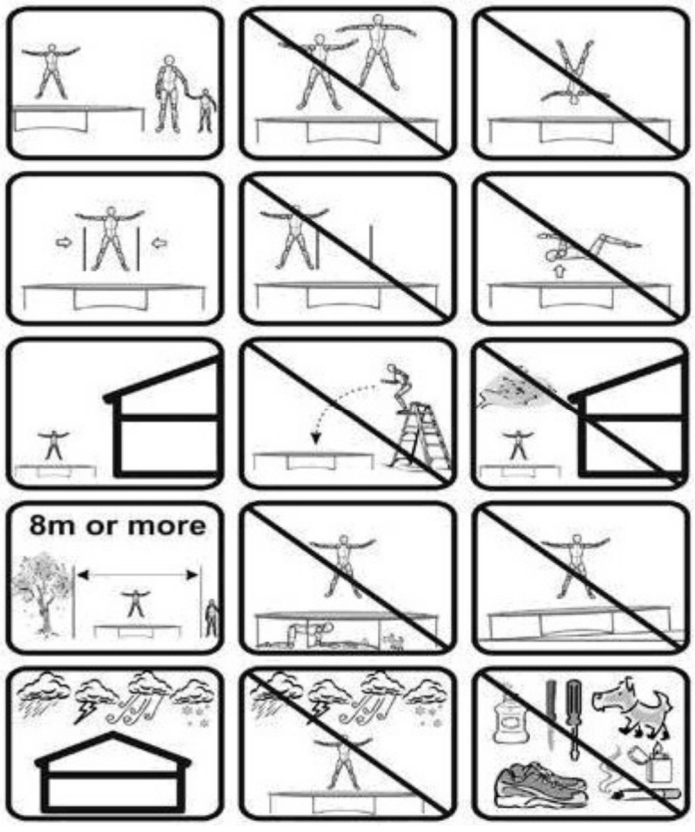
SLO

TRAMPOLIN
NAVODILA ZA UPORABO

UVOD
Pred uporabo trampolina, je potrebno prebrati vse informacije v navodilih. Udeleženci se lahko poškodujejo, kot to velja za vse
fizične aktivnosti. Za zmanjševanje dejavnikov tveganja, je potrebno slediti varnostnim navodilom in priporočilom.
• Zloraba in nepravilna uporaba je nevarna in lahko povzroči resne poškodbe.
• Trampolin je naprava, ki povzroča odboj. Odboj lahko uporabnika vrže v neželeno smer z nepričakovano silo.
Zato je nujno potrebna previdnost pri uporabi trampolina.
• Pred uporabo vedno preglej trampolin.
• V teh navodilih so opisani sestavni deli, uporaba in vzdrževanje trampolina. Prav tako so opisana varnostna priporočila, opozorila in pravilna tehnika pri skakanju. Vsi uporabniki in tisti ki jih nadzorujejo morajo biti seznanjeni s temi navodili. Vsak uporabnik, ki se odloči za uporabo trampolina se mora zavedati lastnih omejitev in prilagoditi uporabo znanju in zmožnostim, ki jih poseduje
V prvi vrsti se je potrebno privaditi na odboj trampolina. Poudarek je na poziciji telesa med odbojem od trampolina. Osnovna vaja je najenostavnejši skok in kontroliranje telesa med skokom in pri doskoku. Z obvladovanjem osnovnih vaj, preidi na zahtevnejše vaje. Ne izvajaj nenadzorovanih skokov na trampolinu. Poudarek je na dobri kontroli in pravilni izvedbeni tehniki.





NA TRAMPOLINU JE LAHKO SAMO ENA OSEBA!
VEČ SKAKALCEV POVEČA DEJAVNIKE TVEGANJA POSEBEJ TRČENJE V ZRAKU!



NE IZVAJAJ SALT OZ. 'KOZOLCEV', KER TO POVEČUJE MOŽNOST PRISTANKA NA GLAVI ALI VRATU. POSLEDICA JE LAHKO PARALIZA OZ. CELO SMRT.

1. OSNOVNA NAVODILA

1.1. NAMEN
• Trampolin je namenjen samo za domačo uporabo.
• Preobremenitev naprave s prekomerno obtežitvijo lahko resno poškoduje trampolin.

1.2. NEVARNOST ZA OTROKE
• Ne dovolite otrokom brez nadzora približevanje napravi. Izvedite vse v skladu z varnostnimi navodili, ter opravljaj nadzor nad aktivnostmi, ki se izvajajo na trampolinu. Embalaža ni primerna za otroke, ker predstavlja nevarnost zadušitve!
• Otroci niso sposobni zaznati možnih nevarnosti naprave. Trampolin je potrebno hraniti nedostopno otrokom in domačim živalim.

