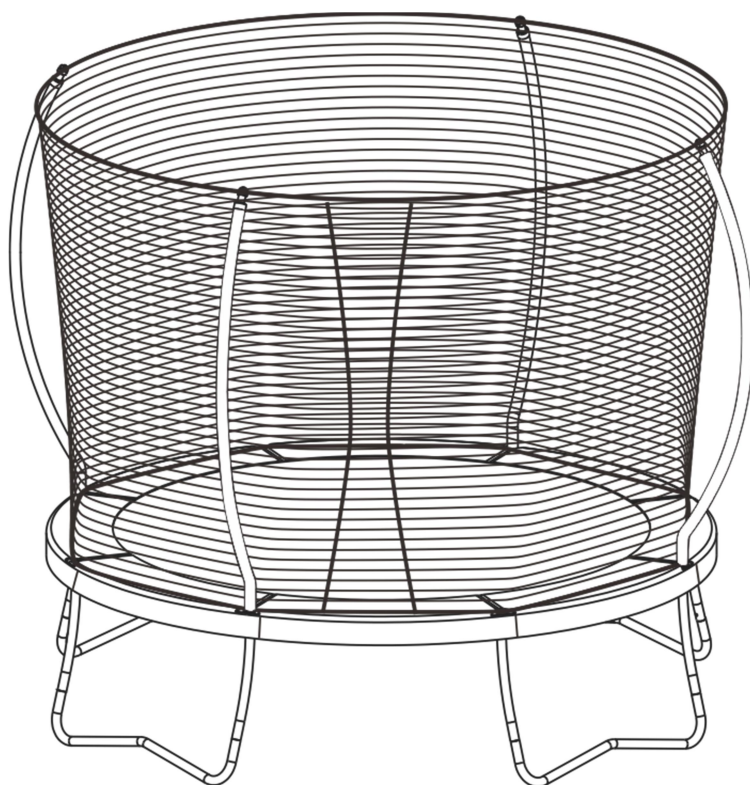




**Trampolína MASTERJUMP se sítí
MASTRAMP305asit2,MASTRAMP183asit2**



NÁVOD NA POUŽITÍ

PŘED POUŽITÍM SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE NÁVOD NA POUŽITÍ !!!

Děkujeme vám za zakoupení našeho výrobku.

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

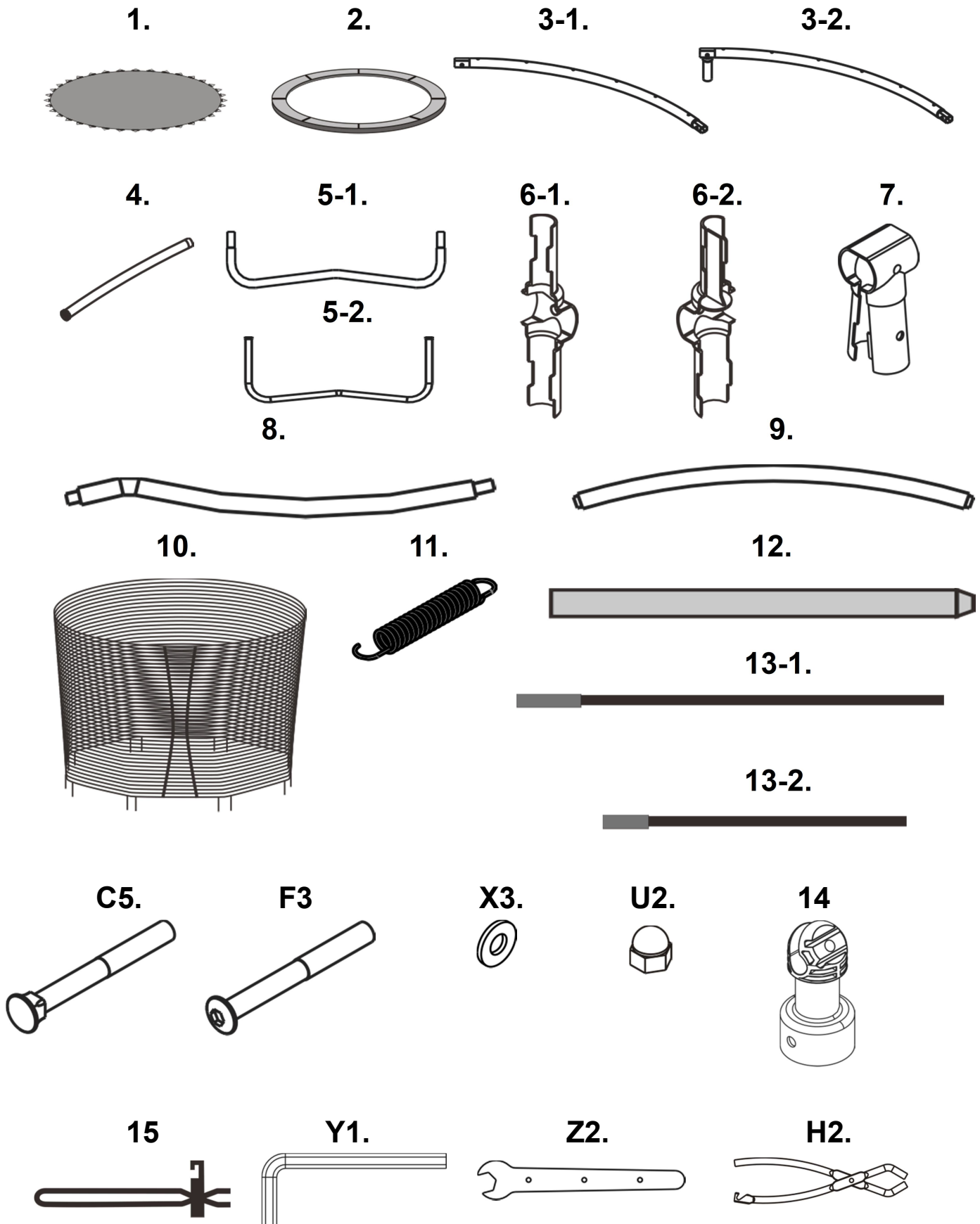
Průměr trampolíny:

6' 8' 9' 10' 11'

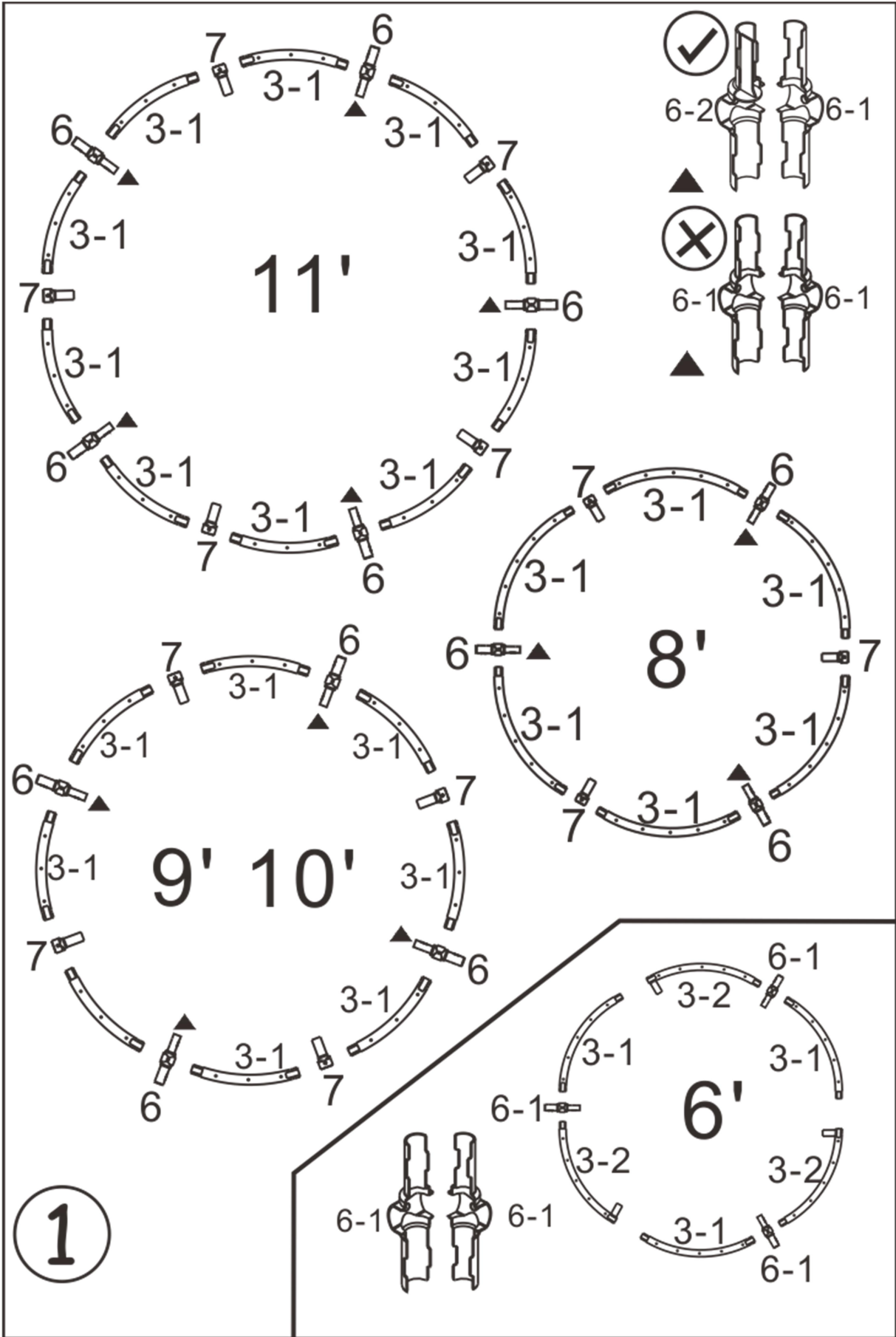
Seznam částí:

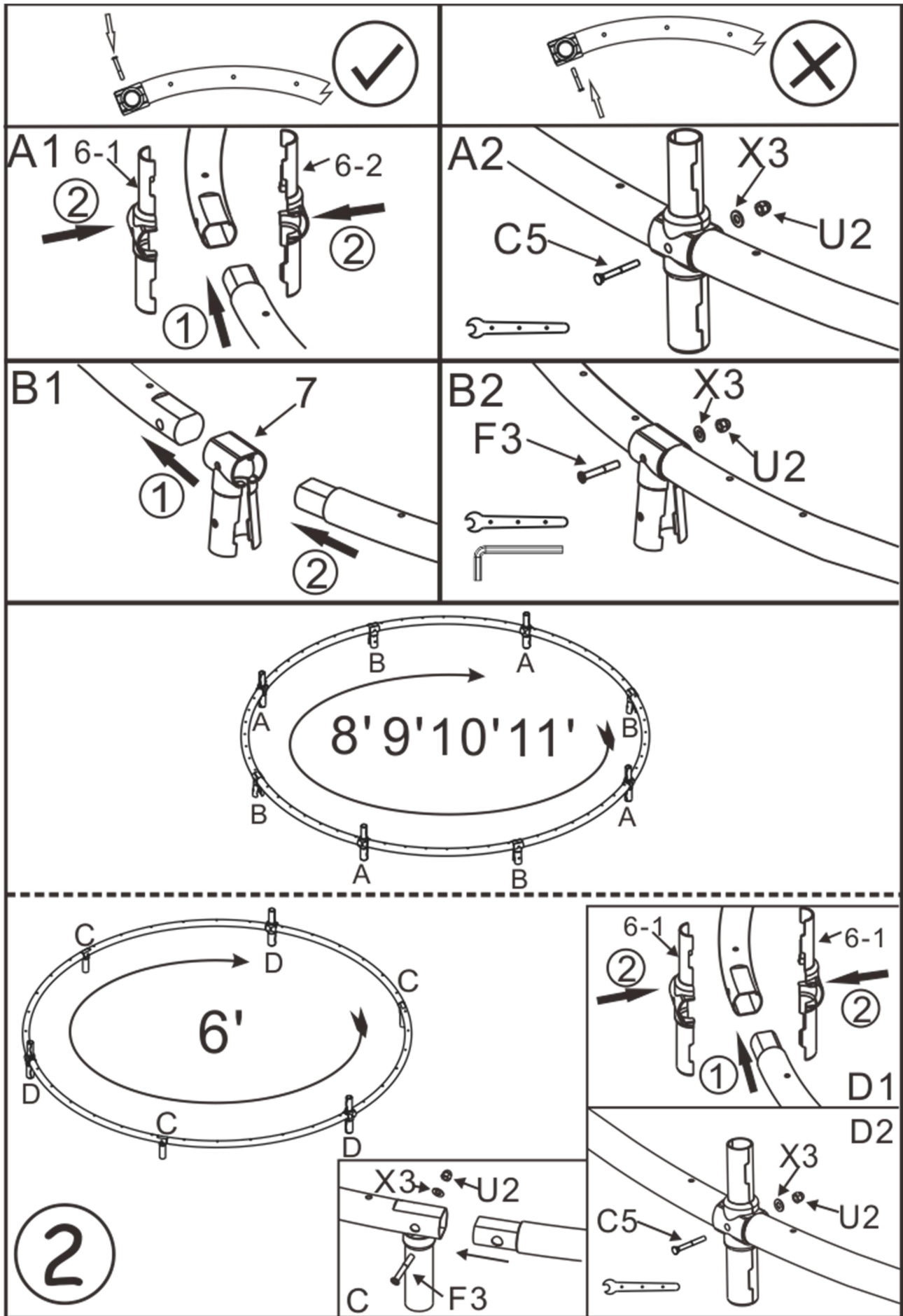
Č.	POPIS	6'	8'	9'	10'	11'
1	Plocha trampolíny	1 KS				
2	Ochranný lem	1 KS				
3-1	Vrchní tyč	3 KS	6 KS	8 KS	10 KS	
3-2	Vrchní tyč	3 KS	\			
4	Svislá tyč	\	6 KS	8 KS	10 KS	
5-1	Spodní základna	\	3 KS	4 KS	5 KS	
5-2	Spodní základna	3 KS	\			
6-1	"X" část	6 KS	3 KS	4 KS	5 KS	
6-2	"X" část zesílená	\	3 KS	4 KS	5 KS	
7	"T" část	\	3 KS	4 KS	5 KS	
8	Ocelová trubka 1	3 KS		4 KS	5 KS	
9	Ocelová trubka 2	3 KS		4 KS	5 KS	
10	Ochranná síť	1 KS				
11	Pružiny	36 KS	48 KS	56 KS	56 PCS	70 KS
12	Objímka	3 KS		4 KS		5 KS
13-1	Tyč	6 KS	7 KS	8 KS	9 PCS	10 KS
13-2	Tyč	1 KS				
C5	Seřizovací šroub	3 KS		4 KS	5 KS	
F3	Šrouby	3 KS		4 KS	5 KS	
X3	Podložka	6 KS		8 KS	10 KS	
U2	Matice	6 KS		8 KS	10 KS	
14	Krytka	3 KS		4 KS	5 KS	
15	Elastické lano	6 KS		8 KS	10 KS	
Y1	Imbusový klíč	1 KS				
Z2	Klíč	1 KS				
H2	Kleště	1 KS				

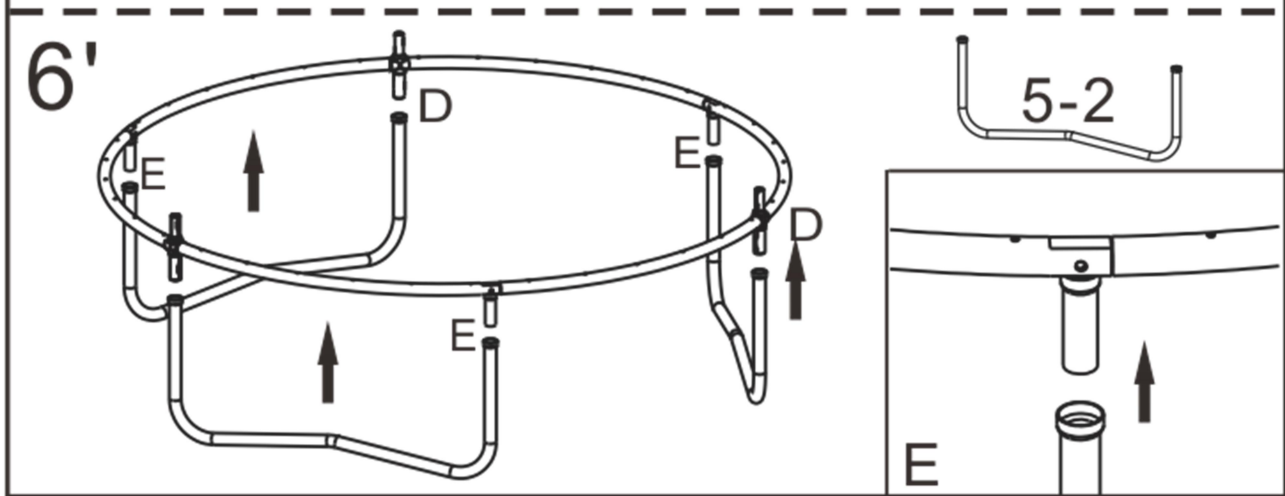
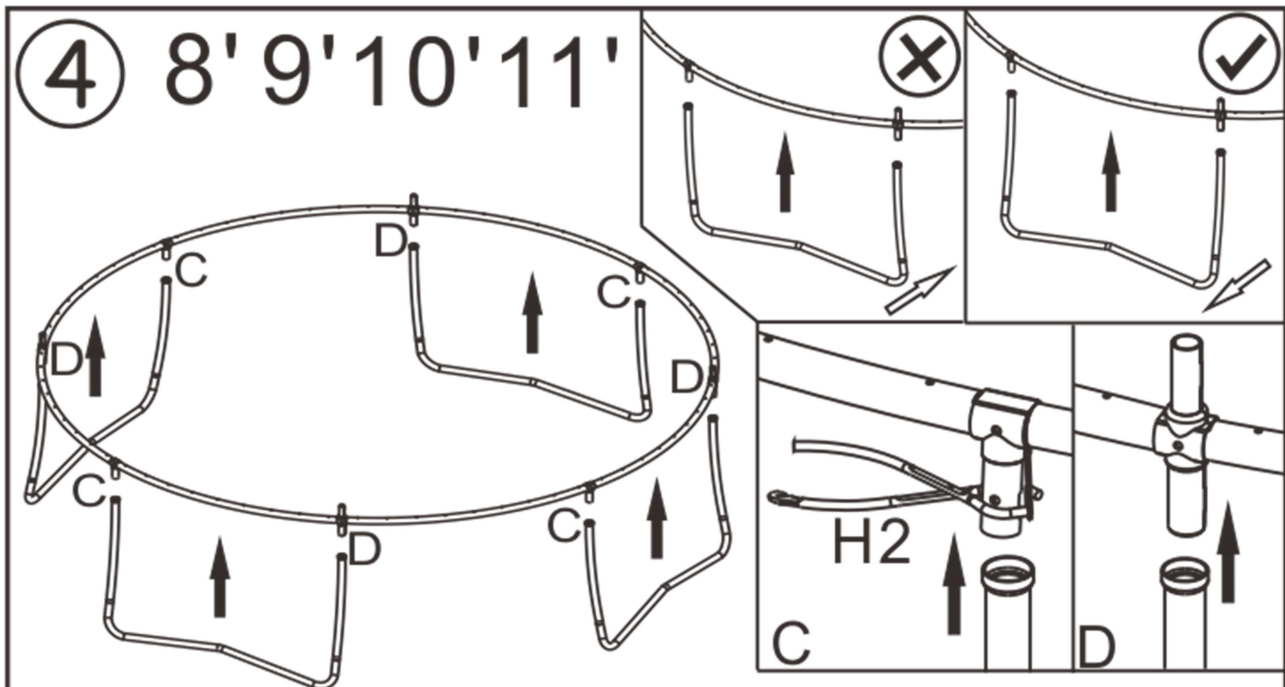
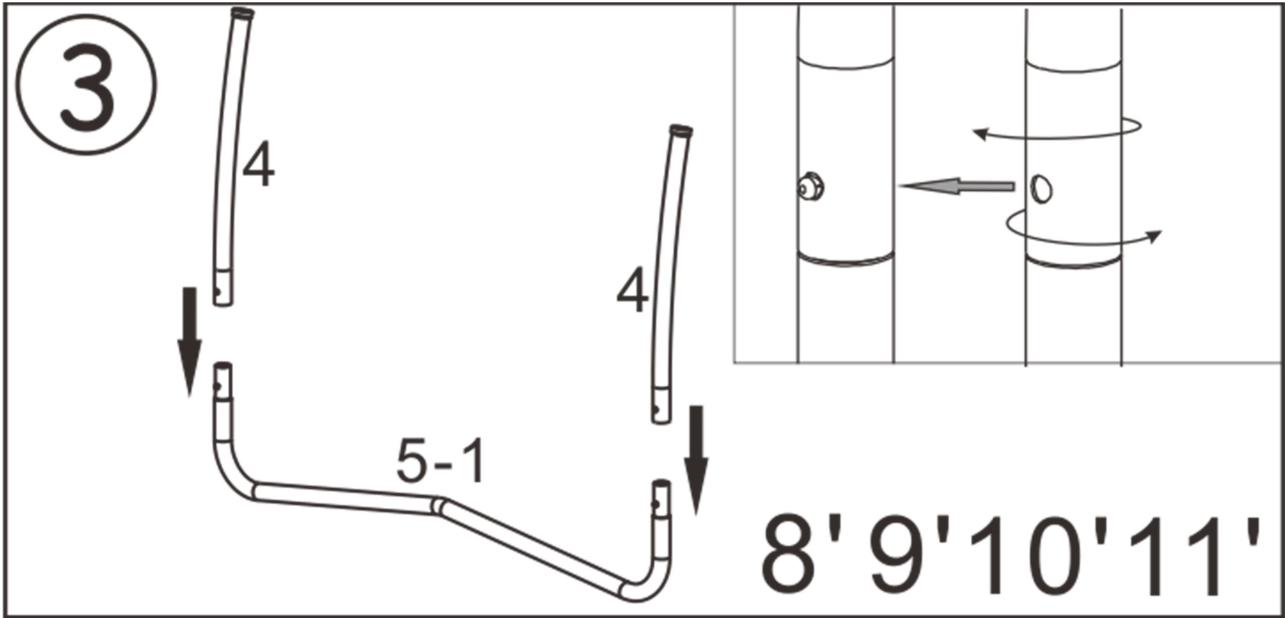
Části trampolíny:



Přípevněte tyto části korbě za krokem jak je ukázáno na obrázku.





