

140 cm-es S-SPORT trambulin használati utasítása



Maximum terhelhetőség: 50 kg

Figyelmeztetés!

Olvassa el figyelmesen az alábbi leírást! Ez tartalmazza az összeszerelési útmutatót, és a trambulint a biztonságos használatához ad segítséget.

Kérjük, hogy az összeszerelési útmutatót őrizze meg!

Gyártói felelősségvállalási nyilatkozat:

Igyekszünk, hogy termékeink a legjobb minőségben készüljenek el, ennek ellenére nem tudjuk garantálni az összes elem sérülés mentességét. A vásárló vállalja a felelőséget az összeszerelésből, szállításból és használatból eredő károkért. Minden termékünket ezen feltételek mellett értékesítjük, ezen jogokon egyik forgalmazó sem változtathat.

Figyelmeztetés

A trambulint egyszerre csak egy ember használhatja.

Maximum terhelhetőség: 50 kg

3 év alatti gyermekek számára nem ajánlott!

Ez a trambulint nem óvodai használatra van készítve, így akként való összeszerelése, vagy használata a garancia elvesztését vonja maga után!

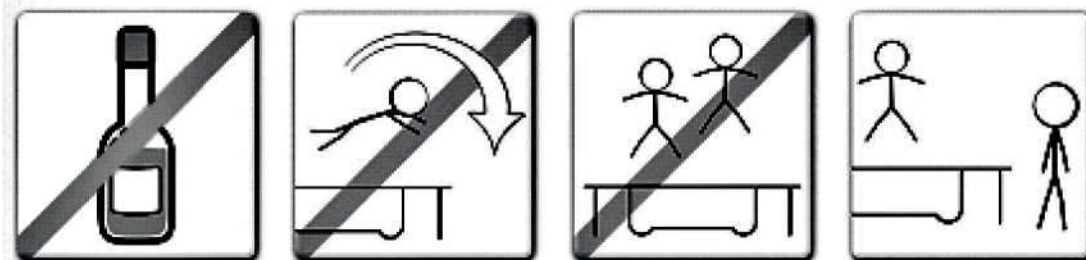
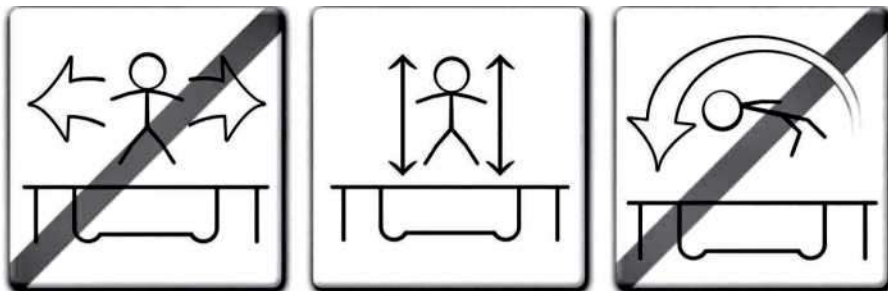
A trambulin használata előtt

A trambulinhoz járó leírás magában foglalja az összeszerelési útmutatót, használati-, és karbantartásielőírásokat egyaránt. Fontos, hogy a trambulin használata előtt ezekkel mind a használó, mind a felügyelő tisztában legyen.

Nézze végig a figyelmeztetéseket, melyek itt láthatóak képek és szöveg formájában.

Figyelmeztetés!

1. Ne szaltózzon a trambulin használat közben. A nyakra vagy fejre érkezés súlyos sérülésekhez vezethet például bénuláshoz, de egy rossz érkezés akár halálos is lehet.
2. Egynél több személy ne tartózkodjon a trambulin ugrófelületén.
3. A trambulin használatakor mindig legyen jelen megfelelő felügyelet.



