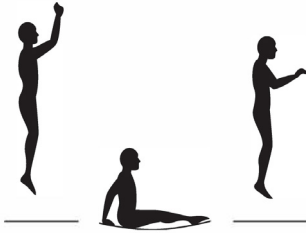
LEKJA 4: SKOK NA PLECY

1. Start from a low bounce and land on your back
2. Keep your chin forward on your chest as you land
3. Kick forward and up with your legs to return to an erect position



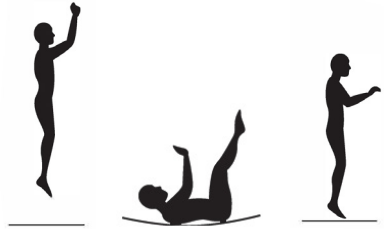
LESSON 5: SEAT DROP

1. Land in a sitting position with your legs parallel to the mat.
2. Place your hands on the mat beside your hips.
3. Push with your hands to return to an erect position.



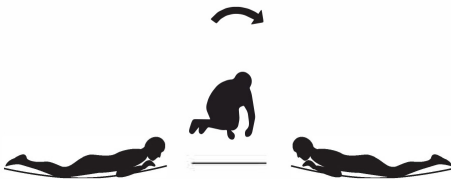
LESSON 6: FRONT DROP

1. Start from a low bounce and land on the mat in a prone position.
2. Keep your head up and your arms extended forward on the mat.
3. Push with your arms to return to an erection position.



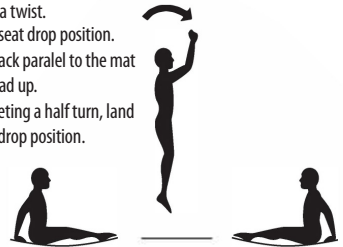
LESSON 7: HALF TURNABLE

1. Start from the front drop position and push to the left or right with your turning your body in the opposite direction.
2. Turn your head and shoulders toward the direction that your body is turning.
3. Keep your back parallel to the mat and your head up.
4. After completing a half turn, land in the front drop position.



LESSON 8: SWIVEL HIPS

1. Start with a seat drop.
2. Turn your head to the left or right and swing your arms up in the same direction.
3. Turn your hips in the same direction as your head and arms, completing a twist.
4. Land in the seat drop position.
5. Keep your back parallel to the mat and your head up.
6. After completing a half turn, land in the front drop position.



1. Once each of lessons are learned, the student should now be encouraged to design and organize routines, with emphasis on good form. The instructor may judge or grade students and arrange groupings for further instruction accordingly.
2. To stimulate interest in competition, the game of „Trampoline Horse“ can be introduced. Before the game begins, students must count off. To start the game, student number 1 performs a stunt. Student number 2 then mounts the trampoline, performs the same stunt and adds a se-

cond stunt. Student number 3 mounts and performs stunts 1 and 2 and adds a third stunt. Thus the series of stunts is continuously lengthened. The first person to miss a stunt in the series assumes the letter „H“ and starts a new series with a stunt. If a person misses again, he assumes the letter „O.“ When a person accumulates „H-O-R-S-E/“ he or she is eliminated from the game. The last remaining contestant is the winner. Lesson planning from this point on should be facilitated by contacting a certified trampoline instructor.

INSTRUKCJA OBSŁUGI / 8FT / 10FT



• wiek

3+

• montaż

x2

• potrzebne narzędzia



Prosimy o zapoznanie się ze wszystkimi ostrzeżeniami oraz informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji:

- Ostrzeżenie. Nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 3 lat.
- Ostrzeżenie. Konieczność zachowania instrukcji.
- Ostrzeżenie. Maksymalna waga użytkownika: 100kg dla 8 ft oraz 150 kg dla 10 ft.
- Ostrzeżenie. Tylko jeden użytkownik. Niebezpieczeństwo zderzenia.
- Ostrzeżenie. Nie wykonuj salt.
- Ostrzeżenie. Zawsze zamykaj otwór w siatce przed skakaniem.
- Ostrzeżenie. Zaleca się, aby siatkę wymieniać co 2 lata.
- Ostrzeżenie. Wyłącznie do użytku na wolnym powietrzu.
- Ostrzeżenie. Trampolina powinna być zmontowana przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcjami montażu, a następnie sprawdzona przed pierwszym użyciem.
- Ostrzeżenie. Skacz bez butów.
- Ostrzeżenie. Nie używaj maty, gdy jest mokra.
- Ostrzeżenie. Opróżnij kieszenie i ręce przed skakaniem.
- Ostrzeżenie. Skacz zawsze w środkowej części maty.
- Ostrzeżenie. Nie jedź podczas skakania.
- Ostrzeżenie. Nie wychodź skacząc.
- Ostrzeżenie. Ogranicz czas ciągłego użytkowania (rób regularne przerwy).
- Ostrzeżenie. Nie używaj w warunkach silnego wiatru i zabezpiecz trampolinę.
- Ostrzeżenie. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
- Ostrzeżenie. Przeczytaj instrukcję i postępuj zgodnie z jej zaleceniami, zasadami bezpieczeństwa i informacjami dotyczącymi pierwszej pomocy i zachowaj jako odniesienie, aby móc z nich korzystać w przyszłości.
- Ostrzeżenie. Wyłącznie do użytku domowego. Nie do użytku komercyjnego.
- Ostrzeżenie. Nie używaj na terenach dostępnych publicznie.
- Ostrzeżenie. NIEBEZPIECZEŃSTWO ZADŁAWIENIA - małe elementy NIE są przeznaczone dla dzieci poniżej 3 roku życia.
- Ostrzeżenie. Trampoliny należy instalować wyłącznie na miękkiej i równej powierzchni, takiej jak trawa. Unikaj montażu na betonie, asfalcie lub innych twardych powierzchniach. Nie umieszczaj trampoliny w pobliżu innych instalacji mogących stwarzać zagrożenie, takich jak brodziki, huśtawki, zjeżdżalnie czy ramy wspinaczkowe.



Nieprzestrzeganie poniższej instrukcji może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia poważnych obrażeń i/lub śmierci:

- Produkt zgodny z normami: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- Miejsce, w którym ma zostać postawiona trampolina musi być całkowicie płaskie i równe. Skutkiem ustawienia trampoliny na nierównym podłożu będą ruchy ramy, mogące spowodować naprężenia w obrębie połączonych elementów.
- Przed każdym skorzystaniem z trampoliny należy sprawdzić całą strukturę i wymienić zużyte, wadliwe lub brakujące części.
- NIE WOLNO przekraczać MAKSYMALNEGO limitu WAGI 100 kg dla 8 ft oraz 150 kg dla 10 ft.
- NIE korzystaj z trampoliny nosząc okulary lub kask.
- NIE używaj trampoliny jako odskoczni do wskakiwania lub zeskakiwania z innych obiektów. NIGDY nie wolno skakać z trampoliny na inne obiekty, do zbiorników wodnych, na budynki oraz inne powierzchnie, ani używać ich do skakania na trampolinę lub przeskakiwania nad jej siatką zewnętrzną.
- Innym osobom NIE WOLNO wchodzić pod trampolinę, ani też siedzieć, stać lub leżeć na trampolinie ani na jej ramie kiedy trampolina jest w użyciu.
- NIE używaj trampoliny pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które mogą wpływać na zdolność oceny sytuacji oraz na koordynację ruchową.
- Przed korzystaniem z trampoliny należy ZAWSZE zdjąć biżuterię, klamry od pasków oraz inne ostre przedmioty i akcesoria.
- Należy KAŻDORAZOWO zabezpieczyć trampolinę przed jej użyciem przez osoby nieupoważnione i użyciem bez nadzoru.
- NALEŻY ZAWSZE nosić skarpetki podczas korzystania z trampoliny.
- Zestaw do montażu trampoliny należy ułożyć na równym podłożu, upewniając się, że nad trampoliną jest 8 metrów wolnej przestrzeni, oraz co najmniej 2,5 metra wolnej

przeźreni wokół, a pod trampoliną nie ma żadnych przedmiotów. Instalacja trampoliny wymaga stabilnego przytwierdzenia jej do podłoża.

- **ZAWSZE** zwracaj uwagę na zagrożenia i przedmioty znajdujące się powyżej, wokół i poniżej miejsca, w którym planujesz zamontować trampolinę. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować poważne obrażenia ciała, śmierć lub uszkodzenie mienia.
- Aby zmniejszyć ryzyko upadku, dzieciom należy pomagać podczas wchodzenia i schodzenia z trampoliny.
- Rama trampoliny jest zrobiona ze stali i przewodzi elektryczność. W pobliżu trampoliny ani na niej nie mogą się znajdować żadne urządzenia elektryczne (światła, urządzenia grzewcze itp.).

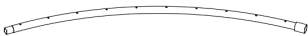


WAŻNE:

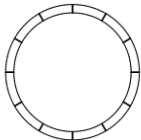
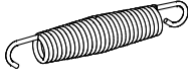

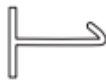
- Z trampoliny nie wolno korzystać osobom po urazach szyi i pleców, a także cierpiącym na pewne schorzenia psychiczne i fizyczne - mogą one drastycznie zwiększać ryzyko poważnych urazów i śmierci.
- Nie wolno dokonywać żadnych zmian w zakresie struktury trampoliny ani jej elementów. Wszelkie modyfikacje mogą doprowadzić do uszkodzenia produktu lub skutkować obrażeniami ciała.
- Jeśli brakuje jakichkolwiek części, trampoliny nie można używać do czasu zamontowania części zamiennych.
- Osłona powinna być zawsze prawidłowo zamontowana, w pełni zakrywając ramę trampoliny i sprężyny.
- Zdecydowanie zaleca się również stosowanie rękawic chroniących dłonie przed przytraśnięciem w punktach zaciskania podczas montażu.

WARUNKI POGODOWE:

- Podczas zmiany pogody należy zachować szczególną ostrożność. W szczególności tyczy się to sytuacji, gdy mata jest mokra, ponieważ jest ona wówczas zbyt śliska, by można było bezpiecznie na niej skakać.
- Porywisty i silny wiatr może powodować zaburzenia równowagi w trakcie skoków.. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, używaj trampoliny tylko w odpowiednich warunkach pogodowych.
- Przy temperaturze poniżej 0 °C podczas próby dotknięcia językiem lub wargami metalowych elementów trampoliny, język i wargi mogą przywrzeć do metalu. Przy cieplejszej i słonecznej pogodzie części mogą ulegać znacznemu nagrzananiu, toteż podczas zabawy należy regularnie sprawdzać temperaturę części, zwłaszcza metalowych.
- Aby zapobiec uszkodzeniom spowodowanym obciążeniem śniegiem i bardzo niskimi temperaturami, zaleca się regularne usuwanie śniegu z trampoliny oraz przechowywanie maty i obudowy w suchym i ogrzewanym pomieszczeniu.
- Trampolina może ulec uszkodzeniu pod wpływem intensywnego nasłonecznienia, deszczu, śniegu oraz ekstremalnych temperatur. Dbaj o odpowiednie zabezpieczenie sprzętu przed działaniem niekorzystnych warunków pogodowych.
- **SILNY WIATR:**
- Jeżeli spodziewane są silne wiatry, trampolinę należy umieścić w osłoniętym miejscu lub rozmontować.

TRAMPOLINA - LISTA CZĘŚCI

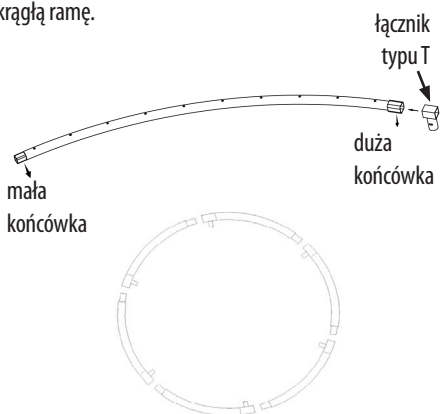
CZĘŚĆ	OPIS	ZDJĘCIE	ILOŚĆ DLA MODELU 8FT	ILOŚĆ DLA MODELU 10FT
A	SZYNA GÓRNA		6	6
B	ŁĄCZNIK TYPU T		6	6
C	MATA DO SKAKANIA		1	1

D	OSŁONA ZABEZPIECZAJĄCA		1	1
E	SPRĘŻYNA		42	54
F	PODSTAWA NOGI		3	3
G	NARZĘDZIE DO ŚCIĄGANIA SPRĘŻYN		1	1

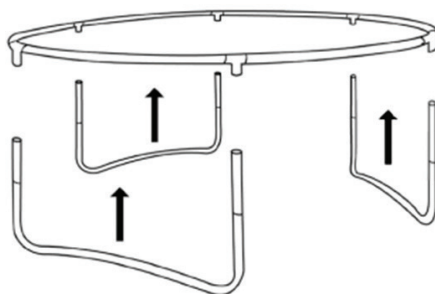
ZAPOZNAJ SIĘ Z LISTĄ CZĘŚCI W CELU IDENTYFIKACJI POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW

OSTRZEŻENIE: Do poniższego montażu potrzebne są dwie osoby dorosłe będące w dobrej kondycji fizycznej. W celu zachowania bezpieczeństwa należy nosić odpowiednie rękawice, obuwie oraz odzież. Nieprzestrzeganie powyższych instrukcji i ostrzeżeń może doprowadzić do obrażeń.

KROK 1: W szynie górnej znajdują się dwie końcówki. Jedna mała, druga duża. Umieść dużą końcówkę w łączniku typu T, wykonaj ten sam krok w stosunku do pozostałych elementów. Złóż całą część A, wkładając małą końcówkę szyny górnej w dużą końcówkę w łączniku typu T. Powtórz powyższe czynności dla wszystkich elementów, tworząc okrągłą ramę.



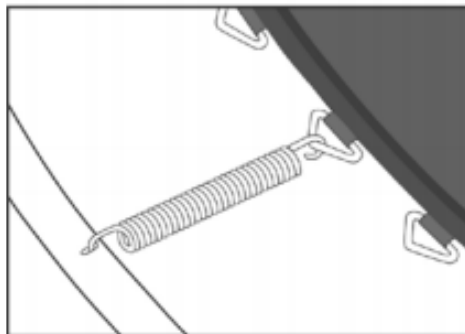
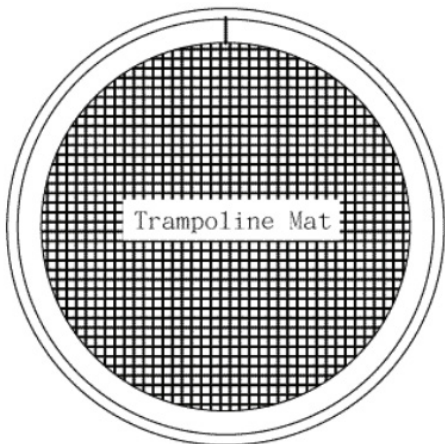
KROK 2: Połącz części (z KROKU 1) z kołem i nogami (część F). Należy pamiętać, że wszystkie otwory są skierowane w stronę środka okręgu.



KROK 3: MONTAŻ MATY DO SKAKANIA

Podczas mocowania sprężyny do maty trampoliny należy zachować ostrożność. Będziesz potrzebować pomocy drugiej osoby przy tej części montażu. **UWAGA:** Podczas mocowania sprężyn punkty łączenia mogą stać się miejscami, w których można się skaleczyć, ponieważ trampolina się napina.

1. Rozłóż matę (C) wewnątrz ramy.



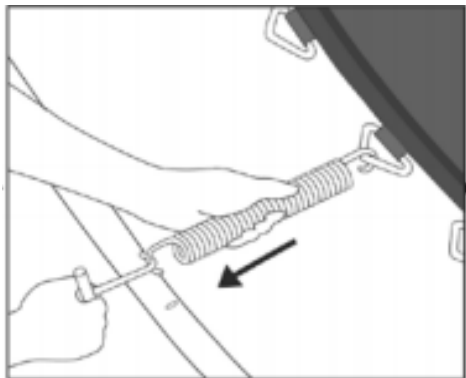
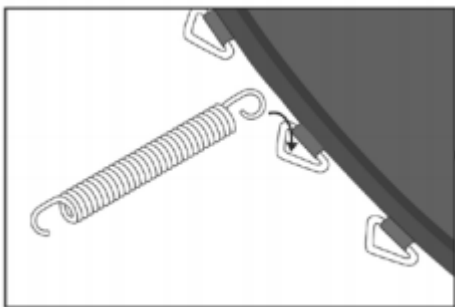
Poniżej rysunek przedstawiający sprężynę:



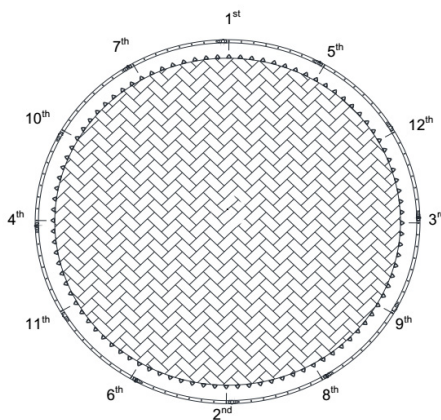
Szerszy otwór
(łączy się z ramą)

Węższy otwór
(łączy się z matą)

2. Przymocuj węższe zakończenie sprężyny (E) do trójkątnego pierścienia i za pomocą narzędzia do naciągania sprężyn (G) przymocuj szersze zakończenie do otworów w szynie ramy.

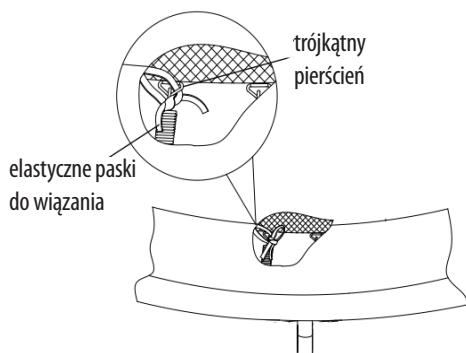
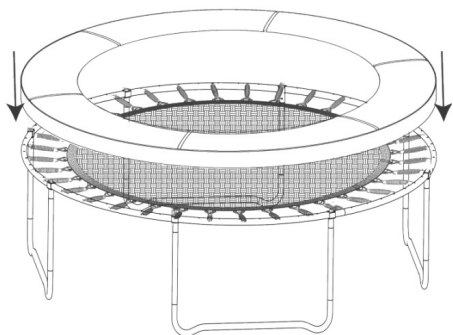


3. Powyższe czynności należy wykonać dla wszystkich sprężyn według kolejności. Zobacz: rysunek poniżej:



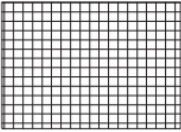

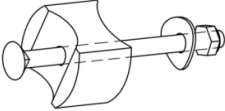


4. MONTAŻ OSONY ZABEZPIECZAJĄCEJ

Umieść osłonę zabezpieczającą (D) na stalowej ramie, zakrywając sprężyny, następnie przywiąż sznurek do trójkątnych pierścieni, jak pokazano na poniższym rysunku.



INSTRUKCJA MONTAŻU SIATKI BEZPIECZEŃSTWA. LISTA CZĘŚCI

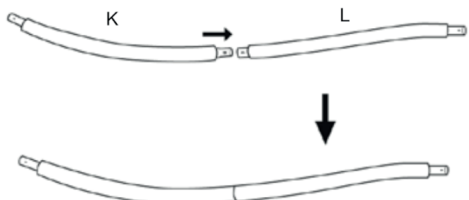
NR CZĘŚCI	OPIS	ZDJĘCIE	ILOŚĆ DLA MODELU 10ft	ILOŚĆ DLA MODELU 12/14ft	ILOŚĆ DLA MODELU 16ft
K	SŁUPEK GÓRNY		6	8	12
L	SŁUPEK DOLNY		6	8	12
M	SIATKA BEZPIECZEŃSTWA		1	1	1
N	GRZYBEK DO SŁUPKA		6	8	12
O	ZESTAW ŚRUB		12	16	24

P	SZNUREK		1	1	1
---	---------	---	---	---	---

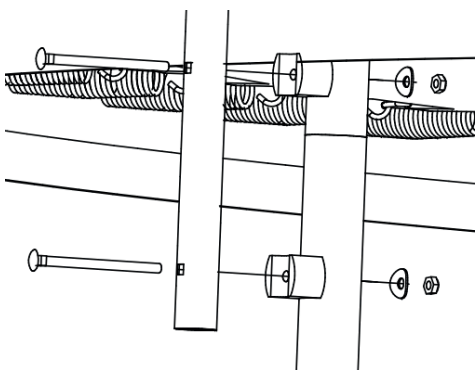
ZAPOZNAJ SIĘ Z LISTĄ CZĘŚCI W CELU IDENTYFIKACJI POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW

OSTRZEŻENIE: Do poniższego montażu potrzebne są dwie osoby dorosłe będące w dobrej kondycji fizycznej. W celu zachowania bezpieczeństwa należy nosić odpowiednie rękawice, obuwie oraz odzież. Nieprzestrzeganie powyższych instrukcji i ostrzeżeń może doprowadzić do obrażeń.

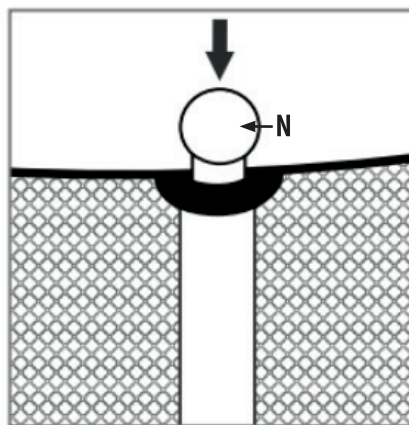
1. Połącz słupki ze sobą, wkładając dolny słupek (L) do podstawy górnego słupka (K) i zabezpieczając go za pomocą kołków blokujących.

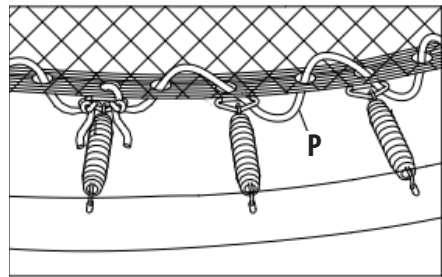
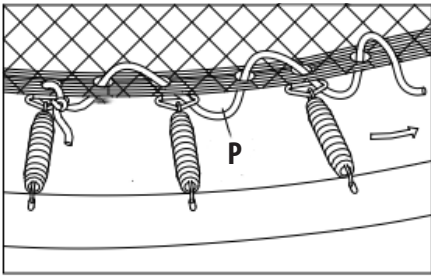


2. Zamontuj dolne słupki na przedłużeniu nóg oraz łącznik typu T za pomocą zestawu śrub (P) i dokręć śrubę kluczem.



3. Zawieś górną część siatki na górnym słupku, a następnie rozciągnij siatkę osłonową. Zawiąz sznurek (P) na jednym z pierścieni trójkątnych, a następnie zacznij przepłatać sznurek przez otwory na dole siatki, przeprowadzając go przez każdy pierścień trójkątny. Po przepleceniu przez wszystkie pierścienie trójkątne, zawiąż sznurek na pierwszym pierścieniu trójkątnym, do którego już przywiązano drugi koniec sznurka. Zobacz: rysunek poniżej.





INSTRUKCJE I LEKCJE PRZYKŁADOWE

Niżej przedstawione lekcje to lekcje przykładowe z programu nauczania. Powinny się odbyć po wyczerpującym omówieniu i zademonstrowaniu mechaniki ciała z udziałem nauczyciela i ucznia.

1. Wchodzenie i schodzenie z trampoliny: demonstracja odpowiednich technik i ćwiczenia praktyczne.
2. Podstawowy skok: demonstracja i ćwiczenia praktyczne.
3. Zatrzymanie: demonstracja i ćwiczenia praktyczne. Zatrzymywanie się na komendę.
4. Skok na kolana i ręce: demonstracja i praktyka, nacisk na czteropunktowe lądowanie i wyrównanie.

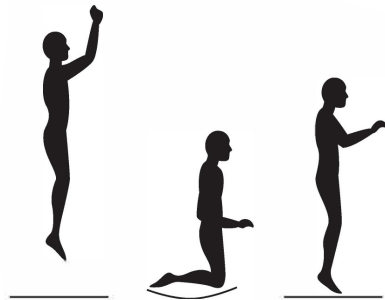
LEKCJA 1 PODSTAWOWY SKOK

1. Rozpocznij w pozycji stojącej z wyprostowaną głową i wzrokiem skierowanym na osłonę ramy.
2. Kolistym ruchem zrób wymach ramion do przodu i do góry.
3. Zbliź stopy do siebie i skieruj palce w dół, kiedy znajdziesz się w powietrzu.
4. Lądując na macie, trzymaj stopy w odległości około 40 cm od siebie.



LEKCJA 2: SKOK NA KOLANA

1. Rozpocznij skok w pozycji stojącej, utrzymując wzrok na osłonie ramy.
2. Wyląduj na ugiętych kolanach, trzymając plecy i głowę prosto.
3. Wróć do pozycji wyprostowanej, stojącej.



LEKCJA 3: SKOK NA RĘCE I KOLANA

1. Rozpocznij wykonywać skoki w pozycji stojącej, utrzymując wzrok na ostonie ramy.
2. Wyląduj na macie w podparze na dłoniach i kolanach.
3. Odepchnij się rękami i wróć do pozycji wyprostowanej.



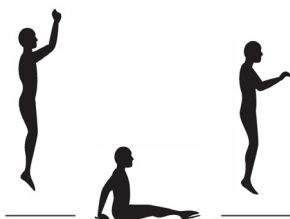
LEKCJA 4: SKOK NA PLECY

1. Zaczynj od lekkiego odbicia się i wyląduj na plecach.
2. Łącząc, trzymaj podbródek na klatce piersiowej.
3. Wykonaj kopnięcie do przodu i w górę aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



LEKCJA 5: SKOK DO SIADU

1. Wyląduj w pozycji siedzącej z nogami ułożonymi równolegle do maty.
2. Połóż ręce na macie obok bioder.
3. Odepchnij się rękami, aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



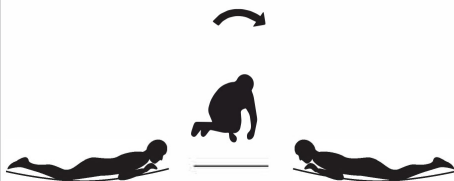
LEKCJA 6: SKOK DO PRZODU

1. Zaczynj od lekkiego odbicia i wyląduj na macie w pozycji leżącej.
2. Trzymaj głowę w górę, a ramiona przy klatce piersiowej.
3. Odepchnij się rękoma, aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



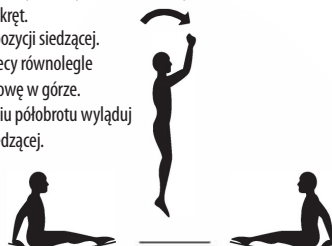
LEKCJA 7: PÓŁOBRÓT

1. Rozpocznij w pozycji przedniej i odepchnij się w lewo lub w prawo ramionami, obracając ciało w kierunku przeciwnym do ruchu rąk.
2. Obróć głowę i ramiona w kierunku, w którym obraca się twoje ciało.
3. Trzymaj plecy równoległe do maty i głowę w górę.
4. Po wykonaniu półobrotu wyląduj w pozycji początkowej (pkt.1).



LEKCJA 8: OBRÓT BIODER

1. Zaczynj od skoku do siadu.
2. Obróć głowę w lewo lub w prawo i zrób wymach ramionami w tym samym kierunku.
3. Obróć biodra w tym samym kierunku co ręce i ramiona, wykonując skręt.
4. Wyląduj w pozycji siedzącej.
5. Utrzymuj plecy równoległe do maty i głowę w górę.
6. Po wykonaniu półobrotu wyląduj w pozycji siedzącej.



1. Po przyswojeniu wszystkich lekcji uczeń powinien być zachęcany do tworzenia i organizowania układów, z naciskiem na dobre wykonanie. Prowadzący zajęcia może oceniać studentów i w odpowiedni sposób tworzyć grupy do dalszych ćwiczeń.
2. Aby pobudzić uczniów do współzawodnictwa, można wprowadzić grę zwaną „Konikiem na trampolinie”. Przed rozpoczęciem gry uczniowie muszą kolejno odliczyć. Aby rozpocząć grę, uczeń numer 1 wykonuje akrobację. Następnie uczeń nr 2 wchodzi na trampolinę, wykonuje

tę samą akrobację i dodaje drugą. Uczeń nr 3 wykonuje pierwszą i drugą akrobację i dodaje trzecią. W ten sposób seria akrobacji stale się wydłuża. Pierwsza osoba, która nie wykona którejś z akrobacji w serii dostaje literę „K” i rozpoczyna nową serię. Przy następnej pomyłce dostaje literę „O”. Osoba, która zebrała wszystkie litery otrzymując słowo „K-O-N-I-K” zostaje wyeliminowana z gry. Ostatni pozostały uczestnik zwycięża. Od tego momentu należy skontaktować się licencjonowanym instruktorem trampolin w celu planowania zajęć.

NÁVOD K POUŽITÍ / 8FT / 10FT



• věk

3+

• montáž

1 x2

• potřebné nářadí



Přečtěte si všechna upozornění a informace uvedené v tomto manuálu:

- Upozornění. Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců.
- Upozornění. Maximální hmotnost uživatele 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Upozornění. Nesmí skákat více než jedna osoba. Nebezpečí srážky.
- Upozornění. Nutný dohled dospělé osoby.
- Upozornění. Nedělejte salta, přemety, kotrmelce ani jiné riskantní skoky.
- Upozornění. Před skákáním vždy uzavřete vstupní otvor sítě.
- Upozornění. Síť by se měla každé 2 roky vyměnit.
- Upozornění. Pouze pro venkovní použití.
- Upozornění. Trampolína musí být sestavena dospělou osobou v souladu s pokyny k montáži a poté před prvním použitím zkontrolována.
- Upozornění. Skákejte bez obuvi.
- Upozornění. Nepoužívejte skákací plochu, když je mokrá.
- Upozornění. Před skákáním vyprázdněte kapsy a mějte prázdné ruce.
- Upozornění. Skákejte vždy uprostřed skákací plochy.
- Upozornění. Při skákání nejezte.
- Upozornění. Neseskakujte z trampolíny.
- Upozornění. Omezte dobu nepřetržitého používání (dodržujte pravidelné přestávky).
- Upozornění. Nepoužívejte trampolínu za silného větru a zajistěte ji.
- Upozornění. Pro použití pouze pod přímým dohledem dospělé osoby.
- Přečtěte si a dodržujte tyto pokyny, bezpečnostní pravidla a informace o první pomoci a pečlivě je uschovejte pro případ potřeby.
- Upozornění. Pouze pro domácí použití. Není určeno pro komerční použití.
- Upozornění. Používejte jen na soukromých pozemcích.
- Upozornění. NEBEZPEČÍ UDUŠENÍ - malé části NEJSOU určeny pro děti do 3 let.
- Upozornění: Trampolínu instalujte pouze na měkký a rovný povrch, jako je tráva. Vyhněte se instalaci na beton, asfalt nebo jiné tvrdé povrchy. Neumísťujte trampolínu



v blízkosti jiných konstrukcí, které mohou představovat nebezpečí, jako jsou brouzdaliště, houpačky, skluzavky nebo prolézačky.

Nedodržení těchto pokynů může mít za následek zvýšené riziko vážného zranění a/nebo smrti:

- Výrobek je v souladu s normami: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- Upozornění: Místo, kde má být trampolína umístěna, musí být zcela ploché a rovné. Umístěním trampolíny na nerovný podklad dojde k pohybu rámu, což může způsobit přetížení spojených částí.
- Upozornění: Před každým použitím trampolíny zkontrolujte celou konstrukci a vyměňte opotřebované, vadné nebo chybějící díly.
- Upozornění: NEPŘEKRAČUJTE MAXIMÁLNÍ HMOTNOSTNÍ LIMIT 100 kg – 8 ft, 150 kg – 10 ft.
- Varování: NEPOUŽÍVEJTE trampolínu, pokud máte nasazené brýle nebo helmu.
- Upozornění: VŽDY skákejte uprostřed skákací plochy.
- Upozornění: NEPOUŽÍVEJTE trampolínu jako odrazový můstek nebo ke skákání z jiných předmětů. NIKDY neskákejte z trampolíny na jiné předměty, vodní plochy, budovy nebo jiné povrchy. Na trampolínu se NESMÍ skákat z jiných předmětů nebo přeskakovat její vnější síť.
- Upozornění: Jiné osoby NESMÍ vstupovat k trampolíně, sedět, stát ani ležet na trampolíně nebo jejím rámu, když je trampolína používána jinou osobou.
- Upozornění: NEPOUŽÍVEJTE trampolínu pod vlivem alkoholu, drog nebo léků, které mohou ovlivnit postřeh, orientaci a koordinaci.
- Upozornění: Před použitím trampolíny VŽDY sundejte a odložte šperky, přezky z opasků a jiné ostré předměty a doplňky.
- Upozornění: VŽDY trampolínu zajistěte, abyste zabránili jejímu neoprávněnému použití a použití bez dozoru.
- Upozornění: Umístěte montážní sadu trampolíny na rovný povrch a ujistěte se, že nad trampolínou je 8 metrů volného prostoru a pod trampolínou nejsou žádné předměty.
- Upozornění: VŽDY si dávejte pozor na nebezpečí a předměty nad, kolem a pod místem, kde plánujete trampolínu smontovat. V opačném případě by mohlo dojít

k vážnému zranění, smrti nebo poškození majetku.

- Upozornění: Aby se snížilo riziko pádu, je třeba dětem při nastupování a sestupování z trampolíny pomáhat.
- Upozornění: Rám trampolíny je vyroben z oceli a je elektricky vodivý. V blízkosti trampolíny nebo na ní nesmí být žádné elektrické spotřebiče (světla, topná zařízení atd.).

DŮLEŽITÉ:

- Trampolínu by neměly používat osoby s poraněním krční páteře nebo zad nebo osoby, které trpí určitými psychickými nebo fyzickými zdravotními potížemi - mohou výrazně zvýšit riziko vážného zranění a smrti.
- Neprovádějte žádné úpravy konstrukce trampolíny ani jejích součástí. Jakékoli úpravy mohou vést k poškození výrobku nebo ke zranění osob.
- Pokud některé díly chybí, trampolínu **NELZE** používat, dokud nejsou namontovány všechny náhradní díly.
- Krycí potah by měl být vždy správně nasazen a zcela zakrývat rám trampolíny a pružiny.
- Důrazně se také doporučuje použít rukavice, které chrání ruce před skřípnutím v upínacích bodech během instalace.

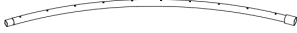


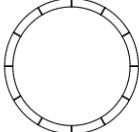
KLIMATICKÉ PODMÍNKY:

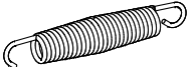


- Zvláštní pozornost je třeba věnovat změnám počasí. To platí zejména v případě, že je skákací plocha mokrá, protože pak je příliš kluzká na to, aby se na ní dalo bezpečně skákat.
- Prudký a silný vítr může způsobit ztrátu kontroly nad pohybem. Abyste snížili riziko zranění, používejte trampolínu pouze za vhodných povětrnostních podmínek.
- Pokud se při teplotách pod 0 °C pokusíte dotknout kovových částí trampolíny jazykem nebo rty, mohou se vaše jazyky a rty na kov přilepit.
- Aby nedošlo k poškození v důsledku zatížení sněhem a velmi nízkých teplot, doporučujeme pravidelně odstraňovat sníh z trampolíny a skladovat plochu na skákání a ochranný kryt pružin v suché a vytápěné místnosti.
- Trampolínu může poškodit intenzivní sluneční záření, déšť, sníh a extrémní teploty. Zajistěte řádnou ochranu produktu před nepříznivými povětrnostními podmínkami.

SILNÝ VÍTR:

- Pokud se očekává silný vítr, trampolínu je třeba umístit na chráněné místo nebo ji demontovat.

TRAMPOLÍNA – SEZNAM ČÁSTÍ

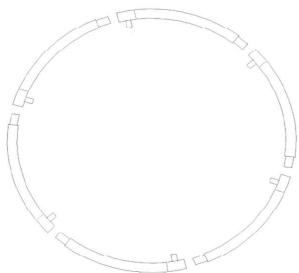
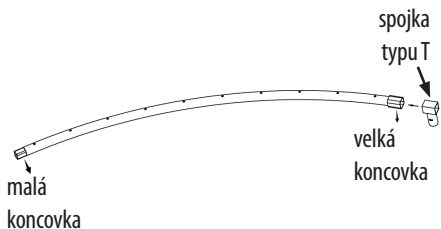
ČÁST	POPIS	FOTO	POČET PRO MODEL 8FT	POČET PRO MODEL 10FT
A	HORNÍ KOLEJNICE RÁMU		6	6
B	SPOJKA TYPU T		6	6
C	SKÁKACÍ PODLOŽKA		1	1
D	OCHRANNÝ KRYT		1	1

E	PRUŽINA		42	54
F	ZÁKLADNA NOHY		3	3
G	NÁŘADÍ PRO NATAHOVÁNÍ PRUŽIN		1	1

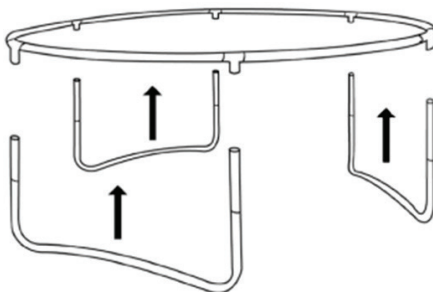
PŘEČTĚTE SI SEZNAM DÍLŮ, ABYSTE POZNALI JEDNOTLIVÉ SOUČÁSTI

UPOZORNĚNÍ: Pro následující montáž jsou zapotřebí dvě dospělé osoby v dobré fyzické kondici. Pro zachování bezpečnosti používejte vhodné rukavice, obuv a oděv. Nedodržení uvedených pokynů a varování může mít za následek zranění.

KROK 1: Na horní kolejnici rámu jsou dvě různé koncovky. Jedna malá a jedna velká. Vložte spojku typu T do velké koncovky a stejným způsobem postupujte i u ostatních kusů. Sestavte celý díl A vložením malé koncovky horní kolejnice do velké koncovky se spojkou typu T. Výše uvedené kroky zopakujte u všech dílů, čímž vytvoříte kruhový rám.



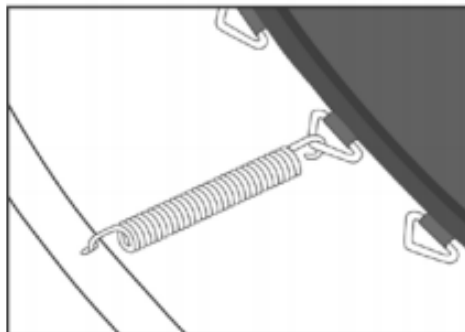
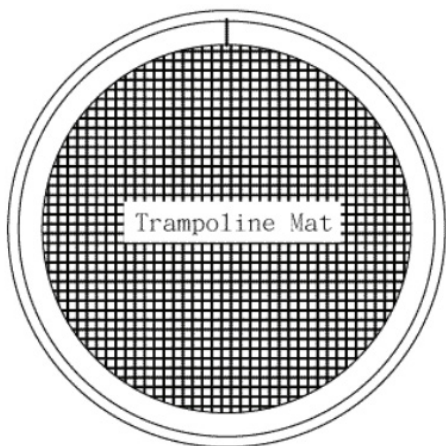
KROK 2: Vyrovnajte všechny spojky typu T směrem dolů a zasuňte všechny nohy (díly F) do otvorů.



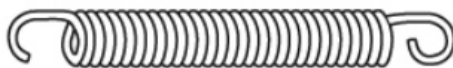
KROK 3: MONTÁŽ SKÁKACÍ PODLOŽKY

Buďte opatrní při připevňování pružiny k podložce trampolíny. Při této části montáže budete potřebovat pomoc druhé osoby. **POZOR:** Při upevňování pružin se mohou spojovací body stát místy, kde se můžete při utahování trampolíny zranit.

1. Rozložte skákací podložku (C) uvnitř rámu.



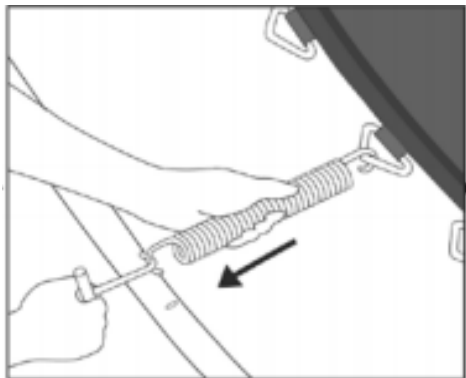
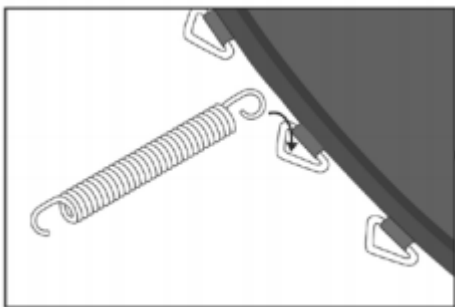
Níže je uveden náčrt znázorňující pružinu:



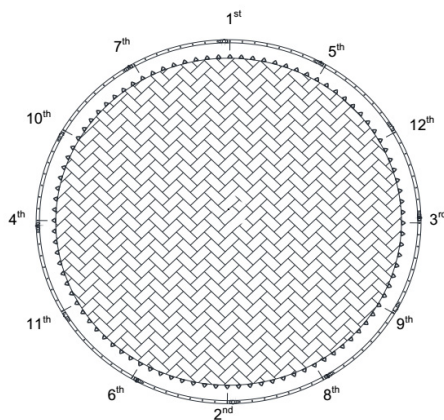
Širší háček
(připojuje se k rámu)

Užší háček
(připojuje se k podložce)

2. Zahákněte užší konec pružiny (E) k trojúhelníkovému kroužku a pomocí nástroje na napínání pružin (G) připevněte širší konec k otvorům v kolejnici rámu.

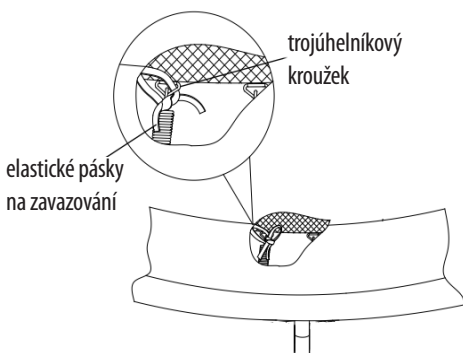
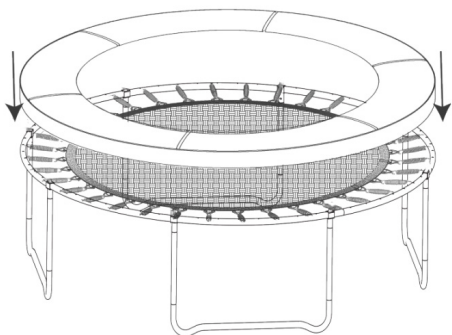


3. Výše uvedené kroky proveďte v uvedeném pořadí pro všechny pružiny. Viz obrázek níže:



4. MONTÁŽ BEZPEČNOSTNÍHO KRYTU

Umístěte ochranný kryt (D) na ocelový rám, zakryjte pružiny a poté přivažte provázek k trojúhelníkovým kroužkům, jak je znázorněno na obrázku níže.



NÁVOD K MONTÁŽI BEZPEČNOSTNÍ SÍŤE. SEZNAM DÍLŮ

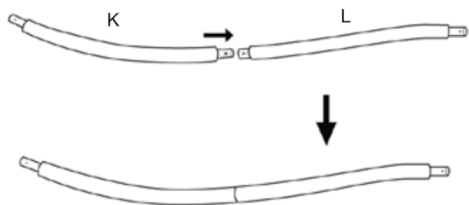
ČÁST	POPIS	FOTO	POČET PRO MODEL 10ft	POČET PRO MODEL 12/14ft	POČET PRO MODEL 16ft
K	HORNÍ SLOUPEK		6	8	12
L	SPODNÍ SLOUPEK		6	8	12
M	BEZPEČNOSTNÍ SÍŤ		1	1	1
N	PLASTOVÁ KRYTKA NA SLOUPEK		6	8	12
O	SADA ŠROUBŮ		12	16	24

P	PROVÁZEK		1	1	1
---	----------	---	---	---	---

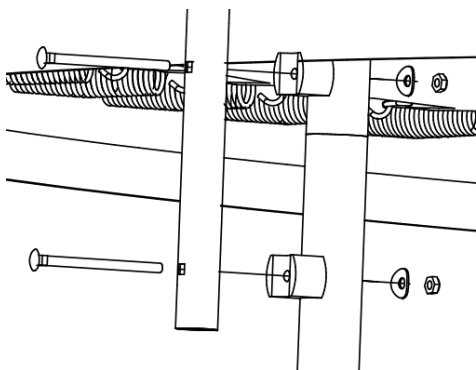
■ PŘEČTĚTE SI SEZNAM DÍLŮ, ABYSTE POZNALI JEDNOTLIVÉ SOUČÁSTI

UPOZORNĚNÍ: Pro následující montáž jsou zapotřebí dvě dospělé osoby v dobré fyzické kondici. Pro zachování bezpečnosti používejte vhodné rukavice, obuv a oděv. Nedodržení uvedených pokynů a varování může mít za následek zranění.

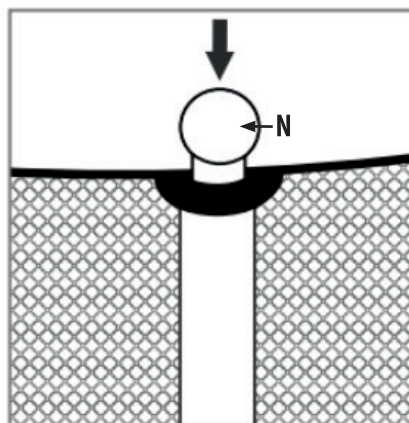
1. Sloupky spojte dohromady vložení spodního sloupku (L) do základny horního sloupku (K) a zajistěte je pomocí aretačních tlačítek, které musí cvaknout. Nakonec nasadte na sloupek plastové krytky (N).

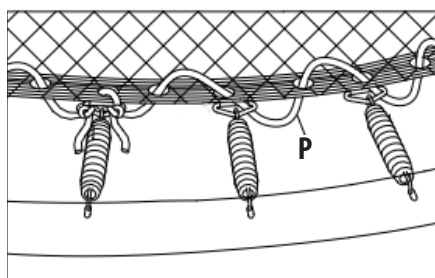
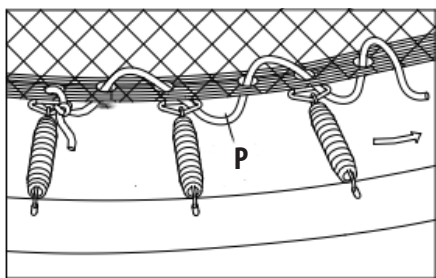


2. Pomocí sady šroubů (P) nasadte spodní sloupky na nohy a T-spojku a utáhněte šrouby klíčem.



3. Zavěste horní část sítě na horní sloupek a poté natáhněte bezpečnostní síť. Na jeden z trojúhelníkových kroužků ve spodní části sítě přivažte provázek (P) a poté začněte provlékat provázek otvory a provlékněte jej každým trojúhelníkovým kroužkem. Jakmile proplete všechny trojúhelníkové kroužky, přivažte provázek na první trojúhelníkový kroužek, ke kterému jste již přivázali druhý konec provázku. Viz obrázek níže.





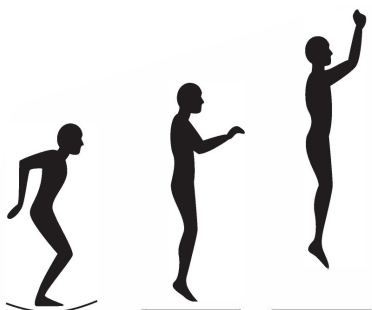
POKYNY A UKÁZKOVÉ LEKCE

Následující lekce jsou ukázkové lekce z učebních osnov. Měly by proběhnout po důkladné diskusi a předvedení mechaniky těla za účasti učitele a studenta.

1. Výstup a sestup z trampolíny: ukázka vhodných technik a praktická cvičení.
2. Základní skok: ukázka a praktická cvičení
3. Zastavení: ukázka a praktická cvičení. Zastavení na povel.
4. Skok na kolena a ruce: ukázka a nácvik, důraz na čtyřbodové zastavení a vyrovnání.

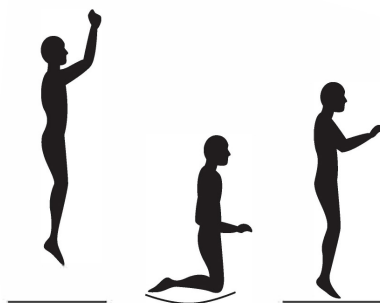
LEKCE 1: ZÁKLADNÍ SKOK

1. Začněte ve stoje, s hlavou vzpřímenou a očima zaměřenými na krycí potah rámu.
2. Krouživým pohybem švihnete pažemi dopředu a nahoru.
3. Když jste ve vzduchu, dejte nohy k sobě a směřujte prsty dolů.
4. Při dopadu na podložku mějte nohy od sebe asi 40 cm.



LEKCE 2: SKOK NA KOLENA

1. Začněte skákat ve stoje a mějte zrak na krycí potah rámu.
2. Dopadněte na kolena a držte záda a tělo rovně.
3. Vratte se do vzpřímené polohy.



LEKCE 3: SKOK NA RUCI A KOLENA

1. Začněte skákat ve stoje a mějte zrak na krycím potahu rámu.
2. Dopadněte na skákací plochu na ruce a kolena.
3. Odstrčte se rukama a vraťte se do vzpřímené polohy.



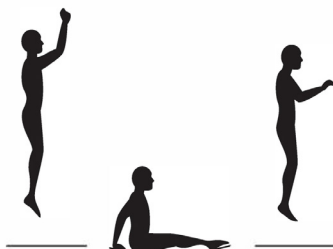
LEKCE 4: SKOK NA ZÁDA

1. Začněte s mírným odrazem a dopadněte na záda.
2. Při dopadu držte bradu na hrudi.
3. Proveďte kop dopředu a nahoru, abyste se vrátili do vzpřímené polohy.



LEKCE 5: SKOK DO SEDU

1. Dopadněte do sedu s nohama rovnoběžně se skákací plochou.
2. Položte ruce na podložku vedle boků.
3. Odstrčte se rukama a vraťte se do vzpřímené polohy.



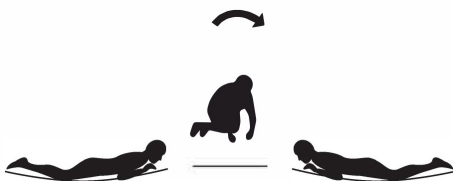
LEKCE 6: SKOK DOPŘEDU

1. Začněte lehkým odrazem a dopadněte na skákací plochu v poloze vleže.
2. Hlavu držte nahoře a ramena natažená dopředu na skákací ploše.
3. Odstrčte se rukama a vraťte se do vzpřímené polohy.