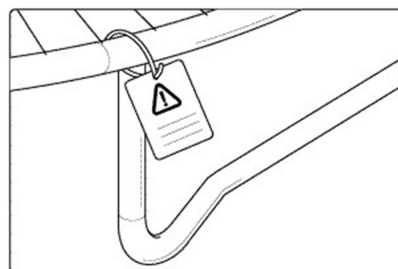


⚠ UPOZORNĚNÍ ⚠

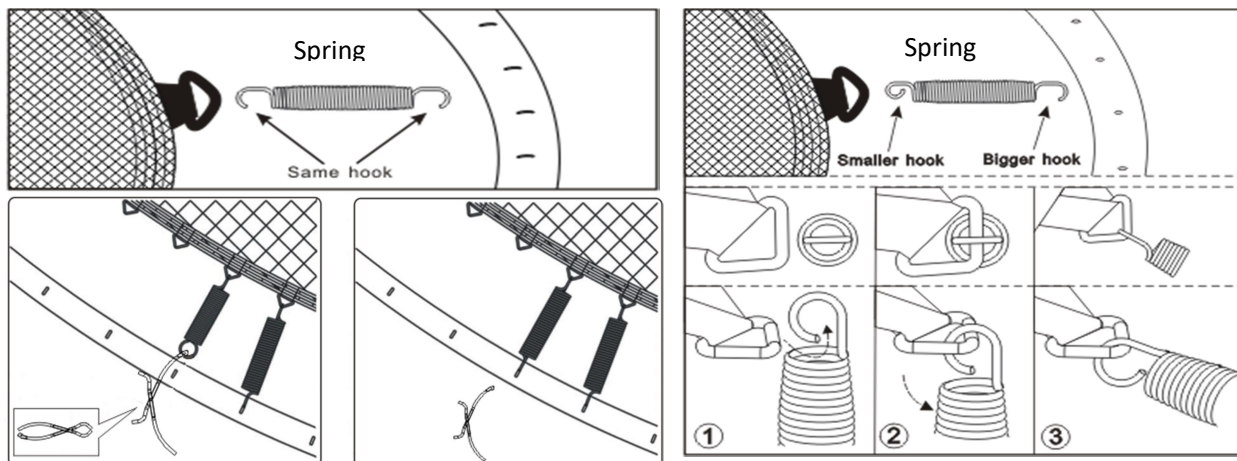
DŮLEŽITÉ – Je nezbytné, aby místo, kde bude stat trampolína, bylo zcela ploché a rovné. Pokud je povrch nerovný, rám se bude hýbat a to může způsobit namáhání spojů.

Umístění bezpečnostní vývěsky

Užitím smršťovací pásky připevněte vývěsku bezpečnostních informací k trampolíně. Bezpečnostní informace by měly být pověšeny na vertikální tyč konstrukce blízko budoucího vchodu na trampolínu.



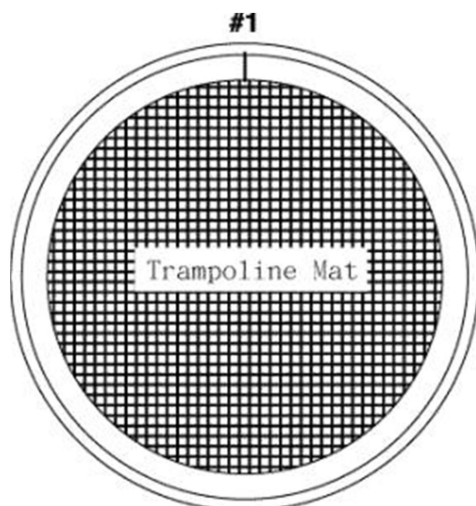
Pomocí kleští natáhněte pružinu a připevněte pružinový hák k rámu.



Montáž skákací plochy

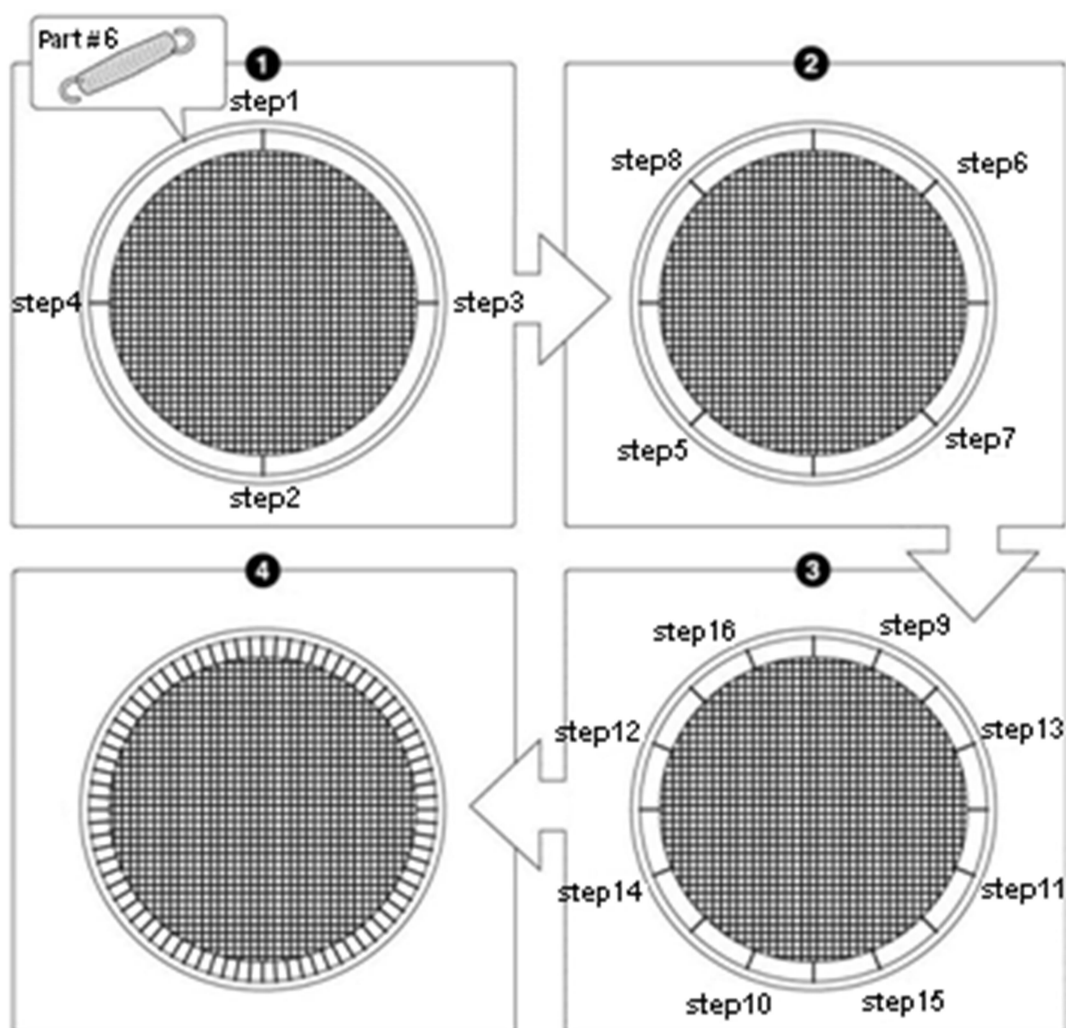
Budte opatrní, když připevňujete pružiny ke skákací ploše. Budete potřebovat dalšího člověka, aby vám pomohl s touto částí montáže. UPOZORNĚNÍ – dávejte pozor při připevňování pružin, aby jste si neskřípli prsty nebo části oděvu.

