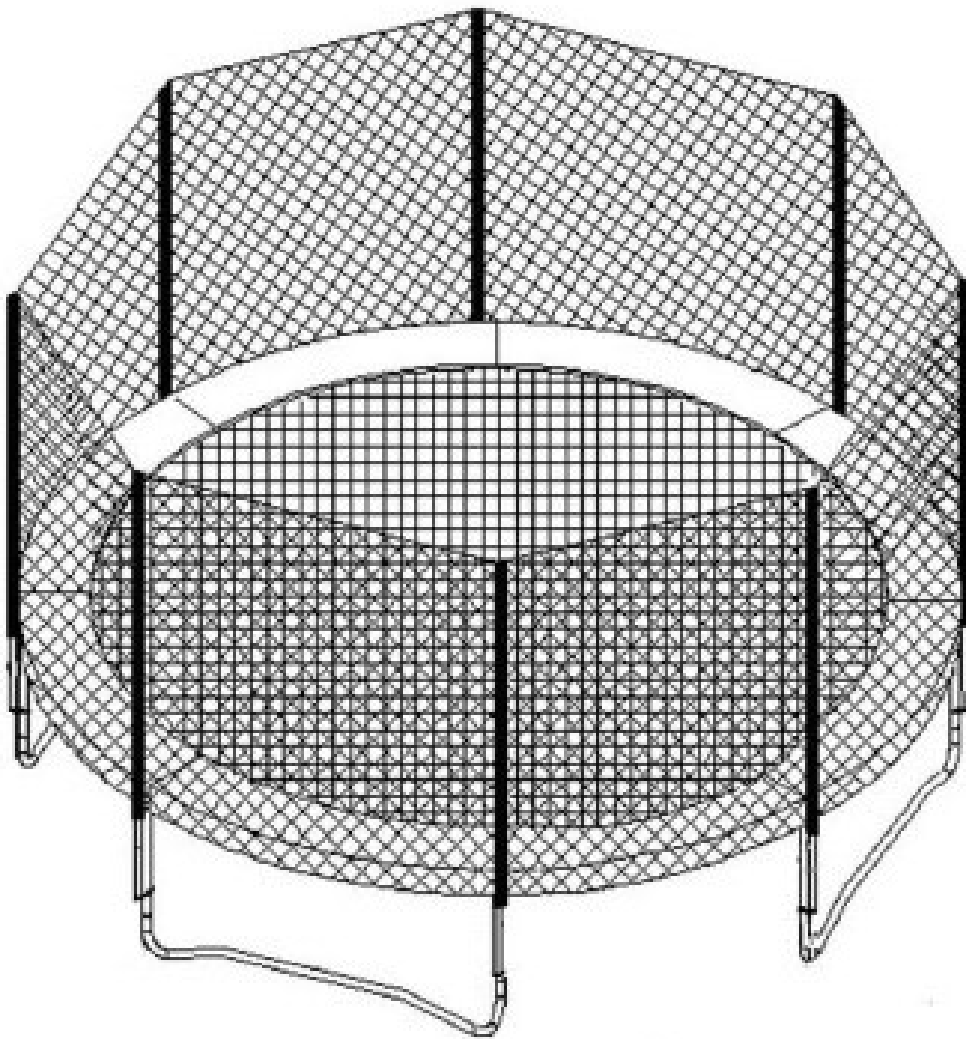




MANUAL DE TRAMBULINĂ

305 cm Trambulină Capacitate

maximă de încărcare: 150 kg



Stimate client!

Vă mulțumim că ați cumpărat acest produs. Sperăm că îl veți folosi cu plăcere. Asamblarea produsului necesită relativ mult timp. Vă rugăm să țineți cont de acest lucru atunci când asamblați produsul. Adesea, asamblarea poate dura mai multe ore, așa că vă rugăm să aveți răbdare și să cereți ajutorul unui prieten.

Nu este neobișnuit ca asamblarea să dureze mai mult de o oră, așa că vă rugăm să aveți răbdare și să vă bucurați de acest proces alături de un prieten.

AVERTISMENT!

Greutatea utilizatorului nu trebuie să depășească 150 kg pentru o trambulină de 305 cm.

Vă rugăm să rețineți: Trambulina este destinată exclusiv utilizării în aer liber.

Avertisment: Trambulina trebuie asamblată în prezența unui adult în conformitate cu instrucțiunile din instrucțiunile de asamblare și apoi verificată înainte de prima utilizare.

Notă: Doar o singură persoană poate utiliza produsul în același timp. Risc de coliziune.

Avertisment: închideți întotdeauna intrarea în plasă înainte de a sări.

Atenție: săriți fără încălțăminte.

Avertisment: nu utilizați suprafața de sărituri atunci când este umedă.

Atenție: goliți-vă buzunarele și mâinile înainte de a sări.

Atenție: săriți întotdeauna în mijlocul saltelei.

Notă: Nu mâncați în timp ce săriți.

Atenție: nu încercați să părăsiți trambulina sărind. Atenție:

faceți o pauză la fiecare cinci minute în timpul săriturilor.

Atenție: nu utilizați trambulina în condiții de vânt și protejați-vă trambulina.

Vă rugăm să rețineți: Trambulina nu este destinată înmormântării.

Atenție: Așezați trambulina pe o suprafață plană, la cel puțin doi metri de orice structură sau obstacol, cum ar fi garduri, garaje, case, ramuri de copac sau fire de electricitate care atârnă.

Avertisment: Trambulina nu trebuie instalată pe beton, asfalt sau alte suprafețe dure, sau în apropierea oricăror jucării de grădină sau echipamente sportive care pot avea impact (piscine pentru copii, leagăne, cadre de cățărat).

Notă: Toate modificările aduse produsului, inclusiv adăugarea de accesorii, trebuie efectuate în conformitate cu instrucțiunile distribuitorului.

Avertisment: verificați principalele componente structurale (cadru, sistem de suspensie, arcuri, suprafața arcurilor, protecția arcurilor, plasa de protecție) la începutul fiecărui sezon și la intervale regulate. Dacă aceste verificări nu sunt efectuate, trambulina poate deveni periculoasă pentru utilizare.

Notă: Verificați etanșeitatea tuturor șuruburilor și piulițelor și strângeți-le dacă este necesar.

Notă: Verificați dacă toate conexiunile arcului sunt încă intacte și nu se pot mișca în timpul jocului.

Atenție: verificați toate capacele și marginile ascuțite și înlocuiți-le dacă este necesar. Atenție: păstrați manualul de întreținere.

Notă: Trambulinele în aer liber trebuie să fie fixate cu dispozitive care să împiedice deplasarea dispozitivului pe timp de vânt puternic (de exemplu, tije de oțel în pământ sau încărcături precum saci de nisip sau saci cu apă), iar părțile trambulinei care pot fi prinse de vânt trebuie să fie îndepărtate (plase de protecție, suprafața de săritură).

Avertisment: în unele țări, căderile de zăpadă și temperaturile foarte scăzute din timpul iernii pot deteriora trambulina. Se recomandă să îndepărtați zăpada de pe partea superioară a suprafeței de sărituri și să depozitați suprafața de sărituri și dispozitivul de protecție a arcului într-un loc închis.

Avertisment: verificați dacă plasa de protecție, protecțiile arcurilor și suprafața de săritură nu sunt deteriorate.

NOTĂ: Lumina soarelui, ploaia, zăpada și temperaturile extreme vor reduce în timp rezistența la intemperii a acestor piese.

Notă: Înlocuiți plasa și protecția arcului după un an de utilizare.

Atenție: Atunci când utilizați trambulina, verificați dacă plasa de siguranță și elementele de fixare a dispozitivului de protecție a arcului sunt închise corespunzător.

Introducere

Înainte de a începe să utilizați trambulina, asigurați-vă că ați citit cu atenție toate informațiile din acest manual. Ca și în cazul altor activități fizice recreative, participanții se pot accidenta. Pentru a reduce riscul de rănire, asigurați-vă că respectați corect regulile și sfaturile de siguranță.

- ◆ Utilizarea necorespunzătoare și deteriorarea trambulinei pot duce la răniri periculoase și grave!
- ◆ Fiind o suprafață flexibilă, trambulina îl duce pe utilizator la noi înălțimi și la o multitudine de mișcări.
- ◆ Verificați trambulina pentru a vedea dacă există piese uzate, slăbite sau lipsă înainte de fiecare utilizare.

- ◆ Asamblarea, îngrijirea și întreținerea corectă a produsului, sfaturile de siguranță, avertismentele și tehnica corectă pentru sărituri și sărituri, toate acestea pot fi învățate din manual. Toți utilizatorii de trambuline și supraveghetorii trebuie să citească și să se familiarizeze cu instrucțiunile. Vă rugăm să folosiți trambulina în mod responsabil și în limitele propriilor limite.



AVERTISMENT

Trambulina poate fi folosită de cel mult o singură persoană în același timp. Utilizatorii multipli cresc riscul de rănire, cum ar fi mâini rupte, gâturi rupte, picioare rupte sau leziuni ale coloanei vertebrale.



Paralizia sau moartea pot surveni dacă aterizați cu capul în jos sau pe gât.