Használati és biztonsági szabályok:

- Ne kísérletezzen szaltóval vagy más hasonlóan veszélyes ugrással, mert egy helytelen landolás a fejen vagy a tarkón súlyos sérülésekhez vezethet. Bénulást vagy halált okozhat, még akkor is, ha az ugrófelület közepén landol.
- Ellenőrizze a trambulint használat előtt. Bizonyosodjon meg róla, hogy a váz elemei nem sérültek, illeszkednek egymáshoz. Ezen kívül nézze meg figyelmesen, hogy az összes csavar meg van-e, és hogy kellőképpen szorúlnak
- Győződjön meg róla, hogy a védőháló ne zavarja a használót az ugrálásban.
- Gondoskodjon róla, hogy semelyik zsinór ne legyen az ugrófelületen, mert az baleset veszélyes. A felhasználók beleakadhatnak vagy a laza zsinórok a nyakára akadhatnak vagy a trambulin és a háló közötti részbe.
- Ne próbálja meg átugrani a hálót!
- Ne bújjon át a háló alatt!
- Ne akarjon szándékosan visszapattanni a hálóról!
- Ne akasszon semmit a védőhálóra!
- Ne viseljen olyan öltözetet, ami beakadhat a hálóba!
- Ne csatlakoztasson olyan oldalt az akadályhoz, amely nem a gyártó által jóváhagyott kiegészítő vagy a burkolat része.
- Belépésnél vagy kilépésnél használja mindig az arra kijelölt nyílást a védőhálón.
- Tanulja meg az alapvető ugrásokat és a helyes testtartást mielőtt a haladó mozgásokhoz kezdene.
- Különböző tevékenységek végezhetőek a trambulinon, az egyszerű mozgásokat kombinálhatjuk a nehezebbekkel.
- Ne ugorjon túl magasra és landoljon a matrac közepén.
- Ne ugráljon, ha fáradt. Tartson rövid szüneteket.
- Megfelelően biztosítsa a trambulint, ha nem használja.
- Ne legyen a trambulin közelében sérülést okozó tárgyak.
- Ne használja a trambulint alkohol vagy drogok hatása alatt!
- További információkért keresse fel a kereskedőt!
- Ne használja vizesen az ugrófelületet.
- A trambulint erős szellőkés, viharos, szeles időben tilos használni.
- Olvassa el a leírást mielőtt használná a trambulint. Figyelmeztetéseket és tanácsokat talál benne az ápolást, karbantartást és a használatot tekintve.
- Ne hagyja a gyermeket felügyelet nélkül a trambulin ugrófelületén, vagy környékén.

ÁTTEKINTÉS A TRAMBULIN ALKALMAZÁSÁHOZ

Az első használat előtt koncentráljon arra, hogy az alapvető mozgásokat és a helyes testtartást megtanulja.

Szakítsa meg az ugrást, ha úgy érezné, hogy az egyensúlyát vagy a kontrollt elveszíti. Tegye úgy, hogy behajlítja a térdét erősen a landolásnál. Ez lehetővé teszi az ugrónak, hogy azonnali hatállyal stoppoljon és megakadályozza kontroll elvesztését.

A trambulin használatakor a kiindulási és a landolási hely, egy jó, ellenőrzött ugrás szerint, ugyanarra a helyre érkezik, ahonnan indult.

El kell olvasni és meg kell érteni a szabályokat. Alábbi szabályokat mindig be kell tartani:

- Akadályoktól mentes ruhában ugráljon, pl rövidnadrág, hosszúnadrág, póló.
- Cipőben és mezítláb egyaránt ugrálhat.
- A gyermekek/ugró személyek soha ne ugráljanak egyedül, felügyelet nélkül.
- Csak egy személy tartózkodhat a trambulinon, és csak egy ember használhatja egyidejűleg.
- Nem kontrollált ugrás semmilyen körülmények között nem engedélyezett. Minden technikát tanuljon meg.
- Csak a védőhálón kialakított kis nyílást használja a trambulin elhagyására, vagy éppen abba történő belépésére. A kiszállásnál legyen óvatos.

TRÉNING A TRAMBULINON

A következő gyakorlatok arra szolgálnak, hogy megtanulják az alaplépéseket és az alapugrásokat, még mielőtt a nehezebb, bonyolultabb ugrásokat megkezdnék. Az ugróasztalra való felszállás- és annak használata előtt olvasson el figyelmesen minden biztonsági útmutatást és figyelmeztetést.

1. Lecke

- Fel- és leszállás – a helyes technikák bemutatása
- Az alapugrás (terpeszugrás) – a gyakorlat bemutatása
- Lefékezés (lásd az ugrásoknál) – a gyakorlat bemutatása
- Lefékezés és ellenőrzés megtanulása.
- Kéz- és térd – a gyakorlat bemutatása. A súlypont a négykézlábra való leérkezésre és annak koordinálására legyen helyezve.