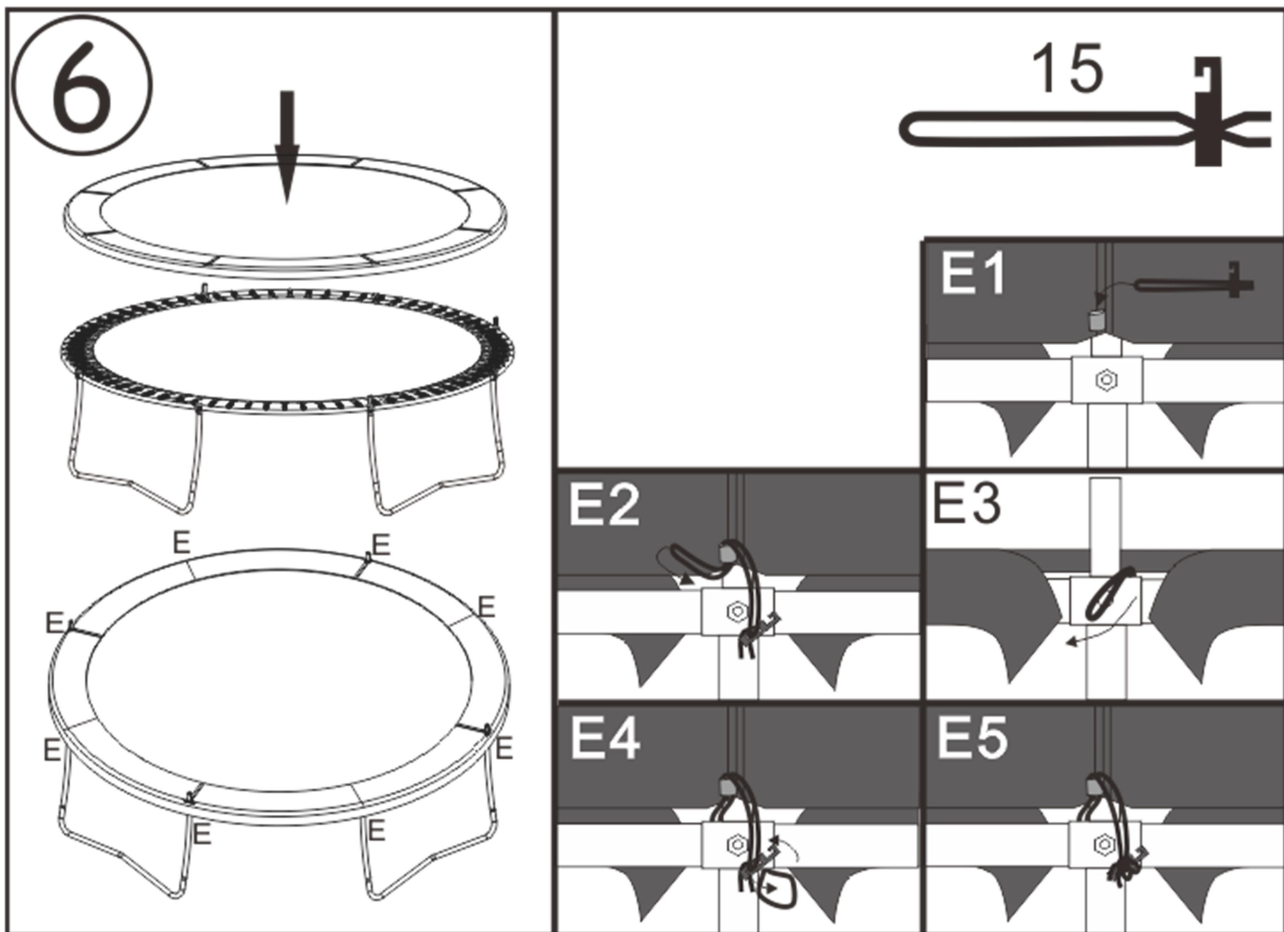
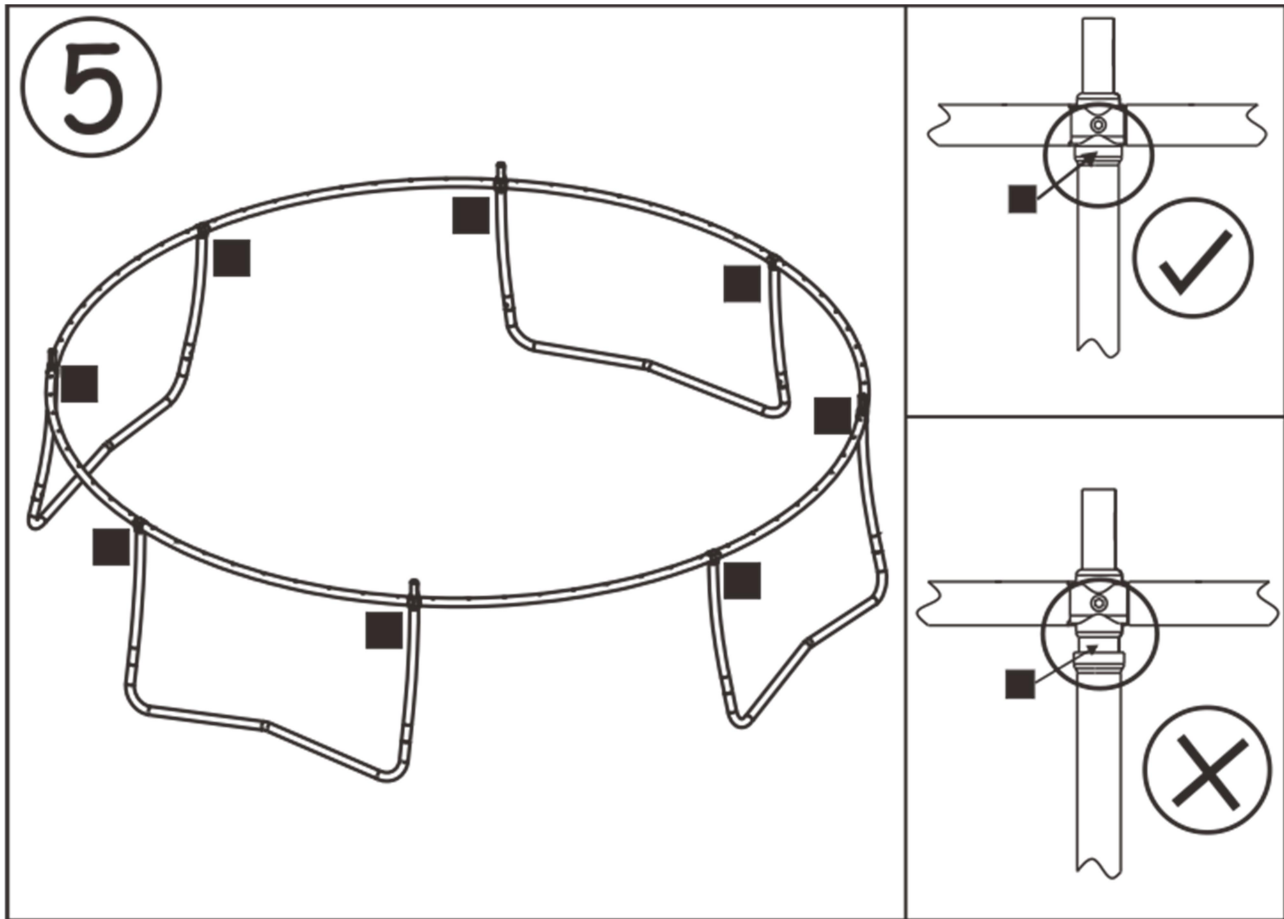
Umístěte skákací plochu dovnitř rámu trampolíny, logo a bezpečnostní štítek by měli být čelem vzhůru.



Budte opatrní kam pokládáte ruce např. během uchycení spojovacích bodů – můžou vás skřípnout!

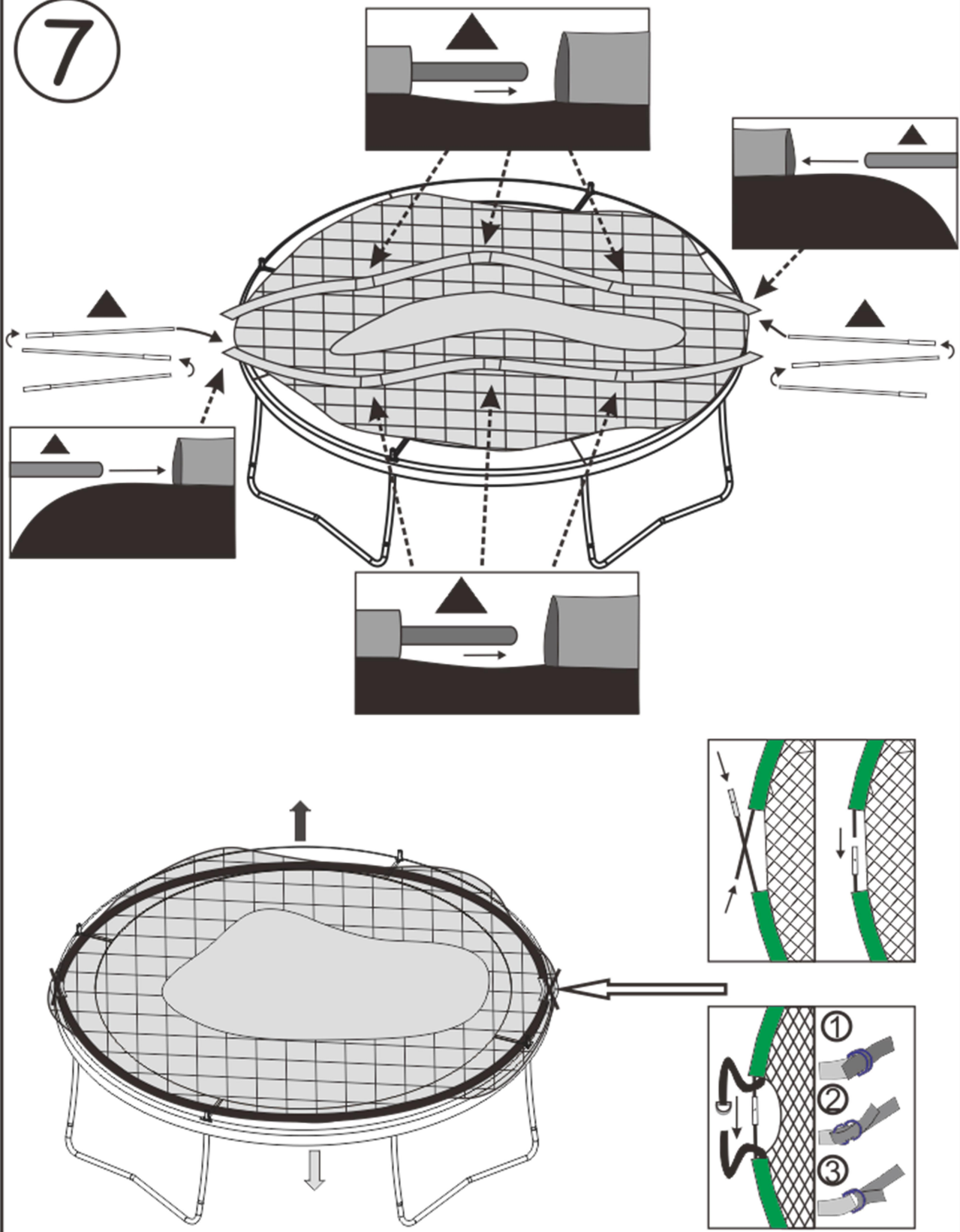
1. Následující obrázky vám ukáží, jak nejlépe spojit pružiny a jak pevně utáhnout skákací plochu.
2. Vyberte si spojovací bod na rámu trampolíny. Použijte hodiny jako nápovědu a vyberte bod, který ukazuje 12 hodin. Umístěte pružinu na okraj skákací plochy. Pomocí kleští pružinu natáhněte a vložte hák pružiny do rámu. Tento postup opakujte v bodě 6 hodin. Stejným způsobem sestavte první 4 pružiny na 12,6,3 a 9 hodin.
3. Opakujte krok 2, aby se zbylé pružiny připevnily stejným způsobem. Napnutí skákací plochy by mělo být rovnoměrné. Proto vždy připevněte dvě pružiny. To je velmi důležité. Nebudete moci připevnit všechny pružiny, protože napnutí skákací plochy se zvýší s počtem připojených pružin. Konečně po montáži by měl být prostor mezi všemi pružinami stejný.
4. Pokud si všimnete, že jste vynechali nějaké oko, spočítejte, jak to má být správně a odeberte pružinu nebo pružinu přidejte tak, aby všechny pružiny byly napojené rovnoměrně.

