



TRAMBULIN HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

BEVEZETÉS

A trambulin használatának megkezdése előtt olvassa el a teljes útmutatót. Mint bármilyen rekreációs fizikai tevékenység esetén, a résztvevők megsérülhetnek. A sérülés kockázatának csökkentéséhez kövesse a megfelelő biztonsági szabályokat és tanácsokat.

- ⚠ A trambulin helytelen és durva használata veszélyes, és súlyos sérülést okozhat!
- ⚠ A trambulinok ugrásra szánt eszközök, amik a felhasználót szokatlan magasságokba juttathatja különféle mozgásokon keresztül. Ezért mindig legyen körültekintő a trambulinon való játék közben.
- ⚠ Minden egyes használat előtt ellenőrizze a trambulint.
- ⚠ Az eszköz helyes összeszerelése, kezelése és karbantartása, biztonsági tanácsok, figyelmeztetések és az ugrások helyes technikái mind helyet kaptak ebben a használati útmutatóban. Minden felhasználó és felügyelő olvassa el és ismerkedjen meg ezekkel az utasításokkal. A trambulint használonak tudatában kell lennie a saját korlátaival, az azon végzett különféle ugrásokat illetően.
- ⚠ Eleinte szokjon hozzá a trambulin érzetéhez és ruganyosságához. A fókusz mindig legyen a saját testtartásán és addig gyakoroljon minden egyes alapvető ugrást, amíg azokat megfelelően el nem sajátította, és csak ezután haladjon a bonyolultabb és haladóbb ugrások felé. Ne ugráljon meggondolatlanul a trambulinon, hangsúlyozzuk a helyes kontrollt és a különböző ugrási technikákban való jártasságot.
- ⚠ Egyszerre csak egy ember tartózkodhat a trambulinon! A több ugráló megnöveli a levegőben összeütközésből fakadó sérülések esélyét.
- ⚠ Ne csináljon szaltókat, mert ez megnöveli annak az esélyét, hogy a fejére vagy a nyakára esik. Ez bénuláshoz vagy akár halálhoz is vezethet.

IRÁNYELVEK

1. ÁLTALÁNOS UTASÍTÁSOK

1.1 CÉL

- ⚠ Az eszköz kizárólag otthoni/háztartási használatra van szánva, és nem megfelelő szakmai vagy egészségügyi használatra.
- ⚠ A legfelső teherbírás: Ø183 cm: 80kg, Ø244 cm: 100 kg, Ø305 cm: 120 kg, Ø366 cm-től 150 kg. A trambulin túlterhelése a trambulin sérüléséhez vezet és ezt a szavatosság nem fedezi.

1.2 VESZÉLY A GYERMEKEKRE

- ⚠ Ne engedjen felügyelet nélküli gyerekeket a termék közelébe. Végezze el az összes szükséges biztonsági óvintézkedést és felügyelje az összes trambulinon végzett ugrálást. A gyerekek nem ismerik fel a termék lehetséges veszélyeit. Vegye figyelembe, hogy a csomagolás anyaga műanyag, ez nem megfelelő gyerekeknek, telepítést követően dobja ki!

1.3 FIGYELEM - A TERMÉK SÉRÜLÉSEI

- ⚠ Ne változtasson a terméken. Csak eredeti pótalkatrészeket használjon. A javítást csak arra képzett technikus végezheti. A helytelen szerelés veszélyezteti a trambulin biztonságosságát. Csak úgy használja a terméket, ahogy az ebben az útmutatóban meg van határozva.
- ⚠ Óvja a terméket a nedvességtől és a magas hőmérséklettől.

1.4 ÖSSZESZERELÉSI TANÁCSOK

- ⚠ A termék összeszerelését legalább két, egészséges felnőtt végezze el, arra odafigyelve. Bármilyen kérdés esetén forduljanak egy technikailag képzett személyhez.
- ⚠ A trambulin összeszerelése előtt olvassa végig ezen kézikönyv minden útmutatását.
- ⚠ Távolítson el minden csomagolási anyagot és minden alkatrészt fektessen le egy szabad felületre. Ez áttekintést nyújt és egyszerűsíti az összeszerelés folyamatát.

- ⚠ Ellenőrizze az alkatrészek listájában, hogy egyik alkatrész sem hiányzik. Az összeszerelés elvégzésével gondoskodjon a csomagoló anyag megfelelő elhelyezéséről.
- ⚠ Vegye figyelembe, hogy szerszámok használatakor vagy technikai munka esetén mindig fennáll a sérülés kockázata.
- ⚠ Ezért körültekintően szerelje össze a terméket.
- ⚠ Hozzon létre egy veszélymentes környezetet, például: ne hagyjon szerszámokat heverni a munkatérben.
- ⚠ Tárolja a csomagolási anyagokat olyan módon, hogy azok ne okoznak veszélyt. A fóliák és a műanyag zsákok veszélyesek a gyermekekre (fulladásveszély)!
- ⚠ Azután, hogy a terméket az útmutatónak megfelelően elhelyezte, győződjön meg róla, hogy minden csavar, szorító, anyacsavar helyesen van felszerelve és megszorítva, és hogy a csatlakozások szorosan kapcsolódnak.
- ⚠ Legalább 7,3 m szabad tér szükséges a trambulín fölött. Megfelelő távolság szükséges a trambulín és a lehetséges veszélyforrások között, mint például az elektromos kábelek, a faágak, a játékok, az úszómedencék és a kerítések.
- ⚠ A trambulint a használat előtt helyesen kell felállítani.
- ⚠ Soha ne állítsa fel a trambulint esős, szeles vagy viharos körülmények között, különösen, ha villámlik. Ajánlott a trambulint szétszedni és elraktározni rossz idő esetén.
- ⚠ A trambulín fémszerkezete vezeti az elektromosságot. Villám, hosszabbító és semmilyen elektromos eszköz nem léphet a trambulinnal kapcsolatba.
- ⚠ A trambulint mindig egy jól megvilágított helyen használja.
- ⚠ Ne tegyen semmilyen tárgyat a trambulín alá.
- ⚠ A trambulín egyéb szabadidős eszközök és szerkezetek környezetében nem használható.
- ⚠ Össze- és szétszereléskor, kérjük, viseljen kesztyűt a kezei védelme érdekében.

