

TRAMPOLINA



INSTRUKCJA OBSŁUGI

**ID 140 | 840 | 841 | 842 |
843 | 844 | 845 | 846**

Import i dystrybucja:
SISCOM S.C.
ul. Bysewska 30
80-298 Gdańsk
Tel. 58 677 11 22
sklep@fajne ceny.pl

1. WPROWADZENIE.

Przed użyciem trampoliny należy dokładnie przeczytać tę instrukcję.

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w sprawie ewentualnych przeciwwskazań do korzystania z trampoliny.

Tak jak przy każdych zajęciach sportowych, również tutaj powstaje możliwość kontuzji, aby zmniejszyć to ryzyko należy przestrzegać przepisów bezpieczeństwa.

- Złe użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może prowadzić do poważnych zranień lub nawet śmierci.
- Za pomocą trampoliny skacze się na duże wysokości, a to wymaga stałej kontroli nad ciałem.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność maty i upewnić się, że żadna część nie jest luźna.
- W tej instrukcji znajdują się wskazówki co do właściwego rozkładania i montowania trampoliny, bezpiecznego używania i właściwej techniki skoków.
- Użytkownicy i osoby nadzorujące skaczących powinny dobrze się z nią zapoznać.



- Trampolina nie jest zabawką, nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu trampoliny.
- Należy stale uważać na zachowanie przepisów bezpieczeństwa.
- Nie zaleca się by z trampoliny w tym samym czasie korzystała więcej niż jedna osoba.
- W przypadku korzystania więcej niż jednej osoby należy zachować szczególną ostrożność by nie doszło do zderzenia.
- Należy skakać boso, buty mogą uszkodzić trampolinę.
- Uszkodzoną trampolinę trzeba będzie wymienić, co niesie za sobą niepotrzebne koszty.
- Nie wolno palić wyrobów tytoniowych oraz papierosów elektronicznych podczas skakania.
- Pomędzy trampoliną a ewentualnym źródłem niebezpieczeństwa tj. kablami elektrycznymi, gałęziami, konarami drzew, zabawkami, basenem czy ogrodzeniem musi zostać zachowana odpowiednia odległość.
- Miejsce w którym będzie stała rozłożona trampolina musi mieć w promieniu 8 metrów wolną przestrzeń.
- Trampolina musi zostać rozstawiona na płaskim, równym i trwałym podłożu (nie stawiać na piachu czy innych grząskich gruntach).
- Nie wolno kłaść papierosów, ostrych rzeczy oraz innych przedmiotów na trampolinę.
- Zwierzęta domowe powinny pozostać w bezpiecznej odległości od trampoliny.
- Nie wolno korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, po zażyciu narkotyków czy po przyjęciu leków.
- Nie korzystaj z trampoliny w czasie opadów deszczu, gradu, śniegu, silnego wiatru czy burzy.
- Sugerujemy, aby przy złej pogodzie nie pozostawiać trampoliny na dworze.
- Zwracaj uwagę na to, żeby żadna osoba lub przedmiot nie znajdowały się pod trampoliną podczas korzystania z niej. Mata trampoliny jest bardzo elastyczna stąd siła uciskająca, która powstaje podczas skoków, może powodować zranienia.

2. WSKAZÓWKI OGÓLNE.

Każdy użytkownik powinien mieć świadomość własnych możliwości fizycznych i ćwiczyć **tylko takie skoki, które mu odpowiadają.**

Najpierw „zapoznaj się” z trampoliną, rozpoczynaj od prostych skoków.

Jeśli już je opanujesz, możesz przejść do bardziej skomplikowanych ćwiczeń.

Nie skacz w sposób niekontrolowany, zawsze kontroluj ciało i opanowuj różne techniki skoków.

3. CEL UŻYCIA.

- Trampolina nie nadaje się do użytku profesjonalnego lub medycznego.

4. NIEBEZPIECZEŃSTWA DLA DZIECI.

- Zatrzaszcz się o to, aby materiał opakowania został starannie usunięty. Zabawa z torebkami plastikowymi może prowadzić do zadławienia, a w skrajnych przypadkach do uduszenia
- Trampolina o wysokości powyżej 51 cm nie nadaje się dla dzieci poniżej 6 roku życia.
- Dzieci nie potrafią należycie ocenić niebezpieczeństwa przy zabawie, dlatego należy zabezpieczyć trampolinę tak, aby dzieci (jak również zwierzęta domowe) nie miały do niej dostępu bez nadzoru.

Uwagi - uszkodzenia produktu.

- Nie dokonuj żadnych zmian przy urządzeniu. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych.
- Napraw powinien dokonywać tylko wykwalifikowany personel.
- Niewłaściwe naprawy mogą prowadzić do niebezpieczeństw podczas użytkowania.
- Używaj produktu tylko w sposób opisany w tej instrukcji.
- Należy chronić trampolinę przed wilgocią i wysokimi temperaturami.

5. PORADY PRZY ROZKŁADANIU.

- Trampolina powinna być rozkładana przez co najmniej dwoje dorosłych z zachowaniem należytej staranności.
- W przypadku trudności, należy spytać wykwalifikowany personel.
- Zanim rozpoczniesz montaż trampoliny starannie przeczytaj tę instrukcję.
- Usuń wszystkie elementy opakowania i rozłóż wszystkie części trampoliny w wolnym miejscu.
- Porównaj części trampoliny z wykazem i upewnij się, że niczego nie brakuje.
- Obchodź się z elementami trampoliny ostrożnie, podobnie jak przy innych pracach technicznych istnieje ryzyko zranienia.
- Zwróć uwagę na swoje otoczenie, nie pozostawiaj żadnych narzędzi bez nadzoru.
- Po złożeniu trampoliny w sposób zgodny z instrukcją, sprawdź czy wszystkie śruby i nakrętki w punktach złączy znajdują się w odpowiednim miejscu.
- Metalowe rury trampoliny przewodzą prąd. Uważaj na to, aby trampolina nie miała styczności z prądem. (Nigdy nie korzystaj z trampoliny w czasie burzy).
- Nie korzystaj z trampoliny przy złym oświetleniu.
- Żadne inne sprzęty używane w czasie wolnym nie powinny być przechowywane w bezpośredniej okolicy trampoliny.
- Przy składaniu i rozkładaniu trampoliny używaj rękawiczek.