Nu faceți salturi sau rotiri, deoarece acest lucru poate crește riscul de a cădea pe spate sau pe gât.

CONSULTAȚI-VĂ ÎNTOTDEAUNA MEDICUL ÎNAINTE DE A FACE ORICE FEL DE ACTIVITATE FIZICĂ.

Spațiul aerian liber deasupra utilizatorului este esențial. Este necesară o înălțime minimă de 7 metri de la nivelul solului pentru o săritură liberă și sigură. De preferință într-o zonă lipsită de crengi de copaci, cabluri sau alte pericole.

De asemenea, este esențial să existe un spațiu liber lateral. Așezați trambulina departe de pereți, clădiri, garduri și alte zone de joacă. Asigurați un spațiu liber de cel puțin doi metri pe toate laturile trambulinei. Pentru a asigura utilizarea în siguranță a trambulinei, țineți cont de următoarele atunci când căutați o locație potrivită pentru trambulina dvs:

- Așezați trambulina pe o suprafață plană înainte de utilizare, poate fi necesară iluminarea în zone umbrite și în interior.

- Asigurați trambulina împotriva oricărei utilizări necunoscute neautorizate și nesupravegheate.
împotriva.
 - Îndepărtați toate obstacolele de sub și din apropierea trambulinei.
 - Proprietarul și supraveghetorul sunt responsabili pentru a se asigura că toți utilizatorii sunt conștienți de practicile descrise în instrucțiunile de utilizare.
 - Nu încercați și nu permiteți să faceți salturi cu capul în jos. Aterizarea pe cap sau pe ceafă poate duce la răni grave, paralizie și chiar moarte.
 - Nu permiteți ca mai mult de o persoană să folosească trambulina în același timp. Dacă mai multe persoane utilizează trambulina în același timp, riscul de rănire crește.
- Folosiți trambulinele sub o supraveghere atentă și conștientă.



AVERTISMENT

- Trambulina nu este recomandată pentru copiii cu vârsta sub **trei ani**.
- Verificați trambulina înainte de fiecare utilizare. Asigurați-vă că rama și suprafața de sărituri sunt poziționate și fixate corect. Înlocuiți orice piesă uzată, defectă sau lipsă.
- Urcați-vă și coborâți sau săriți de pe trambulină atunci când demontați sau asamblați. foarte periculos. Nu folosiți trambulina ca trambulină pentru a sări pe alte obiecte.
- Aterizați pe trambulină cu genunchii ușor îndoiți și opriți-vă după săritură. Faceți acest lucru încercați să stăpâniți mai întâi această abilitate.
- Diferitele activități pe trambulină pot fi realizate prin executarea elementelor fundamentale de bază în diferite secvențe și combinații, prin sărituri pe picior sau prin fără ca acestea să fie intercalate.
- Nu săriți prea sus. Rămâneți jos pentru a învăța să controlați săritura și repetați aterizarea în mijlocul trambulinei. Controlul este mai important decât înălțimea!
- Evitați să săriți dacă sunteți prea obosit. Nu vă învârtiți prea mult.

- Asigurați în mod corespunzător trambulina atunci când nu este utilizată. Protejați-o de utilizatorii neautorizați. Dacă scara trambulinei nu este utilizată, cereți unui supraveghetor să o îndepărteze înainte de a îndepărtați-vă de trambuline pentru a preveni utilizarea nesupravegheată de către copii cu vârsta sub trei ani.
- Cu ajutorul scării, copilul dumneavoastră poate urca pe trambulină.
- Trambulinele nu ar trebui să fie utilizate de copii cu vârsta sub trei ani.
- NU folosiți scara dacă în apropiere se află copii cu vârsta sub trei ani.
- Îndepărtați scara atunci când trambulina nu este utilizată.
- Îndepărtați din apropiere orice obiect care ar putea deranja utilizatorul. Mențineți o zonă goală în jurul trambulinei.
- Nu utilizați trambulina sub influența alcoolului sau a drogurilor.
- Pentru informații despre formare, contactați un instructor de trambulină calificat.
- Săriți numai atunci când suprafața de săritură este uscată. Folosiți trambulina numai atunci când nu bate vântul.

Trambulina nu ar trebui să fie utilizată în condiții de furtună sau vânt puternic.

Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza trambulina, avertismentele și instrucțiunile au scopul de a promova îngrijirea, întreținerea și utilizarea corespunzătoare pentru o utilizare sigură și plăcută.

POZIȚIONAREA TRAMBULINEI

Distanța minimă necesară pentru a utiliza trambulina este de 7,3 metri de la sol. În ceea ce privește distanța orizontală, asigurați-vă că nu există obiecte periculoase în apropierea trambulinei (crengi de copac, alte echipamente de agrement, cum ar fi un leagăn, o piscină, linii electrice, ziduri, garduri etc.). Pentru a asigura utilizarea în siguranță a trambulinei, țineți cont de următoarele atunci când alegeți un loc pentru trambulină:

- Asigurați-vă că zona este o suprafață plană.
- Zona este bine iluminată.
- Nu există nicio barieră sub trambulină.
- Dacă nu este utilizată, trambulina trebuie să fie asigurată împotriva utilizării neautorizate.
- Suprafața de sărituri trebuie să fie uscată. Nu săriți pe o suprafață umedă.
- Nu folosiți trambulina pe timp de furtună și în rafale puternice de vânt.

Persoana responsabilă de utilizarea trambulinei trebuie să informeze utilizatorii cu privire la practicile specificate în manual. Persoana responsabilă trebuie să fie un adult instruit. Această persoană trebuie să fie întotdeauna prezentă atunci când trambulina este utilizată.

AVERTISMENT

Nu așezați trambulina pe beton, pe suprafețe dure (piatră) sau pe suprafețe alunecoase. Nu o utilizați în interior.

Dacă nu respectați instrucțiunile de utilizare, creșteți riscul de rănire.

Această trambulină este proiectată și construită cu materiale și manoperă de calitate. Dacă este îngrijită și întreținută corespunzător, va oferi tuturor utilizatorilor mulți ani de exerciții, distracție și plăcere, precum și reducerea riscului de rănire.

Această trambulină este proiectată pentru a menține o anumită greutate în condiții de utilizare corespunzătoare. Vă rugăm să vă asigurați că doar o singură persoană folosește trambulina în același timp. Persoana care sare trebuie să fie desculță, eventual să poarte șosete sau încălțăminte de gimnastică în timpul săriturilor.

Vă rugăm să nu purtați pantofi de stradă sau de tenis atunci când folosiți trambulina. Pentru a proteja suprafața trambulinei de deteriorări și tăieturi, nu permiteți accesul animalelor mici pe suprafața trambulinei. Păstrați toate obiectele ascuțite sau ascuțite departe de suprafața trambulinei.

Înainte de fiecare utilizare, verificați trambulina pentru a vedea dacă există piese uzate, deteriorate sau lipsă. Există o serie de condiții care pot crește șansele de deteriorare. Vă rugăm să aruncați o privire la următoarele:

- Găuri, înțepături sau rupturi în suprafața de sărituri a trambulinei.
- Suprafață de sărituri înclinată
- Fibre libere sau orice alte deteriorări ale suprafeței de sărituri
- Elemente de cadru, picioare îndoite sau rupte
- Arcurile rupte, lipsă sau deteriorate
- Protectori de primăvară deteriorați, lipsă sau fixați slab
- Orice tip de protuberanță (în special cele ascuțite) pe cadru, arcuri sau suprafața de

săritură.

În cazul în care se aplică oricare dintre circumstanțele de mai sus sau dacă se aplică oricare dintre următoarele condiții

o stare care provoacă alte răniri, trambulina trebuie demontată sau utilizarea acesteia trebuie suspendată până la rezolvarea problemelor existente.

VREME VÂNTOASĂ

În caz de vânt puternic, rafalele mai puternice pot ridica și spulbera trambulina. Dacă vă așteptați la vreme vântoasă, trambulina trebuie mutată într-o zonă acoperită sau demontată.

O altă opțiune este să fixați bine părțile exterioare (structura superioară a cadrului) de sol cu ajutorul unor frânghii și cârlige (țăruși). Pentru a menține siguranța, acestea ar trebui să fie fixate în cel puțin trei locuri. Nu fixați doar picioarele trambulinei la sol, deoarece acestea pot scoate baza cadrului.

NU SE UTILIZEAZĂ ÎN INTERIOR

INFORMAȚII PRIVIND UTILIZAREA TRAMBULINELOR

Primul lucru pe care îl faceți este să vă obișnuiți cu senzația de a sări pe trambulină. Concentrați-vă pe pozițiile de bază ale corpului și exersați sărituri simple până când le puteți executa și controla cu ușurință.

Pentru a frâna săritura, tot ce trebuie să faceți este să vă îndoiți genunchii înainte ca aceștia să atingă suprafața de săritură. Exersați această tehnică în timp ce învățați exercițiile de bază. Abilitățile de frânare trebuie folosite ori de câte ori pierdeți echilibrul sau controlul săriturii.

