

# TRAMPOLÍNA

## MASTER JUMP



- 6'(183 cm) Trampolína
- 8'(244 cm) Trampolína
- 10'(305 cm) Trampolína
- 12'(366 cm) Trampolína
- 14'(426 cm) Trampolína



**nej levnejsisport.cz**

**naj lacnejsisport.sk**

**ČTĚTE NÁVOD AŽ DO KONCE !!!**  
**ČÍTAJTE NÁVOD AŽ DO KONCA!!!**

**Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku.**

**Ďakujeme Vám za zakúpenie nášho výrobku.**

**PŘI ZTRÁTĚ ČI ZLOMENÍ ČÁSTÍ, PROSÍM,  
KONTAKTUJTE MÍSTO KOUPE VÝROBKU.  
PRI STRATE, ČI ZLOMENIU ČÁSTÍ, PROSÍM**

## **DODATEČNÉ INFORMACE/DODATOČNÉ INFORMÁCIE**

Jako každá aktivita, která uvádí vaše tělo do pohybu, tak i trampolína přináší určitá rizika. Ke snížení možnosti zranění. Doporučujeme použití hrazení, aby se předešlo pádu z trampolíny. Hrazení by nemělo být používáno k úmyslnému odražení od strany. Žádné zařízení nemůže zcela zaručit vaši bezpečnost a bezpečná hra je vždy vaší zodpovědností. Hrazení podstatně snižuje riziko zranění. Na trampolíně nesmí být víc než jedna osoba. Nepokoušejte se obracet, dělat salta či kotouly. Dále doporučujeme užívat povrch tlumící dopad na podlahu kolem trampolíny.

SK Ako každá aktivita, ktorá uvádza vaše telo do pohybu, tak aj trampolína prináša určité riziká. Na zníženie možnosti zranenia. Odporúčame použitie ohradenie, aby sa predišlo pádu z trampolíny. Úhrada by nemala byť použitá k úmyselnému hradeniu od strany. Žiadne zariadenie nemôže úplne zaručiť vašu bezpečnosť a bezpečná hra je vždy vašou zodpovednosťou. Hradenia podstatne znižuje

## **SKÁKEJTE BEZPEČNĚ NA VAŠÍ TRAMPOLÍNĚ SKÁČTE BEZPEČNE NA VAŠEJ TRAMPOLÍNE**



### **VAROVÁNÍ**

Nesprávné použití a hrubé zacházení na trampolíně je nebezpečné a může způsobit vážné zranění nebo smrt  
Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie na trampolíne je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia alebo smrť.

1. **NEDĚLEJTE** a nepovolujte kotouly. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážné

zranění, ochrnutí nebo smrt. Dokonce, i když dopadnete do středu plachty.

SK 1.**NEROBTE** a nepovoľujte kotúle. Dopad na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne zranenie, ochrnutie alebo smrť. Dokonca, aj keď dopadnete do stredu plachty.

2. **NEPOVOLUJTE** viac než jednu osobu na trampolíne. Pokiaľ by sa na trampolíne nachádzalo viac osob v rovnaký čas, mohlo by to spôsobiť vážne zranenie.

SK 2.**NEPOVOLTE** skákať viac ako jednej osobe na trampolíne. Ak by sa na trampolíne nachádzalo viac osôb v rovnaký čas, mohlo by to spôsobiť vážne zranenie.

3. Používajte trampolínu pouze pod dohľadom dospelé, dobre informované osoby.

SK 3.Používajte trampolínu len pod dohľadom dospelých, dobre informovaných osôb.

4. Trampolíny vysoké nad 51cm nejsou doporučovány užívat dětmi pod 6 let.

SK

4.Trampolíny vysoké nad 51cm sa neodporúčajú užívať deťmi pod 6 rokov.

5. Zkontrolujte trampolínu před každým začátkem užívání. Ujistěte se, že je rámový kryt správně a bezpečně umístěn. Nahrďte všechny opotřebené, defektní nebo chybějící části.

SK 5.Zkontrolujte trampolínu pred každým začiatkom užívania. Uistite sa, že je rámový kryt správne a bezpečne umiestnený. Nahradte všetky

opotrebované, defektné alebo chýbajúce časti.

6. Slézání a vylézání na trampolínu. Při slézání neskákejte z trampolíny na podlahu a při vylézání zase naopak nenaskakujte. **Nepoužívejte** trampolínu jako odrazový můstek ke skoku na jiný objekt.

SK 6.Vchádzanie a vychádzanie na trampolínu. Pri vychádzaní neskáčte z trampolíny na podlahu a pri vchádzaní zase naopak nenaskakujte. **Nepoužívajte** trampolínu ako odrazový mostík k skoku na iný objekt.

7. Skákání zastavíte dopadem s mírným pokrčením kolen, aby byly nohy v kontaktu s plachtou. Naučte se tuto dovednost jako první.

SK 7.Skákание zastavíte dopadom s miernym pokrčením kolien, aby boli nohy v kontakte s plachtou. Naučte sa túto zručnosť ako prvú.

8. Naučte se důkladně základní skoky a pozice těla před tím, než začnete dělat obtížnější skoky. Druhy základních skoků mohou být provedeny v různých kombinacích. **Obráťte se na část základních skoků v tomto návodu.**

SK 8.Naučte sa dôkladne základné skoky a pozície tela pred tým, ako začnete robiť ťažšie skoky. Druhy základných skokov môžu byť vykonané v rôznych kombináciách. **Obráťte sa na časť základných skokov v tomto návode.**

## SKÁKEJTE BEZPEČNĚ NA VAŠÍ

# TRAMPOLÍNĚ/SKÁČTE BEZPEČNE NA VAŠEJ TRAMPOLÍNE

1. Vyhněte se příliš vysokým skokům. Zůstaňte níže dokud nezískáte kontrolu nad skokem a opakujte si přistání do středu trampolíny. Kontrola je důležitější

než výška.

SK 1.Vyhnite sa príliš vysokým skokom. Zostaňte nižšie pokiaľ nezískate kontrolu nad skokom a opakujte si pristanie do stredu

trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.

2. Během skákání držte hlavu nahoře a dívejte se na okraj trampolíny. To pomůže získat kontrolu nad rovnováhou.

SK 2. Počas skákanie držte hlavu hore a pozerajte sa na okraj trampolíny. To pomôže získať kontrolu nad rovnováhou.

3. Neskákejte, když jste unavení nebo po příliš dlouhou dobu.

SK 3. Neskáčte, keď ste unavení alebo príliš dlhú dobu.

4. Při neuvžívání bezpečně trampolínu zajistěte a zabraňte neoprávněnému použití. Pokud je používán žebřík k trampolíně, odstraňte jej při odchodu z místnosti, aby jste zabránili nežádoucímu přístupu dětí pod 6 let.

SK 4. Pri nepoužívaní bezpečne trampolínu zaistite a zabraňte neoprávnenému použitiu. Ak je používaný rebrík na trampolíne, odstráňte ho pri odchode z miestnosti, aby ste zabránili neželanému prístupu detí pod 6 rokov.

5. Udržujte prostor kolem trampolíny čistý a odstraňte všechny předměty, které by mohly uživateli překážet.

SK 5. Udržujte priestor okolo trampolíny čistý a odstráňte všetky predmety, ktoré by mohli užívateľovi prekážať.

6. **Nepoužívejte** trampolínu pokud jste pod vlivem alkoholu či drog.

SK 6. **Nepoužívajte** trampolínu pokiaľ ste pod vplyvom alkoholu alebo drog.

7. Pro informace o dovednostech a tréninku

kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

SK 7. Pro informácie o zručnostiach a tréningu kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

8. Skákejte pouze když je podložka suchá. Trampolína nesmí být používána ve větrných podmínkách.

SK 8. Skáčte iba keď je podložka suchá. Trampolína nesmie byť používaná vo veterných podmienkach.

9. Před užitím trampolíny si přečtěte všechny informace. Upozornění a instrukce o ochraně, údržbě a užívání trampolíny jsou obsaženy ke zvýšení bezpečnosti a příjemnému užívání tohoto zařízení.

SK 9. Pred použitím trampolíny si prečítajte všetky informácie. Upozornenia a inštrukcie o ochrane, údržbe a používaní trampolíny sú obsiahnuté na zvýšenie bezpečnosti a príjemnému používaniu tohto zariadenia.

·**NENOSTE** obuv s podrážkou , které způsobují nadměrné opotřebení plachty.

SK **NENOSTE** obuv s podrážkou, ktorá spôsobuje nedmerné opotrebovanie plachty.

·**NENOSTE** šperky, ozdoby, knoflíky či další věci, které mohou poškodit plachtu.

SK **NENOSTE** šperky, ozdoby, gombíčky, či ďalšie veci, ktoré môžu poškodiť plachtu.

·Skákejte ve středu plachty.

SK Skáčte v strede plachty.

## MONTÁŽ/MONTÁŽ

1. Zajistěte adekvátní prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 7,3 metrů od země. Zajistěte odstranění drátů, větví stromů a dalších možných nebezpečí.

SK 1. Zabezpečte adekvátne priestor nad hlavou. Odporúča sa minimálne 7,3 metrov od zeme. Zaistite odstránenie drôtov, konárov stromov a ďalšie možného nebezpečenstva.

2. Zajistěte dostatečné místo kolem trampolíny. Umístěte ji pryč od stěn, staveb, plotů, bazénů a dalších herních ploch. Udržujte čistý prostor na všech stranách trampolíny.

SK 2. Zaistite dostatočné miesto okolo trampolíny. Umiestnite ju preč od stien, stavieb, plotov, bazénov a ďalších herných plôch. Udržujte čistý priestor na všetkých stranách trampolíny.

3. Před užitím umístěte trampolínu na rovném povrchu.

SK 3. Pred použitím umiestnite trampolínu na rovný povrch.

4. Používejte trampolínu v dobře osvětlených prostorách. Umělé osvětlení může být požadováno v domácím prostředí nebo temných místnostech.