6. DODATKOWE WSKAZÓWKI.

- Trampolina nie może być używana przez kobiety w ciąży.
- Osoby które cierpią na nadciśnienie nie powinny skakać na trampolinie.

- Nie należy siedzieć ani opierać się o trampolinę gdy ktoś z niej korzysta. Mata trampoliny musi być elastyczna.
- Nie pozwól małym dzieciom podnosić do góry maty trampoliny. Gwarancja nie obejmuje rozerwania maty.
- Trampolina może się przewrócić na niestabilnym podłożu, a zbyt twarde podłoże i nadmierny, długi trening może uszkodzić rurki trampoliny. W takim przypadku prawo do gwarancji wygasa.
- Nie stawiaj trampoliny przy otwartym ogniu.
- Uważaj aby z trampoliny nie korzystała osoba nieupoważniona.
- Nie wolno skakać gdy trampolina jest mokra.
- Przy wietrznej pogodzie należy zdemontować siatkę oraz rurki i zakotwiczyć trampolinę albo zdemontować, z trampoliny nie wolno korzystać przy porywach wiatru.
- Upewnij się, że zamek błyskawiczny siatki zabezpieczającej jest zasunięty w 100%, podobnie jak trzy haki zapinające.
- Nie skacz umyślnie na siatkę zabezpieczającą!
- Może to doprowadzić do uszkodzenia siatki lub przewrócenia trampoliny.
- Nadużywanie siatki zabezpieczającej jest uważane za duże niedbalstwo i w związku z tym następuje wyłączenie odpowiedzialności.

Po zakończeniu sezonu letniego trampolina powinna być starannie rozłożona oraz wyczyszczona.

Przed wszystkim jednak należy dokładnie wysuszyć wszystkie jej elementy, w tym matę oraz siatkę zabezpieczającą. Rozmontowaną na części trampolinę należy przechowywać w suchym miejscu, w którym nie będzie ona narażona na kontakt z innymi przedmiotami mogącymi ją uszkodzić. Niewłaściwe przechowywanie trampoliny może spowodować jej uszkodzenie a tym samym utratę praw przysługujących zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz kartą gwarancyjną.

7. WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA UŻYCIA.

- W pobliżu zawsze powinna się znajdować osoba zabezpieczająca, obojętnie w jakim wieku i jak doświadczony jest skaczący.
- Zawsze należy przestrzegać wskazówek bezpieczeństwa.
- Każdorazowo przed użyciem sprawdź trampolinę pod względem uszkodzenia, zużycia lub zepsucia się poszczególnych elementów.
- W przypadku stwierdzenia wad należy je natychmiast naprawić, ponieważ ma to wpływ na bezpieczeństwo używania, do czasu skutecznej naprawy nie należy używać trampoliny.
- Unikaj ubrań, które haczykami, nitami lub innymi elementami mogą się zaczepić o siatkę czy batut.
- Silny wiatr może zdmuchnąć trampolinę. W przypadku gdy zapowiadany jest silny wiatr, należy umieścić trampolinę w zabezpieczonym miejscu, proszę ją rozłożyć lub przymocować do podłoża śledziami i szpilkami. Potrzebne są przy tym minimum trzy zakotwiczenia. Nie wystarczy tylko przymocowanie stojaków, ponieważ wiatr może poderwać górne części trampoliny.
- O ile to możliwe, unikaj przenoszenia zmontowanej trampoliny, ponieważ ramy mogą się powyginać. Jeśli jest to konieczne zwróć uwagę aby: podnosiły ją cztery osoby równomiernie, tak aby trampolina była wypoziomowana. Trampolina powinna być przenoszona w pozycji poziomej.
- Trampolina jest przyrządem do skakania, który pozwala użytkownikowi skakać zarówno na niezwykle wysokości jak i wielostronne ruchy ciała.
- Przy skakaniu i niewłaściwym lądowaniu, ewentualne uderzenia o ramię, czy matę mogą powodować rany.
- Przed użyciem powinno się zaznajomić ze wskazówkami użycia. Instrukcja zawiera wskazówki montażu, zalecane środki bezpieczeństwa jak również wskazówki dotyczące pielęgnacji trampoliny, aby zapewnić największe bezpieczeństwo i rozrywkę
- Unikaj niedozwolonego i niezabezpieczonego używania trampoliny.
- Wszelkie przedmioty wokół trampoliny mogą stwarzać niebezpieczeństwo, dlatego powinny być uprzątnięte.
- Uważaj na luźne ubrania, które mogą się zaplątać w nogi lub ramiona.

- Nie mocuj żadnych obcych elementów do trampoliny.
- Trampolinę wolno używać tylko gdy mata do skakania jest czysta i sucha.
- Zużyta bądź uszkodzona mata musi natychmiast zostać wymieniona.
- Stawaj na trampolinę bardzo ostrożnie. Nie wolno z niej zeskakiwać i używać jako trampoliny do wybijania się.
- Dodatkowe informacje znajdziesz w akapicie „Przyczyny wypadków: Wchodzenie i schodzenie.”
- W celu zasięgnięcia szerszych informacji i dokumentów zwróć się do wykształconego nauczyciela skoków na trampolinie.

8. PRZYCZYNY WYPADKÓW.

Salta: Na trampolinie nie wolno wykonywać żadnych salt. Wylądowanie na głowie bądź karku (również na środku trampoliny) niesie za sobą ryzyko zranienia pleców lub karku. Może to prowadzić do paraliżu, a w skrajnych przypadkach do śmierci. Do zranienia mogą doprowadzić niekontrolowane upadki do przodu lub do tyłu.

Wielu użytkowników na trampolinie: Niebezpieczeństwo zranienia podwyższa się jeżeli kilku użytkowników jednocześnie skacze na trampolinie i tracą kontrolę nad skokami. Skaczący mogą się zderzyć, błędnie wylądować lub spaść z trampoliny. Ryzyko zranienia jest większe dla osób lżejszych i mniejszych niż większych i cięższych.