1.3. POZOR – POŠKODBE NAPRAVE
• Ne predelujte naprave. Uporabljajte samo originalne rezervne dele. Popravila naj izvaja samo kvalificiran in usposobljen tehnik. Nepravilna in nekvalitetna popravila lahko zmanjšajo varnost trampolina. Uporabljaj trampolin na način kot je opisano v teh navodilih.
• Zaščitite trampolin pred vlago in visoko temperaturo.

1.4. NAVODILA ZA MONTAŽO
• Montaža trampolina naj bo izvedena s strani vsaj dveh odraslih oseb. V primeru vsakršnega dvoma, je potrebno kontaktirati usposobljenega tehnika.
• Pred montažo je potrebno prebrati ta navodila.
• Odstrani vso embalažo in zloži vse sestavne dele na primerno velik prazen prostor. To bo omogočilo pregled in lažje sestavljanje.
• Preveri možne manjkajoče dele. Po opravljeni montaži, embalažo odstrani v skladu z ekološkimi standardi.
• Pri uporabi orodja in izvedbi montaže, lahko pride do poškodb. Zato ravnaj pazljivo pri sestavi trampolina.
• Pripravi si prostor za montažo z minimalnimi dejavniki tveganja. Pospravljaj orodje in odstrani embalažo.
• Po montaži naprave preglej vse vijake, spoje in matice ali so pravilno in dovolj pritrjeni.
• Vsaj 7,3 m premera prostora je potrebno za varno uporabo trampolina. Prav tako je potrebno zagotoviti primerno razdaljo od možnih virov ogrožanja kot so električni kabli, drevesa oz. veje, bazeni, ventilatorji i.t.n.
• Trampolin mora biti pravilno postavljen pred uporabo.
• Nikoli ne postavljaj trampolina v slabih vremenskih pogojih, dežju in še posebej ne ob bliskih in strelah. V teh razmerah je priporočljivo trampolin pospraviti.
• Kovinsko ogrodje trampolina je lahko vir induciranega električnega toka. Zato je potrebno preprečiti da pride do kontakta z električnimi podaljški, električnimi napravami ter ostalimi viri možnih razelektritev.
• Trampolin je potrebno uporabljati na dobro utrjeni podlagi.
• Ne postavljaj nobenih predmetov pod trampolin.
• Trampolina ne uporabljaj v bližini počivalnikov ali podobnih konstrukcij.
• Pri sestavi oz. razstavljanju naprave uporabljaj osebna zaščitna sredstva.

1.5. DODATNI NASVETI
• Za dodatno stabilnost trampolina namestite vreče s peskom na noge trampolina.
• Če ste noseči ne uporabljajte trampolina.
• Če imate visok krvni pritisk ne uporabljajte trampolina.
• Vadite neobuti. Ne uporabljajte obutve, ker lahko poškoduje odbojno površino.
• Ne kadite med vadbo.
• Ne shranjujte cigaret, ostrih ali katerih drugih predmetov na trampolinu.
• Ne vadite, če ste pod vplivom alkohola ali drog.
• Ne usedajte oz. legajte se na varovalno prevleko, ker se mora prosto premikati.
• Trampolin postavite na ravno podlogo, po možnosti na travno površino. Na trdi podlagi lahko pride do poškodbe okvirja. Postavitev na neravno podlago lahko rezultira razpad naprave.
• Ne izpostavljajte naprave odprtemu ognju.
• Zaščitite trampolin pred nezaščiteno uporabo.
• Ne uporabljajte mokrega trampolina.
• V primeru vetrovnega vremena, je potrebno napravo dodatno pričvrstiti z sidri oz. kotvami.