SK 4. Používajte trampolínu v dobre osvetlených priestoroch. Umelé osvetlenie môže byť

požadované v domácem prostředí alebo temných miestnostiach.

5. Zabezpečte trampolínu před nepovoleným a nehlídaným používáním.

SK 5. Zabezpečte trampolínu pred neoprávneným a nestráženým používaním.

6. Odstraňte všechny překážky z pod trampolíny.

SK 6. Odstráňte všetky prekážky z pod trampolíny.

7. Vlastník a dozor trampolíny jsou zodpovědní za uvědomění uživatelů o pokynech uvedených v instrukcích.

SK 7. Vlastník a dohľad trampolíny sú zodpovední za upovedomenie užívateľov o usmerneniach uvedených v inštrukciách.

## ÚVOD

**Před použitím trampolíny, si prosím přečtete pozorně všechny informace uvedené v tomto manuálu.**

Ke snížení rizika zranění, prosím, postupujte podle následujících rad a pokynů.

- Nesprávné použití a hrubé zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit vážné zranění!
- Zkontrolujte trampolínu před každým použitím kvůli opotřebení, chyběním či ztrátou součástek.
- Montáž, ochrana a udržování výrobku, bezpečnostní typy, varování, a správné techniky skákání jsou zahrnuty v tomto manuálu. Všichni uživatelé a dohlížející se musí seznámit s těmito instrukcemi. Všichni uživatelé musí být spraveni o jejich vlastním limitu/omezení před začátkem skákání na trampolíně.

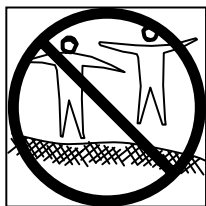
## SK ÚVOD

**Pred použitím trampolíny, si prosím prečítajte pozorne všetky informácie uvedené v tomto manuály.**

Na zníženie rizika zranenia, prosím, postupujte podľa týchto rád a pokynov.

- Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie s trampolínou, je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenie!
  - Skontrolujte trampolínu pred každým použitím kvôli opotrebovaniu, chýbajúcimi alebo stratenými súčiastkami.
  - Montáž, ochrana a udržiavanie výrobku, bezpečnostné typy, varovania, a správnej techniky skákanie sú zahrnuté v tomto manuály. Všetci užívatelia a dozor sa musia oboznámiť s týmito inštrukciami. Všetci užívatelia musia byť spravený o ich vlastnom limite / obmedzenia pred začiatkom skákania na trampolíne.
-

# varování/varovanie



NE VIC NEŽ JEDEN ČLOVĚK  
NA TRAMPOLINĚ!  
VÍCE SKÁKAJÍCÍCH ZVYŠUJE  
RIZIKO ZRANĚNÍ JAKO  
JE ZLOMENÍ KRKU, NOHY, ZAD  
NEBO ZRANĚNÍ HLAVY.



NEDĚLEJTE KOTOULY  
(PŘEMETY),  
KTERÉ ZVYŠUJÍ RIZIKO  
DOPADU NA HLAVU, KRK  
A S TÍM SPOJEN RISK VÁŽNĚHO  
ZRANĚNÍ ČI SMRTI

SK Nie viac, ako jeden človek na trampolíne! Viac skákajúcich zvyšuje riziko zranenia, ako je zlomenie krku, nohy, chrbta alebo zranenie hlavy. Nerobte kotrmelce (premety), ktoré zvyšujú riziko dopadu na hlavu, krk a s tým spojený risk vážneho zranenia, či smrti.

Vždy konzultujte váš fyzický stav před zahájením jakékoliv fyzické aktivity.  
Vždy konzultujte Váš fyzický stav pred zahájením akejkoľvek aktivity.

**PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.**

**PROSÍM, USCHOVAJTE TIETO INFORMÁCIE PRE NESKORŠIE NAHLADNUTIE.**

## INFORMACE O UŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Nejprve si přivykněte na pružnost trampolíny a ohmatejte si ji. Musíte být zaměřeni na základní postavení vašeho těla poté můžete provádět každý skok (základní skoky) dokud ho nebudete schopni udělat s lehkostí a kontrolou.

**K zastavení skoku, ostře ohněte kolena před tím, než se vaše chodidla dotknou plachty.**

Tato technika by měla být prováděna pokaždé, když se učíte základní skoky.

Dovednost zastavit by měla být použita kdykoliv ztratíte balanc nebo kontrolu nad vaším skokem.

Vždy se naučte nejprve nejjednodušší skok. Až získáte kontrolu přejděte ke skokům obtížnějším a pokročilejším. **Kontrolovaný skok je takový, když dopadnete do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili.** Pokud hned přejdete k pokročilejším skokům před prvním zaškolením, zvyšujete riziko zranění.

Neskákejte na trampolíne příliš dlouho v jednom kuse až do vyčerpání, zvyšujete riziko zranění. Skákejte pouze po určitou (krátkou) dobu. Ve stejnou dobu může na trampolíne skákat pouze jeden člověk.

Skokani by měli nosit trička, kraťasy, nebo tílka a předepsané gymnastické body, silné ponožky nebo být naboso. Pokud právě začínáte, můžete nosit dlouhé splívavé trika a dlouhé kalhoty k ochraně před poškrábaním a odřením než se naučíte zprávné pozici při dopadu a formu. Nenoste těžké boty s podrážkou, jako jsou tenisové boty. Může to způsobit nadměrné opotřebení plachty.

Měli by jste vždy správně vylézat a slézat z trampolíny, aby jste se vyhnuli zranění. Při správném vylézání by jste se měli chytit rámu a nakročit nebo se svalit přes rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezapomeňte položit ruce na rám, když vylézáte nebo slézáte. Nevkračujte přímo a nesvírejte pevně konstrukci. Ke správnému slezení se přesuňte ke straně a opřete se rukama o rám jako opěra. Sestupte z plachty na podlahu. Menší děti by měly mít při slézání a vylézání asistenci.

Neskákejte bezohledně, zvýšíte riziko zranění. Klíč k bezpečí a požitok z trampolíny je v kontrole a zvládání různých skoků. Nikdy nezkoušejte naskočit na trampolínu, když je tam někdo jiný, aby získal výšku!

Nikdy neužívejte trampolínu bez dozoru.

SK

## INFORMÁCIE O POUŽÍVANÍ TRAMPOLÍNY

Najprv si privyknite na pružnosť trampolíny a dotknite sa jej. Musíte byť zameraní na základné postavenie vášho tela potom môžete vykonávať každý skok (základné skoky), kým ho nebudete schopní urobiť s ľahkosťou a kontrolou.

### **K zastaveniu skoku, ostro ohnite kolená pred tým, ako sa vaše chodidlá dotknú plachty.**

Táto technika by mala byť vykonaná vždy, keď sa učíte základné skoky.

Zručnosť zastaviť by mala byť použitá kedykoľvek stratíte balanc alebo kontrolu nad vašim skokom.

Vždy sa naučte najprv najjednoduchší skok. Až získate kontrolu prejdete ku skokom obťažnejším a pokročilejším. **Kontrolovaný skok je taký, keď dopadnete do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili.** Ak hneď prejdete na progresívnejšie skoky pred prvým zaškolením, zvyšujete riziko zranenia.

Neskáčte na trampolíne príliš dlho v jednom kuse až do vyčerpania, zvyšujete riziko zranenia. Skáčte len po určitú (krátku) dobu. V rovnakom čase môže na trampolíne skákať iba jeden človek.

Skokani by mali nosiť tričká, kraťasy, alebo tielka a predpísané gymnastické body, silné ponožky alebo byť naboso. Ak práve začínate, môžete nosiť dlhé splývavé tričká a dlhé nohavice na ochranu pred poškrábaním a odrením, ako sa naučíte správne pozície pri dopade a formu. Nenoste ťažké topánky s podrážkou, ako sú tenisové topánky. Môže to spôsobiť nadmerné opotrebenie plachty.

Mali by ste vždy správne vyliezať a zliezať z trampolíny, aby ste sa vyhli zraneniu. Pri správnom vyliezaní by ste sa mali chytiť rámu a nakročiť alebo sa zvaliť cez rám, pružiny a na plachtu trampolíny. Nikdy nezabudnite položiť ruky na rám, keď vyliezate alebo zliezate. Nevkračujte priamo a nedržte pevne konštrukciu. Ku správnemu zliezaniu sa presuňte k strane a opríte sa rukami o rám ako opora. Zostúpte z plachty na podlahu. Menšie deti by mali mať pri zliezaní a vyliezaní asistenciu.

Neskáčte bezohľadne, zvýšíte riziko zranenia. Klúč k bezpečnosti a pôžitok z trampolíny je v kontrole a zvládanie rôznych skokov. Nikdy neskúšajte naskočiť na trampolínu, keď je tam niekto iný, aby získal výšku!

Nikdy nepoužívajte trampolínu bez dozoru.

## KLASIFIKACE NEHOD

*Vylézání a slézání:* Buďte velmi opatrní, když vylézáte a slézáte z trampolíny. **NEVYLÉZEJTE** na trampolínu sevřením konstrukce a stoupnutím na pružiny nebo skokem na podložku z jakéhokoli povrchu (např. plošina, střecha, žebřík), zvyšujete nebezpečí zranění.

**NESLÉZEJTE** skokem z trampolíny. Když si na trampolíně hrají malé děti, potřebují pomoc při vylézání a slézání.

*Užití alkoholu nebo drog:* **NEKONZUMUJTE** alkohol a drogy před nebo v průběhu užívání trampolíny. Poškodí to váš úsudek, reakci a celkovou fyzickou koordinaci.

*Více skákajících:* Pokud je více skákajících (více než jedna osoba na trampolíně ve stejný čas), zvyšují riziko zranění. Zranění mohou nastat, když rychle odejdete z trampolíny, ztratíte kontrolu, střetnete se s jiným skokanem nebo doskočíte na pružiny. Zpravidla bývají zranění lehčí lidé na trampolíně.