Învățați întotdeauna mai întâi cele mai ușoare sărituri și fiți consecvenți în eforturile dumneavoastră de a menține controlul înainte de a trece la exerciții mai dificile și de nivel superior. O săritură controlată este atunci când săriți din același punct și aterizați în același punct. Dacă începeți să învățați mai devreme săriturile mai dificile, creșteți riscul de accidentare.

Nu săriți pe trambulină prea mult timp, deoarece oboseala poate crește riscul de rănire. Săriți pentru perioade scurte și apoi lăsați-i pe alții să o facă. Nu puneți niciodată mai mult de o persoană să sară în același timp.

Săritorii trebuie să poarte un tricou, pantaloni scurți, adidași care să regleze transpirația, șosete groase sau să fie desculți. Începătorii trebuie să poarte bluze cu mâneci lungi și pantaloni pentru a se proteja de zgârieturi și vânătăi până când își însușesc mișcarea și poziția corectă de aterizare. Evitați să purtați pantofi cu talpă tare, cum ar fi pantofii de tenis, pe trambulină, deoarece acest lucru va cauza o uzură excesivă a materialului suprafeței de săritură.

Urcați și coborâți întotdeauna în mod corespunzător pentru a evita rănirea. Pentru o decolare corectă, puneți mâinile pe cadru, sprijiniți-vă pe acesta și pășiți sau rostogoliți-vă lateral pe cadru, peste arcuri, pe suprafața de sărituri a trambulinei. Nu uitați să vă plasați întotdeauna mâinile pe cadru atunci când urcați și coborâți. Nu pășiți direct pe sau țineți capacul cadrului. Pentru o aterizare corectă, mergeți până la marginea trambulinei și sprijiniți-vă de cadru pentru a coborî de pe trambulină pe sol. Copiii mai mici ar trebui să fie susținuți în timpul decolării și aterizării.

Nu săriți nesăbuit pe trambulină, vă puteți răni cu ușurință. Cheia pentru siguranță și plăcere este să învățați controlul și diferite exerciții. Nu încercați să concurați sărind prea sus, săriturile prea înalte pot fi un pericol de accident, puteți cădea de pe trambulină. Nu folosiți niciodată trambulina singur, fără supraveghere.

CATEGORIA DE ACCIDENTE

Urcarea și coborârea: fiți foarte atenți când părăsiți sau urcați pe trambulină. Nu încercați să vă urcați pe trambulină apucând cadrul, călcând pe arcuri sau sărind pe trambulină de pe alte obiecte (acoperiș, scară, punte). Acest lucru poate crește șansele de accident! Nu încercați să părăsiți trambulina sărind de pe ea, indiferent de sol. Copiii mici pot avea nevoie de asistență pentru a ieși de pe trambulină.

Consumul de droguri sau alcool: nu consumați alcool sau droguri în timp ce folosiți trambulina. Nu beți și nu consumați alcool, droguri sau alcool sau alte substanțe pentru a utiliza trambulinele.

Mai mulți săritori: dacă sunt mai mulți săritori (pe trambulină în același timp), crește riscul de accidentare. Leziunile pot apărea atunci când săritorii coboară de pe trambulină, pierd controlul, se ciocnesc între ei sau aterizează pe arcuri. Cea mai mică persoană este cel mai des rănită.

Lovirea cadrului sau a arcului: Rămâneți în mijlocul zonei de sărituri atunci când folosiți trambulina. Acest lucru va reduce șansele de a ateriza pe cadru sau pe arcuri. Țineți-vă întotdeauna picioarele pe sol pentru a reduce șansele de a cădea de pe trambulină sau pe arcuri.

capacul cadrului pe cadru. NU săriți sau călcați direct pe capacul cadrului, deoarece acesta nu este proiectat să susțină greutatea unei persoane.

Pierderea controlului: nu încercați să faceți exerciții mai dificile sau exerciții până când nu le stăpâniți pe cele anterioare sau dacă abia ați început să folosiți trambulina. Dacă îl încercați, creșteți șansele de accidentare sau riscul de a ateriza pe cadru sau pe arcuri sau în afara trambulinei, deoarece pierdeți complet controlul săriturii.

Flip-uri: NU efectuați niciun fel de flip (înainte sau înapoi) pe această trambulină, dacă faceți o greșeală atunci când încercați să efectuați un flip, ați putea cădea în cap sau în gât. Acest lucru crește șansele de a vă rupe gâtul sau spatele, ceea ce ar putea duce la moarte sau paralizie.

Obiecte străine: NU folosiți trambulina dacă sub ea se află animale de companie, alte persoane sau orice obiecte. Acest lucru crește șansele de rănire. NU țineți niciun obiect străin în mână și NU așezați niciun obiect pe trambulină în timp ce cineva se joacă pe ea. Vă rugăm să vă asigurați că spațiul aerian de deasupra dumneavoastră este liber atunci când vă jucați pe trambulină. Crengile copacilor, firele și alte obiecte aflate deasupra trambulinei cresc șansele de a vă accidenta.

Întreținerea necorespunzătoare a trambulinelor: trambulinele în stare proastă cresc riscul de rănire. Vă rugăm să verificați trambulina înainte de fiecare utilizare pentru tuburi de oțel îndoit, suprafețe de săritură rupte, arcuri slăbite sau rupte și stabilitatea generală a trambulinei.

Condiții meteorologice: vă rugăm să țineți cont de condițiile meteorologice atunci când utilizați trambulina. Dacă suprafața trambulinei este umedă, săritorul poate aluneca și se poate răni. Dacă vremea este prea vântoasă, săritorii pot pierde controlul.

Acces restricționat: atunci când trambulina nu este utilizată, depozitați întotdeauna scara într-un loc sigur și nu permiteți copiilor nesupravegheați să se joace pe trambulină.

SFATURI PENTRU A REDUCE RISCURILE CARE POT DUCE LA UN ACCIDENT

Rolul săritorului în prevenirea accidentelor

Cel mai important lucru este că aveți controlul în permanență. NU începeți să faceți manevre mai complexe și mai dificile până nu stăpâniți exercițiile de bază, simple.

Educația este, de asemenea, esențială pentru siguranță. Citiți, înțelegeți și puneți în practică toate măsurile de siguranță și avertismentele înainte de a utiliza o trambulină. O săritură controlată este atunci când săriți și coborâți în același loc. Pentru sfaturi și instrucțiuni de siguranță suplimentare, contactați un instructor calificat de trambulină.

Rolul supraveghetorului în prevenirea accidentelor

Supraveghetorii trebuie să înțeleagă și să respecte toate normele și orientările de siguranță. Este responsabilitatea supraveghetorului să ofere sfaturi și îndrumări competente tuturor săritorilor de pe trambulină. În cazul în care supravegherea nu este disponibilă sau este inadecvată, trambulina poate fi depozitată într-un loc sigur, dezasamblată pentru a preveni utilizarea neautorizată sau acoperită cu o prelată grea care poate fi încuiată sau asigurată cu încuietori sau lanțuri. Supraveghetorul este, de asemenea, responsabil să se asigure că pe trambulină sunt afișate semne de siguranță și că săritorii sunt informați cu privire la aceste avertismente și instrucțiuni.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ PENTRU TRAMBULINĂ

Săritori:

- Nu folosiți trambulina dacă ați consumat alcool sau droguri
- Scapă de toate obiectele dure și ascuțite înainte de a folosi trambulina.
- Urcați și coborâți cu grijă și control. Nu săriți niciodată pe sau de pe trambulină și nu folosiți niciodată trambulina ca mijloc de a sări pe sau de pe alte obiecte.
- Cunoașteți întotdeauna exercițiile de bază și stăpâniți-le înainte de a încerca tipurile mai dificile.
- Consultați secțiunea privind abilitățile de bază pentru a afla cum să faceți lucrurile de bază.
- Pentru a opri ricoșeul, îndoiiți genunchii atunci când picioarele aterizează pe covor.
- Controlați întotdeauna mișcarea atunci când săriți pe trambulină. O săritură controlată este atunci când aterizați în același loc de unde ați sărit. Dacă în orice moment vă simțiți scăpat de sub control, încercați să opriți săritura.
- Nu săriți sau săriți pentru perioade lungi de timp și nu săriți prea sus pentru prea mult timp.
- Țineți ochii pe suprafața de săritură pentru a menține controlul. În caz contrar, vă puteți pierde echilibrul sau controlul.
- Niciodată nu trebuie să fie mai mult de o persoană pe trambulină.
- Aveți întotdeauna un supraveghetor atunci când săriți pe trambulină.

CONTACT

Învățați săriturile de bază cu reguli de siguranță. Pentru a preveni și a reduce riscul de rănire, respectați toate regulile de siguranță și asigurați-vă că noii săritori învață săriturile de bază înainte de a încerca săriturile mai dificile și mai avansate.

- Toți săritorii ar trebui să fie supravegheați, indiferent de nivelul de îndemânare și de vârstă.
- Nu utilizați niciodată trambulina dacă este udă, deteriorată, murdară sau uzată.
Trambulina trebuie să fie verificată înainte ca orice săritor să sară pe ea.
- Țineți departe de trambulină orice obiect care ar putea deranja s ă r i t o r u l .
Verificați zona din jurul trambulinei
- Pentru a preveni utilizarea nesupravegheată și neautorizată, trambulina trebuie să fie asigurată atunci când nu este utilizată.