2. Lecke

- Az 1. lecke technikáinak ellenőrzése és begyakorlása.
- Térdugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg egyszerűen a térdhajlítást és az ismételt felegyenesedést, mielőtt félfordulatot hajt végre balra vagy jobbra.
- Ülőugrás – a gyakorlat bemutatása. Tanulja meg először az egyszerű ülőugrást, majd kombinálja hozzá a térdugrást és a kéz- és térdugrást. Ismételje meg mindezeket.

3. Lecke

- Hasugrás – a egy hibás ugrás miatti helytelen leérkezésnél előforduló bőrmegégések elkerülésére. A tanulók először feküdjenek hasra (arccal a padló felé fordulva). A gyakorlatvezető ellenőrzi, hogy nincs-e olyan hibás testtartás, amely sérülést okozhat. A gyakorlat sorrendje – kéz- és térdugrás, hasugrás, terpeszugrás, ülőugrás, terpeszugrás.
- Hátra esés: Kis lendülettel kezdjen majd landoljon a hátán. Landolásnál ügyeljen az állására. Majd lökje el magát a matractól és vegye fel a kiinduló helyzetet

4. Lecke

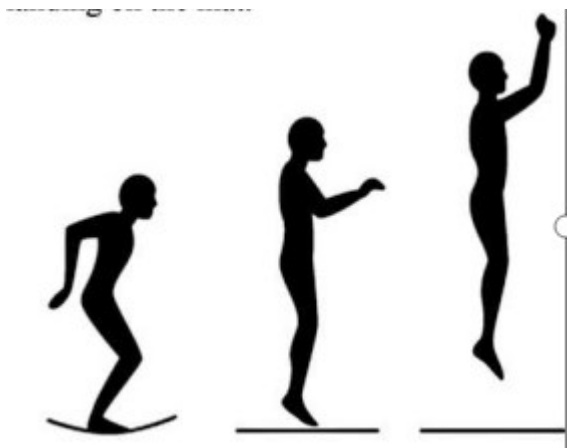
- Félfordulat. Kezdje hasi pozícióval, és ha már ezt begyakorolta az ugrófelületen karjaival lökje magát vagy balra, vagy jobbra el és fejét és vállát fordítsa ugyanabba az irányba. Forgás közben maradjon párhuzamos az ugrófelülettel, és fejét fordítsa felfelé. A forgás végén ismét érkezzék hasi pozícióba.

5. Lecke

- Nézze át újra és gyakorolja a korábban megtanult ugrásokat
- Csípő-forgórész: Javasolt előrehaladás: ülésbe esés, láb, fél csavarás, ismételje meg; ülésbe esés, félig csavarás a lábig, ismételje meg.

E lecke végezetével a tanuló az ugrófelületen végezhető ugrások néhány alapismeretét elsajátította. A tanuló kapjon biztatást saját ugrási variációk elvégzésének megkísérlése és kifejlesztésére.

Alapvető ugrógyakorlatok



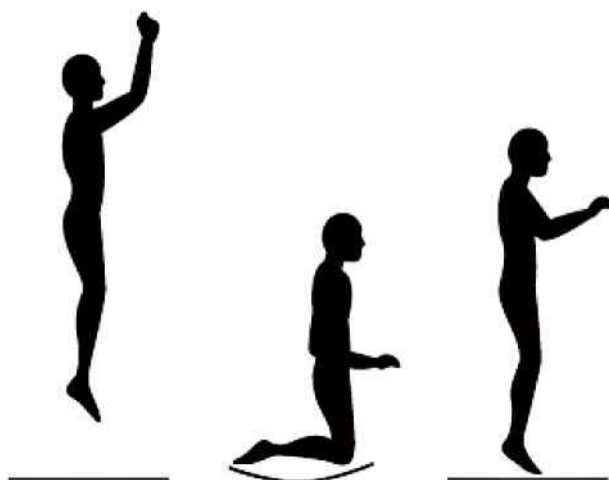
Alapugrás (nyújtott, terpesz ugrás):

A lábak terpeszben, vállszélességben, a fej feltartva és pillantás az ugrófelületre.

A karok előre néznek és kör-körös mozdulattal a karok lendítése

A lábak a levegőben összezárva és a lábfejek lefele mutatnak

Az ugrásból való leérkezésnél a lábak legyenek vállszélességben terpesztve.