Wchodzenie i schodzenie: Należy zachować ostrożność przy wchodzeniu i schodzeniu. Nie podciągaj się trzymając za osłonę, nie stawaj na sprężynie. Nie skacz na trampolinę z wyższych miejsc (drabina, dach, taras). Nie skacz z trampoliny na podłoże, bez względu na to jakie ma właściwości. Jeżeli na trampolinie bawią się małe dzieci zadbaj o pomoc przy wchodzeniu i schodzeniu z trampoliny. Przy schodzeniu i wchodzeniu użytkownik powinien trzymać się ramy. Unikaj stawania na osłonie sprężyn. Przy schodzeniu należy podejść do brzegu maty, pochylić się do przodu, chwycić ramę, potem zejść na ziemię lub na drabinkę.

Ramy i sprężyny: koncentruj się przy skakaniu na środku maty, zmniejszy to ryzyko zranienia się przy lądowaniu o ramę lub sprężynę. Obicie zabezpieczające musi zawsze pokrywać całkowicie ramy i sprężyny. Unikaj wchodzenia i skoków na osłonę, ponieważ nie jest ona do tego przeznaczona.

Kontrola skoków: Utrata kontroli nad skokiem, może prowadzić do zranienia przez błędne lądowanie na matę, ramę, osłonę lub upadek z trampoliny. Przy skokach kontrolowanych skaczący ląduje w tym punkcie, z którego się odbił. Zanim zaczniesz trenować trudne skoki, perfekcyjnie opanuj skoki podstawowe. Niebezpieczeństwo utraty kontroli powstaje kiedy skoczek jest zmęczony lub próbuje skoków, które przekraczają jego możliwości. Aby przywrócić kontrole nad skokami, kolana przy lądowaniu muszą być w pełni podciągnięte.

Zła konserwacja trampoliny: Źle konserwowana trampolina podwyższa ryzyko wypadku. Sprawdzaj trampolinę pod względem rozdarć, zużycia maty i osłony sprężyn, skrzywienia ram lub brakujących części, luźnych lub brakujących sprężyn, ogólnej stabilności sprzętu. Przed każdym użyciem trampolina powinna być sprawdzona. Brakujące lub uszkodzone części powinny zostać natychmiast wymienione. Do czasu całkowitej renowacji nie wolno korzystać z trampoliny.

Zła pogoda: Korzystaj z trampoliny tylko, gdy pogoda na to pozwala. Mokra mata jest zbyt śliska, aby pewnie skakać. Przy porywistym lub mocnym wietrze można stracić kontrolę nad skokami.

Nieograniczony dostęp: Jeżeli trampolina nie jest użytkowana, należy zabezpieczyć ją tak aby dzieci nie mogły bez nadzoru się na niej bawić.

9. METODY ZAPOBIEGANIA WYPADKOM.

Rola użytkownika przy zapobieganiu wypadkom: Podstawowa znajomość trampoliny jest nieodzowna dla zapewnienia bezpieczeństwa. Wszyscy użytkownicy powinni się najpierw nauczyć jak kontrolować niskie skoki, przyswoić sobie podstawowe kombinacje i pozycje lądowania. Użytkownicy muszą zrozumieć

dlatego ważna jest umiejętność kontrolowania skoków, zanim wprowadzą zaawansowane techniki skoków. Skok kontrolowany oznacza odbicie i lądowanie w tym samym miejscu. Przeczytaj rozdział „Podstawowe techniki skoków” lub uzyskaj materiały od wykwalifikowanego trenera skoków.

Rola osób dozorujących przy zapobieganiu wypadkom: Osoby nadzorujące powinny znać zasady bezpieczeństwa i umieć je zastosować. W zakresie odpowiedzialności osoby nadzorującej leży udzielenie rzeczowych wskazówek osobom korzystającym z trampoliny. Jeżeli nie może zapewnić odpowiedniej opieki trampolina powinna być zdemontowana i zabezpieczona lub okryta plandeką, która powinna być zamocowana za pomocą łańcucha i kłódek. Osoba nadzorująca jest odpowiedzialna za to, aby na trampolinie były plakietki ostrzegające, a użytkownicy znali wskazówki bezpieczeństwa i instrukcje.

10. WAŻNE WSKAZÓWKI PRZY UŻYWANIU.

Nie skacz zbyt długo, zmęczenie podwyższa prawdopodobieństwo wypadku.

Aby zagwarantować sobie bezpieczeństwo i dobrą zabawę, użytkownik powinien nosić podczas skoków dopasowany do ciała T-Shirt, spodenki sportowe, skarpety lub skakać boso. Początkujący powinni się zdecydować na długie spodnie i okrycia z długim rękawem, aby zapobiec w ten sposób zranieniom i otarciom. O wchodzeniu i schodzeniu proszę przeczytać w rozdziale „Wchodzenie i schodzenie”, w podrozdziale: „Przyczyny wypadków”. Proszę zaczynać od łatwych skoków, skomplikowane zestawy skoków wprowadzać pod okiem certyfikowanego trenera. Osoba nadzorująca lub trener powinny przykładać wagę do techniki skoków, a nie do ich wysokości. Proszę nigdy nie skakać samemu bez dozoru na trampolinie. Patrz rozdział: „Podstawowe techniki skoków”.

11. ROZSTAWIENIE TRAMPOLINY.

Wolna przestrzeń wokół trampoliny powinna wynosić min. 8m. Po bokach nie powinny się znajdować żadne inne obiekty jak gałęzie, kable, ściany, ogrodzenia, baseny, huśtawki itp.

Aby zagwarantować sobie bezpieczeństwo przy używaniu proszę się upewnić, że

- trampolina stoi na płaskiej, pewnej, nieśliskiej, równej powierzchni. To jest bardzo ważne, w przeciwnym razie może to skutkować wypadkami,
- jest dostateczne oświetlenie,
- w pobliżu nie znajdują się żadne przeszkadzające obiekty.