PLAN DE STUDIU

Vă recomandăm să învățați următoarele abilități pentru a deprinde pașii și reprizele de bază înainte de a trece la cele mai dificile și mai complexe. Înainte de a vă urca efectiv pe trambulină și de a o folosi, trebuie să citiți și să înțelegeți instrucțiunile de siguranță. Supraveghetorul și săritorul trebuie să treacă în revistă regulile de bază ale mișcării pe trambulină.

1. lick

- A. Decolare și aterizare - Demonstrarea tehnicilor adecvate
- B. Săritura de bază (săritura în lungime) - Demonstrație și practică
- C. Frânare (a se vedea săriturile) și practică. Învățați să frânați la comandă.
- D. Mâinile și genunchii - demonstrație a exercițiului. Ar trebui să se pună accentul pe așezarea în patru labe și pe coordonarea acestui lucru.

2. lick

- A. Îndoirea genunchilor - demonstrație a exercițiului. Învățați să îndoiiți pur și simplu genunchii și să vă îndreptați în mod repetat înainte de a face o jumătate de viraj la stânga sau la dreapta.
- B. Salt în șezut - demonstrație a exercițiului. Învățați mai întâi saltul simplu așezat, apoi combinați-l cu saltul cu genunchiul și cu saltul cu mâna și genunchiul. Repetați-le pe toate acestea.

3. lick

A. Revizuirea și exersarea abilităților și tehnicilor învățate în lecțiile anterioare

B. Sărituri pe burtă - pentru a evita arsurile de piele cauzate de aterizarea incorectă din cauza săriturilor incorecte, introduceți poziții de sărituri pe burtă pentru elevi. Pentru a face acest lucru, cereți-le elevilor să adopte mai întâi o poziție culcată (cu fața la podea). Instructorul verifică dacă nu există nicio poziție incorectă care ar putea provoca răni. Începeți prin a sări pe mâini și genunchi și aduceți corpul în poziție culcată, aterizând din nou pe prelată pe picioare. Secvența de exerciții - săritură cu mâinile și genunchii, săritură pe burtă, săritură în șezut, săritură în șezut, săritură în șezut.

4. lick

A. Repetați lecțiile anterioare până când le stăpâniți pe deplin.

B. Jumătate de tură. Începeți în poziția culcat și, după ce ați exersat acest lucru pe suprafața de săritură, folosiți-vă brațele pentru a vă împinge spre stânga sau spre dreapta, întorcând capul și umerii în aceeași direcție. În timp ce vă rotiți, rămâneți paralel cu trambulina și întoarceți capul în sus. La finalul rotației, reveniți în poziția culcat.

Până la sfârșitul acestei lecții, elevul va fi stăpânit câteva dintre elementele de bază ale săriturilor pe trambulină. Elevul poate apoi să încerce propriile exerciții și mișcări ale corpului, cu un accent puternic pe control și formă.

Un joc poate fi folosit pentru a încuraja săritorul să facă propriile serii de sărituri și să dezvolte săritura. În acest exemplu, jucătorul trebuie să numere de la 1 la x. Primul jucător ar trebui să înceapă cu o manevră. Al doilea jucător ar trebui să o repete pe prima și să o adauge pe a sa. Al treilea jucător trebuie să repete prima și a doua manevră și să adauge o a treia manevră. Și așa mai departe până când un jucător nu mai este în măsură să execute secvența corectă. Cel care face prima greșală primește litera U. Persoana care obține toate literele din UGRÁS este eliminată din joc. Cel care a rămas la final este câștigătorul. Ordinea trebuie respectată în timpul jocului și nu trebuie să se facă salturi dificile sau prea solicitante care nu au fost încă exersate.

Efectuați elementele acrobatice numai în prezența unui instructor calificat.

SALTURI SIMPLE DE TRAMBULINĂ

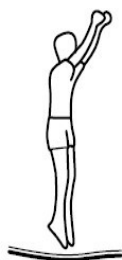
DESCARCĂ



fi.

1. Stați pe suprafața de sărituri la o distanță egală cu cea a umerilor. Țineți capul drept și privirea pe trambulină.
2. În timpul traiectoriei, trageți mâna în sus.
3. La întoarcere, țineți picioarele împreună. Picioarele trebuie să fie orientate în jos.
4. La sosire, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor

TÉRDUGRÁS



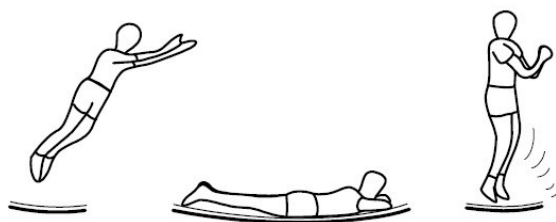
1. Începeți cu sărituri simple și stați jos.
2. Puneți-vă în genunchi și țineți spatele drept, folosindu-vă de brațe pentru a vă menține echilibrul.
3. Reveniți la saltul inițial prin legănarea brațelor în jos.

Boltă de scaun



1. Așezați-vă în poziție orizontală.
2. Așezați-vă palmele pe suprafața de săritură, ușor flexate.
3. Folosește-ți mâinile pentru a te împinge înapoi în picioare.

ÎNAINTE, SĂRITURĂ PE BURTĂ



1. Începeți cu sărituri mici.
2. Aterizați cu capul în jos, cu mâinile și brațele întinse în fața trambulinei.
3. Se împinge de pe covor cu brațele pentru a se ridica în picioare.

SALT DE 180 DE GRADE



1. Poziția implicită este de a sări pe burtă.
2. Balansați-vă cu mâna stângă/dreaptă (în funcție de direcția în care doriți să vă întoarceți).
3. Întoarceți capul și umerii în direcția de întoarcere. Păstrați plasa paralelă cu suprafața de săritură și ridicați capul.
4. Aterizați pe suprafața de săritură pe burtă. Împingeți-vă de pe covor cu brațele pentru a vă ridica în picioare.

POZIȚIONAREA TRAMBULINEI

Deasupra trambulinei asamblate min. 8 m înălțime deasupra trambulinei asamblate. În apropierea trambulinei nu trebuie amplasate obstacole periculoase, cum ar fi crengi de copac, mobilier de grădină, piscine, cabluri electrice, pereți, garduri etc.

Vă rugăm să citiți instrucțiunile de mai jos pentru amplasarea corectă a trambulinei.

- Așezați trambulina pe un teren plan.
- Așezați-l într-un loc luminos.
- Nu sunt permise obiecte deasupra sau sub trambulină.

Nerespectarea instrucțiunilor descrise mai sus crește riscul de rănire.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Trambulina poate fi asamblată numai de către un adult. Veți avea nevoie de un clește. Atunci când nu este utilizată, trambulina este ușor de demontat și de depozitat. Citiți instrucțiunile înainte de asamblare.

ÎNAINTE DE ASAMBLARE

A se vedea tabelul de mai jos. În timpul asamblării, fiecare număr reprezintă o piesă. Verificați dacă toate piesele sunt prezente. Dacă lipsesc, contactați vânzătorul. Purtați mănuși de protecție în timpul asamblării pentru a evita rănila provocate de piesele ascuțite.

Numărul de referință	Număr de piesă	Descriere	Număr de piese
			TR-10
1	HJ800	Suprafață de sărituri pe trambulină, cu inele în V cusute	1
2	HJ801	Protectori de primăvară	1
3	HJ802	Șină superioară cu picioare	3
4	HJ803	Șină superioară	3
5	HJ804	Element de schelet de pedestal	3
6	HJ805	Element de pedestal vertical	6
7	HJ806	Arcurile galvanizate	54
8	HJ807	Dispozitiv de fixare cu arc	1

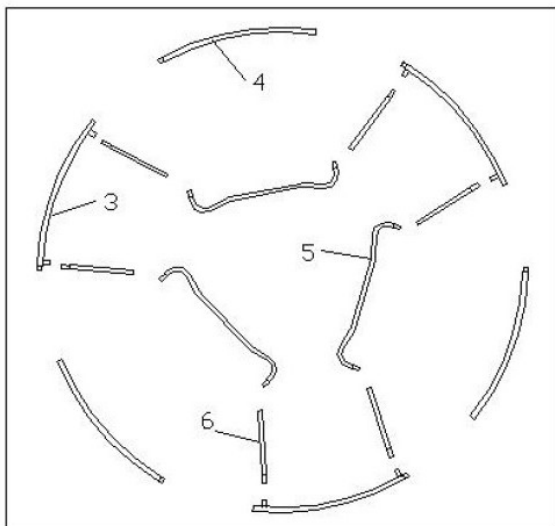
INCLUDE ȘI ALTE ELEMENTE CARE NU SUNT MENȚIONATE ÎN GHIDUL DE UTILIZARE.

NU UITAȚI SĂ FOLOSIȚI MĂNUȘI ÎN TIMPUL ASAMBLĂRII PENTRU A EVITA RĂNILE.