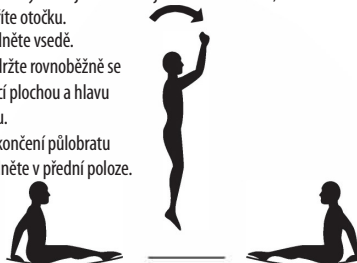
LEKCE 7: PŮLOBRAT

1. Začněte v přední pozici a odstrčte se rukama doleva nebo doprava a otočte tělem v opačném směru.
2. Otočte hlavu a ramena ve směru, kterým se otáčí vaše tělo.
3. Držte záda rovnoběžně se skákací plochou a hlavu vzhůru.
4. Po dokončení půlobratu dopadněte v přední poloze.



LEKCE 8: ROTACE BOKŮ

1. Začněte skokem do sedu
2. Otočte hlavu doleva nebo doprava a švihněte rukama stejným směrem.
3. Otočte boky ve stejném směru jako ruce a ramena, čímž vytvoříte otočku.
4. Dopadněte vsedě.
5. Záda držte rovnoběžně se skákací plochou a hlavu vzhůru.
6. Po dokončení půlobratu dopadněte v přední poloze.



1. Po prostudování všech lekcí by měl být student povzbuzen, aby vytvořil a organizoval uspořádání s důrazem na dobré provedení. Lektor může studenty ohodnotit a vhodným způsobem sestavit skupiny pro další cvičení.
2. Pro povzbuzení žáků k soutěžení si lze zahrát hru „Trampolínový kůň“. Před zahájením hry se studenti musí střídát v odpočítávání. Na začátku hry provede žák číslo 1 akrobatický kousek. Poté se na trampolinu po-

stává žák č. 2, provede stejnou akrobacii a přidá další. Žák č. 3 provede první a druhou akrobacii a přidá třetí. Série akrobacie se tak stále rozrůstá. První osoba, které se nepodaří některý z kaskadérských kousků v sérii, dostane písmeno „K“ a začne novou sérii. Při další chybě dostane „O“. Osoba, která nasbírá všechna písmena a získá slovo „K-O-N-I-K“ je vyřazen ze hry. Vyhrává poslední zbývající účastník.

NÁVOD NA POUŽITIE / 8FT / 10FT



• vek

3+

• montáž

x2

• potrebné náradie



Prečítajte si všetky upozornenia

a informácie uvedené v tomto manuáli:

- Upozornenie. Nevhodné pre deti vo veku do troch rokov.
- Upozornenie. Maximálna hmotnosť užívateľa 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Upozornenie. Len pre jednu osobu. Nebezpečenstvo zrážky.
- Upozornenie. Vyžaduje sa dohľad dospelých osoby.
- Upozornenie. Nie je dovolené robiť saltá.
- Upozornenie. Pred skákaním vždy zatvorte vstupný otvor v sieti.
- Upozornenie. Sieť sa má meniť každé 2 roky.
- Upozornenie. Len na používanie vonku.
- Upozornenie. Trampolínu musí zmontovať dospelá osoba podľa návodu na montáž a pred prvým použitím najprv vyskúšať.
- Upozornenie. Skákať naboso.
- Upozornenie. Nepoužívať, keď je skákaacia plocha mokrá.
- Upozornenie. Pred skákaním vyprázniť vrecká a odložte všetky predmety z rúk.
- Upozornenie. Skákať iba v strede skákaacej plochy.
- Upozornenie. Počas skákania nejedzte.
- Upozornenie. Nevyskakujte z trampolíny.
- Upozornenie. Obmedzte čas nepretržitého používania (robte pravidelné prestávky).
- Upozornenie. Nepoužívajte trampolínu pri silnom vetre a zaistíte ju.
- Upozornenie. Na použitie iba pod priamym dohľadom dospelých osoby.
- Prečítajte a dodržiavajte tento návod, bezpečnostné predpisy, informácie o prvej pomoci a starostlivo ich uschovajte pre prípad ďalšej potreby.
- Upozornenie. Len na domáce použitie. Nie na komerčné použitie.
- Upozornenie. Používať len na súkromných pozemkoch.
- Upozornenie. NEBEZPEČENSTVO UDUŠENIA - malé časti NIE SÚ určené pre deti do 3 rokov.
- Upozornenie: Trampolínu inštalujte iba na mäkký a rovný povrch, ako je tráva. Vyhnite sa inštalácii na betón, asfalt alebo iné tvrdé povrchy. Neumiestňujte trampolínu v blízkosti iných konštrukcií, ktoré môžu predstavovať nebezpečenstvo, ako sú šmykľavky, hojdačky, šmykľavky alebo preliezky.



Nedodržanie týchto pokynov môže mať za následok zvýšené riziko vážneho zranenia a/alebo smrti:

- Výrobok je v súlade s normami: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- Miesto, kde má byť trampolína umiestnená, musí byť úplne ploché a rovné. Umiestnením trampolíny na nerovný podklad dôjde k pohybu rámu, čo môže spôsobiť preťaženie spojených častí.
- Pred každým použitím trampolíny skontrolujte celú konštrukciu a vymeňte opotrebované, chybné, alebo chýbajúce diely.
- NEPREKRAČUJTE MAXIMÁLNY HMOTNOSTNÝ LIMIT 100 kg – 8 ft, 150 kg – 10 ft.
- NEPOUŽÍVAJTE trampolínu, ak máte nasadené okuliare, alebo helmu.
- VŽDY skáčte uprostred skákaacej plochy.
- NEPOUŽÍVAJTE trampolínu ako odrazový mostík alebo na skákanie z iných predmetov. NIKDY neskáčte z trampolíny na iné predmety, vodné plochy, budovy alebo iné povrchy. Na trampolínu sa NESMIE skákať z iných predmetov alebo preskakovať jej vonkajšiu sieť.
- Iné osoby NESMÚ vstupovať k trampolíne, sedieť, stáť ani ležať na trampolíne, alebo jej ráme, keď je trampolína používaná inou osobou.
- NEPOUŽÍVAJTE trampolínu pod vplyvom alkoholu, drog, alebo liekov, ktoré môžu ovplyvniť postreh, orientáciu a koordináciu.
- Pred použitím trampolíny VŽDY zložte a odložte šperky, pracky z opaskov a iné ostré predmety a doplnky.
- VŽDY trampolínu zaistíte, aby ste zabránili jej nenému použitiu a použitiu bez dozoru.
- Umiestnite montážnu sadu trampolíny na rovný povrch a uistite sa, že nad trampolínou je 8 metrov voľného priestoru a pod trampolínou nie sú žiadne predmety.
- VŽDY si dávajte pozor na nebezpečenstvo a predmety nad, okolo a pod miestom, kde plánujete trampolínu zmontovať. V opačnom prípade by mohlo dôjsť k vážnemu zraneniu, smrti, alebo poškodeniu majetku.
- Aby sa znížilo riziko pádu, treba deťom pri nastupovaní a zostupovaní z trampolíny pomáhať.
- Rám trampolíny je vyrobený z ocele a je elektricky vodivý.

V blízkosti trampolíny, alebo na nej nesmú byť žiadne elektrické spotrebiče (svetlá, vykurovacie zariadenia atď.).

DÔLEŽITÉ:

- Trampolínu by nemali používať osoby s poranením krčnej chrbtice, alebo chrbta, alebo osoby, ktoré trpia určitými psychickými, alebo fyzickými zdravotnými ťažkosťami - môžu výrazne zvýšiť riziko vážneho zranenia a smrti.
- Nevykonávajúte žiadne úpravy konštrukcie trampolíny ani jej súčastí. Akékoľvek úpravy môžu viesť k poškodeniu výrobku, alebo k zraneniu osôb.
- Ak niektoré diely chýbajú, trampolínu nie je možné používať !!! Je nutné doplniť náhradnými dielmi – dodanými výrobcom.
- Krycí potah by mal byť vždy správne nasadený a úplne zakrývať rám trampolíny a pružiny.
- Dôrazne sa tiež odporúča použiť rukavice, ktoré chránia ruky pred prískripnutím v upínacích bodoch počas inštalácie.

KLIMATICKÉ PODMIENKY:

- Osobitnú pozornosť je potrebné venovať zmenám počasia. To platí najmä v prípade, že je skákacia plocha mokrá, pretože potom je príliš klzká na to, aby sa na nej dalo

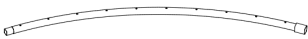


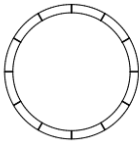
bezpečne skákať.

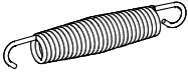

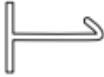
- Prudký a silný vietor môže spôsobiť stratu kontroly nad pohybom. Aby ste znížili riziko zranenia, používajte trampolínu iba za vhodných poveternostných podmienok.
- Pri teplotách pod nulou sa môže jazyk a pery lepiť na kov. Za teplejšieho a snečného počasia sa môžu diely veľmi zahriať, preto pri hraní a skákaní na trampolíne pravidelne kontrolujte teplotu dielov, najmä tých kovových.
- Aby nedošlo k poškodeniu v dôsledku zataženia snehom a veľmi nízkych teplot, odporúčame pravidelne odstraňovať sneh z trampolíny a skladovať plochu na skákanie a ochranný kryt pružín v suchej a vykurovanej miestnosti.
- Trampolínu môže poškodiť intenzívne snečné žiarenie, dážď, sneh a extrémne teploty. Zaisťte riadnu ochranu produktu pred nepriaznivými poveternostnými podmienkami.

SILNÝ VIETOR:

- Pokiaľ sa očakáva silný vietor, trampolínu je potrebné umiestniť na chránené miesto, alebo ju demontovať.

TRAMPOLÍNA – ZOZNAM ČÁSTÍ

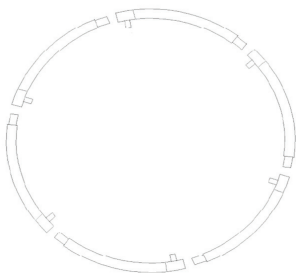
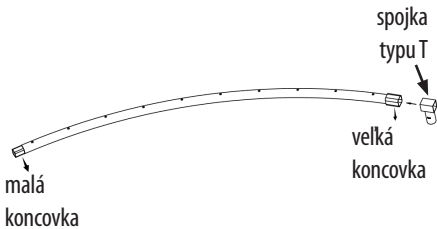
ČASŤ	POPIS	FOTO	POČET PRE MODEL 8FT	POČET PRE MODEL 10FT
A	HORNÁ KOĽAJNICA RÁMU		6	6
B	SPOJKA TYPU T		6	6
C	SKÁKACIA PODLOŽKA		1	1
D	OCHRANNÝ KRYT		1	1

E	PRUŽINA		42	54
F	ZÁKLADŇA NOHY		3	3
G	NÁRADIE NA NÁTAHOVANIE PRUŽÍN		1	1

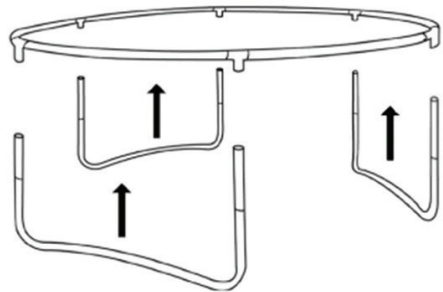
PREČÍTAJTE SI ZOZNAM DIELOV, ABY STE POZNALI JEDNOTLIVÉ SÚČASTI

UPOZORNENIE: Na nasledujúcu montáž sú potrebné dve dospelé osoby v dobrej fyzickej kondícii. Na zachovanie bezpečnosti používajte vhodné rukavice, obuv a odev. Nedodržanie uvedených pokynov a varovania môže mať za následok zranenie.

KROK 1: Na hornej koľajnici rámu sú dve rôzne koncovky. Jedna malá a jedna veľká. Vložte spojku typu T do veľkej koncovky a rovnakým spôsobom postupujte aj pri ostatných kusoch. Zostavte celý diel A vložением malej koncovky hornej koľajnice do veľkej koncovky so spojkou typu T. Vyššie uvedené kroky zopakujte pri všetkých dieloch, čím vytvoríte kruhový rám.



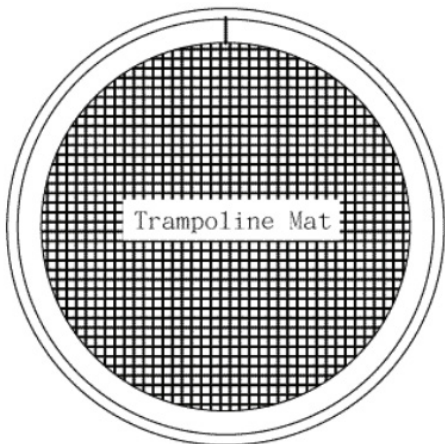
KROK 2: Vyrovnajte všetky spojky typu T smerom dole a zasuňte všetky nohy (diely F) do otvorov.



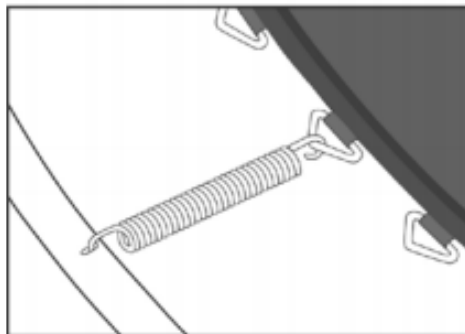
KROK 3: MONTÁŽ SKÁKACIE PODLOŽKY

Buďte opatrní pri pripevňovaní pružiny k podložke trampolíny. Pri tejto časti montáže budete potrebovať pomoc druhej osoby. POZOR: Pri upevňovaní pružín sa môžu spojovacie body stať miestami, kde sa môžete pri ťažovaní trampolíny zraniť.

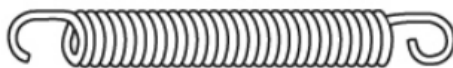
1. Rozložte skákaciu podložku (C) vo vnútri rámu.



2. Zaháknite užší koniec pružiny (E) k trojuholníkovému krúžku a pomocou nástroja na napínanie pružín (G) pripievňte širší koniec k otvorom v koľajnici rámu.

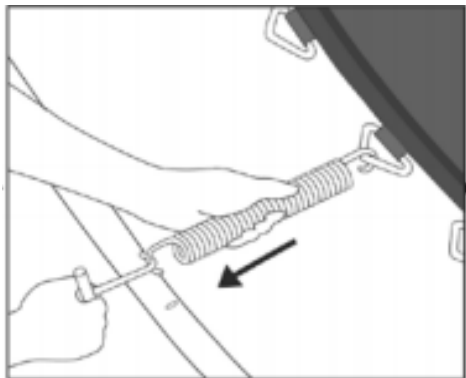
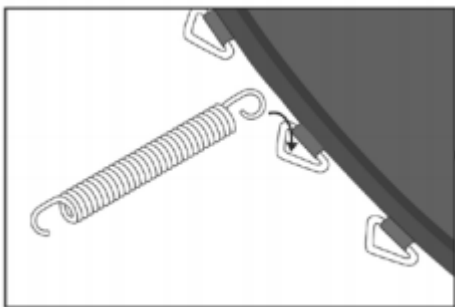


Nižšie je uvedený náčrt znázorňujúci pružinu:

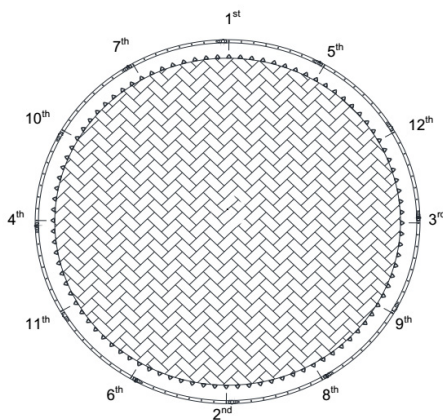


Širší háčik
(pripája sa k rámu)

Užší háčik
(pripája sa k podložke)

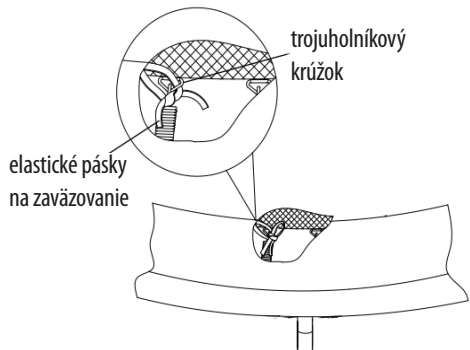
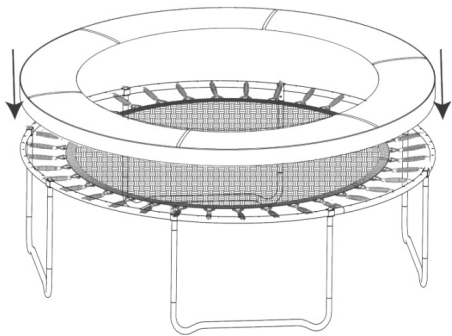


3. Vyššie uvedené kroky vykonajte v uvedenom poradí pre všetky pružiny. Pozri obrázok nižšie:



4. MONTÁŽ BEZPEČNOSTNÉHO KRYTU

Umiestnite ochranný kryt (D) na oceľový rám, zakryte pružiny a potom príviažte povrázok k trojuholníkovým krúžkom, ako je znázornené na obrázku nižšie.



NÁVOD K MONTÁŽI BEZPEČNOSTNEJ SIETE. ZOZNAM DIELOV

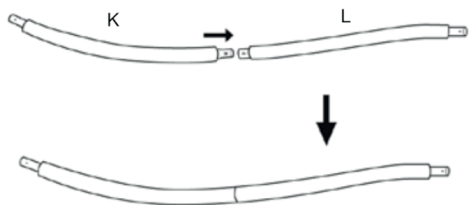
ČASŤ	POPIS	FOTO	POČET PRE MODEL 10ft	POČET PRE MODEL 12/14ft	POČET PRE MODEL 16ft
K	HORNÝ STĹPIK		6	8	12
L	SPODNÝ STĹPIK		6	8	12
M	BEZPEČNOSTNÁ SIŤ		1	1	1
N	PLASTOVÁ KRYTKA NA STĹPIK		6	8	12
O	SADA SKRUTIEK		12	16	24

P	POVRÁZOK		1	1	1
---	----------	---	---	---	---

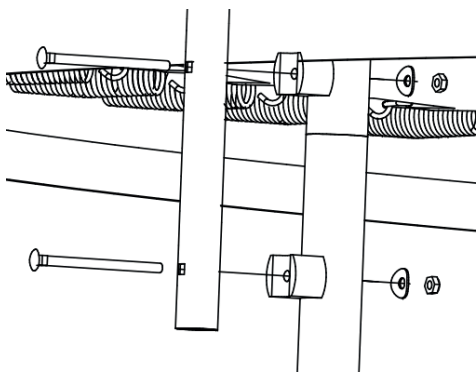
PREČÍTAJTE SI ZOZNAM DIELOV, ABY STE POZNALI JEDNOTLIVÉ SÚČASTI

UPOZORNENIE: Na nasledujúcu montáž sú potrebné dve dospelé osoby v dobrej fyzickej kondícii. Na zachovanie bezpečnosti používajte vhodné rukavice, obuv a odev. Nedodržanie uvedených pokynov a varovania môže mať za následok zranenie.

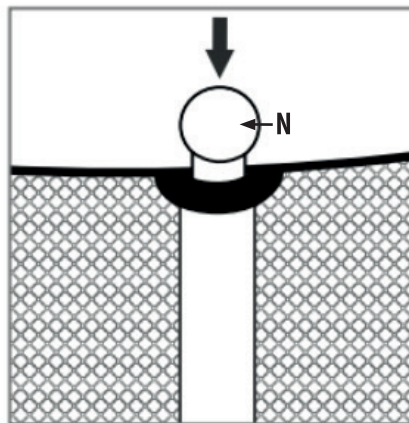
1. Stĺpiky spojte dohromady vloženíím spodného stĺpika (L) do základne horného stĺpika (K) a zaistite ich pomocou aretačných tlačidiel, ktoré musia cvaknúť. Nakoniec nasadte na stĺpik plastové krytky (N).

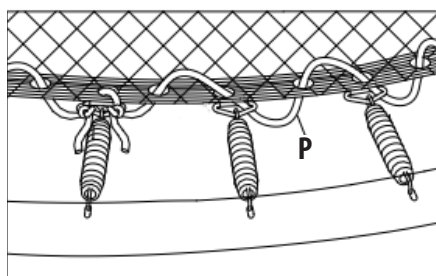
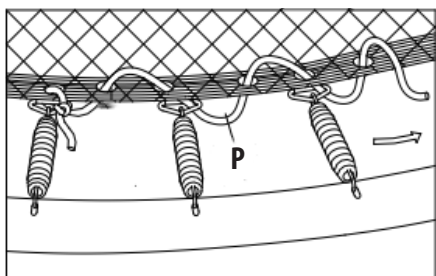


2. Pomocou sady skrutiek (P) nasadte spodné stĺpiky na nohy a T-spojku a utiahnite skrutky kľúčom.



3. Zaveste hornú časť siete na horný stĺpik a potom natiahnite bezpečnostnú sieť. Na jeden z trojuholníkových krúžkov v spodnej časti siete priviažte povrázok (P) a potom začnite prevliekať povrázok otvormi a prevlečte ho každým trojuholníkovým krúžkom. Akonáhle prepletiete všetky trojuholníkové krúžky, priviažte povrázok na prvý trojuholníkový krúžok, ku ktorému ste už priviazali druhý koniec povrázku. Pozri obrázok nižšie.





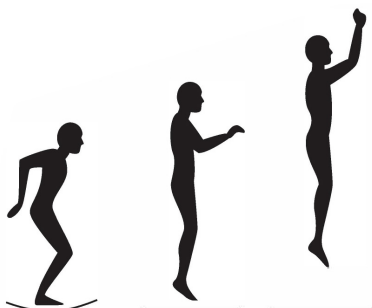
POKYNY A UKÁŽKOVÉ LEKCIE

Nasledujúce lekcie sú ukážkové lekcie z učebných osnov. Mali by prebehnúť po dôkladnej diskusii a predvedení mechaniky tela za účasti učiteľa a študenta.

1. Výstup a zostup z trampolíny: ukážka vhodných techník a praktické cvičenia.
2. Základný skok: ukážka a praktické cvičenia.
3. Zastavenie: ukážka a praktické cvičenia. Zastavenie na povel.
4. Skok na kolená a ruky: ukážka a nácvik, dôraz na štvorbodové zastavenie a vyrovnanie.

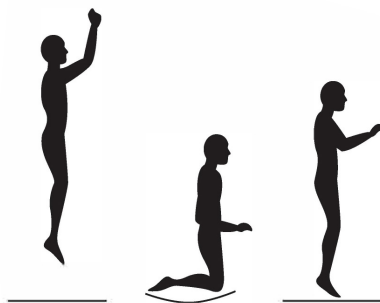
LEKCIA 1: ZÁKLADNÝ SKOK

1. Začnite v stoji, s hlavou vzpriamenou a očami zameranými na krycí potah rámu.
2. Krúživým pohybom švihnite pažami dopredu a hore.
3. Keď ste vo vzduchu, dajte nohy k sebe a smerujte prstami dole.
4. Pri dopade na podložku majte nohy od seba asi 40 cm.



LEKCIA 2: SKOK NA KOLENÁ

1. Začnite skákať v stoji a majte zrak na krycom potahu rámu.
2. Dopadnite na kolenách a držte chrbát a telo rovno.
3. Vráťte sa do vzpriamenej polohy.



LEKCIA 3: SKOK NA RUCE A KOLENÁ

1. Začnite skákať v stojí a majte zrak na krycom potahu rámu.
2. Dopadnite na skákaciu plochu na ruky a kolena.
3. Odstrčte sa rukami a vráťte sa do vzpriamenej polohy.



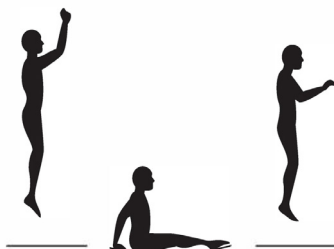
LEKCIA 4: SKOK NA CHRBTÁ

1. Začnite s miernym odrazom a dopadnite na chrbát.
2. Pri dopade držte bradu na hrudi.
3. Vykonaajte kop dopredu a hore, aby ste sa vrátili do vzpriamenej polohy.



LEKCIA 5: SKOK DO SEDU

1. Dopadnite do sedu s nohami rovnobežne so skákacou plochou.
2. Položte ruky na podložku vedľa bokov.
3. Odstrčte sa rukami a vráťte sa do vzpriamenej polohy.



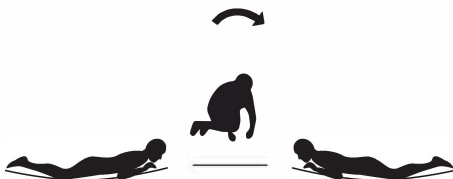
LEKCIA 6: SKOK DOPREDU

1. Začnite ľahkým odrazom a dopadnite na skákaciu plochu v polohe v ľahu.
2. Hlavu držte hore a ramená natiahnuté dopredu na skákacej ploche.
3. Odstrčte sa rukami a vráťte sa do vzpriamenej polohy.



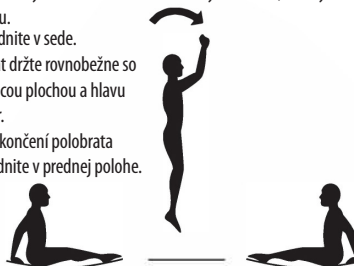
LEKCIA 7: POLOBRAT

1. Začnite v prednej pozícii a odstrčte sa rukami doľava alebo doprava a otočte telom v opačnom smere.
2. Otočte hlavu a ramená v smere, ktorým sa otáča vaše telo.
3. Držte chrbát rovnobežne so skákacou plochou a hlavu nahor.
4. Po dokončení polobrata dopadnite v prednej polohe.



LEKCIA 8: ROTÁCIA BOKOV

1. Začnite skokom do sedu
2. Otočte hlavu doľava alebo doprava a švihnite rukami rovnakým smerom.
3. Otočte boky v rovnakom smere ako ruky a ramená, čím vytvoríte otočku.
4. Dopadnite v sede.
5. Chrbát držte rovnobežne so skákacou plochou a hlavu nahor.
6. Po dokončení polobrata dopadnite v prednej polohe.



1. Po preštudovaní všetkých lekcí by mal byť študent povzbudený, aby vytvoril a organizoval usporiadanie s dôrazom na dobré prevedenie. Lektor môže študentov ohodnotiť a vhodným spôsobom zostaviť skupiny pre ďalšie cvičenia.
2. Pre povzbudenie žiakov na súťaženie si je možné zahrať hru „Trampolínový kôň“. Pred začatím hry sa študenti musia striedať vo počítavani. Na začiatku hry vykoná žiak číslo 1 akrobatický kúsok. Potom sa na

trampolínu postaví žiak č. 2, vykoná rovnakú akrobaciu a pridá ďalšiu. Žiak č. 3 vykoná prvú a druhú akrobaciu a pridá tretí. Séria akrobacie sa tak stále rozrastá. Prvá osoba ktorej sa nepodarí niektorý z kaskadérskych kúskov v sérii, dostane písmeno „K“ a začne novú sériu. Pri ďalšej chybe dostane „O“. Osoba, ktorá nazbiera všetky písmená a získa slovo „K-O-N-I-K“ je vyradený z hry. Vyhráva posledný zostávajúci účastník.

BEDIENUNGSANLEITUNG / 8FT / 10FT



• Alter

3+

• Montage

x2

• Benötigte Werkzeuge



Bitte lesen Sie alle Warnungen und Informationen in dieser Anleitung:

- Achtung. Nicht für Kinder unter drei Jahren geeignet.
- Achtung. Maximal 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Achtung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Achtung. Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Achtung. Keine Saltos schlagen.
- Achtung. Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Achtung. Gebrauchsanleitung lesen.
- Achtung. Das Netz sollte alle 2 Jahre ersetzt werden.
- Achtung. Nur für Verwendung im Freien.
- Achtung. Beim Aufbau des Trampolins muss eine Grube aus dem Boden ausgehoben werden. Wenn Sie sich bei Bodenarbeiten nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an einen Fachmann.
- Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengesetzt und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung. Mit Schuhen/ohne Schuhe springen [nach der Festlegung des Herstellers].
- Achtung. Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung. Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Achtung. Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Achtung. Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen.
- Diese Anweisungen, die Sicherheitsregeln und die Erste-Hilfe-Informationen lesen, befolgen und nachschlagbereit halten.
- Achtung. Nur für den Heimgebrauch. Nicht für kommerzielle Zwecke.
- Achtung. Nur in privaten Bereichen nutzen.
- Achtung. ERSTICKUNGSGEFAHR – Kleinteile sind NICHT für Kinder unter 3 Jahren bestimmt.
- Achtung. Platzieren Sie das Trampolin auf einer weichen und ebenen Fläche, wie z.B. Gras. Platzieren Sie es nicht auf Beton, Asphalt oder anderen harten Flächen. Stellen Sie das Trampolin nicht in der Nähe anderer Einrichtungen auf, die eine Gefahr darstellen könnten, wie z.B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen oder Klettergerüste.



Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu einem erhöhten Risiko von schweren Verletzungen und/oder Tod führen:

- Das Produkt entspricht den Normen: EN-71-1 / EN-71 2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- Das Trampolin darf nur auf einer ebenen und flachen Fläche platziert werden. Wenn Sie das Trampolin auf einer unebenen Fläche aufstellen, bewegt sich der Rahmen, was zu Spannungen in den verbundenen Komponenten führen kann.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Abnutzung, Beschädigung und lose oder fehlende Teile.
- Das MAXIMALE Benutzergewicht (100 kg bei 8 ft, 150 kg bei 10 ft) darf nicht überschritten werden.
- Benutzen Sie das Trampolin NICHT mit Schutzbrille oder Helm.
- Verwenden Sie das Trampolin NICHT als Sprungbrett, um auf oder von anderen Objekten zu springen. Springen Sie NIEMALS vom Trampolin auf andere Objekte, Gewässer, Gebäude oder andere Oberflächen und benutzen Sie diese nicht, um auf das Trampolin zu springen oder über das Sicherheitsnetz zu springen.
- Andere Personen dürfen NICHT unter das Trampolin gehen oder auf dem Trampolin oder seinem Rahmen sitzen, stehen oder liegen, wenn das Trampolin in Gebrauch ist.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder sonstigen das Bewusstsein verändernde Substanzen (z.B. Medikamente, Drogen).
- Entfernen Sie IMMER Schmuck, Gürtelschnallen und andere scharfe Gegenstände und Accessoires, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- Sichern Sie das Trampolin IMMER gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung.
- Tragen Sie IMMER Socken, wenn Sie das Trampolin benutzen.
- Das Trampolin-Set sollte auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass über dem Trampolin ein Freiraum von 8 Metern vorhanden ist und rundherum ein Freiraum von mindestens 2,5 Metern vorhanden ist und dass das Trampolin mindestens 2,5 Meter von anderen Gegenständen entfernt ist und sich keine Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Bei der Installation des Trampolins muss es fest mit dem Boden verbunden werden.
- Achten Sie IMMER auf Gefahren und Gegenstände über, um und unter dem Ort, an dem das Trampolin platziert werden soll. Anderenfalls kann es zu schweren Verletzungen, Tod oder Sachschäden kommen.
- Helfen Sie Kindern beim Ein- und Aussteigen durch die Eingangsöffnung, um das Risiko eines Sturzes zu reduzieren.
- Der Rahmen des Trampolins besteht aus Stahl und ist elektrisch leitfähig. In der Nähe oder auf dem Trampolin dürfen sich keine elektrischen Geräte (Lampen, Heizgeräte usw.) befinden.

WICHTIG:

- Das Trampolin darf nicht von Personen mit Nacken- und Rückenverletzungen oder mit bestimmten psychischen und physischen Erkrankungen benutzt werden – diese können das Risiko schwerer Verletzungen und des Todes erheblich erhöhen.
- Sie dürfen keine Änderungen an der Struktur des Trampolins oder seiner Komponenten vornehmen. Jegliche Änderungen können das Produkt beschädigen oder zu Verletzungen führen.
- Wenn Teile fehlen, darf das Trampolin nicht benutzt werden, bis die Ersatzteile eingebaut sind.
- Die Abdeckung sollte immer korrekt angebracht sein und den Rahmen und die Federn des Trampolins vollständig bedecken.
- Es wird außerdem empfohlen, während des Zusammenbaus Handschuhe zu tragen, um die Hände vor dem Einklemmen an den Quetschstellen zu schützen.

WETTERBEDINGUNGEN:

- Seien Sie besonders vorsichtig, wenn das Wetter umschlägt. Dies gilt insbesondere, wenn das Sprungtuch nass wird, da es dann zu rutschig ist, um sicher darauf zu springen.
- Starker und böiger Wind kann beim Springen zu Störungen des




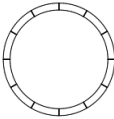
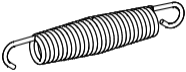


Gleichgewichts führen. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, benutzen Sie das Trampolin nur bei geeigneten Wetterbedingungen.

- Berühren Sie bei Temperaturen unter 0 °C die Metallteile des Trampolins nicht mit der Zunge oder den Lippen, weil sie daran kleben bleiben können. Bei wärmerem und sonnigem Wetter können die Teile sehr heiß werden, daher sollten Sie die Temperatur der Teile, insbesondere der Metallteile, beim Springen regelmäßig überprüfen.
- Um Schäden durch Schneebelastung und sehr niedrige Temperaturen zu vermeiden, wird empfohlen, das Trampolin regelmäßig vom Schnee zu befreien und das Sprungtuch und den Rahmen in einem trockenen und beheizten Raum zu lagern.
- Das Trampolin kann durch intensive Sonneneinstrahlung, Regen, Schnee und extreme Temperaturen beschädigt werden. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Trampolin angemessen vor ungünstigen Witterungsbedingungen geschützt ist.

STÄRKER WINDE:

- Bei Sturmwarnung sollte das Trampolin zerlegt und / oder in einem geschützten Bereich gelagert werden.

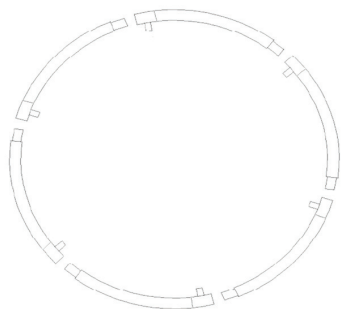
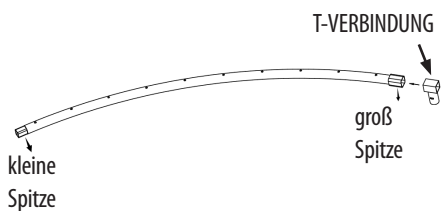
TRAMPOLIN – TEILE

TEIL	BESCHREIBUNG	ABBILDUNG	MENGE MODEL 8FT	MENGE MODEL 10FT
A	RAHMENTEIL		6	6
B	T-VERBINDUNG		6	6
C	SPRUNG- TUCH		1	1
D	RAHMEN- POLSTERUNG		1	1
E	FEDER		42	54
F	STANDFUß		3	3
G	FEDERSPANNER		1	1

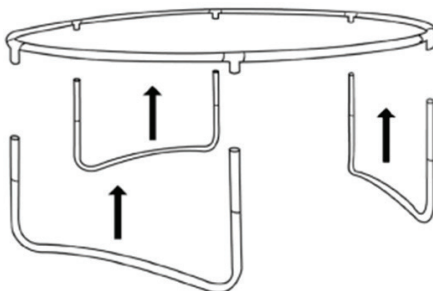
SIEHE TEILELISTE ZUR IDENTIFIZIERUNG DER EINZELNEN KOMPONENTEN

WARNUNG: Es werden zwei Personen für die Montage des Trampolins benötigt. Tragen Sie bei der Montage geeignete Handschuhe, Schuhwerk und Kleidung, um die Sicherheit zu gewährleisten. Die Nichtbeachtung der oben genannten Anweisungen und Warnungen kann zu Verletzungen führen.

SCHRITT 1: Die oberen Rahmenteile haben zwei Spitzen. Eine kleine und eine große. Stecken Sie die große Spitze in die T-Verbindung und gehen Sie bei den anderen Teilen genauso vor. Bauen Sie das gesamte Teil A zusammen, indem Sie die kleine Spitze des oberen Rahmenteils in die große Spitze in der T-Verbindung stecken. Wiederholen Sie die obigen Schritte für alle Teile, so dass ein runder Rahmen entsteht.



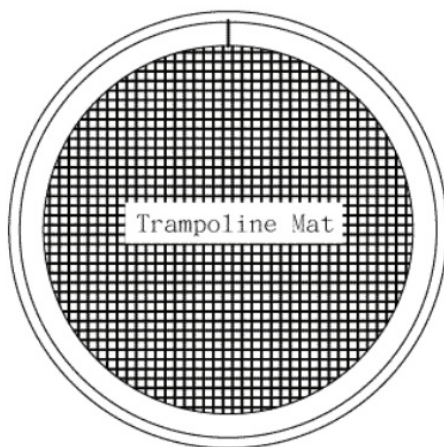
SCHRITT 2: Verbinden Sie die Teile (aus SCHRITT 1) mit dem Rad und den Füßen (Teil F). Achten Sie darauf, dass alle Löcher in die Mitte des Kreises zeigen.



SCHRITT 3: MONTAGE DES SPRUNGTUCHES

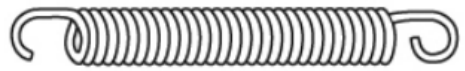
Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Feder an das Sprungtuch anbringen. Dazu wird eine zweite Person benötigt. **HINWEIS:** Beim Anbringen der Federn können die Verbindungspunkte zu Stellen werden, an denen Sie sich verletzen können, wenn sich das Trampolin strafft.

1. Legen Sie das Tuch (C) im Inneren des Rahmens aus.



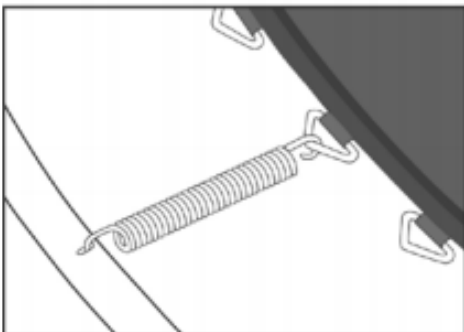
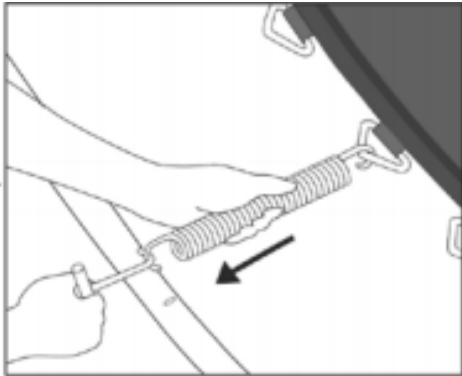
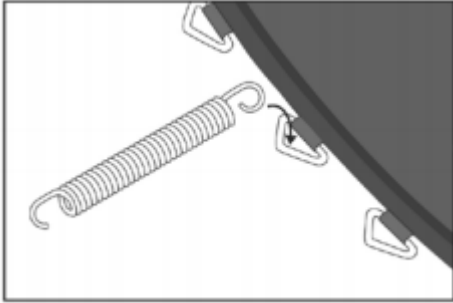
2. Befestigen Sie die schmalere Spitze der Feder (E) an dem dreieckigen Ring und verwenden Sie den Federspanner (G), um die breitere Spitze an den Löchern in der Rahmenschiene zu befestigen.

Unten sehen Sie eine Abbildung der Feder:

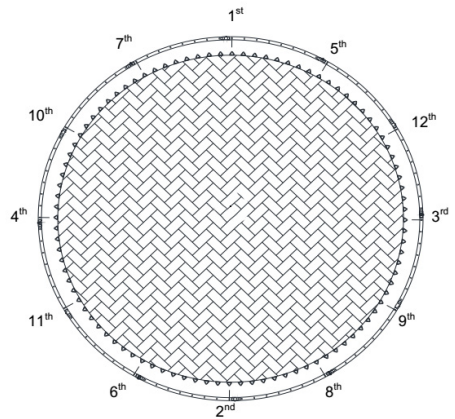


Breitere Öffnung
(verbindet sich mit
dem Rahmen)

Schmalere Öffnung
(verbindet sich mit
dem Springtuch)

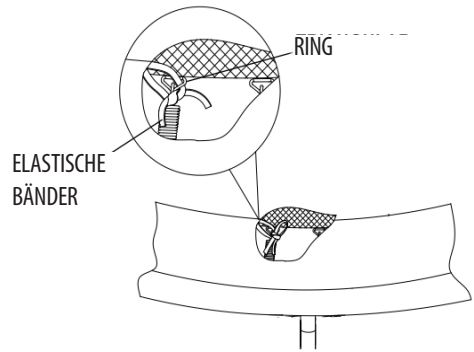
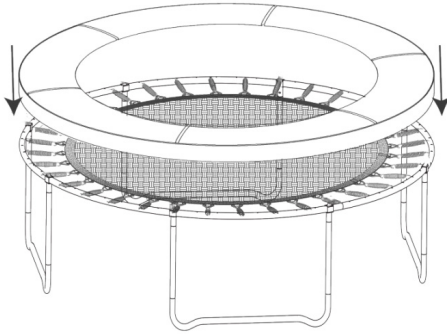


3. Führen Sie die obigen Schritte für alle Federn der Reihe nach durch. Siehe Abbildung unten:



4. MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

Befestigen Sie das Sicherheitsnetz (D) auf dem Stahlrahmen, wobei Sie die Federn abdecken, und binden Sie dann die Befestigungsschnur an den Ringen fest, wie in der Abbildung unten gezeigt.



ANLEITUNG ZUR MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES. TEILELISTE

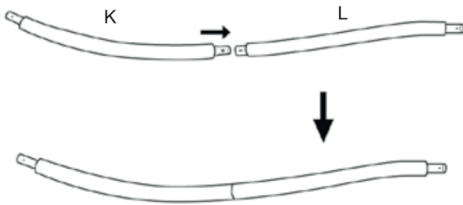
TEIL	BESCHREIBUNG	ABBILDUNG	MENGE MODEL 10ft	MENGE MODEL 12/14ft	MENGE MODEL 16ft
K	OBERER RAHMENTEIL		6	8	12
L	UNTERER RAHMENTEIL		6	8	12
M	SICHERHEITS- NETZ		1	1	1
N	KAPPE		6	8	12
O	SCHRAUBEN-SATZ		12	16	24

P	SCHNUR		1	1	1
---	--------	---	---	---	---

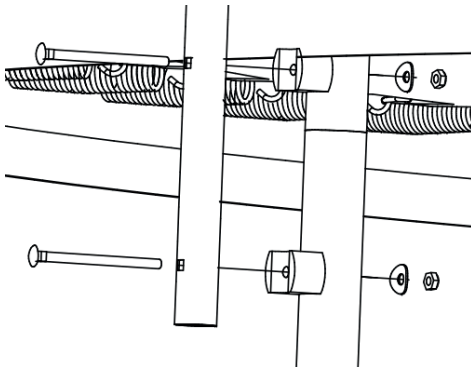
SIEHE TEILELISTE ZUR IDENTIFIZIERUNG DER EINZELNEN KOMPONENTEN

WARNUNG: Es werden zwei Personen für die Montage des Trampolins benötigt. Tragen Sie bei der Montage geeignete Handschuhe, Schuhwerk und Kleidung, um die Sicherheit zu gewährleisten. Die Nichtbeachtung der oben genannten Anweisungen und Warnungen kann zu Verletzungen führen.

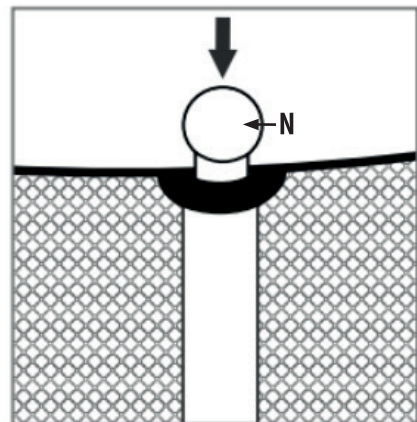
1. Verbinden Sie die Teile miteinander, indem Sie den unteren Teil (L) in die Basis des oberen Teils (K) stecken und mit Sicherungsstiften sichern.

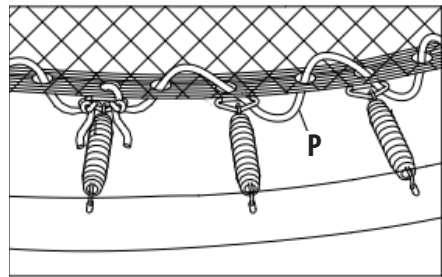
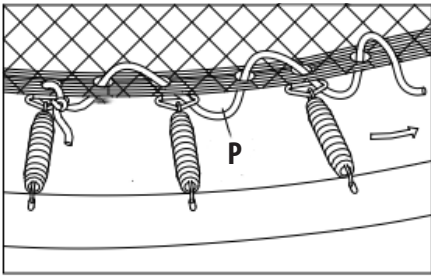


2. Verbinden Sie die unteren Teile mit Hilfe des Schraubensatzes (P) mit der Fußverlängerung und dem T-Verbinde und ziehen Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.



3. Hängen Sie das obere Ende des Netzes an den oberen Rahmenteil und spannen Sie dann das Sicherheitsnetz. Binden Sie die Befestigungsschnur (Q) an einem der drei Ringe fest und fangen Sie dann an, die Schnur durch die Löcher an der Unterseite des Netzes zu weben. Sobald Sie sie durch alle Ringe geflochten haben, binden Sie die Befestigungsschnur an den ersten Ring, an den Sie bereits das andere Ende der Schnur gebunden haben. Siehe Abbildung unten.





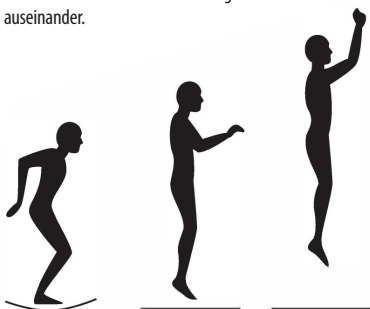
HINWEISE UND LEKTIONEN

Die untenstehenden Lektionen sind Beispiele aus dem Lehrplan. Sie sollten nach einer ausführlichen Erläuterung und Demonstration der Körpermechanik unter Beteiligung von Lehrern und Schülern stattfinden.

1. Auf- und Absteigen auf dem Trampolin: Demonstration der entsprechenden Techniken und praktische Übungen.
2. Basissprung: Demonstration und praktische Übungen.
3. Stoppen: Demonstration und praktische Übungen. Stoppen auf Kommando.
4. Knie- und Handsprung: Demonstration und praktische Übungen, Betonung auf Vier-Punkt-Landung und Ausrichtung.

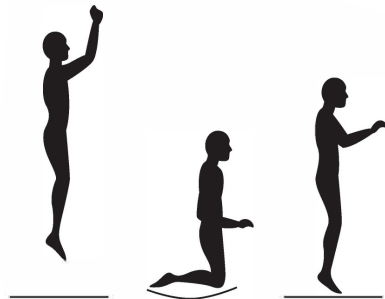
LEKTION 1 BASISSPRUNG

1. Springen Sie aus einem sicheren Stand mit Blick auf den Rahmenschutz.
2. Schwingen Sie die Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach vorne und oben.
3. In der Luft ziehen Sie die Füße zusammen und zeigen mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße vor der Landung wieder etwa 40 cm auseinander.



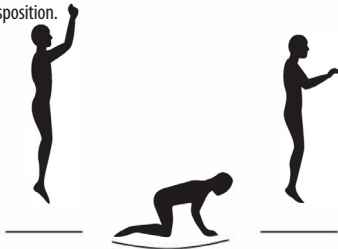
LEKTION 2: KNIESPRUNG

1. Springen Sie aus einem sicheren Stand mit Blick auf den Rahmenschutz.
2. Landen Sie auf gebeugten Knien und Halten Sie Ihren Rücken und Kopf gerade.
3. Kehren Sie in eine aufrechte, stehende Position zurück.



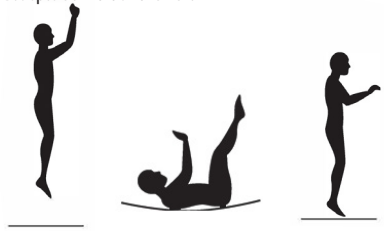
LEKTION 3: HAND- UND KNIESPRUNG

1. Springen Sie aus einem sicheren Stand mit Blick auf den Rahmenschutz.
2. Landen Sie auf dem Sprungtuch auf Händen und Knien.
3. Stoßen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie wieder in die Basisposition.



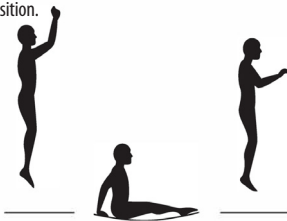
LEKTION 4: RÜCKENSPRUNG

1. Beginnen Sie mit einem leichten Sprung und landen Sie auf dem Rücken.
2. Bei der Landung halten Sie Ihr Kinn auf Ihrer Brust.
3. Machen Sie einen Kick nach vorne und nach oben, um in eine Basisposition zurückzukehren.



LEKTION 5: SITZSPRUCH

1. Landen Sie in einer sitzenden Position mit den Beinen parallel zum Sprungtuch.
2. Die Hände sollten neben den Hüften das Sprungtuch berühren.
3. Stoßen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie wieder in die Basisposition.



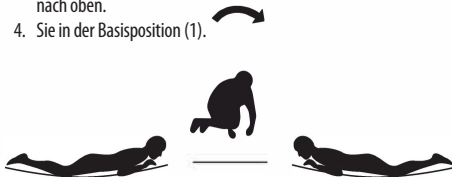
LEKTION 6: VORWÄRTSPRUNG

1. Beginnen Sie mit einem leichten Sprung und landen Sie auf dem Sprungtuch in einer liegenden Position.
2. Halten Sie den Kopf oben und die Arme vor der Brust.
3. Stoßen Sie sich mit den Händen ab und springen Sie wieder in die Basisposition.



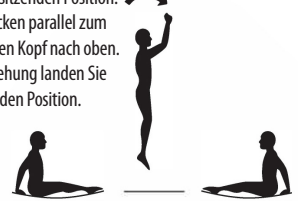
LEKTION 7: HALB DREHUNG

1. Beginnen Sie in der vorderen Position und stoßen Sie sich mit den Armen nach links oder rechts ab, wobei Sie Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung zur Bewegung Ihrer Hände drehen.
2. Drehen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in die Richtung, in die sich Ihr Körper dreht.
3. Halten Sie Ihren Rücken parallel zum Sprungtuch und Ihren Kopf nach oben.
4. Sie in der Basisposition (1).