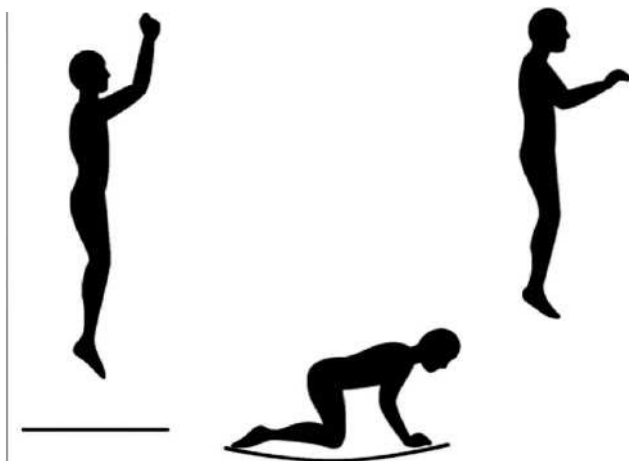


Térdugrás:

Kezdje egy sima terpesz ugrással

Térdre érkezéskor a hát egyenes és a test nyújtott helyzetű. A karokkal egyensúlyozzunk.

A karokat lendítsük felfelé, ezzel segítjük a landolást. Ezt követően újra álló helyzetbe kerüljön vissza.

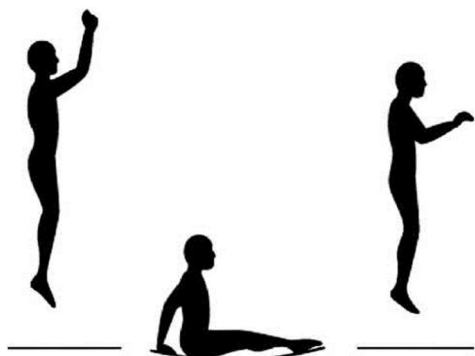


Kézre és térdre való esés:

Álljon alapállásba és tartsa a tekintetét a trambulín keretén.

Majd rugaszkodjon el felfele, és érkezzen a kezeire és térdére.

Tolja magát a kezével fel. Ezt követően így álljon vissza a kiinduló helyzetbe.



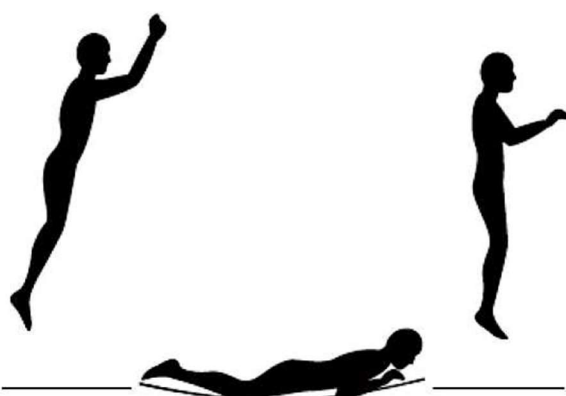
Ülő ugrás:

1. Érkezzon ugrást követően úgy, hogy a lábai párhuzamosak legyenek a szőnyeggel.
2. Helyezze a kezét a szőnyegre a csípő mellett.
3. Nyomja meg a kezét, hogy visszatérjen az álló nozícióhoz.



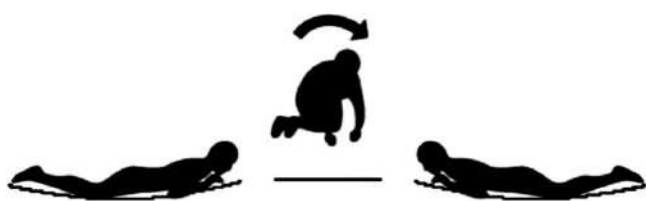
Hátra esés:

1. Kis lendülettel kezdjen majd landoljon a hátán.
2. Landolásnál ügyeljen arra, hogy tartsa előre az állát a mellkasán.
3. Ezt követően lökje el magát a matractól és vegye fel a kiinduló helyzetet.



Haslandolás:

1. Kezden alacsony ugrással és érkezzon az ugrófelületre hasra
2. Fejét tartsa egyenesen és karjait nyújtsa ki előre.
3. Majd a kezek segítségével álljon vissza a kiinduló helyzetbe



Félfordulatos ugrás:

1. Kiinduló helyzetnek vegye fel a hasonfekvő pozíciót, majd kezeivel nyomja el magát.
2. Tartsa a hátát párhuzamosan a szőnyeggel és a fejét tartsa fel.
3. A fél fordulat befejezése után landoljon az első ejtési helyzetbe.