*Náraz na konstrukci či pružiny:* Když si hrajete na trampolíně, **ZŮSTAŇTE** ve středu plachty. To sníží riziko zranění v důsledku nárazu či dopadu na konstrukci a pružiny. Vždy nechejte rámový kryt na konstrukci. **NESKÁKEJTE** nebo nestoupejte na rámový kryt, není určen k podpírání váhy člověka.

*Ztráta kontroly:* **NEZKOUŠEJTE** obtížné skoky dokud jste si neosvojili ty jednodušší. Zvyšujete riziko zranění. Kontrolovaný skok je takový, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu při skákání, pokrčte ostře kolena když dopadáte a přestaňte skákat. Znovu získejte kontrolu.

*Kotrmelce (salta):* **NEDĚLEJTE** kotouly jakéhokoliv typu (dopředu nebo dozadu) na této trampolíně, zvyšujete nebezpečí zranění krku nebo zad, které může způsobit smrt nebo ochrnutí.

*Cizí předměty:* **NEPOUŽÍVEJTE** trampolínu, když jsou pod nebo nad domácí mazlíčci, jiní lidé, zvířata nebo další předměty. Zvyšujete riziko zranění. **NEDRŽTE** v ruce jakýkoliv cizí předmět. **NEPOKLÁDEJTE** na trampolínu žádné předměty. Prosím, buďte informovaní o tom, co je nad váma, když používáte trampolínu. Větvičky stromů, dráty nebo jiné předměty nacházející se nad trampolínou mohou způsobit zranění.

*Špatná údržba trampolíny:* Trampolína ve špatném stavu zvyšuje riziko zranění. Prosím, zkontrolujte stav trampolíny před každým použitím z důvodu možnosti ohnutí železných tyčí, natrhnutí plachty, ztracení nebo zlomení pružin a celkovou stabilitu trampolíny.

*Povětrnostní podmínky:* Prosím, když používáte trampolínu, buďte informovaní o povětrnostních podmínkách. Nepoužívejte trampolínu, když je plachta mokrá a ve větrných podmínkách.

*Omezený přístup:* Když je trampolína v neuvžívání, uskladněte přístupový žebřík na bezpečném místě kvůli zabránění nepovoleného a nekontrolovaného přístupu.

SK

## **KLASIFIKÁCIA K NEHODÁM**

*Vyliezanie a zliezanie:* Buďte veľmi opatrní, keď vyliezate a zliezate z trampolíny. **NEVYLIEZAJTE** na trampolínu zovretím konštrukcie a nárastom na pružiny alebo skokom na podložku z akéhokoľvek povrchu (napr. plošina, strecha, rebrík), zvyšujete riziko zranenia.

**NEZLIEZAJTE** skokom z trampolíny. Keď sa na trampolíně hrajú malé deti, potrebujú pomoc pri vyliezaní a zliezaní.

*Použitie alkoholu alebo drog:* Nekonzumujte alkohol a drogy pred alebo počas užívania trampolíny.



Poškodí to váš úsudok, reakciu a celkovú fyzickú koordináciu.

Viac skákajúcich: Ak je viac skákajúcich (viac ako jedna osoba na trampolíne v rovnaký čas), zvyšujú riziko zranenia. Zranenia môžu nastať, keď rýchlo odídete z trampolíny, stratíte kontrolu, stretnete sa s iným skokanom alebo doskočíte na pružiny. Spravidla bývajú zranení ľahšie ľudia na trampolíne.

Náraz na konštrukciu alebo pružiny: Keď sa hráte na trampolíne, zostane v strede plachty. To zníži riziko zranenia v dôsledku nárazu alebo dopadu na konštrukciu a pružiny. Vždy nechajte rámový kryt na konštrukciu. Neskáčte alebo nestúpajte na rámový kryt, nie je určený na podopretie váhy človeka.

Strata kontroly: Neskúšajte ťažké skoky kým ste si neosvojili tie jednoduchšie. Zvyšujete riziko zranenia. Kontrolovaný skok je taký, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Ak stratíte kontrolu pri skákaní, pokrčte ostro kolená keď dopadajú a prestaňte skákať. Znovu získajte kontrolu.

Kotrmelce (saltá): **NEROBTE** kotúle akéhokoľvek typu (dopredu alebo dozadu) na tejto trampolíne, zvyšujete riziko poranenia krku alebo chrbta, ktoré môže spôsobiť smrť alebo ochrnutie.

Cudzie predmety: **NEPOUŽÍVAJTE** trampolínu, keď sú pod alebo nad domáci miláčikovia, iní ľudia, zvieratá alebo iné predmety. Zvyšuje sa riziko zranenia. Nedržte v ruke akýkoľvek cudzí predmet. Nekladte na trampolínu žiadne predmety. Prosím, buďte informovaní o tom, čo je nad vami, keď používate trampolínu. Vetvičky stromov, drôty alebo iné predmety nachádzajúce sa nad trampolínou môžu spôsobiť zranenie.

Zlá údržba trampolíny: Trampolína v zlom stave zvyšuje riziko zranenia. Prosím, skontrolujte stav trampolíny pred každým použitím z dôvodu možnosti ohýbania železných tyčí, natrhnutiu plachty, stratení alebo zlomení pružín a celkovú stabilitu trampolíny.

Poveternostné podmienky: Prosím, keď používate trampolínu, buďte informovaní o poveternostných podmienkach. Nepoužívajte trampolínu, keď je plachta mokrá a vo veterných podmienkach.

Obmedzený prístup: Keď je trampolína nepoužívaná, uskladnite prístupový rebrík na bezpečnom mieste kvôli zabráneniu nepovoleného a nekontrolovaného prístupu.

## **TYPY, JAK SNÍŽIT RIZIKO NEHODY**

### Role skokana při prevenci nehod

Mějte pod kontrolou své skoky. **NEPŘECHÁZEJTE** ke složitějším či obtížnějším skokům, dokud se nenaučíte skoky základní.

Vzdělání je také klíč k bezpečnosti. Čtěte, porozumějte a praktikujte všechny bezpečnostní opatření a varování předcházející užívání trampolíny. Kontrolovat skok znamená, když doskočíte do stejného místa plachty, ze kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní typy a instrukce, prosím, kontaktujte kvalifikovaného instruktora.

### Role dozorce v prevenci nehod

Dozor musí umět a prosadit všechny bezpečnostní pravidla a pokyny. Dozor je zodpovědný poskytovat znalostní rady a pokyny všem skokanům. Pokud je dozorce neschopný nebo neadekvátní, trampolína by

měla být rozebrána a uskladněna na bezpečném místě k předejití neoprávněného užívání. Dozor je dále zodpovědný se přesvědčit, že bezpečnostní vývěska je umístěna na trampolíně a skokani jsou informováni o těchto varováních a instrukcích.

SK

## **TYPY, AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO NEHODY**

Rola skokana pri prevencii nehôd

Majte pod kontrolou svoje skoky. Nepokračujte k zložitejším alebo zložitejším skokom, kým sa nenaučíte skoky základné.

Vzdelanie je aj kľúč k bezpečnosti. Čítajte, porozumte a praktikujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania predchádzajúce k užívaniu trampolíny. Kontrolovať skok znamená, keď doskočíte do rovnakého miesta plachty, z ktorého ste vyskočili. Pre dodatočné bezpečnostné typy a inštrukcie, prosím, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

Úloha dozorca v prevencii nehôd

Dohľad musí viesť a presadiť všetky bezpečnostné pravidlá a pokyny. Dohľad je zodpovedný poskytovať znalostné rady a pokyny všetkým skokanom. Ak je dozorca neschopný alebo neadekvátny, trampolína by mala byť rozobratá a uskladnená na bezpečnom mieste na zabránenie neoprávněného používania. Dozor je ďalej zodpovedný sa presvedčiť, že bezpečnostné vývesky je umiestnená na trampolíně a skokani sú informovaní o týchto upozorneniach a inštrukciách.

## **BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE**

SKOKANI:

- Nikdy nepoužívejte trampolínu pokud jste požili alkohol, drogy či léky, které ovlivňují vaše vnímání.
- Před použitím trampolíny si sundejte z těla všechny ostré předměty.
- Opatrně a bezpečně vylézejte a slézejte. Neskákejte na nebo z trampolíny a nikdy ji nepoužívejte jako odrazový můstek k přeskočení na jiný objekt.
- Nejdříve zvládněte základní jednoduché skoky, než se můžete pustit do skoků náročnějších.  
Nahlédněte do sekce základních dovedností aby jste věděli, jak začít.
- K zastavení skákání dopadněte na plachtu s mírně pokrčenými koleny.
- Buďte ve střehu vždy, když skáчете na trampolíně. Kontrolovaný skok je takový, kdy doskočíte do stejného místa, ze kterého jste se odrazili. Kdykoliv cítíte, že se vám věci vymykají z rukou, přestaňte.
- Nikdy neskákejte příliš dlouho v jednom kuse.
- Dívejte se na plachtu k udržení kontroly. Pokud to neuděláte, můžete ztratit balanc nebo kontrolu.
- Nikdy nesmí být na trampolíně víc než jeden člověk.
- Vždy používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé osoby.

SK

## **BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE**

## SKOKAN:

- Nikdy nepoužívajte trampolínu, ak ste požili alkohol, drogy či lieky, ktoré ovplyvňujú vaše vnímanie.
- Pred použitím trampolíny si zložte z tela všetky ostré predmety.
- Opatrne a bezpečne vyliezajte a zliezajte. Neskáčte na alebo z trampolíny a nikdy ju nepoužívajte ako odrazový mostík na preskočenie na iný objekt.
- Najskôr zvládnete základné jednoduché skoky, ako sa môžete pustiť do skokov náročnejších. Nahliadnite do sekcie základných zručností, aby ste vedeli, ako začať.
- K zastaveniu skákania dopadnete na plachtu s mierne pokrčenými kolenami.
- Buďte v strehu vždy, keď skáčete na trampolíne. Kontrolovaný skok je taký, kedy doskočíte do rovnakého miesta, z ktorého ste sa odrazili. Kedykoľvek cítite, že sa vám veci vymykajú z rúk, prestaňte.
- Nikdy neskáčte príliš dlho v jednom kuse.
- Pozerajte sa na plachtu na zachovanie kontroly. Ak to neurobíte, môžete stratiť balanc alebo kontrolu.
- Nikdy nesmie byť na trampolíne viac ako jeden človek.
- Vždy používajte trampolínu iba pod dohľadom dospelaj osoby.