LEKTION 8: HÜFTEN DREHEN

1. Beginnen Sie mit dem Sitzspruch.
2. Drehen Sie Ihren Kopf nach links oder rechts und machen Sie eine Schulterschwingung in dieselbe Richtung.
3. Drehen Sie Ihre Hüften in die gleiche Richtung wie Ihre Arme und Schultern und machen Sie eine Drehung.
4. Landen Sie in einer sitzenden Position.
5. Halten Sie Ihren Rücken parallel zum Sprungtuch und Ihren Kopf nach oben.
6. Nach der halben Drehung landen Sie wieder in der sitzenden Position.



1. Sobald die Schüler alle Lektionen gelernt haben, sollten sie ermutigt werden, sich eigene Übungen auszudenken, wobei der Schwerpunkt auf einer guten Ausführung liegt. Der Trainer kann die Schüler beurteilen und gegebenenfalls Gruppen für weitere Übungen bilden.
2. Um die Schüler zu einem Wettbewerb anzuregen, kann ein Spiel namens „Pferd im Trampolin“ angeboten werden. Bevor das Spiel beginnt, müssen die Schüler abwechselnd herunterzählen. Um das Spiel zu beginnen, führt Schüler Nummer 1 eine akrobatische Figur auf. Der Schüler 2 steigt dann auf das Trampolin, zeigt dieselbe Figur und fügt

eine zweite Figur hinzu. Der Schüler 3 führt die erste und zweite Figur aus und fügt eine dritte hinzu. Auf diese Weise wird die Serie der Figuren immer länger. Die erste Person, die die Figuren nicht wiederholt, erhält ein „P“ und beginnt eine neue Serie. Wenn Sie das nächste Mal einen Fehler macht, erhält Sie ein „F“. Die Person, die alle Buchstaben gesammelt hat. Sagt das Wort „PFERD“ und scheidet aus dem Spiel aus. Der letzte verbleibende Teilnehmer gewinnt. Kontaktieren Sie einen lizenzierten Trampolin-Trainer, um weitere Übungen zu planen.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA / 8FT / 10FT



• amžius

3+

• surinkimas

x2

• reikalingi įrankiai



Prasome susipažinti su visais įspėjimais ir informacija, pateikta šioje instrukcijoje:

- Brūdinājums. Nav piemērots bērniem, kas jaunāki par trim gadiem.
- Brūdinājums. Ne vairāk par 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Brūdinājums. Tikai viens lietotājs. Sadursmes risks.
- Brūdinājums. Nepieciešama pieaugušo uzraudzība.
- Brūdinājums. [Norādīt, vai batuts ir paredzēts iekštelpās un/vai lietošanai ārā].
- Brūdinājums. Nemest kūlenus.
- Brūdinājums. Pirms lēkāšanas vienmēr aizvērt aizsargtīklu.
- Brūdinājums. Izlasiet instrukciju.
- Brūdinājums. Aizsargtīklu ir jāmaina katrus 2 gadus.
- Brūdinājums. Batuta montāžu ir jāveic pieaugušajiem saskaņā ar montāžas instrukciju un jāpārbauda pirms pirmās lietošanas.
- Brūdinājums. Lēkāt bez apaviem.
- Brūdinājums. Neizmantoj batuta virsmu, kad tā ir slapja.
- Brūdinājums. Pirms lēkāt iztukšot kabatas un neturēt neko rokās.
- Brūdinājums. Vienmēr lēkāt pa batuta virsmas vidu.
- Brūdinājums. Lēkāšanas laikā neēst.
- Brūdinājums. Neizkāpt lecot.
- Brūdinājums. Ierobežot nepārtrauktas lietošanas laiku (veikt regulārus pārtraukumus).
- Brūdinājums. Neizmantoj stipra vēja apstākļos un nostiprināt tramplīnu.
- Brūdinājums. Izmantoj vienīgi tiešā pieaugušo uzraudzībā.
- Brūdinājums. Izlasīt, ievērot un turēt pa rokai šo instrukciju, drošības noteikumus un informāciju par pirmo palīdzību.
- Brūdinājums. Tikai lietošanai mājās. Nav paredzēts komerciālai lietošanai.
- Brūdinājums. Lietot tikai privātās zonās.
- Brūdinājums. AIZRĪCĪBAS APDRAUDĒJUMS – mazas detaļas NAV paredzētas bērniem līdz 3 gadu vecumam.
- Brūdinājums. Batutāreikiamontuotitiktantminkštoirlygaus paviršiaus, pavyzdžiui, zolēs. Venkite montavimo ant



betono, asfalto ar kitų kietų paviršių. Batuto negalima statyti šalia kitų įrenginių, kurie gali kelti pavojų, tokių kaip baseinai, sūpnės, čiuožyklos ar laipiojimo rėmai.

Nesilaikant šios instrukcijos gali padidėti rimtų sužalojimų ir/ar mirties rizika:

- Produktas atitinka standartus: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Vieta, kurioje planuojama pastatyti batutą, turi būti visiškai lygi ir tvirta. Pastatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti rėmo judėjimą, dėl kurio gali įvykti sujungimų įtempimai.
- Prieš kiekvieną naudojimą reikia patikrinti visą batuto struktūrą ir pakeisti susidėvėjusias, pažeistas ar trūkstantis dalis.
- NEDERA viršyti MAKSIMALIAUS SVORIO LIMITO: 100 kg 8 ft modeliui ir 150 kg 10 ft modeliui.
- NENAUDOTI batuto su akiniais ar šalmu.
- NENAUDOTI batuto kaip platformos šokimui į kitus objektus ar nuo jų. NIEKADA nešokti nuo batuto į kitus objektus, vandens telkinius, pastatus ar kitas vietas ir nenaudoti jų šokimui į batutą ar per jo išorinį tinklą.
- Kitiems asmenims DRAUDŽIAMA būti po batutu, stovėti, sėdėti ar gulėti ant batuto ar jo rėmo, kai jis naudojamas.
- NENAUDOTI batuto apsvaigus nuo alkoholio, narkotikų ar medikamentų, galinčių paveikti koordinaciją ir gebėjimą vertinti situaciją.
- Prieš naudojantis batutu VISADA nuimti papuošalus, diržų sagas ir kitus aštrius daiktus bei aksesuarus.
- Būtina KIEKVIENĄ KARTĄ apsaugoti batutą nuo neįgaliotų asmenų naudojimo ir naudojimo be priežiūros.
- VISADA mūvėti kojines naudojantis batutu.
- Batuto surinkimo komplektą reikia išdėstyti ant lygaus paviršiaus, užtikrinant, kad virš batuto būtų 8 metrai laisvos erdvės ir bent 2,5 metro erdvės aplinkui. Po batutu neturi būti jokių objektų. Batutą būtina tvirtai pritvirtinti prie pagrindo.
- VISADA atkreipti dėmesį į pavojus ir objektus virš, aplink ir po vieta, kur ketinate montuoti batutą. Šio nurodymo

nesilaikymas gali sukelti rimtus kūno sužalojimus, mirtį ar turto sugadinimą.

- Siekiant sumažinti kritimo riziką, vaikams būtina padėti lipti į batutą ir iš jo nultipti.
- Batuto rėmas pagamintas iš plieno ir praleidžia elektrą. Šalia batuto ar ant jo neturi būti jokių elektros prietaisų (lempų, šildytuvų ir pan.).

SVARBU:

- Batutu negali naudotis asmenys, turintys kaklo ar nugaros traumų, taip pat kenčiantys nuo tam tikrų psichinių ar fizinių sutrikimų – tai gali žymiai padidinti rimtų sužalojimų ir mirties riziką.
- Draudžiama keisti batuto struktūrą ar jo dalis. Bet kokie pakeitimai gali sugadinti produktą ar sukelti sužalojimus.
- Jei trūksta kokių nors dalių, batuto negalima naudoti, kol jos nebus pakeistos.
- Apsauga visada turi būti tinkamai sumontuota ir visiškai uždengti rėmą bei spyruokles.
- Rekomenduojama naudoti pirštines, saugančias rankas nuo užspaudimo surinkimo metu.

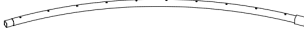


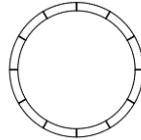
ORO SĄLYGOS:

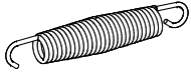

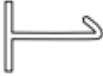
- Esant oro sąlygų pokyčiams, reikia laikytis ypatingos atsargos. Ypač svarbu, kai kilimėlis yra šlapias – jis tampa pernelyg slidus saugiam šokinėjimui.
- Stiprus ir gūsingas vėjas gali sukelti pusiausvyros praradimą šuolių metu. Norint sumažinti traumų riziką, naudotis batutu tik tinkamomis oro sąlygomis.
- Esant žemesnei nei 0 °C temperatūrai, liečiant metalo dalis liežuviu ar lūpomis, gali įvykti „prilimpimo“ efektas. Karštu ir saulėtu oru dalys gali labai įkaisti, todėl reikia reguliariai tikrinti jų temperatūrą, ypač metalinių dalių.
- Norint išvengti pažeidimų, kuriuos sukelia sniego apkrova ir labai žema temperatūra, rekomenduojama reguliariai valyti sniegą nuo batuto ir laikyti kilimėlį bei apsaugas sausoje ir šildomoje patalpoje.
- Batutas gali būti pažeistas dėl intensyvaus saulės spinduliavimo, lietaus, sniego ir ekstremalių temperatūrų. Užtikrinkite tinkamą įrangos apsaugą nuo nepalankių oro sąlygų.

STIPRUS VĖJAS:

- Jei numatomas stiprus vėjas, batutą reikia perkelti į apsaugotą vietą arba išardyti.

BATUTAS - DALIŲ SĄRAŠAS

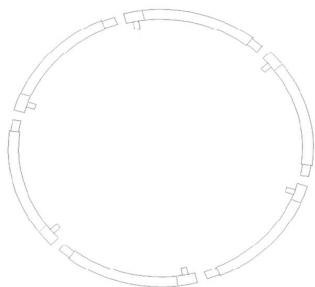
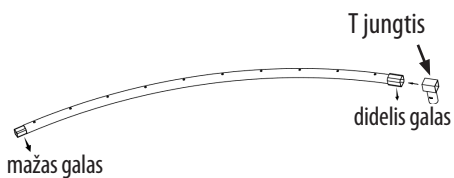
DETALĖS	APRAŠYMAS	NUOTRAUKA	KIEKIS MODELIIUI 8FT	KIEKIS MODELIIUI 10FT
A	VIRŠUTINIS BĖGIS		6	6
B	T JUNGTIS		6	6
C	ŠOKIMO KILIMĖLIS		1	1
D	APSUGINIS DANGTIS		1	1

E	SPYRUOKLĖ		42	54
F	PAGRINDINĖ KOJA		3	3
G	SPYRUOKLIŲ ĮRANKIS		1	1

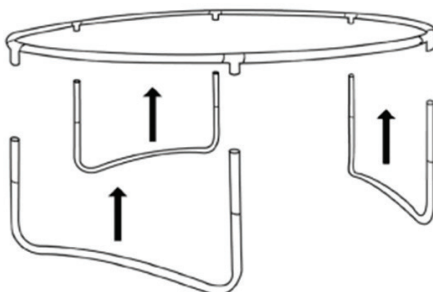
SUSIPAŽINKITE SU DALIŲ SĄRAŠU, KAD GALĖTUMĖTE IDENTIFIKUOTI ATSKIRUS ELEMENTUS

ĮSPĖJIMAS: Toliau aprašytam surinkimui reikalingi du suaugusieji, esantys geros fizinės būklės. Siekiant užtikrinti saugumą, būtina dėvėti tinkamas pirštines, avalynę ir drabužius. Nesilaikant šių instrukcijų ir įspėjimų gali kilti sužalojimų rizika.

1 ŽINGSNIS: Viršutiniame bėgyje yra dvi galinės dalys: viena maža, kita didelė. Įdėkite didelę galą į T tipo jungtį. Atlikite tą patį veiksma su likusiomis dalimis. Surinkite visą dalį A, įkišdami mažą viršutinio bėgio galą į didelę T tipo jungties galą. Pakartokite šiuos veiksmus su visomis dalimis, sudarydami apvalų rėmą.



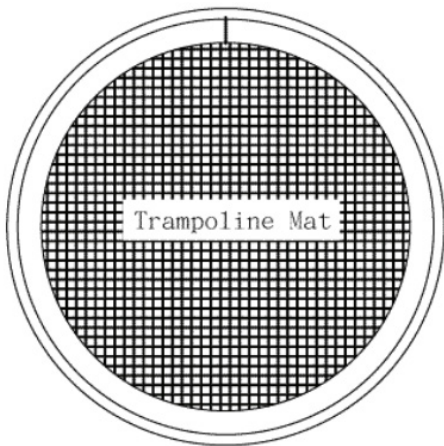
2 ŽINGSNIS: Sujunkite dalis (iš 1 ŽINGSNIO) su ratu ir kojomis (dalis F). Atkreipkite dėmesį, kad visi angos turi būti nukreiptos į rato centrą.



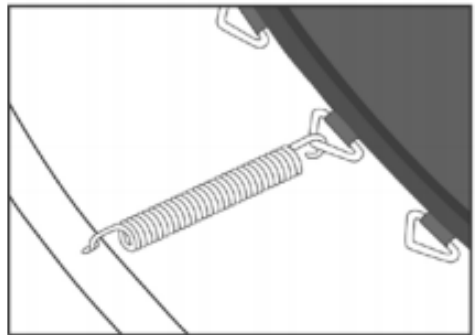
3 ŽINGSNIS: ŠOKIMO KILIMĖLIO MONTAVIMAS

Tvirtinant spyruokles prie batuto kilimėlio, reikia būti atsargiems. Šioje montavimo dalyje jums reikės kito žmogaus pagalbos. **DĖMESIO:** Tvirtinant spyruokles, jungimo taškai gali tapti vietomis, kuriose galite susižeisti, nes batutas įsitempia.

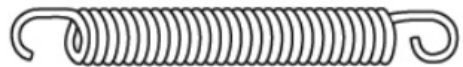
1. Išskleiskite kilimėlį (C) rėmo viduje.



2. Pritvirtinkite siauresnį spyruoklės (E) galą prie trikampio žiedo, o naudodami spyruoklių įtempimo įrankį (G) pritvirtinkite platesnį galą prie rėmo bėgio angų.

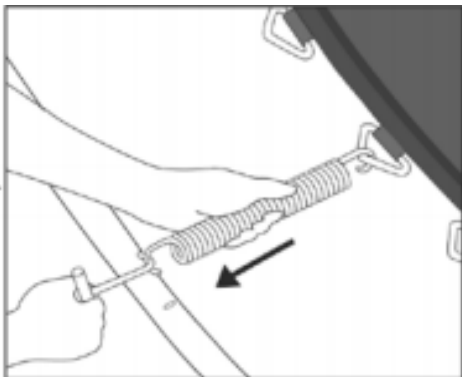
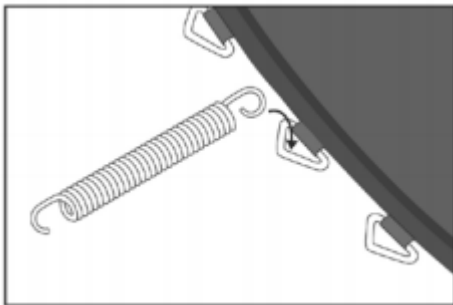


Žemiau pateiktas spyruoklės piešinys:

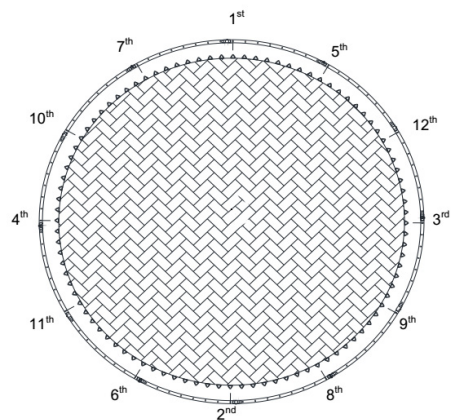


Platesnė anga
(jungiama su rėmu)

Siauresnė anga
(jungiama su kilimėliu)

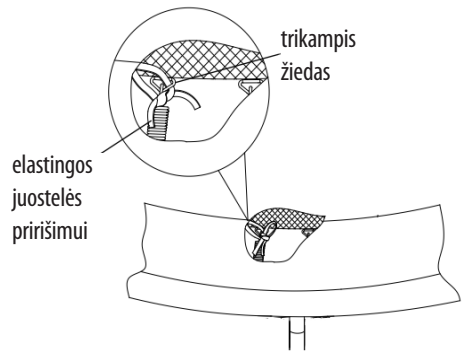
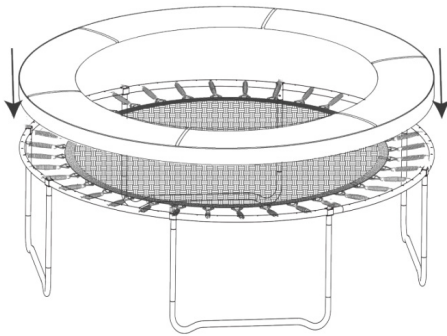


3. Aukščiau aprašytus veiksmus reikia atlikti visoms spyruoklėms, laikantis nurodytos eilės. Žiūrėkite žemiau pateikta diešini:



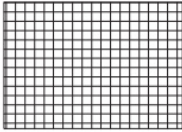

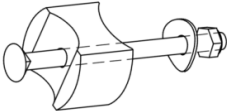


4. APSAUGINIO DANGČIO MONTAVIMAS

Uždėkite apsauginį dangtį (D) ant plieninio rėmo, uždėdami spyruokles, tada pririškite virvę prie trikampių žiedų, kaip parodyta žemiau esančiame paveikslėlyje.



INSTRUKCIJA SAUGOS TINKLO MONTAVIMUI. DALIŲ SĄRAŠAS

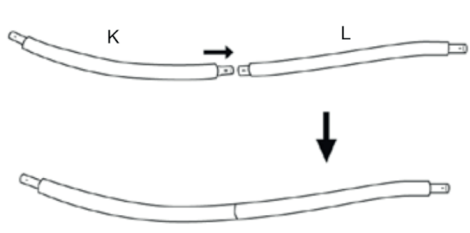
DETALĖS	APRAŠYMAS	NUOTRAUKA	KIEKIS MODELIUI 10ft	KIEKIS MODELIUI 12/14ft	KIEKIS MODELIUI 16ft
K	VIRŠUTINIS STRYPAS		6	8	12
L	APATINIS STRYPAS		6	8	12
M	SAUGOS TINKLAS		1	1	1
N	STRYPO DANGTELIS		6	8	12
O	VARŽTŲ RINKINYS		12	16	24

P	VIRVĖ		1	1	1
---	-------	---	---	---	---

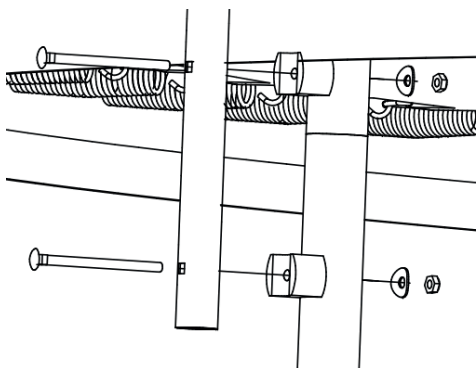
ZSUSIPAŽINKITE SU DALIŲ SĄRAŠU, KAD GALĖTUMĖTE IDENTIFIKUOTI ATSKIRUS ELEMENTUS.

Ispėjimas: Toliau nurodytam montavimui reikalingi du suaugę asmenys, esantys geros fizinės būklės. Siekiant užtikrinti saugumą, būtina dėvėti tinkamas pirštines, avalynę ir drabužius. Nepaisant aukščiau pateiktų instrukcijų ir įspėjimų, gali kilti sužalojimų pavojus.

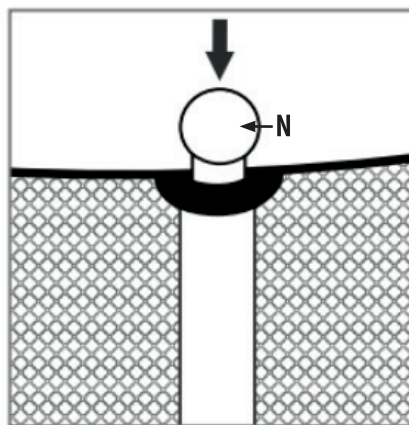
1. Sujunkite stulpus tarpusavyje, įkišdami apatinį stulpą (L) į viršutinio stulpo (K) pagrindą ir užfiksuodami jį užrakinimo kaiščiais.

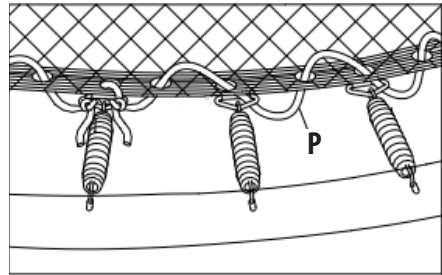
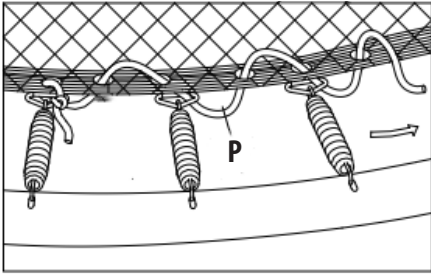


2. Sumontuokite apatinius stulpus ant kojų prailginimų ir T tipo jungtį, naudodami varžtų rinkinį (P), ir priveržkite varžtą raktu.



3. Pakabinkite viršutinę tinklo dalį ant viršutinio stulpo, tada ištempkite apsauginį tinklą. Užriškite virvę (Q) ant vieno iš trikampių žiedų, tada pradėkite perverti virvę per tinklo apačioje esančias angas, praveddami ją per kiekvieną trikampį žiedą. Kai pervesite per visus trikampius žiedus, užriškite virvę ant pirmojo trikampio žiedo, prie kurio jau pririštas kitas virvės galas. Žiūrėkite: paveikslą žemiau.





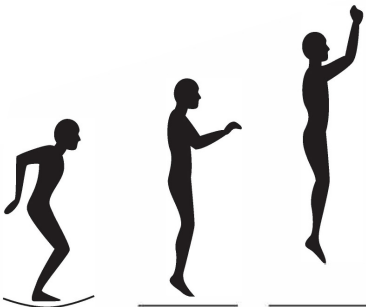
INSTRUKCIJOS IR PAVYZDINĖS PAMOKOS

Žemiau pateiktos pamokos yra pavyzdinės iš mokymo programos. Jos turėtų būti vykdomos poišsamaus kūno mechanikos aptarimo ir demonstravimo, dalyvaujant mokytojui ir mokiniui.

1. Įlipimas ir išlipimas iš batuto: tinkamų technikų demonstravimas ir praktiniai pratimai.
2. Pagrindinis šuolis: demonstravimas ir praktiniai pratimai.
3. Sustojimas: demonstravimas ir praktiniai pratimai. Sustojimas pagal komandą.
4. Šuolis ant kelių ir rankų: demonstravimas ir praktika, dėmesys keturių taškų nusileidimui ir išlyginimui.

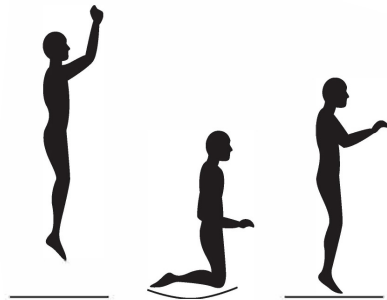
1 PAMOKA: PAGRINDINIS ŠUOLIS

1. Pradėkite stovėdami tiesiai, laikykite galvą pakeltą, o žvilgsnį nukreiptą į rėmo dangtį.
2. Apvaliu judesiu mostelkite rankomis į priekį ir aukštyn.
3. Suglauskite pėdas ir nukreipkite pirštus žemyn, kai būsite ore.
4. Nusileidę ant kilimėlio, laikykite pėdas maždaug 40 cm atstumu viena nuo kitos.



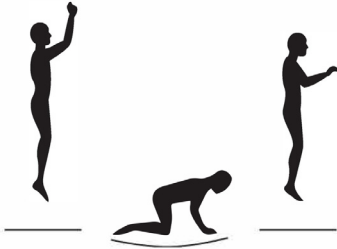
2 PAMOKA: ŠUOLIS ANT KELIŲ

1. Pradėkite šuolį stovėdami tiesiai, žvilgsnį laikykite nukreiptą į rėmo dangtį.
2. Nusileiskite ant sulenktų kelių, laikydami nugarą ir galvą tiesiai.
3. Grįžkite į tiesią stovimą padėtį.



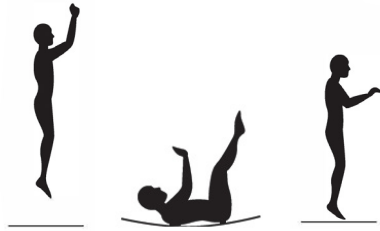
3 PAMOKA: ŠUOLIS ANT RANKŲ IR KELIŲ

1. Pradėkite atlikti šuolius stovėdami tiesiai, žvilgsnį laikydamasi nukreiptą į rėmo dangtį.
2. Nusileiskite ant kilimėlio, atsiremami delnais ir keliais.
3. Atsispirkite rankomis ir grįžkite į tiesią stovimą padėtį.



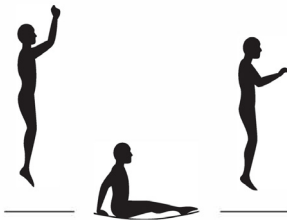
4 PAMOKA: ŠUOLIS ANT NUGAROS

1. Lengvai atsispirkite ir nusileiskite ant nugaros.
2. Nusileisdami smakrą laikykite priglaustą prie krūtinės.
3. Atlikite judesį į priekį ir aukštyn, kad grįžtumėte į tiesią stovimą padėtį.



5 PAMOKA: ŠUOLIS Į SĖDIMĄ PADĖTĮ

1. Nusileiskite sėdėdami, kojas išdėstę lygiagrečiai kilimėliui.
2. Padėkite rankas ant kilimėlio šalia klubų.
3. Atsispirkite rankomis, kad grįžtumėte į tiesią stovimą padėtį.



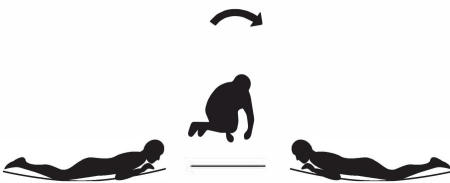
6 PAMOKA: ŠUOLIS Į PRIEKĮ

1. Lengvai atsispirkite ir nusileiskite ant kilimėlio gulimoje padėtyje.
2. Laikykite galvą pakeltą, o rankas prie krūtinės.
3. Atsispirkite rankomis, kad grįžtumėte į tiesią stovimą padėtį.



7 PAMOKA: PUSIAU APSISUKIMAS

1. Pradėkite stovimoje padėtyje ir atsispirkite į kairę arba dešinę rankomis, sukdami kūną priešinga kryptimi nei rankų judėjimas.
2. Pasukite galvą ir rankas ta kryptimi, kuria sukasi kūnas.
3. Laikykite nugarą lygiagrečiai kilimėliui, o galvą pakeltą.
4. Atlikę pusiau apsisukimą, nusileiskite į sėdimą padėtį (1 punktą).



8 PAMOKA: KLUBŲ APSISUKIMAS

1. Pradėkite šuolį į sėdimą padėtį.
2. Pasukite galvą į kairę arba į dešinę ir mostelkite rankomis ta pačia kryptimi.
3. Pasukite klubus ta pačia kryptimi kaip rankos ir atlikite posūkį.
4. Nusileiskite į sėdimą padėtį.
5. Laikykite nugarą lygiagrečiai kilimėliui, o galvą pakeltą.
6. Po pusiau apsisukimo nusileiskite į sėdimą padėtį.



1. Įsivaivinę visas pamokas, mokinys turėtų būti skatinamas kurti ir organizuoti pratimus, akcentuojant tinkamą atlikimą. Užsiėmimų vadovas gali vertinti mokinius ir atitinkamai sudaryti grupes tolesniems pratimams.
2. Norint paskatinti mokinius varžytis, galima įvesti žaidimą „Arklukas ant batuto“. Prieš pradėdant žaidimą, mokiniai turi paeilui suskaičiuoti. Žaidimui prasidėjus, pirmasis mokinys (Nr. 1) atlieka akrobatinį pratimą. Tada antrasis mokinys (Nr. 2) lipa ant batuto, pakartoja tą patį pratimą ir prideda antrą. Trečias mokinys (Nr. 3) atlieka

pirmąjį ir antrąjį pratimus ir prideda trečią. Tokiu būdu akrobatinių pratimų serija nuolat ilgėja. Pirmas asmuo, kuris neatlieka kurio nors pratimo iš serijos, gauna raidę „A“ ir pradeda naują seriją. Su kita klaida jis gauna raidę „R“. Tas, kuris surenka visas raides, sudarydamas žodį „A-R-K-L-I-U-K-A-S“, yra pašalinamas iš žaidimo. Paskutinis likęs dalyvis tampa nugalėtoju. Nuo šio momento rekomenduojama susisiekti su licencijuotu batutu instruktoriumi tolesniam užsiėmimų planavimui.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA / 8FT / 10FT



• vecums

3+

• montāža

x2

• nepieciešamie instrumenti



Lūdzam iepazīties ar visiem brīdinājumiem un informāciju, kas ietverta šajā instrukcijā:



- Iespējas. Netinka vaicams iki 3 metu.
- Iespējas. Ne daugiau kaip 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Iespējas. Tik vienam naudotojui. Susidūrimo pavojus.
- Iespējas. Būtina suaugusiųjų priežiūra.
- Iespējas. Nedaryti salto.
- Iespējas. Perskaityti instrukcijā.
- Iespējas. Prieš pradēdant šokinēti visada uzdaryti tinklo angā.
- Iespējas. Tinklā būtina pakeisti kas 2 metus.
- Iespējas. Naudoti tik lauke.
- Iespējas. Kad būtū galima jrengti batutā, reikia iškasti duobę. Jei nesate tikri dėl šio darbo, susisiekiite su specialistu.
- Iespējas. Batutas turi būti surenkamas suaugusiųjų pagal surinkimo instrukcijā ir po to patikrinamas prieš naudojant pirmā kartā.
- Iespējas. Šokinēti apsiavus arba nusiavus [kaip nusprešta gamintojo].
- Iespējas. Nesinaudoti esant šlapiam tentui.
- Iespējas. Prieš pradēdant šokinēti išsiimti daiktus iš kišenių ir nieko nelaikyti rankose. Iespējas. Visada šokinēti tento viduryje.
- Iespējas. Šokinējant nevalgyti.
- Iespējas. Nebaigti šokinēti nušokant.
- Iespējas. Riboti nepertraukiamo naudojimo laikā (reguliariai daryti pertraukēles).
- Iespējas. Nesinaudoti pučiant stipriam vēju ir jtvirtinti batutā.
- Iespējas. Galima naudoti tik prižiūrint suaugusiesiems.
- Iespējas. Perskaityti šā instrukcijā, saugos taisykles ir informacijā apie pirmajā pagalbā, jū laikytis ir jas išs-augoti, kad būtū galima pasiremti.
- Iespējas. Tik naudojimui namuose. Neskirtas komerciniam naudojimui.
- Iespējas. Naudoti tik privāciose erdvēse.
- Iespējas. NOSMAKŠANAS RISKS – mazas detaļas

NAV paredzētas bērniem, kas jaunāki par 3 gadiem.

- Iespējas. Batutu drīkst uzstādīt tikai uz mikstas un lidzenas virsmas, piemēram, zāles. Izvairieties no uzstādīšanas uz betona, asfalta vai citām cietām virsmām. Nenovietojiet batutu tuvu citiem objektiem, kas var radīt apdraudējumu, piemēram, bērnu baseiniem, šūpolēm, slidkalniņiem vai kāpšanas rāmjiem.

Neievērojot zemāk sniegtos norādījumus, var palielināties nopietnu traumu un/vai nāves risks:

- Produkts atbilst standartiem: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Vietai, kurā jānovieto batuts, ir jābūt pilnīgi plakanaī un lidzenai. Batuta novietošana uz nelidzenas virsmas var izraisīt rāmja kustības, kas var radīt sasprindzinājumu savienojuma vietās.
- Pirms katras batuta lietošanas ir jāpārbauda visa konstrukcija un jāaizstāj nolietotas, bojātas vai trūkstošas detaļas.
- NEDRĪKST pārsniegt MAKSIMĀLO SVARA ierobežojumu – 100 kg 8 pēdu modelim un 150 kg 10 pēdu modelim.
- NEDRĪKST lietot batutu ar brīlēm vai ķiveri.
- NEDRĪKST izmantot batutu kā platformu, lai uzlēktu vai nolēktu no citiem objektiem. NEKAD nedrīkst lēkt no batuta uz citiem objektiem, ūdens tilpnēm, ēkām vai citām virsmām, kā arī izmantot objektus, lai uzlēktu uz batuta vai pāri tā ārējam tīklam.
- Citiem cilvēkiem NEDRĪKST atrasties zem batuta, sēdēt, stāvēt vai gulēt uz batuta vai uz tā rāmja, kamēr tas tiek lietots.
- NEDRĪKST lietot batutu alkohola, narkotisko vielu vai medikamentu ietekmē, kas var ietekmēt situācijas novērtējumu un kustību koordināciju.
- PIRMS batuta lietošanas VIENMĒR jānoņem rotaslietas, sprādzes un citus asus priekšmetus vai aksesuārus.
- VIENMĒR jānodrošina batuts pret neatļautu piekļuvi un lietošanu bez uzraudzības.
- VIENMĒR jālieto zeķes, lietojot batutu.
- Batuta uzstādīšanai jāizvēlas lidzena virsma, pārlicē-

noties, ka virs batuta ir 8 metrus brīva telpa un vismaz 2,5 metri brīvas vietas apkārt, kā arī ka zem batuta nav priekšmetu. Batuta uzstādīšana prasa stabilu piestiprināšanu pie zemes.

- VIENMĒR pievērsiet uzmanību iespējamiem apdraudējumiem un objektiem virs, apkārt un zem batuta uzstādīšanas vietas. Neievērojot šo ieteikumu, pastāv nopietnu traumu, nāves vai īpašuma bojājumu risks.
- Lai samazinātu krišanas risku, bērniem ir jāpalīdz, uzkāpjot un nokāpjot no batuta.
- Batuta rāmis ir izgatavots no tērauda un vada elektrību. Blakus batutam un uz tā nedrīkst atrasties elektriskās ierīces (gaismekļi, sildierīces utt.).

SVARĪGI:

- Batutu nedrīkst lietot personas ar kakla un muguras traumām, kā arī ar noteiktiem psihiskiem un fiziskiem traucējumiem, jo tas var ievērojami palielināt nopietnu traumu un nāves risku.
- Nedrīkst veikt nekādas izmaiņas batuta konstrukcijā vai tā detaļās. Jebkādas modifikācijas var izraisīt produkta bojājumus vai traumas.
- Ja trūkst kādas detaļas, batutu nedrīkst lietot, kamēr trūkstošās detaļas nav uzstādītas.
- Aizsargs jāuzstāda pareizi, pilnībā pārklājot batuta rāmi un atsperes.

- Stingri ieteicams lietot aizsargcimdus, lai aizsargātu rokas no savainojumiem, saspiežot punktus uzstādīšanas laikā.

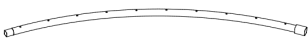


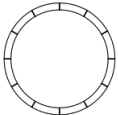
LAIKAPSTĀKĻI:

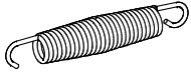

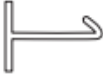
- Mainoties laikapstākļiem, jāievēro īpaša piesardzība. Īpaši tas attiecas uz situācijām, kad paklājs ir slapjš, jo tad tas kļūst pārāk slidens drošai lēkšanai.
- Spēcīgs un stiprs vējš var radīt līdzsvara traucējumus lēcienlaikā. Lai samazinātu traumu risku, batutu drīkst lietot tikai piemērotos laikapstākļos.
- Temperatūrā zem 0 °C, pieskaroties ar mēli vai lūpām batuta metāla daļām, var notikt pieķeršanās metālam. Siltākā un saulainākā laikā detaļas var ievērojami uzkarst, tādēļ rotālās laikā regulāri jāpārbauda to temperatūra, īpaši metāla detaļām.
- Lai novērstu bojājumus, ko izraisa sniega svars vai ļoti zemas temperatūras, ieteicams regulāri noņemt sniegu no batuta un glabāt paklāju un apvalku sausā un siltā telpā.
- Batutu var sabojāt intensīvs saules starojums, lietus, sniegss un ekstremālas temperatūras. Nodrošiniet piemērotu aizsardzību pret nelabvēlīgiem laikapstākļiem.

SPĒCĪGS VĒJŠ:

- Ja prognozējams spēcīgs vējš, batuts jānovieto aizsargātā vietā vai jādemontē.

BATUTS - DAĻU SARAKSTS

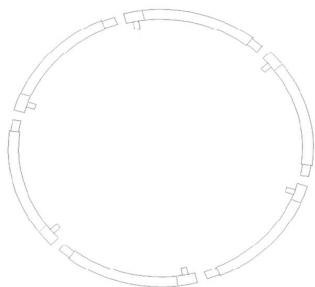
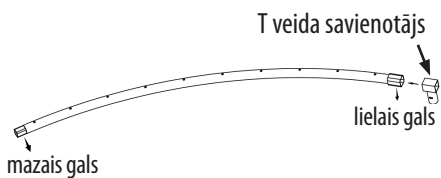
DAĻAS NUMURS	APRAKSTS	ATTĒLS	DAUDZUMS MODELIM 8FT	DAUDZUMS MODELIM 10 FT
A	AUGŠĒJĀ SLIECE		6	6
B	T VEIDA SAVIENOTĀJS		6	6
C	LĒKŠANAS PAKLAJS		1	1
D	AIZSARGĀJOŠS PĀRSEGS		1	1

E	ATSPILES		42	54
F	KĀJAS PAMATS		3	3
G	ATSPILES INSTRUMENTS		1	1

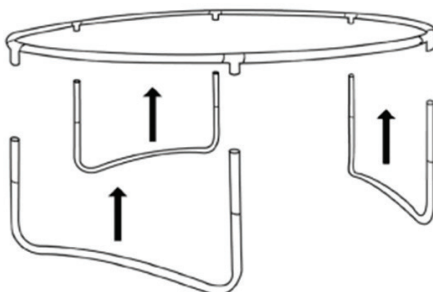
IEPAZĪSTIETIES AR DETAĻU SARAKSTU, LAI IDENTIFICĒTU ATSEVIŠĶOS ELEMENTUS

BRĪDINĀJUMS: Zemāk aprakstītajai montāžai ir nepieciešami divi pieaugušie, kas ir labā fiziskā formā. Lai nodrošinātu drošību, jālieto atbilstoši cimdi, apavi un apģērbs. Neievērojot iepriekš minētos norādījumus un brīdinājumus, var rasties traumas.

1 SOLIS: Augšējā sliedē ir divi gali – viens mazs, otrs liels. Ievietojiet lielo galu T veida savienotājā, atkārtojiet šo soli ar pārējiem elementiem. Salieciet visu daļu A, ievietojot augšējās sliedes mazo galu lielajā galā T veida savienotājā. Atkārtojiet šīs darbības ar visiem elementiem, veidojot apaļu rāmi.



2 SOLIS: Savienojiet daļas (no 1. SOLA) ar apli un kājām (daļa F). Jāpārlicinās, ka visi caurumi ir vērsti uz apla centru.

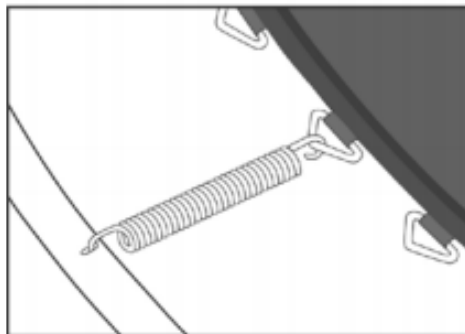
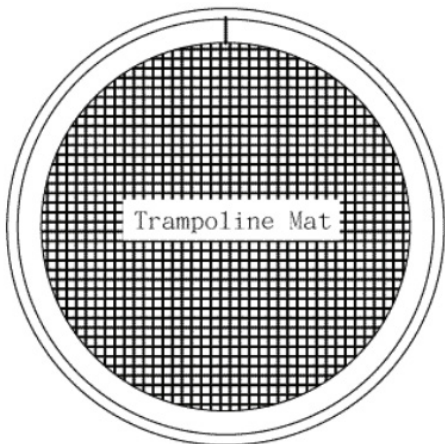


3 SOLIS: LĒKŠANAS PAKLĀJA UZSTĀDĪŠANA

Uzmanīgi stipriniet atsperes pie batuta paklāja. Šajā uzstādīšanas posmā jums būs nepieciešama otra cilvēka palīdzība.

UZMANĪBU: Atsperu stiprināšanas laikā savienojuma punkti var kļūt par vietām, kur var savainoties, jo batuts nostiepjās.

1. Izklājiet paklāju (C) rāmja iekšpusē.



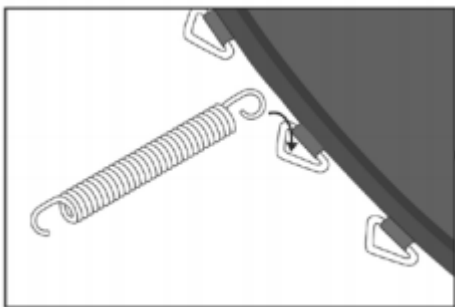
Zemāk attēls, kas parāda atspili:



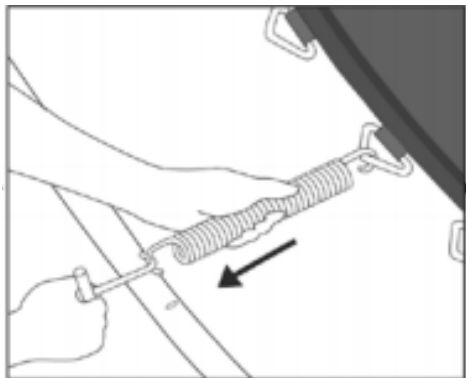
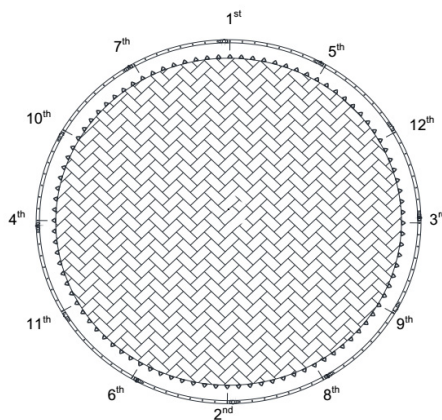
2. Piestipriniet atsperes (E) šaurāko galu pie trīsstūrveida gredzena un, izmantojot atspere nostiepšanas instrumentu (G), piestipriniet platako galu pie rāmja slīdes caurumiem.

Plats caurums
(savieno ar rāmi)

Šaurāks caurums
(savieno ar paklāju)

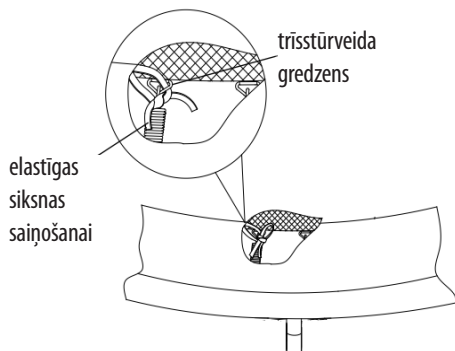
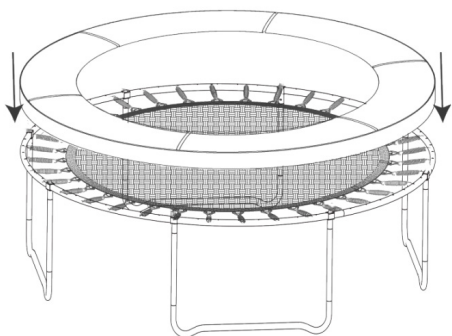


3. Iepriekš minētās darbības jāveic ar visām atspērēm noteiktā secībā. Skatiet zemāk redzamo attēlu:



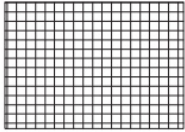

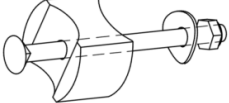


4. DROŠĪBAS PĀRSEGA UZSTĀDĪŠANA

Novietojiet drošības pārsegu (D) uz tērauda rāmja, pārklājot atsperes, un pēc tam piesieniet auklu pie trīsstūrveida gredzeniem, kā parādīts zemāk esošajā attēlā.



DROŠĪBAS TĪKLA UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA. DETAĻU SARAKSTS

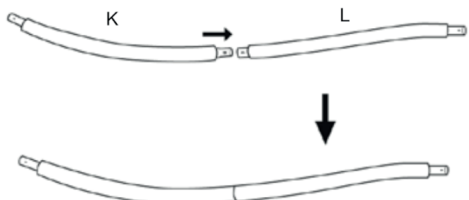
DAĻAS NUMURS	APRAKSTS	ATTĒLS	DAUDZUMS MODELIM 10ft	DAUDZUMS MODELIM 12/14FT	DAUDZUMS MODELIM 16ft
K	AUGŠĒJAIS STABS		6	8	12
L	APAKŠĒJAIS STABS		6	8	12
M	DROŠĪBAS TĪKLS		1	1	1
N	STABA CEPURĪTE		6	8	12
O	SKRŪVJU KOMPLEKTS		12	16	24

P	VIRVE		1	1	1
---	-------	---	---	---	---

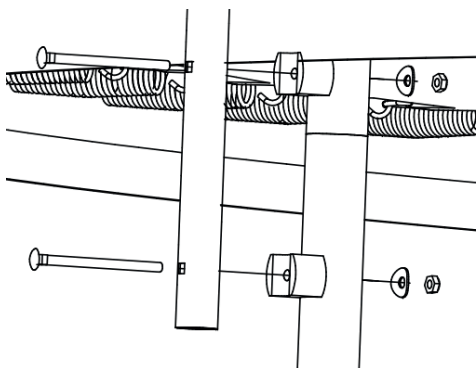
IEPAZĪSTIETIES AR DETAĻU SARAKSTU, LAI IDENTIFICĒTU ATSEVIŠĶOS ELEMENTUS

Bridinājums: Šim montāžas posmam ir nepieciešami divi pieaugušie, kas ir labā fiziskā formā. Lai nodrošinātu drošību, jālieto atbilstoši cimdi, apavi un apģērbs. Neievērojot iepriekš minētos norādījumus un brīdinājumus, var rasties traumas

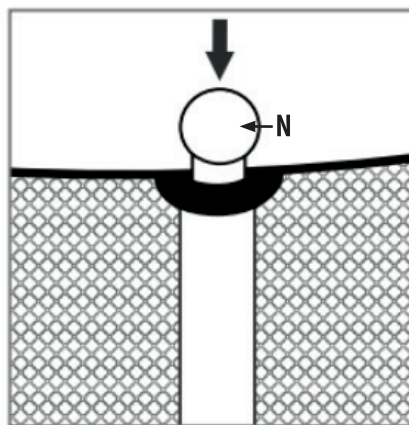
1. Savienojiet stabus, ievietojot apakšējo stabu (L) augšējā staba (K) pamatnē un nostiprinot to ar bloķējošiem tapīņiem.

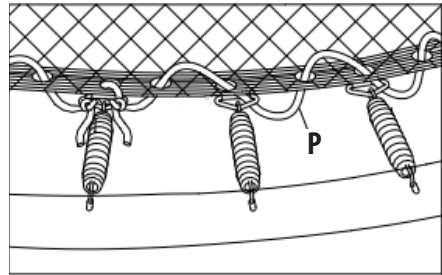
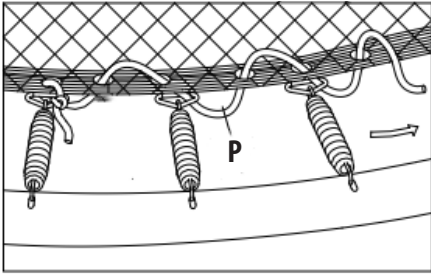


2. Uzstādiet apakšējos stabus uz kāju pagarinājumiem un T veida savienotāja, izmantojot skrūvju komplektu (P), un pievelciet skrūves ar atslēgu.



3. Pakariet tīkla augšējo daļu uz augšējā staba, pēc tam izstiepiet aizsargtīklu. Sasieniet auklu (Q) pie viena no trīsstūrveida gredzeniem un sāciet auklas ievēršanu caur tīkla apakšējām atverēm, izverot to caur katru trīsstūrveida gredzenu. Pēc tam, kad aukla ir izverta caur visiem trīsstūrveida gredzeniem, sasieniet to pie pirmā trīsstūrveida gredzēna, pie kura jau ir piestiprināts auklas otrs gals. Skatiet zemāk redzamo attēlu.





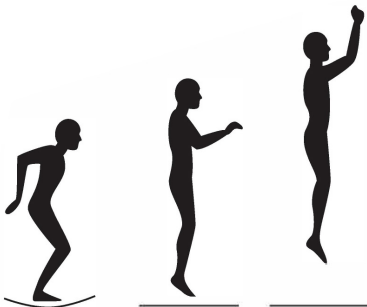
INSTRUKCIJAS UN PARAGUSTUNDIJAS

Zemāk aprakstītās nodarbības ir paraugnodarbības no mācību programmas. Tās jāiesteno pēc detalizētas ķermeņa mehānikas apspriešanas un demonstrēšanas ar skolotāja un skolēna līdzdalību.

1. Uzlišana un nolišana no batuta: pareizo tehniku demonstrācija un praktiski vingrinājumi.
2. Pamatlēciens: demonstrācija un praktiski vingrinājumi.
3. Apstāšanās: demonstrācija un praktiski vingrinājumi. Apstāšanās pēc komandas.
4. Lēciens uz ceļiem un rokām: demonstrācija un praktika, uzsverot četrpunktu nosēšanos un līdzsvarošanu.

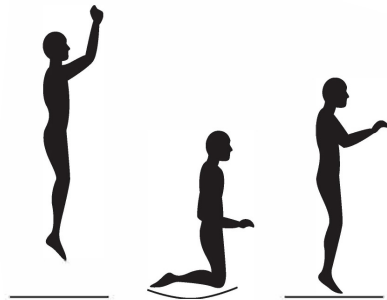
LEKCIJA 1: PAMATLĒCIENS

1. Sāc stāvus pozīcijā ar taisnu galvu un skatienu vērstu uz rāmja aizsargu.
2. Ar apļveida kustību veic roku vēzienu uz priekšu un uz augšu.
3. Saliec pēdas kopā un vērš pirkstus uz leju, kad esi gaisā.
4. Nokritot uz matrača, turi kājas aptuveni 40 cm attālumā vienu no otras.