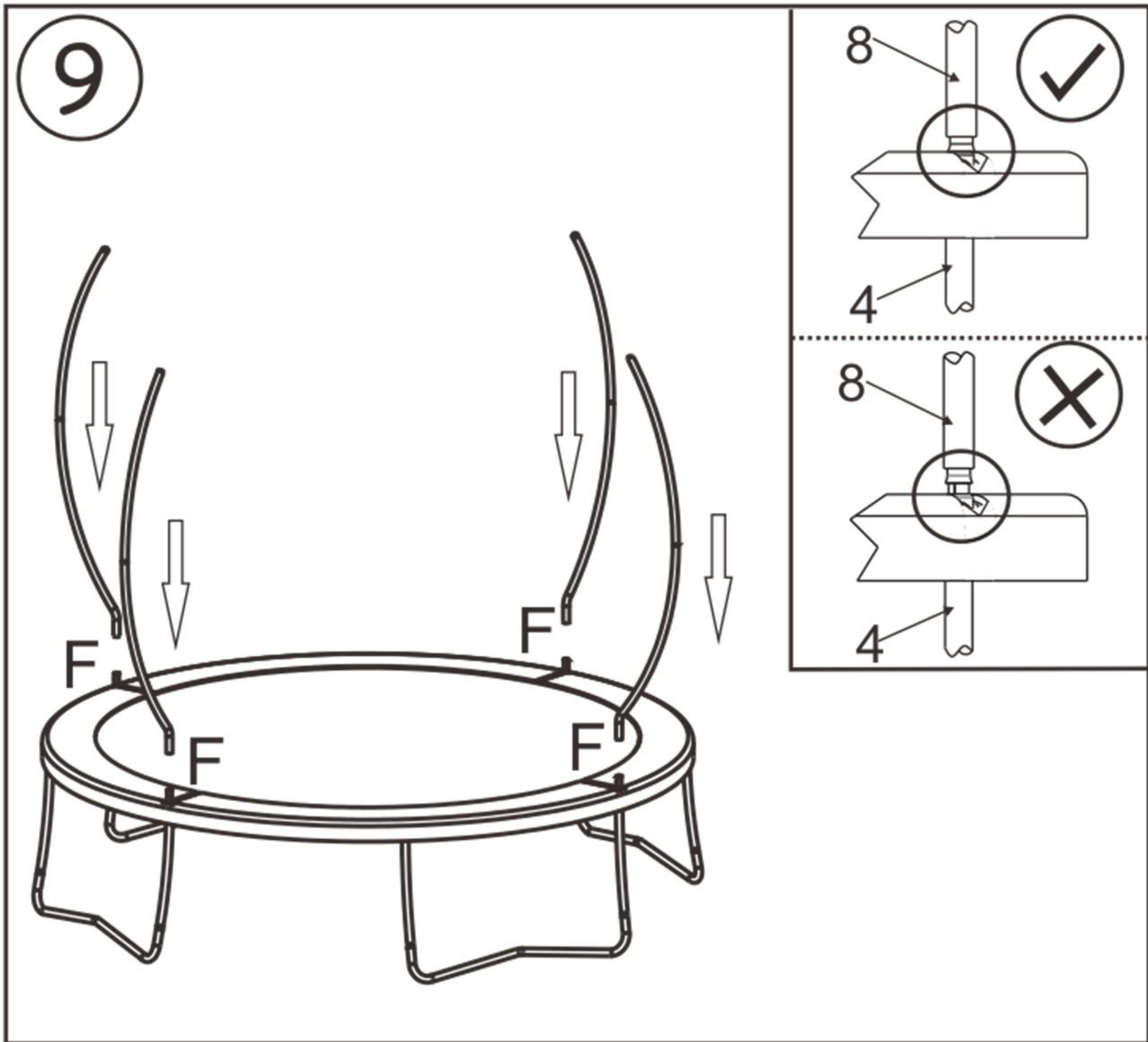
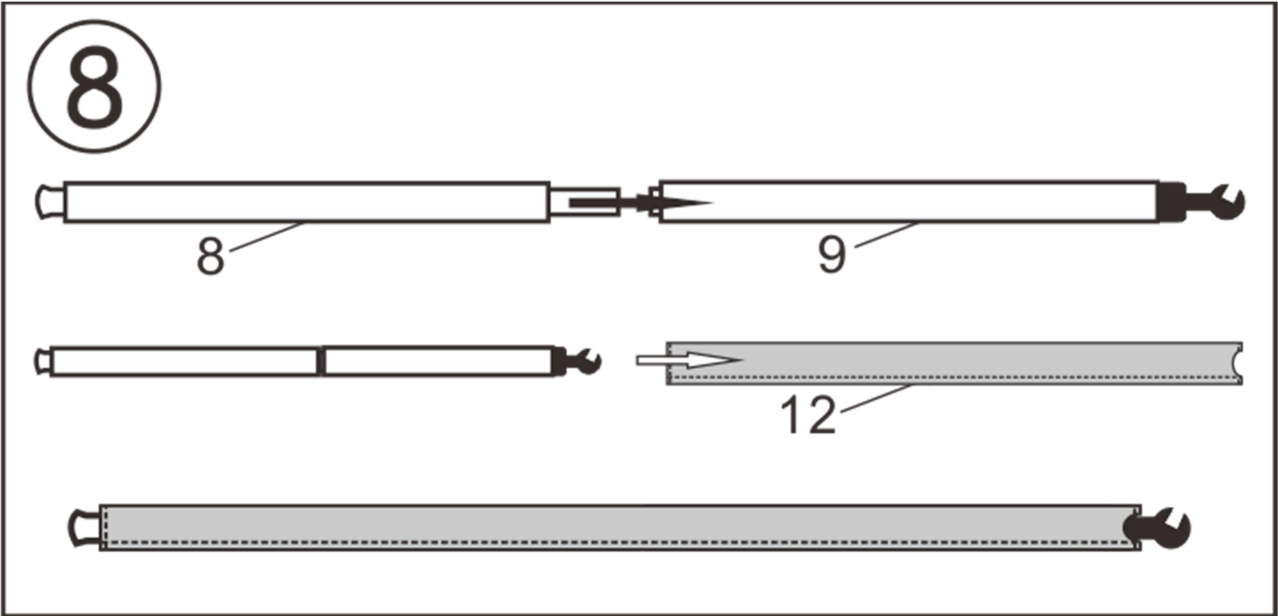




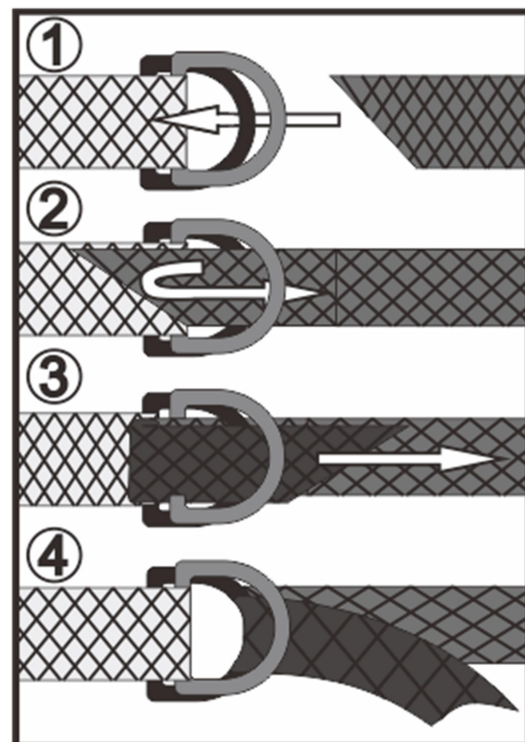
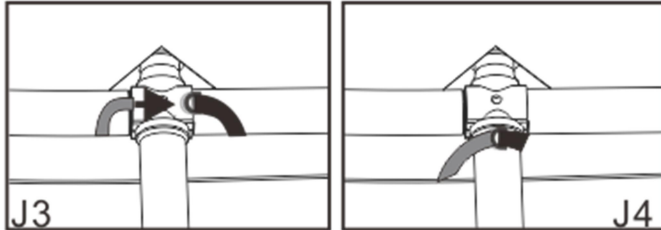
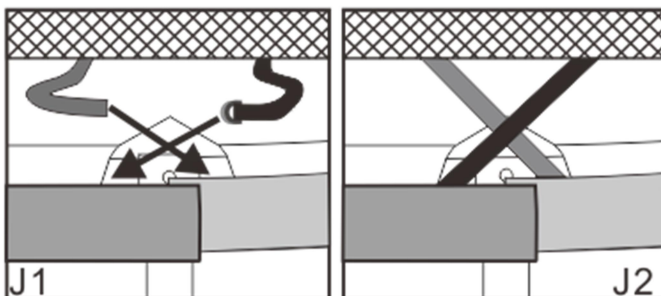
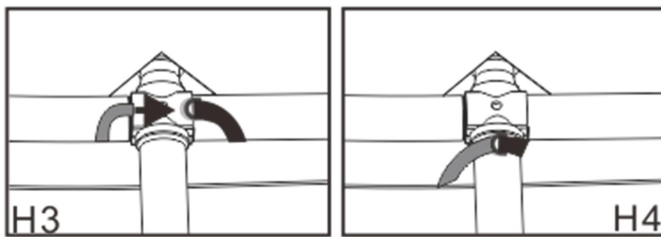
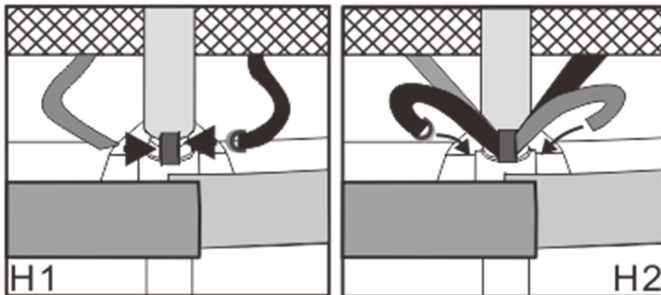
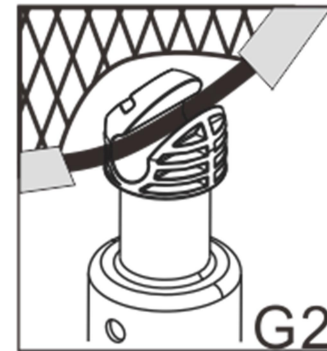
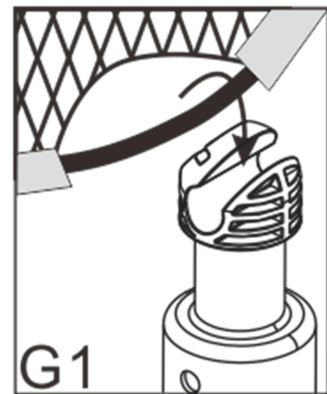
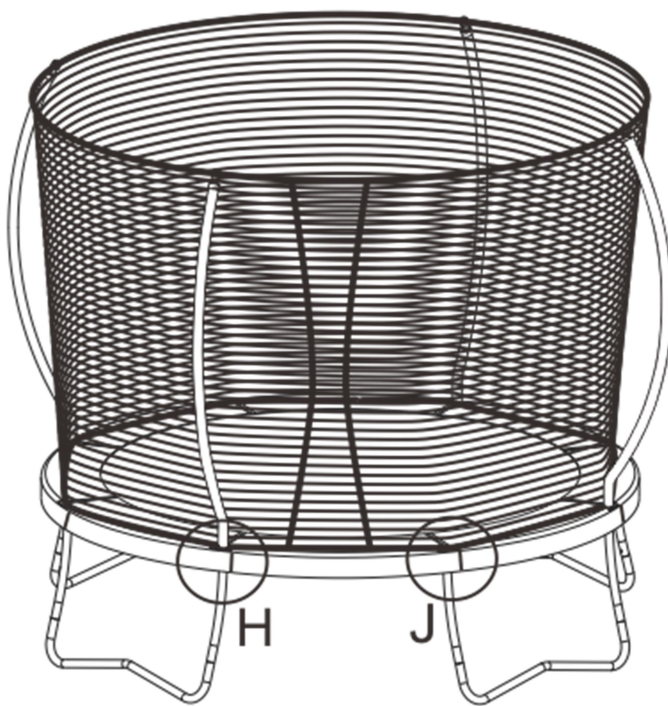
13-1 13-2

7





10

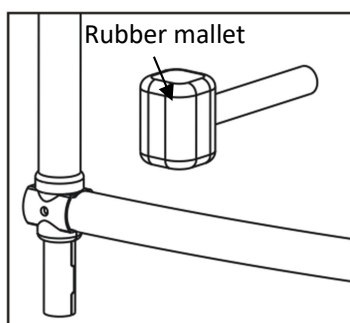


Jak rozpojit X-část

UPOZORNĚNÍ:(Rozebírají pouze dospělí.)