Csípő-forgórész:

1. Ülő helyzetben kezdje
2. A fejét fordítsa jobbra vagy balra és a karjait is mozgassa ugyanazokba az irányokba.
3. A csípőt is mozgassa jobbra vagy balra
4. Majd kerüljön vissza ülő helyzetbe

Összeszerelési útmutató

A trambulin felett legalább 250 cm szabad térnek kell lennie. Győződjön meg arról, hogy az ugróasztal közelében nincs veszélyt okozó tárgy, pl. faág, villamos kábel, fal, kerítés, különböző szabadidős-eszköz, mint pl. hinta vagy fürdőmedence stb. A felállítási hely kiválasztásánál vegye figyelembe a következőket:

- Sík, sima felületen legyen felállítva.
- Gondoskodjon a kellő megvilágításról.
- Az ugróasztal alatt ne legyen semmiféle tárgy vagy aljzati-, padló egyenetlenség.
- **E SZEMPONTOK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁTÓL MEGNŐ A BALESETEK KOCKÁZATA!**

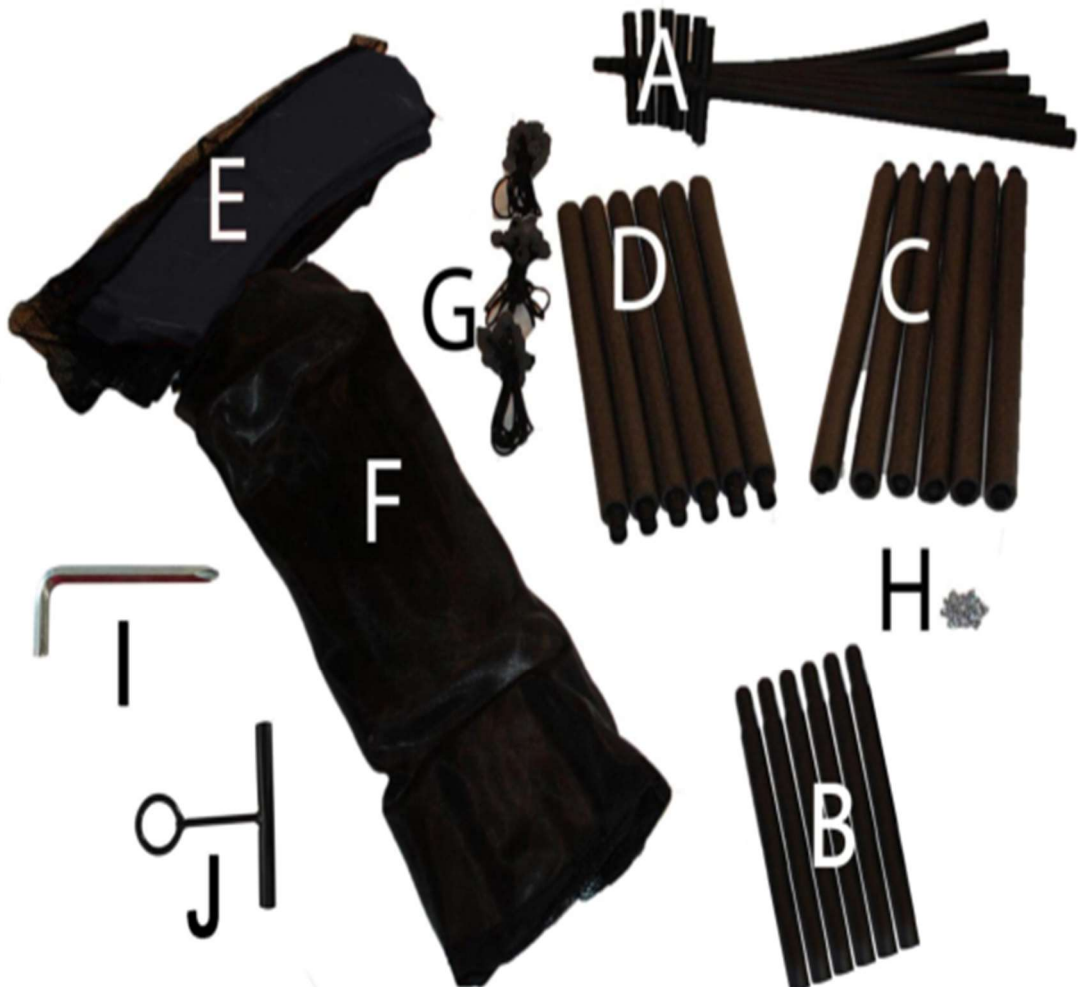
Használat előtt bizonyosodjon meg róla, hogy minden alkatrész a helyén van e, vagy egyes részek nem lazultak e ki. Olvassa el a leírást az első használat előtt.