OPOZORILA

OPOZORILO: TRAMPOLINI SAMO ZA DOMAČO UPORABO
OPOZORILO: PRED UPORABO OBVEZNO PREBERITE NAVODILA!
OPOZORILO: MAKSIMALNA TEŽA UPORABNIKA 150 KG!
OPOZORILO: SAMO ZA ENEGA UPORABNIKA! NEVARNOST TRČENJA!
OPOZORILO: POTREBEN JE NADZOR ODRASLE OSEBE!
OPOZORILO: SAMO ZA UPORABO NA PROSTEM!
OPOZORILO: NE IZVAJAJTE SALT NA TRAMPOLINU!
OPOZORILO: VEDNO ZAPRITE ODPRTINO V MREŽI! MED SKAKANJEM NE NOSITE OBUVAL! SKAČITE V CENTRU!
OPOZORILO: NE UPORABLJATI V PRIMERU DA JE TRAMPOLIN MOKER! MED MOČNIM VETROM NE UPORABLJAJTE TRAMPOLINA!
OPOZORILO: MREŽO JE POTREBNO MENJATI VSAKI 2 LETI, ČE OPAZITE POŠKODBE NA MATERIALU PRENEHAJTE Z UPORABO IN ZAMENJAJTE DELE.
OPOZORILO: MED SKAKANJEM NE JEJTE! PRED SKAKANJEM IZPRAZNITE ŽEPE, DLANI MORAJO BITI PROSTE!
OPOZORILO: TRAMPOLINA NE ZAPUSTITE S SKOKOM!
OPOZORILO: OMEJITE ČAS NEPREKINJENE UPORABE!
OPOZORILO: SAMO ZA DOMAČO UPORABO!
OPOZORILO: NI PRIMERNO ZA OTROKE MLAJŠE OD 3 LET, ZARADI NEVARNOSTI TRČENJA IN KER BI LAHKO VDIHNILI ALI POGOLTNILI MALE DELCE!
OPOZORILO: IGRAČO JE POTREBNO SHRANJEVATI IZVEN DOSEGA OTROK MLAJŠIH OD 36 MESECEV!
OPOZORILO: IGRAČO SE SME UPORABLJATI LE POD NEPOSREDNIM NADZOROM ODRASLE OSEBE!
OPOZORILO: OBSTAJA NEVARNOST ZADUŠITVE Z MAJHNIMI DELI IGRAČE!
OPOZORILO: VNETLJIVO! DRŽITE STRAN OD OGNJA!
OPOZORILO: TRAMPOLIN NAMESTITE VSAJ 2 M OD OBJEKTOV NPR.: HIŠE, GARAŽE, OGRAJE, DREVES...
OPOZORILO: TRAMPOLIN MORA SESTAVITI ODRASLA OSEBA V SKLADU Z PRILOŽENIMI NAVODILI! PRED UPORABO JE POTREBNO PREVERITI PRAVILNO SESTAVO TRAMPOLINA!
OPOZORILO: TRAMPOLIN SE NAMESTI NA RAVNO, DOBRO UTRJENO IN NEDRSNO PODLAGO, PO MOŽNOSTI NA TRAVNATO POVRŠINO! NA TRDI PODLAGI LAHKO PRIDE DO POŠKODBE OKVIRJA! POSTAVITEV NA NERAVNO PODLAGO LAHKO REZULTIRA RAZPAD NAPRAVE!
OPOZORILO: SISTEMATIČNO PREVERJAJ STANJE TRAMPOLINA (VZMETI, VIJAKI, MATICA, SPOJI, SKAKALNA POVRŠINA, ZAŠČITA VZMETI, MREŽA ITD.), , SAJ LAHKO PRIDE DO PADCEV IN PREVRNITVE!
OPOZORILO: IZRABLJENE IN POŠKODOVANE DELE JE POTREBNO NADOMESTITI Z NOVIMI. UPORABA TRAMPOLINA V SLABEM STANJU JE PREPOVEDANA!

2. VARNOSTNA NAVODILA ZA TRAMPOLIN

• Vsi uporabniki trampolina morajo biti pod nadzorom, ne glede na znanje in leta.
• Varnostna navodila za trampolin je potrebno upoštevati in izvajati.
• Izogibaj se saltam. Nepravilni pristanki lahko povzročijo poškodbe hrbtenice, vratu in glave. Lahko vodijo do paralize, celo smrti.

