

TRAMBOLINE

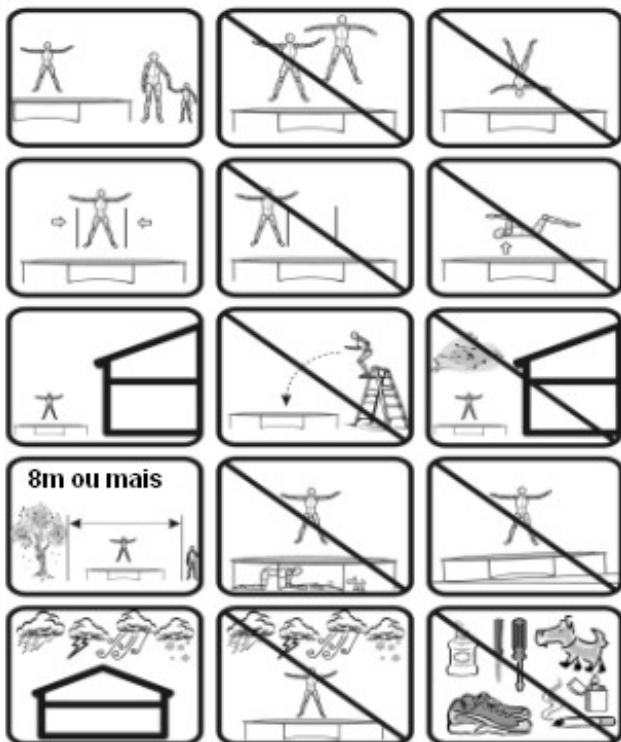
UPUTSTVO ZA KORISNIKE



Pre upotrebe tramboline važno je pročitati pažljivo sve informacije u ovom uputstvu i sačuvati ga radi ponovnog iščitavanja. Kao i kod svake rekreativne fizičke aktivnosti, i ovde su moguće povrede korisnika. Kako bi se smanjio rizik od povređivanja, molimo vas da pažljivo poštujete sva odgovarajuća pravila bezbednosti i navedene savete.

- Nepravilna upotreba ove tramboline može biti opasna i dovesti do ozbiljnog povređivanja!
- Prilikom skakanja na trambolini možete dosegnuti visinu i zauzeti položaj na koji niste naviknuti. Budite izuzetno oprezni i naučite tehnike koje ova sprava zahteva.
- Uvek proverite ispravnost tramboline pre svake upotrebe.
- Sastavljanje, održavanje, bezbednosni saveti, upozorenja i osnovne tehnike skakanja nalaze se u ovom uputstvu. Svi korisnici i osobe koje vrše nadzor moraju pročitati i dobro se upoznati sa ovim uputstvima.

Na početku, trebalo bi da se naviknete na osećaj prilikom skakanja kao i na jačinu odskakanja od tramboline. Najvažnija stvar mora biti vaš položaj tela i trebalo bi da izvežbate svaki osnovni odskok dok ne naučite da svaki skok izvodite vešto pre nego što pređete na teže i naprednije skokove. Ne skačite nesmotreno po trambolini, već najveću pažnju usmerite na dobru kontrolu i ovladavanje različitim tehnikama skakanja.



Na trambolini se ni u kom trenutku ne sme nalaziti više od jedne osobe!



Ne izvodite salta (premete preko glave) jer oni mogu biti opasni po glavu i vrat!

UPUTSTVA ZA KORIŠĆENJE TRAMBOLINE

1. OPŠTA UPUTSTVA

1.1 SVRHA

- Ovaj proizvod namenjen je samo za kućnu/domaću upotrebu i nije pogodan za profesionalnu ili medicinsku upotrebu.
- Maksimalna dozvoljena težina je 150 kg. Preopterećenje tramboline preko preporučene težine korisnika dovešće do oštećenja tramboline koje nije pokriveno garancijom.

1.2 OPASNOST PO DECU

- Ne ostavljajte decu bez nadzora u blizini ovog proizvoda. Sprovedite neophodne mere predostrožnosti i nadzirite sve aktivnosti na trambolini. Vodite računa o tome da materijal za pakovanje nije pogodan za decu. Postoji opasnost od gušenja!
- Tramboline preko 51cm (20inča) visine nisu preporučljive za decu ispod 6 godina starosti. Deca ne prepoznaju potencijalnu opasnost od ovog proizvoda. Držite decu podalje od ovog proizvoda jer on nije igračka. Proizvod se mora čuvati van domašaja dece i kućnih ljubimaca.

1.3 PAŽNJA - OŠTEĆENJA PROIZVODA

- Ne pravite nikakve izmene na proizvodu. Koristite samo originalne rezervne delove. Popravke treba da sprovode samo kvalifikovana tehnička lica. Neodgovarajuće popravke mogu ugroziti bezbednost vaše tramboline. Koristite ovaj proizvod samo onako kako je opisano u ovom uputstvu.
- Zaštitite proizvod od vlage i visokih temperatura.

1.4 SAVETI ZA SKLAPANJE

- Sklapanje proizvoda moraju sprovoditi pažljivo najmanje dve fizički sposobne i snažne odrasle osobe. Ukoliko imate bilo kakve nedoumice, zatražite pomoć tehnički kvalifikovane osobe.
- Pre nego što započnete sklapanje tramboline, pročitajte sva uputstva u ovom priručniku.
- Uklonite sav materijal za pakovanje i položite sve delove na slobodan prostor. To će vam pružiti dobar pregled delova i olakšati proceduru sklapanja.
- Proverite spisak delova da biste se uverili da nijedan deo ne nedostaje. Odložite sav materijal za pakovanje kada sklapanje bude gotovo.
- Budite oprezni prilikom korišćenja alata i obavljanja tehničkih poslova jer uvek postoji rizik od povređivanja.
- Stoga pažljivo sprovodite sklapanje.
- Obezbedite okruženje za rad u kojem nema opasnosti, npr. ne dozvolite da alati budu razbacani po mestu na kojem radite
- Odložite materijal za pakovanje tako da on ne predstavlja opasnost. Folije i

- plastične vreće su opasne po decu (opasnost od gušenja)!
- Nakon postavljanja proizvoda u skladu sa uputstvima iz priručnika, proverite da li su svi vijci, navrtke i zavrtnji pravilno postavljeni i pritegnuti i da li su svi spojevi čvrsto fiksirani.
 - Čist prostor od najmanje 7,3m je neophodan iznad trampoline. Predviđen čist prostor mora se poštovati i između trampoline i mogućih izvora opasnosti, kao što su električni kablovi, grane drveća, uređaji za igru, bazeni i ograde.
 - Trambolina se mora pravilno postaviti pre upotrebe.
 - Nikada ne postavljajte trampolinu po kiši, vetru ili oluji, a naročito ne u vreme sevanja munje. Preporučuje se da se trambolina rastavi i odloži kada su loši vremenski uslovi.
 - Metalni ram trampoline sprovodi elektricitet. Munja, produžni kablovi i sva druga električna oprema ne smeju doći u kontakt sa trampolinom.
 - Trambolina se uvek mora koristiti na dobro osvetljenom mestu.
 - Ne postavljajte nikakve predmete ispod trampoline.
 - Trambolina se ne sme koristiti u blizini drugih uređaja i objekata za zabavu.
 - Prilikom sklapanja i rasklapanja koristite rukavice kako biste zaštili ruke.