Pokud chcete trampolínu rozebrat, je možné, že na některé části budete potřebovat gumové kladivo (není součástí balení).

1. Možná jsou trubky základny (# 4) s X-spojem (# 6) velmi těsné, nedají se snadno rozebrat. Použijte prosím gumové kladivo a bouchněte do vrchní trubky (# 3). Nyní můžete tuto část snadno rozebrat.



ÚVOD

Před použitím trampolíny, si prosím přečtěte 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 či smrt!
- ✘ Zkontrolujte trampolínu před každým použitím kvůli opotřebení, chyběním či ztrátou součástí.
- ✘ 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.
- ✘ Tato trampolína je pro domácí účely.
- ✘ Trampolína musí mít ochrannou síť, pokud je její délka/průměr/uhlopříčka vyšší než 2,5 m.

Varování



**NE VIC NEŽ JEDEN ČLOVĚK NA TRAMPOLÍNĚ!
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 SPOJENÉ RIZIKO VÁŽNÉHO
ZRANĚNÍ ČI SMRTI.**



PROSÍM, USCHOVEJTE TYTO INFORMACE PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ.

DŮLEŽITÉ

Nesprávné použití a hrubé zacházení s trampolínou je nebezpečné a může způsobit vážné zranění či smrt!

Informace ke skákání na trampolíně

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

1. NEDĚLEJTE a nepovolujte kotouly. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážné zranění, ochrnutí nebo smrt. Dokonce, i když dopadnete do středu skákací plochy.
2. NEPOVOLUJTE více než jednu osobu na trampolíně. Pokud by se na trampolíně nacházelo více osob ve stejný čas, mohlo by to způsobit vážné zranění.
3. Používejte trampolínu pouze pod dohledem dospělé, dobře informované osoby.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm nejsou doporučovány užívat dětmi pod 6 let.
5. Zkontrolujte trampolínu před každým začátkem užívání. Ujistěte se, že je kryt pružin správně a bezpečně umístěn. Nahraďte všechny opotřebené, poškozené nebo chybějící části.
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.
7. Skákání zastavíte dopadem s mírným pokrčením kolen, aby byly nohy v kontaktu se skákací plochou. Naučte se tuto dovednost jako první.
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. Obraťte se na část základních skoků v tomto návodu.
9. Vyhněte se příliš vysokým skokům. Zůstaňte níže, dokud nezískáte kontrolu nad skokem a opakujte si přistání do středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.
10. Během skákání držte hlavu nahoře a dívejte se na okraj trampolíny. To pomůže získat kontrolu nad rovnováhou.
11. Neskákejte, když jste unavení nebo po příliš dlouhou dobu.
12. Při neužívání trampolíny ji bezpečně zajistěte a zabraňte neoprávněnému použití. Pokud jsou používány schůdky k trampolíně, odstraňte je při odchodu, abyste zabránili nežádoucímu přístupu dětí pod 6 let.
13. Udržujte prostor kolem trampolíny čistý a odstraňte všechny předměty, které by mohly uživateli překážet.
14. Nepoužívejte trampolínu, pokud jste pod vlivem alkoholu či drog.
15. Pro informace o dovednostech a tréninku kontaktujte kvalifikovaného instruktora.
16. Skákejte pouze, když je podložka suchá. Trampolína nesmí být používána ve větrných podmínkách.
17. 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.

NENOSTE obuv s podrážkou, která způsobuje nadměrné opotřebení skákací plochy.

NENOSTE šperky, ozdoby, knoflíky či další věci, které mohou poškodit plochu.

Skákejte ve středu plochy.

Umístění

1. Zajistěte adekvátní prostor nad hlavou. Doporučuje se minimálně 8 metrů od země. Zajistěte odstranění drátů, větví stromů a dalších možných nebezpečí.
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.
3. Před užitím umístěte trampolínu na rovném povrchu.
4. Používejte trampolínu v dobře osvětlených prostorách. Umělé osvětlení může být požadováno v domácím prostředí nebo temných místnostech.
5. Zabezpečte trampolínu před nepovoleným a nehlídaným používáním.
6. Odstraňte všechny překážky z pod trampolíny.
7. Vlastník a dozor trampolíny jsou zodpovědní za uvědomění uživatelů o pokynech uvedených v instrukcích.

Před jakoukoliv fyzickou aktivitou vždy konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem.

Informace o užívání trampolíny

Nejprve si přivykněte na pružnost trampolíny a vyzkoušejte 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 trampolíně příliš dlouho v jednom kuse až do vyčerpání, zvyšujete riziko zranění. Skákejte pouze po určitou (krátkou) dobu. Ve stejnou dobu může na trampolíně 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 trika a dlouhé kalhoty k ochraně před poškrábáním a odřením než se naučíte správnou pozici při dopadu a formu. Nenoste těžké boty s podrážkou, jako jsou tenisové boty. Může to způsobit nadměrné opotřebení skákací plochy.

Měli byste vždy správně vylézat a slézát z trampolíny, abyste se vyhnuli zranění. Při správném vylézání byste se měli chytit rámu a nakročít nebo se svalit přes rám, pružiny a na plochu 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 plochy na podlahu. Menší děti by měly mít při slézání a vylézání asistenci.

Neskákejte bezohledně, zvýšíte riziko zranění. Klíč k bezpečí a požitku z trampolíny je v kontrole a zvládnutí různých skoků. Nikdy nezkoušejte naskočit na trampolínu, když je tam někdo jiný, aby získal výšku! Nikdy neužívejte 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 kryt pružin na konstrukci. NESKÁKEJTE nebo nestoupejte na kryt pružin, 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.

Kotmelce (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 vámi, když používáte trampolínu. Větvičky stromů, dráty nebo jiné předměty nacházející se nad trampolínou můžou 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 plochy, 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 přístupové schůdky na bezpečném místě kvůli zabránění nepovoleného a nekontrolovaného přístupu.

Tipy, 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. Čtete, porozumějte a praktikujte všechny bezpečnostní opatření a varování předcházející užívání trampolíny. Kontrolovat skok znamená, když doskočíte do stejného místa skákací plochy, ze kterého jste vyskočili. Pro dodatečné bezpečnostní tipy 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.

- Vždy se odrazte ve středu skákací plochy. Skákání v blízkosti okraje může vést k poranění a může také natáhnout pružiny. Kryt pružin není navržen ani určen k udržení hmotnosti uživatele trampolíny. Nechodte ani neskákejte na kryt pružin.
- Vyhněte se příliš vysokým odrazům. Zůstaňte nízko, dokud nebudete ovládat svůj odraz a nebudete umět dopadnout doprostřed skákací plochy.

- Chcete-li získat kontrolu a zastavit skok, dopadněte na plochu s mírně pokrčenými koleny.
- Trampolínu nepoužívejte pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Pokud je vás více, střídejte se v krátkých intervalech. Příliš dlouhé skákání způsobí únavu skákajícího a tím zvýšené riziko zranění. A také ostatní ztrácí zájem, pokud čekají moc dlouho.
- Trampolína je dost vysoko. Skok z trampolíny na zem nebo na jiný povrch může mít za následek zranění. Skákání na trampolíně ze střechy, desky nebo jiného předmětu také představuje riziko zranění. Menší děti mohou potřebovat pomoc při vstup a výstup na trampolínu.

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 plochu 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 skákací plochu 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.
 - ✘ Pouze dospělí mohou sestavit trampolínu
 - ✘ Na trampolíně ani na jejích komponentách by neměly být prováděny žádné úpravy. Jakákoli změna může vést k poškození výrobku nebo zranění osob.

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.

Umístění trampolíny

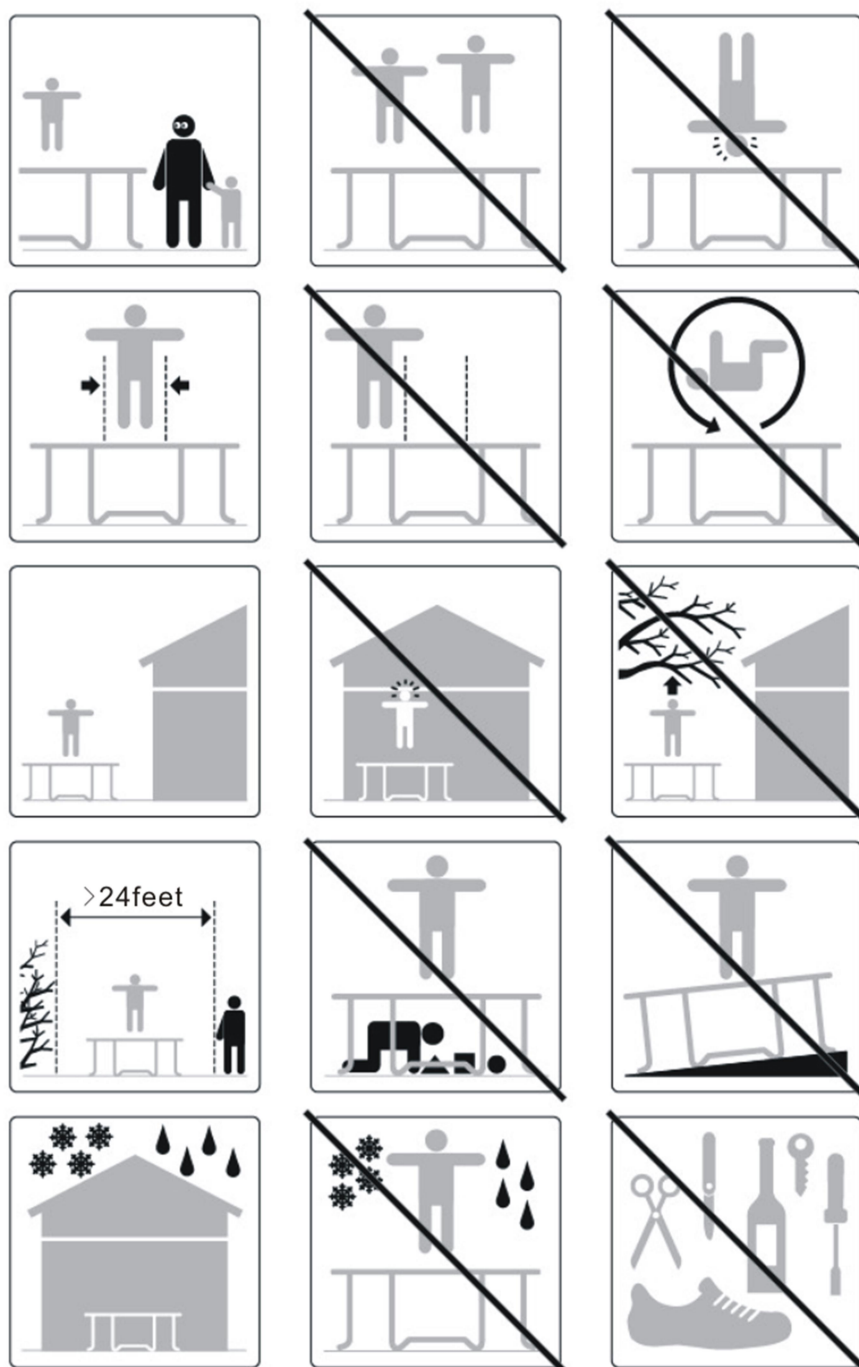
Minimální prostor nad trampolínou je 8 metrů. Ujistěte se, že v blízkosti nejsou žádné překážky či nebezpečí, jako jsou větve stromu, houpací souprava, bazény, elektrické dráty, stěny, ploty atd.