12. KONSERWACJA I CZYSZCZENIE.

Proszę regularnie kontrolować trampolinę pod względem szkód i zużycia aby utrzymać odpowiedni poziom bezpieczeństwa. Uszkodzone części powinny być natychmiast wymienione. Do czasu naprawienia szkód nie powinno się jej używać.

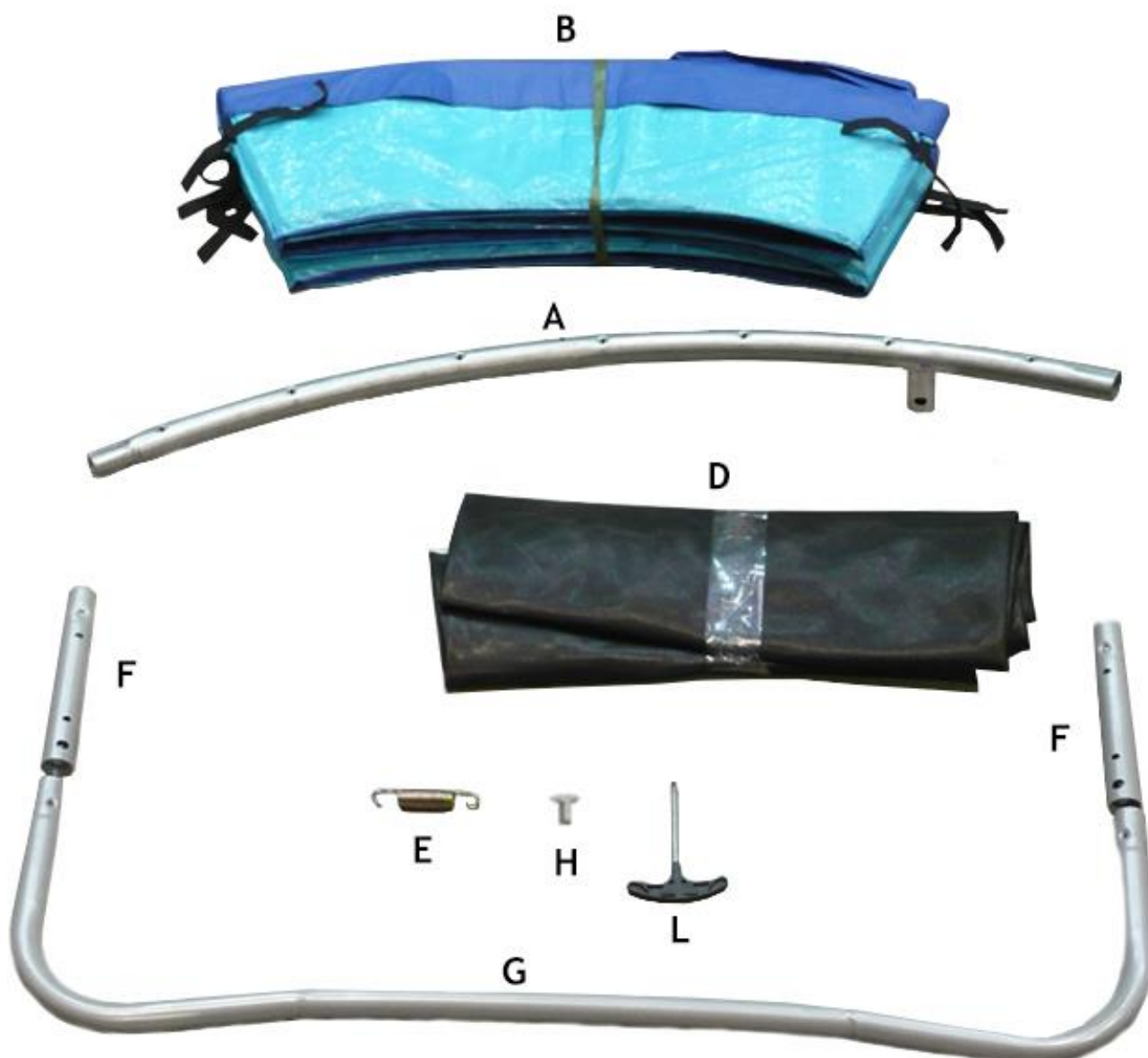
Trampoliny są ocynkowane. Jednak w łączeniach lub pod okryciem może się tworzyć rdza. Aby tego uniknąć należy natłuszczać regularnie otwory ram do sprężyn i punkty łączeniowe wazeliną lub innym nadającym się do tego smarem. Przedłużyć się w ten sposób żywotność ramy.

Trampolinę należy czyścić miękką ścierką. Nie należy używać żadnych środków do szorowania lub innych środków czyszczących.

13. LISTA CZĘŚCI.

| Spis części | | Rozmiar Trampoliny | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 183 cm | 252 cm | 312 cm | 374 cm | 404 cm | 435 cm | 465 cm | 490 cm |
| Nr | Nazwa | Ilość sztuk | | | | | | | |
| A | Górna rama | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| B | Oslona | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| C | Siatka | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| D | Batut | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| E | Sprężyny | 36 | 48 | 60 | 72 | 80 | 88 | 90 | 108 |
| F | Przedłużka do nóg | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| G | Noga „U” | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| H | Śruby do trampoliny | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 20 | 48 |
| I | Śruby do siatki | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 20 | 48 |
| | Drabinka | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| J, K | Słupki do siatki | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| L | Narzędzia do mocowania sprężyn | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

14. WYKAZ ELEMENTÓW.



15. MONTAŻ.

W celu rozróżnienia elementów proszę zwrócić uwagę na listę części.

Uwaga: Potrzebne są dwie dorosłe osoby w dobrej kondycji fizycznej. Dla swojego bezpieczeństwa ubrane w odpowiednie buty i ubrania. Niedostosowanie się do instrukcji może prowadzić do wypadków.

1. Włóż przedłużki do nogi i skręć je mocno razem. W zależności od modelu będzie od 3 do 6 nóg.



2. Połącz ze sobą górne drążki ramy, tak aby powstało duże koło. Do połączenia ostatnich dwóch elementów potrzebne są dwie osoby. Przy czym ta druga osoba powinna mocno trzymać oba przeciwległe końce.