1.5 DODATNI SAVETI

- Radi dodatne zaštite možete postaviti vreće sa peskom na nogare trampoline. To će sprečiti prevrtanje trampoline u slučaju delovanja sile sa strane.
- Ne koristite je tokom trudnoće.
- Ne koristite je ako patite od visokog krvnog pritiska.
- Skačite bosih nogu. Ne nosite cipele jer to može oštetiti podlogu za skakanje koja nije pokrivena garancijom.
- Zabranjeno je pušenje
- Na stavljajte cigarete, kućne ljubimce, oštre predmete i druge predmete na trampolinu.
- Ne koristite trampolinu pod dejstvom alkohola ili droga.
- Nemojte sedeti niti se naslanjati na delove za pokrivanje jer oni treba da budu labavi kako bi se pokretali zajedno sa podlogom za skakanje. Ne dozvoljavajte maloj deci da se penju na trampolinu koristeći delove za pokrivanje. Cepenje po šavovima izazvano onemogućavanjem delovanja delova za pokrivanje nije pokriveno garancijom.
- Postavite trampolinu na ravnu podlogu. Najbolje na travu. Postavljanje trampoline na tvrdu podlogu izazvaće dodatno opterećenje na ram i vremenom dovesti to oštećenja koje nije pokriveno garancijom. Postavljanje trampoline na neravnu podlogu može dovesti do prevrtanja trampoline.
- Ne izlažite trampolinu direktnom kontaktu sa otvorenim plamenom.
- Ne koristite trampolinu ukoliko je vlažna.
- Trambolina bi trebalo da bude pričvršćena kočicama tokom vremenskih prilika sa jakim vetrom ili je treba rasklopiti i odložiti.

UPOZORENJE

1. Proverite da li je spoj na zaštitnoj mreži u potpunosti zatvoren i da li su kukice na sva tri ulaza zakačene pre skakanja.
2. Nemojte namerno uskakati u zaštitnu mrežu jer je ona predviđena samo za to da spreči da neko ne ispadne sa trampoline. Namerno uskakanje u zaštitnu mrežu može dovesti do prevrtanja trampoline. Zloupotreba zaštitne mreže smatra se nemarom koji nije pokriven garancijom (pogledajte deo o odricanju od odgovornosti).

2. BEZBEDNOSNA UPUTSTVA ZA TRAMBOLINE

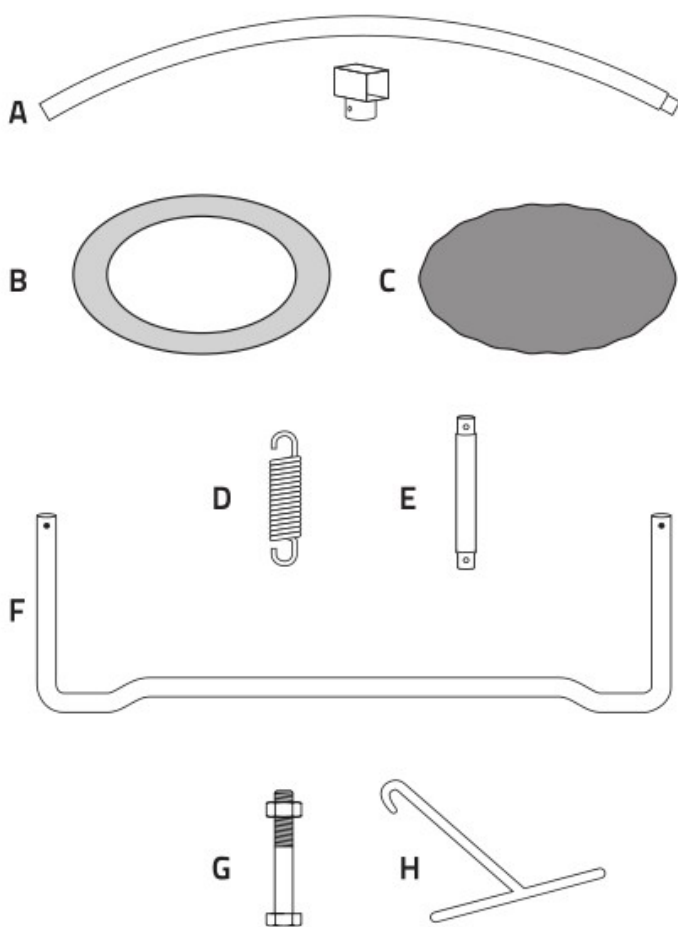
- Za sve korisnike trampoline neophodna je osoba koja vrši nadzor bez obzira na uzrast i iskustvo korisnika.
- Bezbednosna uputstva za trampolinu trebalo bi uvek uzimati u obzir i poštovati.
- Izvođenje salta se mora izbegavati. Nepravilan doskok na trampolinu može dovesti do povreda, naročito leđa, vrata i glave. Povrede mogu obuhvatati i paralizuju. Čak i smrt.
- Samo jedna osoba može koristiti trampolinu u istom trenutku. Veći broj korisnika na trampolini povećava rizik od sudaranja.
- Trambolina se pre svake upotrebe mora pregledati kako bi se utvrdilo da li ima oštećenih, pohabanih ili neispravnih delova, jer to može uticati na ukupnu bezbednost na trampolini. Oštećene, pohabane ili neispravne delove treba odmah zameniti. U međuvremenu, pristup trampolini mora biti zabranjen.
- Ne bi se smela nositi bilo kakva odeća sa kukicama i sličnim delovima tokom skakanja na trampolini kako bi se izbegla situacija da se kukice zakače.
- Trambolina se mora postavljati samo na ravnoj i neklizajućoj podlozi.
- Jak vetar može oduvati trampolinu. Ukoliko se predviđaju jaki vetrovi trampolinu treba skloniti na bezbedno mesto i rastaviti je ili je pričvrstiti za tlo kanapima i kočicama. Potrebno je pričvrstiti na najmanje tri mesta. Nije dovoljno povezati kanape sa alkama u zemlju jer se kanapi mogu otkinuti
- Pokušajte da izbegnete pomeranje sastavljene trampoline jer bi se mogla saviti tokom transporta. Ukoliko je neophodno da pomerite trampolinu, molimo vas da u obzir uzmete sledeće: najmanje četvoro ljudi moraju biti na jednakom rastojanju jedan od drugog po obimu rama da bi podigli trampolinu sa tla. Trambolina se mora prenositi horizontalno i ukoliko se položaj rama pomeri potrebno je četvoro ljudi da bi se trambolina vratila u početni oblik.
- Trampoline su sprave za skakanje koje omogućavaju korisnicima da skaču do neuobičajenih visina kao i da izvode višestruke pokrete tela. Uskakanje u trampolinu, udaranje u ram, delove za prekrivanje kao i nepravilan doskok na trampolinu mogu dovesti do povreda.
- Korisnici moraju biti dobro upoznati sa uputstvom za korisnike. Ovo uputstvo sadrži uputstva za sastavljanje, izabrane mere predostrožnosti kao i preporuke za servisiranje i održavanje trampoline kako bi se obezbedila sigurna i zabavna upotreba trampoline.
- Obaveza je vlasnika ili osobe koja vrši nadzor da garantuje da su svi korisnici trampoline