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.
- ✘ Prostor musí být dobře osvětlen.
- ✘ Nepoužívejte tuto trampolínu ve vnitřních prostorech.
- ✘ Nepoužívejte trampolínu na kluzkém povrchu podlahy, nerovném nebo šikmém povrchu.
- ✘ Nepokládejte trampolínu na tvrdé povrchy, beton apod., Protože by mohlo dojít k poškození rámu.
- ✘ Trampolína musí být dobře upevněna na zemi, aby se zabránilo posunu či skákání.

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

WARNING!



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 kolenu a poté natáhněte tělo do pozice na bříše, dopadněte na plochu 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 plochou, 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 plochou 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.

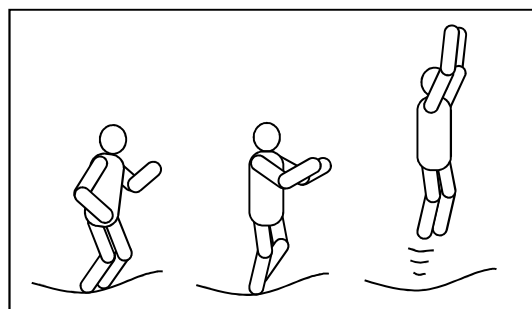
Hra, která může být hrána k tomu, aby žáka povzbudila k rutinně opakování je "SKOK". V této hře hráči počítají od 1 do 10. První hráč začne se skokem. Hráč 2 musí udělat ten samý skok a přidat další. Hráč 3 předvede skok prvního a druhého hráče a přidá skok třetí. To pokračuje dokud hráč nebude schopný 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.

ZÁKLADNÍ SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

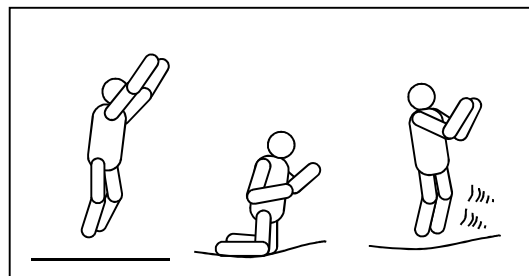
Základní skok

1. Stoupněte si na střed trampolíny, přesuňte váhu těla na špičky, nohy mírně rozkrochte. Sledujte trampolínu.
2. Rozkývejte paže dopředu a nahoru v kruhových pohybech.
3. Při výskoku dejte nohy k sobě, špičky namířte směrem dolů.
4. Při dopadávání na trampolínu mějte nohy mírně rozkročené.



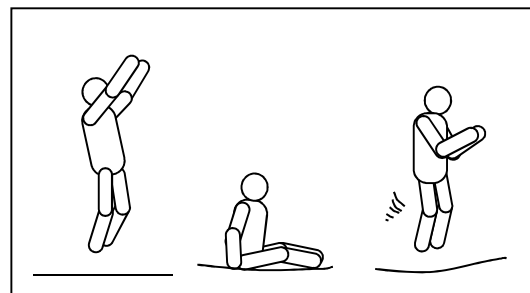
Skok na kolena

1. Začněte základním skokem. Neskákejte vysoko.
2. Doskočte na kolena, záda držte vzpřímená. K udržení rovnováhy používejte paže.
3. Dostaňte se zpět do základního skákání kmitáním paží nahoru.



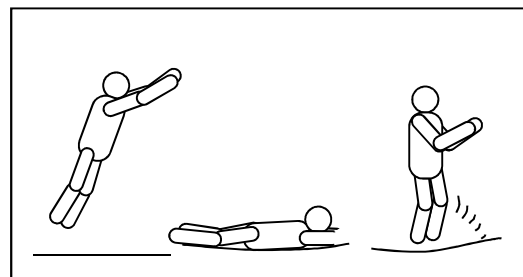
Skok do sedu

1. Doskočte do sedu na plocho.
2. Umístěte ruce na trampolínu vedle boků.
3. Zpět do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama.



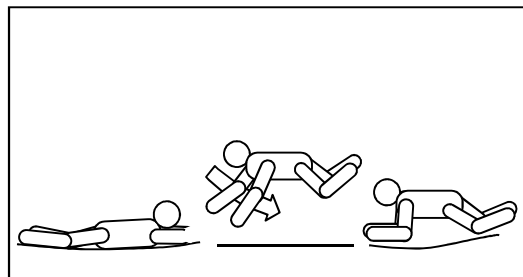
Skok na břicho

1. Začněte nízkými skoky
2. Dopadněte na břicho (obličejem dolů), paže nechte protažené dopředu
3. Odrazte se od trampolíny rukama a vraťte se zpět do vzpřímené pozice.



Skok s obratem o 180 stupňů

1. Začněte se skákáním na břiše.
2. Odrazte se levou nebo pravou rukou a pažemi (podle toho, kterým směrem se chcete točit).
3. Pokračujte hlavou a rameny ve stejném směru a držte záda paralelně k podložce s hlavou nahoru.
4. Doskočte na břicho a do vzpřímené pozice se vraťte odražením rukama a paží.



Ochrana a údržba

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

- CELKOVÁ ÚDRŽBA - tato trampolína je vyrobena pro venkovní použití a potřebuje jen malou údržbu. Na druhou stranu určitá péče pomůže přidat nějaký rok životnosti. Pamatujte, že skákací plocha a kryt pružin jsou

vyrobeny ze syntetických materiálů a mohou být lehce poškozeny cigaretou, ohňostrojem a jiskrami z táborového ohně, krbu či grilu.

- **RÁM** nesedte či nestůjte na rámu a krytu pružin, když se trampolína používá, protože to způsobí omezení přirozeného odrazu. Pokud vržou pružiny v místě přichycení k rámu, namažte je trochu olejem. Pokud se objeví rez, můžete jej odstranit pomocí smirkového papíru či drátěného kartáče a poté natřít netoxickou barvou.
- **KRYT PRUŽIN** tento kryt slouží k ochraně uživatele před pádem na pružiny či rám. Nesedte či nestůjte na krytu během skákání. Dávejte také pozor, aby malé děti nepoužívali okraj krytu jako držadlo při vylézání na trampolínu, mohlo by dojít k utržení či jinému poškození.
- **SKÁKACÍ PLOCHA** plocha je během let postupně oslabována působením UV záření. Proto čím více ji budete chránit před přímým slunečním zářením, tím více vydrží. Malá plíseň plochu nepoškodí. Před skákáním si vždy vyčistěte obuv a ujistěte se, že na sobě nemáte ostré předměty, jako jsou přezky, šperky apod.
- **PRUŽINY** nestůjte na pružinách při skákání. Pokuste se neskákat na pružiny. Nejsou určeny na takovou zátěž a mohou být proto nataženy, zdeformované a oslabené. Pokud zjistíte, že máte nějakou pružinu nataženou, je důležité ji co nejdříve vyměnit, abyste nepoškodili skákací plochu a vyhnuli se tak přetížení a poškození ještě dobrých pružin.

Tato trampolína je navržena k odolání určité váhy a použití. Ujistěte se, že trampolínu užívá jen jeden člověk ve stejném čase. Člověk nad 100 kg by trampolínu neměl používat. Skokani by měli používat ponožky, gymnastické boty nebo být bosí, když používají trampolínu. Botasky či tenisky se nedoporučují. 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 plochu trampolíny.

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

Prosím, buďte informováni o:

- Otvorech, dírách ve skákací ploše trampolíny
- Prohýbající se plocha
- Rozpárání nebo jakýkoliv jiný druh poškození
- Ohnuté nebo zlomené rámové části, jako jsou nohy
- Zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
- Zničený, chybějící nebo nezabezpečený kryt pružin
- Výčnělky jakéhokoliv typu (speciálně ostré typy) na rámu, pružinách nebo ploše
- Na trampolíně ani na jejich částech by neměly být prováděny žádné úpravy. Jakákoli změna může vést k poškození výrobku nebo zranění osob.

V zimních měsících trampolínu rozeberte a uschovejte. Působení mrazu a sněhu poškozuje povrch trampolíny a ochranného lemu, což má za následek snížení životnosti. Na takovéto poškození nebude uznána reklamační.

Skákání na trampolíně může být doprovázeno zvukovými efekty a občasným vrzáním. Toto není závada bránící řádnému užívání a tudíž nemůže být předmětem reklamační.

VĚTRNÉ PODMÍNKY

V těžkých větrných podmínkách by mohla být trampolína odfouknuta. Když čekáte větrné počasí, měli byste 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. Můžete použít kotvící háky k trampolíně (nejsou součástí balení).

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 tyče. 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 přemísťování provedte úplnou bezpečnostní prohlídku.

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.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruční podmínky:

- na výrobek se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- 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
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.



MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
Czech Republic
servis@mastersport.cz

Důležité upozornění:

Skákající i dohled:

Varování! Max. 100 kg

Varování! Nedělejte žádné kotouly či salta

Varování! Pouze pro venkovní použití

Varování! Skákejte bez bot

Varování! Vždy si přečtěte instrukce

Varování! Vyžaduje se dohled dospělých

Varování! Pouze pro jednoho uživatele, nebezpečí srážky

Varování! Nevystupujte skokem

Varování! Nejezte při skákání

Varování! Nepoužívejte trampolínu, pokud je mokrá

Varování! Nepoužívejte v silném větru

Varování! Trampolínu nezapouštějte do země.