## DOHLED:

Naučte se základní skoky a bezpečnostní pravidla. Uplatněte všechny tyto opatření a ujistěte se, že se noví skokani naučili nejprve základní skoky před tím, než se pustí do skoků obtížnějších a pokročilejších.

- Na všechny skokany musí být dohlíženo bez ohledu na jejich úroveň schopností a věk.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu, když je mokrá, poškozená, špinavá či opotřebená. Trampolína by měla být zkontrolována před tím než začnete skákat.
- Odstraňte všechny předměty, které mohou skokanovi překážet. Uvědomte si, co je nad, pod a kolem trampolíny.
- Předejděte nehlídanému a neoprávněnému užívání. Trampolína by měla být zabezpečena v době jejího neužívání.

## SK

### DOHLED:

Naučte sa základné skoky a bezpečnostné pravidlá. Uplatnite všetky tieto opatrenia a uistite sa, že sa noví skokani naučili najprv základné skoky pred tým, než sa pustia do skokov zložitejších a pokročilejších.

- Na všetkých skokanov musí byť dohliadané bez ohľadu na ich úroveň schopností a vek.
- Nikdy nepoužívajte trampolínu, keď je mokrá, poškodená, špinavá alebo opotrebovaná. Trampolína by sa mala skontrolovať pred tým ako začnete skákať.
- Odstráňte všetky predmety, ktoré môžu skokanovi prekážať. Uvedomte si, čo je nad, pod a okolo trampolíny.
- Predídte nestráženému a neoprávnenému užívaniu. Trampolína by mala byť zabezpečená v čase jej nepoužívania.

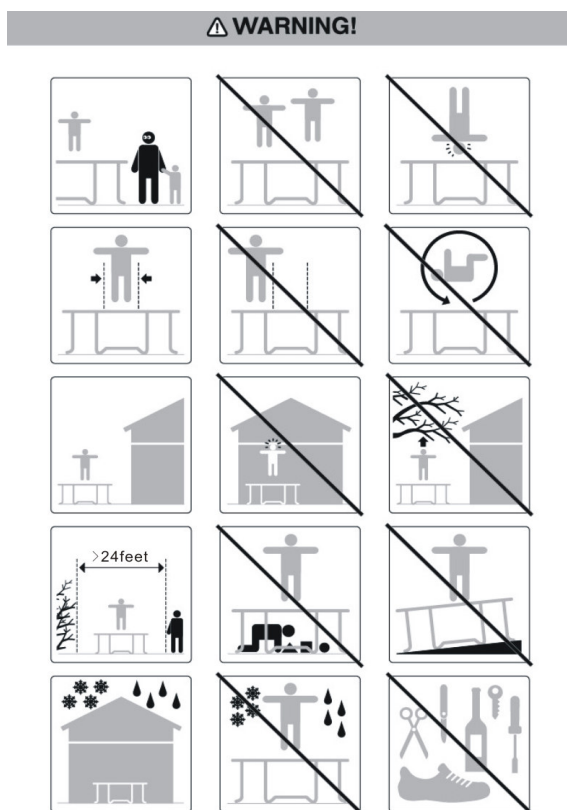
## UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY

Minimální prostor nad trampolínou je 7,3 metru. Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné překážky či nebezpečí, jako jsou větve stromu, houpací souprava, bazény, elektrické dráty, stěny, ploty atd.

Prosím, buďte informovaní o následujících vybraných místech pro trampolínu:

- Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu.
- Místo musí být dobře osvětleno.
- Všechny překážky nad a pod nebo kolem trampolíny musí být odstraněny.

Pokud nebudete dodržovat tyto pokyny, zvyšujete riziko, že někoho zraníte.



## SK UMIESTNENIE TRAMPOLÍNY

Minimálny priestor nad trampolínou je 7,3 metrov. Uistite sa, že v blízkosti nie sú žiadne prekážky alebo nebezpečenstvo, ako sú konáre stromu, hoidacia súprava, bazény, elektrické drôty, steny, ploty atď

Prosím, buďte informovaní o nasledujúcich vybraných miestach pre trampolínu:

- Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.
  - Miesto musí byť dobre osvetlené.
- Všetky prekážky nad a pod, alebo okolo trampolíny musia byť odstránené.

Ak nebudete dodržiavať tieto pokyny, zvyšujete riziko, že niekoho zraníte.

## PLÁN CVIČENÍ

Následující cvičení jsou doporučena k naučení základních kroků a skoků před pokročením ke složitějším a komplikovanějším. Měli byste si přečíst a porozumět všem bezpečnostním informacím před vylézáním na trampolínu. Celková debata, předvedení tělové mechaniky a pokyny pro trampolínu by měly proběhnout

mezi dohledem a studentem.

#### Lekce 1

- A. Vylézání a nalézání – Demonstrace správných technik.
- B. Základní skok -Demonstrace a praxe.
- C. Brzdění (kontrola skoku) - Demonstrace a praxe. Naučit se na příkaz zabrzdit.
- D. Ruce a kolena - Demonstrace a praxe. Váha by měla být na čtyři - - stupeň doskočení a vyrovnání.

#### Lekce 2

- A. Zhodnocení a praktikování techniky naučené v Lekci 1.
- B. Skok na kolena- Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok dolů na kolena a zpět před vyzkoušením polovičního otočení doleva a doprava.
- C. Skok do sedu -Demonstrace a praxe. Naučit se základní skok do sedu než přidáte skok na koleno, ruce a kolena – opakování.

#### Lekce 3

- A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- B. dopad dopředu-Všichni žáci by si měli osvojit pozici na bříše (čelem k zemi) zatímco instruktor kontroluje chybné pozice, které mohou způsobit zranění.
- C. Začněte se skoky na rukách a kolenou a poté natáhněte tělo do pozice na bříše, dopadněte na plachtu a vraťte se zpět na nohy.
- D. Opakování-Skok na ruce a kolena, Skok do boku, zpět na nohy, skok do sedu, zpět na nohy

#### Lekce 4

- A. Zhodnocení a vyzkoušení dovedností a technik naučených v předchozích lekcích.
- B. Obrat o polovinu
  - i. Začněte pozicí čelem k zemi. Jakmile budete v kontaktu s plachtou odraďte se pažemi na pravou nebo levou stranu, hlavu a ramena otáčejte ve stejném směru.
  - ii. Během otočky se ujistěte, že máte záda souběžně s plachtou a hlavu vzhůru.
  - iii Po dokončení otočení, přistaňte do pozice čelem k zemi – na bříše.

Po dokončení této lekce má student základní znalosti o skocích na trampolíně. Skokani by měli být povzbuzováni k vyvíjení opakování s důrazem na kontrolu a formu.

Hra, která může být hrána k tomu, aby žáka povzbudila k rutinnímu opakování je “SKOK”. V této hře hráči počítají od 1 do 10. První hráč začne se skokem. Hráč 2 musí udělat ten samý skok a přidat další. Hráč 3 předvede skok prvního a druhého hráče a přidá skok třetí. To pokračuje dokud hráč nebude schopný zopakovat skoky ve stejném pořadí. První osoba, která skok zkaží obdrží písmeno “S”. To pokračuje až dokud někdo nedostane celé slovo “SKOK”. Poslední zbývající závodník je považován za vítěze! Dokonce i když hrajete tuto hru, je důležité aby jste **dostaly opakování pod kontrolu**. Nezkoušejte složité nebo vysoké skoky, které jste se dosud nenaučili.

K nárůstu dalších dovedností by měl být kontaktován kvalifikovaný instruktor.

SK

#### PLÁN CVIČENÍ

Nasledující cvičenia sa odporúčajú na naučenie základných krokov a skokov pred pokročením k zložitejším a zložitejším. Mali by ste si prečítať a porozumieť všetkým bezpečnostným informáciám pred vyliezaním na trampolínu. Celková debata, predvedenie telovej mechaniky a usmernenia pre trampolínu by mali prebehnúť medzi dohľadom a študentom.

## Lekcia 1

- A. vyliezanie a nachádzania - Demonštrácia osvedčených techník.
- B. Základný skok-Demonštrácia a prax.
- C. Brzdenie (kontrola skoku) - Demonštrácia a prax. Naučiť sa na príkaz zabrzdiť.
- D. Ruky a kolená - Demonštrácia a prax. Váha by mala byť na štyri - - stupeň doskokom a vyrovnanie.

## Lekcia 2

- A. Zhodnotenie a praktizovanie techniky naučené v Lekcii 1.
- B. Skok na kolená-Demonštrácia a prax. Naučiť sa základné skoky dole na kolená a späť pred vyskúšaním polovičného otočenia doľava a doprava.
- C. Skok do sedu-Demonštrácia a prax. Naučiť sa základný skok do sedu ako pridáte skok na koleno, ruky a kolená - opakovanie.