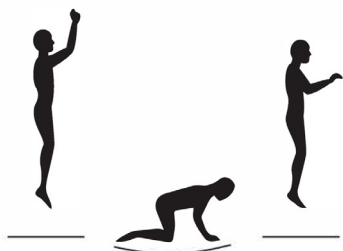
LEKCIJA 2: LĒCIENS UZ CEĻIEM

1. Sāc lēcieni no stāvus pozīcijas, saglabājot skatienu uz rāmja aizsargu.
2. Nokriti uz saliektiem ceļiem, turot muguru un galvu taisni.
3. Atgriezies stāvus, taisnā pozīcijā.



LEKCIJA 3: LĒCIENS UZ ROKĀM UN CEĻIEM

1. Sāc lēcienus stāvus pozīcijā, saglabājot skatienu uz rāmja aizsargu.
2. Nokrīti uz matrača, balstoties uz plaukstām un ceļiem.
3. Atspēries ar rokām un atgriezies taisnā pozīcijā.



LEKCIJA 4: LĒCIENS UZ MUGURAS

1. Sāc ar vieglu atsitienu un nokrīti uz muguras.
2. Nokrītot turi zodu piespiestu pie krūtīm.
3. Veic spērienu uz priekšu un uz augšu, lai atgrieztos taisnā pozīcijā.



LEKCIJA 5: LĒCIENS UZ SĒDĒŠANU

1. Nokrīti sēdus pozīcijā ar kājām paralēli matracim.
2. Novieto rokas uz matrača blakus gurniem.
3. Atspēries ar rokām, lai atgrieztos taisnā pozīcijā.



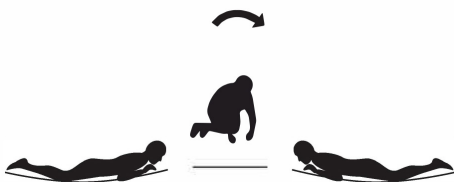
LEKCIJA 6: LĒCIENS UZ PRIEKŠU

1. Sāc ar vieglu atsitienu un nokrīti uz matrača guļus pozīcijā.
2. Turi galvu augšā un rokas pie krūtīm.
3. Atspēries ar rokām, lai atgrieztos taisnā pozīcijā.



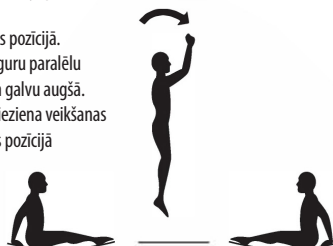
LEKCIJA 7: PUSAPGRIEZIENS

1. Sāc priekšējā pozīcijā un atspēries pa kreisi vai pa labi ar rokām, pagriežot ķermeni pretējā virzienā nekā rokas kustība.
2. Pagriez galvu un rokas tajā virzienā, kur griežas ķermenis.
3. Turi muguru paralēli matracim un galvu augšā.
4. Pēc pusapgrieziena veikšanas nokrīti sākotnējā pozīcijā (1. punkts).



LEKCIJA 8: GURNIEM PAGRIEZIENS

1. Sāc ar lēcieni uz sēdus pozīciju.
2. Pagriez galvu pa kreisi vai pa labi un veic roku vēzienu tajā pašā virzienā.
3. Pagriez gurnus tajā pašā virzienā kā rokas un rokas, veicot pagriezienu.
4. Nokrīti sēdus pozīcijā.
5. Saglabā muguru paralēlu matracim un galvu augšā.
6. Pēc pusapgrieziena veikšanas nokrīti sēdus pozīcijā



1. Pēc visu nodarbību apgušanas skolēns ir ierādina veidot un organizēt kompozīcijas, īpaši pievēršot uzmanību pareizai izpildei. Nodarbību vadītājs var novērtēt skolēnus un attiecīgi izveidot grupas turpmākiem vingrinājumiem.
2. Lai motivētu skolēnus sacensties, var ieviest spēli, kas saucas „Zirdziņš uz batuta”. Pirms spēles sākuma skolēni secīgi skaita numurus. Lai sāktu spēli, skolēns ar numuru 1 veic vienu akrobātisku kustību. Pēc tam skolēns ar numuru 2 uzkāpj uz batuta, atkārtro pirmo kustību un pievieno otru.

Skolēns ar numuru 3 atkārtro pirmo un otro kustību un pievieno trešo. Tādējādi akrobātisko kustību secība nepārtraukti palielinās. Pirmais, kurš nespēj izpildīt kādu no sērijas kustībām, saņem burtu „Z” un sāk jaunu sēriju. Pie nākamās kļūdas viņš saņem burtu „I”. Spēlētājs, kurš savāc visus burtus un veido vārdu „Z-I-R-D-Z-I-Ķ-S”, tiek izslēgts no spēles. Pēdējais dalībnieks, kas paliek spēlē, uzvar. No šī brīža ieteicams sazināties ar licencētu batuta instruktoru, lai plānotu nodarbības.

KASUTUSJUHEND / 8FT / 10FT



• vanus

3+

• kokkupanek



• vajalikud tööriistad



Palume tutvuda kõigi hoiatus- ja teabega, mis on käesolevas juhendis esitatud:

- Hoiatus. Ei ole sobiv alla kolme aastastele lastele.
- Hoiatus. Max 150 kg.
- Hoiatus. Ainult üks kasutaja. Kokkupõrke oht.
- Hoiatus. Nõutav järelevalve täiskasvanu poolt.
- Hoiatus. Mitte teha saltosid.
- Hoiatus. Lugege juhendit.
- Hoiatus. Sulgege alati võrgu ava enne hüppamist.
- Hoiatus. Võrku tuleb vahetada iga 2 aasta järel.
- Hoiatus. Kasutamiseks ainult välistingimustes.
- Hoiatus. Kasutamiseks ainult sisetimingustes.
- Hoiatus. Batuudi paigaldamine nõuab augu kaevamist maasse. Kui te ei ole kindlad kaevetööde teostamises, võtke palun ühendust asjatundjaga.
- Hoiatus. Batuudi peab kokkupaneku juhiste kohaselt kokku panema täiskasvanu ning seejärel kontrollima enne esimest kasutamist.
- Hoiatus. Hüpake jalanõudeta.
- Hoiatus. Ärge kasutage matti, kui see on märg.
- Hoiatus. Tühjendage taskud ja käed enne hüppamist.
- Hoiatus. Hüpake alati mati keskel.
- Hoiatus. Ärge sööge hüppamise ajal.
- Hoiatus. Ärge väljuge hüppega.
- Hoiatus. Piirake pideva kasutamise aega (tehke regulaarselt pause).
- Hoiatus. Ärge kasutage tugeva tuule tingimustes ning kinnitage batuut.
- Hoiatus. Kasutada ainult täiskasvanu otsese järelevalve all.
- Hoiatus. Loe ja järgi neid juhendeid, ohutusreegleid ja teavet esmaabi kohta ning hoia need alles teabe hankimiseks.
- Hoiatus. Ainult koduseks kasutamiseks. Mitte äriliseks kasutamiseks.
- Hoiatus. Mitte kasutada väljaspool erakasutuses olevat ala.
- Hoiatus. LÄMBUMISOHT – väikesed osad EI OLE mõeldud alla 3-aastastele lastele.
- Hoiatus: Batuuti tuleks paigaldada ainult pehmele



ja tasasele pinnale, näiteks murule. Vältige paigaldamist betoonile, asfaldile või muudele kõvadele pindadele. Ärge asetage batuuti teiste ohtlike rajatiste, näiteks madalate basseinide, kiikede, liumägede või ronimisraamide lähedusse.

Järgnevate juhiste eiramine võib põhjustada suurenenud tõsiste vigastuste ja/või surma riski:

- Toode vastab standarditele: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Batuudi paigaldamise koht peab olema täiesti tasane ja ühtlane. Batuudi ebatasasele pinnale paigaldamine võib põhjustada raami liikumist, mis omakorda võib tekitada pingeid ühenduskohtades.
- Enne batuudi igakordset kasutamist kontrollige kogu konstruktsiooni ja vahetage välja kulunud, kahjustatud või puuduolevad osad.
- MAKSIMAALSET KAALULIMIITI ei tohi ületada: 100 kg 8 jala batuudile ja 150 kg 10 jala batuudile.
- Ärge kasutage batuuti prillide või kiivriga.
- Ärge kasutage batuuti hüppelaudade või muude objektide pealt hüppamiseks ega nendele maandumiseks. MITTE KUNAGI ei tohi hüppata batuudilt teistele objektidele, veekogudesse, hoonetele ega muudele pindadele ega kasutada batuuti hüppamiseks sellele või üle välisvõrgu.
- Teistel isikutel EI TOHI olla batuudi all ega sellel seista, istuda või lamada, kui batuut on kasutuses.
- ÄRGE kasutage batuuti alkoholi, narkootikumide või ravimite mõju all, mis võivad mõjutada otsustusvõimet ja liigutuste koordineerimist.
- ENNE batuudi kasutamist tuleb alati eemaldada ehted, vööpandlad ja muud teravad esemed ning aksessuaarid.
- Batuut tuleb alati kaitsta volitamata kasutamise ja järelevalveta kasutamise eest.
- KASUTAGE batuudi kasutamisel ALATI sokke.
- Batuudi kokkupanekuks kasutatav komplekt tuleb asetada tasasele pinnale, veendudes, et batuudi kohal on vähemalt 8 meetrit vaba ruumi ja ümberringi vähemalt 2,5 meetrit vaba ruumi. Batuut tuleb kindlalt aluspinna külge kinnitada.

- ALATI pöörake tähelepanu ohtudele ja esemetele, mis asuvad paigaldatava batuudi kohal, ümbruses ja all. Selle nõude eiramine võib põhjustada tõsiseid vigastusi, surma või varakahjusid.
- Lastele tuleks aidata batuudile peale ja maha astuda, et vähendada kukkumisohtu.
- Batuudi raam on valmistatud terasest ja juhib elektrit. Batuudi läheduses ega peal ei tohi olla elektriseadmeid (valgusteid, kütteseadmeid jms).

OLULINE:

- Batuuti ei tohi kasutada isikud, kellel on kaela- või seljavigastusi või teatud vaimseid ja füüsilisi seisundeid – need võivad oluliselt suurendada tõsiste vigastuste ja surma riski.
- Batuudi konstruktsiooni või selle osade muutmine on keelatud. Kõik muudatused võivad põhjustada toote kahjustamist või vigastusi.
- Kui mõni osa on puudu, ei tohi batuuti kasutada enne, kui puuduvad osad on paigaldatud.
- Kaitsekattet tuleb alati korrektselt paigaldada, nii et see katab täielikult batuudi raami ja vedrud.
- Soovitatav on kasutada kindaid, et vältida käte muljumist kokkupaneku ajal survekohtades.

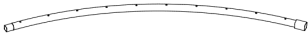


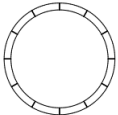
ILMASTIKUTINGIMUSED:

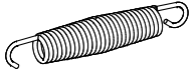

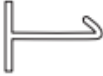
- Ilma muutumisel tuleb olla eriti ettevaatlik. Eelkõige kehtib see siis, kui batuudi matt on märg, sest sel juhul on see liiga libe ohutuks hüppamiseks.
- Tugev ja puhanguiline tuul võib hüppamisel tasakaalu häirida. Vigastuste riski vähendamiseks kasutage batuuti ainult sobivate ilmastikutingimuste korral.
- Temperatuuril alla 0 °C võivad keeled ja huuled kinni jääda batuudi metallosade külge. Soojemate ja päikeseliste ilmadega võivad osad kuumeneda – seega kontrollige mängu ajal regulaarselt osade, eriti metallosade temperatuuri.
- Lumekoormuse ja väga madala temperatuuri tekitatud kahjustuste vältimiseks eemaldage batuudilt regulaarselt lumi ja hoidke matti ning kattet kuivas ja soojas ruumis.
- Batuut võib kahjustuda intensiivse päikesevalguse, vihma, lume ja äärmuslike temperatuuride tõttu. Kaitske varustust ebasoodsate ilmastikutingimuste eest.

TUGEV TUUL:

- Kui on oodata tugevaid tuuli, tuleb batuut paigutada kaitstud kohta või lahti võtta.

BATUUT – OSADE LOETELU

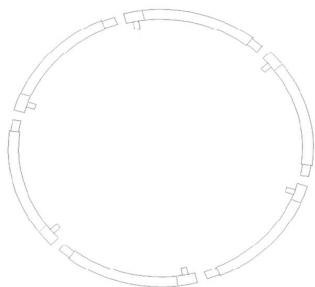
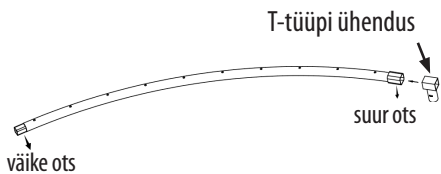
OSA NR	KIRJELDUS	PILT	KOGUS MUDELILE 8FT	KOGUS MUDELILE 10FT
A	ÜLEMINE RÖÖP		6	6
B	T-TÜÜPI ÜHENDUS		6	6
C	HÜPPEMATT		1	1
D	TURVAKATE		1	1

E	VEDRU		42	54
F	JALGBASE		3	3
G	VEDRUTÖÖRIIST		1	1

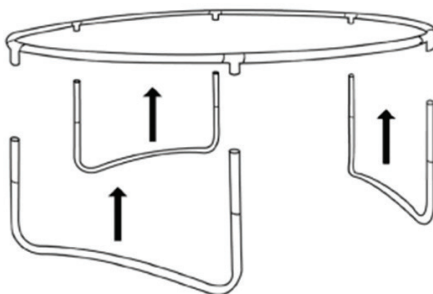
TUTVU OSADE LOENDIGA ERINEVATE ELEMENTIDE TUVASTAMISEKS

HOIATUS: Järgneva kokkupaneku jaoks on vajalik kaks heas füüsilises vormis täiskasvanut. Ohutuse tagamiseks tuleb kanda sobivaid kindaid, jalanõusid ja riideid. Eespool toodud juhiste ja hoiatuste eiramine võib põhjustada vigastusi.

SAMM 1: Ülemisel siinil on kaks otsa – üks väiksem ja teine suurem. Aseta suurem ots T-tüüpi ühendusse. Korda seda sammu ülejäänud osade puhul. Kogu osa A, sisestades ülemise siini väiksema otsa suuremasse otsa T-tüüpi ühenduses. Korda eelnevaid samme kõigi osadega, moodustades ümmarguse raami.



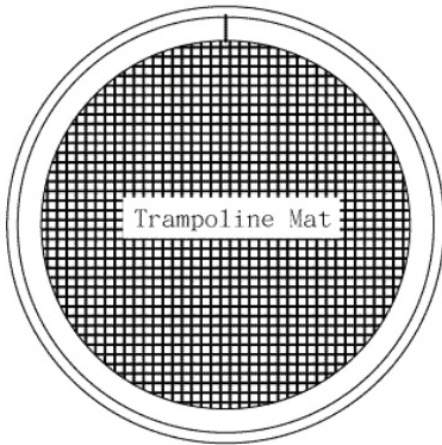
SAMM 2: Ühenda osad (SAMMUST 1) rattaga ja jalgadega (osa F). Veendu, et kõik avad oleksid suunatud ringi keskpunkti poole.



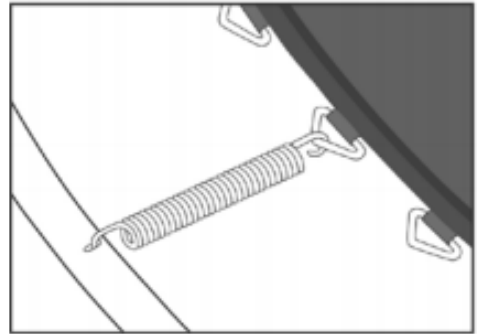
SAMM 3: HÜPPEMATI KINNITAMINE

Hüppemati kinnitamisel batuudi vedrude külge tuleb olla ettevaatlik. Selle kokkupaneku osa juures on vaja teise inimese abi. **TÄHELEPANU:** Vedrude kinnitamise ajal võivad ühenduskohad muutuda ohtlikeks, kuna batuut pingestub, ja need võivad põhjustada vigastusi.

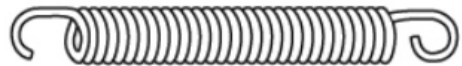
1. Asetage matt (C) raami sisse.



2. Kinnita vedru (E) kitsam ots kolmnurkse rõnga külge ja vedrude pingutamise tööriista (G) abil kinnita laiem ots raami siini avadesse.

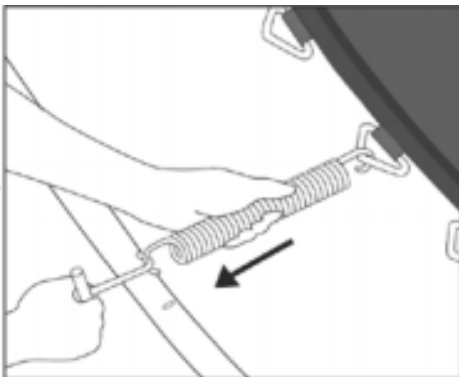
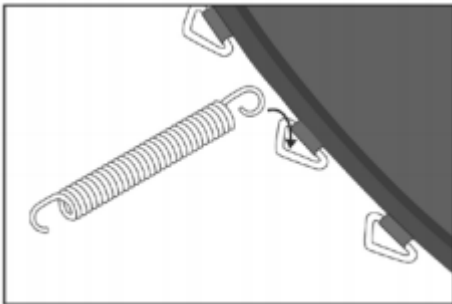


Allpool olev joonis näitab vedru:

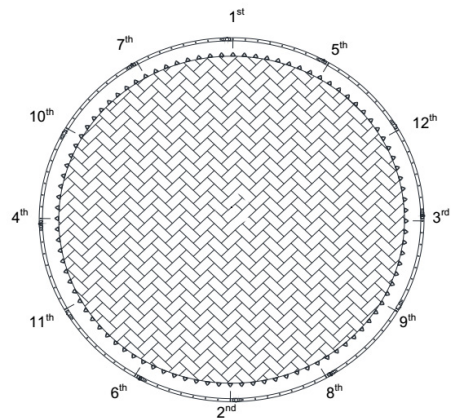


Laiem ava
(ühendub raamiga)

Kitsam ava
(ühendub matiga)

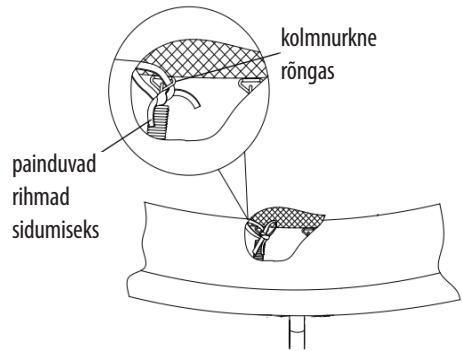
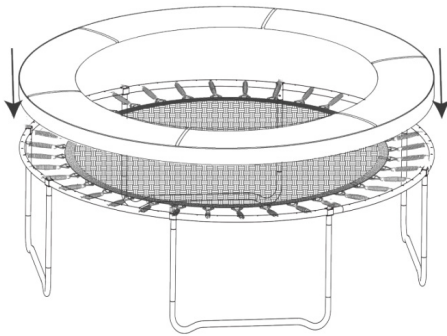


3. Ülaltoodud toimingud tuleb teha kõigi vedrude puhul järjekorras. Vaata: allolevat joonist.



4. TURVAKATTEME PAIGALDAMINE

Aseta turvakate (D) terasraamile, katta vedrud, seejärel seo nöörid kolmnurksete rõngaste külge, nagu näidatud alloleval joonisel.



TURVAVÕRKU PAIGALDAMISE JUHEND. OSADE LOETELU

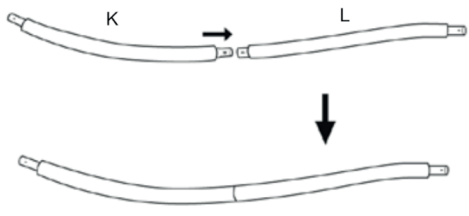
OSA NR	KIRJELDUS	PILT	KOGUS MUDELILE 10ft	KOGUS MUDELILE 12/14ft	KOGUS MUDELILE 16ft
K	ÜLEMINE POST		6	8	12
L	ALUMINE POST		6	8	12
M	TURVAVÕRK		1	1	1
N	POSTI KÜBAR		6	8	12
O	KRUVIDE KOMPLEKT		12	16	24

P	NÖÖR		1	1	1
---	------	---	---	---	---

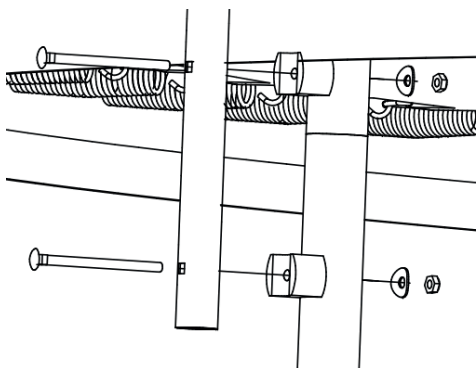
TUTVU OSADE LOENDIGA ERINEVATE ELEMENTIDE TUVASTAMISEKS

Hoiatus: Järgneva kokkupaneku jaoks on vajalik kaks heas füüsilises vormis täiskasvanut. Ohutuse tagamiseks tuleb kanda sobivaid kindaid, jalanõusid ja riideid. Eespool toodud juhiste ja hoiatuste eiramine võib põhjustada vigastusi.

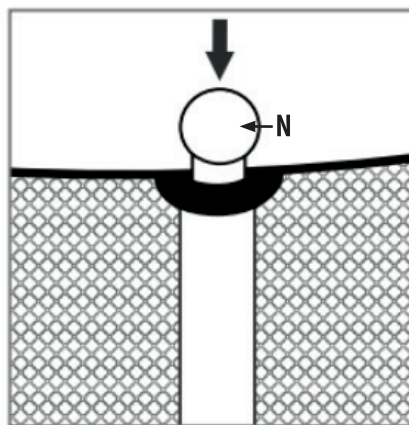
1. Ühenda postid omavahel, sisestades alumise posti (L) ülemise posti (K) alusesse ja kinnitades selle lukustuspol-tidega.

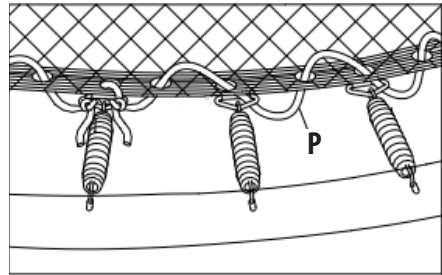
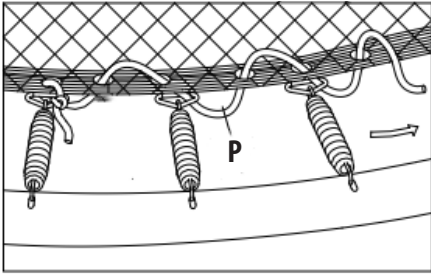


2. Paigalda alumised postid jalgade pikendusele ja T-tüüpi ühendusele, kasutades kruvikomplekti (P), ning pinguta kruvid võtmega.



3. Riputa võrgu ülemine osa ülemise posti külge ja seejärel pinguta kaitsevõrk. Seo nõör (Q) ühe kolmnurkse rõnga külge ja alusta nõöri läbipõimimist võrgu alumistest avadest, viies selle läbi iga kolmnurkse rõnga. Kui oled kõik rõngad nõöri läbi põiminud, seo nõöri ots esimesel kolmnurksel rõngal, kuhu oli kinnitatud nõöri teine ots. Vaata: allolevat joonist.





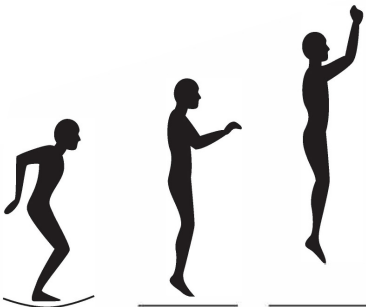
JUHISED JA NÄIDISTUNNID

Allpool toodud tunnid on õppekava näidistunnid. Need peaksid toimuma pärast põhjalikku keha mehaanika arutelu ja demonstratsiooni õpetaja ning õpilase osalusel.

1. Batuudile minek ja sealt maha tulek: sobivate tehnikate demonstratsioon ja praktilised harjutused.
2. Põhihüpe: demonstratsioon ja praktilised harjutused.
3. Peatumine: demonstratsioon ja praktilised harjutused, keskendudes peatamisele käsu peale.
4. Hüpe põlvedele ja kätele: demonstratsioon ja praktika, rõhutades neljapunktilist maandumist ja tasakaalu hoidmist.

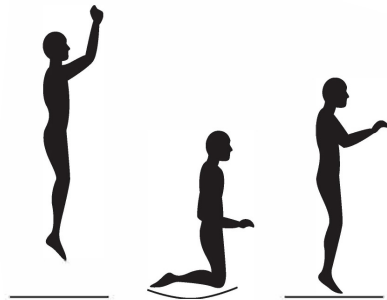
TUND 1: PÕHIHÜPE

1. Alusta püstiasendist, hoides pea sirgena ja pilku raami kätte peal.
2. Tee kätega ringikujuline liigutus ette ja üles.
3. Hüppe ajal too jalad kokku ja suuna varbad allapoole.
4. Maandudes hoia jalad umbes 40 cm kaugusel üksteisest.



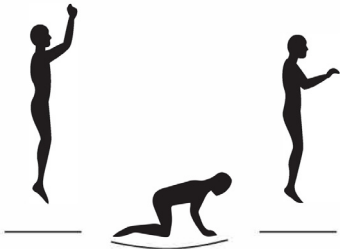
TUND 2: HÜPE PÕLVEDELE

1. Alusta hüpset püstiasendist, hoides pilku raami kätte peal.
2. Maandu kõverdatus põlvedele, hoides selja ja pea sirged.
3. Naase püstiasendisse.



TUND 3: HÜPE KÄTELE JA PÕLVEDELE

1. Alusta hüppeid püstiasendist, hoides pilku raami katte peal.
2. Maandu matile, toetades käed ja põlved.
3. Lükka end kätega üles ja naase püstiasendisse.



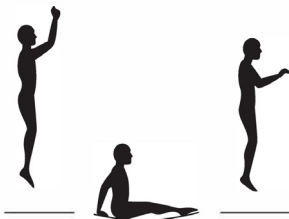
TUND 4: HÜPE SELJALE

1. Hüppa kergelt ja maandu seljale.
2. Maandumise ajal hoia lõug vastu rindkere.
3. Lükka end jalgadega ettepoole ja üles, et naasta püstiasendisse.



TUND 5: HÜPE ISTESSE

1. Maandu istuvas asendis, hoides jalad paralleelselt matiga.
2. Pane käed mati peale puusade kõrvale.
3. Lükka end kätega üles, et naasta püstiasendisse.



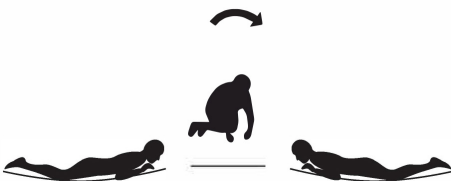
TUND 6: HÜPE ETEPOOLE

1. Alusta kergest hüppest ja maandu matile lamavas asendis.
2. Hoia pea üleval ja käed rindkere lähedal.
3. Lükka end kätega üles, et naasta püstiasendisse.



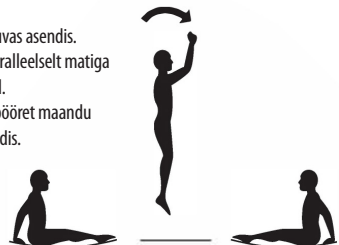
TUND 7: POOLPÖÖRE

1. Alusta püstiasendist ja lükka end vasakule või paremale, pöörates keha käte liikumise vastassuunas.
2. Keera pea ja õlad pööramise suunas.
3. Hoia selg paralleelselt matiga ja pea üleval.
4. Pärast poolpööret maandu algasendisse (punkt 1).



TUND 8: PUUSAPÖÖRE

1. Alusta hüpet istesse.
2. Keera pea vasakule või paremale ja tee kätega sama suunda viibutav liigutus.
3. Pööra puusad samas suunas nagu käed ja õlad, sooritades pöörde.
4. Maandu istuvas asendis.
5. Hoia selg paralleelselt matiga ja pea üleval.
6. Pärast poolpööret maandu istuvas asendis.



1. Pärast kõigi tundide läbimist tuleks õpilasi julgustada looma ja organiseerima oma kavasad, rõhutades korralikku sooritust. Tunni juhendaja võib õpilasi hinnata ja vastavalt sellele moodustada rühmad edasisteks harjutusteks.
2. Õpilaste motiveerimiseks saab kasutada mängu nimega „Hobune batuudil“. Enne mängu algust loevad õpilased järjekorras. Mängu alustamiseks teeb õpilane nr 1 ühe akrobaatilise liigutuse. Seejärel astub batuudile õpilane nr 2, kes kordab sama akrobaatilist liigutust ja lisab

teise. Õpilane nr 3 sooritab esimese ja teise liigutuse ning lisab kolmanda. Niimoodi pikeneb akrobaatiliste liigutuste seeria järjest. Esimene, kes ei suuda mõnda liigutust seerias sooritada, saab tähe „H“ ja alustab uut seeriat. Järgmise vea korral saab ta tähe „O“. Kui mängija kogub kõik tähed, moodustades sõna „H-O-B-U-N-E“, kõrvaldatakse ta mängust. Viimaseks jäänud osaleja võidab. Sellest hetkest alates tuleks treeningute planeerimiseks võtta ühendust litsentseeritud batuudiinstruktoriga.



• vechime

3+

• asamblare

x2

• unelte necesare



Palume tutvuda kõigi hoiatus- ja teabega, mis on käesolevas juhendis esitatud:



- Avertisment. Nerecomandată copiilor mai mici de trei ani.
- Avertisment. Maximum 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Avertisment. Pentru un singur utilizator. Pericol de lovire.
- Avertisment. Este necesară supravegherea unui adult.
- Avertisment. [Se indică dacă trambulina este destinată utilizării în interior sau în exterior].
- Avertisment. Fără salturi periculoase.
- Avertisment. Închideți întotdeauna deschiderea plasei înainte de a sări.
- Avertisment. A se citi instrucțiunile.
- Avertisment. Plasa ar trebui înlocuită la fiecare 2 ani.
- Avertisment. Trambulina trebuie asamblată de un adult în conformitate cu instrucțiunile de asamblare și apoi trebuie verificată înainte de prima utilizare.
- Avertisment. A se sări fără încălțăminte
- Avertisment. A nu se utiliza suprafața de sărit dacă este umedă.
- Avertisment. A se goli buzunarele și a se elibera mâinile înainte de a sări.
- Avertisment. A se sări întotdeauna în mijlocul suprafeței de sărit.
- Avertisment. A nu se consuma alimente în timpul săriturilor.
- Avertisment. A nu se ieși printr-o săritură.
- Avertisment. A se limita timpul de utilizare continuă (faceți pauze periodice).
- Avertisment. A nu se utiliza în condiții de vânt puternic și a se fixa bine trambulina.
- Avertisment. A se folosi sub directă supraveghere a unei persoane adulte.
- Avertisment. A se citi și a se urma aceste instrucțiuni, regulile de securitate și informațiile pentru primul ajutor, și a se păstra acestea pentru referință.
- Avertisment. Numai pentru uz casnic. Nu pentru uz comercial.
- Avertisment. A nu se utiliza în alte zone decât teritoriile

private.

- Avertisment. PERICOL DE SUFOARE - piesele mici NU sunt destinate copiilor sub 3 ani.
 - Avertisment: Trambulinele trebuie instalate numai pe o suprafață moale și plană, cum ar fi iarba. Evita instalare pe beton, asfalt sau alte suprafețe dure.
 - Nu așezați trambulina în apropierea altor instalații care pot reprezenta o amenințare, cum ar fi piscine pentru copii, leagăne, tobogane sau cadre de cățarat.
- Nerespectarea instrucțiunilor de mai jos poate duce la un risc crescut de rănire gravă și/sau deces:**
- Produsul respectă standardele: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
 - Locul unde urmează să fie amplasată trambulina trebuie să fie complet plat și uniform. Amplasarea trambulinei pe o suprafață neuniformă va avea ca rezultat mișcări ale cadrului, care pot provoca solicitări în elementele conectate.
 - Înainte de fiecare utilizare a trambulinei, verificați întreaga structură și înlocuiți toate piesele uzate, defecte sau lipsă.
 - NU depășiți limita de GREUTATE MAXIMĂ de 100 kg pentru 8 ft și 150 kg pentru 10 ft.
 - NU folosiți trambulina în timp ce purtați ochelari sau cască.
 - NU folosiți trambulina ca trambulină pentru a sări pe sau de pe alte obiecte. NU sari NICIODATA de pe trambulina pe alte obiecte, corpuri de apă, cladiri sau alte suprafețe și nici nu le folosi pentru a sări pe sau peste plasa exterioră a trambulinei.
 - Alte persoane NU TREBUIE să intre sub trambulină sau să stea, să stea în picioare sau să se întindă pe trambulină sau pe cadrul acesteia în timp ce trambulina este în uz.
 - NU utilizați trambulina sub influența alcoolului, a drogurilor sau a medicamentelor, care vă pot afecta judecata și coordonarea motorie.
 - Scoateți ÎNTOTDEAUNA bijuteriile, cataramele curelei și alte obiecte ascuțite înainte de a utiliza trambulina.
 - Trambulina trebuie ÎNTOTDEAUNA asigurată împotriva utilizării neautorizate și a utilizării nesupravegheate.

- Purtați ÎNTOTDEAUNA șosete când utilizați trambuline.
- Setul de asamblare a trambulinei trebuie așezat pe o suprafață plană, asigurându-vă că există 8 metri spațiu liber deasupra trambulinei și cel puțin 2,5 metri spațiu liber spațiu în jur și nu există obiecte sub trambulină. Instalarea trambulinei necesită ca aceasta să fie atașată ferm de sol.
- ÎNTOTDEAUNA acordați atenție pericolelor și obiectelor de deasupra, în jurul și dedesubt unde intenționați să montați trambulina. Nerespectarea acestei instrucțiuni poate duce la vătămări corporale grave, deces sau daune materiale.
- Pentru a reduce riscul de cădere, copiii trebuie asistați atunci când se urcă și se coboară de pe trambulină.
- Cadrul trambulinei este realizat din oțel și este conductiv electric. Nu trebuie să existe dispozitive electrice (lumini, dispozitive de încălzire etc.) lângă sau pe trambuline.

IMPORTANT:

- Persoanele cu leziuni la gât și spate, precum și cele care suferă de anumite afecțiuni psihice și fizice, nu ar trebui să folosească trambulina - acestea pot crește drastic riscul de rănire grave și deces.
- Nu se pot aduce modificări structurii trambulinei sau componentelor acesteia. Orice modificare poate deteriora produsul sau poate duce la vătămări corporale.
- Dacă lipsesc unele piese, trambulina nu poate fi utilizată până când nu sunt instalate piesele de schimb.
- Capacul trebuie întotdeauna instalat corespunzător, acoperind complet cadrul și arcurile trambulinei.
- De asemenea, este recomandat să purtați mănuși pentru a vă proteja mâinile de a fi prinse în punctele de prindere în timpul asamblării.

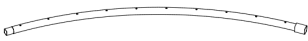


ILMASTIKUTINGIMUSED:

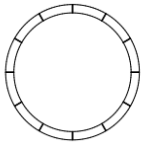
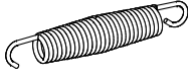


- Fiți deosebit de atenți când vremea se schimbă. Acest lucru se aplică în special atunci când covorașul este ud, deoarece atunci este prea alunecos pentru a sari pe el în siguranță.
- Vânturile puternice și puternice pot provoca tulburări de echilibru la sărituri. Pentru a reduce riscul de rănire, utilizați trambulina numai în condiții meteorologice adecvate.
- La temperaturi sub 0 °C, atunci când încercați să atingeți elementele metalice ale trambulinei cu limba sau buzele, limba și buzele se pot lipi de metal. Pe vreme mai caldă și însorită, piesele pot deveni foarte fierbinți, așa că ar trebui să verificați regulat temperatura pieselor, în special a celor metalice, în timpul jocului.
- Pentru a preveni deteriorarea cauzată de încărcăturile de zăpadă și temperaturile foarte scăzute, se recomandă îndepărtarea regulată a zăpezii de pe trambulină și depozitarea covorașului și carcasei într-o încăpere uscată și încălzită.
- Trambulina poate fi deteriorată de lumina intensă a soarelui, ploaie, zăpadă și temperaturi extreme. Asigurați-vă că vă protejați corespunzător echipamentul împotriva condițiilor meteorologice nefavorabile.

VÂNTUL PUTERNIC:

- Dacă sunt de așteptat vânturi puternice, trambulina trebuie plasată într-un loc adăpostit sau demontată.

TRAMBULINĂ - LISTA DE PIESE

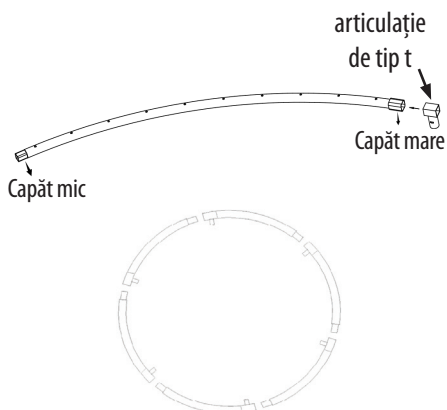
PARTEA	DESCRIERE	FOTOGRAFIE	CANTITATE PE MODEL 8FT	CANTITATE PE MODEL 10FT
A	ȘINĂ SUPERIOARĂ		6	6
B	ARTICULAȚIE DE TIPT		6	6
C	BAZĂ PENTRU SĂRIT		1	1

D	PROTECȚIE SECURITATE		1	1
E	ARC		42	54
F	BAZĂ PICIOARE		3	3
G	UNELTELE CU ARC		1	1

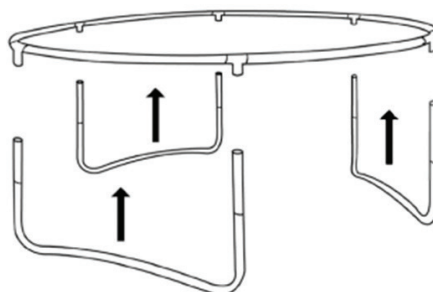
CITIȚI LISTA DE PIESE PENTRU A IDENTIFICA ELEMENTELE INDIVIDUALE

AVERTISMENT: Următorul asamblare necesită doi adulți în stare fizică bună. Pentru a menține siguranța, purtați mănuși, încălțăminte și îmbrăcăminte adecvate. Nerespectarea instrucțiunilor și avertismentelor de mai sus poate duce la vătămări

PASUL 1: Există două capete în șina de sus. Unul mic, celălalt mare. Puneți vârful mare în conectorul în T și urmați același pas pentru restul pieselor. Asamblați întreaga parte A inserând capătul mic al șinei de sus în capătul mare al îmbinării în T Repetați pașii de mai sus pentru toate piesele, creând un cadru circular.



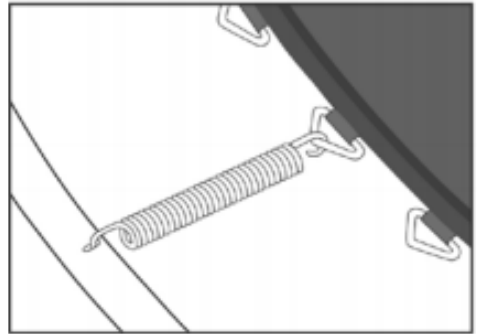
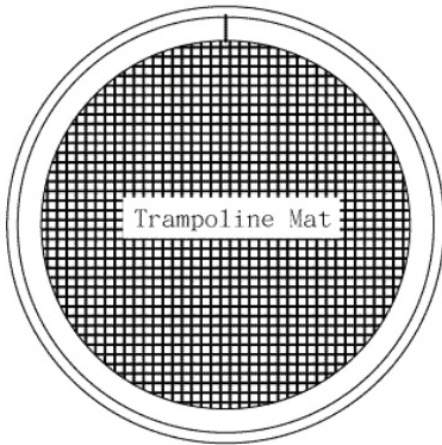
PASUL 2: Conectați piesele (de la PASUL 1) la roată și picioare (partea F). Vă rugăm să rețineți că toate găurile sunt orientate spre centrul cercului.



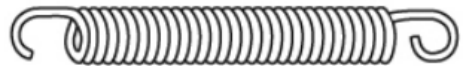
PASUL 3: MONTAREA BAZEI DE SĂRIT

Aveți grijă când atașați arcul pe covorașul trambulinei. Veți avea nevoie de ajutorul unei alte persoane pentru această parte a ansamblului. NOTĂ: Când atașați arcurile, punctele de conectare pot deveni pericole de rănire pe măsură ce trambulina se strânge.

1. Întindeți covorașul (C) în interiorul cadrului.



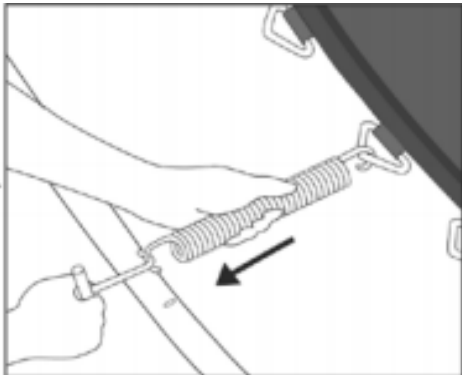
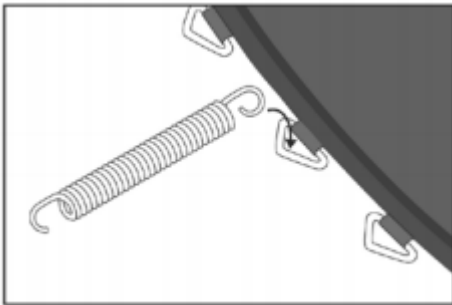
Jos desen arc:



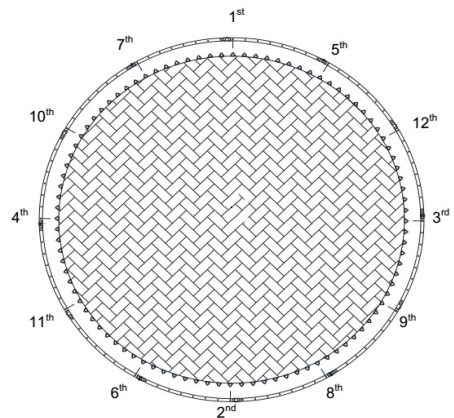
Orificiu mai larg
(se conectează la cadrul)

Orificiu îngust
(se conectează la bază)

2. Atașați capătul îngust al arcului (E) la inelul triunghiular și utilizați unealta de tensionare a arcului (G) pentru a atașa capătul mai larg de orificiile din șina cadrului.

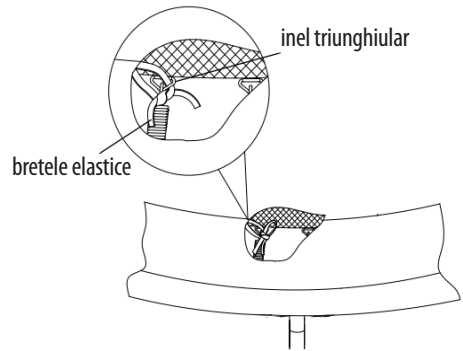
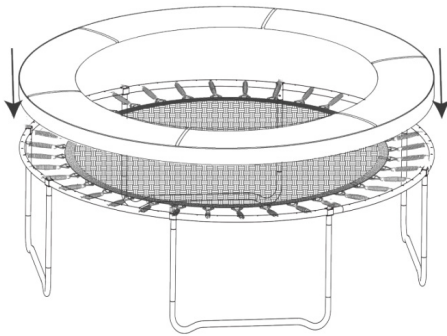


3. Pașii de mai sus ar trebui să fie executați pentru toate arcurile în ordine. Vezi figura de mai jos:



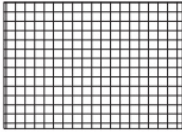

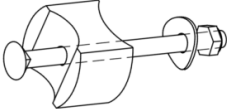


4. INSTALAREA PROTECȚIEI DE SIGURANȚĂ

Așezați capacul de siguranță (D) pe cadrul de oțel, acoperind arcurile, apoi legați sfoara de triunghi inele unghiulare așa cum se arată în figura de mai jos.



INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE A PLASEI DE SIGURANȚĂ. LISTA DE PIESE

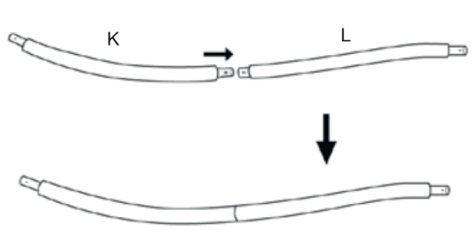
NR. PIEȘĂ	DESCRIERE	FOTOGRAFIE	CANTITATE PENTRU MODEL 10ft	CANTITATE PENTRU MODEL 12/14ft	CANTITATE PENTRU MODEL 16ft
K	STÂLP SUPERIOR		6	8	12
L	STÂLP INFERIOR		6	8	12
M	PLASĂ DE SIGURANȚĂ		1	1	1
N	CIUPERCĂ PENTRU STÂLP		6	8	12
O	KIT DE SURUBURI		12	16	24

P	SFOARĂ		1	1	1
---	--------	---	---	---	---

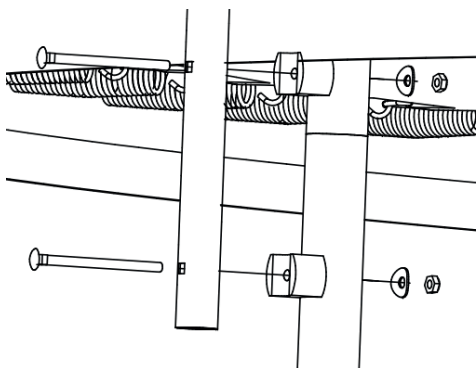
CONSULTAȚI LISTA DE PIESE PENTRU IDENTIFICAREA FIECĂRUI ELEMENT

AVERTISMENT: Pentru montajul de mai jos, sunt necesare două persoane adulte în stare fizică bună. Pentru siguranță, purtați mănuși, încălțăminte și îmbrăcăminte adecvate. Nerespectarea acestor instrucțiuni și avertismente poate duce la răni.

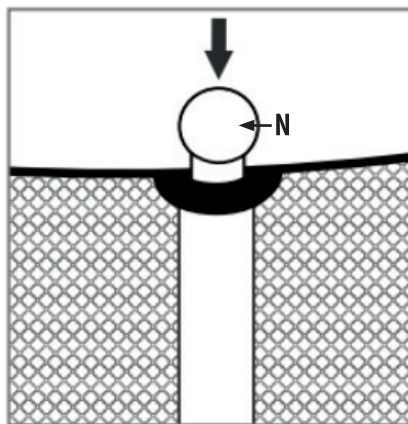
1. Conectați stâlpii introducând stâlpul inferior (L) în baza stâlpului superior (K) și asigurându-l cu ajutorul știfturilor de blocare.

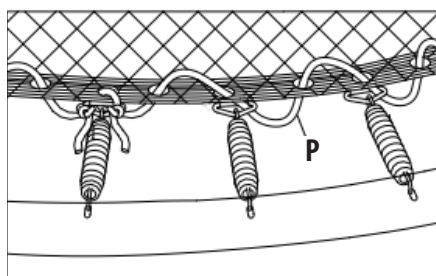
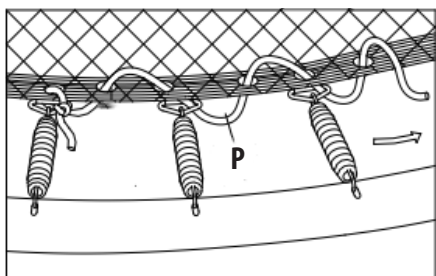


2. Montați stâlpii inferiori pe extensiile picioarelor și conectați -i cu piesa în formă de T folosind setul de șuruburi (P), apoi strângeți șuruburile cu cheia.



3. Așezați partea superioară a plasei pe stâlpul superior, apoi întindeți plasa de protecție. Legați șnurul (Q) de unul dintre inelele triunghiulare, apoi începeți să treceți șnurul prin orificiile de la baza plasei, trecându-l prin fiecare inel triunghiular. După ce șnurul a fost trecut prin toate inelele triunghiulare, legați-l de primul inel triunghiular de care a fost legat capătul celălalt al șnurului. Vezi: schița de mai jos.





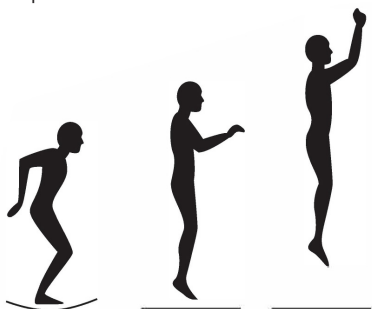
INSTRUCȚIUNI ȘI EXEMPRE DE LECȚII

Lecțiile prezentate mai jos sunt exemple de lecții din curriculum. Acestea ar trebui să aibă loc după o discuție amănunțită și o demonstrație a mecanicii corpului între profesor și elev.

1. Urcarea și coborârea de pe trambulină: demonstrarea tehnicilor adecvate și a exercițiilor practice.
2. Saritura de baza: exercitii demonstrative și practice.
3. Detenție: demonstrație și exerciții practice. Oprirea la comandă.
4. Saritura cu genunchi și mâini: demonstrație și practică, accent pe aterizarea în patru puncte și alinierea.

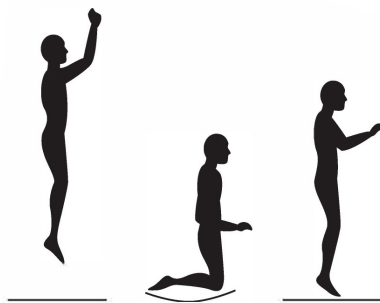
LECȚIA 1 SĂRIT DE BAZĂ

1. Începeți într-o poziție în picioare, cu capul drept și ochii concentrați pe capatul cadrului.
2. Înclinați-vă brațele înainte și în sus într-o mișcare circulară.
3. Aduceți picioarele împreună și îndreptați-vă degetele în jos când sunteți în aer.
4. Când aterizați pe covoraș, țineți picioarele la o distanță de aproximativ 40 cm.



LECȚIA 2: SĂRIT ÎN GENUNCHI

1. Începeți săritura într-o poziție în picioare, ținându-vă ochii pe garda cadrului.
2. Aterizează în genunchi îndoiți, ținând spatele și capul drept.
3. Reveniți la poziția verticală, în picioare.