JURIDIC DOUĂ PERSOANĂ OBLIGATORIU A PENTRU A ASAMBLA TRAMBULINA.

1. PASUL - Dispunerea cadrului

Sunt necesare în total 15 componente din tuburi de oțel pentru a asambla cadrul. Toate piesele cu același număr sunt interschimbabile și nu au o orientare "dreapta" sau "stânga". Pentru a conecta piesele, pur și simplu glisați un tub de secțiune de la secțiunea mai mică de la un capăt la secțiunea adiacentă cu deschidere mai mare. Aceste îmbinări se numesc "puncte de conectare".

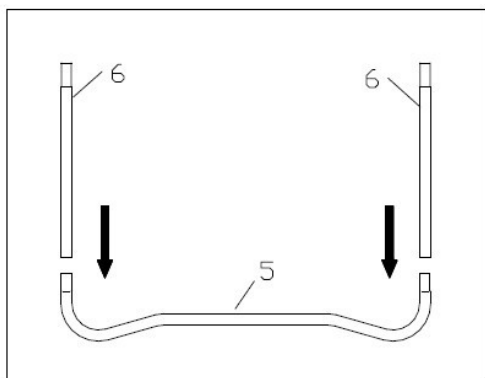


A. Așezați toate secțiunile cadrului într-un cerc, așa cum se arată în diagramă (a se vedea figura 1)

B. Acesta trebuie să aibă următoarele părți:

- I. Șină superioară (HJ803-ref. nr. 4)
- II. Șină superioară cu picioare (HJ802 - referință 3)
- III. Element de cadru pentru picior (HJ804-ref. nr. 5)
- IV. Element de pedestal vertical (HJ805-ref. nr. 6)

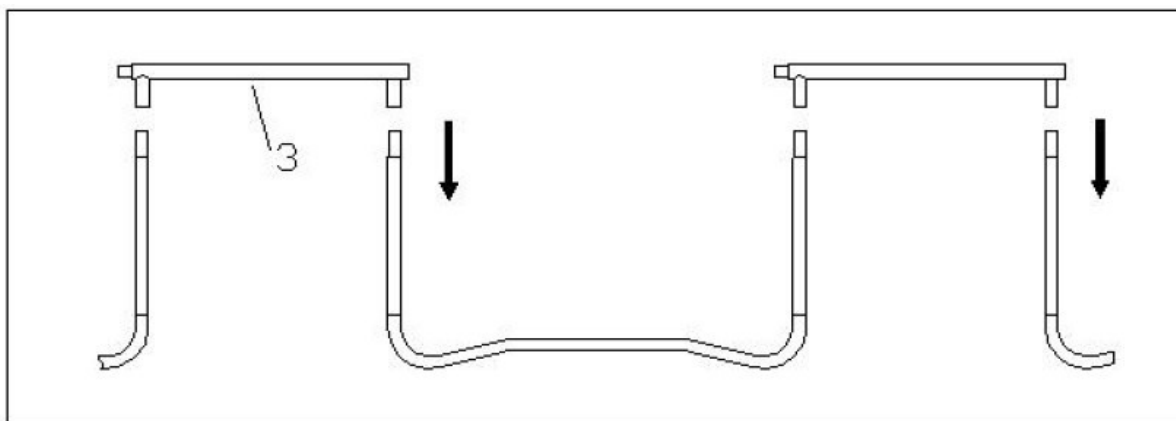
2. PASUL 1 - *Asamblarea suportului*



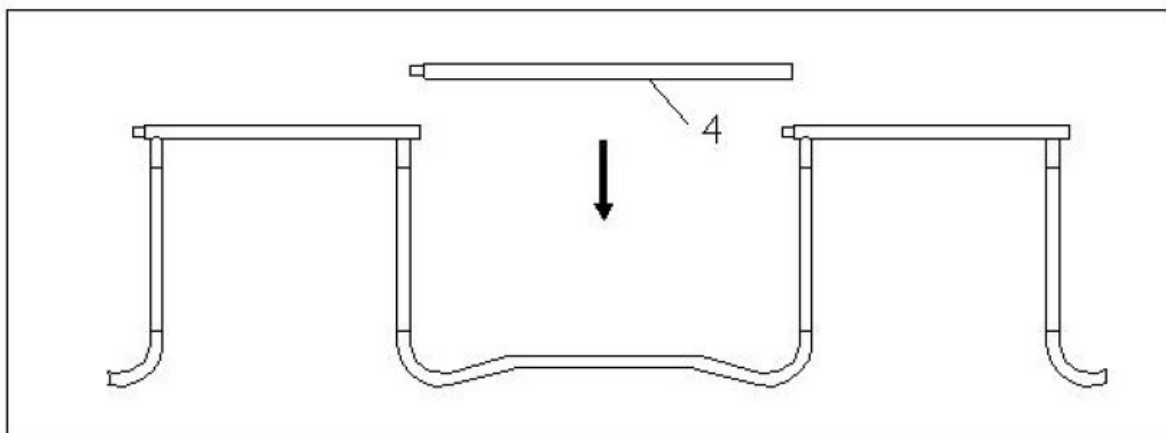
A. Glisați toate elementele verticale de lavă (6) în suportul pentru picioare (5), așa cum se arată în figură.

3. PASUL - *asamblarea șinei superioare*

A. Este nevoie de două persoane pentru a asambla trambulina. O persoană ridică ansamblul de trambulină în poziția verticală (verticală) de la pasul 2 și introduce o mufă (3) a barei superioare în gaura din piciorul vertical al ansamblului de trambulină. Cealaltă persoană ia celălalt capăt și îl introduce în celălalt ansamblu de suport, așa cum se arată. Aveți acum două ansambluri de suport ținute împreună de 1 soclu pentru șina superioară.



B. Acum introduceți celelalte șine de sus (4) în spațiile dintre elementele verticale ale tălpii (6), așa cum se arată în diagramă.



5. PASUL 2 - *Asamblarea suprafeței*

de sărituri Când a arcuri a

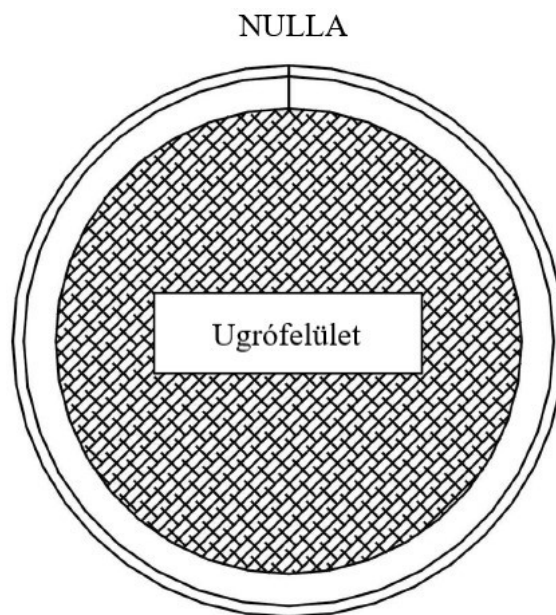
la covorul de trambulină

trambulina, vă rog, vă rog să aveți grijă. Aveți nevoie de va avea

nevoie un altă persoană, care

ajute cu aceastăaceastă parte a compilării. AVERTISMENT

- La fixarea arcurilor, punctele de conectare pot ciupi mâna pe măsură ce trambulina se strânge.



A. Poziționați platforma de sărituri pe trambulină

(1) în interiorul cadrului

B. Cadrul șinei superioare are în total 54 de arcuri, 54 de inele în V și 54 de găuri. Niciuna dintre acestea nu este numerotată, așa că vă rugăm să urmați cu atenție instrucțiunile pentru a asigura configurarea corectă.

C. Selectați un punct oarecare de pe cadrul superior al șinei (numiți-l zero). Mai întâi, fixați arcul (7) în direcția și unghiul corespunzătoare cadrului principal. După ce ați introdus cârligul resortului în cadrul principal, rotiți resortul în direcția suprafeței de sărituri a trambulinei, așa cum se arată mai jos. Cu ajutorul uneltei speciale care leagă resortul și trambulina, trageți-le împreună cu ajutorul unui cârlig pe care îl agățați în inelul în V. Țineți minte punctul ZERO, deoarece veți folosi ulterior acest punct pentru a atașa dispozitivul de protecție a arcului.

INSTRUCȚIUNI DE FIXARE A ARCULUI

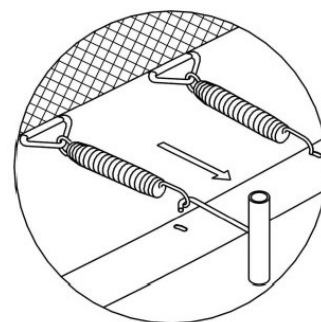
(1) Viseljen gros mănuși de lucru a mâini pentru a vă proteja mâinile.

(2) Utilizați instrumentul special de fixare a arcului furnizat.

(3) Țineți și reglați arcul astfel încât cârligul arcului să fie aliniat cu gaura din cadrul de oțel.

(4) Agățați arcul de marginea trambulinei. Agățați clemele și atașați-le la cadru.