dovoljno upoznati sa merama predostrožnosti.

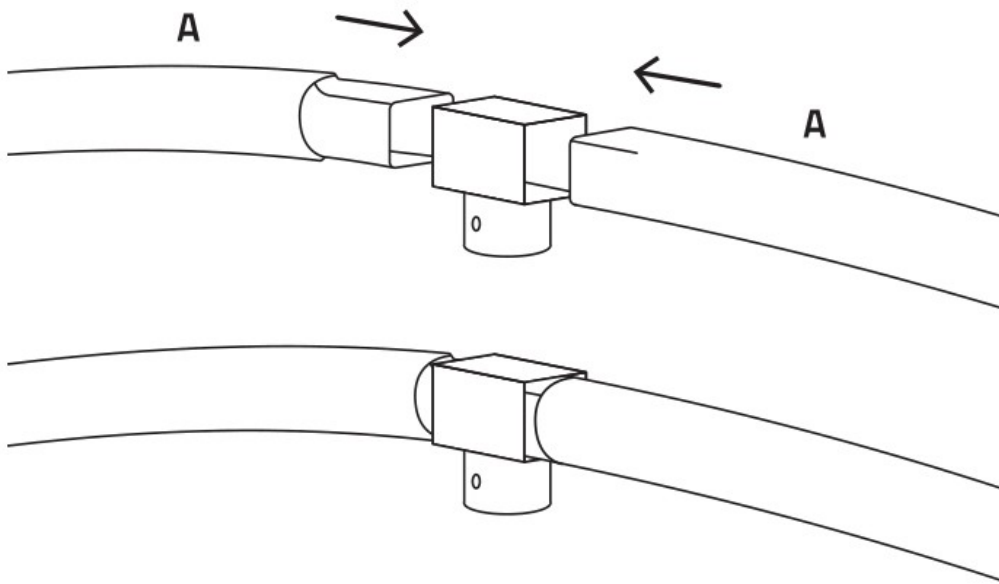
- Nikada je ne koristite blizu vode i obezbedite dovoljno prostora oko nje kao meru predostrožnosti.
- Budite oprezni sa pokretnim delovima koji bi mogli da vam zahvate ruke ili noge.
- Ne lepите nikakve strane predmete u unutrašnjost trampoline.
- Ne dozvolite da se bilo ko ili bilo šta nađe ispod trampoline dok neko skače po podlozi. Podloga za skakanje je fleksibilna i sila na dole koja se formira dok neko skače po trampolini može prouzrokovati ozbilje povrede ljudi.
- Primenite sva bezbednosna pravila i dobro se uputite u informacije u uputstvu za korisnike.
- Trambolina se može koristiti samo ako je podloga za skakanje čista i suva. Pohabanu ili oštećenu podlogu za skakanje trebalo bi odmah zameniti.
- Sve predmete koji mogu predstavljati opasnost ako se upotrebe trebalo bi ukoliti podalje od trampoline.
- Izbegavajte neovlašćeno korišćenje trampoline kao i upotrebu bez nadzora.
- Ne koristite trampolinu pod uticajem alkohola ili droga (uključujući i lekove)
- Naučite osnovne tehnike skakanja temeljno pre pokušaja izvođenja težih skokova. Za više informacija , pogledajte deo Osnovne tehnike skakanja.
- Popnite se u trampolinu. Ne skačite na nju direktno. Ne koristite trampolinu kao odskočnu dasku za drugu spravu. Za više informacija, pogledajte deo Kategorije nesrećnih slučajeva: penjanje i silaženje
- Za više informacija ili vežbi, možete se obratiti obučenom insturktoru za trampolinu.