1.5 TOVÁBBI TANÁCSOK

- ⚠ A fokozott stabilitás érdekében helyezzen homokzsákokat a trambulín lábaira. Ez megakadályozza, hogy a trambulín felboruljon bármilyen oldalirányú erő hatására.
- ⚠ Ne használja terhesség alatt.
- ⚠ Ne használja, ha magas vérnyomásban szenved.
- ⚠ Ugráljon mezítláb. Ne viseljen cipőt, mert ez károsítja az ugrószőnyeget, és azt nem fedezi a szavatosság.
- ⚠ Ne dohányozzon a trambulín környezetében, a parázs kiégetheti a műanyag elemeket.
- ⚠ Ne helyezzen cigarettát, háziállatot, éles tárgyat, vagy bármilyen oda nem illő tárgyat a trambulínra.
- ⚠ Ne használja a trambulint alkohol vagy egyéb drogok hatása alatt.
- ⚠ Ne üljön vagy támaszkodjon a fedőpárnázatra, mert azoknak könnyűnek kell maradniuk, hogy együtt mozoghassanak az ugrószőnyeggel. Ne engedje, hogy a kis gyerekek a fedőpárnázat segítségével húzzák fel magukat a trambulínra. A párnázat helytelen használatából fakadó varratszakadást nem fedezi a szavatosság.
- ⚠ A trambulint vízszintes felületre helyezze. Lehetőség szerint fűre. A kemény felületre helyezés plusz feszültségnek teszi ki a vázat és idővel sérülést okoz neki, amit nem fedez a szavatosság. A trambulín egyenetlen felületre helyezése a trambulín felborulásához vezethet.
- ⚠ Ne tegye a trambulint közvetlenül nyílt láng közelébe.
- ⚠ Biztosítsa a trambulint jogtalan használat ellen.
- ⚠ Ne használja a trambulint, ha az nedves. Balesetveszélyes!!
- ⚠ Szeles időben a trambulint rögzítőkkal le kell kötni, vagy szét kell szedni és elraktározni.

⚠ FIGYELEM

1. Kérjük, bizonyosodjon meg ugrálás előtt, hogy a biztonsági háló cipzárja 100%-osan be van zárva, és mindhárom bejáratú kámpó be van akasztva.
2. Szándékosan ne ugorjon a biztonsági hálónak, mivel ez csak arra van tervezve, hogy megakadályozza, hogy ne valaki kiessen a trambulínból. A biztonsági hálóba való szándékos ugrás a trambulín felborulásához vagy a háló károsodásához vezethet. A biztonsági háló gondtalan használata hanyagságnak számít, és ezt nem fedezi a szavatosság, hivatkozzon a jogi nyilatkozatra.

2. A TRAMBULIN BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSAI

- ⚠ Függetlenül a trambulint használó egyén életkorától és tapasztalatától, mindig szükséges egy felügyelő személy.
- ⚠ A trambulin biztonsági előírásait mindig figyelembe kell venni és betartani.
- ⚠ A szaltó tilos. A trambulinra való helytelen leérkezés sérüléshez vezethet, különösen a háton, nyakon, vagy fejen. A sérülés lehet bénulás. Vagy akár halál.
- ⚠ Egyszerre csak egy ember használhatja a trambulint. Az ütközés kockázatát növeli, ha a trambulint egyszerre többen használják.
- ⚠ A trambulin minden használata előtt át kell azt vizsgálni sérült, elhasználódott vagy hibás alkatrészt keresve, ugyanis ezek gyengítik a trambulin általános épségét. A sérült, elhasználódott vagy hibás alkatrészt azonnal ki kell cserélni. Ez idő alatt a trambulint el kell zárni a hozzáférés elől.
- ⚠ Semmilyen kampót tartalmazó ruha, vagy bármilyen kampós dolog nem vihető fel a trambulinra ugráláshoz, a kampók beakadásának elkerülése miatt.
- ⚠ A trambulin csak sima és csúszásmentes felületeken állítható fel.
- ⚠ Az erős szél el tudja fújni a trambulint. Erős szél esetén a trambulint el kell mozgatni egy védett helyre, és ott szétszedni. Vagy le kell kötni a földhöz zsinórok és kötelek segítségével. Legalább három rögzítési pont szükséges. Nem elégséges a zsinórokat a földhöz kötni, ugyanis ezek ki tudnak tépődni a helyükről.
- ⚠ Kerülje a már összeszerelt trambulin mozgatását, ugyanis az meg tud hajolni a szállítás során. Ha mégis szükséges a trambulint elmozgatni, vegye figyelembe a következőt : legalább négy ember szükséges, - egyenlően elhelyezve a váz körül, - hogy a trambulint a fel tudják emelni. A trambulint vízszintesen kell szállítani, és ha a váz elmozdul önmagához képest, a négy ember húzza azt vissza az eredeti formába.
- ⚠ A trambulin egy ugrálásra alkalmas eszköz, aminek segítségével a felhasználó szokatlan magasságot és mozdulatok sokféleségét tudja elérni. A trambulinba beugrás, a váznak vagy a fedőpárnázatnak ütközés, a trambulinra való helytelen érkezés sérüléshez vezethet.
- ⚠ A felhasználó legyen tisztába a használati útmutatóval. Ez az útmutató tartalmazza az összeszerelési utasításokat, válogatott elővigyázatossági előírásokat és ajánlásokat a trambulin felhasználására és karbantartására, annak érdekében, hogy a trambulint biztonságosan és jókedvűen lehessen használni.
- ⚠ A tulajdonos vagy a felügyelő felelőssége, hogy biztonsági óvintézkedésként elegendő szabad területet biztosítson a trambulin minden felhasználója számára.
- ⚠ Soha ne használja víz közelében és mindig tartson megfelelő szabad területet az eszköz környezetében biztonsági elővigyázatosságból
- ⚠ Figyeljen minden mozgó alkatrészeire, amibe beleakadhat a karja vagy a lába.
- ⚠ Ne szórjon semmilyen idegen tárgyat a trambulinba.
- ⚠ Ne engedjen senkit és semmilyen tárgyat a trambulin alá, miközben valaki ugrál a trambulinon. Az ugrószőnyeg rugalmas és egy ráugrásból következő lefelé tartó erő súlyos sérülést okozhat valakinek.
- ⚠ Tartson be minden biztonsági szabályt és ismerje meg a használati útmutató tartalmát.
- ⚠ A trambulin csak akkor használható, ha az ugrószőnyeg tiszta és száraz. Az elhasznált vagy sérült ugrószőnyeget azonnal ki kell cserélni.
- ⚠ Azon eszközöket, amiknek a használata veszélyes, el kell távolítani a közelből.
- ⚠ Kerülje a trambulin jogtalan és felügyeletlen használatát.
- ⚠ Ne használja a trambulint alkoholos vagy drogos befolyásoltság alatt (beleértve a gyógyszereket is).
- ⚠ Alaposan tanulja meg az alapvető ugrási technikákat a nehezebb ugrások megpróbálása előtt. További információkért lásd az alapvető ugrási technikák részt.
- ⚠ A trambulinra másszon fel, és ne ugorjon rá közvetlenül. Ne használja a trambulint más eszközök dobantójaként. További információkért lásd még a balesetek részt: felszállás és leszállás.