## Lekcia 3

- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. vplyv dopredu-Všetci žiaci by si mali osvojiť pozíciu na bruchu (čelom k zemi) zatiaľ čo inštruktor kontroluje nesprávne pozície, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- C. Začnite skokmi na rukách a kolenách a potom natiahnite telo do pozície na bruchu, dopadnete na plachtu a vráťte sa späť na nohy.
- D. Opakovanie-Skok na ruky a kolená, Skok do boku, späť na nohy, skok do sedu, späť na nohy

## Lekcia 4

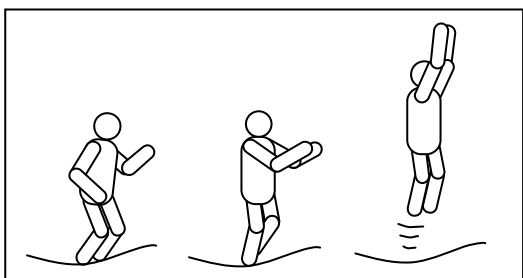
- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
  - B. Obrat o polovicu
    - i. Začnite pozíciou čelom k zemi. Akonáhle budete v kontakte s plachtou odrážajte sa pažami na pravú alebo ľavú stranu, hlavu a ramená otáčajte v rovnakom smere.
    - ii. Počas otočky sa uistite, že máte chrbát súbežne s plachtou a hlavu hore.
    - iii. Po dokončení otočenie, pristaňte do pozície čelom k zemi - na bruchu.
- Po dokončení tejto lekcie má študent základné znalosti o skokoch na trampolíne. Skokani by mali byť povzbudzovaní k vyvíjaniu opakovania s dôrazom na kontrolu a formu.
- Hra, ktorá môže byť hraná na to, aby žiaka povzbudila k rutine opakovanie je "SKOK". V tejto hre hráči počítajú od 1 do 10. Prvý hráč začne sa skokom. Hráč 2 musí urobiť ten samý skok a pridať ďalšie. Hráč 3 predvedie skok prvého a druhého hráča a pridať skok tretej. To pokračuje pokiaľ hráč nebude schopný zopakovať skoky v rovnakom poradí. Prvá osoba, ktorá skok skazí dostane písmeno "S". To pokračuje až kým niekto nedostane celé slovo "SKOK". Posledný zostávajúci pretekár je považovaný za víťaza! Dokonca aj keď hráte túto hru, je dôležité aby ste dostali opakovania pod kontrolu. Neskúšajte zložité alebo vysoké skoky, ktoré ste sa ešte nenaučili.

K nárastu ďalších zručností by mal byť kontaktovaný kvalifikovaný inštruktor.



**ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ/ZÁKLADNÉ SKOKY NA TRAMPOLÍNE**

## ZÁKLADNÍ SKOK/ZÁKLADNÝ SKOK



1. Stoupněte si na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na špičky, nohy mírně rozkročte. Sledujte trampolínu.

SK 1. postavte sa na stred trampolíny, presuňte váhu tela na špičky, nohy mierne rozkročte. Sledujte trampolínu.

2. Rozkývejte paže dopředu a nahoru v kruhových pohybech.

SK 2. rozkývajte paže dopredu a hore v kruhových pohyboch.

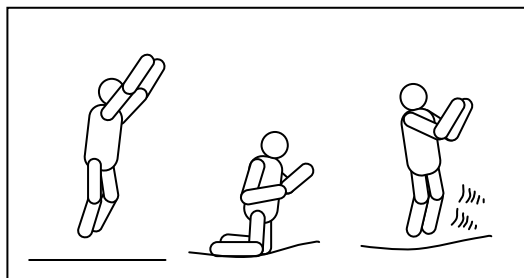
3. Při výskoku dejte nohy k sobě, špičky namiřte směrem dolů.

SK 3. pri výskoku dajte nohy k sebe, špičky namierte smerom nadol.

4. Při dopadávání na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.

SK 4. pri dopade na trampolínu majte nohy mierne rozkročené.

## SKOKY NA KOLENOU/SKOKY NA KOLENÁCH



1. Začněte základním skokem. Neskákejte vysoko.

SK 1. začnite základným skokom. Neskáčte vysoko.

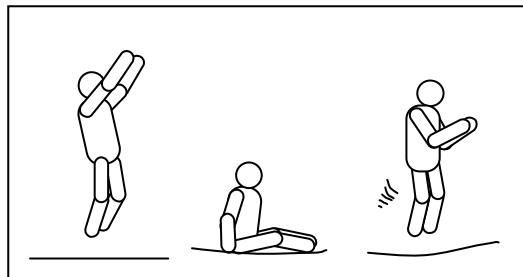
2. Doskočte na kolena, záda držte vzpřímená. K udržení rovnováhy používejte paže.

SK 2. Doskočte na kolená, chrbát držte vzpriamene. K udržaniu rovnováhy používajte paže.

3. Dostaňte se zpět do základního skákání kmitáním paží nahoru.

SK 3. Dostaňte sa späť do základného skákania kmitaním paží nahor.

## SKÁKÁNÍ V SEDE/SKÁKANIE V SEDE



1. Doskočte do sedu na plocho.

SK 1. doskočte do sedu na plocho.

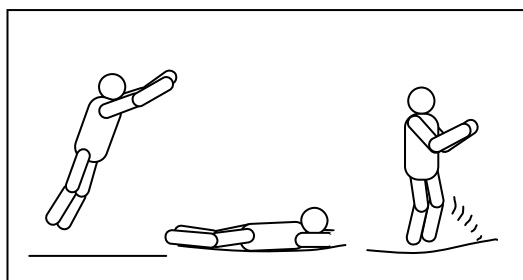
2. Umístěte ruce na trampolínu vedle boků.

SK 2. umiestnite ruky na trampolínu vedľa bokov.

3. Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama.

SK 3. späť do vzpriamenej pozície sa vráťte odražením rúk.

## SKÁKÁNÍ NA BŘIŠE/SKÁKANIE NA BRUCHU



Začněte nízkými skoky

SK 1. začněte nízkými skokmi.

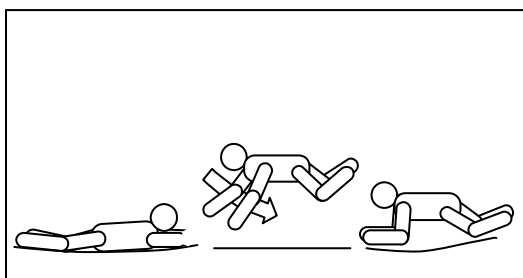
1. Dopadněte na břicho (obličejem dolů), paže nechte protažené dopředu

SK 2. dopadnete na brucho (tvárou nadol), paže nechajte pretiahnuté dopredu

2. Odrazte se od trampolíny rukama a vraťte se zpět do vzpřímené pozice.

SK 3. odrazte sa od trampolíny rukami a vraťte sa späť do vzpriamenej pozície.

### SKÁKÁNÍ S OBRATEM 180 STUPŇŮ/SKÁKANIE S OBRATOM 180 STUPŇOV



1. Začněte se skákáním na břiše.

SK 1. začnite so skákaním na brucho.

2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a pažemi (podle toho, kterým směrem se chcete točit).

SK 2. odrazte sa ľavou alebo pravou rukou a pažami (podľa toho, ktorým smerom sa chcete točiť).

3. Pokračujte hlavou a rameny ve stejném směru a držte záda paralelně k podložce s hlavou nahoru.

SK 3. pokračujte hlavou a ramenami v rovnakom smere a držte chrbát paralelne k podložke s hlavou nahor.

4. Doskočte na břicho a do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama a paží.

SK 4. doskočte na brucho a do vzpriamenej pozície sa vraťte odrazením rúk a paží.

### MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

**K sestavení této trampolíny** potřebujete naše speciální napínací hák poskytovaný s tímto produktem.

Mimo čas užívání trampolína může být lehce rozložena a uskladněna.

**Prosím, čtěte montážní instrukce než začnete se sestavováním výrobku.**

### PŘED SESTAVOVÁNÍM

Prosím, zkontrolujte popisy částí a čísla. Montážní instrukce užívají tyto popisy a čísla jako reference.

Ujistěte se, zda máte všechny uvedené části. Pokud vám chybí jakákoliv součástka, kontaktujte místo koupě.

**Prosím, použijte rukavice k ochraně rukou před přiskřípnutím během montování.**

SK

### MONTÁŽNE INŠTRUKCIE

Na zostavenie tejto trampolíny potrebujete naše špeciálne napínacie háky poskytované s týmto produktom.

Mimo čas užívania trampolíny môže byť ľahko rozložená a uskladnená.

Prosím, čítajte montážne inštrukcie, ako začnete so zostavovaním výrobku.



## PRED ZOSTAVOVANÍM

Prosím, skontrolujte popisy částí a čísla. Montážne inštrukcie užívajú tieto opisy a čísla ako referencie. Uistite sa, či máte všetky uvedené časti. Ak vám chýba akákoľvek súčiastka, kontaktujte miesto nákupu.

Prosím, použite rukavice na ochranu rúk pred priškripaním počas montovania.

## ROZPIS ČÁSTÍ/ROZPIS ČASTÍ

Prosím, vyberte velikost vaší trampolíny./Prosím, vyberte veľkosť Vašej trampolíny.

pořadí	Číslo dílu	popis	183	244	305	365	426
1	TATR0100	Plachta trampolíny, přípevněná V-Kroužky Plachta trampolíny, pripevne V-Kružkami	1	1	1	1	1
2	TATR0200	Rámový kryt/Rámovy kryt	1	1	1	1	1
3	TATR0300	Vrchní tyč s úchyty nohy/Vrchná tyč s úchytní nôh	3	3	3	4	4
4	TATR0400	Vrchní tyč/Vrchná tyč	3	3	3	4	4
5	TATR0500	Nožní podpěra/Nožná podpera	3	3	3	4	4
6	TATR0600	Vertikální prodlouže noha/Vertikálna predĺžená noha	0	6	6	8	8
7	TATR0700	Pružiny/Pružiny	48	60	64	72 / 80	88 / 96
8	TATR0800	Vývěska bezp. Instrukcí/Výves bezp. inštrukcií	1	1	1	1	1
9	TATR0900	Napínací hák/Napínací hák	1	1	1	1	1

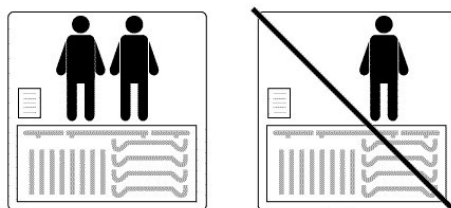
Příložený jsou aktuální technické podmínky a vlastnosti produktu, avšak bez upozornění mohou být provedeny změny ve vybavení, použitelnosti, technických podmínkách a vzhledu.