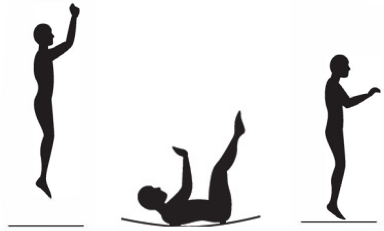
LECȚIA 3: SĂRIT PE MĂINI ȘI GENUNCHI

1. Începeți să săriți într-o poziție în picioare, ținându-vă ochii pe dispozitivul de protecție a cadrului.
2. Aterizează pe covoraș cu sprijin pe mâini și genunchi.
3. Împingeți-vă cu mâinile și reveniți în poziția verticală.



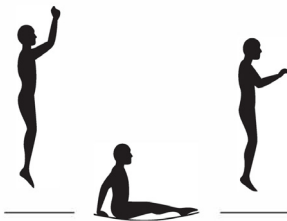
LECȚIA 4: SĂRIT ÎN SPATE

1. Începeți cu o săritură ușoară și aterizați pe spate.
2. Când aterizați, țineți bărbia pe piept.
3. Loviți înainte și în sus pentru a reveni la o poziție verticală.



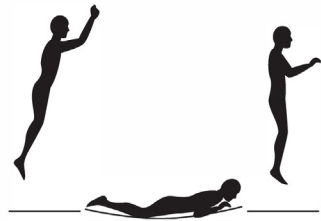
LECȚIA 5: SĂRIT PE ȘEZI

1. Aterizează într-o poziție așezată cu picioarele paralele cu covorașul.
2. Puneți mâinile pe covoraș lângă șolduri.
3. Împingeți-vă cu brațele pentru a reveni în poziția verticală.



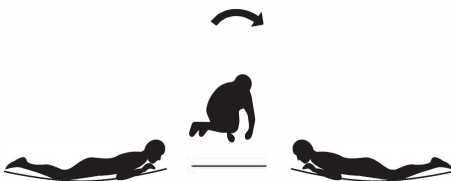
LECȚIA 6: SĂRIT ÎNSPRE FAȚĂ

1. Începeți cu o săritură ușoară și aterizați pe covor în poziție culcat.
2. Ține-ți capul sus și brațele aproape de piept.
3. Împingeți-vă cu brațele pentru a reveni în poziția verticală.



LECȚIA 7: JUMĂTATE DE ROTIRE

1. Începeți într-o poziție în față și împingeți la stânga sau la dreapta cu brațele, rotindu-vă corpul în direcția opusă brațelor.
2. Întoarceți-vă capul și umerii în direcția în care corpul se întoarce.
3. Ține spatele paralel cu covorașul și capul sus.
4. După efectuarea unei jumătăți de viraj, aterizați în poziția de pornire (punctul 1)



LECȚIA 8: ROTIREA ȘOLDURILOR

1. Începeți prin a sări într-o poziție așezată.
2. Întoarce-ți capul la stânga sau la dreapta și balansează-ți brațele în aceeași direcție.
3. Rotiți șoldurile în aceeași direcție cu brațele și umerii, făcând o răsucire.
4. Aterizează în poziție șezând.
5. Ține spatele paralel cu covorașul și capul sus.
6. După ce ați efectuat o jumătate de viraj, aterizați în poziție șezând.



1. Odată ce toate lecțiile au fost învățate, studentul ar trebui încurajat să creeze și să organizeze aranjamente cu accent pe buna execuție. Instructorul poate evalua elevii și poate crea în mod corespunzător grupuri pentru exerciții ulterioare.
2. Pentru a încuraja elevii să concureze, poate fi introdus un joc numit „Calul de trambulină”. Înainte de a începe jocul, elevii trebuie să număre invers unul câte unul. Pentru a începe jocul, elevul numărul 1 efectuează o cascadorie. Apoi elevul #2 urcă pe trambulină și face asta aceeași acro-

bație și adaugă o a doua. Studentul #3 efectuează prima și a doua acrobație și adaugă o a treia. În acest fel, seria de acrobații crește constant. Prima persoană care nu efectuează niciuna dintre acrobațiile din serie primește litera „K” și începe o nouă serie. Data viitoare când face o greșală, primește litera „O”. Persoana care a adunat toate literele pentru a obține cuvântul „KONIK” este eliminat din joc. Ultimul participant rămas câștigă. Din acest moment, ar trebui să contactați un instructor de trambulină autorizat pentru a programa cursurile.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ/ 8FT / 10FT



• kor

3+

• összeszerelés



• szükséges eszközök



Kérjük, olvassa el figyelmesen az ebben az útmutatóban található összes figyelmeztetést és információt:

- Figyelmeztetés. Csak három évnél idősebb gyermekek számára alkalmas.
- Figyelmeztetés. Maximum 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Figyelmeztetés. Egyszerre csak egy fő használhatja. Összeütközés veszélye.
- Figyelmeztetés. Felnőtt felügyelete szükséges.
- Figyelmeztetés. Ne szaltózzon.
- Figyelmeztetés. Olvassa el az utasítást.
- Figyelmeztetés. Az ugrálás megkezdése előtt mindig zárja be a háló nyílását.
- Figyelmeztetés. A hálót 2 évente cserélni kell. Figyelmeztetés. Csak kültéri használatra.
- Figyelmeztetés. Csak beltéri használatra.
- Figyelmeztetés. A trambulín összeszereléséhez egy lyukat kell ásni a földbe. Ha nem biztos a földmunkában, akkor vegye fel a kapcsolatot egy szakértővel.
- Figyelmeztetés. A trambulint felnőtteknek kell összeszerelnie az összeszerelési utasításoknak megfelelően és azt követően az első használat előtt ellenőrizni kell.
- Figyelmeztetés. Ugrálás cipőben/cipő nélkül [a gyártó utasítása szerint].
- Figyelmeztetés. Ne használja az ugrófelületet, ha az nedves.
- Figyelmeztetés. Az ugrálás megkezdése előtt őrítse ki zsebeit és a kezét.
- Figyelmeztetés. Mindig az ugrófelület közepén ugráljon. Figyelmeztetés. Ugrálás közben ne étkezzen.
- Figyelmeztetés. Ne ugrással hagyja el a trambulint.
- Figyelmeztetés. Korlátozza a folyamatos használat idejét (rendszeres időközönként tartson szünetet).
- Figyelmeztetés. Ne használja erős szélben, és rögzítse a trambulint.
- Figyelmeztetés. Csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
- Figyelmeztetés. Olvassa el és kövesse ezeket az utasításokat, a biztonsági szabályokat és az elsősegélyre



vonatkozó információkat, valamint őrizze meg hivatkozás céljából

- Figyelmeztetés. Csak otthoni használatra. Nem kereskedelmi használatra.
- Figyelmeztetés. Csak magánterületen használja.
- Figyelmeztetés. **FULÁSVESZÉLY** – az apró alkatrészeket NEM 3 év alatti gyermekek számára tervezték.
- Figyelmeztetés: A trambulint kizárólag puha és egyenletes felületre, például füre szabad telepíteni. Kerülje a betonra, aszfaltra vagy más kemény felületre történő szerelést. Ne helyezze a trambulint olyan egyéb létesítmények közelébe, amelyek veszélyt jelenthetnek, például gyermekmedencék, hinták, csúszdák vagy mászóokák.

A következő útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez és/vagy halálhoz vezethet:

- A termék megfelel az EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14 szabványoknak.
- A trambulint teljesen sík és egyenletes felületre kell elhelyezni. Egyenetlen talajon történő felállítás a keret elmozdulását okozhatja, ami az összekapcsolt elemek feszüléséhez vezethet.
- Minden használat előtt ellenőrizze a trambulín teljes szerkezetét, és cserélje ki a kopott, hibás vagy hiányzó alkatrészeket.
- NE lépje túl a MAXIMÁLIS SÚLYHATÁRT: 100 kg a 8 ft és 150 kg a 10 ft modellek esetében.
- NE használja a trambulint szemüvegben vagy sisakban.
- NE használja a trambulint ugródeszkaként más tárgyakra történő ugráshoz vagy onnan való leugráshoz. SOHA ne ugorjon trambulínról más tárgyakra, vízgyűjtőkre, épületekre vagy egyéb felületekre, és ne ugorjon a trambulín védőhálóján kívülre vagy arra rá.
- Más személyek NE menjenek a trambulín alá, és ne üljenek, álljanak vagy feküdjenek a trambulínon vagy annak keretén, miközben azt használják
- NE használja a trambulint alkohol, drogok vagy gyógyszer hatására, amelyek befolyásolják a helyzetmegítélést és a mozgáskoordinációt.

- Minden használat előtt **MINDIG** távolítsa el az ékszerket, óvcsatokat és egyéb éles tárgyakat vagy kiegészítőket.
- **MINDIG** gondoskodjon arról, hogy a trambulint ne használhassák illetéktelen személyek vagy felügyelet nélkül.
- **MINDIG** viseljen zoknit a trambulín használatában.
- A trambulín összeállításához a talajnak síknak kell lennie, és biztosítani kell 8 méter szabad helyet a trambulín felett, valamint legalább 2,5 méter szabad teret körülötte. A trambulint stabilan rögzíteni kell a talajhoz.
- **MINDIG** ügyeljen a trambulín feletti, körüli és alatti tárgyakra és veszélyekre. Ezek figyelmen kívül hagyása súlyos sérüléseket, halált vagy anyagi károkat okozhat.
- A gyerekek számára biztosítsanak segítséget a trambulínra való fel- és lejutás során a leesés kockázatának csökkentése érdekében.
- A trambulín váza acélból készült és vezeti az áramot. A trambulín közelében vagy rajta nem lehet elektromos eszköz (világítás, fűtőberendezések stb.).

FONTOS:

- Trambulint nem használhatnak nyak- vagy hátproblémákkal küzdő személyek, illetve bizonyos mentális vagy fizikai állapotú emberek, mivel ezek jelentősen növelhetik a súlyos sérülések vagy halál kockázatát.
- A trambulín vagy annak részeinek szerkezetében semmilyen változtatás nem megengedett. A módosítások a termék károsodását vagy sérüléseket okozhatnak.
- Hiányzó alkatrészek esetén a trambulint nem szabad

használni, amíg a pótlásuk meg nem történik.

- A védőburkolatnak mindig helyesen kell felszerelve lennie, teljesen lefedve a trambulín keretét és rugóit.
- Javasolt védőkesztyű viselése a kéz becsípődésének elkerülése érdekében az összeszerelés során.




IDŐJÁRÁSI KÖRÜLMÉNYEK:

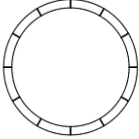
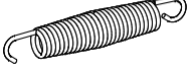


- Időjárás-változás esetén különös óvatossággal járjon el. Különösen akkor, ha a szőnyeg nedves, mivel ilyenkor túl csúszós a biztonságos ugráshoz.
- Erős vagy viharos szél ugrálás közben egyensúlyvesztést okozhat. Az ilyen sérülések kockázatának csökkentése érdekében csak megfelelő időjárási körülmények között használja a trambulint.
- 0 °C alatti hőmérsékleten a fémrészek érintése nyelvvel vagy ajkakkal azok hozzátapadását okozhatja. Melegebb és naposabb időben a részek túlmelegedhetnek, ezért rendszeresen ellenőrizze a részek, különösen a fém alkatrészek hőmérsékletét.
- A hó súlya és a nagyon alacsony hőmérséklet károsíthatja a trambulint. Távolítsa el rendszeresen a havat, és tárolja a szőnyeget és a burkolatot száraz, fűtött helyen.
- A trambulín károsodhat intenzív napsütés, eső, hó vagy szélsőséges hőmérséklet hatására. Gondoskodjon a felszerelés megfelelő védelméről a kedvezőtlen időjárási körülményekkel szemben.

ERŐS SZÉL:

- Ha erős szél várható, a trambulint védett helyre kell vinni vagy szét kell szerelni.

TRAMBULIN - ALKATRÉSZLISTA

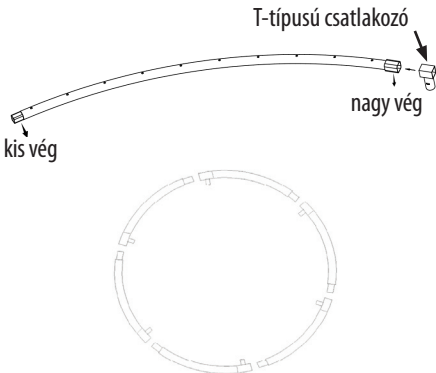
ALKATRÉSZ SZÁMA	LEÍRÁS	KÉP	MENNYISÉG MODELLEHEZ 8FT	MENNYISÉG MODELLEHEZ 10FT
A	FELSŐ SÍN		6	6
B	T-TÍPUSÚ CSATLAKOZÓ		6	6
C	UGRÓSZŐNYEG		1	1

D	VÉDŐBURKOLAT		1	1
E	RUGÓ		42	54
F	LÁBALAP		3	3
G	RUGÓSZERSZÁM		1	1

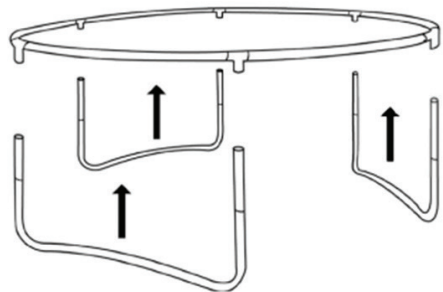
ISMERKEDJEN MEG AZ ALKATRÉSZLISTÁVAL AZ EGYES ELEMELK AZONOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN

FIGYELMEZTETÉS: Az alábbi összeszereléshez két jó fizikai állapotban lévő felnőtt szükséges. A biztonság érdekében viseljen megfelelő kesztyűt, lábbelit és ruházatot. A fenti utasítások és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása sérüléseket okozhat.

1 LÉPÉS: A felső sín két végződésel rendelkezik: egy kisebbel és egy nagyobbval. Helyezze a nagy végződést a T-típusú csatlakozóba, és ismételje meg ezt a lépést a többi elem esetében is. Állítsa össze az A részt úgy, hogy a felső sín kis végződését behelyezi a T-típusú csatlakozó nagy végződésébe. Ismételje meg ezeket a lépéseket az összes elemmel, hogy kör alakú keretet hozzon létre.



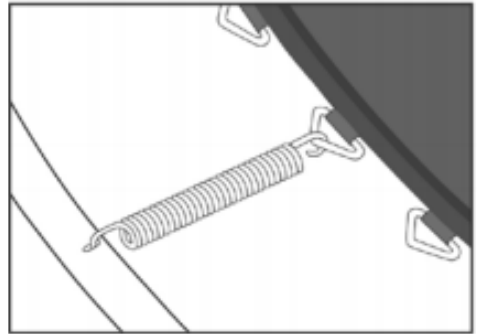
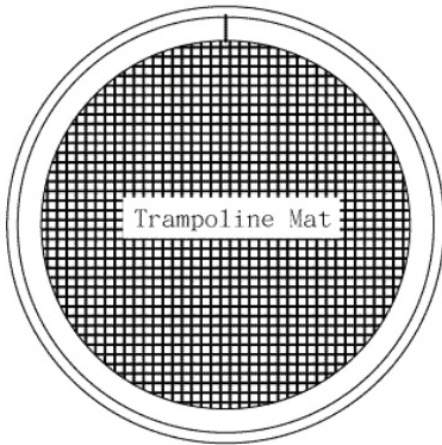
2 LÉPÉS: Csatlakoztassa az (1. LÉPÉSBEN) összeállított részeket a körhöz és a lábakhoz (F rész). Ügyeljen arra, hogy minden nyílás a kör közepe felé legyen irányítva.



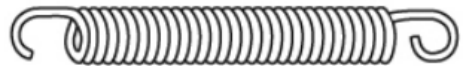
3 LÉPÉS: AZ UGRÓSZŐNYEG FELSZERELÉSE

Az ugrószőnyeg rugókhöz való rögzítése során legyen óvatos. Ehhez a szerelési lépéshez szüksége lesz egy másik személy segítségére. **FIGYELEM:** A rugók rögzítéskor az illesztési pontok sérülésveszélyesek lehetnek, mivel a trambulin feszültség alá kerül.

1. Terítse ki a szőnyeget (C) a keret belsejébe.



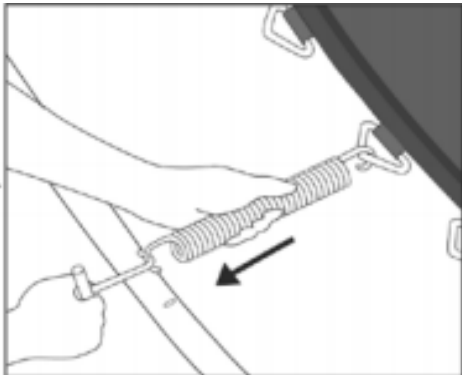
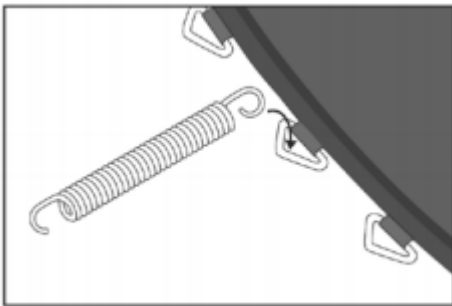
Az alábbi ábra a rugót mutatja:



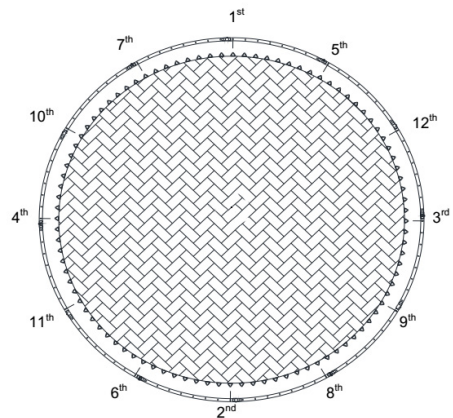
Szélesebb nyílás
(kapcsolódik a kerethez)

Keskenyebb nyílás
(kapcsolódik a szőnyeghez)

2. Rögzítse a rugó (E) keskenyebb végét a háromszög alakú gyűrűhöz, majd a rugófeszítő szerszám (G) segítségével erősítse a rugó szélesebb végét a keretsín nyílásaihoz.

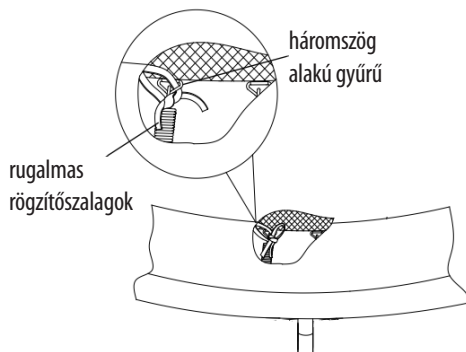
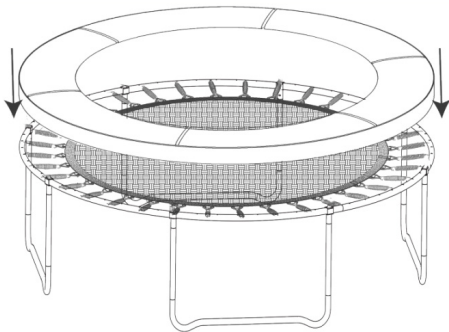


3. A fenti lépéseket hajtsa végre az összes rugó esetében a megadott sorrendben. Lásd az alábbi ábrát:



4. A VÉDŐBURKOLAT FELSZERELÉSE

Helyezze a védőburkolatot (D) az acélkeretre úgy, hogy lefedje a rugókat. Ezután kösse a zsinórt a háromszög alakú gyűrűkhöz, ahogyan az az alábbi ábrán látható.



BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ. ALKATRÉSZLISTA

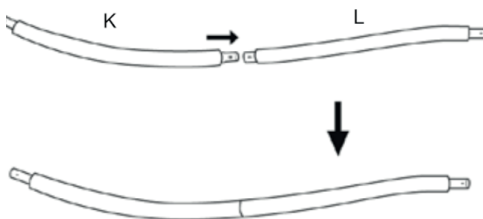
ALKATRÉSZ SZÁMA	LEÍRÁS	KÉP	MENNYISÉG A 10FT MODELLHEZ	MENNYISÉG A 12/14 FT MODELLHEZ	MENNYISÉG A 16FT MODELLHEZ
K	FELSŐ OSZLOP		6	8	12
L	ALSÓ OSZLOP		6	8	12
M	BIZTONSÁGI HÁLÓ		1	1	1
N	OSZLOPSAPKA		6	8	12
O	CSAVARKÉSZLET		12	16	24

P	ZSINÓR		1	1	1
---	--------	---	---	---	---

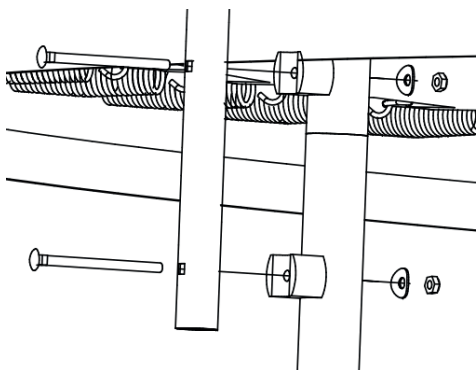
ISMERKEDJEN MEG AZ ALKATRÉSZLISTÁVAL AZ EGYES ELEMELK AZONOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN

FIGYELMEZTETÉS: Az alábbi összeszereléshez két jó fizikai állapotban lévő felnőtt szükséges. A biztonság érdekében viseljen megfelelő kesztyűt, lábbelit és ruházatot. A fenti utasítások és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása sérüléseket okozhat.

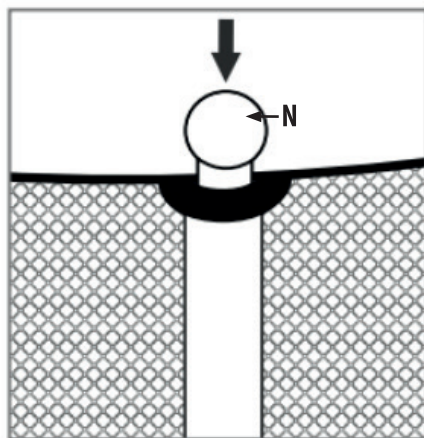
1. Csatlakoztassa az oszlopokat egymáshoz úgy, hogy az alsó oszlopot (L) behelyezi a felső oszlop (K) alapjába, majd rögzíti rögzítőcsapokkal.

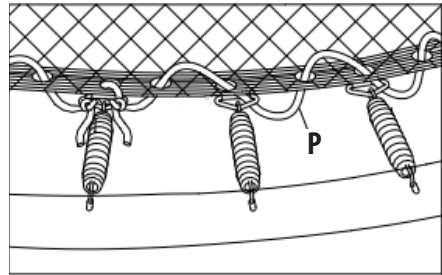
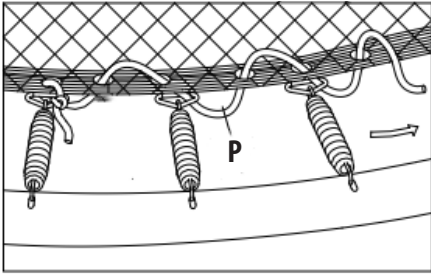


2. Szerelje fel az alsó oszlopokat a lábak meghosszabbítására és a T-típusú csatlakozókra a csavarkészlet (P) segítségével, majd húzza meg a csavarokat kulccsal.



3. Akassza fel a háló felső részét a felső oszlopra, majd feszítse ki a védőhálót. Kösse a zsinórt (Q) az egyik háromszög alakú gyűrűhöz, majd kezdje el átfűzni a zsinórt a háló alján lévő nyílásokon, minden egyes háromszög alakú gyűrűn keresztülvezetve. Miután átfűzte az összes gyűrűn, kösse meg a zsinórt azon az első gyűrűn, amelyhez a zsinór másik végét már rögzítette. Lásd az alábbi ábrát.





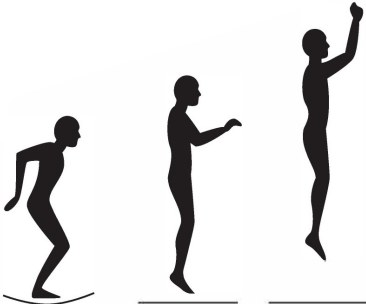
ÚTMUTATÓK ÉS MINTALECKÉK

Az alábbi leckék a tanterv mintaleckéi. Ezeket az órákat a testmozgás mechanikájának alapos ismertetése és bemutatása után kell megtartani, a tanár és a diák aktív részvételével.

1. Fel- és leszállás a trambulinról: megfelelő technikák bemutatása és gyakorlati gyakorlatok.
2. Alapugrás: bemutatás és gyakorlati gyakorlatok
3. Megállás: bemutatás és gyakorlati gyakorlatok, megállás parancsra.
4. Ugrás térdre és kézre: bemutatás és gyakorlás, hangsúly a négy pontos landolásra és az egyensúly megőrzésére

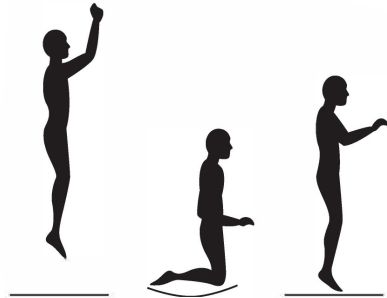
ALAPUGRÁS LECKE 1

1. Kezdj álló helyzetben, egyenes fejjel, a keretvédőre irányított tekintettel.
2. Körkörös mozdulattal lendítsd a karjaidat előre és felfelé.
3. Amikor a levegőben vagy, közelítsd a lábaidat egymáshoz, és mutasd a lábujjaidat lefelé.
4. Leszálláskor tartsd a lábaidat körülbelül 40 cm távolságra egymástól.



TÉRDRE UGRÁS LECKE 2

1. Kezdj álló helyzetből, és tartsd a szemed a keretvédőn.
2. Hajlított térdrel érkezz, miközben egyenes háttal és fejjel maradsz.
3. Térj vissza álló, egyenes helyzetbe.



TÉRD ÉS KÉZ UGRÁS LECKE 3

1. Kezdj ugrásokat álló helyzetből, a keretvédőre szegezett tekintettel.
2. Érekezz a matracra kéz- és térdtámaszban.
3. Told el magad a kezeiddel, és térj vissza egyenes álló helyzetbe.



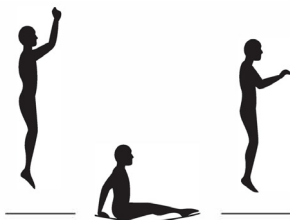
HÁTUGRÁS LECKE 4

1. Kezdj egy könnyű elrugaskodással, és érkezz a hátadra.
2. Érekezzkor tartsd az álladat a mellkasodon.
3. Rugaskodj előre és felfelé, hogy visszatérj az egyenes helyzetbe.



ÜLŐUGRÁS LECKE 5

1. Érekezz ülő helyzetbe, a lábaidat párhuzamosan helyezve a matracra.
2. Tedd a kezeidet a matracra a csípőd mellett.
3. Told el magad a kezeiddel, hogy visszatérj az egyenes helyzetbe.



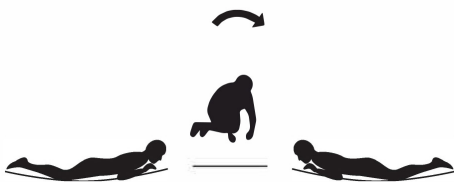
ELŐREUGRÁS LECKE 6

1. Kezdj egy könnyű elrugaskodással, és érkezz a matracra fekvő helyzetben.
2. Tartsd a fejedet fent, és a karjaidat a mellkasodhoz közel.
3. Told el magad a kezeiddel, hogy visszatérj az egyenes helyzetbe.



FÉLFORDULAT LECKE 7

1. Kezdj előre néző helyzetből, és told el magad balra vagy jobbra a karjaidal, a karok mozgásának ellentétes irányába forgatva a tested.
2. Fordítsd a fejed és a karjaid abba az irányba, amerre a tested forog.
3. Tartsd a hátad párhuzamosan a matracral, és a fejedet fent.
4. Félfordulat után érkezz a kiinduló helyzetbe (1. pont).



CSÍPŐFORDULAT LECKE 8

1. Kezdj ülőugrással.
2. Fordítsd a fejedet balra vagy jobbra, és lendítsd a karjaidat ugyanabba az irányba.
3. Fordítsd a csípődet a kezek és a karok irányába, miközben csavarást végzel.
4. Érekezz ülő helyzetbe.
5. Tartsd a hátad párhuzamosan a matracral, és a fejedet fent.
6. Félfordulat után érkezz ülő helyzetbe.



1. Miután a tanuló elsajátította az összes leckét, ösztönöznikellőketarra, hogy hozzanak létre és szervezzenek saját gyakorlatsorokat, különös tekintettel a pontos végrehajtásra. Az oktató értékelheti a tanulókat, és ennek megfelelően csoportokat alakíthat ki a további gyakorlatokhoz.
2. A tanuló versenyszellemének ösztönzésére bevezethető egy játék, amelyet „trambulin lovacskáknak” neveznek. A játék kezdete előtt a tanulóknak sorban kell számolniuk. A játék elindításához az 1-es számú tanuló bemutat egy akrobatikus elemet. Ezután a 2-es számú tanuló lép a trambulínra, végrehajtja ugyanazt az elemet, majd

hozzáad egy másodikat. A 3-as számú tanuló végrehajtja az első és a második elemet, majd hozzáad egy harmadikat. Így az akrobatikus sorozat folyamatosan bővül. Az első játékos, aki nem tudja végrehajtani valamelyik elemet a sorozatban, kap egy „L” betűt, és új sorozatot indít. A következő hibánál megkapja az „O” betűt. Az a személy, aki összegyűjti a „L-O-V-A-C-S-K-A” szót, kiesik a játékból. Az utolsó megmaradt résztvevő lesz a győztes. Ettől a ponttól kezdve licenelt trambulínoktatóval kell felvenni a kapcsolatot a foglalkozások tervezéséhez.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ / 8FT / 10FT



• ηλικία

3+

• συναρμολόγηση

x2

• απαραίτητα εργαλεία



Παρακαλούμε να εξοικειωθείτε με όλες τις προειδοποιήσεις και τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στις παρούσες οδηγίες:

- Προειδοποίηση. Δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των τριών ετών.
- Προειδοποίηση. Μέγιστο βάρος 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Προειδοποίηση. Μόνο για ένα χρήστη. Κίνδυνος σύγκρουσης.
- Προειδοποίηση. Απαιτείται επίβλεψη από ενήλικα.
- Προειδοποίηση. [Ένδειξη για χρήση του τραμπολίνου σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο].
- Προειδοποίηση. Όχι τούμπες.
- Προειδοποίηση. Κλείνετε πάντοτε το άνοιγμα στο δίχτυ πριν το άλμα.
- Προειδοποίηση. Διαβάστε τις οδηγίες.
- Προειδοποίηση. Το δίχτυ θα πρέπει να αντικαθιστάται κάθε 2 έτοση.
- Προειδοποίηση. Το τραμπολινό πρέπει να συναρμολογείται από ενήλικα σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης και κατόπιν να ελέγχεται πριν την αρχική χρήση.
- Προειδοποίηση. Πηδάτε με/χωρίς παπούτσια [σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή].
- Προειδοποίηση. Μην χρησιμοποιείτε το στρώμα όταν είναι βρεγμένο.
- Προειδοποίηση. Αδειάστε τις τσέπες και τα χέρια σας πριν το άλμα.
- Προειδοποίηση. Πηδάτε πάντοτε στο μέσον του στρώματος.
- Προειδοποίηση. Μην τρώτε όταν πηδάτε.
- Προειδοποίηση. Μην εξέρχαστε με άλμα.
- Προειδοποίηση. Περιορίστε το χρόνο συνεχούς χρήσης (Κάντε τακτικά διαλείμματα).
- Προειδοποίηση. Μην το χρ
- Προειδοποίηση. Να χρησιμοποιείται υπό την άμεση επίβλεψη ενηλίκου.
- Προειδοποίηση. Διαβάστε και εφαρμόστε αυτές τις οδηγίες, τους κανόνες ασφάλειας και την πληροφόρηση για πρώτες βοήθειες. Κρατείστε τις για μελλοντική χρήση
- Προειδοποίηση. Μόνο για οικιακή χρήση. Όχι για εμπορική χρήση.



- Προειδοποίηση. Να μην χρησιμοποιείται σε άλλους χώρους εκτός από ιδιωτικούς
- Προειδοποίηση. ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ - τα μικρά εξαρτήματα ΔΕΝ προορίζονται για παιδιά κάτω των 3 ετών
- Προειδοποίηση. Το τραμπολινό πρέπει να εγκαθίσταται μόνο σε μαλακή και επίπεδη επιφάνεια, όπως χλοοτάπητα. Αποφύγετε την εγκατάσταση σε σκυρόδεμα, ασφαλτό ή άλλες σκληρές επιφάνειες. Μην τοποθετείτε το τραμπολινό κοντά σε άλλες εγκαταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν κίνδυνο, όπως παιδικές πισίνες, κούνιες, τσουλήθρες ή σκελετούς αναρρίχησης.

Η μη τήρηση των παρακάτω οδηγιών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο σοβαρών τραυματισμών και/ή θανάτου:

- Το προϊόν συμμορφώνεται με τα πρότυπα: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14
- Η τοποθεσία εγκατάστασης του τραμπολίνου πρέπει να είναι απολύτως επίπεδη και ομαλή. Η τοποθέτηση σε ανώμαλο έδαφος μπορεί να προκαλέσει κινήσεις του σκελετού, οδηγώντας σε τάσεις στα συνδεδεμένα μέρη.
- Πριν από κάθε χρήση του τραμπολίνου, πρέπει να ελέγχετε ολόκληρη τη δομή και να αντικαθιστάτε τα φθαρμένα, ελαττωματικά ή ελλείποντα εξαρτήματα.
- ΜΗΝ υπερβαίνετε το ΜΕΓΙΣΤΟ όριο ΒΑΡΟΥΣ: 100 kg για 8 ft και 150 kg για 10 ft.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολινό φορώντας γυαλιά ή κράνος.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολινό ως σανίδα για άλματα ή για να πηδήξετε από άλλα αντικείμενα. ΜΗΝ πηδάτε ποτέ από το τραμπολινό σε άλλα αντικείμενα, σε υδάτινες δεξαμενές, σε κτίρια ή άλλες επιφάνειες, ούτε χρησιμοποιείτε άλλα αντικείμενα για να πηδήξετε πάνω στο τραμπολινό ή για να υπερπηδήσετε το εξωτερικό δίχτυ του.
- Άλλοι δεν επιτρέπεται να εισέρχονται κάτω από το τραμπολινό, ούτε να κάθονται, στέκονται ή ξαπλώνουν πάνω στο τραμπολινό ή στο πλαίσιο του κατά τη χρήση.
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολινό υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων που μπορεί

να επηρεάσουν την κρίση και την κινητική συντονιστική ικανότητα.

- Πριν χρησιμοποιήσετε το τραμπολίνο, αφαιρέστε ΠΑΝΤΑ κοσμήματα, ζώνες και άλλα αιχμηρά αντικείμενα ή αξεσουάρ.
- Διασφαλίστε ΠΑΝΤΑ την προστασία του τραμπολίνου από μη εξουσιοδοτημένη χρήση ή χρήση χωρίς επίβλεψη.
- ΠΑΝΤΑ να φοράτε κάλτσες κατά τη χρήση του τραμπολίνου.
- Το κιτ συναρμολόγησης πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη επιφάνεια, εξασφαλίζοντας 8 μέτρα ελεύθερου χώρου πάνω από το τραμπολίνο και τουλάχιστον 2,5 μέτρα γύρω του, χωρίς αντικείμενα κάτω από αυτό. Απαιτείται σταθερή αγκύρωση στο έδαφος για την εγκατάσταση.
- ΠΑΝΤΑ να προσέχετε κινδύνους και αντικείμενα πάνω, γύρω και κάτω από το σημείο εγκατάστασης του τραμπολίνου. Η μη συμμόρφωση μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς, θάνατο ή ζημιές.
- Για να μειωθεί ο κίνδυνος πτώσεων, βοηθήστε τα παιδιά κατά την είσοδο και έξοδο από το τραμπολίνο.
- Ο σκελετός του τραμπολίνου είναι κατασκευασμένος από χάλυβα και αγωγί ηλεκτρισμό. Δεν επιτρέπεται η παρουσία ηλεκτρικών συσκευών κοντά ή πάνω στο τραμπολίνο (φωτιστικά, θερμαντικά κ.λπ.).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

- Άτομα με τραυματισμούς στον αυχένα ή την πλάτη ή με ορισμένες ψυχικές και σωματικές παθήσεις δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το τραμπολίνο, καθώς μπορεί να αυξηθεί σημαντικά ο κίνδυνος τραυματισμών ή θανάτου.
- Μην πραγματοποιείτε καμία αλλαγή στη δομή ή τα μέρη του τραμπολίνου. Τυχόν τροποποιήσεις μπορεί να προκαλέσουν ζημιές ή τραυματισμούς.
- Εάν λείπουν εξαρτήματα, το τραμπολίνο δεν μπορεί να



χρησιμοποιηθεί μέχρι την τοποθέτηση των ανταλλακτικών.


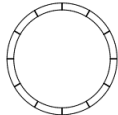
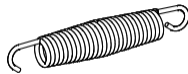

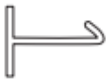
- Το κάλυμμα πρέπει να είναι πάντα σωστά τοποθετημένο, καλύπτοντας πλήρως το πλαίσιο και τα ελατήρια του τραμπολίνου.
- Συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση γαντιών για την προστασία των χεριών από τοιμήματα κατά τη συναρμολόγηση.

ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ:

- Κατά την αλλαγή καιρικών συνθηκών, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή. Ειδικά όταν το χαλάκι είναι υγρό, γίνεται εξαιρετικά ολισθηρό και μη ασφαλές για χρήση.
 - Ισχυροί και έντονοι άνεμοι μπορεί να προκαλέσουν απώλεια ισορροπίας κατά τα άλματα. Χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο μόνο σε κατάλληλες καιρικές συνθήκες.
 - Σε θερμοκρασίες κάτω των 0 °C, η επαφή με μεταλλικά μέρη του τραμπολίνου με τη γλώσσα ή τα χείλη μπορεί να προκαλέσει κόλλημα. Σε θερμότερες και ηλιόλουστες συνθήκες, τα μέρη μπορεί να ζεσταθούν υπερβολικά. Να ελέγχετε τακτικά τη θερμοκρασία, ειδικά στα μεταλλικά μέρη.
 - Για να αποφύγετε ζημιές από χιόνι ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, αφαιρέτε τακτικά το χιόνι από το τραμπολίνο και αποθηκεύετε το χαλάκι και το περίβλημα σε ξηρό και θερμαινόμενο χώρο.
 - Το τραμπολίνο μπορεί να υποστεί ζημιές από έντονη ηλιοφάνεια, βροχή, χιόνι και ακραίες θερμοκρασίες. Φροντίστε για την κατάλληλη προστασία του εξοπλισμού από τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες.
- #### ΣΧΥΡΟΣ ΑΝΕΜΟΣ:
- Εάν αναμένονται ισχυροί άνεμοι, το τραμπολίνο πρέπει να μετακινηθεί σε προστατευμένο σημείο ή να αποσυναρμολογηθεί.

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

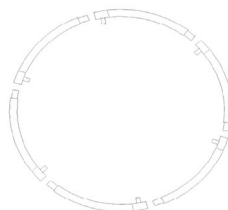
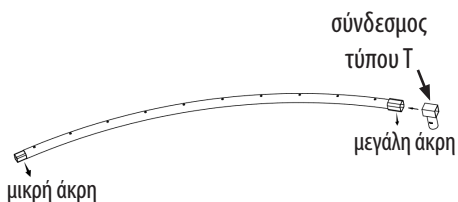
ΑΡ. ΜΕΡΟΥΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ 8FT	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ 10FT
A	ΑΝΩ ΣΙΔΗΡΟΤΡΟΧΙΑ		6	6
B	ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΤΥΠΟΥ T		6	6

C	ΧΑΛΑΚΙ ΓΙΑ ΑΛΜΑ		1	1
D	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ		1	1
E	ΕΛΑΤΗΡΙΟ		42	54
F	ΒΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ		3	4
G	ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΛΑΤΗΡΙΟΥ		1	1

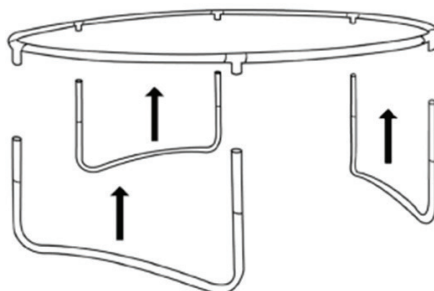
ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για τη συναρμολόγηση που περιγράφεται παρακάτω απαιτούνται δύο ενήλικες σε καλή φυσική κατάσταση. Για λόγους ασφαλείας, φορέστε κατάλληλα γάντια, υποδήματα και ρούχα. Η μη τήρηση των παραπάνω οδηγιών και προειδοποιήσεων μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.

ΒΗΜΑ 1: Στη πάνω ράγα υπάρχουν δύο άκρες. Μία μικρή και μία μεγάλη. Τοποθετήστε τη μεγάλη άκρη στον σύνδεσμο τύπου T και επαναλάβετε την ίδια διαδικασία για τα υπόλοιπα μέρη. Συναρμολογήστε ολόκληρο το μέρος A εισάγοντας τη μικρή άκρη της πάνω ράγας στη μεγάλη άκρη του συνδέσμου τύπου T. Επαναλάβετε τις παραπάνω ενέργειες για όλα τα μέρη, δημιουργώντας ένα κυκλικό πλαίσιο.



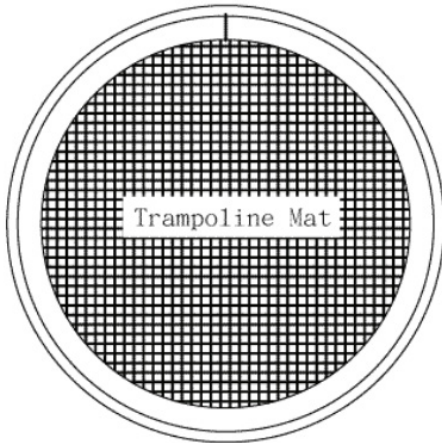
ΒΗΜΑ 2: Συνδέστε τα μέρη (από το ΒΗΜΑ 1) με τον κύκλο και τα πόδια (μέρος F). Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι όλες οι οπές είναι στραμμένες προς το κέντρο του κύκλου.



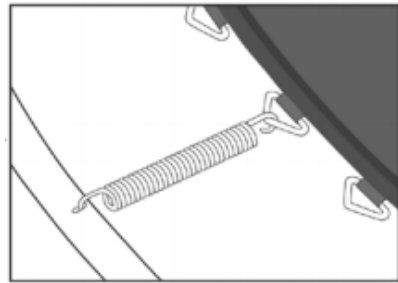
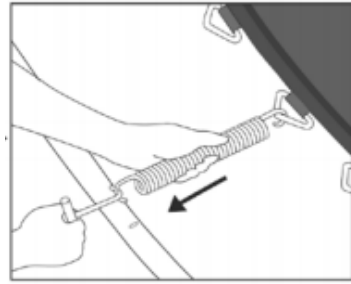
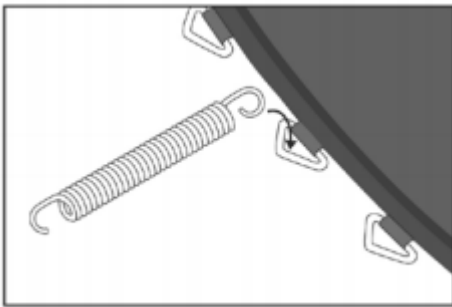
ΒΗΜΑ 3: ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΧΑΛΑΚΙΟΥ ΓΙΑ ΑΛΜΑΤΑ

Κατά τη στερέωση των ελατηρίων στο χαλάκι του τραμπολίνου, να είστε προσεκτικοί. Θα χρειαστείτε τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου για αυτό το μέρος της συναρμολόγησης. ΠΡΟΣΟΧΗ: Κατά τη στερέωση των ελατηρίων, τα σημεία σύνδεσης μπορεί να αποτελέσουν σημεία τραυματισμού, καθώς το τραμπολινό τεντώνεται.

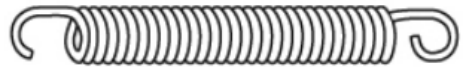
1. Απλώστε το χαλάκι (C) μέσα στο πλαίσιο.



2. Στερεώστε τη στενότερη άκρη του ελατηρίου (E) στον τριγωνικό δακτύλιο και χρησιμοποιώντας το εργαλείο τεντώματος ελατηρίων (G), στερεώστε τη φαρδύτερη άκρη στις οπές της ράγας του σκελετού.



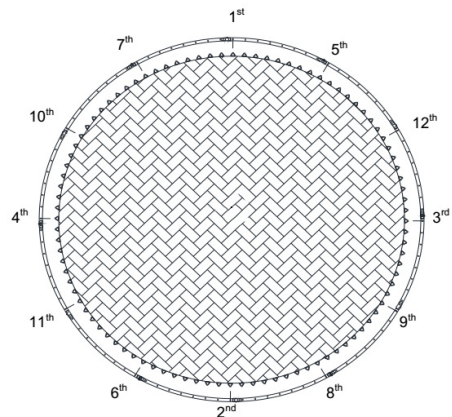
Παρακάτω, το σχέδιο δείχνει το ελατήριο:



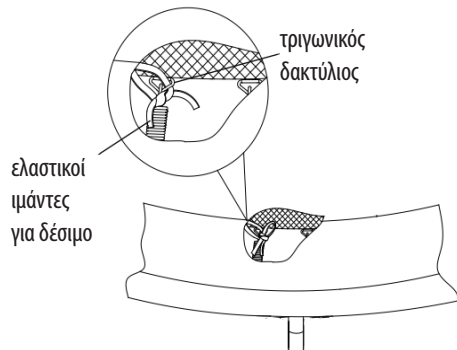
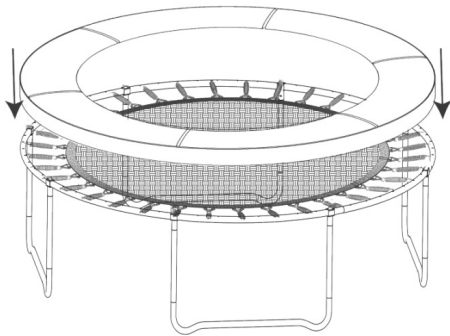
Φαρδύτερο άνοιγμα
(συνδέεται με το
πλαίσιο)

Στενότερο άνοιγμα
(συνδέεται με το χαλάκι)

3. Εκτελέστε τις παραπάνω ενέργειες για όλα τα ελατήρια με τη σειρά. Δείτε το παρακάτω σχέδιο:



4. ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΥ ΚΑΛΥΜΜΑΤΟΣ
 Τοποθετήστε το προστατευτικό κάλυμμα (D) στον χαλύβδινο σκελετό, καλύπτοντας τα ελατήρια, και στη συνέχεια δέστε το σχοινί στους τριγωνικούς δακτυλίους, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχέδιο.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΧΤΥΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

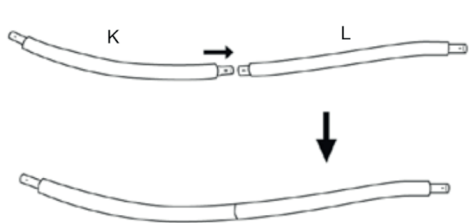
ΑΡ. ΜΕΡΟΥΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΙΚΟΝΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ 10ft	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ 12/14ft	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ 16ft
Κ	ΑΝΩ ΣΤΥΛΟΣ		6	8	12
Λ	ΚΑΤΩ ΣΤΥΛΟΣ		6	8	12
Μ	ΔΙΧΤΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ		1	1	1
Ν	ΚΑΠΕΛΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΥΛΟ		6	8	12
Ο	ΣΕΤ ΒΙΔΩΝ		12	16	24

P	ΣΧΟΙΝΙ		1	1	1
---	--------	---	---	---	---

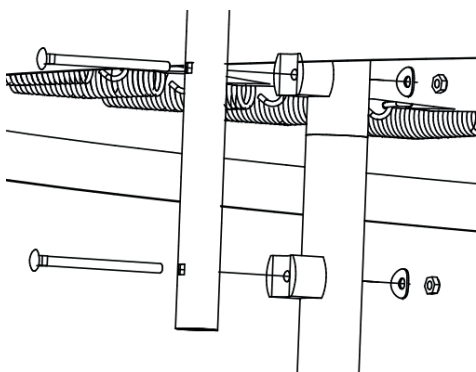
ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για τη συναρμολόγηση που περιγράφεται παρακάτω απαιτούνται δύο ενήλικες σε καλή φυσική κατάσταση. Για λόγους ασφαλείας, φορέστε κατάλληλα γάντια, υποδήματα και ρούχα. Η μη τήρηση των παραπάνω οδηγιών και προειδοποιήσεων μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.

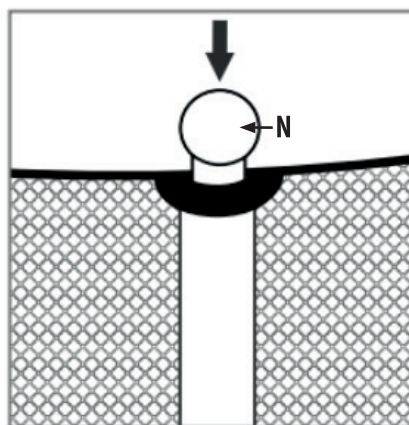
1. Συνδέστε τους στύλους μεταξύ τους εισάγοντας τον κάτω στύλο (L) στη βάση του πάνω στύλου (K) και ασφαλίστε τον χρησιμοποιώντας τους πείρους ασφάλισης.

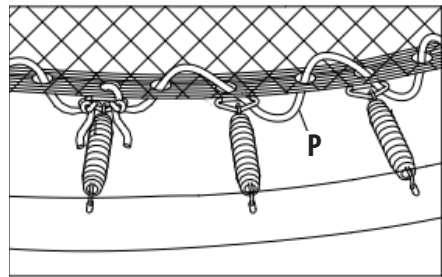
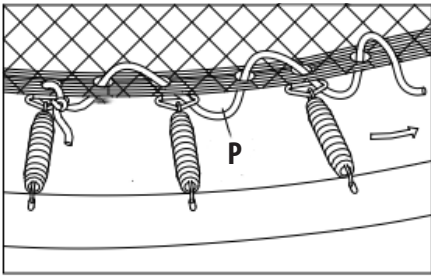


2. Τοποθετήστε τους κάτω στύλους στην προέκταση των ποδιών και στον σύνδεσμο τύπου T χρησιμοποιώντας το σετ βιδών (P) και σφίξτε τη βίδα με το κλειδί.