• Na trampolinu je lahko le ena oseba. Več oseb lahko povzroči trčenje in posledično poškodbe.
• Trampolin je potrebno pred vsako uporabo pregledati. Poškodbe in poškodovane dele je potrebno zamenjati, ker le-ti vplivajo na varnost trampolina. Medtem je potrebno preprečiti uporabo trampolina.
• Prepovedana je uporaba oblačil z kavlji in zaponkami, ki bi se lahko med vadbo kakorkoli zapela v napravo ali del naprave.
• Trampolin mora biti postavljen na ravno in nedrsečo podlago.
• Močan veter lahko odpihne trampolin. Pri napovedi močnega vetra je potrebno trampolin prestaviti v zaščiten prostor.
• Trampolin ne premikajte brez potrebe. V kolikor ga premikate naj to storijo vsaj štiri osebe. Premikanje izvršite v vodoravni legi. Po premiku preverite vse spoje enako kot pri sestavi trampolina.
• Trampolin je naprava namenjena skakanju, ki omogoča skoke z izredno višino in nepredvideno gibanje telesa. Nepravilen pristanek in udarec v okvir lahko povzroči poškodbe.
• Uporabnik mora biti seznanjen z navodili za uporabo. Navodila vsebujejo navodila za montažo, preventivna navodila in usmeritve za popravila ter uporabo trampolina za zagotovitev varne in zabavne uporabe.
• Odgovornost lastnika, oz. nadzorne osebe je da so vsi uporabniki seznanjeni z opozorili in varnostnimi navodili.
• Ne uporabljaj trampolina v bližini vode in zagotovi dovolj prostora v okolici za varno uporabo.
• Pazi na gibljive dele, ki lahko preidejo v stik z rokami ali nogami.
• Ne vtikaj predmetov, ki niso del trampolina v napravo.
• Prepreči osebam in objektom gibanje ali stanje pod trampolinom med vadbo. Skakalna površina je upogljiva in navpična sila lahko povzroči resne poškodbe.
• Izvajaj varnostna navodila in se seznani z informacijami v teh navodilih.
• Uporabljaj trampolin le z čisto in suho skakalno površino.
• Obrabljeno ali poškodovano skakalno površino je potrebno zamenjati.
• Objekti, ki predstavljajo nevarnost za uporabnika, morajo biti odstranjeni z bližine naprave.
• Izogibaj se nepooblaščeni uporabi trampolina brez nadzora.
• Ne uporabljaj trampolina pod vplivom alkohola ali drog.
• Uporabljaj osnovne skakalne tehnike pred uporabo zahtevnejših.
• Na trampolin splezaj in ne skači nanj direktno.

Izdelek je skladen s standardom EN 71-14.

Za več informacij se posvetuj z usposobljenim učiteljem za trampolin.

2.1. KATEGORIJE NEZGOD

• **Salto 'Kozolec'**. Pristanek na glavo oz. vrat lahko povzroči poškodbe, katere posledica je lahko paraliza ali celo smrt. Dogodek je lahko povzročen s padcem naprej oz. nazaj. Ne izvajaj salt in 'kozolcev' na trampolinu.

• **Več uporabnikov na trampolinu.** Večjo verjetnost poškodbe povzroči več uporabnikov na trampolinu, ki izgube kontrolo nad skoki. Lahko pride do trka, padca z trampolina, nepravilnega pristanka, i.t.n. Običajno so manjši in lažji uporabniki v večji nevarnosti, kot večji in težji.

• **Vzpenjanje in sestop.** Bodi zelo previden pri vstopu na trampolin in izstopu z njega. Pri vzpenjanju ne stopaj na vzmeti, ne vleci za varovalno prevleko, ne skači na napravo z drugih objektov. Pri sestopu ne skači z trampolina. Otroci potrebujejo pomoč pri vzpenjanju in sestopu s trampolina. Pri vzpenjanju na trampolin si vedno pomagaj z rokami, s katerimi oprimeš okvir trampolina. Sestop opravi ritensko v obratnem vrstnem redu kot vzpon na trampolin.

• **Skok na okvir ali vzmet.** Pri vadbi na trampolinu se drži sredine skakalne površine. S tem se zmanjša možnost pristanka na okvir ali vzmeti. Varovalna prevleka naj vedno prekriva okvir in vzmeti. Prepreči skakanje na varovalno prevleko.

• **Izguba nadzora.** Uporabnik lahko izgubi nadzor nad skokom in lahko pristane na okvir, vzmeti oz. lahko celo pade z trampolina. Zato je potrebna izvedba kontroliranih skokov. Pred izvedbo zapletenejših skokov, je potrebno izvrstno obvladovati enostavne skoke.

• **Uporaba pod vplivom alkohola in drog.** Možnost poškodb se poveča pri vadbi pod vplivom alkohola in drog. Te substance zmanjšajo reakcijski čas, sposobnost odločanja, koordinacijo in motorične sposobnosti uporabnika.

• **Tujek v območju naprave**. Ne uporabljaj trampolina če so pod trampolinom domače živali, ljudje ali kakršnikoli predmeti. V območje trampolina ne nosi predmetov, ki lahko predstavljajo potencialno nevarnost. Nad območjem trampolina je potrebno zagotoviti prazen prostor.

• **Slabo vzdrževanje.** Trampolin v slabem stanju poveča dejavnike tveganja in zviša možnost poškodb. Sistematično preverjaj stanje trampolina (vzmeti, vijaki, matice, spoji, skakalna površina, i.t.n.). Izrabljene in poškodovane dele je potrebno nadomestiti z novimi. Uporaba trampolina v slabem stanju je prepovedana.