3. Skręć elementy ramy za pomocą krótkich śrub.



4. Włóż nogi do ramy. Skręć przedłużki nóg z ramą.



5. Rozłóż matę szwami do góry pośrodku ramy. Umocuj sprężyny w trójkątnym uchwycie, a drugi koniec sprężyny przyczep do ramy.

Umocuj drugą sprężynę dokładnie naprzeciwko pierwszej, kolejne dwie sprężyny pośrodku dwóch pierwszych, tak aby zapewnić równomierne naprężenie między sprężynami.



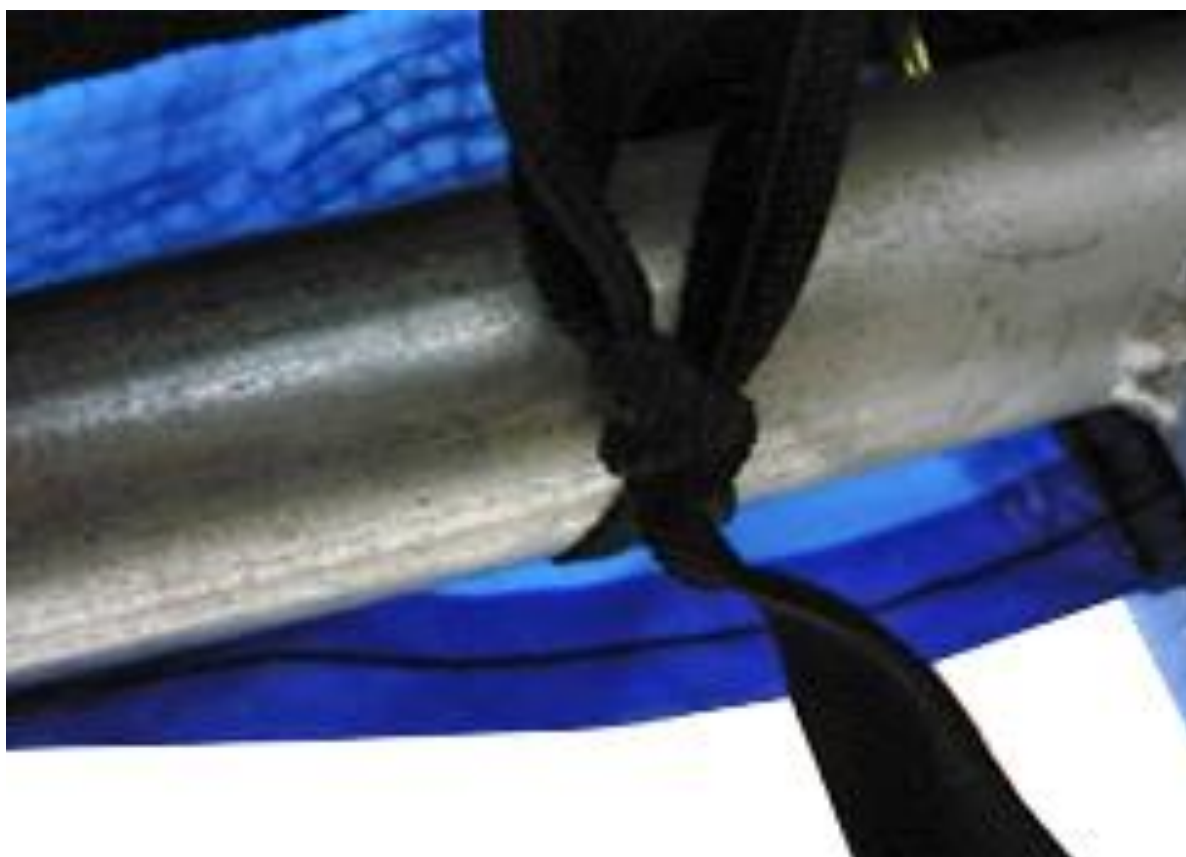
6. Użyj rękawiczek do mocowania sprężyn żeby się nie zranić.



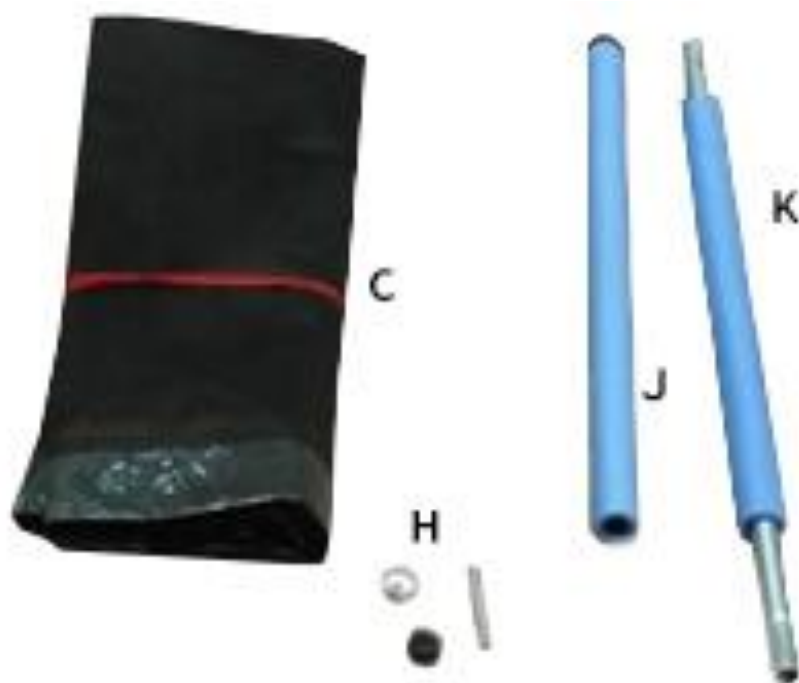
7. Okryj sprężyny matą ochronną.



8. Umocuj osłonę za pomocą sznurków do ramy.



16. WYKAZ ELEMENTÓW SIATKI.



17. MONTAŻ SIATKI ZABEZPIELAJĄCEJ.

W celu rozróżnienia elementów zwróć uwagę na listę części.