3. Κρεμάστε το επάνω μέρος του δίχτυου στον επάνω στύλο και, στη συνέχεια, τεντώστε το προστατευτικό δίχτυ. Δέστε το σχοινί (Q) σε έναν από τους τριγωνικούς δακτυλίους και αρχίστε να περνάτε το σχοινί μέσα από τις σπές στο κάτω μέρος του δίχτυου, περνώντας το μέσα από κάθε τριγωνικό δακτύλιο. Αφού περάσετε το σχοινί από όλους τους τριγωνικούς δακτυλίους, δέστε το στον πρώτο δακτύλιο στον οποίο είχε ήδη δεθεί το άλλο άκρο του σχοινού. Δείτε: το παρακάτω σχέδιο.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Παρακάτω παρουσιάζονται παραδείγματα μαθημάτων από το πρόγραμμα σπουδών. Πρέπει να πραγματοποιούνται μετά από λεπτομερή ανάλυση και επίδειξη της μηχανικής του σώματος με τη συμμετοχή του δασκάλου και του μαθητή.

1. Είσοδος και έξοδος από το τραμπολίνο: επίδειξη κατάλληλων τεχνικών και πρακτικές ασκήσεις.
2. Βασικό άλμα: επίδειξη και πρακτικές ασκήσεις.
3. Σταμάτημα: επίδειξη και πρακτικές ασκήσεις. Σταμάτημα κατόπιν εντολής.
4. Άλμα στα γόνατα και τα χέρια: επίδειξη και πρακτική, έμφαση στην προσγείωση τεσσάρων σημείων και στην ευθυγράμμιση.

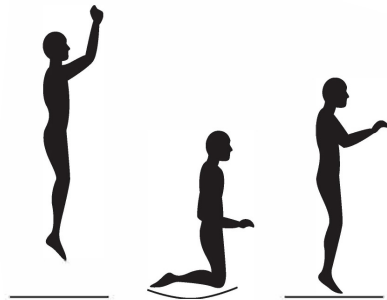
ΜΑΘΗΜΑ 1: ΒΑΣΙΚΟ ΑΛΜΑ

1. Ξεκινήστε σε όρθια θέση με το κεφάλι ίσιο και το βλέμμα στραμμένο προς το προστατευτικό πλαίσιο.
2. Με κυκλική κίνηση, κάντε αιώρηση με τα χέρια προς τα εμπρός και πάνω.
3. Φέρτε τα πόδια κοντά το ένα στο άλλο και στρέψτε τα δάχτυλα προς τα κάτω όταν βρεθείτε στον αέρα.
4. Κατά την προσγείωση στο στρώμα, κρατήστε τα πόδια σε απόσταση περίπου 40 εκατοστών το ένα από το άλλο.



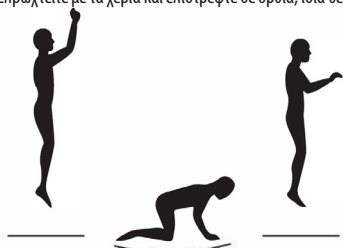
ΜΑΘΗΜΑ 2: ΑΛΜΑ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

1. Ξεκινήστε το άλμα από όρθια θέση, κρατώντας το βλέμμα στο προστατευτικό πλαίσιο.
2. Προσγειωθείτε με λυγισμένα γόνατα, διατηρώντας την πλάτη και το κεφάλι ίσια.
3. Επιστρέψτε σε όρθια, ίσια θέση.



ΜΑΘΗΜΑ 3: ΑΛΜΑ ΣΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΑΤΑ

1. Ξεκινήστε τα άλματα από όρθια θέση, διατηρώντας το βλέμμα στο προστατευτικό πλαίσιο.
2. Προσγειωθείτε στο στρώμα στηριζόμενοι στα χέρια και τα γόνατα.
3. Σπρωχτείτε με τα χέρια και επιστρέψτε σε όρθια, ίσια θέση.



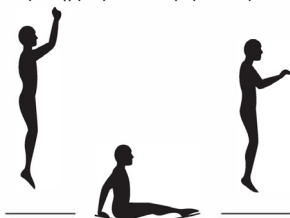
ΜΑΘΗΜΑ 4: ΑΛΜΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ

1. Ξεκινήστε με ένα μικρό σπρώξιμο και προσγειωθείτε στην πλάτη.
2. Κατά την προσγείωση, κρατήστε το πηγούνι στο στήθος.
3. Κάντε ένα λάκτισμα προς τα εμπρός και πάνω για να επιστρέψετε σε όρθια, ίσια θέση.



ΜΑΘΗΜΑ 5: ΑΛΜΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

1. Προσγειωθείτε σε καθιστή θέση με τα πόδια τοποθετημένα παράλληλα με το στρώμα.
2. Τοποθετήστε τα χέρια στο στρώμα δίπλα στους γοφούς.
3. Σπρωχτείτε με τα χέρια για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.



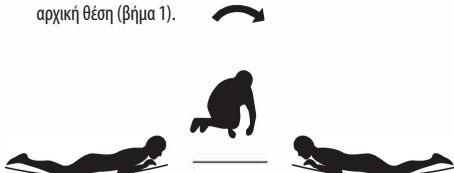
ΜΑΘΗΜΑ 6: ΑΛΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ

1. Ξεκινήστε με ένα μικρό σπρώξιμο και προσγειωθείτε στο στρώμα σε ξαπλωτή θέση.
2. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά και τα χέρια κοντά στο στήθος.
3. Σπρωχτείτε με τα χέρια για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.



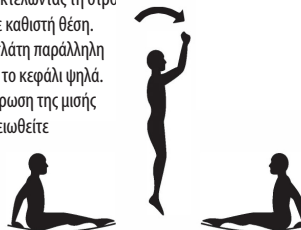
ΜΑΘΗΜΑ 7: ΜΙΣΗ ΣΤΡΟΦΗ

1. Ξεκινήστε από εμπρόσθια θέση και σπρωχτείτε προς τα αριστερά ή δεξιά με τα χέρια, περιστρέφοντας το σώμα προς την αντίθετη κατεύθυνση από την κίνηση των χεριών.
2. Περιστρέψτε το κεφάλι και τους ώμους προς την κατεύθυνση που στρέφεται το σώμα σας.
3. Κρατήστε την πλάτη παράλληλη με το στρώμα και το κεφάλι ψηλά.
4. Μετά την ολοκλήρωση της μισής στροφής, προσγειωθείτε στην αρχική θέση (βήμα 1).



ΜΑΘΗΜΑ 8: ΣΤΡΟΦΗ ΓΟΦΩΝ

1. Ξεκινήστε από άλμα σε καθιστή θέση.
2. Περιστρέψτε το κεφάλι προς τα αριστερά ή τα δεξιά και κάντε αιώρηση με τα χέρια προς την ίδια κατεύθυνση.
3. Περιστρέψτε τους γοφούς προς την ίδια κατεύθυνση με τα χέρια και τους ώμους, εκτελώντας τη στρο
4. Προσγειωθείτε σε καθιστή θέση.
5. Διατηρήστε την πλάτη παράλληλη με το στρώμα και το κεφάλι ψηλά.
6. Μετά την ολοκλήρωση της μισής στροφής, προσγειωθείτε σε καθιστή θέση.



1. Αφού αφομοιώσει όλες τις ενότητες, ο μαθητής πρέπει να ενθαρρύνεται να δημιουργεί και να οργανώνει συνδυασμούς, δίνοντας έμφαση στη σωστή εκτέλεση. Ο εκπαιδευτής μπορεί να αξιολογεί τους μαθητές και να οργανώνει κατάλληλες ομάδες για περαιτέρω εξάσκηση.
2. Για να ενθαρρυνθεί ο ανταγωνισμός μεταξύ των μαθητών, μπορεί να εισαχθεί ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Αλογάκι στο τραμπολίνο». Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, οι μαθητές πρέπει να μετρούν διαδοχικά. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, ο μαθητής νούμερο 1 εκτελεί μια ακροβατική κίνηση. Στη συνέχεια, ο μαθητής νούμερο 2 ανεβαίνει στο τραμπολίνο, εκτελεί την ίδια ακροβατική κίνηση και προσθέτει μια δεύτερη. Ο

μαθητής νούμερο 3 εκτελεί την πρώτη και τη δεύτερη ακροβατική κίνηση και προσθέτει μια τρίτη. Με αυτόν τον τρόπο, η σειρά των ακροβατικών κινήσεων συνεχώς μεγαλώνει. Το πρώτο άτομο που δεν θα μπορέσει να εκτελέσει κάποια από τις ακροβατικές κινήσεις της σειράς, λαμβάνει το γράμμα «Α» και ξεκινά μια νέα σειρά. Σε κάθε επόμενη αποτυχία λαμβάνει το γράμμα «Λ». Το άτομο που θα συγκεντρώσει όλα τα γράμματα σχηματίζοντας τη λέξη «Α-Λ-Ο-Γ-Α-Κ-Ι» αποκλείεται από το παιχνίδι. Ο τελευταίος συμμετέχων που απομένει κερδίζει. Από αυτό το σημείο και μετά, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με έναν αδειούχο εκπαιδευτή τραμπολίνου για τον προγραμματισμό των μαθημάτων.

UPUTE ZA UPOTREBU / 8FT / 10FT



• dob

3+

• montaža

x2

• potrebni alati



Molimo vas da se upoznate sa svim upozorenjima i informacijama sadržanim u ovom priručniku:

- Upozorenje. Igračka nije prikladna za djecu mlađu od tri godine.
- Upozorenje. Najveća dopuštena masa 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Upozorenje. Samo jedan korisnik. Opasnost od sudara.
- Upozorenje. Obavezan je nadzor odraslih.
- Upozorenje. Zabranjeno prebacivanje preko glave.
- Upozorenje. Pročitati upute.
- Upozorenje. Uvijek prije skakanja zatvoriti otvor u mreži.
- Upozorenje. Zamijeniti mrežu svakih 2 godina.
- Upozorenje. Samo za uporabu na otvorenom prostoru.
- Upozorenje. Za postavljanje trampolina mora se iskopati rupa u tlu. Ako se ne razumijete u zemljane radove, obratite se stručnjaku.
- Upozorenje. Trampolin mora sastaviti odrasla osoba u skladu s uputama za sastavljanje i provjeriti prije prve uporabe.
- Upozorenje. Skakati bez cipela
- Upozorenje. Ne upotrebljavati podlogu kad je mokra.
- Upozorenje. Prije skakanja isprazniti džepove i ništa ne držati u rukama.
- Upozorenje. Uvijek skakati u sredini podloge.
- Upozorenje. Ne jesti za vrijeme skakanja.
- Upozorenje. Ne izlaziti u skoku.
- Upozorenje. Ograničiti vrijeme neprekidne uporabe (redovito praviti stanke).
- Upozorenje. Ne upotrebljavati pri jakom vjetru i učvrstiti trampolin.
- Upozorenje. Upotrebljavati samo pod izravnim nadzorom odraslih
- Upozorenje. Pročitati i slijediti ove upute, pravila o sigurnosti i informacije o prvaj pomoći te ih sačuvati.
- Upozorenje. Samo za kućnu upotrebu. Nije za komercijalnu upotrebu.
- Upozorenje. Ne upotrebljavati na područjima koja nisu privatno zemljište.
- Upozorenje. OPASNOST OD GUŠENJA - mali dijelovi NISU



0-3

namijenjeni djeci mlađoj od 3 godine

- Upozorenje. Trampolin se smije postavljati isključivo na mekanu i ravnu površinu, poput trave. Izbjegavajte postavljanje na beton, asfalt ili druge tvrde površine. Ne postavljajte trampolin u blizini drugih instalacija koje mogu predstavljati opasnost, poput bazena, ljuljački, tobogana ili penjalica.

Nepostupanje prema sljedećim uputama može povećati rizik od teških ozljeda i/ili smrti:

- Proizvod je usklađen s normama: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Mjesto na kojem će se postaviti trampolin mora biti potpuno ravno i glatko. Postavljanje trampolina na neravnu podlogu uzrokuje pomicanje okvira, što može dovesti do naprezanja spojeva.
- Prije svake upotrebe trampolina potrebno je provjeriti cijelu konstrukciju i zamijeniti istrošene, neispravne ili nedostajuće dijelove.
- NEMOJTE prekoračiti MAKSIMALNU težinu od 100 kg za 8 ft ili 150 kg za 10 ft.
- NE koristite trampolin dok nosite naočale ili kacigu.
- NE koristite trampolin kao odskočnu dasku za skakanje ili silazak s drugih objekata. NIKADA nemojte skakati s trampolina na druge objekte, u vodene bazene, na zgrade ili druge površine, niti ga koristiti za skakanje na trampolin ili preskakanje preko vanjske mreže.
- Drugim osobama NIJE DOZVOLJENO ulaziti ispod trampolina, niti sjediti, stajati ili ležati na trampolinu ili njegovom okviru dok je trampolin u upotrebi.
- NE koristite trampolin pod utjecajem alkohola, droga ili lijekova koji mogu utjecati na prosudbu i motoričku koordinaciju.
- Prije korištenja trampolina UVIJEK skinite nakit, kopče od pojasa i druge oštre predmete ili dodatke.
- UVIJEK osigurajte trampolin kako biste spriječili neovlaštenu upotrebu i korištenje bez nadzora.
- UVIJEK nosite čarape dok koristite trampolin.
- Setzamontažut trampolina trebate postaviti na ravnu podlogu, osiguravajući da iznad trampolina ima 8 metara slobod-

nog prostora i najmanje 2,5 metra slobodnog prostora oko njega, te da ispod trampolina nema predmeta. Instalacija trampolina zahtijeva stabilno pričvršćivanje na podlogu.

- UVIJEK obratite pažnju na opasnosti i predmete iznad, oko i ispod mjesta na kojem planirate postaviti trampolin. Nepoštivanje ovog uputstva može uzrokovati ozbiljne tjelesne ozljede, smrt ili oštećenje imovine.
- Kako biste smanjili rizik od pada, djeci treba pomoći prilikom ulaska i izlaska s trampolina.
- Okvir trampolina izrađen je od čelika i provodi električnu struju. U blizini trampolina ili na njemu ne smiju se nalaziti električni uređaji (svjetla, grijači itd.).

VAŽNO:

- Trampolin NE SMIJU koristiti osobe s ozljedama vrata ili leđa, kao ni osobe koje pate od određenih psihičkih i fizičkih stanja – to može drastično povećati rizik od ozbiljnih ozljeda i smrti.
- Ne smiju se vršiti nikakve izmjene na konstrukciji trampolina niti njegovim dijelovima. Svaka modifikacija može dovesti do oštećenja proizvoda ili uzrokovati tjelesne ozljede.
- Ako nedostaju bilo koji dijelovi, trampolin se ne smije koristiti dok se ne postave zamjenski dijelovi.
- Zaštitni pokrivač uvijek mora biti pravilno postavljen i u potpunosti prekrivati okvir trampolina i opruge.
- Preporučuje se upotreba rukavica koje štite ruke od pri-

klještenja na mjestima za stezanje tijekom montaže.

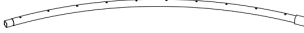


VREMENSKI UVJETI:

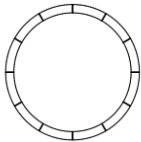
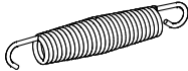


- Tijekom promjene vremenskih uvjeta potrebno je biti posebno oprezan. To se posebno odnosi na situacije kada je podloga mokra, jer tada postaje previše skliska za sigurno skakanje.
- Jak i snažan vjetar može uzrokovati gubitak ravnoteže tijekom skakanja. Kako biste smanjili rizik od ozljeda, koristite trampolin samo u odgovarajućim vremenskim uvjetima.
- Na temperaturama ispod 0 °C, kontakt jezika ili usana s metalnim dijelovima trampolina može prouzročiti njihovo prijanjanje za metal. Za toplijeg i sunčanog vremena metalni dijelovi mogu se značajno zagrijati, pa je tijekom upotrebe potrebno redovito provjeravati njihovu temperaturu.
- Kako biste spriječili oštećenja uzrokovana težinom snijega i vrlo niskim temperaturama, preporučuje se redovito uklanjanje snijega s trampolina te spremanje podloge i zaštitne mreže u suhom i grijanom prostoru.
- Trampolin može biti oštećen zbog intenzivnog sunčevog zračenja, kiše, snijega i ekstremnih temperatura. Osigurajte odgovarajuću zaštitu opreme od nepovoljnih vremenskih uvjeta.

JAK VJETAR:

- Ako se očekuju jaki vjetrovi, trampolin treba premjestiti na zaštićeno mjesto ili ga rastaviti.

TRAMPOLIN - POPIS DIJELOVA

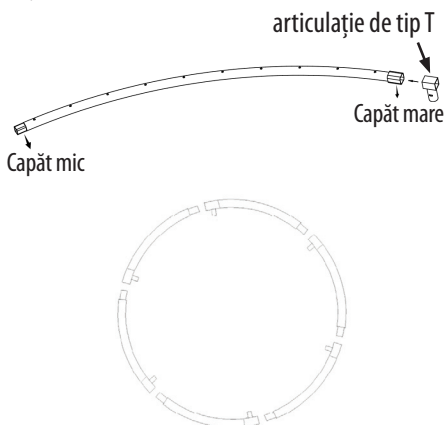
BROJ DIJELA	OPIS	SLIKA	KOLIČINA ZA MODEL 8FT	KOLIČINA ZA MODEL 10FT
A	GORNJA ŠINA		6	6
B	T-SPOJNICA		6	6
C	PODLOGA ZA SKAKANJE		1	1

D	ZAŠTITNI POKRIVAČ		1	1
E	OPRUGA		42	54
F	BAZA NOGU		3	3
G	ALAT ZA OPRUGE		1	1

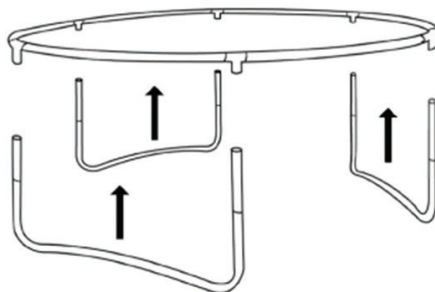
UPOZNAJTE SE S POPISOM DIJELOVA KAKO BISTE IDENTIFICIRALI POJEDINE ELEMENTE

UPOZORENJE: Za sljedeću montažu potrebne su dvije odrasle osobe u dobroj fizičkoj kondiciji. Radi sigurnosti, potrebno je nositi odgovarajuće rukavice, obući i odjeću. Nepoštivanje ovih uputa i upozorenja može dovesti do ozljeda.

KORAK 1: Gornja šina ima dva kraja. Jedan je mali, a drugi veliki. Umetnite veliki kraj u T-spojnicu. Ponovite isti korak za preostale dijelove. Sastavite cijeli dio A tako što ćete mali kraj gornje šine umetnuti u veliki kraj T-spojnice. Ponavljajte ove korake za sve dijelove dok ne stvorite kružni okvir.



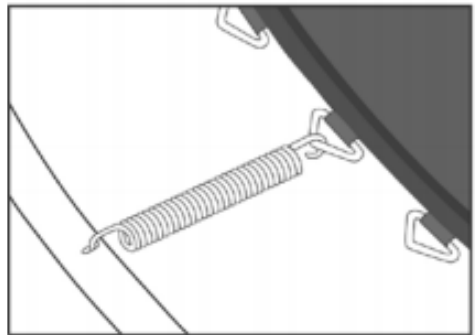
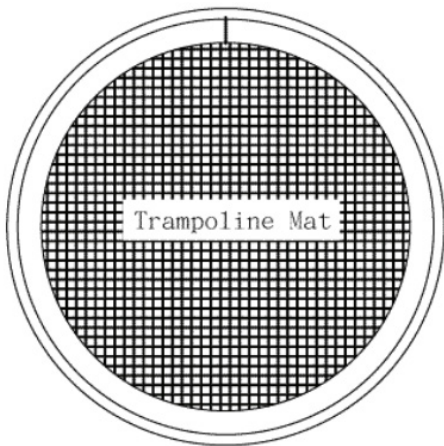
KORAK 2: Spojite dijelove (iz KORAKA 1) s okvirom i nogama (dio F). Treba imati na umu da svi otvori moraju biti okrenuti prema središtu kruga.



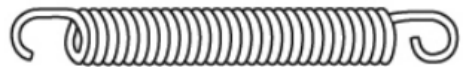
KORAK 3: MONTAŽA PODLOGE ZA SKAKANJE

Tijekom pričvršćivanja opruga za podlogu trampolina potrebno je biti oprezan. Za ovaj dio montaže trebat će vam pomoć druge osobe. **UPOZORENJE:** Tijekom pričvršćivanja opruga, spojne točke mogu postati mjesta na kojima se možete ozlijediti jer se trampolin zateže.

1. Postavite podlogu (C) unutar okvira.



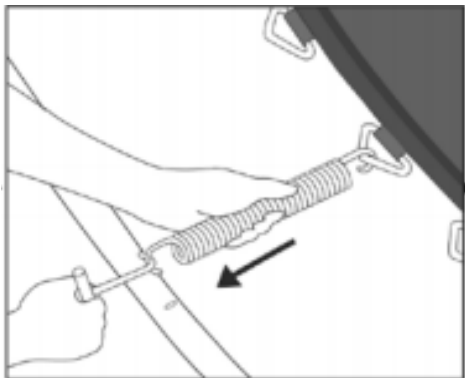
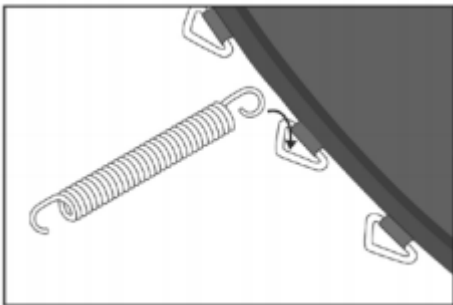
Ispod je prikazan crtež opruge:



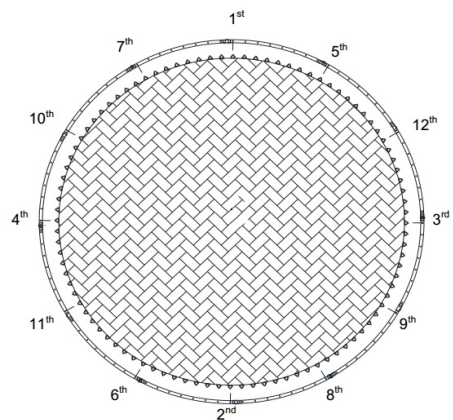
Širi otvor
(spaja se s okvirom)

Uži otvor
(spaja se s podlogom)

2. Pričvrstite uži kraj opruge (E) na trokutasti prsten, a uz pomoć alata za zatezanje opruga (G) pričvrstite širi kraj na otvore u okviru šine.

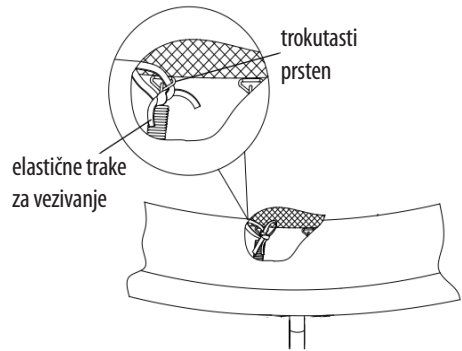
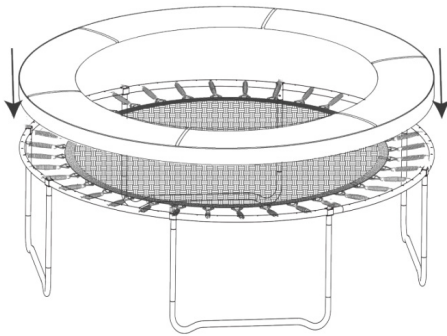


3. Navedene korake potrebno je ponoviti za sve opruge prema zadanom redoslijedu. Pogledajte: crtež ispod:



4. MONTAŽ ZAŠTITNOG POKRIVAČA

Postavite zaštitni pokrivač (D) na čelični okvir, prekrivajući opruge, a zatim zavežite užez za trokutaste prstene, kao što je prikazano na crtežu ispod.



UPUTE ZA MONTAŽU SIGURNOSNE MREŽE POPIS DIJELOVA

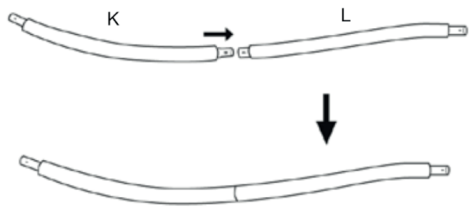
BROJ DIJELA	OPIS	SLIKA	KOLIČINA ZA MODEL 10ft	KOLIČINA ZA MODEL 12/14ft	KOLIČINA ZA MODEL 16ft
K	GORNJI STUP		6	8	12
L	DONJI STUP		6	8	12
M	SIGURNOSNA MREŽA		1	1	1
N	GLJIVA ZA STUP		6	8	12
O	SET VIJAKA		12	16	24

P	UŽE		1	1	1
---	-----	---	---	---	---

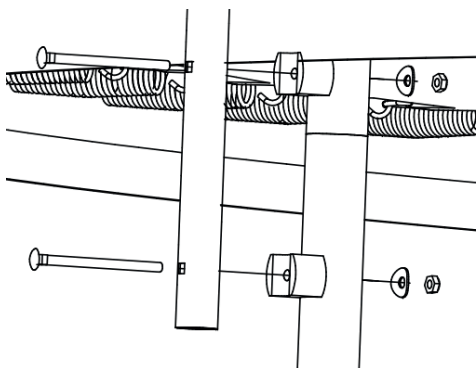
ZUPOZNAJTE SE S POPISOM DIJELOVA KAKO BISTE IDENTIFICIRALI POJEDINE ELEMENTE

UPOZORENJE: Za sljedeću montažu potrebne su dvije odrasle osobe u dobroj fizičkoj kondiciji. Radi sigurnosti, potrebno je nositi odgovarajuće rukavice, obuću i odjeću. Nepoštivanje ovih uputa i upozorenja može dovesti do ozljeda.

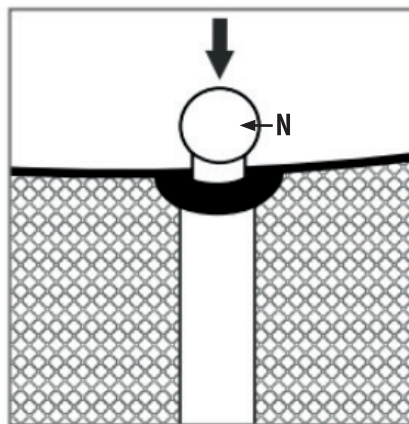
1. Spojite stupove tako što ćete donji stup (L) umetnuti u bazu gornjeg stupa (K) i osigurati ga pomoću blokirajućih klinova.

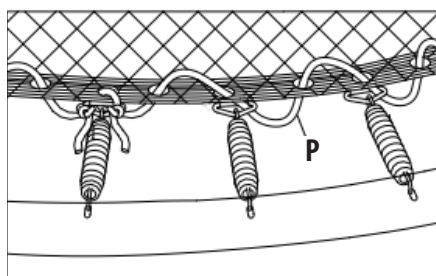
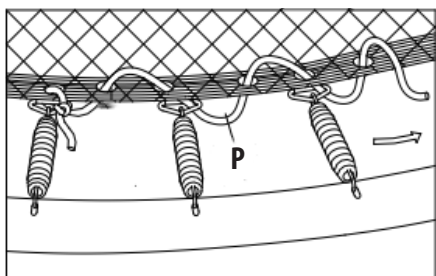


2. Postavite donje stupove na produžetke nogu i T-spojnicu koristeći set vijaka (P) te zategnite vijke ključem.



3. Objesite gornji dio mreže na gornji stup, a zatim rastegnite zaštitnu mrežu. Zavežite uže (Q) na jednom od trokutastih prstenova, a zatim počnite provlačiti uže kroz otvore na dnu mreže, uvlačeći ga kroz svaki trokutasti prsten. Nakon što provučete uže kroz sve trokutaste prstenove, zavežite ga na prvom trokutastom prstenu na koji je već pričvršćen drugi kraj užeta. Pogledajte: crtež ispod.





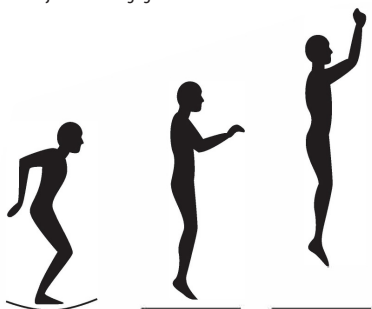
UPUTE I PRIMJERI LEKCIJA

U nastavku su prikazane primjerne lekcije iz nastavnog programa. Trebaju se provoditi nakon iscrpnog objašnjenja i demonstracije mehanike tijela uz sudjelovanje učitelja i učenika.

1. Ulazak i izlazak s trampolina: demonstracija odgovarajućih tehnika i praktične vježbe.
2. Osnovni skok: demonstracija i praktične vježbe.
3. Zaustavljanje: demonstracija i praktične vježbe. Zaustavljanje na zapovijed.
4. Skok na koljena i ruke: demonstracija i praksa, naglasak na četverotočkovno slijetanje i poravnanje.

LEKCIJA 1 OSNOVNI SKOK

1. Započni iz stojećeg položaja s uspravnom glavom i pogledom usmjerenim na zaštitu okvira.
2. Kružnim pokretom zamahni rukama prema naprijed i gore.
3. Približi stopala jedno drugom i usmjeri prste prema dolje dok si u zraku.
4. Pri slijetanju na strunjaču drži stopala na udaljenosti od približno 40 cm jedno od drugog.



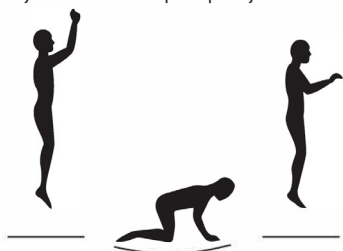
LEKCIJA 2: SKOK NA KOLJENA

1. Započni skok iz stojećeg položaja, držeći pogled usmjeren na zaštitu okvira.
2. Doskoči na savijena koljena, držeći leđa i glavu uspravno.
3. Vрати se u uspravni, stojeći položaj.



LEKCIJA 3: SKOK NA RUKU I KOLJENA

1. Započni skok iz stojećeg položaja, držeći pogled usmjeren na zaštitu okvira.
2. Doskoči na strunjaču oslanjajući se na dlanove i koljena.
3. Odbij se rukama i vrati u uspravan položaj.



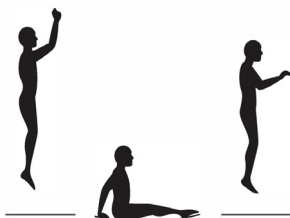
LEKCIJA 4: SKOK NA LEĐA

1. Počni s laganim odskokom i doskoči na leđa.
2. Prilikom doskoka drži bradu na prsima.
3. Izvedi udarac prema naprijed i gore kako bi se vratio u uspravan položaj.



LEKCIJA 5: SKOK U SJED

1. Doskoči u sjedeći položaj s nogama paralelno s podlogom.
2. Položi ruke na strunjaču pored bokova.
3. Odbij se rukama kako bi se vratio u uspravan položaj.



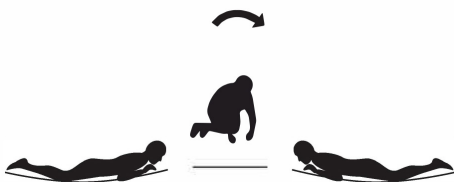
LEKCIJA 6: SKOK NAPRIJED

1. Započni s laganim odskokom i doskoči na strunjaču u ležećem položaju.
2. Drži glavu gore, a ruke uz prsa.
3. Odbij se rukama kako bi se vratio u uspravan položaj.



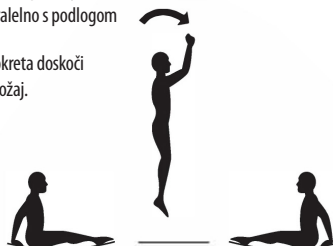
LEKCIJA 7: POLUOKRET

1. Počni iz prednjeg položaja i odbij se lijevom ili desnom rukom, okrećući tijelo u suprotnom smjeru od pokreta ruku.
2. Okreni glavu i ramena u smjeru u kojem se tijelo okreće.
3. Drži leđa paralelno s podlogom i glavu gore.
4. Nakon poluokreta doskoči u početni položaj (točka 1).



LEKCIJA 8: OKRET KUKOVA

1. Počni sa skokom u sjedeći položaj.
2. Okreni ruku ulijevo ili udesno i zamahni rukama u istom smjeru.
3. Okreni kukove u istom smjeru kao i ruke i ramena, izvedeći okret.
4. Doskoči u sjedeći položaj.
5. Drži leđa paralelno s podlogom i glavu gore.
6. Nakon poluokreta doskoči u sjedeći položaj.



1. Nakon usvajanja svih lekcija, učenike treba poticati na stvaranje i organiziranje koreografija, s naglaskom na pravilnu izvedbu. Voditelj treninga može ocjenjivati učenike i na temelju toga formirati grupe za daljnje vježbe.
2. Kako bi se potaknulo učenike na natjecanje, može se igrati pod nazivom „Konjić na trampolinu“. Prije početka igre, učenici trebaju redom brojati. Za početak igre, učenik broj 1 izvodi akrobaciju. Zatim učenik broj 2 ulazi na trampolin, izvodi istu akrobaciju i dodaje drugu.

Učenik broj 3 izvodi prvu i drugu akrobaciju te dodaje treću. Na taj način serija akrobacija se stalno produžuje. Prva osoba koja ne uspije izvesti neku od akrobacija iz serije dobiva slovo „K“ i započinje novu seriju. Kod sljedeće greške dobiva slovo „O“. Osoba koja prikupi sva slova čineći riječ „K-O-N-J-I-Ć“ eliminira se iz igre. Posljednji preostali sudionik pobjeđuje. Od tog trenutka treba se obratiti licenciranom instruktoru trampolina radi daljnjeg planiranja treninga.

UPUTE ZA UPOTREBU / 8FT / 10FT



• edad

3+

• montaje

x2

• herramientas necesarias



Lea todas las advertencias e informaciones contenidas en este manual de usuario:

- Advertencia. No conviene para niños menores de tres años.
- Advertencia. Máx. 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Advertencia. Sólo un usuario. Peligro de collision.
- Advertencia. Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.
- Advertencia. No volteretas. Advertencia. Lea las instrucciones. Advertencia. Cerrar siempre la abertura de la red antes de saltar.
- Advertencia. La red debería ser reemplazada cada 2 años.
- Advertencia. Solo para uso exterior.
- Advertencia. La instalación del trampolín requiere que se haga un agujero en el suelo. Si no está seguro sobre el trabajo en el suelo, contacte por favor con un profesional.
- Advertencia. El trampolín debe montarse por un adulto de acuerdo con las instrucciones de montaje y revisarse antes del primer uso.
- Advertencia. Saltar sin zapatos
- Advertencia. No utilizar la colchoneta cuando este mojada.
- Advertencia. Vaciar los bolsillos y manos antes de saltar.
- Advertencia. Saltar siempre en medio de la colchoneta.
- Advertencia. No comer mientras se salta.
- Advertencia. No salir mediante un salto.
- Advertencia. Limitar el tiempo de uso continuo (realizar pausas periódicas).
- Advertencia. No utilizar durante rachas de fuerte viento y asegurar la cama elástica.
- Advertencia. Utilícese bajo la vigilancia directa de un adulto
- Advertencia. Leer y seguir las instrucciones, las reglas de seguridad y las informaciones relativas a los primeros auxilios y conservarlas como referencia.
- Advertencia. Sólo para uso doméstico. No para uso comercial.



- Advertencia. No utilizar en zonas distintas a los terrenos privados.
- Advertencia. PELIGRO DE ASFIXIA: las piezas pequeñas NO están destinadas a niños menores de 3 años.
- Advertencia. El trampolín sólo debe instalarse en una superficie blanda y nivelada, como el césped. Evite montarlo sobre hormigón, asfalto u otras superficies duras. No coloque el trampolín cerca de otras instalaciones que puedan suponer un peligro, como piscinas infantiles, columpios, toboganes o estructuras para trepar.

El incumplimiento de las siguientes instrucciones puede aumentar el riesgo de lesiones graves y/o muerte:

- El producto cumple las normas siguientes: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ eviteEN-71-14.
- El lugar donde se va a colocar el trampolines debe ser completamente plano y nivelado. Si el trampolín se coloca sobre un suelo irregular, el marco se moverá, lo que puede provocar tensiones en los componentes conectados.
- Antes de cada uso del trampolín, debe comprobarse toda la estructura y sustituir las piezas desgastadas, defectuosas o que falten.
- NO sobrepase el límite de PESO MÁXIMO de 100 kg para 8 ft (2,4 m) y 150 kg para 10 ft (3 m).
- NO utilice el trampolín con gafas protectoras o casco.
- NO utilice el trampolín como trampolín para saltar sobre o desde otros objetos. NUNCA salte desde el trampolín a otros objetos, masas de agua, edificios u otras superficies, ni los utilice para saltar al trampolín o saltar por encima de su malla exterior.
- NO está permitido que otras personas pasen por debajo del trampolín ni que se sienten, se pongan de pie o se tumben en el trampolín o en su estructura cuando el trampolín esté en uso.
- NO utilice el trampolín bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que puedan afectar al juicio y la coordinación.

- Quítese SIEMPRE las joyas, hebillas de cinturón y otros objetos punzantes antes de utilizar el trampolín.
- CADA VEZ que se utilice el trampolín, debe asegurarse para evitar el uso no autorizado y el uso sin vigilancia.
- Lleve SIEMPRE calcetines cuando utilice el trampolín.
- El kit de montaje del trampolín debe colocarse en un terreno llano, asegurándose de que hay 8 metros de espacio libre por encima del trampolín, y al menos 2,5 metros de espacio libre alrededor, y de que no hay objetos debajo del trampolín. Para instalar el trampolín es necesario fijarlo firmemente al suelo.
- SIEMPRE esté atento a los peligros y objetos encima, alrededor y debajo de donde planea instalar el trampolín. De lo contrario, podrían producirse lesiones personales graves, la muerte o daños materiales.
- Para reducir el riesgo de caídas, se debe ayudar a los niños a subir y bajar del trampolín.
- La estructura del trampolín es de acero y es conductora de electricidad. No debe haber equipos eléctricos (luces, aparatos de calefacción, etc.) cerca o sobre el trampolín.

IMPORTANTE:

- Los trampolines no deben ser utilizados por personas con lesiones de cuello y espalda o que padezcan determinadas afecciones mentales y físicas, ya que pueden aumentar drásticamente el riesgo de lesiones graves e incluso de muerte.
- No está permitido modificar la estructura del trampolín ni sus componentes. Cualquier modificación puede dañar el producto o provocar lesiones personales.
- Si falta alguna pieza, el trampolín no podrá utilizarse hasta que se monten las piezas de repuesto.
- La cubierta debe colocarse siempre correctamente, cubriendo por completo el marco y los muelles del trampolín.
- También se recomienda encarecidamente el uso de guantes para proteger las manos de pellizcos en los puntos de pellizco durante la instalación.

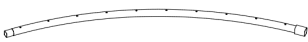

CONDICIONES METEOROLÓGICAS:


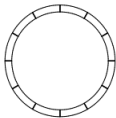
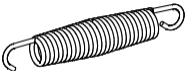


- Hay que tener especial cuidado cuando cambia el tiempo. Esto es especialmente cierto cuando la colchoneta está mojada, ya que entonces es demasiado resbaladiza para saltar sobre ella con seguridad.
- Los vientos racheados y fuertes pueden provocar desequilibrios durante los saltos. Para reducir el riesgo de lesiones, utilice el trampolín únicamente en condiciones meteorológicas adecuadas.
- A temperaturas inferiores a 0 °C, al intentar tocar las partes metálicas del trampolín con la lengua o los labios, la lengua y los labios pueden pegarse al metal. Con tiempo más cálido y soleado, las piezas pueden calentarse mucho, por lo que debe comprobarse regularmente la temperatura de las piezas, especialmente las metálicas, durante el juego.
- Para evitar los daños causados por las cargas de nieve y las temperaturas muy bajas, se recomienda retirar regularmente la nieve del trampolín y guardar la colchoneta y el cerramiento en un lugar seco y con calefacción.
- El trampolín puede resultar dañado por la luz solar intensa, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas. Procure proteger adecuadamente su equipo de las condiciones meteorológicas adversas.

VIENTO FUERTE:

- Si se prevén vientos fuertes, el trampolín debe colocarse en una zona protegida o desmontarse.

TRAMPOLÍN - LISTA DE PIEZAS

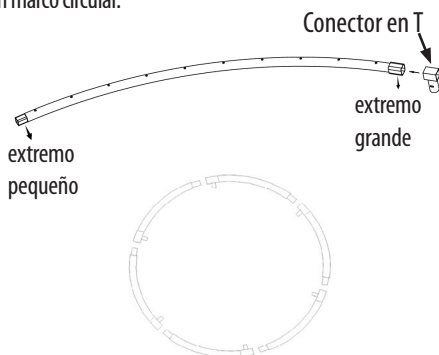
Nº DE ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	FOTO	CANTIDAD PARA EL MODELO 8FT	CANTIDAD PARA EL MODELO 10FT
A	RIEL SUPERIOR		6	6
B	CONECTOR EN T		6	6

C	COLCHONETA PARA SALTAR		1	1
D	UBIERTA DE PROTECTORA		1	1
E	MUELLE		42	54
F	BASE DE PIE		3	4
G	HERRAMIENTA DE MUELLE		1	1

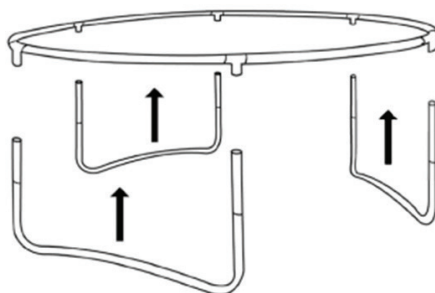
CONSULTE LA LISTA DE ELEMENTOS PARA IDENTIFICAR LAS PIEZAS INDIVIDUALES

ADVERTENCIA: Se necesitan dos adultos en buenas condiciones físicas para el montaje. Utilice guantes, calzado y ropa adecuados para mantener la seguridad. El incumplimiento de estas instrucciones y advertencias puede provocar lesiones

PASO 1: Hay dos extremos en la el riel superior. Uno pequeño, el otro grande. Coloque el extremo grande en el conector en T, siga el mismo paso para los demás componentes. Ensamble todo el elemento A insertando el extremo pequeño del riel superior en el extremo grande del conector en T. Repita los pasos anteriores para todos los elementos, creando un marco circular.

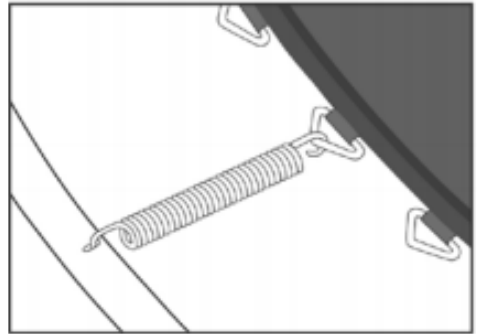
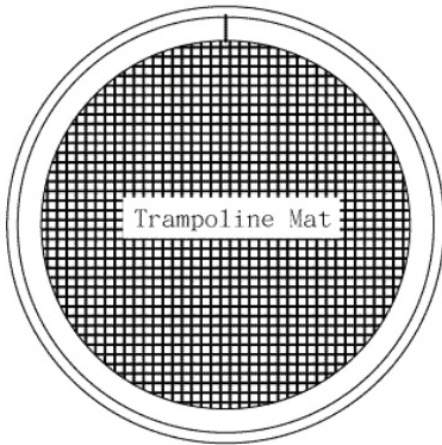


PASO 2: Conecte los elementos (del PASO 1) a la rueda y las patas (pieza F). Observe que todos los orificios están orientados hacia el centro del círculo.

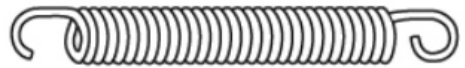


PASO 3: COLOCACIÓN DE UNA COLCHONETA DE SALTO
Hay que tener cuidado al fijar el muelle a la colchoneta de trampolín. Necesitará la ayuda de una segunda persona para esta parte del montaje. ¡ATENCIÓN! Al fijar los muelles, los puntos de conexión pueden convertirse en puntos de lesión al tensarse el trampolín.

1. Despliegue la colchoneta (C) dentro del marco.



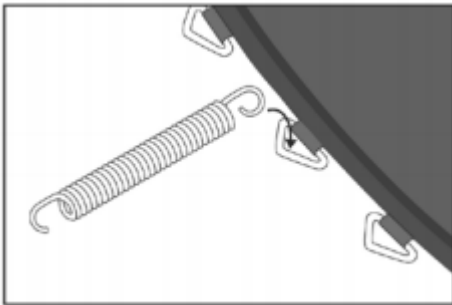
A continuación se muestra un dibujo del muelle:



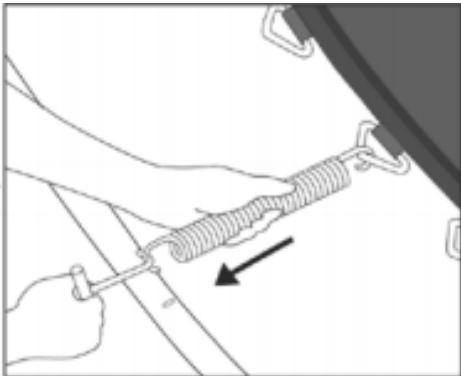
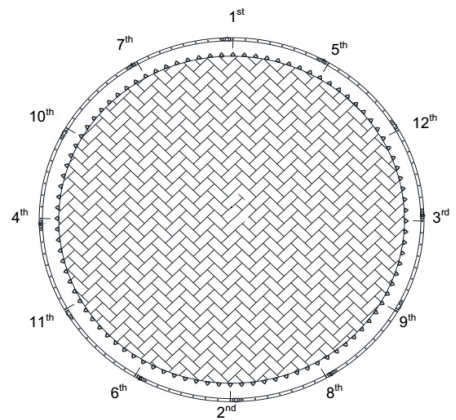
2. Fije el extremo más estrecho del muelle (E) al anillo triangular y utilice la herramienta de tensión del muelle (G) para fijar el extremo más ancho a los orificios de la barra del marco.

Agujero más ancho
(se conecta al marco)

Agujero más estrecho
(se conecta a la colchoneta)

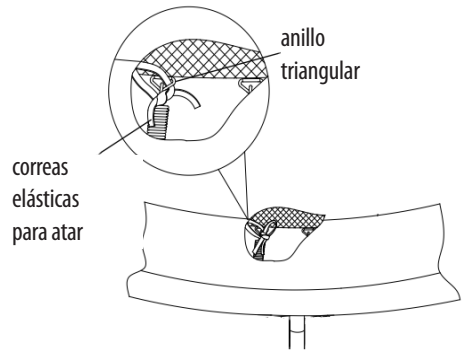
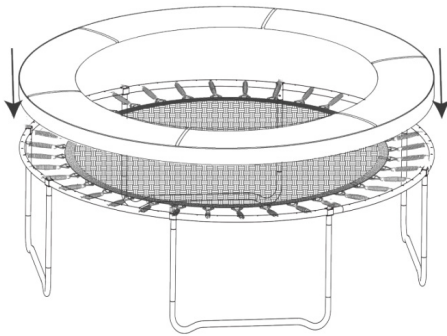


3. Realice los pasos anteriores para todos los muelles en orden. Véase la figura siguiente:



4. INSTALACIÓN DE LA CUBIERTA PROTECTORA

Coloque la cubierta protectora (D) sobre el marco de acero, cubriendo los muelles, y luego ate la cuerda a los anillos triangulares como se muestra en la figura siguiente.



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN DE LA MALLA PROTECTORA. LISTA DE ELEMENTOS

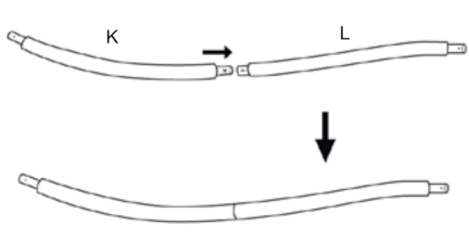
Nº DE ELEMENTO	DESCRIPCIÓN	FOTO	CANTIDAD PARA MODELO 10ft	CANTIDAD PARA MODELO 12/14ft	CANTIDAD PARA MODELO 16ft
K	POSTE SUPERIOR		6	8	12
L	POSTE INFERIOR		6	8	12
M	MALLA DE SEGURIDAD		1	1	1
N	CAPUCHÓN PARA LA POSTE		6	8	12
O	KIT DE PERNOS		12	16	24

P	CORDEL		1	1	1
---	--------	---	---	---	---

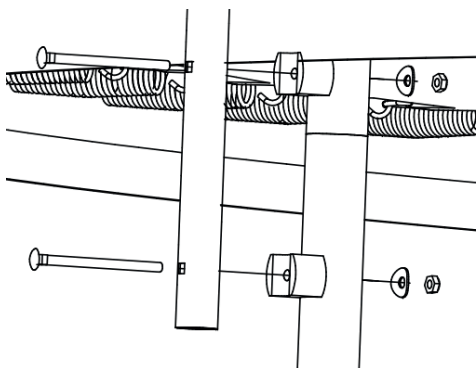
CONSULTE LA LISTA DE ELEMENTOS PARA IDENTIFICAR LAS PIEZAS INDIVIDUALES

ADVERTENCIA: Se necesitan dos adultos en buenas condiciones físicas para el montaje. Utilice guantes, calzado y ropa adecuados para mantener la seguridad. El incumplimiento de estas instrucciones y advertencias puede provocar lesiones.

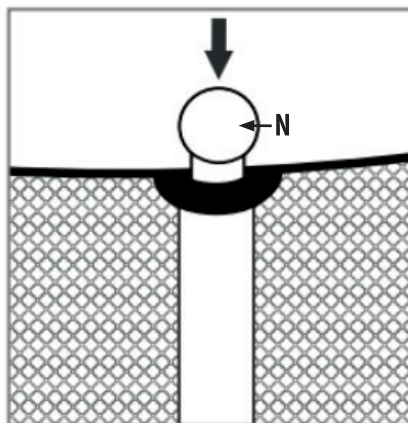
1. Conecte los postes entre sí insertando el poste inferior (L) en la base del poste superior (K) y fijándolo con pasadores de bloqueo.