• **Vremenske razmere.** Upoštevaj vremenske razmere pri uporabi trampolina. Mokra skakalna podloga je neprimerna za vadbo. Vadba v močnem vetru je prav tako neprimerna. Trampolin se uporablja samo v primernih vremenskih razmerah.
• **Omejitev dostopa.** Ko se trampolin ne uporablja je potrebno lestev pospraviti v varen prostor. S tem preprečimo dostop otrokom na trampolin.

2.2. METODE PREPREČITVE NEZGOD

• **Vloga uporabnika pri preprečevanju nezgod.** Osnovno vodilo uporabniku naj bo varnost uporabe trampolina. Osnovni kontrolirani skoki so temeljnega pomena za varen napredek k naprednejšim vajam. Osnovni kontrolirani skok pomeni odskok in pristanek na isto mesto. Za dodatne informacije se posvetuj z usposobljenim učiteljem za trampolin.
• **Vloga nadzornika pri preprečevanju nezgod.** Nadzorna oseba mora poznati varno uporabo trampolina. Naloga nadzorne osebe je nudenje ustreznih napotkov in inštrukcij pri uporabi trampolina. Njegova naloga je tudi preprečitev uporabe v primeru nevarne rabe. Odgovoren je, da vadba poteka v skladu z navodili.

3. POMEMBNI NAPOTKI ZA UPORABO
• Vsi uporabniki morajo biti pod nadzorom, ne glede na leta in znanje.
• Uporabnik mora popolnoma osvojiti osnovne vaje in tehnike.
• Poudarek je na kontroliranem odskoku in doskoku, ki se izvedeta na istem mestu.
• Ne pretiravaj z dolgotrajno vadbo, saj utrujenost povečuje možnosti za poškodbe. Vaje izvajaj kratek čas in daj tudi drugim možnost za vadbo.
• Uporabljaj primerna oblačila (kratka majica, kratke hlače, tanke nogavice in gimnastične copate). Dovoljena so tudi dolga oprijeta športna oblačila. Ne uporabljaj športne obutve z trdim podplatom, ker s tem poškoduješ površino trampolina.
• Izvedba zapletenih likov se lahko izvaja samo pod nadzorom usposobljenega učitelja oz. inštruktorja vadbe na trampolinu. Inštruktor mora usmerjati uporabnika v rabo pravilne tehnike.

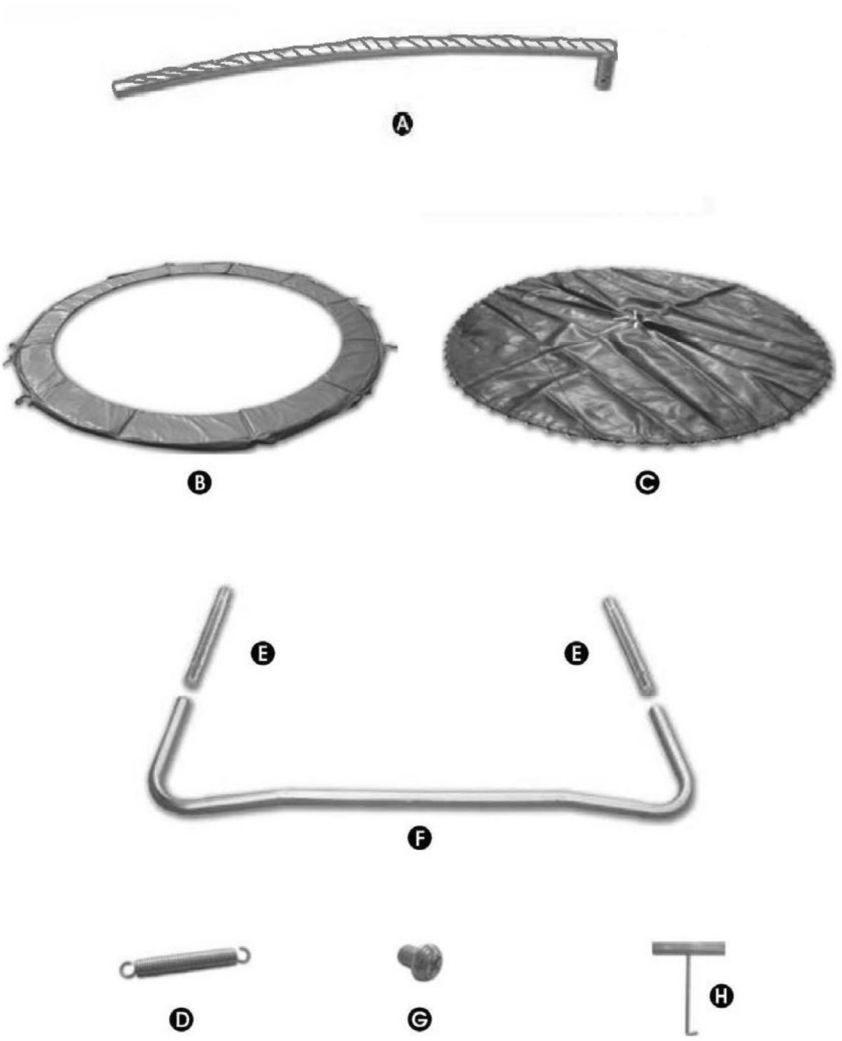
4. POSTAVITEV TRAMPOLINA
• Vsaj 7,3 m vodoravnega premera prostora je potrebno za varno uporabo trampolina.
• Zadostna oddaljenost od dreves in vej, električne napeljave, ventilatorjev i.t.n.
• Zagotovitev ravne in nedrsne podlage.
• Povsem prazen prostor pod trampolinom.