Fontos összeszerelési információk

- Viseljen kesztyűt, hogy megvédje kezét a becsípődéstől az összeszerelés során.

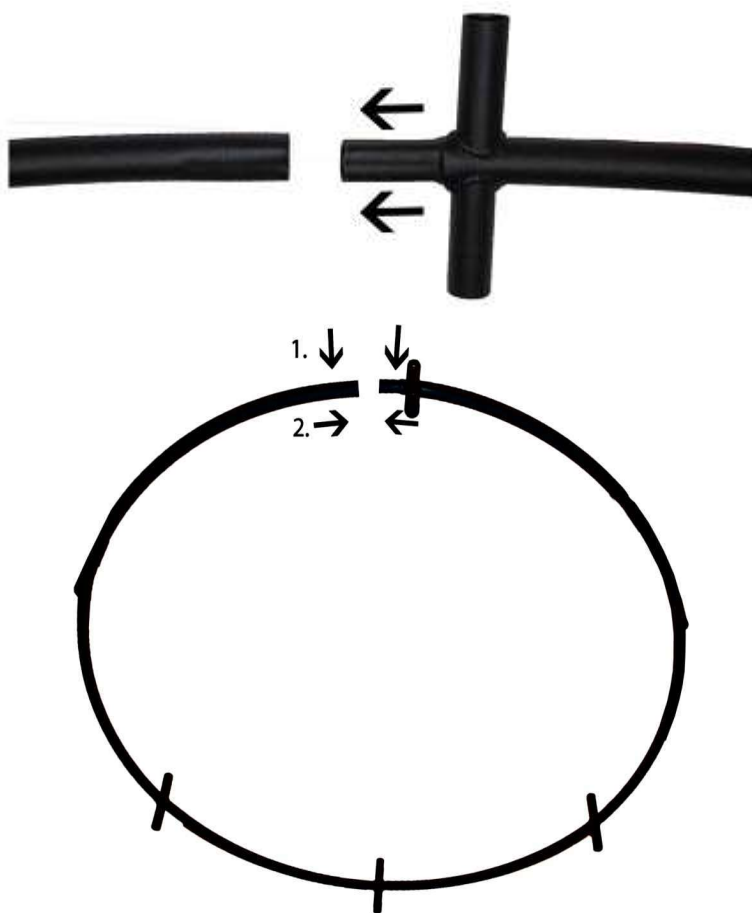
Alkatrészlista

Jelölés	Megnevezés	Mennyiség
A	Keretrudak	6
B	Lábdarabok	6
C	Felsőrudak (hálóhoz)	6
D	Alsórudak (hálóhoz)	6
E	Rugóvédő	1
F	Ugrálófelület és védőháló	1
G	Hurkok, csomók (rugók)	30
H	Csavarok	30
I	Csavarhúzó	1
J	Gumi rugók rögzítéséhez szükséges eszköz	1



A trambulin összeszerelése

A szerelési folyamat megkezdése előtt olvassa el és értse meg az összes szerelési utasítást!

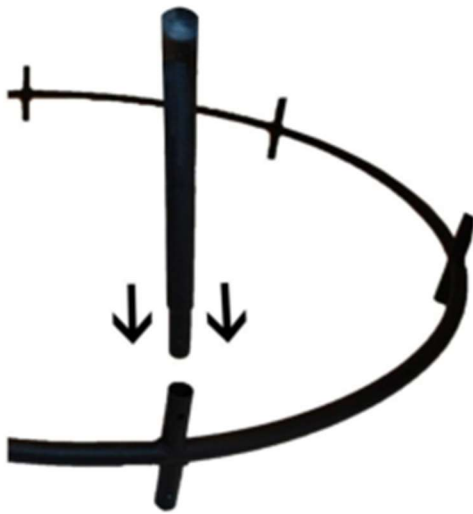


Lépes1: illesszen egy keretdarabot egymáshoz úgy, hogy illesztésnél az egyik hullámkreppelt végét helyezze a másik végébe (ahogy a kép is ábrázolja)

Lépes2: ismételje meg, az első lépésben leírtakat 6-szor, mind a 6 keretdarabnál.