A TRAMBULIN ALKATRÉSZEINEK LISTÁJA

#	Név	Modell méret								
		6'/1.8 m	8'/2.4 m	10'-3/3 m	10'-4/3 m	12'/3.7 m	13'/4 m	14'/4.27 m	15'/4.57 m	16'/4.88 m
A	Felső sín + T idom	6	6	6	8	8	8	8	10	12
B	Fedő-párnázat	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	Ugrószőnyeg	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	Rugók	36	48	60	64	72	80	80	90	108
E	Láb-hosszabító	0	0	6	8	8	8	8	10	12
F	Lábalap	3	3	3	4	4	4	4	5	6
G	Rugórögzítő eszköz	1	1	1	1	1	1	1	1	1



6'/8'/10'-3 (3láb)



10'-4/12'/13'/14' (4láb)



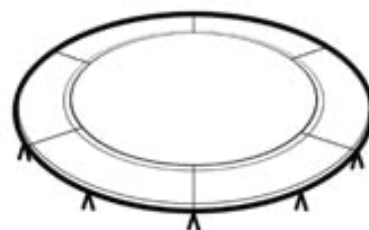
15' (5láb)



16' (6láb)



A



B



C



D



E



F



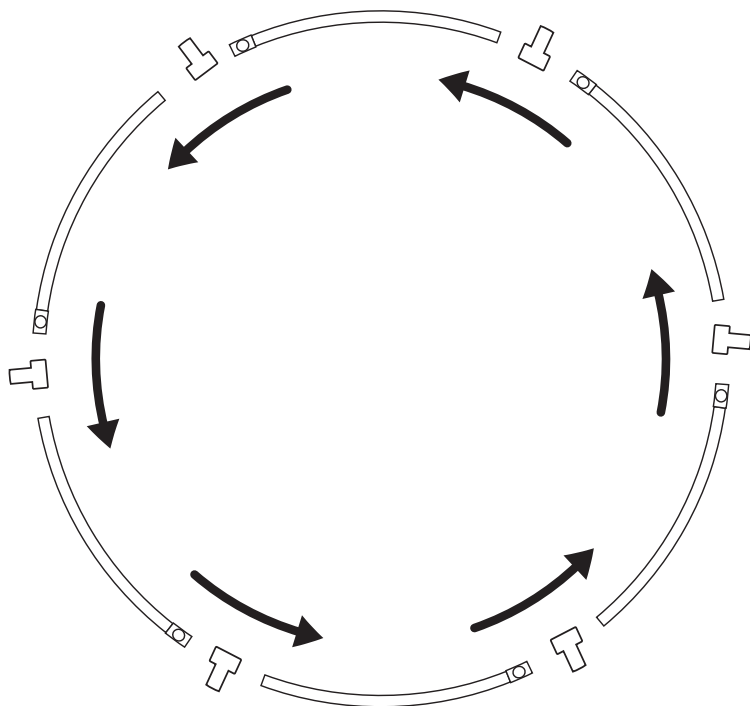
G

A TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSE

Használja az **ALKATRÉSZEK LISTÁJÁT** az elemek azonosításához.

FIGYELEM: Két, jó fizikai kondícióval rendelkező felnőtt szükséges az alább részletezett összeszereléshez. A biztonsága érdekében viseljen megfelelő cipőt és ruházatot. Az alábbi instrukciók és figyelmeztetések követésének elmaradása sérüléshez vezethet.

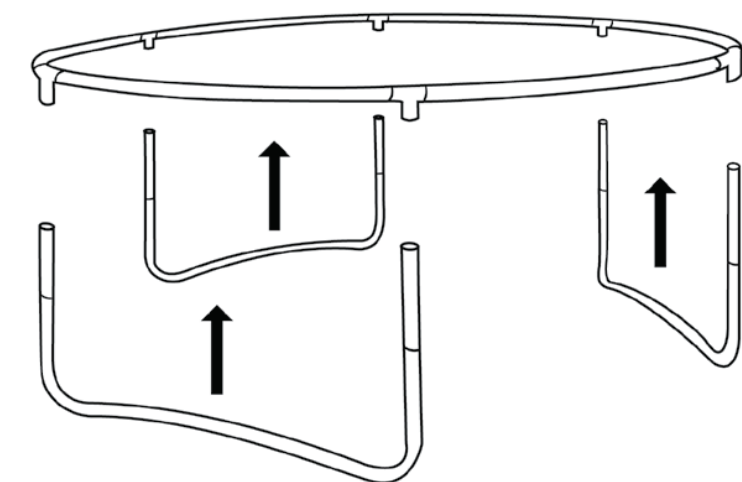
MEGJEGYZÉS: A valós kinézet némileg eltérhet a különböző trambulin modellek esetén.