SK

Priložené sú aktuálne technické podmienky a vlastnosti výrobku, ale bez upozornenia môžu byť vykonané zmeny vo vybavení, použiteľnosti, technických podmienkach a vzhľadu.

**K SESTAVENÍ TRAMPOLÍNY JSOU POTŘEBA DVA LIDÉ, PAMATUJTE NA POUŽITÍ RUKAVIC BĚHEM MONTOVÁNÍ, ABY JSTE SE VYHLI PŘISKŘÍPNUTÍ.**

**SK K ZOSTAVENIU TRAMPOLÍNY SÚ NUTNÝ DVAJA ĽUDIA, PAMÄTAJTE NA POUŽITIE RUKAVÍC POČAS MONTÁŽE, ABY STE SA VYHLI PRIŠKRIPNUTIU.**



KROK 1 – kontrola konstrukce

Zkontrolujte, zda jste obdrželi všechny části, které jsou užívány v zobrazení níže. Všechny součástky se stejnou částí jsou zaměnitelné a nemají pravý nebo levý směr.

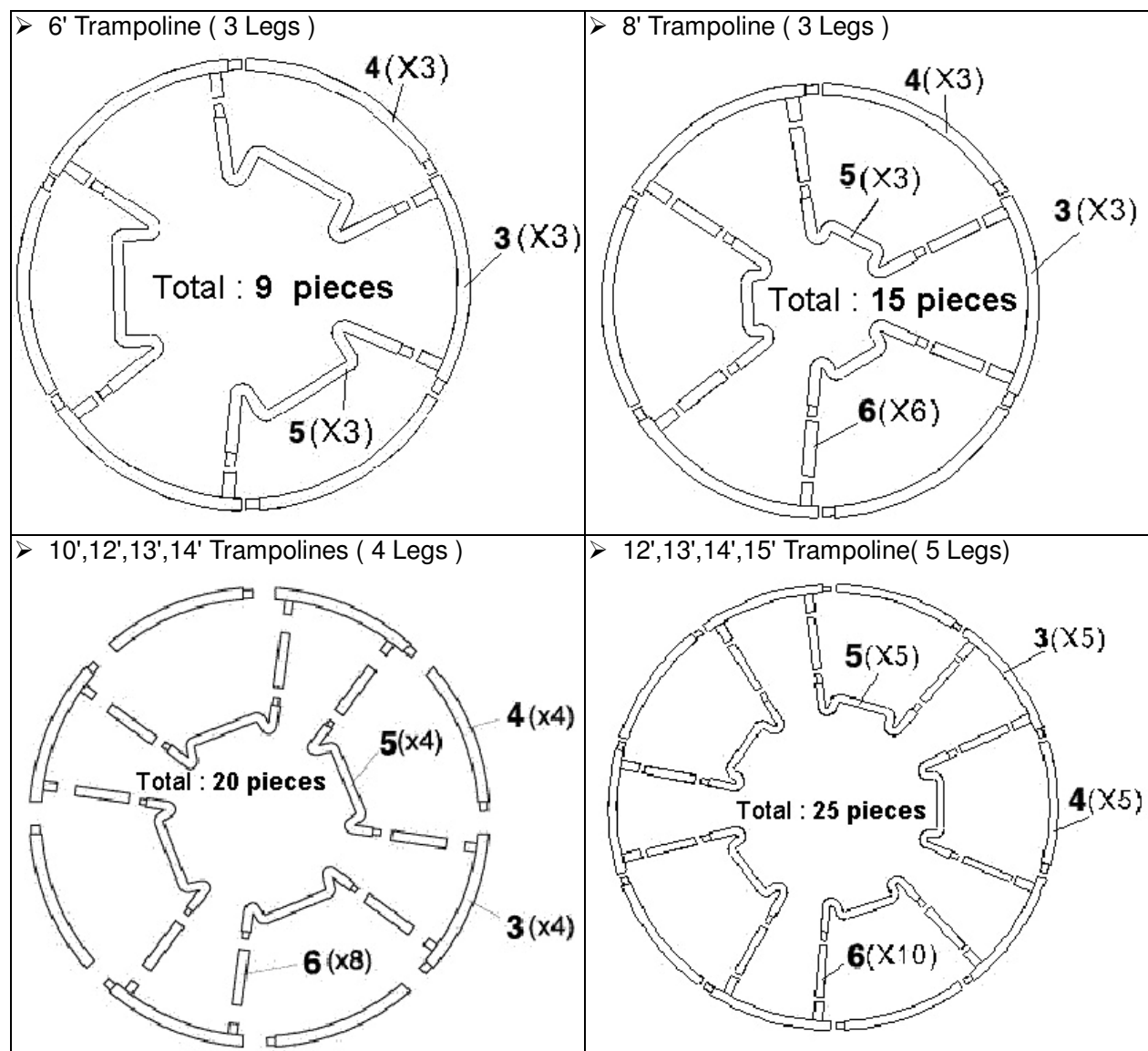
Ke spojení částí, jednoduše vsuňte část tyče do vedlejší části. Toto spojení je nazýváno "T část".

SK

### KROK 1 - kontrola konštrukcie

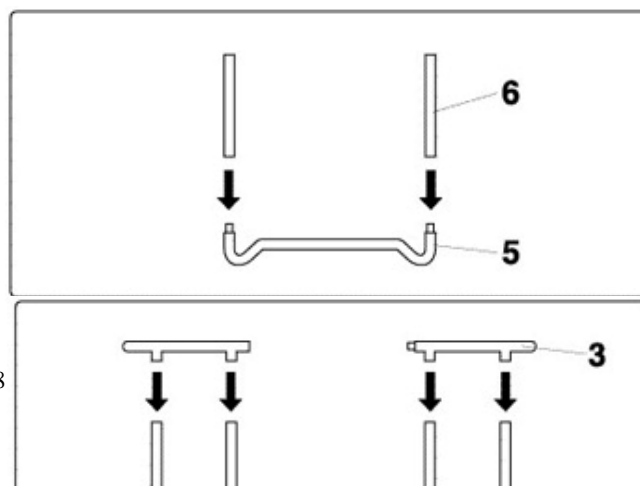
Skontrolujte, či ste dostali všetky časti, ktoré sú používané v zobrazení nižšie. Všetky súčiastky sa rovnakou časťou, sú zameniteľné a nemajú pravý alebo ľavý smer.

Ku spojeniu častí, jednoducho vsuňte časť tyče do vedľajšej časti. Toto spojenie je nazývané "T časť".



### KROK 2 – montáž konštrukce

1. Nasuňte trubky č. 6 na nohy č.5



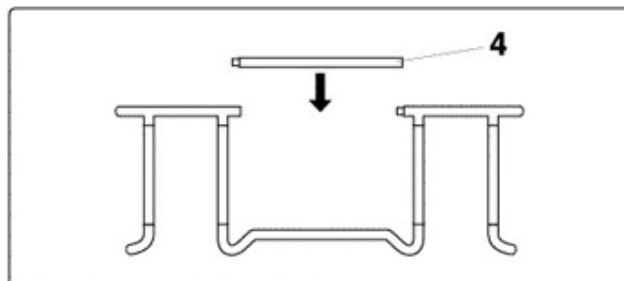
2. Nasuňte vrchní díl trampolíny č.3

3. Jako poslední díl konstrukce nasuňte díl č.4.

SK

KROK 2 - montáž konštrukcie

1. Nasuňte rúrky č.6 na nohy č.5
2. Nasuňte vrchný diel trampolíny č.3
3. Ako posledný diel konštrukcie nasuňte diel č.4.



.KROK 3 – montáž plachty trampolíny

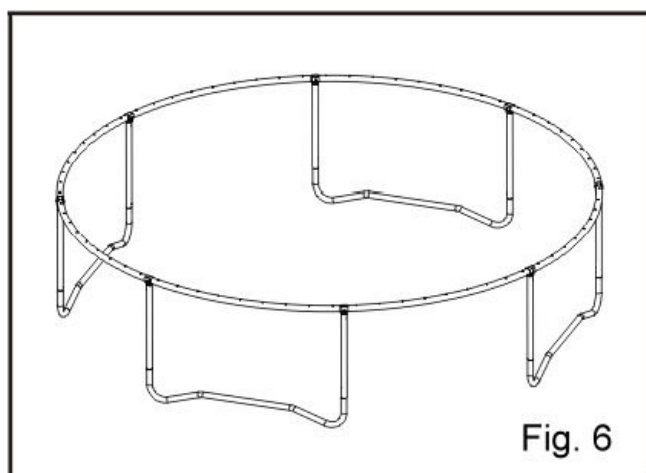
Bud'te opatrní když připevňujete pružiny k plachtě trampolíny. Budete potřebovat dalšího člověka, aby vám pomohl s částí montáže. UPOZORNĚNÍ – Když připojujete pružiny a trampolína je utahována, můžou vás skřípnout spojovací body.

SK

KROK 3 - montáž plachty trampolíny

Bud'te opatrní keď pripevňujete pružiny na plachte trampolíny. Budete potrebovať ďalšieho človeka, aby vám pomohol s časťou montáže.

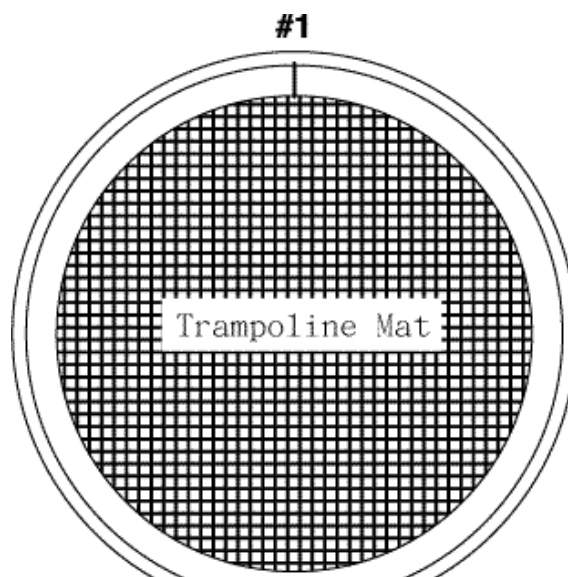
UPOZORNENIE-Keď pripájate pružiny a trampolína je uťahovaná, môžu vás priškripnúť spojovacie body.