LISTA DELOVA DONJEG RAMA TRAMBOLINE

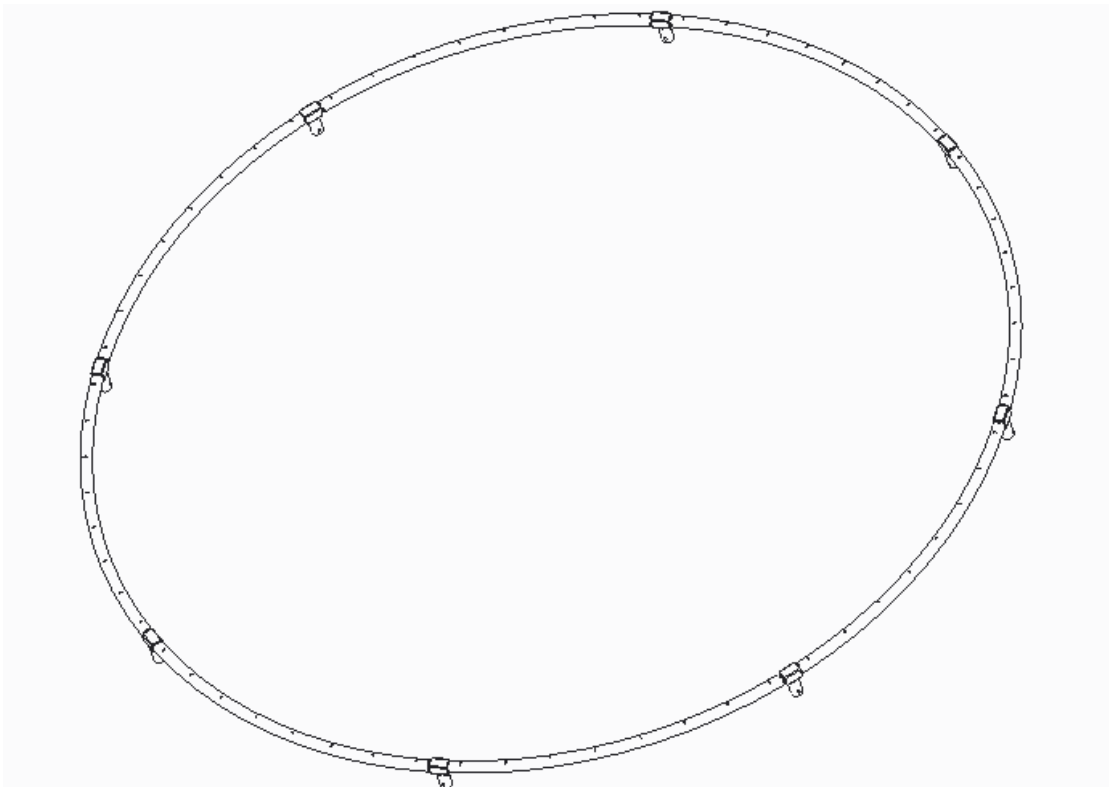
POZICIJA	MODEL	6' kom	8' kom	10' kom	12' kom	13' kom	14' kom	15' kom	16' kom
A	GORNJA ŠIPKA	6	6	6	8	8	8	10	12
B	DELOVI ZA PREKRIVANJE	1	1	1	1	1	1	1	1
C	PODLOGA ZA SKAKANJE	1	1	1	1	1	1	1	1
D	OPRUGE	36	48	60	72	80	80	90	108
E	PRODUŽECI ZA NOŽICE	/	/	6	8	8	8	10	12
F	OSNOVA NOŽICA	3	3	3	4	4	4	5	6
G	ZAVRTANJ	0	0	6	8	8	8	10	12
H	ALAT ZA FIKSIRANJE OPRUGA	1	1	1	1	1	1	1	1



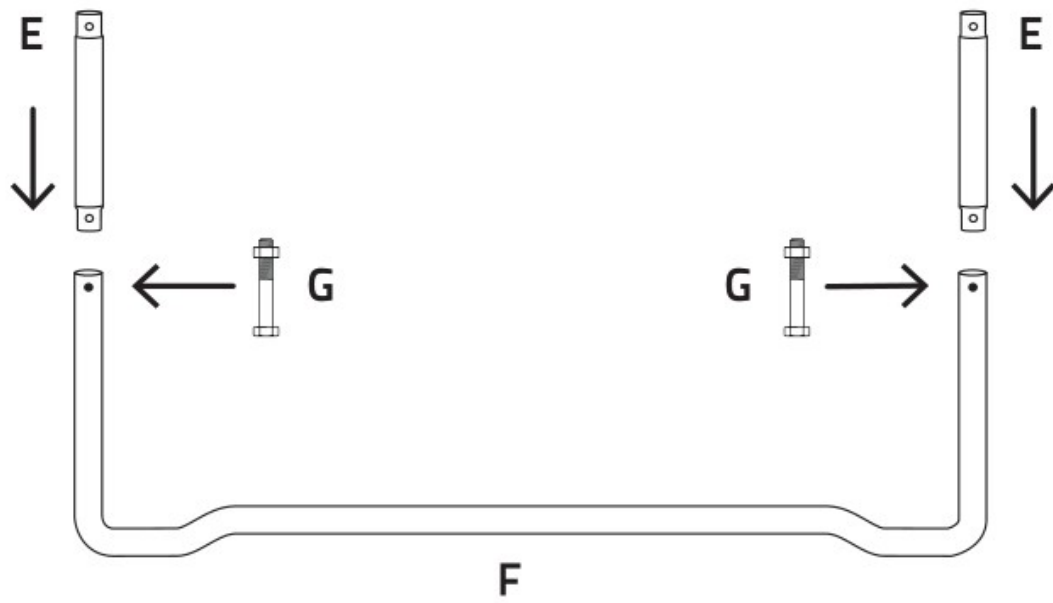
1.



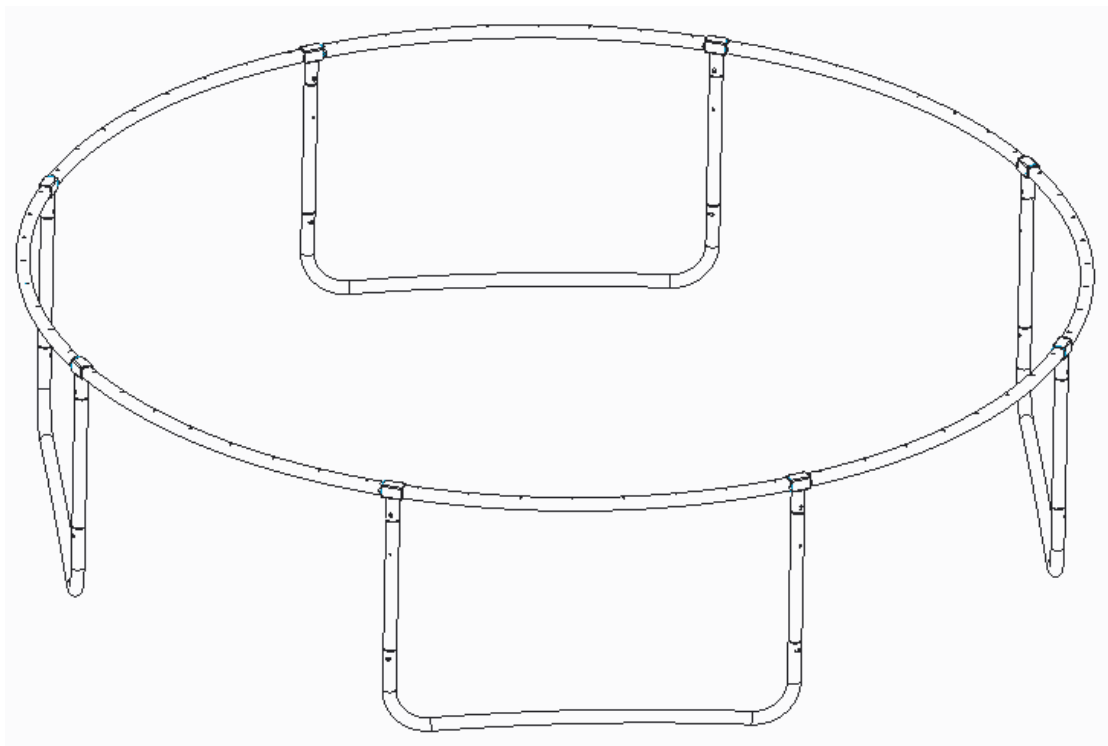
2.