Illessze össze a felső síneket egy nagy körbe. Az utolsó elem beillesztéséhez két ember kellhet. A második ember tartsa az ellentétes oldalt, amíg az első összeilleszti a kör két végét.

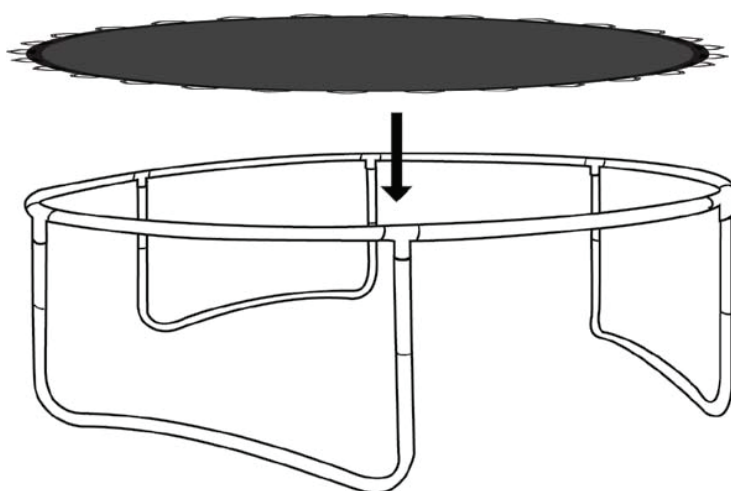


Csatlakoztassa a lábhosszabítót a lábalapokhoz.

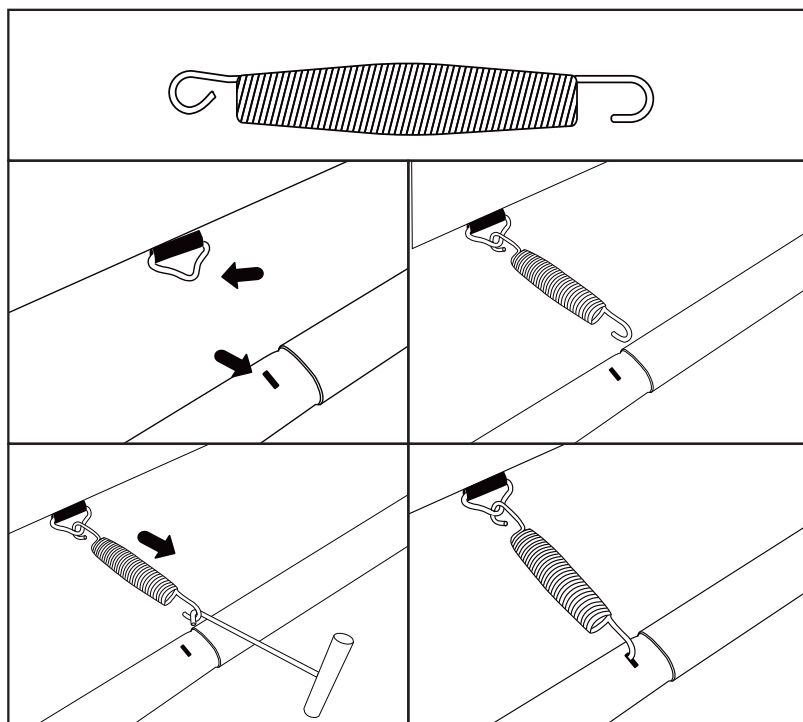


Tegye a felső részhez (sínkör) az összes támasztó lábat (elérhető távolságba), amiket az előző lépésben rakott össze.

Csatlakoztassa a támasztó lábakat a felső részhez és szorosra csavarozza őket össze.

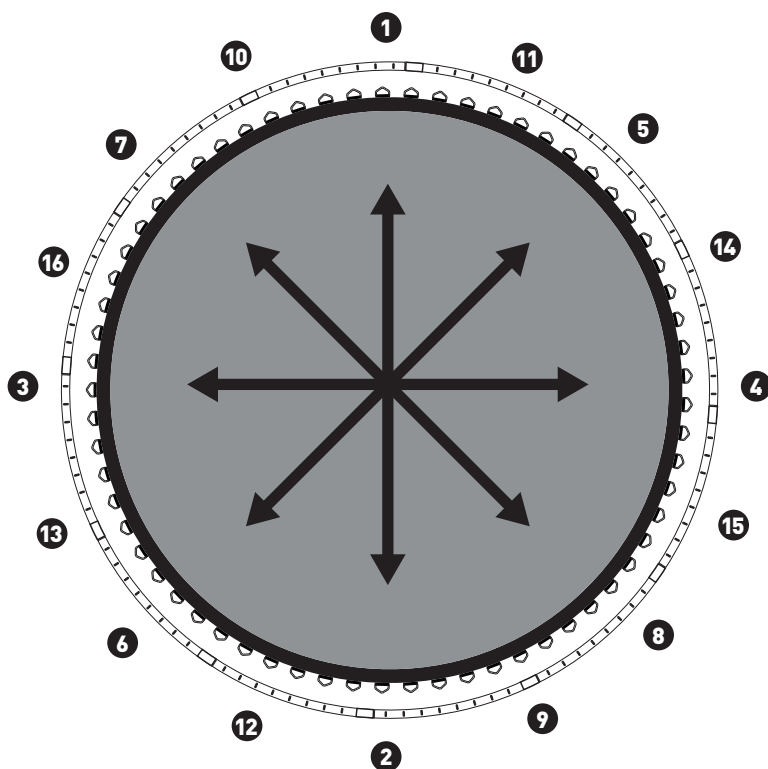


Ha az alappal elkészült, a varratos felével lefelé nézve, helyezze a ugrószőnyeget a váz belsejébe.



Akassza be az egyik rugót a szőnyeg egyik háromszög alakú gyűrűjébe. Ezután csatlakoztassa a rugó másik felét a vázhoz.

Használja a rugókhoz való eszközt.