1. Połącz ze sobą dolne i górne rurki siatki

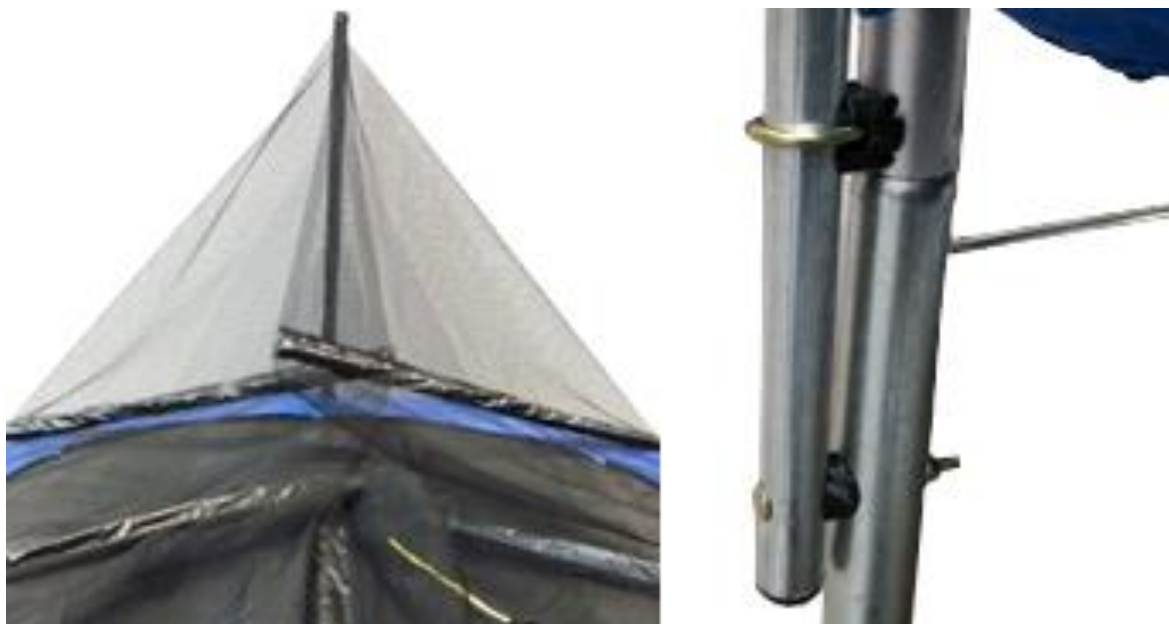


2. Wsuń złożony drążek w przeznaczony do tego tunel siatki ochronnej (przód kapy z tworzywa sztucznego).



Powtórz ten krok dla wszystkich drążków (mocujących siatkę ochronną). Uważaj na to czy wszystkie drążki mocno schowane są w tunelu i czy tunel z drążkami umieszczony jest na zewnętrznej stronie siatki trampoliny.

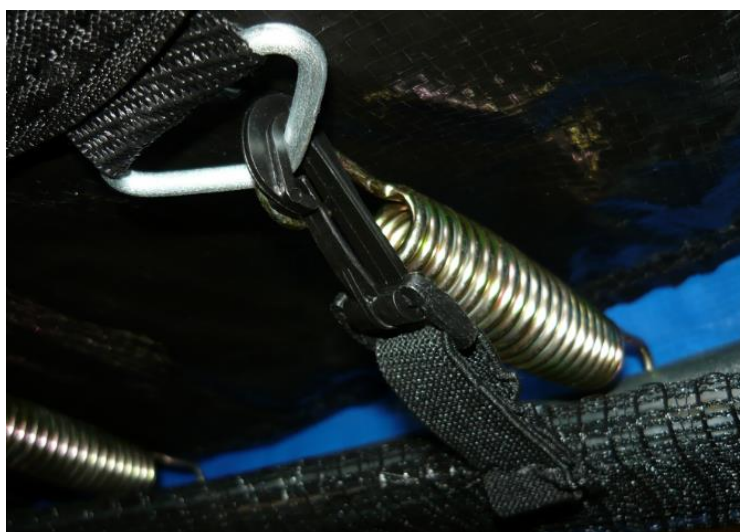
3. Przymocuj drążek siatki z dolnym pałakiem i blokami z tworzywa sztucznego do górnej części drążka nogi. Przymocuj śrubę z oczkiem do nogi, następnie przepuść przez nią drążek siatki i dokręć dolną śrubę.



4. Przymocuj pozostałe rurki siatki w podobny sposób. Haki siatki powinny zwisać na zewnątrz.



5. Przymocuj haki na trójkątny zaczep przy macie do skakania. Na dolnej stronie trampoliny.



6. Zaciągnij zamek błyskawiczny siatki i zapnij haczyki wejścia. Osoba nadzorująca musi przed użyciem trampoliny skontrolować zamek i haczyki.



18. TESTOWANIE TRAMPOLINY.

Po montażu trampoliny wymagane jest przeprowadzenie testu bezpieczeństwa/sprawdzenia bezpieczeństwa:

Sprawdzenie trampolin:

- Upewnij się za pomocą śrubokręta, że wszystkie śruby są dokręcone.
- Spójrz pod trampolinę i upewnij się, czy wszystkie sprężyny są pewnie zaczepione w trójkątnych uchwytych maty.
- Potrząśnij trampoliną i sprawdź stabilność ramy i pewność osadzenia. Podłoże musi być płaskie.
- Upewnij się, że osłona całkowicie okrywa sprężyny i ramę i jest dobrze umocowana taśmami.

Sprawdzenie siatki bezpieczeństwa:

- Sprawdź drążki podtrzymujące pod kątem stabilności osadzenia.
- Obejrzyj materiał siatki, szwy siatki i tuleje zaczepowe, muszą być bez zarzutu.
- Sprawdź zamek błyskawiczny i haki wejścia na właściwe funkcjonowanie.
- Sprawdź, czy wszystkie haki pod trampoliną są zaczepione w trójkątne zaczepy.