A. Nákres plachty trampolíny (1) uvnitř rámové konstrukce

Bílý kříž a bezpečnostní štítek by měli být čelem vzhůru.

B. Jak používat napínací hák.



SK

A. Výkres plachty trampolíny (1) vnútri rámovej konštrukcie

Biely kríž a bezpečnostný štítok by mali byť čelom nahor.

B. Ako používať napínací hák.

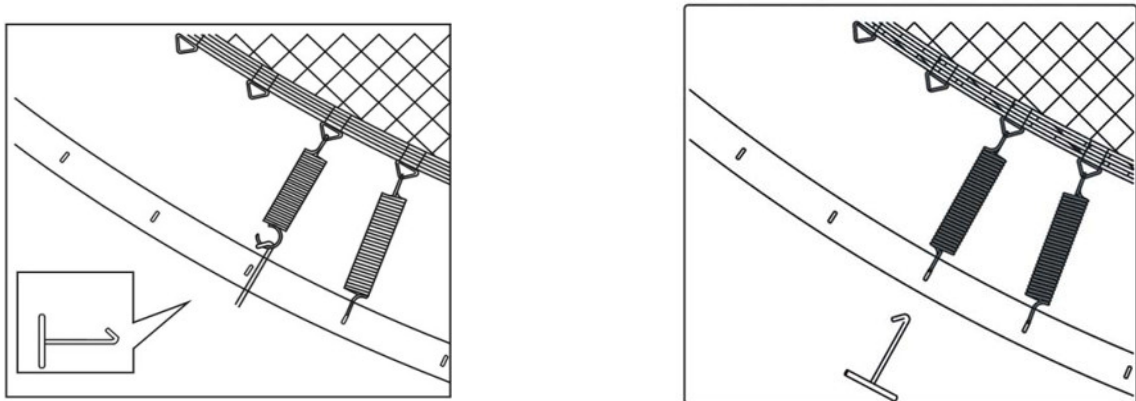
KROK B1: Umístění pružiny na okraji odrazové plachty. Připevněte nářadí a připojte k pružinovému háku s konečným hákem nářadí.

KROK B2: Stiskněte nářadí a připevněte pružinový hák ke konstrukci.

SK

KROK B1: Umiestnenie pružiny na okraji odrazovej plachty. Pripevnite náradie a pripojte k pružinovému háku s konečným hákom náradia.

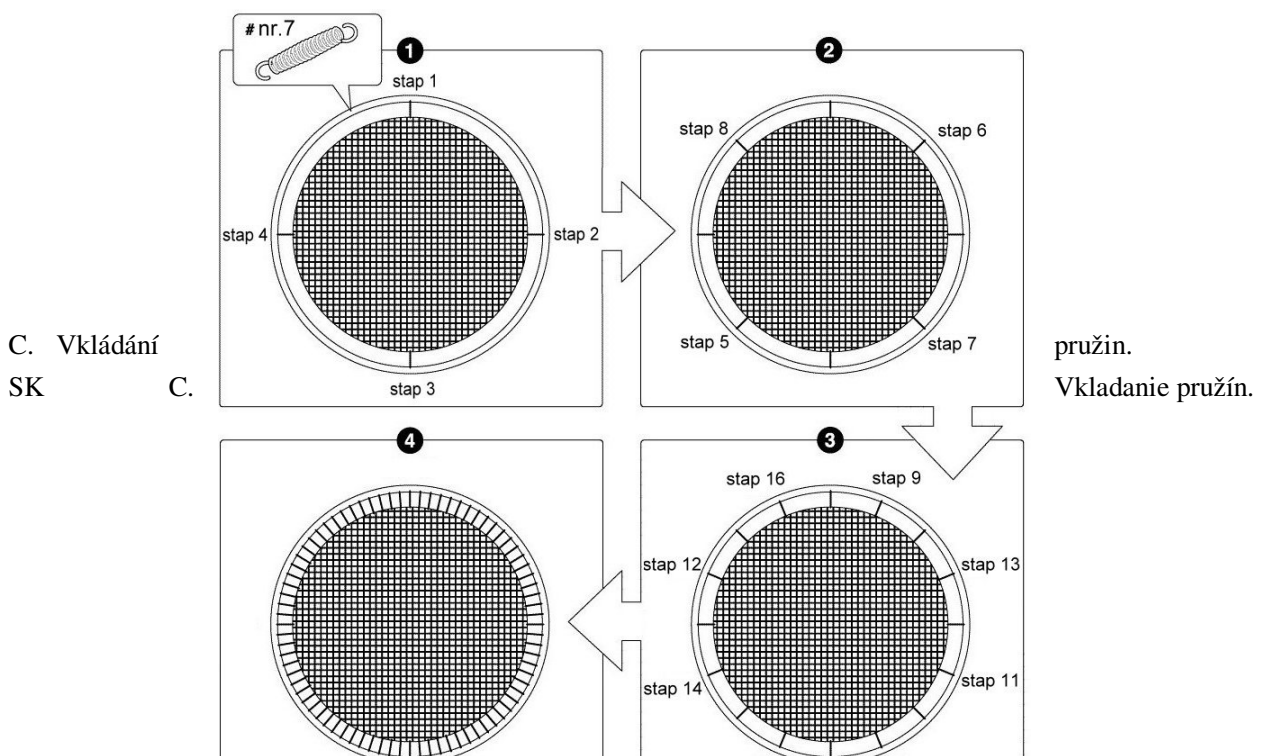
KROK B2: Stlačte náradie a pripevnite pružinový hák ku konštrukcii.



**Bud' te opatrní kam pokládáte ruce např. během uchycení spojovacích bodů – můžou vás skřípnout!**

SK

**Bud' te opatrní kam pokládáte ruky, napríklad počas uchytenia spojovacích bodov - môžu Vás priškripnúť!**



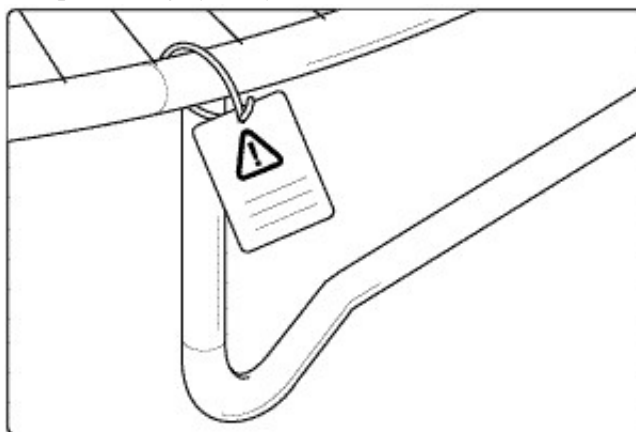
D. Když zjistíte, že jste vynechali díru a V kroužek spojení, přepočítejte a vyjměte nebo připojte jiné pružiny potřebné k vedení součtu pružin.

SK D. Keď zistíte, že ste vynechali dieru a V krúžok spojenie, prepočítajte a vyberte alebo pripojte iné pružiny potrebné na vedenie súčtu pružín.

#### KROK 4 - umístění bezpečnostní vývěsky

A. Užitím kravatového připnutí připevněte vývěsku bezpečnostních informací (8) k trampolíně. Kravatové přichycení by mělo být pověšeno na vertikální konstrukci a vrchní tyč, abychom se ujistili že zůstane připevněno.

SK KROK 4 - umiestnenie bezpečnostnej vývesky



A. Užitím kravatového pripnutia pripevnite panel bezpečnostných informácií (8) na trampolíne. Kravatové prichytenia by malo byť zavesené na vertikálnu konštrukciu a vrchnú tyč, aby sme sa uistili že zostane pripevnená.

#### KROK 5 - montáž ochranného polštáře

A. Položte rámový kryt (2) přes trampolínu tak, aby pružiny a železná konstrukce byly zakryty.

Ujistěte se, že rámový kryt zakrývá všechny kovové části.