A nagy nyomás alatt álló rugók nyomásának kiegyenítéséhez szükséges, hogy távolabbi rugók is beakasztásra kerüljenek, ezért

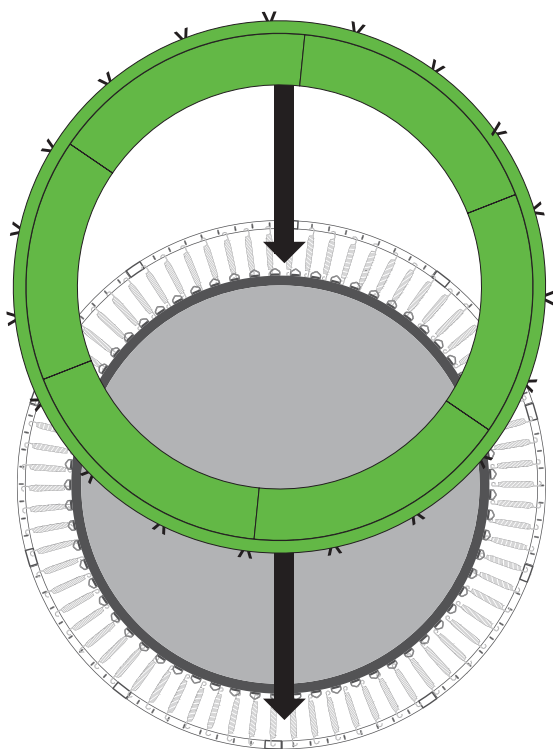
Ismételje meg az előző lépést azzal a rugóval szemben, ahol azt beillesztette.

Ezután csatlakoztasson még két rugót félúton a két első között, egymással pont szemben. Ez biztosítja, hogy a feszültség egyenlően van elosztva a rugók között.

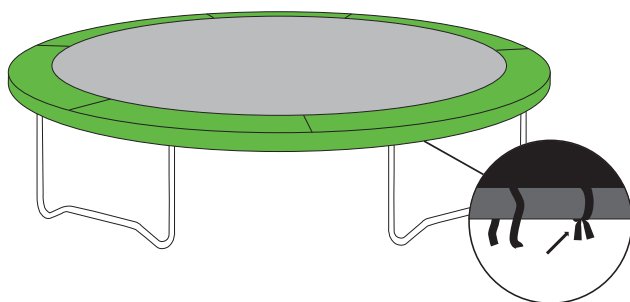
Ismételje meg ezt a folyamatot a megmaradó rugókkal, amíg az összes rugó a vázhoz nincs illesztve.

Figyelmeztetés:

A rugók összeszerelése során legyen elővigyázatos, hogy hová teszi a kezét és egyéb testrészeit.



Fektesse a fedőpárnázatot a külső ívre, beborítva a rugókat.

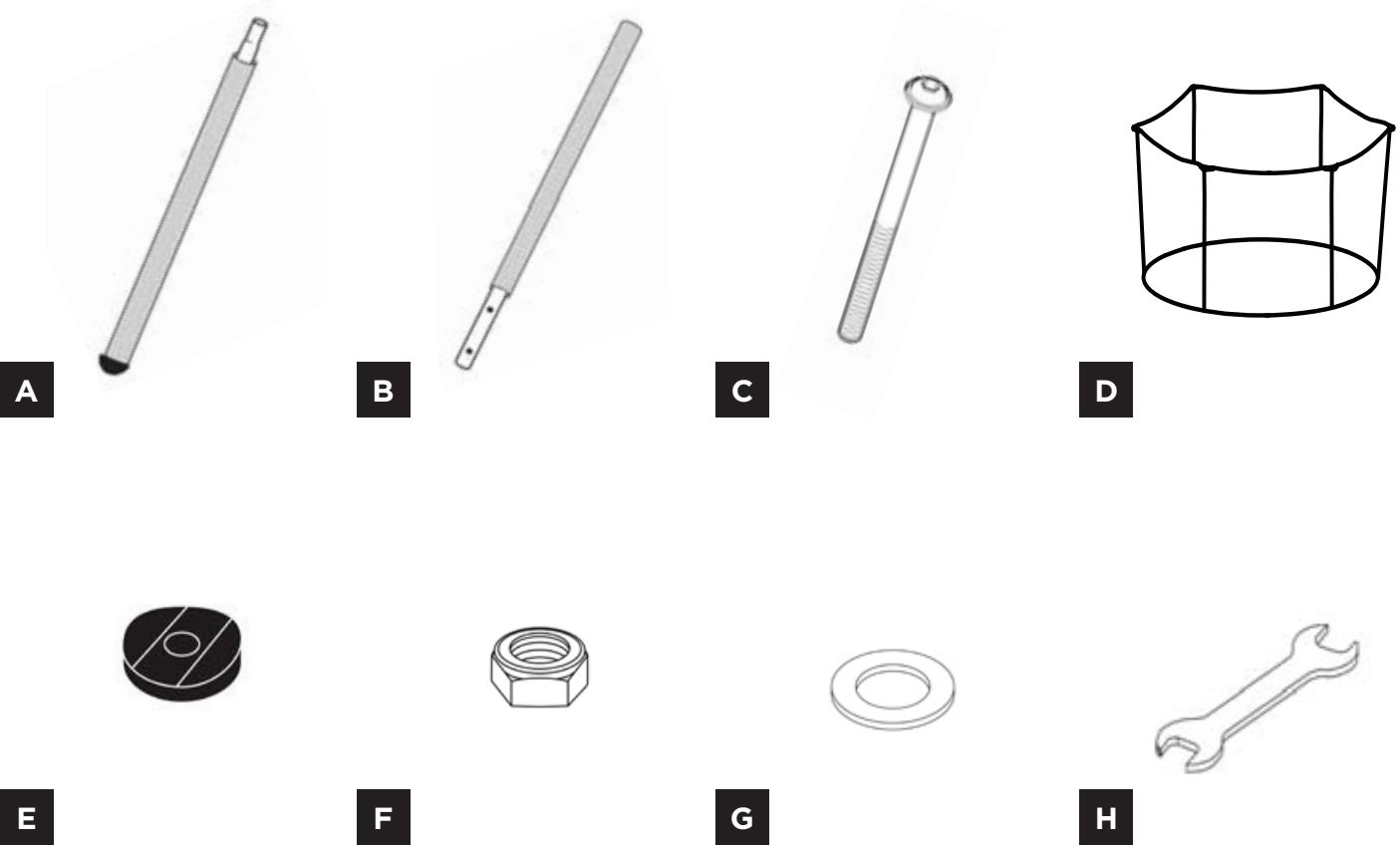


Kösse a fedőpárnázatot zsinórkait a trambulin felső sínjéhez.