Gdy wszystkie testy zostaną przeprowadzone, skacz przez 5 minut na środku trampoliny. Jeżeli trampolina jest pewna, to serdeczne gratulacje, trampolina jest zmontowana. Stale zwracaj uwagę na przepisy bezpieczeństwa i baw się dobrze, skacząc ostrożnie.

UWAGA:

W przypadku, gdy brakuje części lub wystąpią inne problemy, zwróć się do **sprzedawcy**. Nie używaj trampoliny, do czasu gdy dana część nie zostanie zastąpiona.

19. PODSTAWOWE TECHNIKI SKOKÓW.

Ponieważ przy niewprawnych skoczkach ryzyko wypadku jest wysokie, ważnym jest opanowanie podstawowych technik skoków.

Skok podstawowy

Start z pozycji stojącej, stopy rozstawione do szerokości barków, oczy skierowane na matę.

Podnosimy ramiona do góry ruchem okrężnym

Stopy unosimy razem do góry, ściągając na dół czubki palców.

Przy lądowaniu stopy rozszerzone do szerokości barków



Manewr przerwania

Czasami skoczek traci kontrolę nad skokami.

Poprzez ten manewr można przywrócić kontrolę i odzyskać

równowagę. Rozpocznij skok podstawowy. Przy lądowaniu ściągnij kolana. Tak przerywa się skok.

Skok na ręce i kolana

Rozpocznij od niskiego skoku bazowego.

Lądujemy na rękach i kolanach. Plecy trzymamy wyprostowane.

Uważaj na równomierne lądowanie czteropunktowe.

Wysokość skoku nie ma znaczenia



Skok na kolana

Rozpocznij od niskiego skoku bazowego

Lądujemy na kolanach, ciało lekko pochylone, plecy proste, ramionami utrzymujemy równowagę.

Skaczemy do pozycji podstawowej wyrzucając ramiona do przodu.



Skok siedzący

Lądujemy w płaskiej pozycji siedzącej.

Ręce trzymamy obok bioder.

Wracamy do pozycji pionowej odpychając się rękoma.

20. PLAN TRENINGU.

Postępuj zgodnie z planem treningów, aby opanować skoki bazowe, zanim podejmiesz trudniejsze skoki. Zanim rozpocznie się trening trzeba zapoznać się ze wskazówkami bezpieczeństwa, aby mieć jasność co do ich ważności. Osoba nadzorująca i użytkownik powinni dokładnie omówić zasady postępowania na trampolinie i funkcje części ciała.

1-sza godzina ćwiczeń

- Wchodzenie i schodzenie - wypracowanie czystej techniki.
- Skok bazowy - demonstrowanie i ćwiczenia praktyczne.
- Manewr przerywania - demonstrowanie i ćwiczenia praktyczne.
- Skok na ręce i kolana - demonstrowanie i ćwiczenia praktyczne.

2-ga godzina ćwiczeń

- Powtórzenie ostatniej godziny.
- Skok na kolana- demonstrowanie i ćwiczenia praktyczne.
- Skok do pozycji siedzącej -demonstrowanie i ćwiczenia praktyczne.
- Aby zdobyć rutynę, należy zaczynać skokiem do pozycji siedzącej a kończyć skokiem na kolana.

3-cia godzina ćwiczeń

- Powtórz to, czego się nauczyłeś na poprzednich godzinach.

21. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE.

Codzienne ćwiczenia na trampolinie wpływają bardzo dobrze na ogólny stan zdrowia.

Zanim jednak zaczniesz ćwiczyć na trampolinie, pamiętaj o wykonaniu kilku ćwiczeń rozciągających. Ćwiczenia rozciągające odprężają i rozluźniają mięśnie. Zapobiegają poważniejszym uszkodzeniom mięśni podczas treningu. Pamiętaj, aby rozciąganie rozpocząć po wstępnej rozgrzewce.

Poniżej podano kilka przykładów takich ćwiczeń. Podczas ich wykonywania powinno się odczuwać lekkie napięcie mięśni. Intensywność ćwiczeń można zwiększyć, ale nie do tego stopnia, by poczuć ból, nie należy także nagle przerywać ćwiczenia, może to skutkować zerwaniem mięśnia. Każde ćwiczenie należy wykonywać od 10 do 20 sekund oddychając powoli i głęboko.

Łydka.

- Stań w odległości ok. 90 cm od ściany, wysuń lewą nogę 30 cm do przodu, ugnij oba kolana i oprzyj się rękoma o ścianę pochylając tułów do przodu. Trzymaj pięty na ziemi i przekręć lekko stopy do wewnątrz (niska intensywność).
- Zostaw prawą nogę wyprostowaną, a lewą przesuń o 60 cm do przodu i oprzyj się o ścianę pochylając tułów do przodu. Trzymaj pięty na ziemi i skręć stopy lekko do wewnątrz (wysoka intensywność).
- Powtórz to samo ćwiczenie dla drugiej łydki.

Dół pleców, biodra, pachwiny, mięśnie ud.

- Postaw stopy na szerokość barków, odchyl się z bioder do przodu. Kolana lekko ugięte.

Pośladki.

- Postaw stopy na szerokość ramion, kolana lekko ugięte. Połóż lewą rękę na biodro, prawą rękę nad głowę i wykonuj skłony ciałem w lewo (niska intensywność). Powtórz ćwiczenie wykonując skłony w prawą stronę.
- Obie ręce wyprostuj nad głową, lewa ręka ciągnie prawą, wykonuj skłony ciałem w lewo (wysoka intensywność). To samo powtórzyć w drugą stronę

Zewnętrzna strona uda.

- Połóż się płasko na brzuchu i dociągnij lewą stopę prawą ręką do pośladka
- To samo rozciąganie można ćwiczyć na stojąco. Przy czym ani uda, ani tułów nie mogą być pochylone do przodu.
- Powtórz to samo ćwiczenie dla drugiej nogi.

Wewnętrzna strona uda.

- Usiądź na podłodze złącz stopy podszwami, dociskaj łokciami kolana do dołu.
- Rozstaw stopy w odległości 90 -120 cm i skieruj je na zewnątrz. Jedna noga zostaje wyprostowana, drugą nogę zegnij w kolanie.
- Powtórz to samo ćwiczenie w drugą stronę.