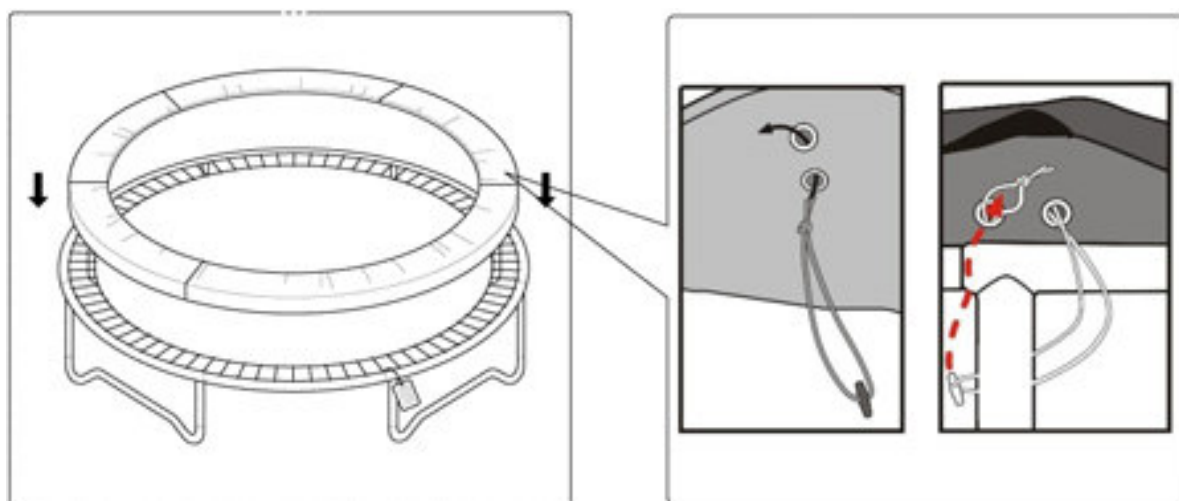
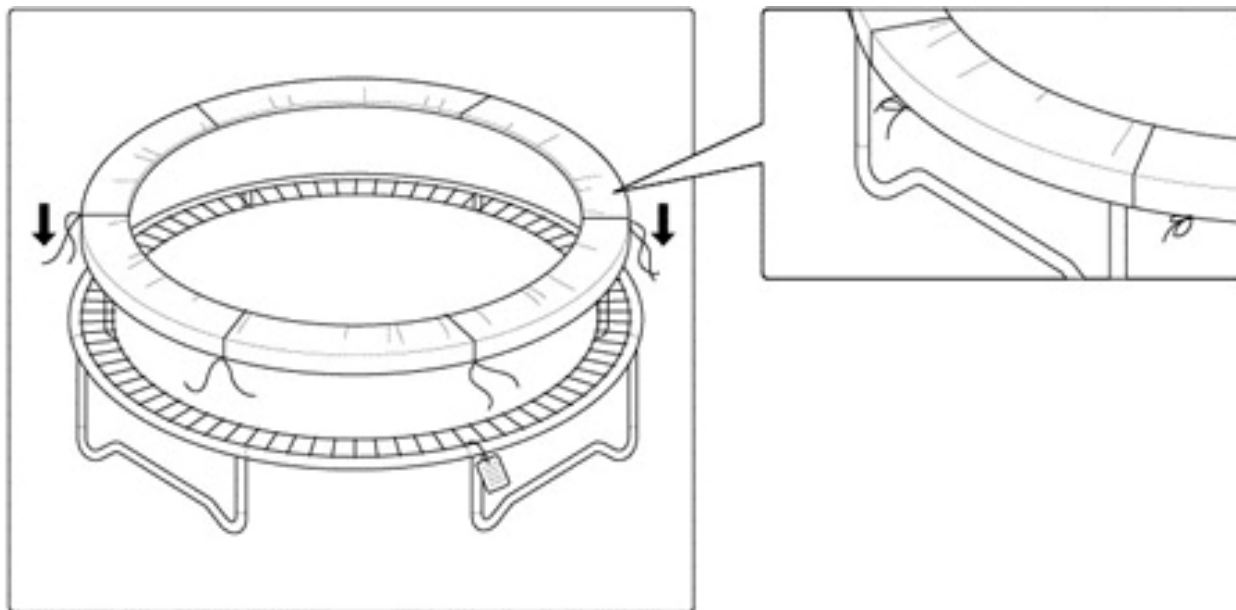
B. Přivažte popruhy umístěné pod rámovým krytem k rámu.

#### SK KROK 5 - montáž ochranného vankúša

A. Položte rámový kryt (2) cez trampolínu tak, aby pružiny a železná konštrukcia boli zakryté.

Uistite sa, že rámový kryt zakrýva všetky kovové časti.

B. priviažte popruhy umiestnené pod rámovým krytom k rámu.



## OCHRANA A ÚDRŽBA

Tato trampolína byla navržena a sestrojena z kvalitních materiálů a se zručností. Se správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovat všem skokanům roky cvičení, zábavy a radosti. Prosím, následujte pokyny uvedeny níže:

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu užívá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 120 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Botasky či tenisky by neměly být nošeny. K omezení zničení nepouštějte zvířata na plachtu. Skokani by měli z těla odstranit všechny ostré předměty před užitím trampolíny. Všechny ostré nebo vyčnívající předměty by měly být vždy drženy mimo plachtu trampolíny.

Před užitím vždy zkontrolujte trampolínu z důvodu opotřebení, škody nebo chybějících částí.

Prosím, buďte informováni o:

- Otvorech, dírách v plachtě trampolíny
- Prohýbající se plachta
- Rozpárání nebo jakýkoliv jiný druh poškození
- Ohnuté nebo zlomené rámové části, jako jsou nohy
- Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- Zničený, chybějící nebo nezabezpečený rámový kryt
- Výčnelky jakéhokoliv typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo plachtě

## SK OCHRANA A ÚDRŽBA

Táto trampolína bola navrhnutá a zostrojená z kvalitných materiálov a so zručnosťou. So správnou ochranou a údržbou bude trampolína poskytovať všetkým skokanom roky cvičenia, zábavy a radosti. Prosím, nasledujte pokyny uvedené nižšie:

Táto trampolína je navrhnutá k odolaniu určitej váhy a použitiu. Uistite sa, že trampolínu užíva len jeden človek v rovnakom čase. Človek nad 120 kg by trampolínu nemal používať. Skokani by mali používať ponožky, gymnastické topánky alebo byť bosí, keď používajú trampolínu. Botasky alebo tenisky by nemali byť nosené. O obmedzení zničenia nepúšťajte zvieratá na plachtu. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred používaním trampolíny. Všetky ostré alebo vyčnievajúce predmety by mali byť vždy držané mimo plachtu trampolíny.

Pred použitím vždy skontrolujte trampolínu z dôvodu opotrebenia, škody alebo chýbajúcich častí.

Prosím, buďte informovaní o:

Otvoroch, dierach v plachte trampolíny

Prehybajúca sa plachta

Rozpáranie alebo akýkoľvek iný druh poškodenia

Ohnuté alebo zlomené rámové časti, ako sú nohy

Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny

Zničený, chýbajúci alebo nezabezpečený rámový kryt

Výčnelky akéhokoľvek druhu (zvlášť ostré druhy) na ráme, pružinách alebo plachte

**POKUD NALEZNETE JAKÉKOLIV PŘEDEŠLÉ SITUACE NEBO COKOLI JINÉHO, CO CÍTÍTE, ŽE MŮŽE OHROZIT UŽIVATELE, TRAMPOLÍNA BY MĚLA BÝT ROZEBRÁNA A ZABEZPEČENA PŘED UŽÍVÁNÍM, DOKUD VŠE NEBUDE OPRAVENO.**

## VĚTRNÉ PODMÍNKY

V těžkých větrných podmínkách by mohla být trampolína odfouknuta. Když čekáte větrné podmínky, měli by jste trampolínu přemístit do krytého prostoru nebo rozložit. K ujištění se bezpečí v normálním počasí, by měla být trampolína alespoň třikrát přivázaná. Připevněte konstrukci trampolíny k zemi. Je nedostatečné připevnit k zemi pouze nohy trampolíny, můžou vytáhnout rámové ložisko.

## PŘEMÍSTOVÁNÍ TRAMPOLÍNY

Když přemísťujete trampolínu, budete potřebovat pomoc další dospělé osoby. Všechny spojovací body by

měly být bezpečně zabaleny v obalech odolných vůči počasí, jako třeba roury. To udrží konstrukci neporušenou během přemísťování a zabrání rozpojení a oddělení spojovacích částí. Když přemísťujete, zdvihněte trampolínu mírně od země a držte ji vodorovně. Pro jakýkoliv jiný druh přemísťování by jste měli trampolínu rozložit. Po každém přemístění proveďte úplnou bezpečnostní prohlídku.

Doplňkové vybavení trampolíny (není součástí balení).

**SK AK NÁJDETE AKÚKOL'VEK PRED OŠLÚ SITUÁCIU ALEBO ČOKOL'VEK INÉ, ČO CÍTITE, ŽE MÔŽE OHROZIŤ POUŽÍVATEĽOV, TRAMPOLINA BY MALA BYŤ ROZOBĚRANÁ A ZABEZPEČENÁ PRED POUŽÍVANÍM, POKIAĽ NEBUDE VŠETKO OPRAVENÉ.**

#### **POVETERNOSTNÉ PODMIENKY**

V ťažkých veterných podmienkach by mohla byť trampolína odfúknutá. Keď čakáte veterné podmienky, mali by ste trampolínu premiestniť do krytého priestoru alebo rozložiť. Na zabezpečenie v normálnom počasí, by mala byť trampolína aspoň trikrát priviazaná. Pripevnite konštrukciu trampolíny k zemi. Je nedostatočné pripevniť k zemi iba nohy trampolíny, môžu vytiahnuť rámové ložisko.

#### **PREMIESTŇOVANIE TRAMPOLÍNY**

Keď prenášate trampolínu, budete potrebovať pomoc iných dospelých. Všetky spájajúce body by mali byť bezpečne zabalené v obaloch odolných voči počasiu, ako treba rúry. To udrží konštrukciu neporušenú počas premiestňovania a zabrání rozpojeniu a oddeleniu spojovacích částí. Keď premiestňujete, zdvihnite trampolínu mierne od zeme a držte ju vodorovne. Pre akýkoľvek iný druh premiestňovania by ste mali trampolínu rozložiť. Po každom premiestnení urobte úplnú bezpečnostnú prehliadku.



Doplňkové vybavení trampolíny (není součástí balení)

Doplňkové vybavenie trampolíny (nie je súčasťou balenia).





*ochranná síť/ochranná sieť*



*schůdky k trampolíně/schodíky k trampolíne*



*ochranná plachta/ochranná plachta*



*síť pod trampolínu/sieť pod trampolínu*



*stan k trampolíně / stan k trampolíne*



*sada na ukotvení / sada na ukotvenie*

**MASTER JUMP**

**Záruční podmínky:**

1. na trampolínu se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě

2. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
3. práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
4. reklamacie se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
5. záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

#### **Záručné podmienky:**

1. na trampolínu sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
2. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
3. práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmieneným designom, tvarom alebo rozmermi
4. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kopií daňového dokladu
5. záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený



#### **Dodavatel CZ:**

MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory  
[www.nejlevnejsisport.cz](http://www.nejlevnejsisport.cz)

#### **Dodávateľ SK:**

TRINET Corp., s.r.o.  
Cesta do Rudiny 1098  
024 01 Kysucké Nové Mesto  
[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)