Lépjen tovább az útmutató **“A trambulin tesztelése”** c. részéhez, mielőtt ráugrik a trambulinra.

HÁLÓ ALKATRÉSZEINEK LISTÁJA

#	Név	Modell méret								
		6'/1.8 m	8'/2.4 m	10'-3/3 m	10'-4/3 m	12'/3.7 m	13'/4 m	14'/4.27 m	15'/4.57 m	16'/4.88 m
A	Felső oszlop és szivacs	6	6	6	6/8	8	8	8	10	12
B	Alsó oszlop és szivacs	6	6	6	6/8	8	8	8	10	12
C	Csavarok	12	12	12	12/16	16	16	16	20	24
D	Biztonsági háló	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Távtartók	12	12	12	12/16	16	16	16	20	24
F	Anyacsavar	12	12	12	12/16	16	16	16	20	24
G	Alátét	12	12	12	12/16	16	16	16	20	24
H	Csavarkulcs	1	1	1	1	1	1	1	1	1



⚠ FIGYELMEZTETÉS

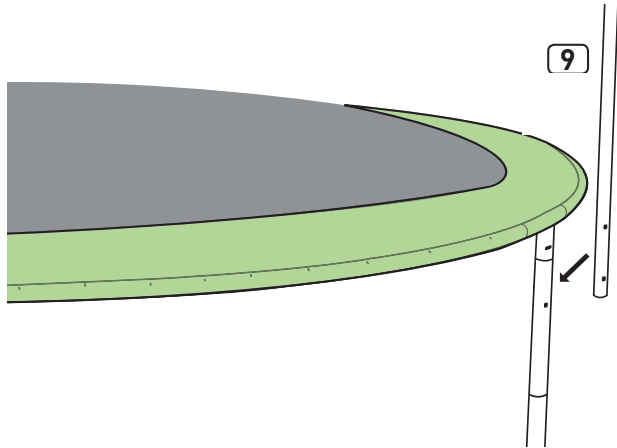
Legalább két jó fizikai állapotban lévő felnőtt szükséges az alább részletezett összeszerelés elvégzéséhez. Viseljen megfelelő cipőt és figyeljen az egyensúlyára az leesés elkerülése végett. Minden utasítás és figyelmeztetés pontos követésének elmulasztása súlyos sérüléshez vezethet.

BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉSE

Használja az **ALKATRÉSZEK LISTÁJÁT** az elemek azonosításához.

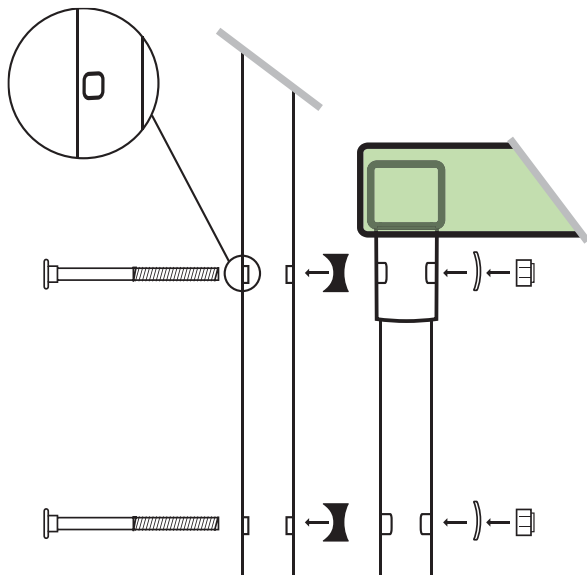
FIGYELEM: Két, jó fizikai kondícióval rendelkező felnőtt szükséges az alább részletezett összeszereléshez. A biztonsága érdekében viseljen megfelelő cipőt és ruházatot. Az alábbi instrukciók és figyelmeztetések követésének elmaradása sérüléshez vezethet.

MEGJEGYZÉS: A valós kinézet némileg eltérhet a különböző trambulín modellek esetén.



Az összeszerelés előtt fektesse le az összes elemet.

Kezdje a póznák összeszerelésével.



Fogjon egy alsó oszlopelemet, és a felső lyukján toljon át egy csavart.

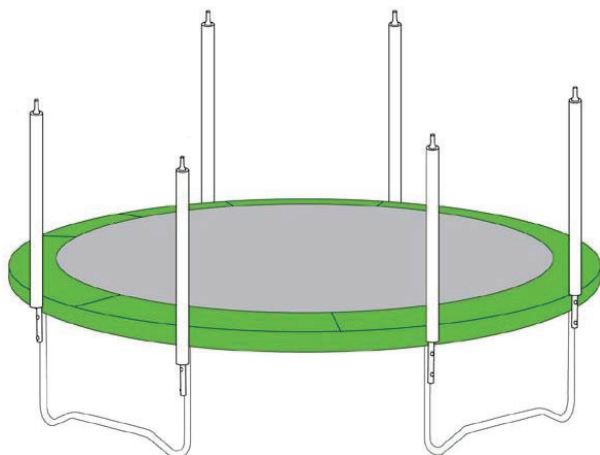
Húzzon rá egy műanyag távtartót, majd dugja át a csavar kilógó részét a lábhoszszabító és a T elem egy szintbe hozott lyukain.

A kilógó részte húzzon fel egy alátétet, majd kapassa rá az anyacsavart.