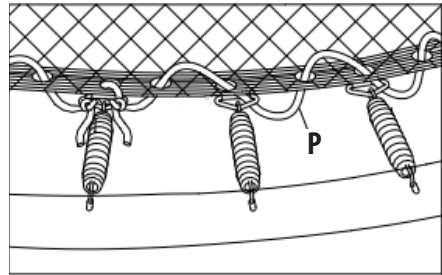
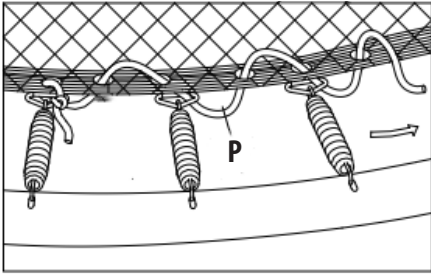


2. Coloque los postes inferiores en la extensión de la pata y el conector tipo T con el juego de tornillos (P) y apriete el tornillo con una llave.



3. Cuelgue la parte superior de la malla en el poste superior y, a continuación, estire la malla de cobertura. Ate un cordel (Q) en uno de los anillos triangulares y, a continuación, comience a tejer el cordel a través de los orificios de la parte inferior de la malla, pasándolo por cada anillo triangular. Después de tejer a través de todos los anillos triangulares, ata el cordel en el primer anillo triangular al que ya se ha atado el otro extremo del cordón. Véase la figura siguiente.





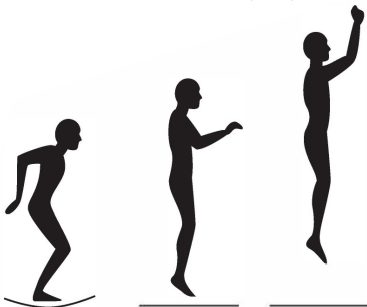
INSTRUCCIONES Y EJEMPLOS DE EJERCICIOS

Los ejercicios que figuran a continuación son ejemplos de ejercicios que forman parte del programa de educación física. Deben tener lugar tras una explicación exhaustiva y una demostración de la mecánica corporal en la que participen el profesor y el alumno.

1. Subir y bajar de un trampolín: demostración de las técnicas adecuadas y ejercicios prácticos.
2. Salto básico: demostración y ejercicios prácticos.
3. Detención: demostración y ejercicios prácticos. Parada a la orden.
4. Salto a las rodillas y manos: demostración y práctica, énfasis en el aterrizaje en cuatro puntos y al equilibrio

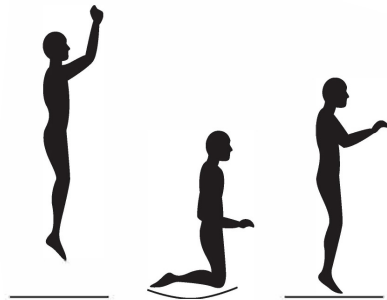
LECCIÓN 1 SALTO BÁSICO

1. Comienza estando de pie con la cabeza erguida y la mirada dirigida hacia el protector del marco.
2. Con un movimiento circular, mueva los brazos hacia delante y hacia arriba.
3. Junta los pies y apunta con los dedos hacia abajo cuando estés en el aire.
4. Al aterrizar en la colchoneta, mantén los pies separados unos 40 cm.



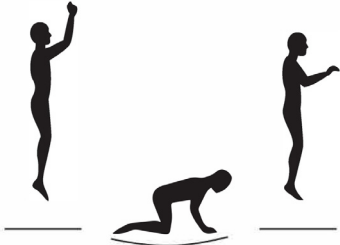
LECCIÓN 2: SALTO A LAS RODILLAS

1. Comienza el salto estando de pie, manteniendo la vista en el protector del marco.
2. Aterrice con las rodillas flexionadas, manteniendo la espalda y la cabeza rectas.
3. Vuelva a la posición erguida, de pie.



LECCIÓN 3: SALTO A LAS RODILLAS Y MANOS

1. Comienza a realizar saltos estando de pie, manteniendo la vista en el protector del marco.
2. Aterrice en la colchoneta apoyándose sobre las manos y rodillas.
3. Empújese con los brazos y vuelva a la posición vertical.



LECCIÓN 4: SALTO A LA ESPALDA

1. Empiece con un rebote ligero y aterrice de espaldas.
2. Al aterrizar, mantenga la barbilla sobre el pecho.
3. Realice una patada hacia delante y hacia arriba para volver a la posición vertical.



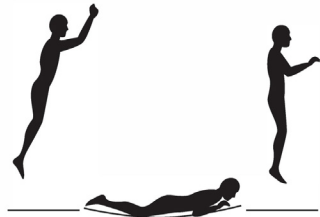
LECCIÓN 5: SALTAR PARA SENTARSE

1. Aterrice en posición sentada con las piernas paralelas a la colchoneta.
2. Coloque las manos en la colchoneta junto a las caderas.
3. Empújese con los brazos para volver a la posición vertical.



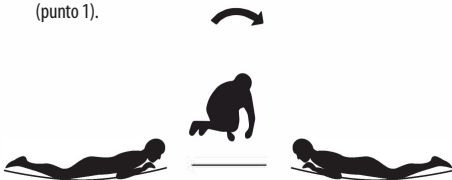
LECCIÓN 6: SALTO ADELANTE

1. Empiece con un ligero rebote y aterrice en la colchoneta en posición tumbada.
2. Mantenga la cabeza en lo alto y los hombros pegados al pecho.
3. Empújese con las manos para volver a la posición vertical.



LECCIÓN 7: MEDIA VUELTA

1. Empiece en posición frontal y empújese hacia la izquierda o la derecha con los brazos, girando el cuerpo en sentido contrario al movimiento de los brazos.
2. Gire la cabeza y los hombros en la dirección en que gira el cuerpo.
3. Mantenga la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza erguida.
4. Después de realizar una media vuelta, aterrice en la posición inicial (punto 1).



LECCIÓN 8: GIRO DE CADERA

1. Empiece con un salto para aterrizar en posición sentada.
2. Gire la cabeza hacia la izquierda o la derecha y balancee los brazos en la misma dirección.
3. Gire las caderas en la misma dirección que los brazos y los hombros, realizando un giro.
4. Aterrice en posición sentada.
5. Siga manteniendo la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza erguida.
6. Después de completar un medio giro, aterrice en posición sentada.



1. Una vez asimiladas todas las lecciones, hay que animar al alumno a crear y organizar diseños, haciendo hincapié en una buena ejecución. El instructor puede evaluar a los alumnos y formar grupos para realizar otros ejercicios, según convenga.
2. Para estimular a los alumnos a competir, puede introducirse un juego llamado „Caballito sobre el trampolín“. Antes de empezar el juego, los alumnos deben contar de uno en uno. Para empezar el juego, el alumno número 1 realiza una acrobacia. El alumno número 2 se sube al trampolín, realiza la misma acrobacia y añade otra, segunda. El alumno número

3 realiza la primera y la segunda acrobacias y añade una tercera. De este modo, la serie de acrobacias se alarga constantemente. La primera persona que falle alguna de las acrobacias de la serie recibe una „C“ y comienza una nueva serie. La próxima vez que alguien cometa un error, recibirá la letra „A“. La persona que haya reunido todas las letras que forman la palabra „CABALLITO“ es eliminada del juego. Gana el último participante que quede. A partir de este momento, hay que ponerse en contacto con un instructor de trampolín autorizado para programar las clases.



• idade

3+

• instalação

x2

• ferramentas necessárias



Leia todos os avisos e informações contidos neste manual:

- Atenção. Contra-indicado para crianças com menos de 3 anos.
- Atenção. Max 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Atenção. Apenas um utilizador. Perigo de colisão.
- Atenção. Requer a vigilância de um adulto.
- Atenção. [indicado quando o trampolim é adequado á utilização quer para interior e/ou exterior].
- Atenção. Não rodopiar.
- Atenção. Fechar sempre a abertura da rede antes de saltar.
- Atenção. Leia as instruções. Atenção. A rede deve ser substituída a cada 2 anos
- Atenção. O trampolim deve ser montado por um adulto de acordo com as instruções de montagem e verificado antes da primeira utilização.
- Atenção. Saltar sem sapatos
- Atenção. Não utilizar o tapete quando estiver molhado.
- Atenção. Esvaziar as mãos e os bolsos antes de saltar.
- Atenção. Saltar sempre no meio do tapete.
- Atenção. Não comer enquanto salta.
- Atenção. Não saltar para sair.
- Atenção. Limitar o tempo de utilização contínua (realizar paragens regulares).
- Atenção. Não utilizar em condições de vento forte e segurar o trampolim.
- Atenção. A utilizar sob a vigilância directa de adultos.
- Atenção. Ler e seguir estas instruções, as regras de segurança e as informações relativas aos primeiros socorros, guardando-as como referência.
- Atenção. Apenas para uso doméstico. Não para uso comercial.
- Atenção. Utilização apenas em zonas privadas.
- Atenção. PERIGO DE ASFIXIA - as peças pequenas NÃO se destinam a crianças com menos de 3 anos de idade
- Atenção. Instalar os trampolins apenas numa superfície macia e plana, como a relva. Evitar a montagem em betão, asfalto ou outras superfícies duras. Não coloque



o trampolim perto de outras instalações que possam constituir um perigo, como piscinas infantis, baloiços, escorregas ou estruturas de escalada.

O não cumprimento das instruções a seguir pode resultar num aumento do risco de ferimentos graves e/ou morte:

- Produto em conformidade com as normas: EN-71-1 / EN-71-2/ EN-71-3/ EN-71-14.
- O local onde o trampolim deve ser colocado deve ser completamente plano e nivelado. Se o trampolim for colocado num terreno irregular, a estrutura desloca-se, o que pode causar tensão nas peças ligadas.
- Antes de cada utilização do trampolim, toda a estrutura deve ser verificada e as peças gastas, defeituosas ou em falta devem ser substituídas.
- NÃO EXCEDER o limite de PESO MÁXIMO de 100 kg para 8 pés e 150 kg para 10 pés.
- NÃO utilizar o trampolim com óculos de proteção ou capacete.
- NÃO utilizar o trampolim como trampolim para saltar para cima ou para fora de outros objectos. NUNCA saltar do trampolim para outros objectos, massas de água, edifícios ou outras superfícies, nem utilizá-los para saltar para o trampolim ou para saltar sobre a rede exterior.
- NÃO é permitido que outras pessoas passem por baixo do trampolim ou se sentem, fiquem de pé ou se deitem no trampolim ou na sua estrutura quando o trampolim estiver a ser utilizado.
- NÃO utilizar o trampolim sob a influência de álcool, drogas ou medicamentos que possam afetar o discernimento e a coordenação.
- Antes de utilizar o trampolim, retire SEMPRE as jóias, as fivelas dos cintos e outros objectos e acessórios.
- O trampolim deve estar sempre protegido contra a utilização não autorizada e sem vigilância.
- Usar SEMPRE meias quando utilizar o trampolim.
- O kit de montagem do trampolim deve ser colocado num terreno plano, certificando-se de que há 8 metros

de espaço livre acima do trampolim e pelo menos 2,5 metros de espaço livre em redor e sem objectos por baixo do trampolim. A instalação do trampolim requer que este seja firmemente fixado ao solo.

- Tenha SEMPRE em atenção os perigos e os objectos acima, à volta e abaixo do local onde pretende montar o trampolim. Se não o fizer, poderá provocar ferimentos graves, morte ou danos materiais.
- A fim de reduzir o risco de queda, as crianças devem ser assistidas quando entram e saem do trampolim.
- A estrutura do trampolim é feita de aço e é condutora de electricidade. Não deve haver qualquer equipamento eléctrico (luzes, aparelhos de aquecimento, etc.) perto ou sobre o trampolim.

IMPORTANTE:

- Os trampolins não devem ser utilizados por pessoas com lesões no pescoço e nas costas ou que sofram de determinados problemas de saúde mental e física - estes podem aumentar drasticamente o risco de lesões graves e de morte.
- Não podem ser efectuadas quaisquer modificações na estrutura do trampolim ou nos seus componentes. Qualquer modificação pode provocar danos no produto ou ferimentos pessoais.
- Se faltarem peças, o trampolim não pode ser utilizado até que as peças de substituição sejam colocadas.
- A cobertura deve ser sempre corretamente instalada, cobrindo totalmente a estrutura do trampolim e as molas.
- Recomenda-se também vivamente o uso de luvas para proteger as mãos de entalamento nos pontos de aperto

durante a instalação.

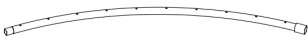


CONDIÇÕES DE TEMPO:

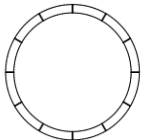
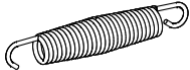


- É preciso ter especial cuidado quando o tempo muda. Isto é particularmente verdadeiro se o superfície de Salto estiver molhado, pois é demasiado escorregadio para saltar em segurança.
- As rajadas de vento e os ventos fortes podem provocar desequilíbrios durante os saltos. Para reduzir o risco de lesões, utilizar o trampolim apenas em condições climáticas adequadas.
- A temperaturas inferiores a 0 °C, ao tentar tocar nas partes metálicas do trampolim com a língua ou os lábios, a língua e os lábios podem colar-se ao metal. No tempo mais quente e soalheiro, as peças podem ficar muito quentes, pelo que é importante verificar regularmente a temperatura das peças, especialmente das peças metálicas, durante o jogo.
- Para evitar danos causados por cargas de neve e temperaturas muito baixas, recomenda-se a remoção regular da neve do trampolim e o armazenamento da superfície de Salto e da estrutura numa sala seca e aquecida.
- O trampolim pode ser danificado por sol intenso, chuva, neve e temperaturas extremas. Certifique-se de que o seu equipamento está devidamente protegido contra condições climáticas adversas.

VENTO FORTE:

- Se estiverem previstos ventos fortes, o trampolim deve ser colocado numa área abrigada ou desmontado.

TRAMPOLIM - LISTA DE PEÇAS

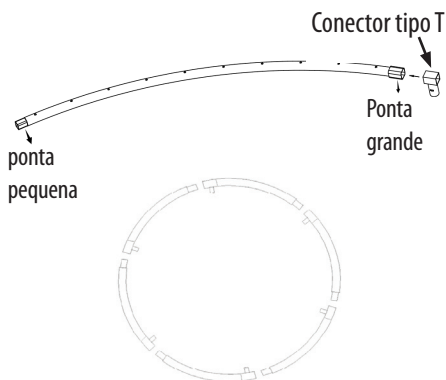
N.º DA PEÇA	DESCRIÇÃO	IMAGEM	QUANTIDADE PARA O MODELO 8FT	QUANTIDADE PARA O MODELO 10FT
A	CALHA SUPERIOR		6	6
B	CONECTOR TIPO T		6	6
C	SUPERFÍCIE DE SALTO		1	1

D	COBERTURA DE SEGURANÇA		1	1
E	RESORTE		42	54
F	BASE DE LAS PIERNAS		3	3
G	HERRAMIENTA DE RESORTE		1	1

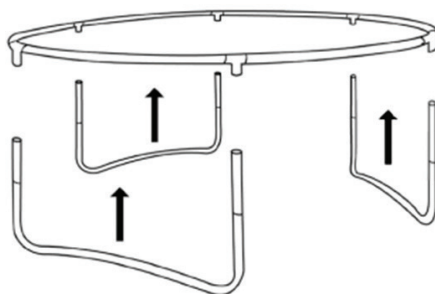
CONSULTAR A LISTA DE PEÇAS PARA IDENTIFICAR OS COMPONENTES INDIVIDUAIS

AVISO: São necessários dois adultos em boas condições físicas para a montagem seguinte. Utilizar luvas, calçado e vestuário adequados para manter a segurança. O não cumprimento das instruções e avisos acima referidos pode provocar ferimentos.

PASSO 1: Existem duas pontas na calha superior. Uma pequena e outra grande. Colocar a extremidade grande na junta em T, fazer a mesma passagem para as outras peças. Monte toda a parte A, inserindo a extremidade pequena da calha superior na extremidade grande da junta em T. Repita os passos acima para todas as peças, criando uma moldura circular

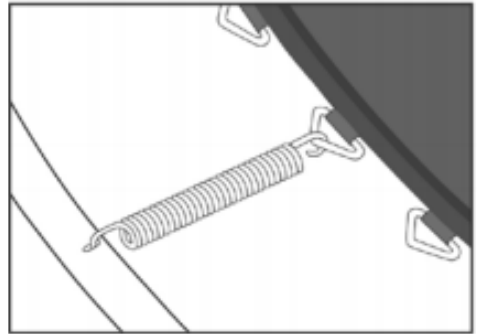
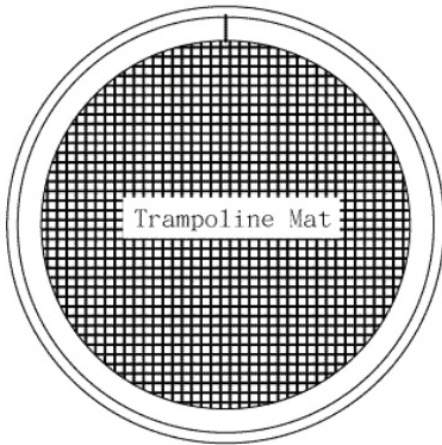


PASSO 2: Conecte a peça (do PASSOU 1) com a roda e as pernas (parte F). É necessário que todos os elementos sejam colocados na entrada do círculo central.

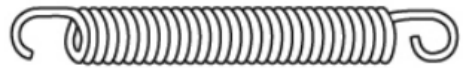


PASSO 3: INSTALAÇÃO DE SUPERFÍCIE DE SALTO
É necessário ter cuidado ao fixar a mola na superfície de salto do trampolim. É necessária a ajuda de uma segunda pessoa para esta parte da montagem. **NOTA:** Ao fixar as molas, os pontos de ligação podem tornar-se pontos de lesão à medida que o trampolim aperta.

1. Desdobrar a superfície de Salto (C) no interior da moldura.



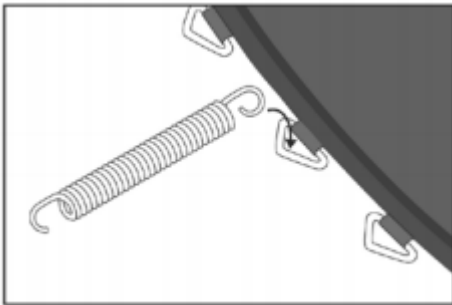
A seguir, um desenho que mostra a mola:



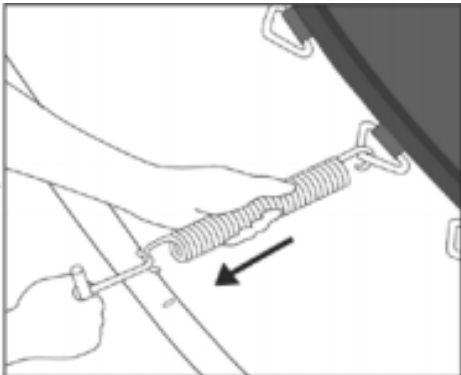
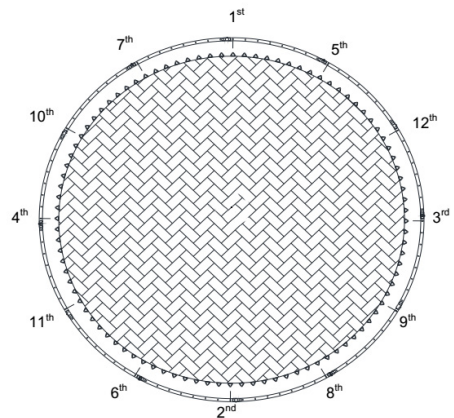
2. Fixe a extremidade mais estreita da mola (E) ao anel triangular e, utilizando a ferramenta de tensão da mola (G), fixe a extremidade mais larga aos orifícios da calha da estrutura.

Abertura mais ampla
(liga-se à moldura)

Abertura mais estreita
(liga-se para superfície de salto)

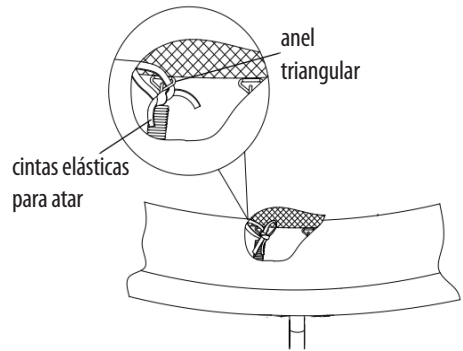
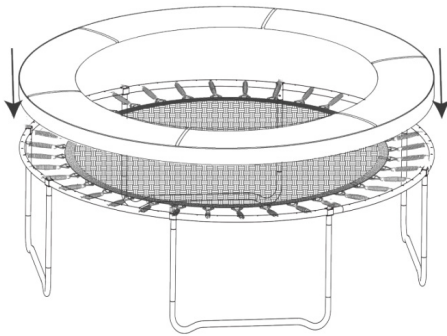


3. Efetuar os passos acima referidos para todas as molas, por ordem. Ver desenho abaixo:



4. INSTALAÇÃO DE UMA COBERTURA DE PROTECÇÃO

Colocar a cobertura de protecção (D) sobre a estrutura de aço, cobrindo as molas, e depois atar a corda aos anéis triangulares, como mostra a figura abaixo.



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM DA REDE DE PROTECÇÃO. LISTA DE PEÇAS

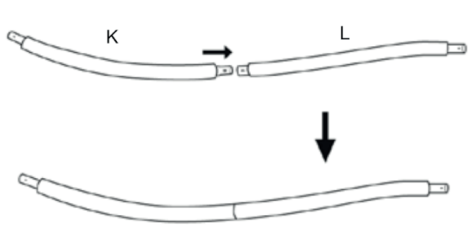
N.º DE PEÇA	DESCRIÇÃO	IMAGEM	QUANTIDA DE PARA MODELO 10ft	QUANTIDA DE PARA MODELO 12/14ft	QUANTIDA DE PARA MODELO 16ft
K	POSTE SUPERIOR		6	8	12
L	POSTE INFERIOR		6	8	12
M	REDE DE SEGURANÇA		1	1	1
N	COGUMELO PARA POSTE		6	8	12
O	KIT DE PARAFUSOS		12	16	24

P	CORDA		1	1	1
---	-------	---	---	---	---

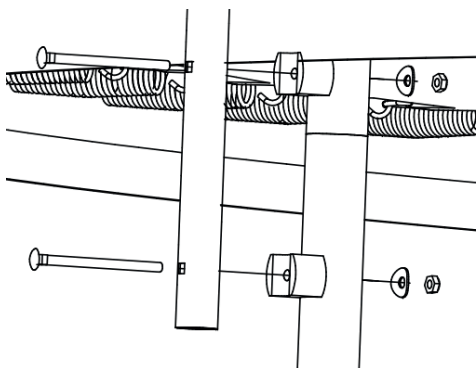
CONSULTAR A LISTA DE PEÇAS PARA IDENTIFICAR OS COMPONENTES INDIVIDUAIS

AVISO: A montagem que se segue requer duas pessoas em boa forma física. Utilizar calçado, luvas e vestuário adequados por razões de segurança. O não cumprimento destas instruções e avisos pode resultar em ferimentos.

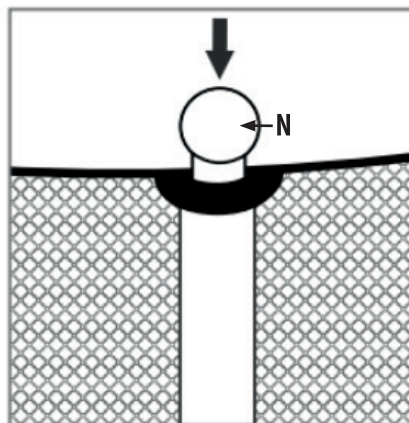
1. Ligue os postes entre si, inserindo o poste inferior (L) na base do poste superior (K) e fixando-o com pinos de bloqueio.

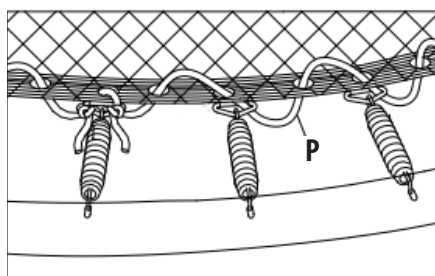
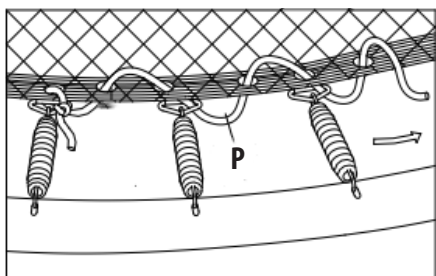


2. Colocar os postes inferiores na extensão da perna e o conector em T com o conjunto de parafusos (P) e apertar o parafuso com uma chave inglesa.



3. Pendure a parte superior da rede no poste superior e, em seguida, estique a rede de cobertura. Amarrar um pedaço da corda (Q) numa das argolas triangulares e, em seguida, começar a tecer a corda através das ovas na parte inferior da rede, passando-o através de cada argola triangular. Depois de tecer através de todas as argolas triangulares, amarrar um pedaço da corda na primeira argola triangular à qual a outra extremidade da corda já foi amarrada. Ver figura abaixo.





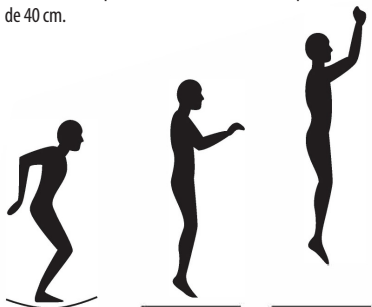
INSTRUÇÕES E EXEMPLOS DE LIÇÕES

As lições abaixo são exemplos de lições do currículo. Devem ter lugar após um debate exaustivo e uma demonstração da mecânica corporal com a participação do professor e dos alunos.

1. Subir e descer de um trampolim: demonstração de técnicas adequadas e exercícios práticos.
2. Salto básico: demonstração e exercícios práticos.
3. Paragem: demonstração e exercícios práticos. Paragem por comando.
4. Salto sobre o joelho e a mão: demonstração e prática, ênfase na aterragem em quatro pontos e no alinhamento.

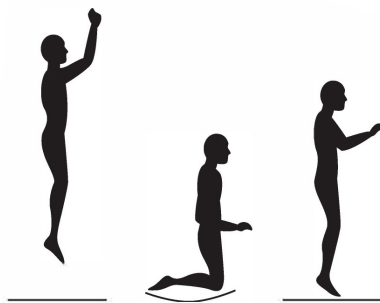
LIÇÃO 1 SALTO BÁSICO

1. Comece numa posição de pé, com a cabeça erguida e os olhos dirigidos para a proteção do quadro.
2. Em movimentos circulares, varrer os braços para a frente e para cima.
3. Junte os pés e aponte os dedos dos pés para baixo quando estiver no ar.
4. Ao aterrar na superfície de salto, mantenha os pés afastados cerca de 40 cm.



LIÇÃO 2: SALTAR SOBRE OS JOELHOS

1. Comece o salto numa posição de pé, mantendo os olhos na proteção do quadro.
2. Aterre sobre os joelhos dobrados, mantendo as costas e a cabeça direitas.
3. Voltar à posição vertical, de pé.



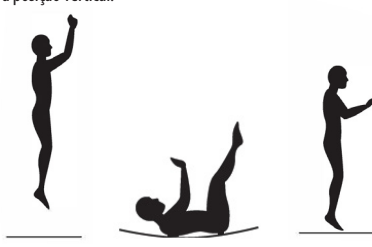
LIÇÃO 3: SALTAR SOBRE AS MÃOS E OS JOELHOS

1. Comece a executar os saltos em posição de pé, mantendo os olhos na proteção da estrutura.
2. Aterrar na superfície de Salto em apoio sobre as mãos e os joelhos.
3. Empurre com as mãos e regresse à posição vertical



LIÇÃO 4: SALTAR PARA AS COSTAS

1. Comece com um salto leveiro e aterre de costas.
2. Ao aterrar, manter o queixo sobre o peito.
3. Executar um pontapé para a frente e para cima para regressar à posição vertical.



LIÇÃO 5: SALTAR PARA SE SENTAR

1. Aterre numa posição sentada com os pés paralelos para superfície de salto.
2. Coloque as mãos na superfície de salto junto às ancas.
3. Empurrar com os braços para voltar à posição vertical.



LIÇÃO 6: DAR UM SALTO EM FRENTE

1. Comece com um salto leveiro e aterre na superfície de salto numa posição deitada.
2. Mantenha a cabeça erguida e os ombros junto ao peito.
3. Empurre para trás com os braços para voltar à posição vertical.



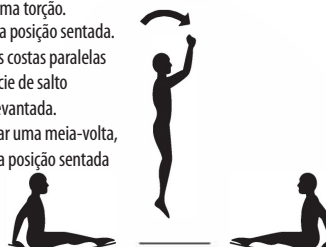
LIÇÃO 7: MEIA-VOLTA

1. Comece numa posição de frente e empurre para a esquerda ou para a direita com os braços, rodando o corpo na direção oposta ao movimento dos braços.
2. Vire a cabeça e os ombros na direção em que o seu corpo está a virar.
3. Mantenha as costas paralelas para superfície de salto e a cabeça levantada.
4. Ao efetuar uma meia-volta, aterrar na posição inicial (ponto 1).



LIÇÃO 8: ROTAÇÃO DA ANCA

1. Começar com um salto para a posição sentada.
2. Virar a cabeça para a esquerda ou para a direita e balançar os braços na mesma direção.
3. Rodar as ancas na mesma direção que os braços e os ombros, realizando uma torção.
4. Aterrar numa posição sentada.
5. Mantenha as costas paralelas para superfície de salto e a cabeça levantada.
6. Ao completar uma meia-volta, aterrar numa posição sentada



1. Uma vez concluídas todas as lições, o aluno deve ser encorajado a criar e a organizar esquemas, dando ênfase a uma boa execução. O instrutor pode avaliar os alunos e formar grupos para a prática posterior, se necessário..
2. Para estimular os alunos a competir, pode ser introduzido um jogo chamado „Cavalo no trampolim“. Antes de iniciar o jogo, os alunos têm de se revezar na contagem decrescente. Para começar o jogo, o aluno número 1 faz uma acrobacia. De seguida, o aluno número 2 sobe para o trampolim, realiza as mesmas acrobacias e acrescen-

ta uma segunda. O aluno 3 faz a primeira e a segunda acrobacias e acrescenta uma terceira. Desta forma, a série de acrobacias vai aumentando. A primeira pessoa que não conseguir realizar nenhuma das acrobacias da série recebe um „K“ e começa uma nova série. Da próxima vez que cometer um erro, recebe um „O“. A pessoa que tiver recolhido todas as letras recebe uma palavra O „C-A-V-A-L-O“ é eliminado do jogo. O último participante restante ganha. A partir deste momento, deve ser contactado um instrutor de trampolins autorizado para marcar a atividade..

KÄYTTÖOHJEET / 8FT / 10FT



• ikä

3+

• kokoonpano



• tarvittavat työkalut



Pyydämme tutustumaan kaikkiin varoituksiin ja tämän käyttöohjeen tietoihin:

- Varoitus. Ei sovellu alle kolmivuotiaille.
- Varoitus. Enintään 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Varoitus. Enintään 150 kg.
- Varoitus. Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysvaara.
- Varoitus. Käytettävä aikuisen valvonnassa.
- Varoitus. Volttien ja kuperkeikkojen tekeminen kielletty.
- Varoitus. Lue käyttöohjeet.
- Varoitus. Sulje turvaverkon kulkuaukko aina ennen hyppimisen aloittamista.
- Varoitus. Turvaverkko olisi vaihdettava 2 vuoden välein.
- Varoitus. Vain ulkokäyttöön.
- Varoitus. Trampoliinin asentaminen vaatii reiän kaivamisen maahan. Ota yhteyttä ammattilaiseen, jos olet epävarma maatöiden suhteen.
- Varoitus. Aikuisen on koottava trampoliini kokoamisohjeiden mukaisesti ja tarkastettava se ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Varoitus. Trampoliinilla saa hyppiä ainoastaan ilman kenkiä
- Varoitus. Trampoliinilla ei saa hyppiä, jos hyppymaton pinta on märkä.
- Varoitus. Tyhjennä taskut ja laske esineet käsistä ennen hyppimisen aloittamista.
- Varoitus. Hypi aina trampoliinin keskellä. Varoitus. Älä syö hyppimisen aikana.
- Varoitus. Älä poistu trampoliinilta hyppäämällä.
- Varoitus. Trampoliinilla ei pidä hyppiä pitkään yhtäjaksoisesti (on pidettävä taukoja).
- Varoitus. Älä käytä trampoliinia kovalla tuulella, vaan kiinnitä trampoliini.
- Varoitus. Lelua saa käyttää vain aikuisen välittömässä valvonnassa
- Varoitus. Lue ja noudata näitä ohjeita, turvallisuusääntöjä sekä ensiapuohjeita ja säilytä ne vastaisuuden varalle.
- Varoitus. Vain kotikäyttöön. Ei kaupalliseen käyttöön.
- Varoitus. Soveltuu vain kotikäyttöön.



- Varoitus. TUKETUMISVAARA – pieniä osia EI ole tarkoitettu alle 3-vuotiaille lapsille.
- Varoitus. Trampoliini tulee asentaa ainoastaan pehmeälle ja tasaiselle pinnalle, kuten nurmikolle. Vältä asentamista betonille, asfaltille tai muille koville pinnoille. Älä sijoita trampoliinia lähelle vaarallisia rakenteita, kuten lastenaltaita, keinuja, liukumäkiä tai kiipeily-eleoneitä.

Noudattamatta jättäminen voi lisätä vakavien vammojen ja/tai kuoleman riskiä:

- Tuote täyttää seuraavat standardit: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Trampoliinin asennuspaikan tulee olla täysin tasainen ja suora. Epätasainen alusta voi aiheuttaa rungon liikkuamista ja rakenteen osien rasituksia.
- Ennen trampoliinin käyttöä on aina tarkistettava sen koko rakenne ja vaihdettava kuluneet, vialliset tai puuttuvat osat.
- ÄLÄ ylitä MAKSIMIPAINOA: 100 kg 8 ft trampoliinille ja 150 kg 10 ft trampoliinille.
- ÄLÄ käytä trampoliinia silmälasien tai kypärän kanssa
- ÄLÄ käytä trampoliinia ponnahduslautana muihin kohteisiin tai niiden päältä. Älä koskaan hyppää trampoliinilta muihin kohteisiin, vesialtaisiin, rakennuksiin tai muille pinnoille, äläkä hyppää trampoliinille tai sen ulkoverkon yli.
- Muiden ei tule mennä trampoliinin alle tai istua, seistä tai maata trampoliinilla tai sen rungolla, kun trampoliini on käytössä.
- ÄLÄ käytä trampoliinia alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena, koska ne voivat heikentää arvestelukykyä ja koordinaatiota.
- Ennen trampoliinin käyttöä POISTA aina korut, vyönsoljet sekä muut terävät esineet ja tarvikkeet.
- Suojaa trampoliini aina luvattomalta ja valvomattomalta käytöltä.
- KÄYTÄ trampoliinilla aina sukkiä.
- Trampoliinin asennussarja on asetettava tasaiselle alustalle. Varmista, että trampoliinin yläpuolella on 8 me-

triä vapaata tilaa ja sen ympärillä vähintään 2,5 metriä. Trampoliiniin alla ei saa olla mitään esineitä. Trampoliini on kiinnitettävä tukevasti alustaan.

- Ota aina huomioon vaarat ja esineet trampoliinin ylä-, ala- ja ympäristöalueilla. Tämän ohjeen noudattamatta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin, kuolemaan tai omaisuusvahinkoihin.
- Lapsille tulee aina antaa apua trampoliinille kiipeämisessä ja sieltä poistumisessa.
- Trampoliinin runko on terästä ja johtaa sähköä. Trampoliinin läheisyydessä tai päällä ei saa olla sähkölaitteita (valoja, lämmittimiä jne.).

TÄRKEÄÄ:

- Henkilöiden, joilla on niska- tai selkävammoja tai tiettyjä fyysisiä tai psyykkisiä sairauksia, ei tule käyttää trampoliinia. Tämä voi merkittävästi lisätä vakavien vammojen tai kuoleman riskiä.
- Älä tee muutoksia trampoliinin rakenteeseen tai sen osiin. Muutokset voivat vahingoittaa tuotetta tai aiheuttaa vammoja.
- Jos osia puuttuu, trampoliinia ei saa käyttää ennen kuin varaosat on asennettu.
- Suojapeitteen tulee aina olla oikein kiinnitetty, ja sen on peitettävä trampoliinin runko ja jouset kokonaan.

- Suosittelemme käyttämään käsineitä, jotka suojaavat sormia puristumiselta asennuksen aikana.




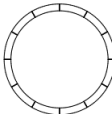
SÄÄOLOSUHTEET:

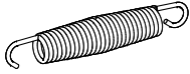

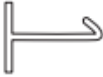
- Ole erityisen varovainen sään muuttuessa. Erityisesti silloin, kun trampoliinimato on märkä, se on liian liukas turvalliseen käyttöön.
- Kova tuuli voi aiheuttaa tasapainon menettämisen hyppimisen aikana. Käytä trampoliinia vain sopivissa sääolosuhteissa.
- Alle 0 °C lämpötilassa kielen tai huulten kosketus trampoliinin metalliosiin voi aiheuttaa kiinnittymisen. Kuumalla ja aurinkoisella säällä osat voivat kuumentua huomattavasti, joten tarkista osien, erityisesti metalliosien, lämpötila ennen käyttöä.
- Suojaa trampoliini lumelta ja äärimmäisen kylmiltä lämpötiloilta poistamalla lumi säännöllisesti ja säilyttämällä matto ja suojat kuivassa ja lämpimässä tilassa.
- Pitkäaikainen altistuminen auringolle, sateelle, lumelle ja ääriämpötiloille voi vahingoittaa trampoliinia. Suojaa laite asianmukaisesti huonoilta sääolosuhteilta.

KOVA TUULI:

- Jos odotettavissa on voimakasta tuulta, trampoliini on sijoitettava suojattuun paikkaan tai purettava.

TRAMPOLIINI - OSALUETTELO

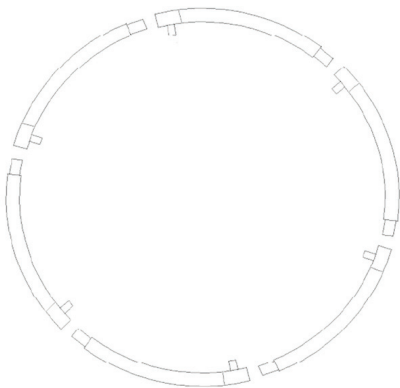
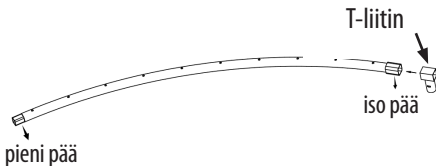
OSA NUMERO	KUVAUS	KUVA	MÄÄRÄ MALLILLE 8 FT	MÄÄRÄ MALLILLE 10 FT
A	YLÄKISKO		6	6
B	T-LIITIN		6	6
C	HYPYTYSALUSTA		1	1
D	TURVASUOJA		1	1

E	JOUSET		42	54
F	JALUSTA		3	3
G	JOUSTEN TYÖKALU		1	1

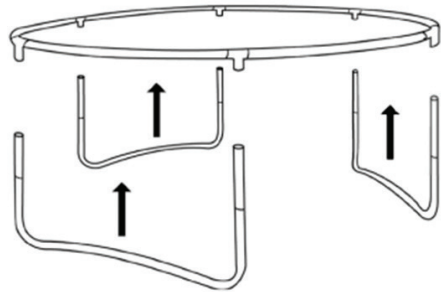
TUTUSTU OSALUETTELOON YKSITTÄISTEN OSIEN TUNNISTAMISEKSI

VAROITUS: Alla olevaan kokoamiseen tarvitaan kaksi hyväkuntoista aikuista. Turvallisuuden takaamiseksi tulee käyttää asianmukaisia käsineitä, jalkineita ja vaatteita. Näiden ohjeiden ja varoitusten noudattamatta jättäminen voi johtaa vammoihin.

VAIHE 1: Yläkiskossa on kaksi päätä: toinen pieni ja toinen iso. Aseta iso pää T-liittimeen ja toista tämä vaihe muiden osien kohdalla. Kokoja osa A asettamalla yläkiskon pieni pää T-liittimen isoon päähän. Toista nämä vaiheet kaikille osille muodostaaksesi pyöreän kehäksen.



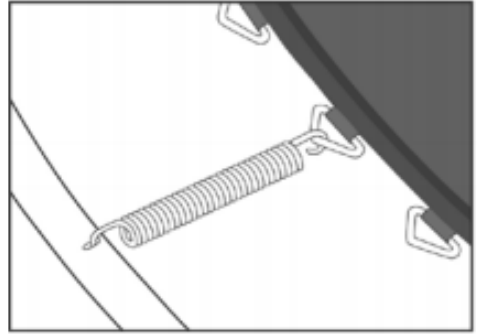
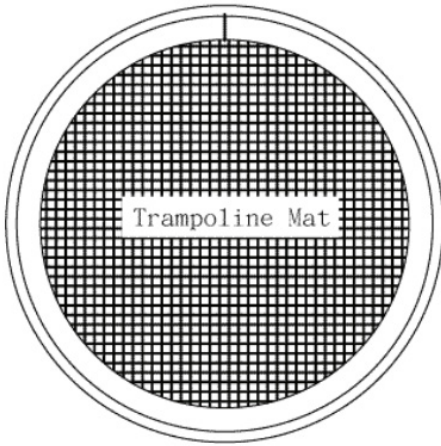
VAIHE 2: Yhdistä osat (VAIHEESTA 1) kehään ja jalkoihin (osa F). Muista, että kaikkien reikien tulee olla suunnattuina kehän keskelle.



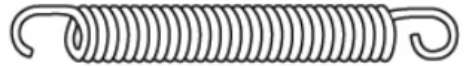
VAIHE 3: HYPPYMATON ASENNUS

Ole varovainen kiinnittäessäsi jousia trampoliinin mattoon. Tämän vaiheen kokoamisessa tarvitset toisen henkilön apua. HUOMIO: Jousien kiinnityksen aikana liitoskohdat voivat muodostua alueiksi, joissa on loukkaantumiseriski trampoliinin kiristyessä.

1. Levitä matto (C) rungon sisään.



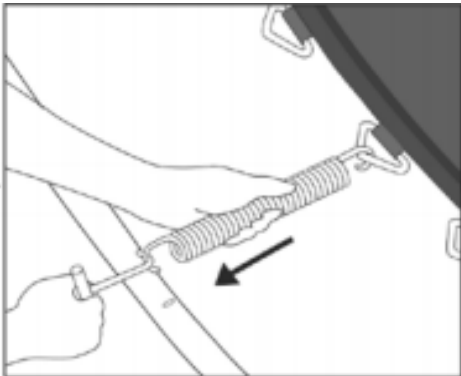
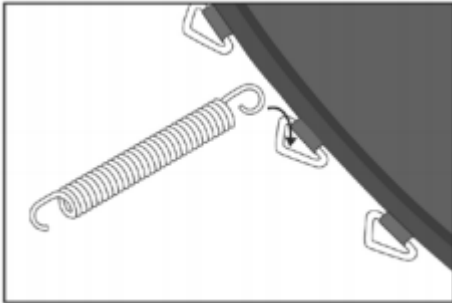
Alla oleva kuva esittää josta:



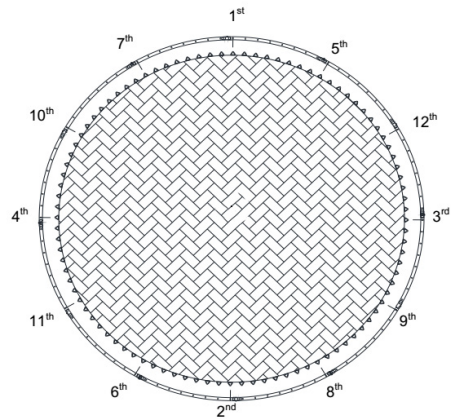
Leveämpi reikä
(kiinnittyy runkoon)

Kapeampi reikä
(kiinnittyy mattoon)

2. Kiinnitä jousen (E) kapeampi pää kolmionmuotoiseen renkaaseen ja käytä jousen kiristystyökälua (G) kiinnittääksesi leveämmän pään rungon kiskon reikiin.

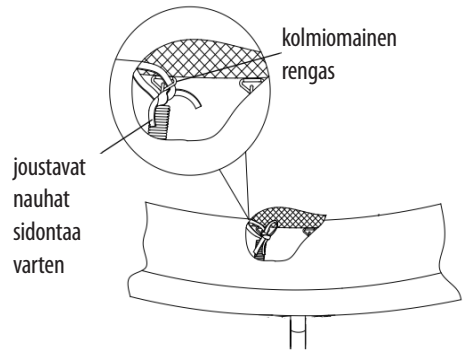
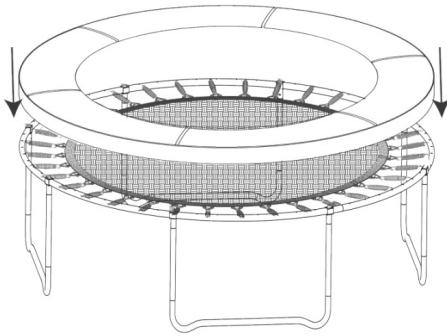


3. Suorita edellä mainitut vaiheet kaikkien jousien osalta järjestyksessä. Katso: alla oleva kuva:



4. TURVASUOJAN ASENNUS

Aseta turvasuoja (D) teräsrungon päälle peittäen jouset. Kiinnitä sitten naru kolmionmuotoisiin renkaisiin, kuten alla olevassa kuvassa esitetään.



TURVAVERKON ASENNUSOHJE. OSALUETTELO

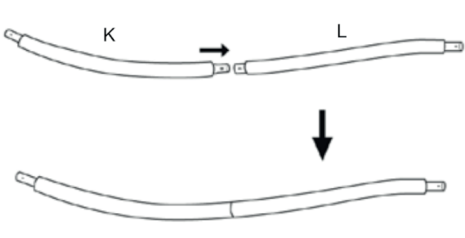
OSA NUMERO	KUVAUS	KUVA	MÄÄRÄ MALLILLE 10ft	MÄÄRÄ MALLILLE 12/14ft	MÄÄRÄ MALLILLE 16ft
K	YLÄTOLPPA		6	8	12
L	ALATOLPPA		6	8	12
M	TURVAVERKKO		1	1	1
N	TOLPAN KUPU		6	8	12
O	RUUVISARJA		12	16	24

P	NARU		1	1	1
---	------	---	---	---	---

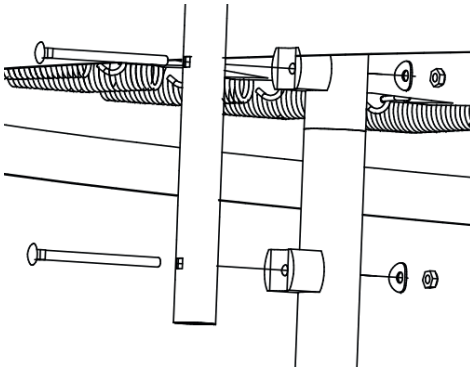
TUTUSTU OSALUETTELOON YKSITTÄISTEN OSIEN TUNNISTAMISEKSI.

VAROITUS: Alla olevaan kokoamiseen tarvitaan kaksi hyväkuntoista aikuista. Turvallisuuden takaamiseksi tulee käyttää asianmukaisia käsineitä, jalkineita ja vaatteita. Näiden ohjeiden ja varoitusten noudattamatta jättäminen voi johtaa vammoihin.

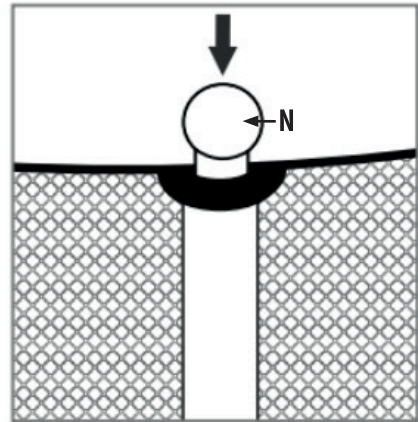
1. Yhdistä tolpat liittämällä alapylväs (L) ylemmän pylvään (K) pohjaan ja kiinnitä se lukitustapeilla.

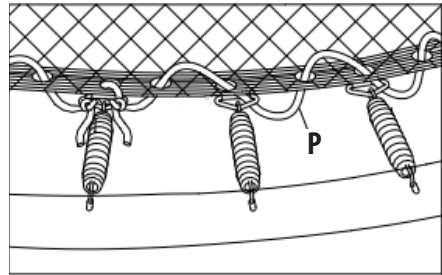
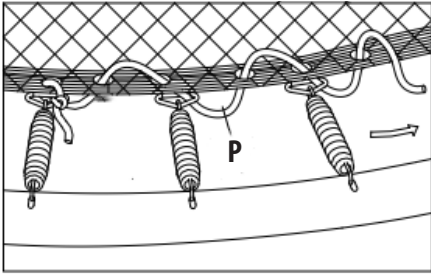


2. Asenna alatuet jalkojen jatkeisiin ja T-liittimeen ruuvisarjan (P) avulla ja kiristä ruuvit avaimella.



3. Ripusta verkon yläosa ylempään pylvääseen ja venytä turvaverkko. Solmi naru (Q) yhteen kolmionmuotoisista renkaista ja aloita pujottamaan naru verkon alareunan reikiin läpi kuljettaen sen jokaisen kolmionmuotoisen renkaan läpi. Kun naru on pujotettu kaikkien renkaiden läpi, solmi se takaisin ensimmäiseen renkaaseen, johon narun toinen pää on jo kiinnitetty. Katso: alla oleva kuva.





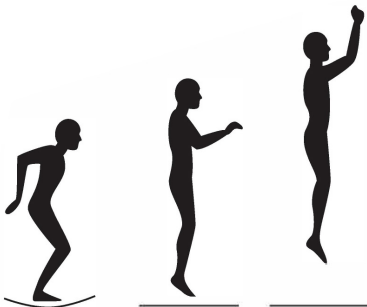
INSTOHJEET JA ESIMERKKITUNNIT

Alla esitetyt tunnit ovat esimerkkejä opetus suunnitelmasta. Ne tulisi suorittaa vasta perusteellisen kehon mekaniikan käsittelyn ja demonstraation jälkeen opettajan ja oppilaan kanssa.

1. Trampoliinille nousu ja sieltä laskeutuminen: Oikeiden tekniikoiden esittely ja käytännön harjoitukset.
2. Perushyppy: Demonstrointi ja käytännön harjoitukset.
3. Pysähtyminen: Demonstrointi ja käytännön harjoitukset. Pysähtyminen käskystä.
4. Hyppy polville ja käsille: Demonstrointi ja harjoittelu. Painotus neljän pisteen alastuloon ja tasapainottamiseen.