3.

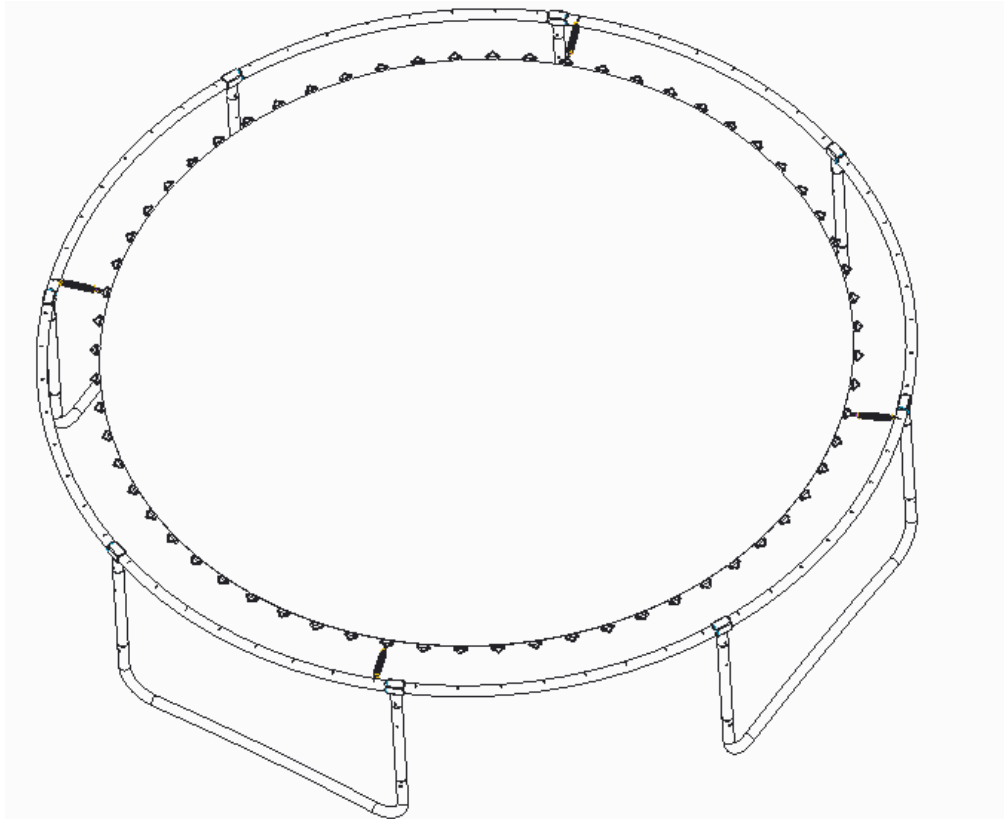


4.