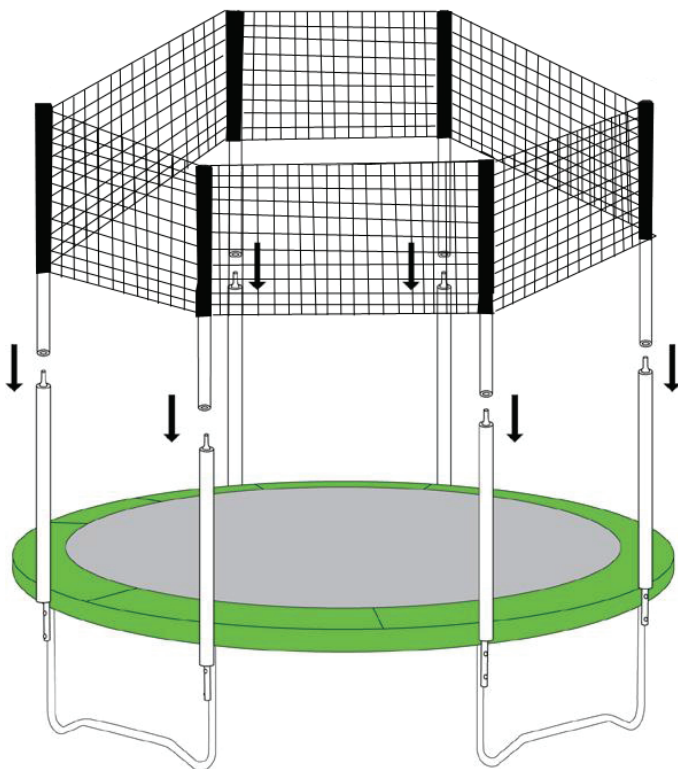
Még ne szorítsa meg, mert így egyszerűbb lesz az alsó lyuknál megismételnie a műveletet.

Hozza egy szintbe a lyukakat, majd fűzze át a csavart a lyukakon és a távtartón, majd az alátét felhelyezése után rögzítse anyacsavarral.

Ha minden rendben, a csavarkulcs segítségével húzza meg az anyacsavarokat.



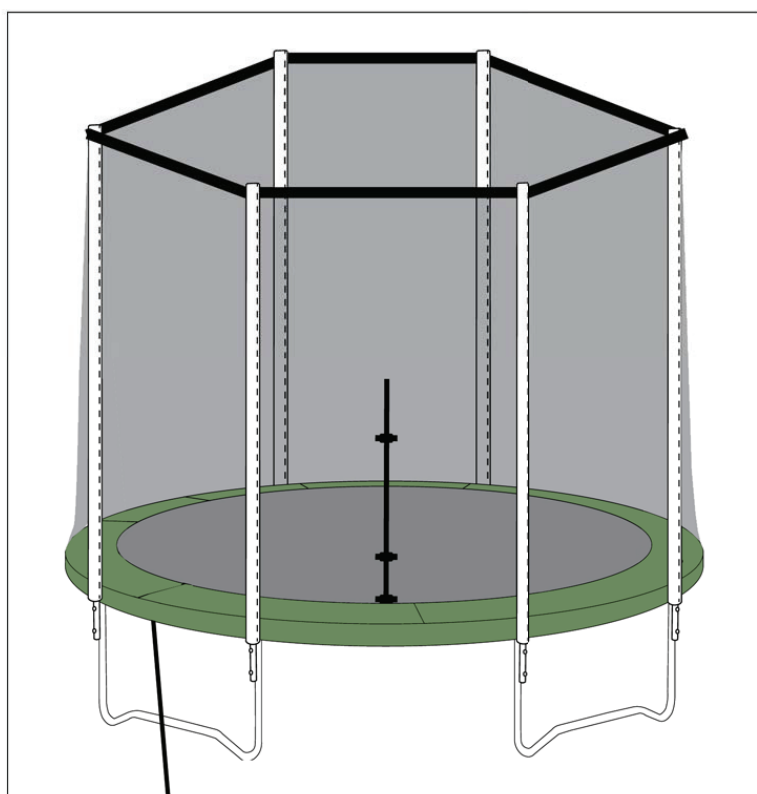
Ismételje meg a műveletet minden oszlop esetében.



Illessze be a felső póznát olyan módon, hogy azt beletolja a most felállított póznába. Bizonyosodjon meg, hogy a póznák stabilan állnak.

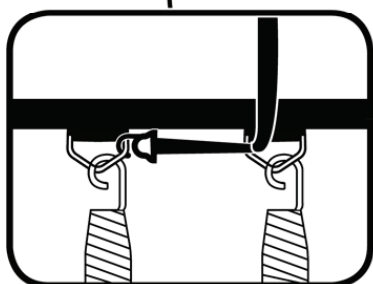
Egyszerűbb lehet az összeszerelés, ha a felső póznára előre felhúzza a hálót a képen látható módon.

Ha minden oszlop a helyén van, fokozatosan (10-15 cm-es lépésekben) húzza rá a hálót az alsó póznákra.



Rögzítse a hálót a pántokkal az ugrószőnyeg háromszög alakú gyűrűjéhez.

Ismételje meg ezt a lépést, amíg a háló minden műanyag része hozzá nincs rögzítve a gyűrűkhez, ahogy az a képen látszik



A háló most teljesen a helyén van.

Lépjen tovább az útmutató „**A trambulin tesztelése**” részéhez mielőtt a trambulinra ugrana.

A TRAMBULIN TESZTELÉSE

A trambulin összeszerelése után fontos, hogy a következő biztonsági ellenőrzéseket elvégezze.

TRAMBULIN BIZTONSÁGI ELLENŐRZÉSE:

- A csavarkulcs segítségével ellenőrizze, hogy minden csavar szorosan meg van-e húzva.
- Nézzon be a trambulin alá, és ellenőrizze, hogy az összes rugó biztosan be van-e akasztva a felső sínbe és a háromszög alakú gyűrűbe.
- Mozgassa meg a trambulint, és ellenőrizze a váz szilárdságát.
- A két kezét használva, helyezkedjen a testsúlyával a trambulin egyik részére, majd azt felengedve ellenőrizze, hogy a talaj egyenletes-e.
- Vizsgálja meg a fedőpárnázatot, és ellenőrizze, hogy az teljesen fedi-e a rugókat és a vázat.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy a párnázat zsinórjai szorosan vannak megkötve.