5. VZDRŽEVANJE
• Sistematično preverjaj stanje trampolina (vzmeti, vijaki, matice, spoji, skakalna površina, i.t.n.). Izrabljene in poškodovane dele je potrebno nadomestiti z novimi. Uporaba trampolina v slabem stanju je prepovedana.
• Kovinski deli trampolina so galvanizirani in tako zaščiteni pred rjo. Vendarle se lahko na stikih pojavijo znaki rjavenja. Preprečite jih z antikorozivno mastjo, ki jo nanesete na stike. Pravilno vzdrževanje bo podaljšalo življenjsko dobo trampolina.

6. ČIŠČENJE
• Ne uporabljajte abrazivnih čistil. Uporabljajte mehko krpo za čiščenje prahu in umazanije.

7. NAVODILO ZA RAVNANJE Z ODPADKI
• Večina embalažnega materiala je reciklažna, zato razporedite odpadke v skladu z nacionalnimi ekološkimi standardi.

SESTAVNI DELI TRAMPOLINA
A Palica okvirja
B Varovalna prevleka
C Skakalna površina
D Vzmet
E Podaljšek noge
F Osnova noge
G Vijak
H Orodje za namestitev vzmeti



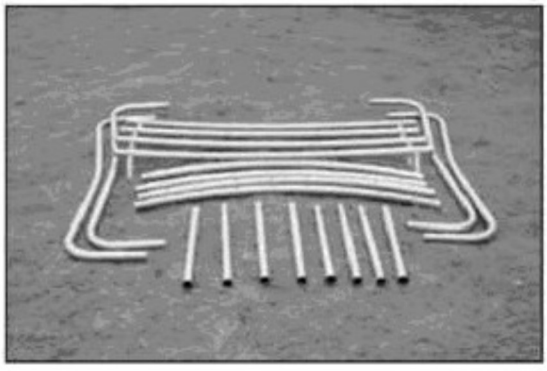
SESTAVA TRAMPOLINA

Opozorilo:

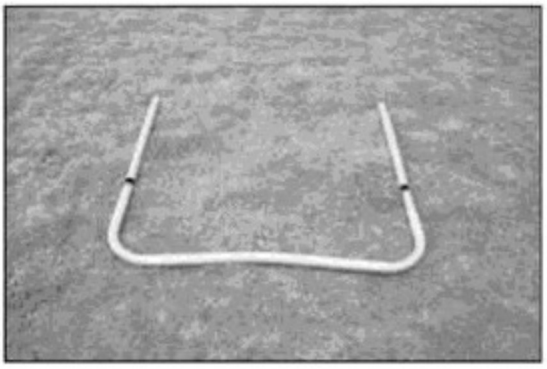
Trampolin naj sestavljata najmanj dva odrasla človeka v dobri psihofizični kondiciji. Zahtevana je tudi primerna osebna varovalna oprema. Neupoštevanje varnostnih navodil lahko povzroči poškodbe.

Opomba:

Slike se lahko razlikujejo pri različnih modelih trampolina.



Razporedi dele trampolina, kot je prikazano na sliki.



Sestavi podaljška nog z osnovo noge z vijaki. Ponovi za vse podpore.