(5) Verificați dacă toate arcurile sunt bine fixate. Repetați pașii dacă este necesar.

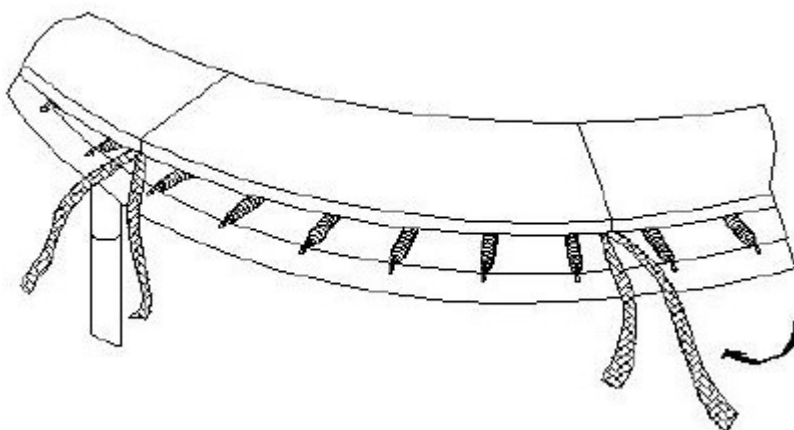


PASUL 5: Asamblarea dispozitivului de protecție a arcului

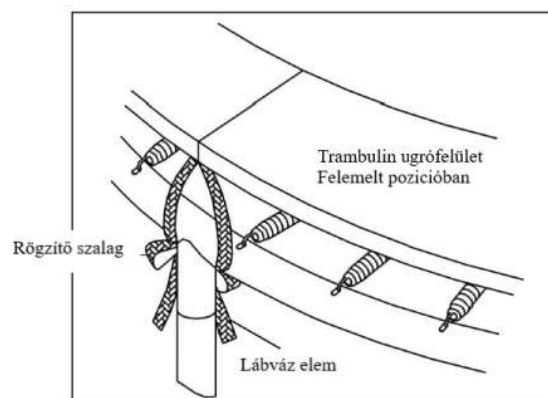
! AVERTISMENT

Nu folosiți niciodată trambulina fără a asigura protecția arcului și asigurați întotdeauna protecția arcului în mod corespunzător înainte de utilizare.

A. Așezați protectorul pentru arcuri (2) peste trambulină, astfel încât arcurile și cadrul de oțel să fie acoperite. Vă rugăm să verificați dacă apărătoarea de arcuri acoperă toate părțile metalice. Reglați curelele de fixare elastice așa cum se arată mai jos, reglați alternativ curelele (curele de fixare) la picioare.



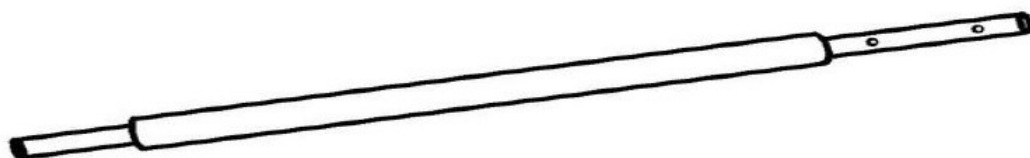
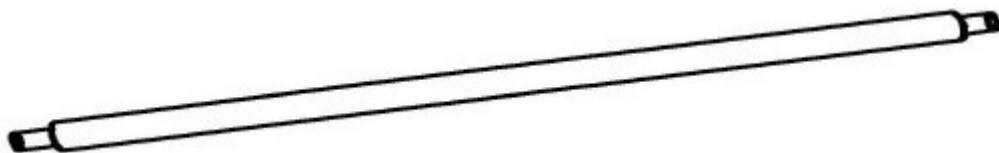
B. Atașați curelele de fixare în jurul elementelor de bază, așa cum se arată în diagramă.



PĂRȚI ALE PLASEI DE SIGURANȚĂ ȘI ALE SCĂRII

1. A. BARA SUPERIOARĂ DE SUSȚINERE A PLASEI DE PROTECȚIE CU ÎNVELIȘ DE BURETE

NUM ĂR	DESCRIERE	MEDIU
A	Bara de susținere a plasei de protecție superioară cu capac din spumă de poliester	6 pachete
B	Bara de susținere inferioară a plasei de protecție cu capac din spumă de poliester	6 pachete
C1.	Șurub	6 pachete
C2.	Șurub	6 pachete
D	Chavaranya	12 pachete
E	Șurubelniță	12 pachete
F	Inel submarin	12 pachete
G	Chei	1 pachet
H	Plasă de siguranță pe un stâlp	1 pachet



1. B. BARA INFERIOARĂ DE SUSȚINERE A PLASEI DE PROTECȚIE CU CAPAC DE BURETE



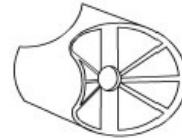
1. C1. CSAVAR



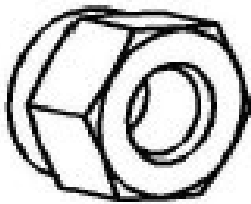
1. E. ŞAIBĂ CU ŞURUB



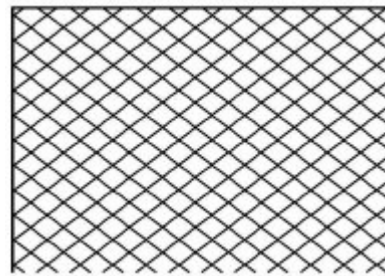
1. C2. CSAVAR



1. F. FILIALE



1. D. CSAVARANYA



1. G. WRENCH

PASUL 1:

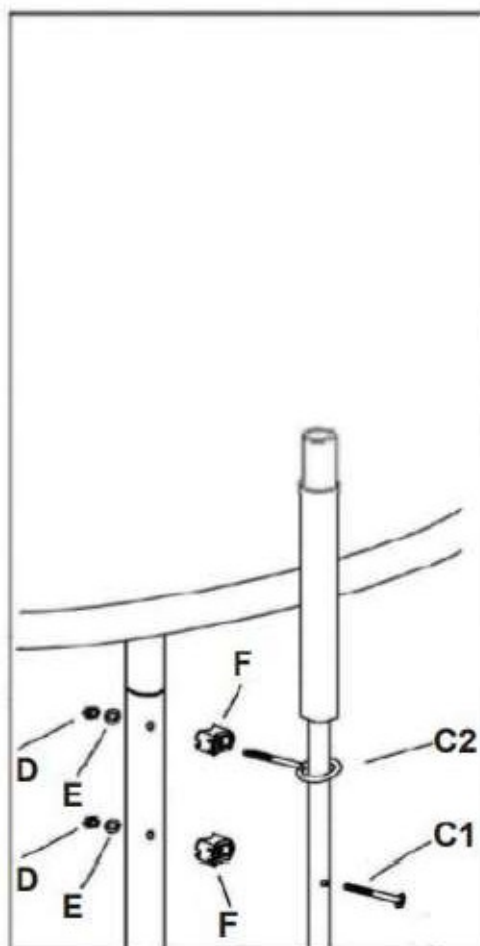
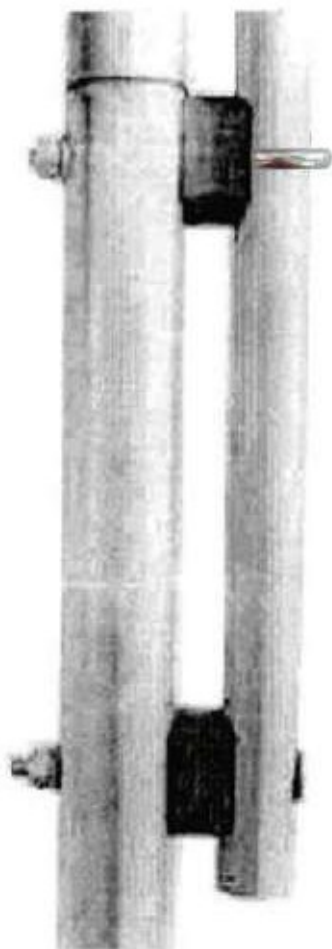
Fixați bara inferioară de susținere a plasei de protecție acoperită cu burete (#B) la piciorul trambulinei, așa cum se arată în imagine

așa cum se arată. Fixați cadrul inferior cu șuruburile #C1 și #C2, cele două piulițe #D, cele 2