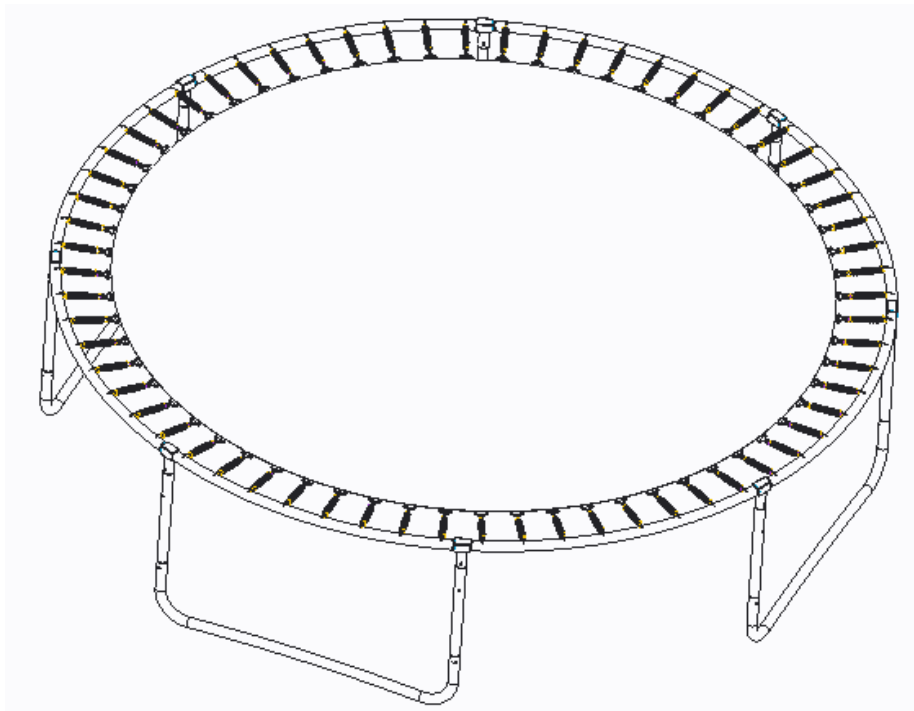


5. Postavljajte opruge simetrično jednu nasuprot drugoj kako bi se izbeglo preterano zatezanje na

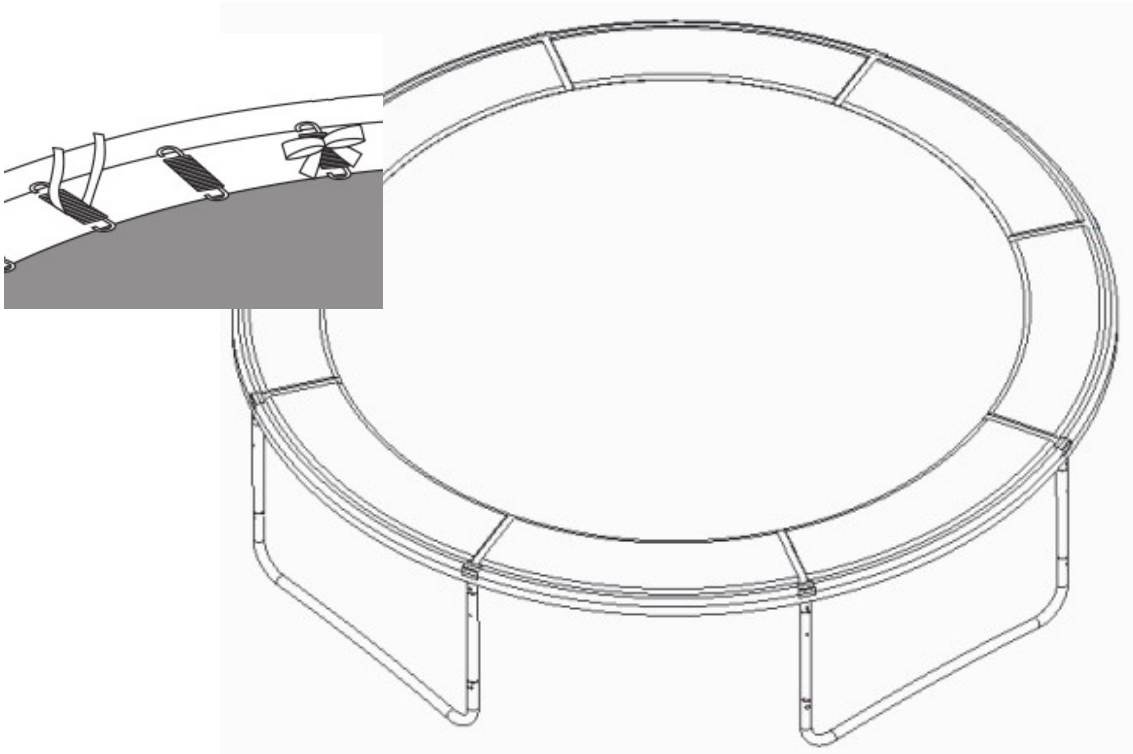
jednoj strani. Prilikom postavljanja po dve opruge proverite da li je između njih jednak broj V-zakački, tj. rupa na ramu. Zatim zategnite opruge kako je prikazano na slici dole.