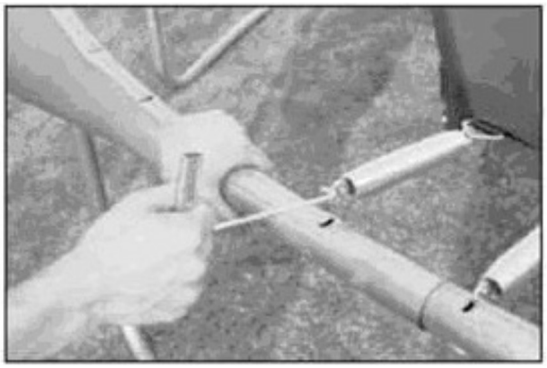
Sestavi palice okvirja v krožni okvir.



Sestavi podpore in krožni okvir.



Pričvrsti z vijaki.



S pomočjo orodja za vzmeti napni skakalno površino.



Skakalno površino je potrebno napenjati enakomerno, da je sila enakomerno porazdeljena po celotnem okvirju.



Napni vse preostale vzmeti.



Položi varnostno prevleko na zunanji rob okvirja, tako da prekrije vzmeti.



Pritrdi varnostno prevleko na zunanji rob okvirja.

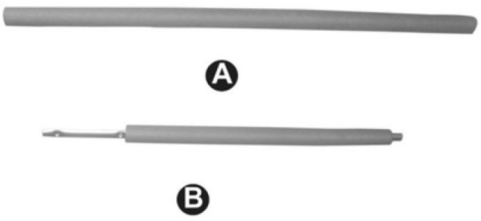


Pred uporabo testiraj trampolin

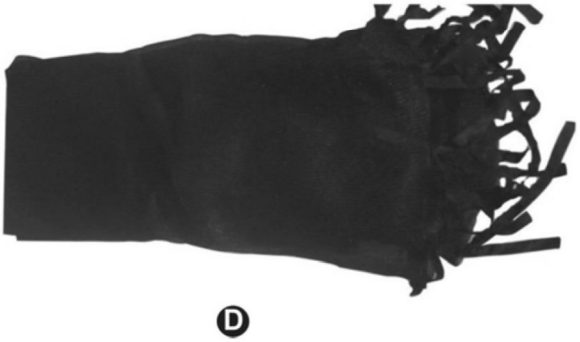
SESTAVNI DELI VARNOSTNE MREŽE

Oznaka Del

C Vijak z distančnikom
A Palica + pena – zgornji del
B Palica + pena – spodnji del
E Ključ
D Varnostna mreža









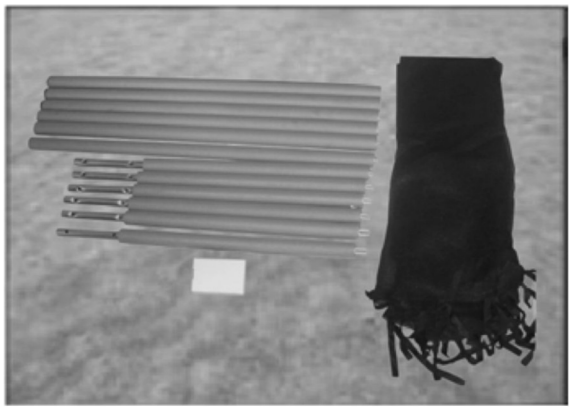
SESTAVA VARNOSTNI DELOV

Opozorilo:

Trampolin naj sestavljata najmanj dva odrasla človeka v dobri psihofizični kondiciji. Zahtevana je tudi primerna osebna varovalna oprema. Neupoštevanje varnostnih navodil lahko povzroči poškodbe.

Opomba:

Slike se lahko razlikujejo pri različnih modelih trampolina.





Natakni pokrovček palice na zgornji del palice. Sestavi spodnji in zgornji del palice. Ponovi za vse palice.



Položi varnostno mrežo na trampolin – kot na sliki.



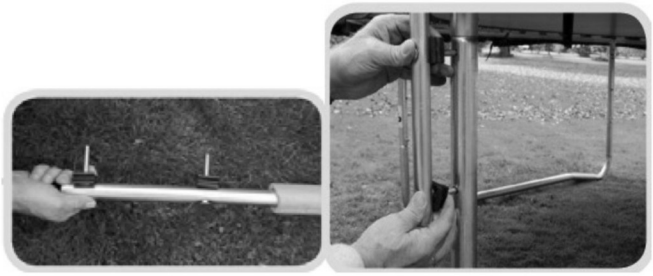
Vtakni sestavljene palice v ovoj na varnostni mreži.