Lépes3: állítsa fel a keretet és illessze össze az utolsó keretcsöveket.

Lépés4: ha a keret már kész, megfordíthatjuk a helyes irányba. Keresse meg az egyik ívelt lábat és illessze a kereten található nyílásba. Miután a csövet a keretbe behelyezte, fordítsa a hajlított végét kifelé majd rögzítse össze a csöveket egy csavarral. Ezután minden hajlított darabnál így járjon el, azaz behelyezést követően rögzítse a csöveket.



Lépés5: azonosítsa be a felső és az alsó védőháló csöveket. A felső csőnek a végén egy műanyag sapka található és az alsónál pedig nincsen semmi. Mindkét résznek egy csavar-szerűsége van amit össze kell pattintani mind a 6 db csőnél. Az ábra szerint járjon el



Lépés6: állítsa a keretet úgy, hogy a lábai lefelé legyenek és helyezze be az egyes tartórudakat a keretben lévő részbe. Ne csavarozza a keretet a talajba.



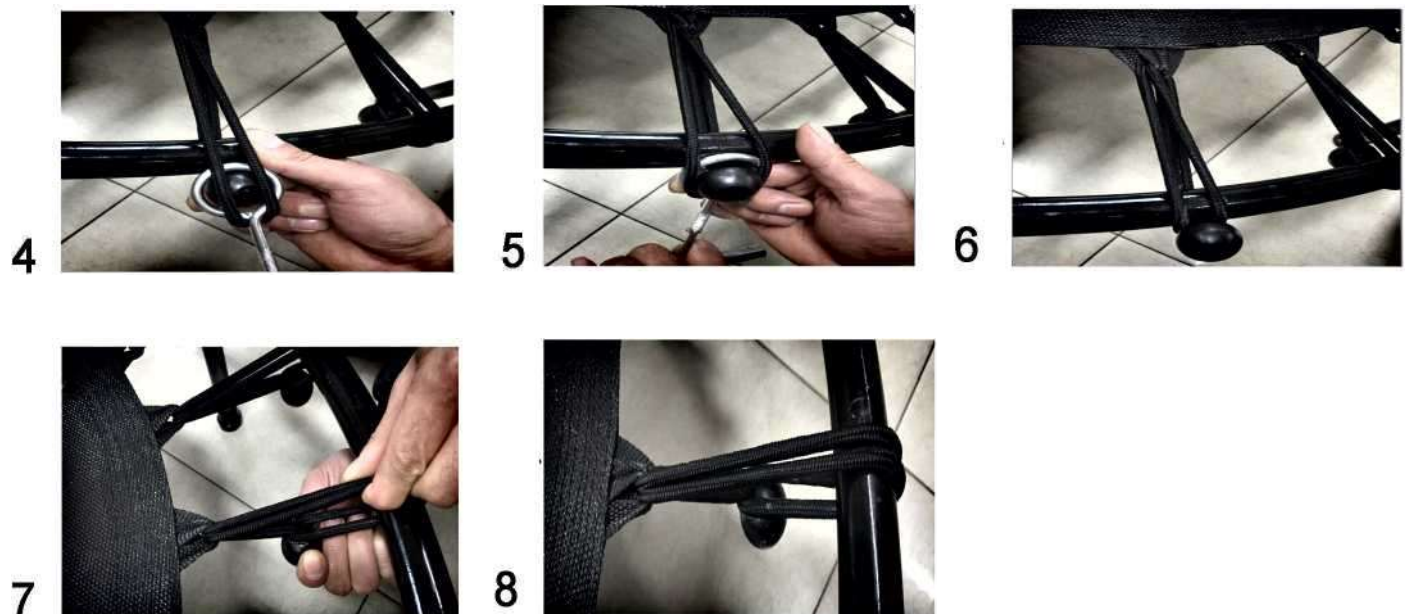
Lépés7: biztonsági okokból az ugrálófelület és a védőháló össze vannak varrva- Terítse ki az anyagot és keresse meg a kis hüvelyeket, amelyek a hálójának teteje közelében vannak belevarrva. Ezekbe csúsztassa bele a tartórudak végét és így, a védőhálónak a keretnél kell lógnia rögzített pozícióban.



Lépés8: keresse meg a zipzáros nyílást, majd keresse meg a zipzárnak az alsó jobb végénél a Bungee-hurkot. Minden oldalhoz rögzítse a hurkokkal a hálót a kerethez. Lásd az ábrán.