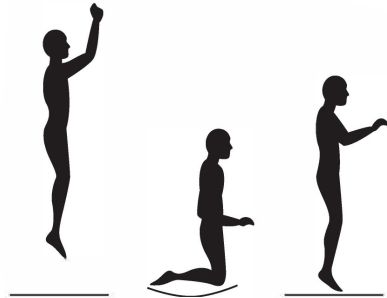
LEKTI 1 PERUSHYPPY

1. Aloita seisoma-asennossa, pää suorana ja katse suunnattuna kehyksen suojaan.
2. Tee pyörivä liike heittämällä käsivarsia eteenpäin ja ylöspäin.
3. Tuo jalat yhteen ja suuntaa varpaat alaspäin, kun olet ilmassa.
4. Laskeutuessasi matolle pidä jalat noin 40 cm:n etäisyydellä toisistaan.



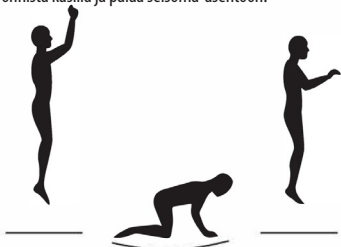
LEKTI 2: POLVIHYPPY

1. Aloita hyppy seisoma-asennosta, katse suunnattuna kehyksen suojaan.
2. Laskeudu taipuneille polville pitäen selkä ja pää suorassa.
3. Palaa seisoma-asentoon.



LEKTI 3: KÄSI- JA POLVIHYPPY

1. Aloita hyppy seisoma-asennosta, katse suunnattuna kehyksen suojaan.
2. Laskeudu matolle käsien ja polvien varaan.
3. Ponnista käsillä ja palaa seisoma-asentoon.



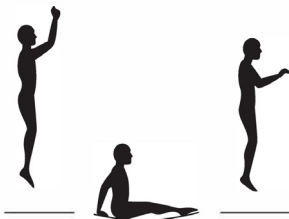
LEKTI 4: SELKÄHYPPY

1. Aloita pienellä ponnistuksella ja laskeudu selälles.
2. Laskeutuessasi pidä leuka kiinni rintakehästäsi.
3. Tee potku eteen ja ylöspäin palataksesi seisoma-asentoon.



LEKTI 5: ISTUMAHYPPY

1. Laskeudu istuma-asentoon, jalat rinnakkain maton kanssa.
2. Laita kädet matolle lantioiden viereen.
3. Ponnista käsilläsi palataksesi seisoma-asentoon.



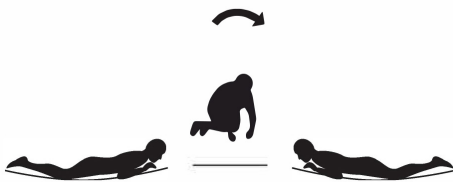
LEKTI 6: ETEENPÄINHYPY

1. Aloita pienellä ponnistuksella ja laskeudu matolle makuuasentoon.
2. Pidä pää ylhäällä ja käsivarret rintakehän vierellä.
3. Ponnista käsilläsi palataksesi seisoma-asentoon.



LEKTI 7: PUOLIKIERTO

1. Aloita etuasennosta ja ponnista vasemmalle tai oikealle käsivarsilla kääntäen vartaloasi käsien liikkeen vastakkaiseen suuntaan.
2. Käännä pää ja käsivarret siihen suuntaan, johon vartaloasi kääntyy.
3. Pidä selkäsi rinnakkain maton kanssa ja pää ylhäällä.
4. Suoritettuasi puoliympyrän laskeudu aloitusasentoon (kohta 1).



LEKTI 8: LONKAN KIERTO

1. Aloita hyppyllä istuma-asentoon.
2. Käännä pää vasemmalle tai oikealle ja heitä käsivarsia samaan suuntaan.
3. Kierrä lantiota samaan suuntaan käsien ja käsivarsien kanssa, suorittaen kierron.
4. Laskeudu istuma-asentoon.
5. Pidä selkäsi rinnakkain maton kanssa ja pää ylhäällä.
6. Suoritettuasi puoliympyrän laskeudu istuma-asentoon.



1. Kun oppilas on omaksunut kaikki oppitunnit, häntä tulisi rohkaista luomaan ja järjestämään omia esityksiään keskittyen hyvään suoritukseen. Ohjaaja voi arvioida oppilaita ja muodostaa sopivia ryhmiä jatkoharjoittelua varten.
2. Oppilaiden kilpailuhenkisyuden lisäämiseksi voidaan ottaa käyttöön peli nimeltä „Poni trampoliinilla”. Ennen pelin aloitusta oppilaiden tulee laskea vuorotellen numeronsa. Pelin aloittamiseksi oppilas numero 1 suorittaa akrobatiiliikkeen. Sen jälkeen oppilas numero 2 nousee trampoliinille, suorittaa saman akrobatiiliikkeen ja lisää

siihen toisen liikkeen. Oppilas numero 3 suorittaa ensimmäisen ja toisen liikkeen ja lisää kolmannen. Näin akrobatiasarja kasvaa jatkuvasti. Ensimmäinen henkilö, joka ei onnistu suorittamaan sarjaan kuuluvaa liikettä, saa kirjaimen „P” ja aloittaa uuden sarjan. Seuraavan virheen kohdalla hän saa kirjaimen „O”. Henkilö, joka kerää kaikki kirjaimet muodostaen sanan „P-O-N-I” eliminoituu pelistä. Viimeiseksi jäljelle jäänyt osallistuja voittaa. Tästä vaiheesta eteenpäin on suositeltavaa ottaa yhteyttä lisensoituun trampoliinohjaajaan harjoitusten suunnittelemiseksi.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА УПОТРЕБА / 8FT / 10FT



• ikä

3+

• kokoonpano

x2

• tarvittavat työkalut



Моля, запознайте се с всички предупреждения и информация, съдържащи се в настоящата инструкция:



- Внимание. Неподходящо за деца под тригодишна възраст.
- Внимание. аксимум 100 kg 8ft, 150 kg 10ft.
- Внимание. Само един потребител. Опасност от сблъскване.
- Внимание. Изисква се надзор от възрастен.
- Внимание. Да не се правят салта.
- Внимание. Отворът на мрежата винаги да се затваря преди скачане.
- Внимание. Прочетете инструкциите.
- Внимание. Мрежата да се подменя веднъж на 2 години.
- Внимание. Само за употреба на открито.
- Внимание. За монтирането на батута е необходимо пробиване на дупка в земята. При несигурност по отношение на подготовката на терена за целта, да се потърси професионална помощ.
- Внимание. Батутът трябва да бъде сглобен от възрастен в съответствие с инструкциите за монтаж, а след това да бъде проверен преди първата употреба.
- Внимание. Да се без обувки.
- Внимание. Подложката за скачане да не се използва, когато е мокра.
- Внимание. Преди скачане да се изпразват джобовете и ръцете.
- Внимание. Да се скача само в средата на подложката за скачане.
- Внимание. Да не се яде по време на скачане.
- Внимание. Да не се излиза със скок.
- Внимание. Да се ограничава продължителното използване (да се правят редовни прекъсвания).
- Внимание. Да не се използва при силен вятър и батутът да се закрепва здраво.
- Внимание. Да се употребява само при пряк надзор от възрастен.
- Внимание. Четете и спазвайте тези инструкции, правилата за безопасност и информацията за

оказване на първа помощ. Запазете ги за справка.

- Внимание. Само за домашна употреба. Не е за търговска употреба.
- Внимание. Да не се използва на място, различно от домашния двор.
- Внимание. ОПАСНОСТ ОТ ЗАДАВЯНЕ - малките части НЕ са предназначени за деца под 3 години
- Внимание. Батутите трябва да се монтират само върху мека и равна повърхност, като трева. Избягвайте монтаж върху бетон, асфалт или други твърди повърхности. Не поставяйте батута в близост до други съоръжения, които могат да представляват опасност, като басейни, люлки, пързалки или катерачни рамки.

Неспазването на следните инструкции може да доведе до повишен риск от сериозни наранявания и/или смърт:

- Продуктът отговаря на стандартите: EN-71-1 / EN-71-2 / EN-71-3 / EN-71-14.
- Мястото, на което ще бъде поставен батутът, трябва да бъде напълно равно и гладко. Поставянето на батут върху неравна повърхност ще доведе до движение на рамката, което може да предизвика напрежение в свързаните елементи.
- Преди всяко използване на батута трябва да се проверява цялата структура и да се заменят износените, дефектните или липсващите части.
- НЕ трябва да се превишава МАКСИМАЛНИЯТ лимит за ТЕГЛО: 100 кг за 8 ft и 150 кг за 10 ft.
- НЕ използвайте батута, носейки очила или каска.
- НЕ използвайте батута като трамплин за скачане или слизане от други обекти. НИКОГА не скачайте от батута върху други обекти, във водоеми, върху сгради или други повърхности, както и не го използвайте за скачане върху батута или за прескачане над външната му мрежа.
- На други лица НЕ Е ПОЗВОЛЕНО да влизат под батута, да седят, стоят или лежат върху батута или върху рамката му, докато батутът е в употреба.
- НЕ използвайте батута под въздействието на алкохол, наркотици или лекарства, които могат да повлияят на преценката или координацията на движенията.

- Преди използване на батута винаги трябва да се свалят бижута, катарамии от колани и други остри предмети и аксесоари.
- ВИАНАГИ трябва да се осигури батутът срещу използване от неупълномощени лица или използване без надзор.
- ВИАНАГИ трябва да се носят чорапи при използване на батута.
- Комплектът за монтаж на батута трябва да бъде поставен върху равна повърхност, като се уверите, че над батута има 8 метра свободно пространство и поне 2,5 метра свободно пространство около батута, а под него да няма никакви предмети. Монтажът на батута изисква стабилно закрепване към земята.
- ВИАНАГИ обръщайте внимание на рисковете и предметите, намиращи се над, около и под мястото, където планирате да монтирате батута. Неспазването на това указание може да доведе до сериозни наранявания, смърт или материални щети.
- За да се намали рискът от падане, децата трябва да получават помощ при качване и слизане от батута.
- Рамката на батута е изработена от стомана и провежда електричество. В близост до батута или върху него не трябва да има електрически устройства (осветление, отоплителни уреди и др.).

ВАЖНО:



- Батута не трябва да се използва от лица с травми на врата или гърба, както и от страдащи от определени психически и физически заболявания – те могат драстично да увеличат риска от сериозни наранявания или смърт.
- Не трябва да се извършват никакви промени в структурата на батута или неговите елементи. Всякакви модификации могат да доведат до повреда на продукта или до наранявания.
- Ако липсват някакви части, батута не може да се


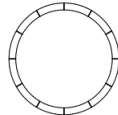
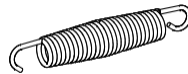

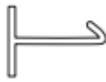
- използва, докато не бъдат монтирани резервните части.
- Покритието трябва винаги да бъде правилно монтирано, изцяло покривайки рамката на батута и пружините.
- Силно се препоръчва използването на ръкавици за защита на ръцете от прищипване в точките на затягане по време на монтажа.

ИМЕТЕОРОЛОГИЧНИ УСЛОВИЯ:

- При промяна на времето трябва да се проявява особено внимание. Това важи особено за случаите, когато подложката е мокра, тъй като става твърде хлъзгава, за да бъде безопасна за скачане.
 - Силният и поривист вятър може да доведе до загуба на равновесие по време на скачане. За да намалите риска от наранявания, използвайте батута само при подходящи метеорологични условия.
 - При температура под 0 °C, ако докоснете металните части на батута с език или устни, те могат да залепнат за метала. При по-топло и слънчево време частите могат да се нагреят значително, затова редовно проверявайте температурата на частите, особено на металните, по време на игра.
 - За да предотвратите повреди, причинени от натоварване със сняг и много ниски температури, препоръчва се редовно почистване на снега от батута и съхраняване на подложката и покритието в сухо и отопляемо помещение.
 - Батутът може да се повреди под въздействието на интензивно слънчево греење, дъжд, сняг и екстремни температури. Грижете се за подходяща защита на оборудването от неблагоприятни метеорологични условия.
- СИЛЕН ВЯТЪР:**
- Ако се очакват силни ветрове, батута трябва да бъде поставен на защитено място или демонтиран.

БАТУТ - СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

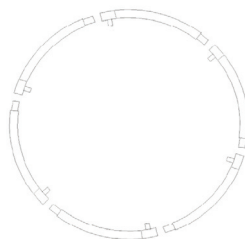
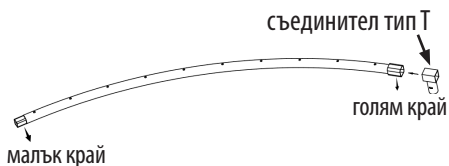
НОМЕР НА ЧАСТТА	ОПИСАНИЕ	СНИМКА	КОЛИЧЕСТВО ЗА МОДЕЛА 8FT	КОЛИЧЕСТВО ЗА МОДЕЛА 10 FT
A	ГОРНА РЕЛСА		6	6
B	СЪЕДИНИТЕЛ ТИП Т		6	6

C	ПОДЛОЖКА ЗА СКАЧАНЕ		1	1
D	ЗАЩИТНО ПОКРИТИЕ		1	1
E	ПРУГИ		42	54
F	ОСНОВА ЗА КРАК		3	4
G	ИНСТРУМЕНТ ЗА ПРУЖИНА		1	1

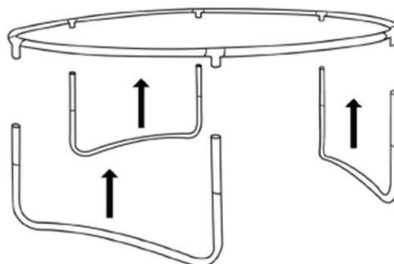
ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ СЪС СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ, ЗА ДА ИДЕНТИФИЦИРАТЕ ОТДЕЛНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За следващия монтаж са необходими двама възрастни в добро физическо състояние. За безопасност трябва да се носят подходящи ръкавици, обувки и облекло. Неспазването на горепосочените инструкции и предупреждения може да доведе до наранявания.

СТЪПКА 1: В горната релса има два края – един малък и един голям. Поставете големия край в съединителя тип Т и повторете същата стъпка за останалите елементи. Сглобете цялата част А, като вмъкнете малкия край на горната релса в големия край на съединителя тип Т. Повторете горните действия за всички елементи, за да създадете кръгла рамка.



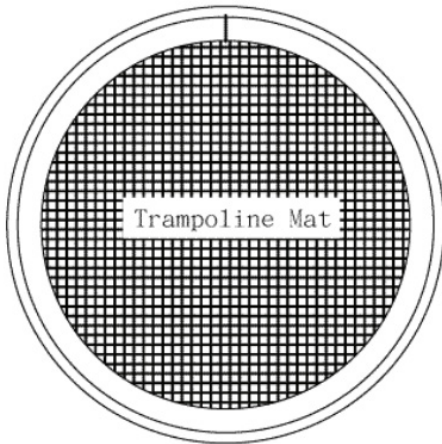
СТЪПКА 2: Свържете частите (от СТЪПКА 1) с колелото и краката (част F). Трябва да се има предвид, че всички отвори са насочени към центъра на кръга.



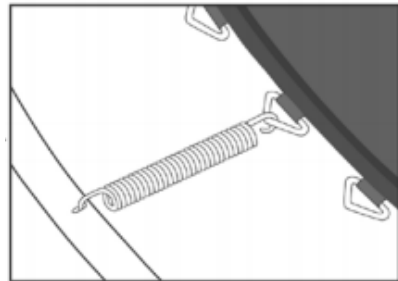
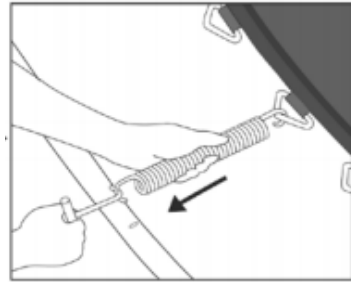
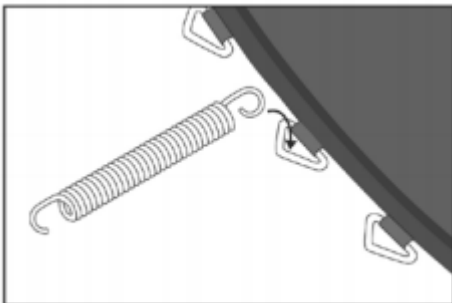
СТЪПКА 3: МОНТАЖ НА ПОДСКАЧАЩАТА ПЛАТФОРМА

При закрепването на пружините към подскачащата платформа на батута трябва да се внимава. Ще ви е необходима помощта на втори човек за тази част от монтажа. **ВНИМАНИЕ:** По време на закрепването на пружините точките на свързване могат да станат места, където има риск от нараняване, тъй като батутът се опъва.

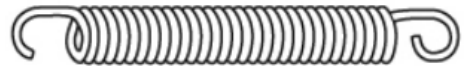
1. Разстелете подложката (C) вътре в рамката.



2. Закрепете по-тясното крайче на пружината (E) към триъгълния пръстен и с помощта на инструмента за опъване на пружини (G) прикрепете по-широкото крайче към отворите на рамковата релса.



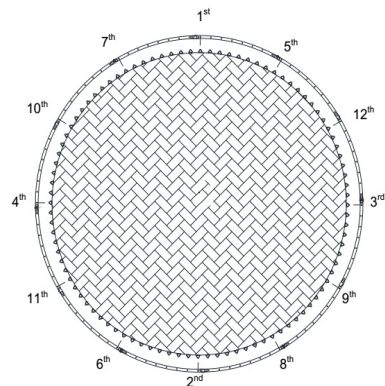
По-долу рисунка, показваща пружината:



Широк отвор
(свързва се с рамката)

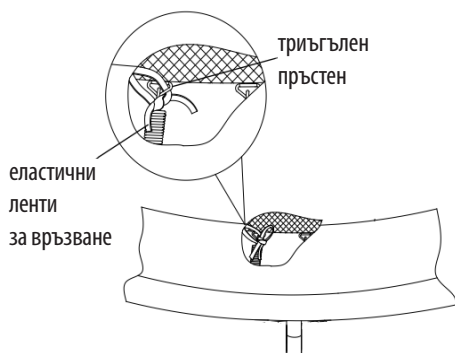
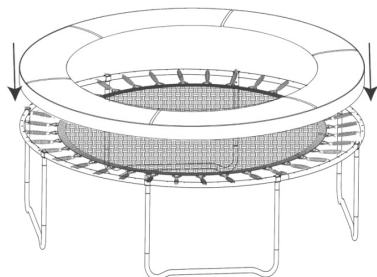
Тесен отвор
(свързва се с
подложката)

3. Горепосочените действия трябва да се изпълнят за всички пружини в посочения ред. Виж: илюстрацията по-долу:



4. МОНТАЖ НА ПРЕДПАЗНИЯ КАЛЪФ

Поставете предпазния калъф (D) върху стоманената рамка, като покриете пружините, след което завържете въжето за триъгълните пръстени, както е показано на илюстрацията по-долу.



ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ НА ПРЕДПАЗНАТА МРЕЖА. СПИСЪК С ЧАСТИ

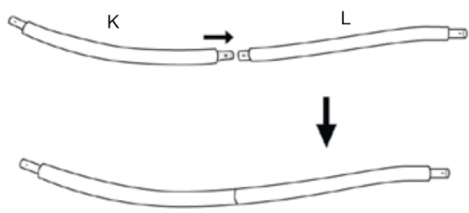
НОМЕР НА ЧАСТТА	ОПИСАНИЕ	СНИМКА	КОЛИЧЕСТВО ЗА МОДЕЛА 10ft	КОЛИЧЕСТВО ЗА МОДЕЛА 12/14ft	КОЛИЧЕСТВО ЗА МОДЕЛА 16ft
K	ГОРЕН СТЪЛБ		6	8	12
L	ДОЛЕН СТЪЛБ		6	8	12
M	ПРЕДПАЗНА МРЕЖА		1	1	1
N	КАПАЧКА ЗА СТЪЛБ		6	8	12
O	КОМПЛЕКТ ВИНТОВЕ		12	16	24

P	ВРЪВ		1	1	1
---	------	---	---	---	---

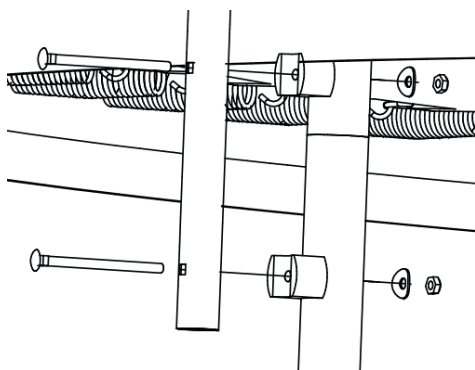
**ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ СЪС СПИСЪКА НА ЧАСТИТЕ,
ЗА ДА ИДЕНТИФИЦИРАТЕ ОТДЕЛНИТЕ ЕЛЕМЕНТИ.**

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За следния монтаж са необходими двама възрастни в добра физическа форма. За да се осигури безопасност, е необходимо да се носят подходящи ръкавици, обувки и облекло. Неспазването на горните инструкции и предупреждения може да доведе до наранявания.

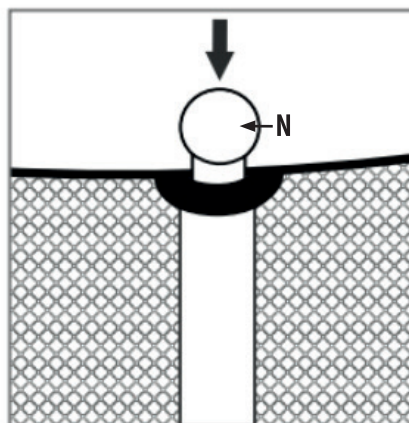
1. Свържете стълбовете, като поставите долния стълб (L) в основата на горния стълб (K) и го закрепите с помощта на заключващи щифтове.

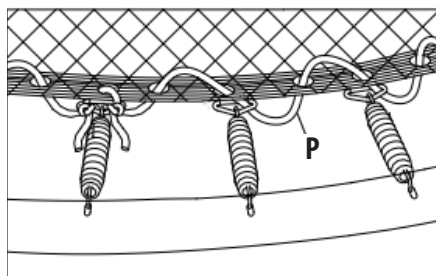
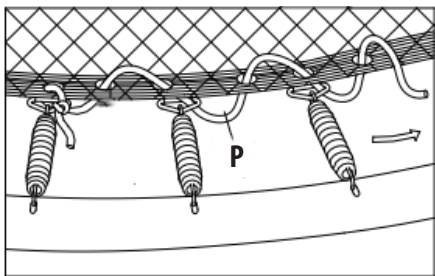


2. Монтирайте долните стълбове към удължението на краката и T-образния съединител с помощта на комплекта винтове (P) и затегнете винта с ключ.



3. Закачете горната част на мрежата на горния стълб, след което опънете предпазната мрежа. Завържете въжето (Q) за един от триъгълните пръстени, след което започнете да го преплитате през отворите в долната част на мрежата, като го прокарате през всеки триъгълен пръстен. След като го преплетете през всички триъгълни пръстени, завържете въжето към първия триъгълен пръстен, към който вече е завързан другият край на въжето. Виж: илюстрацията по-долу.





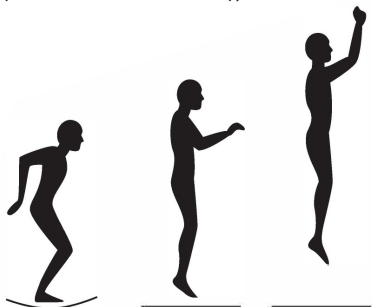
ИНСТРУКЦИИ И ПРИМЕРНИ УРОЦИ

Посочените по-долу уроци са примерни уроци от учебната програма. Те трябва да се проведат след изчерпателно обсъждане и демонстрация на механиката на тялото с участието на учителя и ученика.

1. Качване и слизане от батута: демонстрация на подходящи техники и практически упражнения.
2. Основен скок: демонстрация и практически упражнения.
3. Спиране: демонстрация и практически упражнения. Спиране по команда.
4. Скок на колене и ръце: демонстрация и практика, акцент върху четириточково приземяване и изравняване.

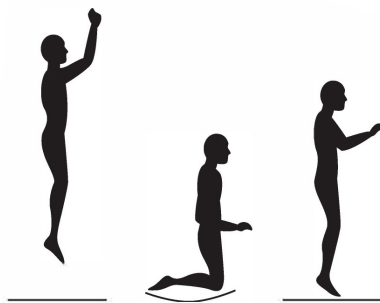
УРОК 1 ОСНОВЕН СКОК

1. Започнете в изправена позиция с вдигната глава и поглед, насочен към предпазния калф на рамката.
2. С кръгово движение замахнете с ръцете напред и нагоре.
3. Съберете стъпалата едно до друго и насочете пръстите надолу, когато сте във въздуха.
4. При кацане върху платформата дръжте стъпалата на разстояние около 40 см едно от друго.



УРОК 2: СКОК НА КОЛЕНЕ

1. Започнете скока в изправена позиция, като държите погледа си насочен към предпазния калф на рамката.
2. Приземете се върху свити колене, като държите гърба и главата изправени.
3. Върнете се в изправена, стояща позиция.



УРОК 3: СКОК НА РЪЦЕ И КОЛЕНЕ

1. Започнете да изпълнявате скокове от изправена позиция, като държите погледа си насочен към предпазния калъф на рамката.
2. Приземете се върху платформата, като се подпрете на длани и колене.
3. Оттласнете се с ръце и се върнете в изправена позиция.



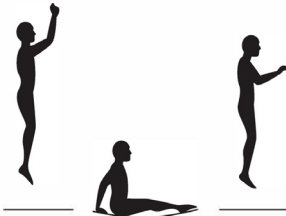
УРОК 4: СКОК НА ГРЪБ

1. Започнете с леко отгласване и се приземете по гръб.
2. При приземяването дръжте брадичката прибрана към гърдите.
3. Изпълнете ритник напред и нагоре, за да се върнете в изправена позиция.



УРОК 5: СКОК В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

1. Приземете се в седнало положение с крака, разположени успоредно на платформата.
2. Поставете ръцете си върху платформата до бедрата.
3. Оттласнете се с ръце, за да се върнете в изправена позиция.



УРОК 6: СКОК НАПРЕД

1. Започнете с леко отгласване и се приземете върху платформата в легнало положение.
2. Дръжте главата си вдигната, а ръцете близо до гърдите.
3. Оттласнете се с ръце, за да се върнете в изправена позиция.



УРОК 7: ПОЛУОБЪРЪЩАНЕ

1. Започнете в изходна позиция и се оттласнете наляво или надясно с ръцете, като завъртите тялото в посока, обратна на движението на ръцете.
2. Завъртете главата и раменете в посоката, в която се върти тялото ви.
3. Дръжте гърба успореден на платформата и главата изправена.
4. След като изпълните полуобръщането, приземете се в изходната позиция (т. 1).



УРОК 8: ЗАВЪРТАНЕ НА ХАНША

1. Започнете със скок в седнало положение.
2. Завъртете главата наляво или надясно и замахнете с ръцете в същата посока.
3. Завъртете ханша в същата посока като ръцете и раменете, изпълнявайки завъртане.
4. Приземете се отново в седнало положение.
5. Поддържайте гърба успореден на платформата и главата изправена.
6. След полуобръщането приземяването трябва да е в седнало положение.



1. След усвояването на всички уроци ученикът трябва да бъде насърчаван да създава и организира свои комбинации, с акцент върху доброто изпълнение. Водещият занятията може да оценява учениците и съответно да съставя групи за по-нататъшни упражнения.
2. За да стимулирате съревнование между учениците, може да въведете играта „Конче на батут“. Преди началото на играта учениците трябва да се преброят поред. За да започне играта, ученик №1 изпълнява акробатика. След това ученик №2 влиза на батута, изпълнява същата акробатика и добавя втора.

Ученик №3 изпълнява първата и втората акробатика и добавя трета. По този начин серията от акробатики непрекъснато се удължава. Първият, който не изпълни някоя от акробатиките в серията, получава буква „К“ и започва нова серия. При следваща грешка получава буква „О“. Човекът, който събере всички букви, образувайки думата „К-О-Н-Ч-Е“, отпада от играта. Последният останал участник печели. От този момент нататък трябва да се свържете с лицензиран инструктор по батут за планиране на следващи занятия.



• ikä

3+

• kokoonpano



• tarvittavat työkalut



Будь ласка, прочитайте всі попередження та інформацію, що міститься в цьому посібнику:

- Не підходить для дітей віком до 3 років.
- Потрібно зберігати інструкції.
- Максимальна вага користувача 100 кг 8ft, 150 кг 10ft.
- Тільки один користувач. Небезпека зіткнення.
- Не робіть сальто.
- Перед стрибком завжди закривайте отвір у сітці.
- Рекомендується замінювати сітку кожні 2 роки.
- Тільки для зовнішнього використання.
- Монтаж вимагає викопування ями в землі. Якщо ви не впевнені в проведенні земляних робіт, зверніться до фахівця.
- Батут має бути зібраний дорослим відповідно до інструкцій зі збирання та перевірений перед першим використанням.
- Сtribати без взуття [за рішенням виробника].
- Не використовуйте мокрий килимок.
- Спорожніть кишені та руки перед стрибком.
- Завжди стрибайте в центр килимка.
- Не їжте під час стрибків.
- Не виходьте стрибаючи.
- Обмежте час безперервного використання (регулярно робіть перерви).
- Не використовуйте батут за сильного вітру та закріпіть його.
- Для використання під безпосереднім наглядом дорослих.
- Прочитайте та дотримуйтесь інструкцій, правил безпеки та інформації про першу допомогу та збережіть їх як довідник для використання в майбутньому.
- Тільки для домашнього використання. Не для комерційного використання.
- Не використовуйте в громадських місцях.
- НЕБЕЗПЕКА ЗАДУШКИ - дрібні деталі НЕ призначені для дітей віком до 3 років.
- Попередження: батуту слід встановлювати лише на м'якому ґрунті
- і пласку поверхню, наприклад траву. Уникайте монтажу на бетоні, асфальті чи інших твердих



поверхнях. Не встановлюйте батут поблизу інших об'єктів, які можуть становити загрозу, таких як дитячі басейни, гойдалки, гірки або каркаси для скелелазіння.

Невиконання наведених нижче інструкцій може призвести до збільшення ризику серйозних травм та/або смерті:

- Місце, де планується встановити батут, має бути абсолютно плоским і рівним. Розміщення батута на нерівній поверхні призведе до рухів рами, що може спричинити напругу в з'єднаних елементах.
- Перед кожним використанням батута перевіряйте всю конструкцію та замініуйте будь-які зношені, несправні або відсутні частини.
- НЕ перевищуйте МАКСИМАЛЬНУ ВАГУ 100 кг для 8 фт і 150 кг для 10 фт.
- НЕ використовуйте батут в окулярах або шоломі.
- НЕ використовуйте батут як трамплін для стрибків на інші об'єкти або з них. НІКОЛИ не стрибайте з батута на інші об'єкти, водойми, будівлі чи інші поверхні, не використовуйте їх, щоб стрибнути на батут або перестрибнути через його зовнішню сітку.
- Іншим людям НЕ ПОВИННО заходити під батут або сидіти, стояти чи лежати на батуті чи його рамі, коли батут використовується.
- НЕ використовуйте батут під впливом алкоголю, наркотиків або ліків, які можуть вплинути на ваше судження та координацію рухів.
- ЗАВЖДИ знімайте прикраси, пряжки ременів та інші гострі предмети та аксесуари перед використанням батута.
- Батут ЗАВЖДИ повинен бути захищений від несанкціонованого використання та використання без нагляду.
- ЗАВЖДИ надягайте шкарпетки під час катання на батуті.
- Розмістіть набір для складання батута на рівній поверхні, переконавшись, що над батутом є 8 метрів вільного простору, щонайменше 2,5 метра навколо нього, і що під батутом немає жодних предметів. Встановлення батута вимагає, щоб він був міцно прикріплений до землі.

- ЗАВЖДИ звертайте увагу на небезпеки та предмети над, навколо та під місцем, де ви плануєте встановити батут. Невиконання цієї інструкції може призвести до серйозних травм, смерті або пошкодження майна.
- Щоб зменшити ризик падіння, дітям слід допомагати під час підйому та сходження з батута.
- Каркас батута виготовлений зі сталі та проводить електрику. Поруч з батутом або на ньому не повинно бути електричних приладів (ліхтарів, нагрівальних приладів тощо).

ВАЖЛИВО:

- Людям із травмами шиї та спини, а також тим, хто страждає від певних психічних і фізичних захворювань, не слід користуватися батутом - це може різко збільшити ризик серйозних травм і смерті.
- Забороняється вносити зміни в конструкцію батута або його компоненти. Будь-які зміни можуть пошкодити виріб або призвести до травм.
- Якщо будь-які частини відсутні, батут не можна використовувати, доки не будуть встановлені замінні частини.
- Кришка завжди повинна бути встановлена правильно, повністю закриваючи раму та пружини батута.
- Також наполегливо рекомендується одягати рукавички, щоб захистити руки від защемлення під час збирання.

ПОГОДНІ УМОВИ:

- Будьте особливо обережні при зміні погоди. Особливо це стосується мокрого килимка, оскільки він надто




слизький, щоб на нього можна було безпечно стрибати.

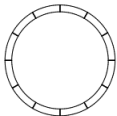
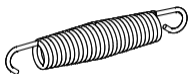


- Поривчастий і сильний вітер може спричинити порушення рівноваги під час стрибків, використовуйте батут лише за відповідних погодних умов.
- При температурі нижче 0 °C, коли ви намагаєтеся торкнутися язиком або губами металевих елементів батута, ваш язик і губи можуть прилипнути до металу. У теплу та сонячну погоду деталі можуть сильно нагріватися, тому вам слід регулярно перевіряти температуру деталей, особливо металевих, під час гри.
- Щоб запобігти пошкодженню, викликаному навантаженням, сніг і дуже низькі температури, рекомендується регулярно прибирати сніг з батута і рухатися зберігання килимка та корпусу в сухому та опалювальному приміщенні.
- Батут може бути пошкоджений під впливом інтенсивного
- сильне сонячне світло, дощ, сніг та екстремальні температури. Подбайте про належний захист обладнання від несприятливих умов навколишнього середовища спарювання.

СИЛЬНИЙ ВІТЕР:

- Якщо очікується сильний вітер, батут слід розмістити в захищеному місці або демонтувати.

БАТУТ - СПИСОК ЧАСТИН

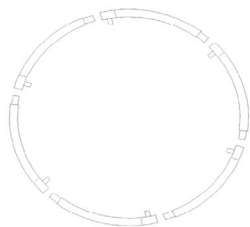
№ ДЕТАЛІ	ОПИС	ФОТО	КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ МОДЕЛІ 8ФТ	КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ МОДЕЛІ 10ФТ
А	ВЕРХНЯ ШИНА		6	6
Б	З'ЄДНУВАЧ ТИПУ Т		6	6
В	КИЛИМОК ДЛЯ СТИБКІВ		1	1

Г	ЗАХИСНА КРИШКА		1	1
Г	ПРУЖИНА		42	54
Д	ОСНОВА НОГИ		3	4
Е	ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ НАТЯГУВАННЯ ПРУЖИН		1	1

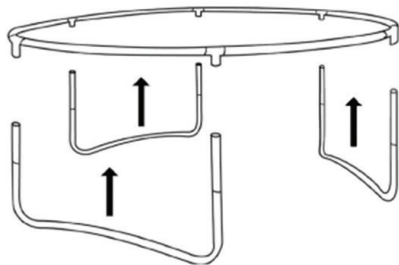
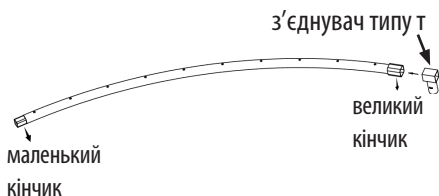
ОЗНАЙОМТЕСЯ З СПИСОМ ЧАСТИН ДЛЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ОКРЕМИХ ЕЛЕМЕНТІВ.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Для нижченаведеного монтажу необхідні дві дорослі особи, які перебувають у хорошій фізичній формі. Для забезпечення безпеки слід носити відповідні рукавички, взуття та одяг. Недотримання наведених інструкцій та попереджень може призвести до травм.

КРОК 1: У верхній шині є два кінці. Один маленький, другий великий. Помістіть великий наконечник у Т-подібний з'єднувач і виконайте той самий крок для решти частин. Зберіть всю частину А, вставивши малий кінець верхньої шини у великий кінець Т-подібного з'єднання. Повторіть описані вище кроки для всіх частин, створюючи круглу раму.



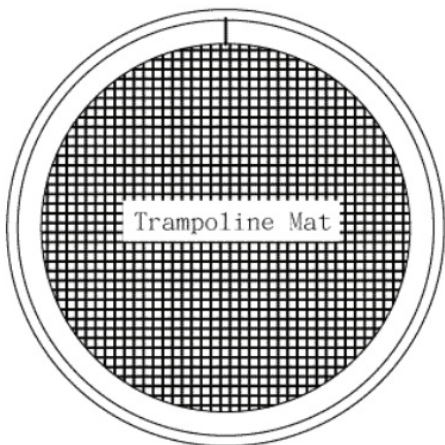
КРОК 2: З'єднайте деталі (з КРОК 1) з колесом і ніжками (деталь Д). Зверніть увагу, що всі отвори спрямовані до центру кола.



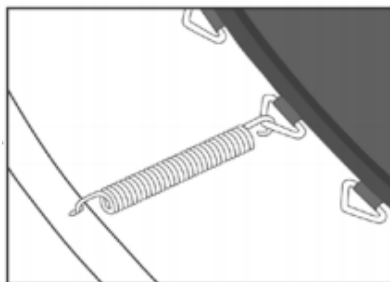
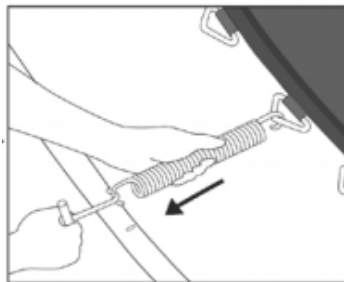
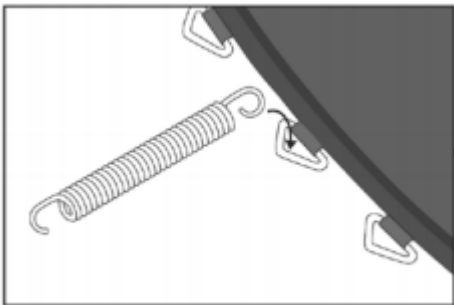
КРОК 3: ЗБИРАННЯ КИЛИМКА ДЛЯ СТРИБКІВ

Будьте обережні, прикріплюючи пружину до батутного килимка. Для цієї частини складання вам знадобиться допомога іншої людини. ПРИМІТКА: під час кріплення пружин місця з'єднання можуть стати небезпечними для травм, коли батут затягується.

1. Розстеліть килимок (В) всередині рами.



2. Прикріпіть вузький кінець пружини (Г) до трикутного кільця та за допомогою інструмента для натягу пружини (Е) прикріпіть ширший кінець до отворів у рейці рами.



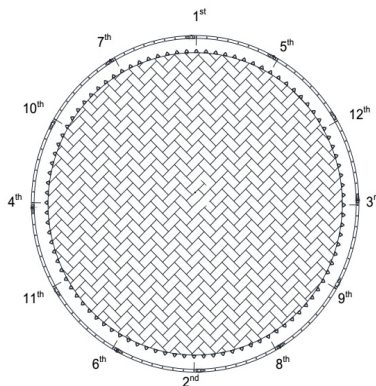
Нижче наведено малюнок пружини:



Більш широкий отвір
(з'єднується з рамою)

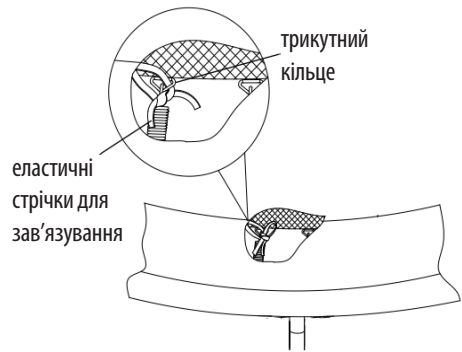
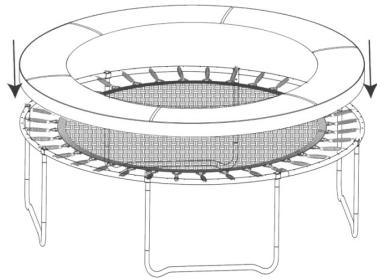
Вужчий отвір
(з'єднується з килимком)

3. Наведені вище кроки слід виконати для всіх пружин по порядку. Дивіться малюнок нижче:



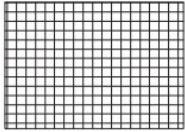

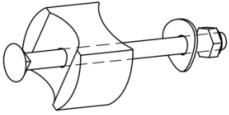


4. ВСТАНОВЛЕННЯ ЗАХИСНОЇ КРИШКИ

Помістіть захисну кришку (Г) на сталеву раму, закриваючи пружини, потім прив'яжіть мотузку до трикутних кілець, як показано на малюнку нижче.



ІНСТРУКЦІЯ МОНТАЖУ ЗАХИСНОЇ СІТКИ. СПИСОК ЧАСТИН.

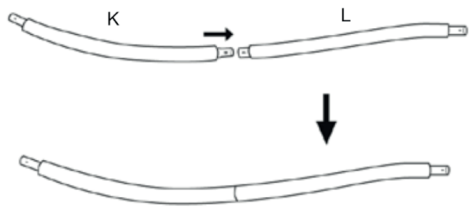
№ ДЕТАЛІ	ОПИС	ФОТО	КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ МОДЕЛІ 10ФТ	КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ МОДЕЛІ 12 / 14ФТ	КІЛЬКІСТЬ ДЛЯ МОДЕЛІ 16ФТ
Є	ВЕРХНІЙ ПОСТ		6	8	12
Ж	НИЖНІЙ ПОСТ		6	8	12
З	СІТКА БЕЗПЕКИ		1	1	1
И	ГРИБ НА ПОСТ		6	8	12
І	НАБІР БОЛТІВ		12	16	24

ї	ШНУР		1	1	1
---	------	---	---	---	---

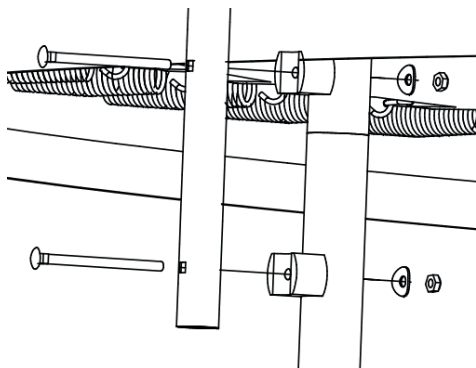
ОЗНАЙОМТЕСЯ З СПИСОМ ЧАСТИН ДЛЯ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ОКРЕМИХ ЕЛЕМЕНТІВ.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Для нижченаведеного монтажу необхідні дві дорослі особи, які перебувають у хорошій фізичній формі. Для забезпечення безпеки слід носити відповідні рукавички, взуття та одяг. Недотримання наведених інструкцій та попереджень може призвести до травм.

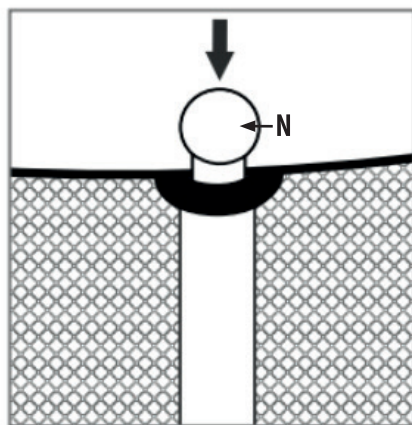
1. З'єднайте стійки разом, вставивши нижню стійку (Ж) в основу верхньої стійки (Є) і закріпивши її фіксуючими шпильками.

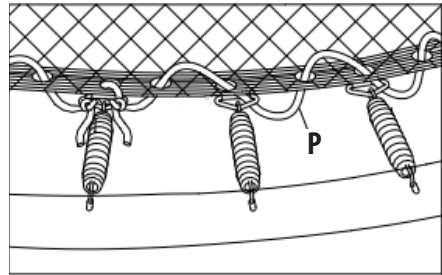
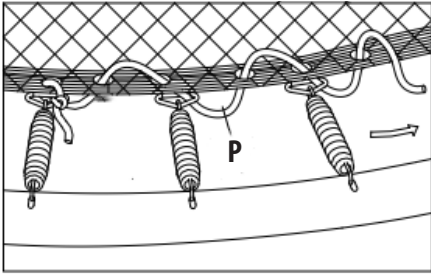


2. Встановіть нижні стійки на подовжувач ніжок і Т-подібний з'єднувач за допомогою набор болтів (І) і затягніть гвинт гайковим ключем.



3. Повісьте верхню частину сітки на верхній стовп, а потім натягніть сітчасте покриття. Зав'яжіть шнур (ї) навколо одного з трикутних кілець, а потім почніть простягати мотузку через отвори в нижній частині сітки, протягуючи її через кожне трикутне кільце. Переплели всі трикутні кільця, прив'яжіть нитку до першого трикутного кільця, до якого вже прив'язаний другий кінець нитки. Дивіться малюнок нижче.





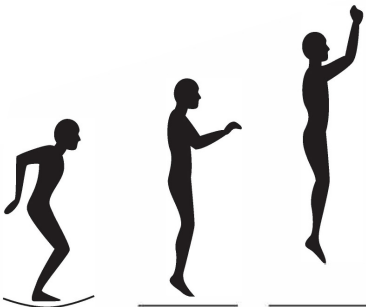
ІНСТРУКЦІЇ ТА ЗРАЗКИ УРОКІВ

Наведені нижче уроки є зразковими уроками з навчальної програми. Вони мають відбуватися після всебічного обговорення та демонстрації механіки тіла між учителем і учнем

1. Підйом на батут і сходження з нього: демонстрація відповідної техніки та практичні вправи.
2. Базовий стрибок: демонстраційні та практичні вправи.
3. Зупинка: демонстраційні та практичні вправи. Зупинка за командою.
4. Стрибки з коліна та руки: демонстрація та практика, акцент на приземленні та вирівнюванні в чотирьох точках.

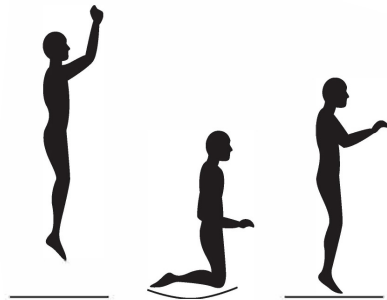
УРОК 1 ОСНОВНИЙ СТРИБОК

1. Почніть у положенні стоячи з прямою головою та поглядом на рамі.
2. Махи руками вперед і вгору круговими рухами.
3. Зведіть ноги разом і направте пальці вниз, коли ви в повітрі.
4. Приземляючись на килимок, тримайте ноги приблизно на відстані 40 см одна від одної.



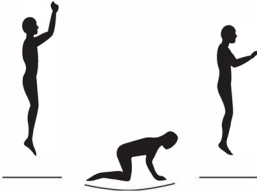
УРОК 2: СТРИБОК НА КОЛІНА

1. Розпочніть стрибок з положення стоячи, не зводячи очей з рами.
2. Приземліться на зігнуті коліна, тримаючи спину та голову прямо.
3. Поверніться у вертикальне положення стоячи.



УРОК 3: СТИБОК НА РУКИ І КОЛІНА

1. Почни виконувати стрибки з положення стоячи, тримаючи погляд на захисті рами.
2. Приземлись на килим у підтримці на руках і колінах.
3. Відштовхнись руками і повернись у вертикальне положення.



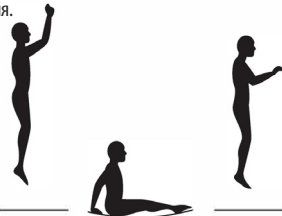
УРОК 4: СТИБОК НА СПИНУ

1. Почни з легкого відштовхування і приземлись на спину.
2. Приземляючись, тримай підборіддя на грудях.
3. Виконай ривок вперед і вгору, щоб повернутись у вертикальне положення.



УРОК 5: СТИБОК У СИДІННЯ

1. Приземлись у сидячому положенні з ногами, розташованими паралельно до килима.
2. Поклади руки на килим біля стегон.
3. Відштовхнись руками, щоб повернутись у вертикальне положення.



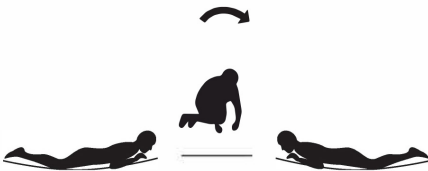
УРОК 6: СТИБОК УПЕРЕД

1. Почни з легкого відштовхування і приземлись на килим у лежачому положенні.
2. Тримай голову вгору, а руки при грудях.
3. Відштовхнись руками, щоб повернутись у вертикальне положення.



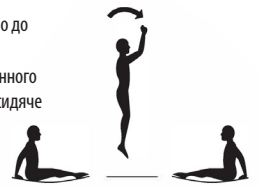
УРОК 7: ПОЛОВИННИЙ ПОВОРОТ

1. Почни з переднього положення і відштовхнись вліво або вправо руками, обертаючи тіло в протилежний напрямок від руху рук.
2. Поверни голову і руки в напрямку, в якому обертається твоє тіло.
3. Тримай спину паралельно до килима і голову вгору.
4. Після виконання половинного повороту приземлись у початкове положення (п.1).



УРОК 8: ПОВОРОТ ТАЗУ

1. Почни зі стрибка в сидяче положення.
2. Поверни голову вліво або вправо та зроби махи руками в тому ж напрямку.
3. Поверни таз в тому ж напрямку, що й руки та плечі, виконуючи поворот.
4. Приземлись у сидячому положенні.
5. Тримай спину паралельно до килима і голову вгору.
6. Після виконання половинного повороту приземлись у сидяче положення.



1. Після засвоєння всіх уроків учень повинен бути заохочений до створення та організації вправ, з акцентом на правильне виконання. Викладач може оцінювати студентів і відповідним чином формувати групи для подальших вправ.
2. Щоб заохотити учнів до змагання, можна ввести гру під назвою «Конік на батуті». Перед початком гри учень повинні по черзі відлічувати. Для початку гри учень номер 1 виконує акробатичний елемент. Потім учень номер 2 виходить на батут, виконує той самий елемент і додає другий. Учень номер

3 виконує перший та другий елементи і додає третій. Таким чином, серія акробатичних елементів постійно розширюється. Перша особа, яка не виконає одного з елементів серії, отримує літеру «К» і починає нову серію. При наступній помилці отримує літеру «О». Людина, яка збрала всі літери, отримавши слово «К-О-Н-І-К», вибуває з гри. Останній учасник, що залишився, перемагає. З цього моменту необхідно зв'язатися з ліцензованим інструктором з батуту для планування занять.

Poland: Spokey Sp. z o.o.
al. Różdzieńskiego 188C,
40-203 Katowice, Polska,
tel.: +48 323 172 000,
www.spokey.pl / www.spokey.com,
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor: Czech Republic
Spokey s.r.o.
Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek, Česká republika,
tel.: +420 731 157 912,
www.spokey.cz, spokey@spokey.cz