6. Postavite i zategnite preostale opruge. Ne pomerajte trambolinu dok se sklapanje ne završi.



7. Pokrijte opruge delom za pokrivanje. Zakačite deo za pokrivanje za opruge pomoću elastičnih traka.

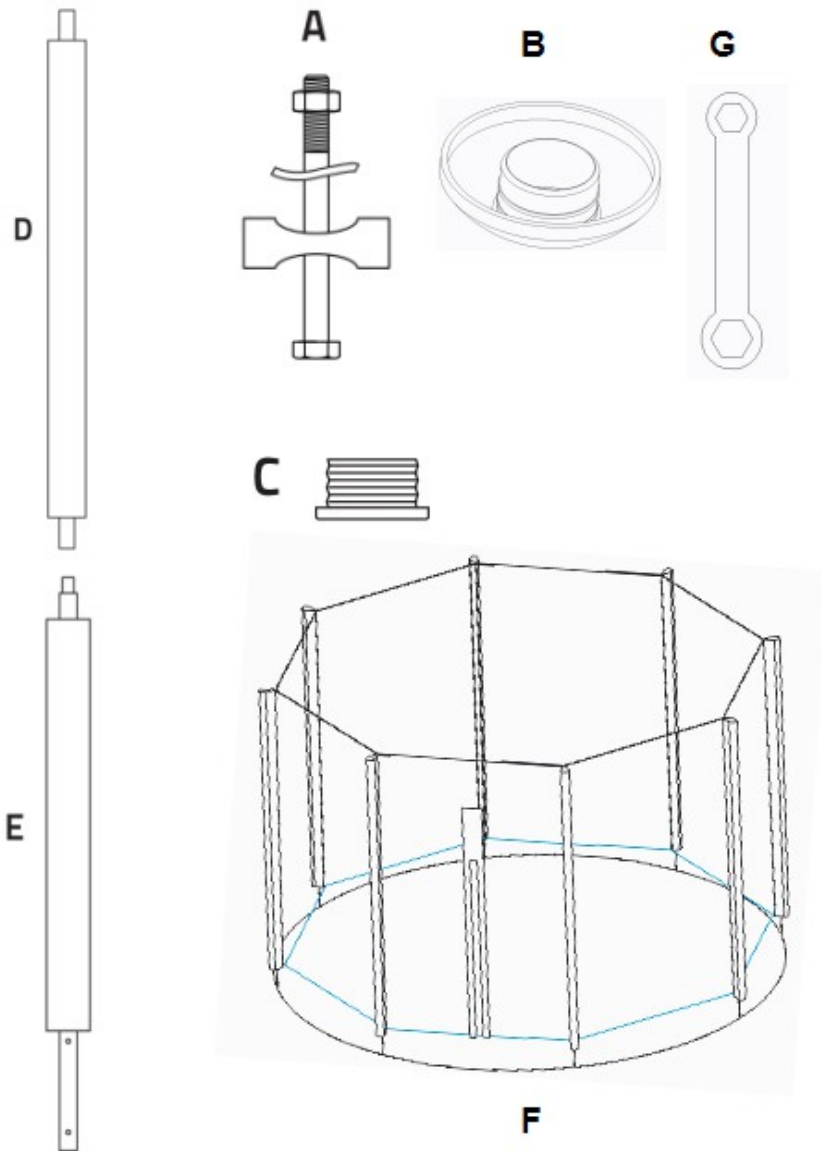


LISTA DELOVA ZAŠTITNE OGRADE

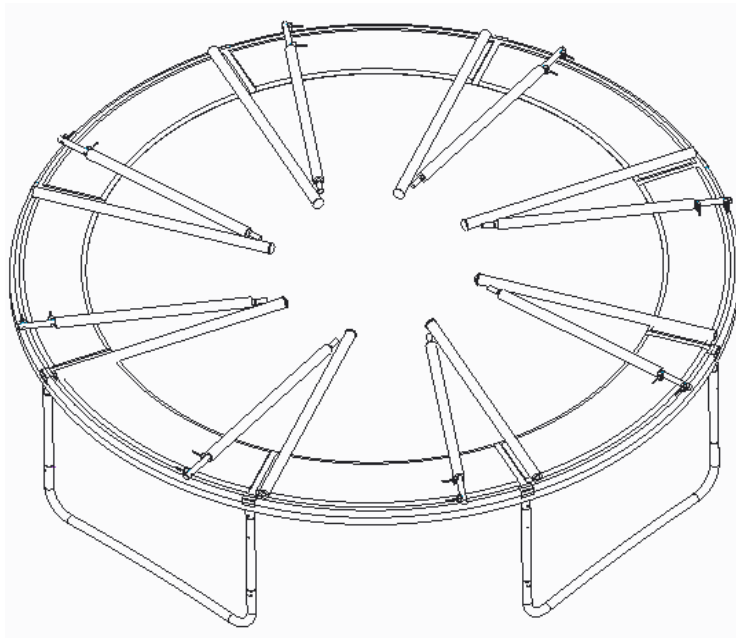
POZICIJA	REZERVNI DELOVI	6FT*	8FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
A	SPONA ZA BRZO SPAJANJE	12	12	12	16	16	20	24
B	POKLOPAC STUBA	6	6	6	8	8	10	12
C	DONJI KRAJ STUBA	6	6	6	8	8	10	12
D	GORNJA ŠIPKA	6	6	6	8	8	10	12
E	DONJA ŠIPKA	6	6	6	8	8	10	12
F	ZAŠTITNA MREŽA	1	1	1	1	1	1	1

G	ALAT ZA SPAJANJE	1	1	1	1	1	1	1
----------	------------------	---	---	---	---	---	---	---

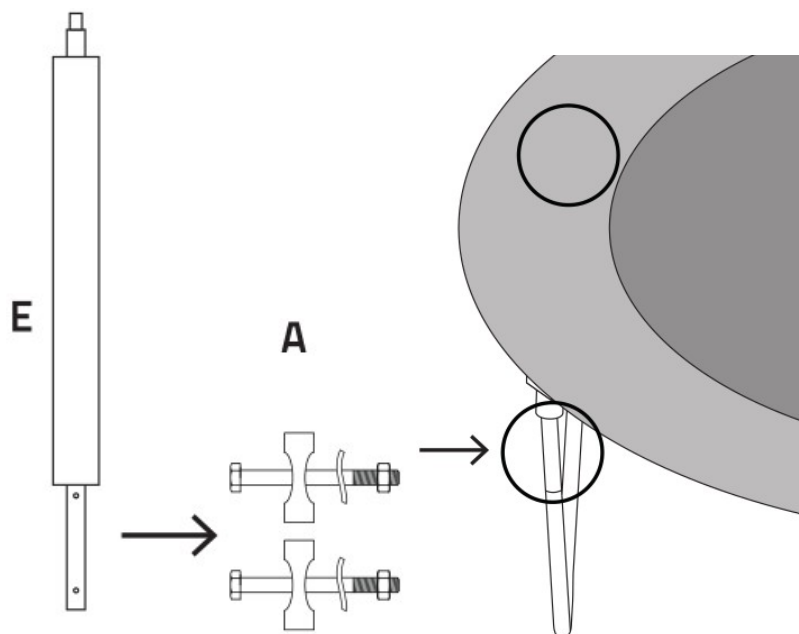
* 1FT = 30,48cm



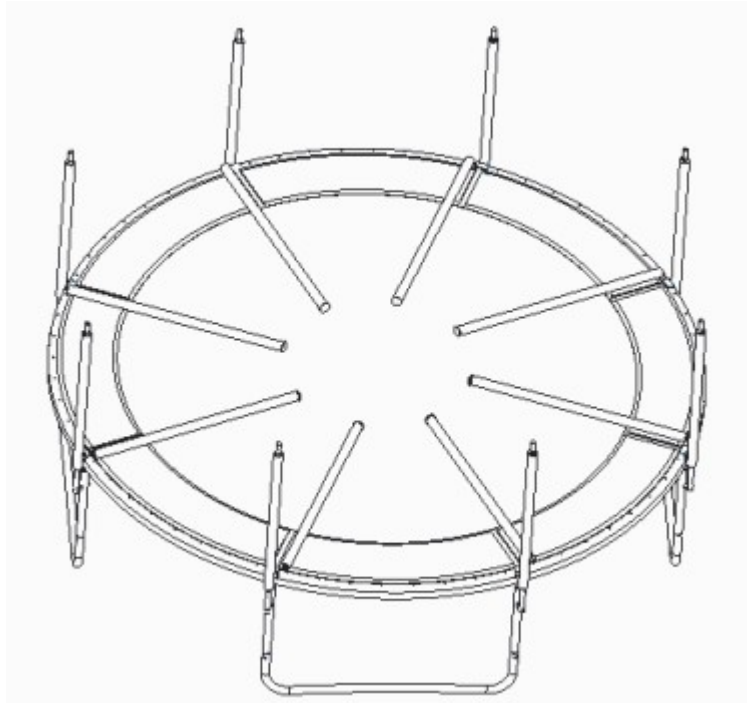
1. Postavite stubove zaštitne ograde kao što je prikazano na slici dole.



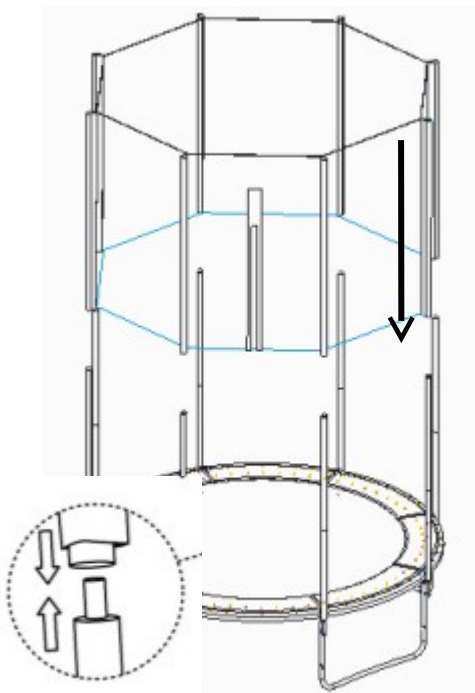
2. Pričvrstite donju cev za ram tramboline pomoću spone za brzo spajanje.