Lépés 9: 5 db Trambulin rugó jobbra és 5 db balra kerül. Mindig a következő elé kötjük a hurkot, úgy, ahogy az a képen is látható. Ismételje meg ezt a műveletet addig, amíg 5-6 hurkot fel nem tett minden oldalra.



Lépés 10: menjen körbe a trambulinon és erősítse fel mind a 30 db hurkot.



Lépés 11: szedje le a rudak végeiről a rudfedő sapkákat (háló rögzítésére szolgál) és helyezze a matrac közepére. Távolítsa el a rudakat az alsó keretből.



Lépés 12: hajtsa szét az előzőleg leszedett hálót, aminek a belsejében a biztonsági és a kerettakaró rejtőzik. Ügyeljen rá, hogy az alsó háló és a kerettakaró széle, illeszkedjen a kereten.



Lépés 13: csavarozza a biztonsági takarót minden lábhoz



Lépés 14: illessze vissza a keretbe a rudakat, de figyeljen rá, hogy az előre kifűrt lyukak egymással illeszkedjenek.

Lépés 15: csavarozza össze a rudakat a csavarokkal. Lásd ábra.



Lépés 16: helyezze vissza a hálótartó rudakat és a rúdfedő sapkákat, maj csavarozza azokat a helyükre. Lásd az ábrán.

Lépés 17: rögzíts a horgokat és hurkokat a “ház” varrott rögzítőelemeihez és rudaihoz.

A trambulin szétszerelése

A trambulin szétszereléséhez kövesse az összeszerelési lépéseket fordított sorrendben. Ne kísérelje meg szétszerelni egyetlen vázrészét sem a trambulinnak, amíg a rugók és az ugrófelület nem lett teljesen eltávolítva. Használjon kesztyűt, hogy megvédje kezét a becsípődés ellen.

Az ugróasztal szállítása

Ha az ugróasztalt szállítani kell, ahhoz legalább két-három személy közreműködése szükséges. Mindegyik kapcsolódási pontot időjárásálló ragasztószalaggal kell becsavarni és biztosítani. Így a keret a szállítás alatt együtt marad és nem következhet be az illesztési pontok kilazulása és szétesése. Szállításkor az ugróasztalt kissé emeljék meg a talajtól és a társzinttel párhuzamosan tartva szállítsák. Az ugróasztalt minden más szállítási módhoz előbb szét kell szedni.

Ápolás

Ez a trambulin kiváló minőségű anyagokból és kézműipari munkával készült. Helyes gondozás és karbantartás mellett a gyakorlatok és a szórakoztató ugrások éveig folytathatók. Kérjük, hogy kövessék a következő útmutatásokat.

A kialakítása olyan, hogy egy adott súlyt és bizonyos használatot képes elviselni. Győződjék meg róla, hogy az eszközt mindig csak egyetlen személy használja. Az illető személy nem lehet 50 kg-nál súlyosabb. Az ugrásokat zokniban, tornacipőben, vagy mezítláb kell végezni. Ne felejtsék, hogy az trambulin használatánál SEMMIFÉLE utcai-vagy teniszcipőt nem szabad használni. A trambulinra állatot ne engedjenek fel. Továbbá az ugró személy semmiféle éles tárgyat ne tartson magánál, amikor a trambulint használja. Az ugróponyvától minden éles, vagy hegyes tárgyat távol kell tartani.

KARBANTARTÁS

Minden használat előtt ellenőrizze az ugróasztalt, hogy nem talál-e rajta elhasználódott, túlterhelt vagy hiányzó alkatrészt. Különbéféle olyan állapotok adódhatnak, amelyek fokozhatják a balesetveszélyt. Különös figyelmet fordítson a következőkre:

1. Beszúródások, lyukasodások vagy repedések az ugróponyván
2. Túlságosan lelógó ugróponyva
3. Laza varratok vagy az ugróponyva bármilyen elhasználódása
4. A törött, hiányzó vagy sérült rugó vagy behajtott keretrészek, pl. a lábakon
5. A törött, hiányzó vagy sérült rugó
6. A sérült, hiányzó vagy elégtelenül rögzített keretvédelem
7. A kiálló alkatrész (elsősorban éles alkatrész) a kereten, rugókon vagy ugróponyván.

Importőr: S-Sport International Kft;
7030 Paks, Tolnai út 2.; www.sportsarok.hu