1. H. PLASĂ DE SIGURANȚĂ CARE POATE FI MONTATĂ PE STÂLP

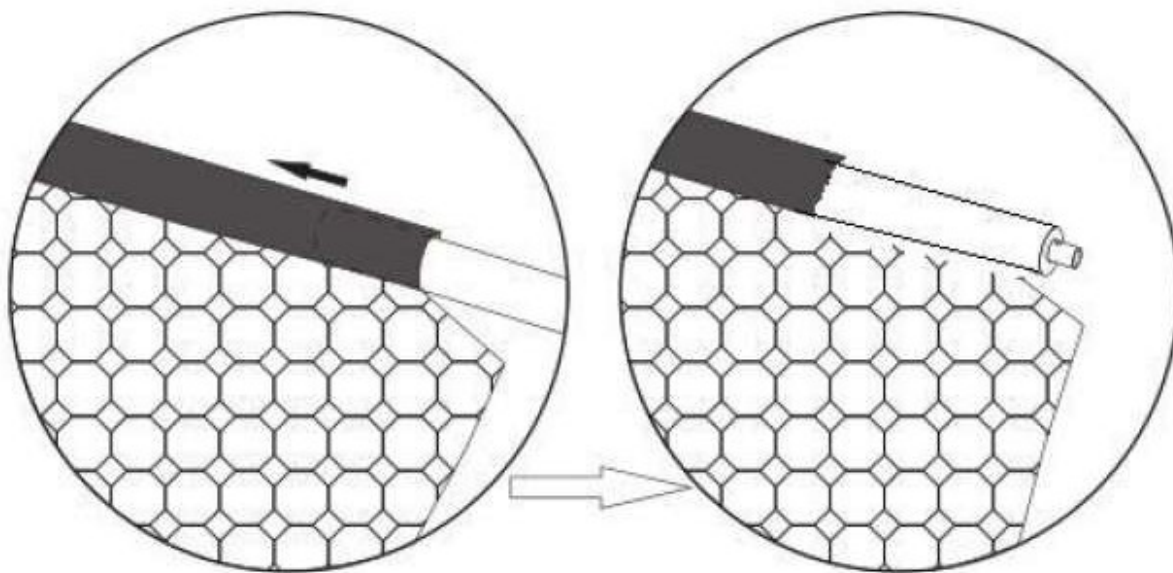
#E folosind o șaibă și #F folosind două șaibe.

Repetăți acest pas pentru fiecare dintre barele inferioare de susținere a plasei de protecție acoperite cu burete.



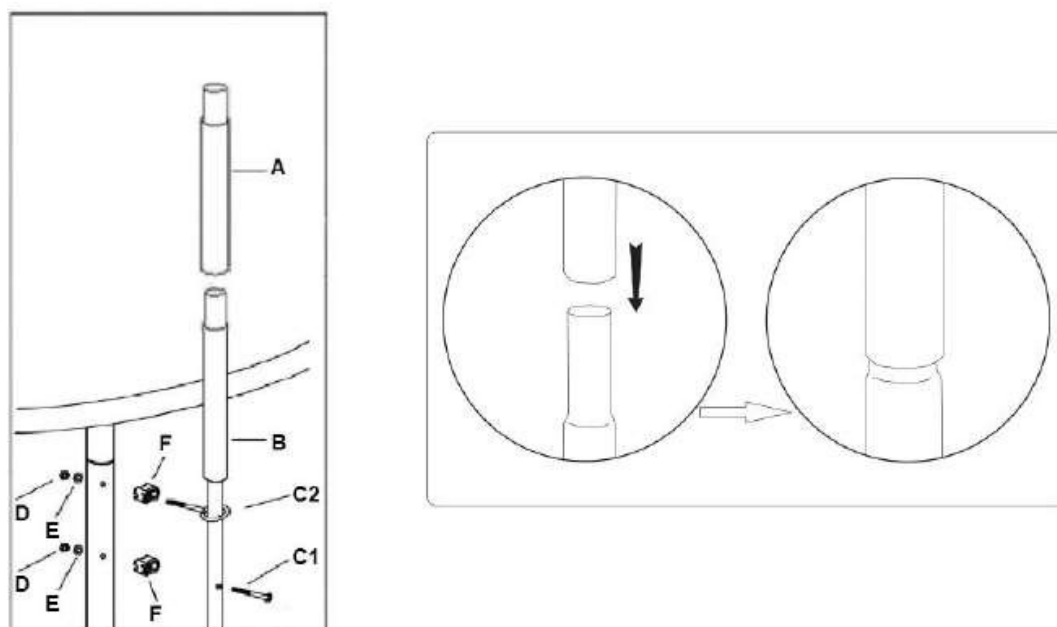
AL DOILEA PAS

Glisați toate barele de sus acoperite cu burete #A în suportul de plasă #H, așa cum se arată în imaginea următoare, dar asigurați-vă că nu glisați bara de sus a suportului de plasă până la capăt în suport, ci doar două treimi din drum.

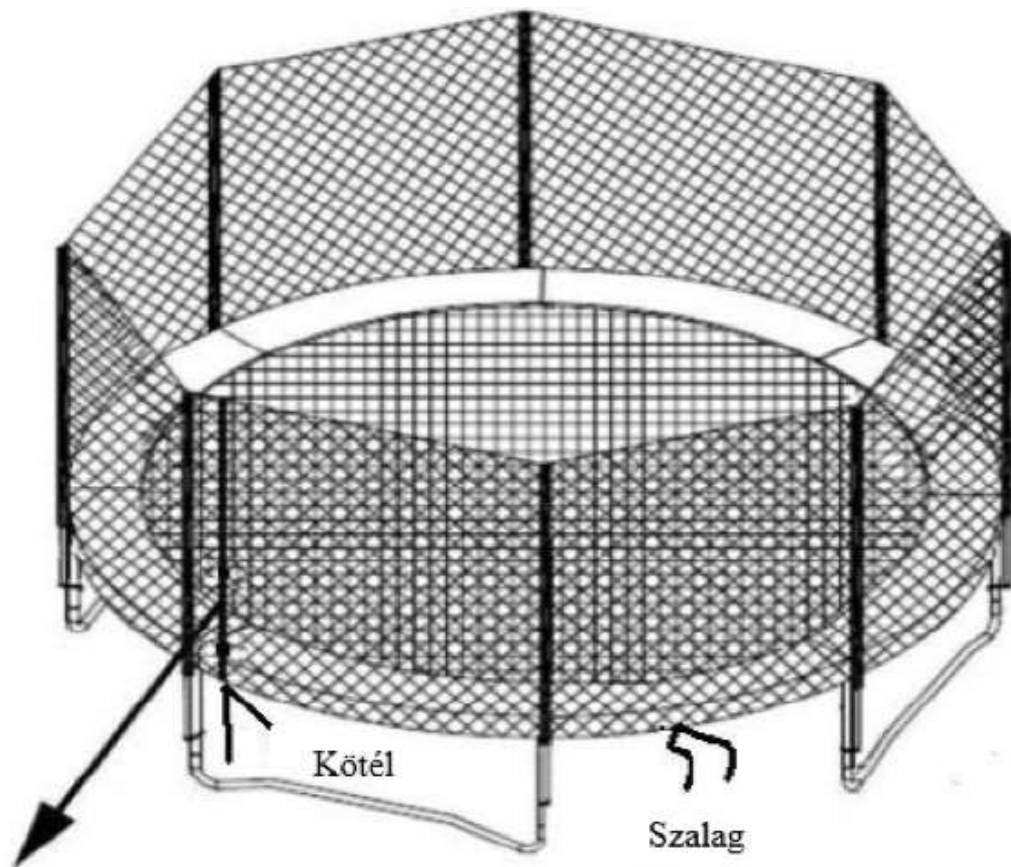


A TREIA ETAPĂ

Atașați una dintre barele superioare de susținere a plasei #A la una dintre barele inferioare de susținere a plasei #B. Repetați acest pas pentru toate barele superioare.



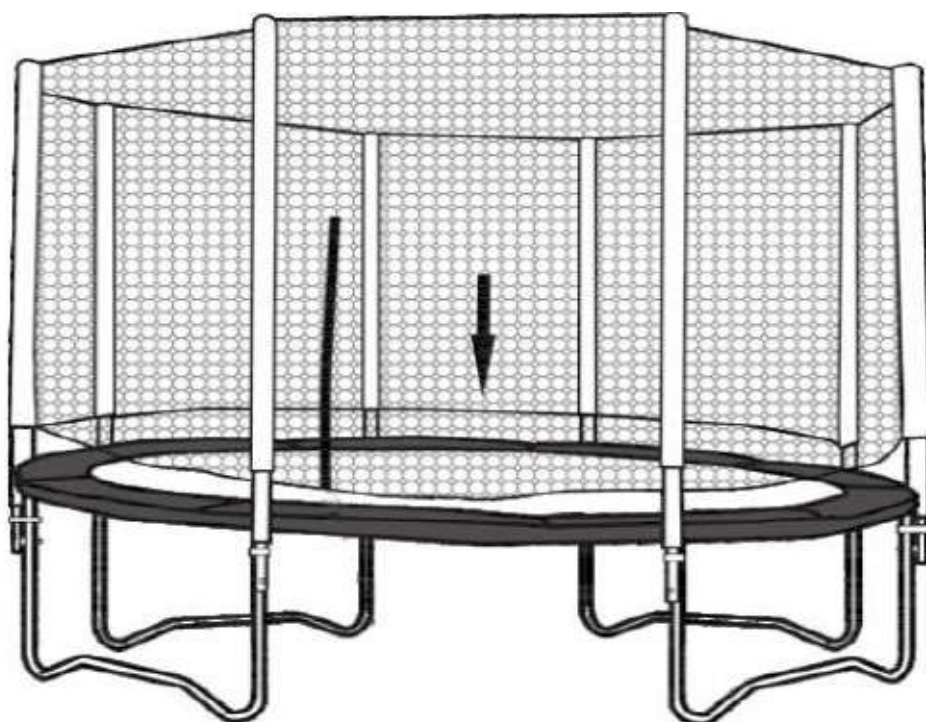
SUGESTIE: Asigurați-vă că ușa plasei de siguranță este poziționată peste piciorul în formă de U atunci când asamblați plasa de siguranță, așa cum se arată în diagramă.