Tylne strona uda.

- Ugnij jedno kolano, drugą nogę zostaw wyprostowaną, spróbuj dotknąć obiema rękami czubków palców wyprostowanej nogi.
- Powtórz to samo ćwiczenie w drugą stronę.

Mięśnie pośladków.

- Połóż się płasko na plecach. Podciągnij kolano do piersi, podczas gdy druga noga leży płasko na ziemi. To samo można zrobić w pozycji stojącej.
- Powtórz to samo ćwiczenie dla drugiej nogi.

Piszczel.

- Ciężar ciała postaw na jednej nodze, wyprostuj drugą nogę do przodu, poruszając stopą do góry i na dół.
- Powtórz to samo ćwiczenie dla drugiej nogi.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa produktu:

Model/typ:

Data sprzedaży (zgodna z dowodem zakupu):

WARUNKI GWARANCJI

1. Gwarantem jest:

SisCom s.c.

ul. Bysewska 30

80-298 Gdańsk

Tel: + 48 58 677 11 22

E-mail: sklep@fajne ceny.pl

serwis@fajne ceny.pl

2. Gwarant udziela 12 miesięcznej na trampolinę oraz 2 letniej gwarancji na elementy stalowe.
3. Okres gwarancji rozpoczyna się z dniem odbioru zakupionego produktu przez Nabywcę wraz z dowodem zakupu oraz kartą gwarancyjną.
4. Gwarant zapewnia dobrą jakość oraz prawidłowe działanie produktu.
5. Gwarancją objęte są w szczególności ujawnione wady fabryczne i materiałowe, które Gwarant zobowiązuje się nieodpłatnie usunąć. Jeżeli usunięcie wady nie jest możliwe, Gwarant wymienia element na w miarę możliwości identyczny z podzespołem podlegającym reklamacji.
6. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia, które nie są następstwem wad fabrycznych lub materiałowych, w szczególności: podzespołów ulegających naturalnemu zużyciu w trakcie eksploatacji, skutków zdarzeń losowych, użytkowania niezgodnie z instrukcją obsługi, wynikające ze złego przechowywania oraz zaniedbań w konserwacji produktu.
7. Gwarancja nie obejmuje także skutków nieprawidłowej instalacji dodatkowych elementów, niedokonanej przez Sprzedawcę, usterek wynikłych z nieprawidłowego użytkowania, w szczególności użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem, skutków wypadków, uszkodzeń wynikłych ze zmian konstrukcyjnych, prób przerabiania i modyfikacji, uszkodzeń będących wynikiem niedbałości Nabywcy, w szczególności wskutek nieprzestrzegania zaleceń zawartych w instrukcjach obsługi oraz zaleceniach Gwaranta, uszkodzeń powstałych w trakcie transportu, skutków naturalnego zużycia eksploatacyjnego, kar umownych lub odszkodowań związanych z naprawą oraz kosztów korzystania z produktów zastępczych, korzyści utraconych w wyniku ujawnionych wad.
8. Nabywca ma obowiązek zgłoszenia wady w terminie 14 dni od jej wystąpienia. Jeżeli wada nie zostanie zgłoszona w podanym terminie Nabywca traci prawo do dalszych roszczeń gwarancyjnych. **Używanie wadliwego produktu może doprowadzić do dalszych uszkodzeń, a także niesie ryzyko wypadku i uszkodzenia ciała czy też utraty życia.** Za szkody wynikłe w trakcie używania przez Nabywcę wadliwego produktu Gwarant nie odpowiada.
9. Nabywca zgłasza reklamację bezpośrednio u Gwaranta. Nabywca pokrywa koszty przesyłki reklamowanego produktów miejsce wskazane przez Gwaranta. W przypadku uzasadnionych reklamacji koszt przesyłki do Nabywcy pokrywa Gwarant. Warunkiem rozpatrzenia roszczenia jest przedłożenie przez Nabywcę oryginalnego i czytelnego dowodu zakupu oraz karty gwarancyjnej. Gwarant osobiście lub poprzez swojego przedstawiciela dokona oględzin produktu i podejmie decyzję w sprawie reklamacji. Jeśli reklamacja jest uzasadniona, to Gwarant w terminie 30 dni liczonych od daty oględzin usunie wadę lub dostarczy produkt od wad wolny, przy czym:
 - wybór świadczenia gwarancyjnego (usunięcie wady lub wymiana) należy do Gwaranta,
 - w każdym przypadku wymiana zostanie dokonana w przypadku uprzedniej dwukrotnej naprawy,
 - Gwarant przeprowadzając naprawę zastrzega sobie prawo zastąpienia materiałów użytych przy wytworzeniu produktu innymi o porównywalnej jakości i walorach użytkowych,
 - w przypadku wprowadzenia zmian konstrukcyjnych dopuszcza się możliwość dokonania naprawy zgodnie z nową technologią.
10. Jeżeli zgłoszona reklamacja zostanie uznana za nieuzasadnioną, Gwarant w ciągu 30 dni od daty otrzymania zgłoszenia reklamacyjnego przedstawi swoje stanowisko na piśmie i przekaze je Nabywcy wraz z uzasadnieniem. Terminy wskazane powyżej mogą ulec wydłużeniu w przypadku konieczności sprowadzenia części spoza terytorium RP. Wszelkie spory związane z treścią karty gwarancyjnej podlegają prawu polskiemu i będą rozstrzygane przez sąd powszechny właściwy dla siedziby Gwaranta.
11. Odpowiedzialność gwarancyjna wygasa z chwilą: dokonania zmian konstrukcyjnych, malowania podzespołów, utraty karty gwarancyjnej lub dowodu sprzedaży, przeniesienie prawa własności produktu na inną osobę.
12. Gwarant informuje, iż w przypadku dokonania sprzedaży produktu na rzecz konsumenta, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta, niniejsza gwarancja nie wyłącza, nie ogranicza i nie zawiesza uprawnień nabywcy wynikających z niezgodności produktu z umową.