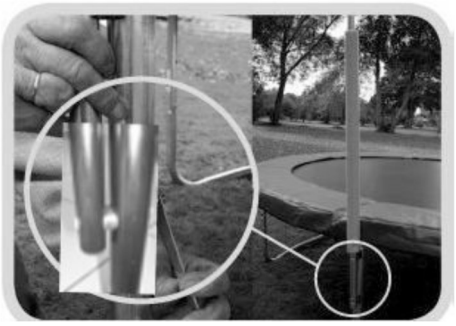
Ponovi prejšnji korak z vsemi palicami.



Pričvrsti palice , ki so namenjene držanju varnostne mreže.



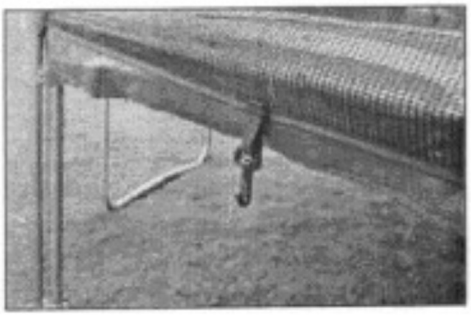
Preveri pozicijo gornjega vijaka pri palici za varnostno mrežo – glej sliko.



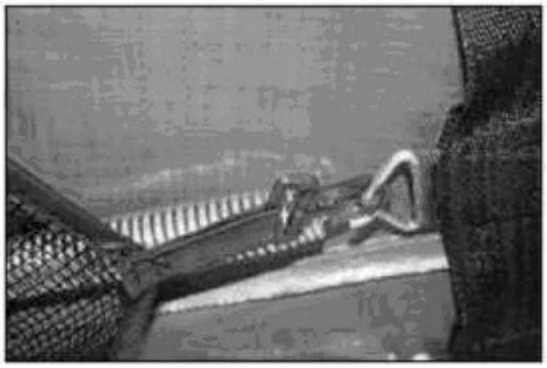
Z dvema vijakoma pritrdi palice za varnostno mrežo.



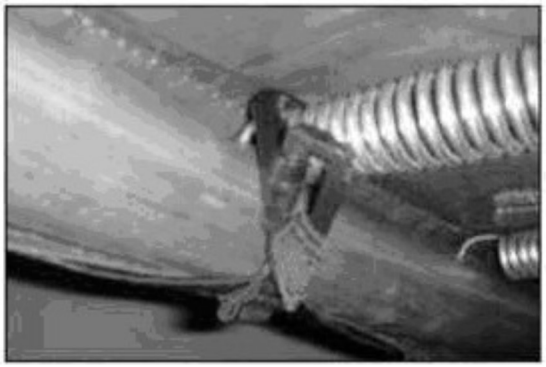
Vse preostale palice pritrdi z enakim postopkom.



Varnostne kljukice izgledajo, kot na sliki.



Pripni kljukico na najbližje trikotno uho.



Kljukico se lahko zapne tudi direktno na vzmet.



Zapri varnostno patentno zadrgo in vse varnostne kljukice na varnostni mreži, pred začetkom izvedbe vaj



Nadaljuj z naslednjim odlomkom Testiranje trampolina.

TESTIRANJE TRAMPOLINA

Po uspešnem sestavljanju trampolina je potrebno preveriti kot sledi:

Varnostna preverba trampolina

1. Z izvijačem preveri vse vijake ali so dovolj privijačeni.
2. Preveri ali so vse vzmeti pravilno pritrjene na okvir.
3. Premikaj trampolin v krogu in preveri čvrstost okvirja.
4. Z vso silo telesa se upri na roki in preveri če se skakalna površina dotakne tal.
5. Preveri varnostno prevleko, če v celoti pokriva vzmeti in okvir.
6. Preveri ali so vse vzmeti pravilno pritrjene na skakalno površino.

Varnostna preverba varnostne mreže

1. S tresenjem preveri ali so vse palice, ki držijo varnostno mrežo trdno privite.
2. Preveri varnostno mrežo , da ni strgana ali drugače poškodovana.
3. Preveri patentno varnostno zadrgo in kljukice.
4. Preveri ali so kljukice pripete na trikotna ušesa.

Ko je začetni test zaključen, naj oseba izvaja skoke na sredini trampolina pet minut. Če trampolin omogoča varne skoke in ohranja trdnost, potem je trampolin opravil test.
Pri uporabi vedno upoštevaj ta navodila. Vadi varno in veselo.

POZOR:
V primeru, da manjkajo sestavni deli, ali da obstaja sum o okvarjenem delu je potrebno prenehati uporabljati trampolin, dokler ni trampolin sestavljen v skladu s temi navodili.