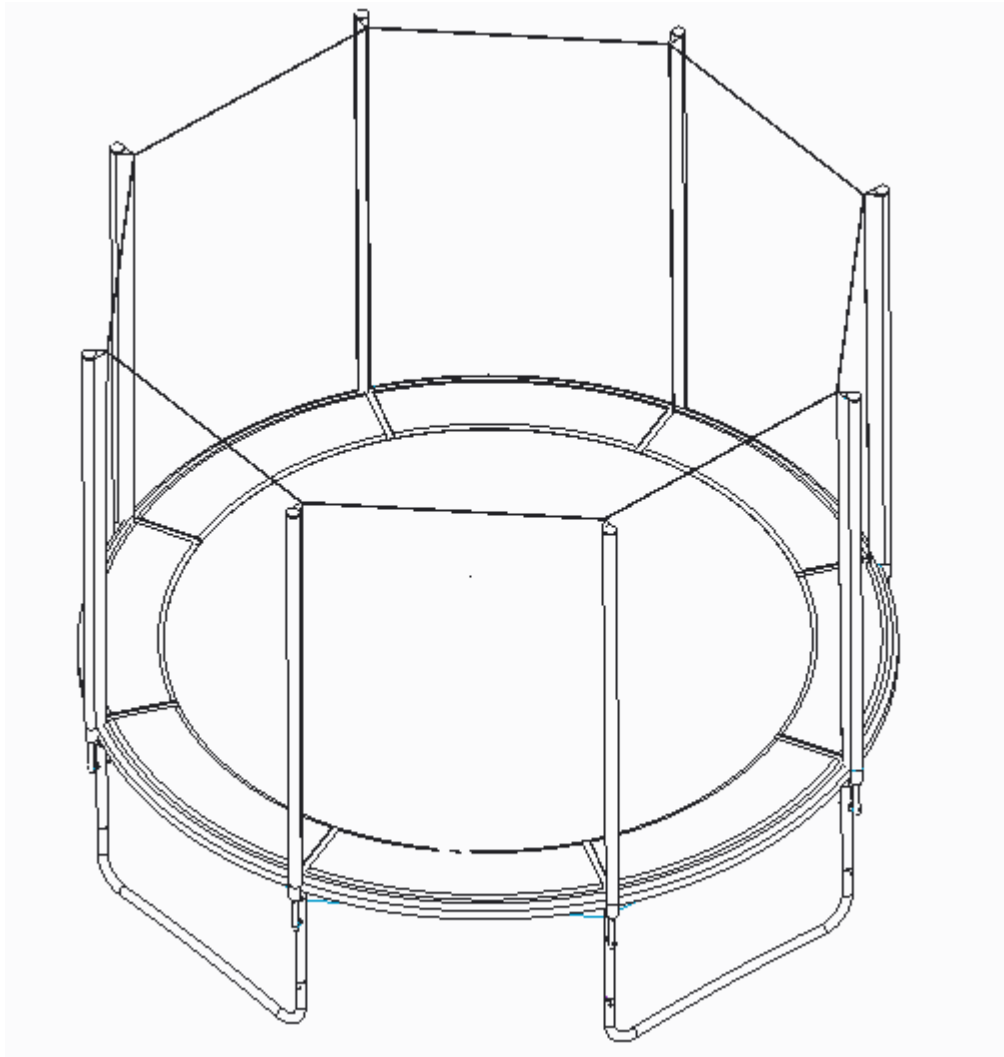
3. Pošto su postavljene sve donje cevi, vaša trambolina bi trebala da izgleda kao što je prikazano na slici dole



4. Zavucite gornje cevi (sa mrežom) u donje cevi kako je dole prikazano, a zatim povucite mrežu na dole duž cevi.



5. Prikačite kukice na mreži za V-zakačke podloge za skakanje. Proverite sve spojeve na trambolini i angažujte nekoliko ljudi da je pomerite u odgovarajući položaj.



ODRŽAVANJE

Iako vaša trambolina ne zahteva nikakvo posebno održavanje, potrebno je primeniti nekoliko mera predostrožnosti kada se ne koristi.

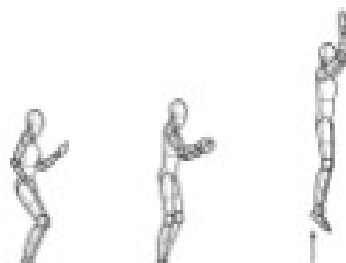
- Trambolina mora biti suva koliko god je to moguće. Stoga je najbolje prekriti je zaštitnim pokrivačem nakon svake upotrebe ili je rasklopiti i odložiti na suvom i zaštićenom mestu kada se ne koristi.
- Redovno proveravajte da li na trambolini postoje neki kvarovi ili znaci preranog habanja.
- Vaša trambolina napravljena je korišćenjem tretmana protiv korozije. Međutim, ukoliko se pojave tragovi korozije nakon dugotrajne upotrebe, preporučuje se redovna primena tretmana protiv korozije na tim mestima.
- Ukoliko neki delovi nedostaju ili su oštećeni, kontaktirajte direktno naš korisnički servis.
- Prilikom rasklapanja tramboline, pratite gore navedena uputstva za sklapanje obrnutim

redom.

OSNOVNE TEHNIKE

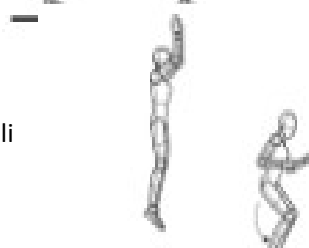
Osnovni skokovi

- Postavite se u uspravni položaj.
- Pravite kružne pokrete rukama ispruženim ispred sebe.
- Kada postignete zamah, skupite vrhove stopala i usmerite ih na dole dok ste u vazduhu.



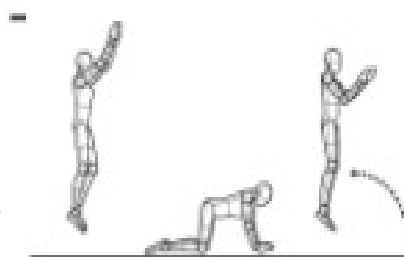
Ublažavanje brzine/usporavanje

- Korisnici mogu izgubiti ravnotežu. Tehnika ublažavanja brzine omogućava brzo uspostavljanje ravnoteže.
- Započnite sa normalnim skokom.
- Kada dotaknete podlogu, savijte kolena kako biste ublažili odskakanje.



Doskok na ruke i kolena

- Započnite sa normalnim odskakanjem.
- Doskočite na podlogu na rukama i kolenima, i sa ispravljenim leđima.
- Usredsredite se više na to da doskočite na podlogu podjednako na sve četiri tačke kontakta, nego na to koliko ćete visoko skočiti.



Sedeći doskok

- Doskočite u sedećem položaju, sa šakama na podlozi.
- Vratite se u osnovni položaj tako što ćete se rukama odgurnuti od podloge.