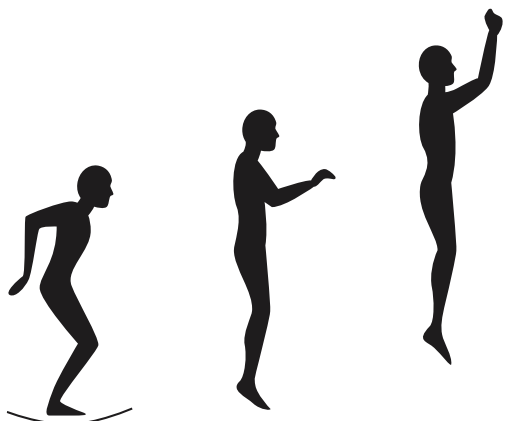
BIZTONSÁGI HÁLÓ ELLENŐRZÉSE:

- Fogja meg az oszlop borítását, és annak a megrázással ellenőrizze, hogy minden egyes oszlop szilárdan tart.
- Ellenőrizze hálót és az oszlop borítását, hogy a varráson vagy az anyagon van-e bármilyen szakadás.
- Ellenőrizze, hogy a háló cipzárja és a bejárat kampói megfelelően működnek-e.
- Ellenőrizze a trambulin alatt, hogy a biztonsági háló minden kampója bele van-e akasztva a háromszög alakú gyűrűkbe.

Amint elvégezte az összes ellenőrzést, és a trambulin minden előzetes tesztnek megfelelt (lásd fent), akkor tesztelje a trambulint azzal, hogy annak a közepén ugrál öt percen keresztül. Ha a trambulint erősnek érzi, akkor az átment a teszten. Ne felejtse el betartani az összes biztonsági szabályt.

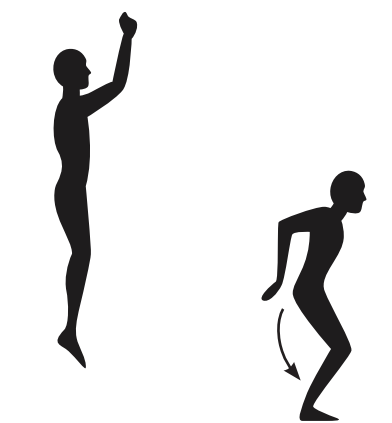
ALAPVETŐ UGRÁSI TECHNIKÁK

Minden trambulint használó számára ajánlott ezen alapvető ugrások megértése és tökéletesítése.



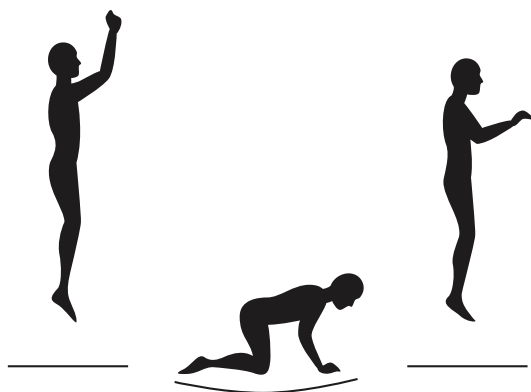
AZ ALAPUGRÁS

- Kezden álló helyzetből, a lábak vállszélességben, fejjel és a szemekkel a trambulín alapjánál
- Lendítse a karjait egy körkörös mozdulattal előre és fel.
- Zárja össze a lábfejeit a levegőben, és a lábujjaival mutasson lefelé.
- Tartsa a lábfejeit vállszélességben, amikor a szőnyegre érkezik.



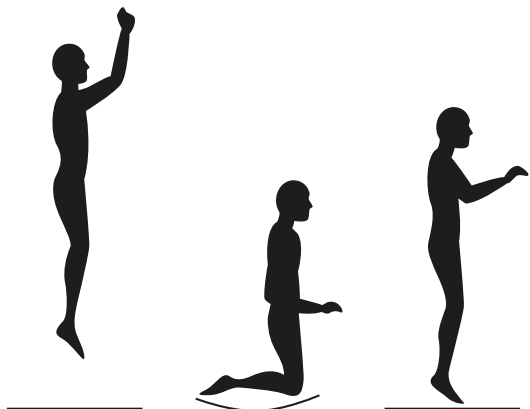
A MEGÁLLÓ MANŐVER

- Néha elveszítheti a kontrollt az ugrálás közben, és össze-vissza pattan. A megálló manőver végrehajtása lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy visszatérjen a kontrollt az ugrás és az egyensúly felett.
- Kezdje az alapugrással.
- Ahogy leérkezik, hajlítsa a térdét hirtelen és ez lehetővé teszi, hogy megálljon az ugrásban.



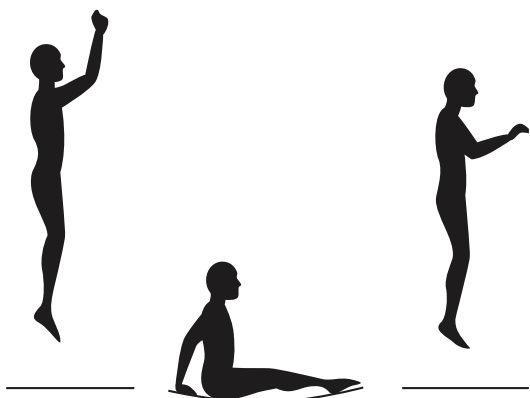
A KEZEK ÉS TÉRDEK UGRÁS

- Kezdje egy alacsony, kontrollált alapugrással.
- Érkezzen a kezeire és a térdre, a hátát egyenesen tartva.
- A hangsúly legyen egy helyes, négypontos érkezésen, és nem pedig az ugrás magasságán.



TÉRD UGRÁS

- Kezdje egy alacsony, kontrollált alapugrással.
- Érkezzen a térdre, egyenesen háttal, egyenes tartással. Használja a karjait az egyensúly megtartására.
- Ugorjon vissza az alap ugrási helyzetbe a karjai felfelé lendítésével.



ÜLŐ UGRÁS

- Érkezzen egy nyújtott lábbal ülő helyzetbe.
- Kezek a szőnyegen, a csípő mellett.
- Térjen vissza álló helyzetbe a kezeit eltolva.

*Érezze jól magát,
játsszon biztonságosan!*