Bizonyosodjon meg róla, hogy a védőháló ajtaja az "U" alakú láb felett helyezkedik el

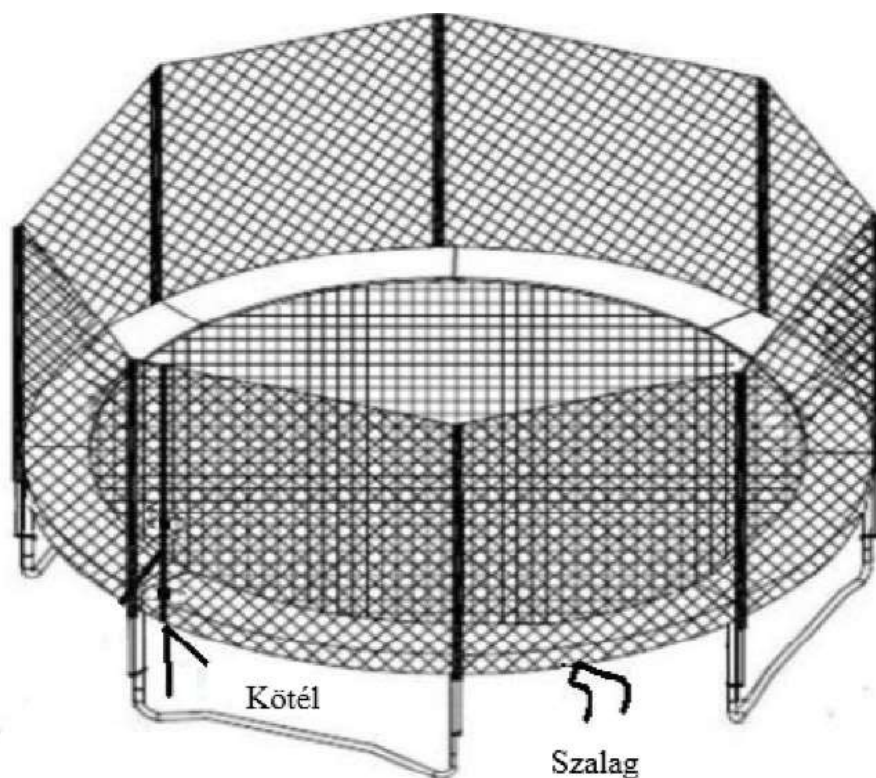
PASUL PATRU

Glisați încet plasa pe tijele de susținere a plasei. Glisați încet plasa peste toți stâlpii în același timp, până când este introdusă complet.

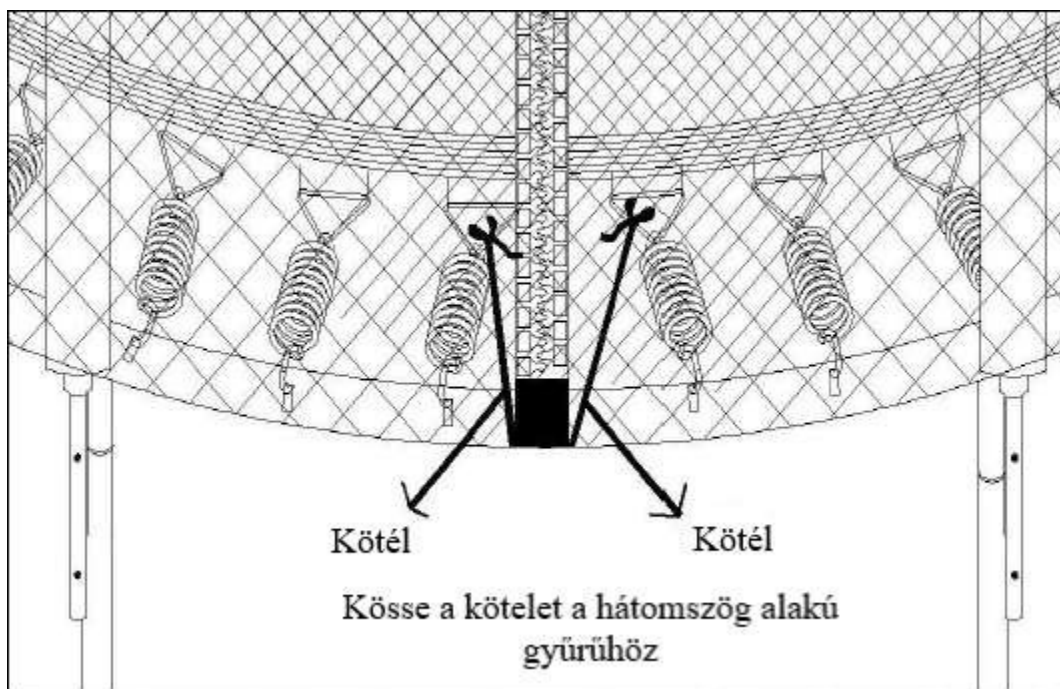


PASUL 5

Ataşați benzile la tijele cadrului sau la inelele triunghiulare din partea inferioară a plasei de protecție. Strângeți frânghiile de pe partea inferioară a plasei de protecție și apoi legați-le de inelul triunghiular, așa cum se arată în imaginea de mai sus. Închideți cu fermoar intrarea în



plasă.



AVERTISMENT

ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

Această trambulină a fost proiectată și construită cu materiale de calitate și măiestrie. Dacă este îngrijită și întreținută corespunzător, va oferi ani de distracție și va evita rănille. Vă rugăm să respectați următoarele instrucțiuni:

Această trambulină este proiectată pentru a rezista la o anumită greutate și utilizare. Vă rugăm să vă asigurați că doar o singură persoană folosește trambulina în același timp. Persoana care sare trebuie să poarte șosete, adidași sau să fie desculță atunci când folosește trambulina. Vă rugăm să fiți conștienți de faptul că pantofii de stradă sau pantofii de tenis nu pot fi purtați atunci când folosiți trambulina. Pentru a evita ruperea sau deteriorarea suprafeței trambulinei, nu permiteți accesul animalelor de companie pe suprafața trambulinei. Săritorii trebuie să scape de orice obiect ascuțit înainte de a folosi trambulina. Păstrați toate obiectele ascuțite sau ascuțite departe de suprafața de sărituri.

Înainte de fiecare utilizare, verificați trambulina pentru a vedea dacă există piese uzate, deteriorate sau lipsă. Există o serie de condiții care pot crește șansele de deteriorare. Vă rugăm să aruncați o privire la următoarele:

- Găuri, înțepături sau rupturi în suprafața de sărituri a trambulinei.
- Suprafață de sărituri înclinată
- Fibre libere sau orice alte deteriorări ale suprafeței de sărituri
- Elemente de cadru, picioare îndoite sau rupte
- Arcurile rupte, lipsă sau deteriorate
- Protectori de primăvară deteriorați, lipsă sau fixați slab
- Orice tip de protuberanță (în special cele ascuțite) pe cadru, arcuri sau suprafața de săritură.

ÎN CAZUL APARIȚIEI ORICĂREIA DINTRE CONDIȚIILE DE MAI SUS SAU A ORICĂREI ALTE CONDIȚII CARE CAUZEAZĂ ALTE RĂNIRI, TRAMBULINA TREBUIE DEMONTATĂ SAU UTILIZAREA ACESTEIA TREBUIE SUSPENDATĂ PÂNĂ LA REZOLVAREA PROBLEMELOR EXISTENTE.

CONDIȚII METEOROLOGICE VÂNTOASE

În caz de vânt puternic, trambulinele nu pot fi folosite. Dacă se așteaptă vreme vântoasă, mutați trambulina într-un loc ferit sau demontați-o. Alternativ, partea exterioară rotundă a trambulinei (cadrul transversal superior) poate fi fixată la sol cu frânghii și țăruși. Sunt necesare cel puțin trei ancorări pentru a asigura o siguranță adecvată. Nu este suficient să fixați la sol doar picioarele trambulinei, deoarece elementele cadrului se pot desprinde.

Ancorele pentru trambulină sunt disponibile separat în acest scop!

TRANSPORTUL DE TRAMBULINE

Sunt necesare cel puțin trei persoane pentru a transporta trambulina. Înșurubați punctele de conectare și fixați-le cu bandă adezivă puternică, rezistentă la intemperii. Acest lucru va menține cadrul intact în timpul transportului și va împiedica slăbirea sau desprinderea acestuia de-a lungul îmbinărilor. Țineți întotdeauna trambulina ușor deasupra solului și paralelă cu acesta atunci când o deplasați. Dacă acest lucru nu este posibil, demontați trambulina și transportați-o în acest fel.

Importator: S-Sport International
Kft.

7030 Paks, Tolnai út 2.

www.sportsarok.hu