Varování! Síť by měla být vyměněna každé 2 roky

Varování! Vyprázdněte kapsy a ruce před skákáním

Varování! Omezte dobu nepřetržitého používání (pravidelně zastavujte)

Varování! Před skákáním vždy zavřete otvor sítě

Varování! Trampolínu připevněte pomocí soupravy na ukotvení

Varování! Vždy skákejte uprostřed skákací plochy

Varování! Nepoužívejte trampolínu, pokud jste konzumovali alkohol nebo drogy

Varování! Zkontrolujte, zda je skákací plocha, kryt pružin a síť bez závad

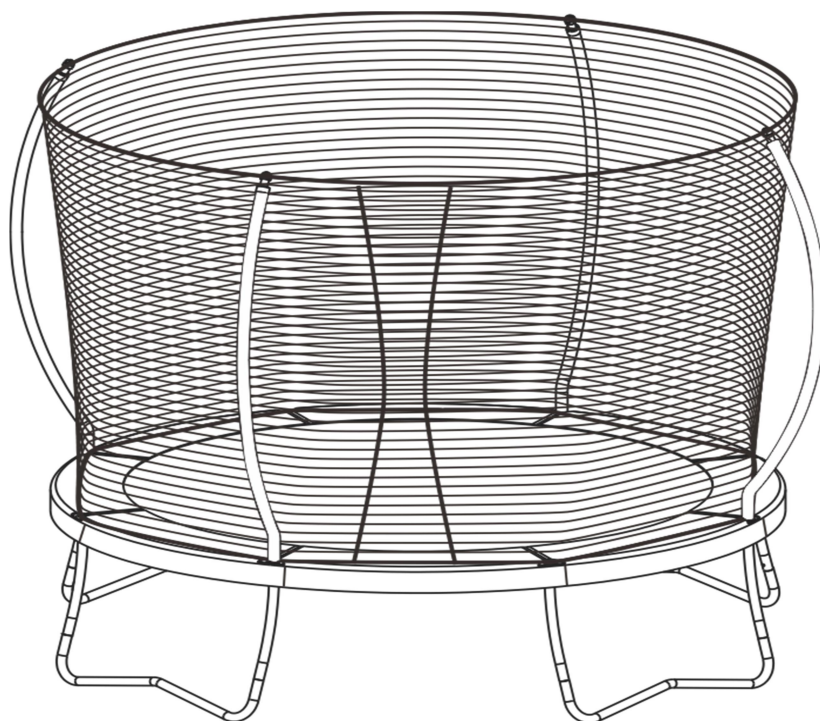
Varování! Trampolínu smí smontovat pouze dospělá osoba v souladu s montážním návodem a poté před prvním použitím ji musí dospělá osoba zkontrolovat

Varování! V některých zemích během zimního období může trampolínu poškodit zatížení sněhem či velmi nízká teplota. Doporučujeme uschovat ve vnitřním prostředí skákací plochu a kryt pružin na zimu. Pokud je necháte venku, doporučujeme sníh z trampolíny odstranit.

Varování! Měli byste vstupovat a vystopovat na trampolínu kontrolovaným a opatrným způsobem. Nikdy nevyskakujte z trampolíny a nikdy ji nepoužívejte jako odrazový můstek ke skoku do jiného objektu.



Trampolína MASTERJUMP
MASTRAMP305asit2,MASTRAMP183asit2



NÁVOD NA POUŽITIE

Pred použitím si pozorne PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽITIE !!!
Ďakujeme vám za zakúpenie nášho výrobku.

PRI STRATE, ALEBO ZLOMENÍ ČASTÍ, PROSÍM, KONTAKTUJTE PREDAJCU.

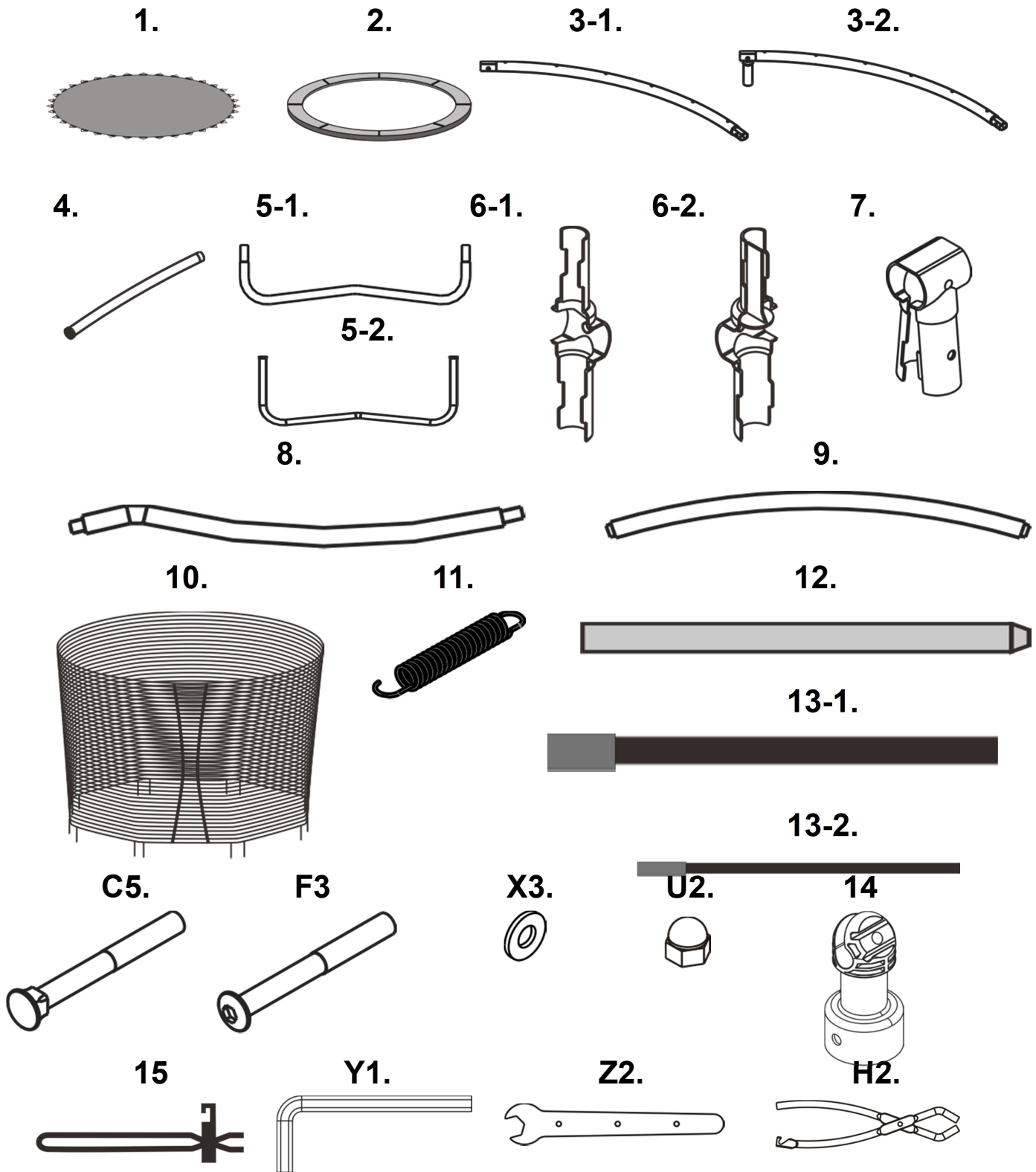
Priemer trampolíny:

6' 8' 9' 10' 11'

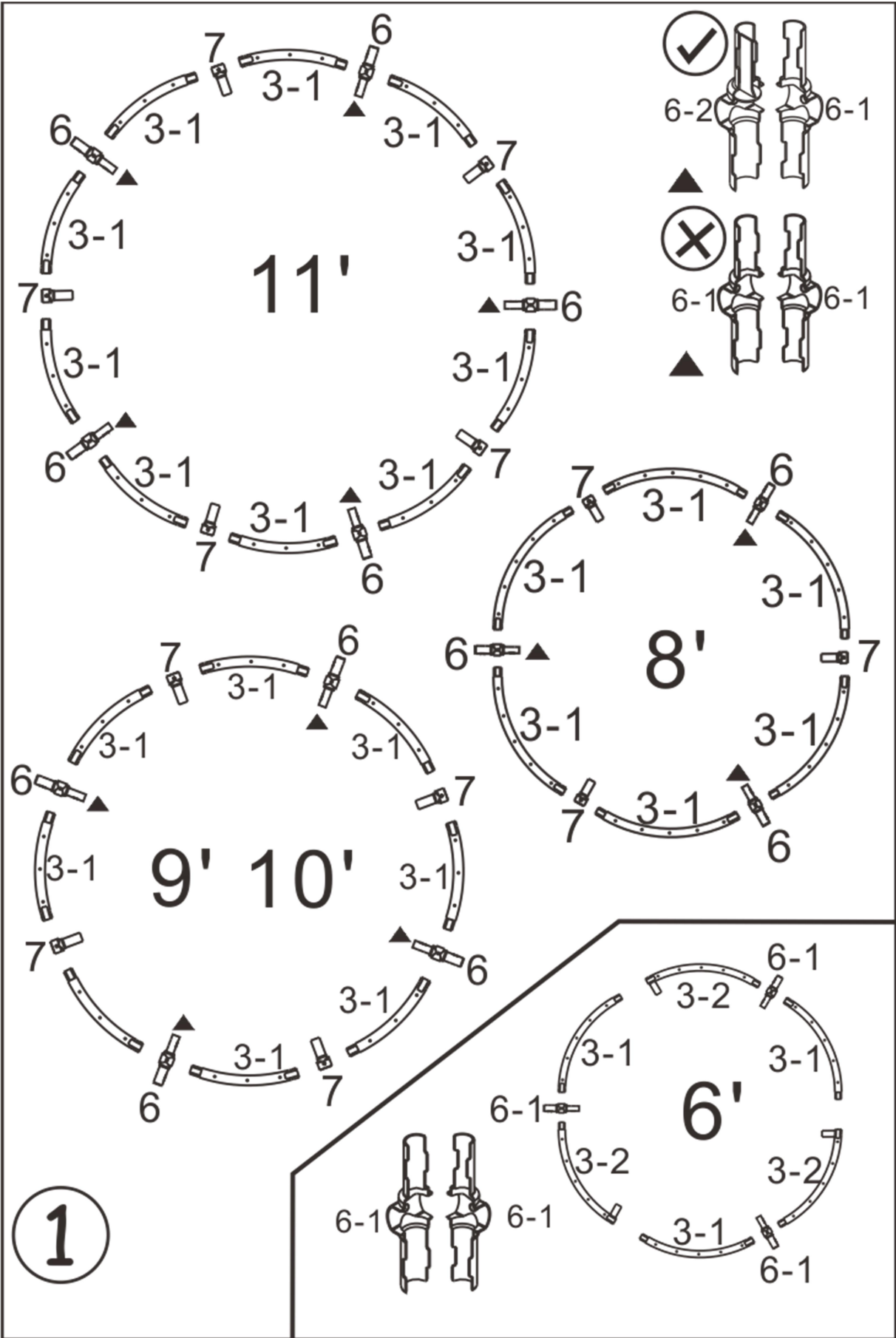
Zoznam častí:

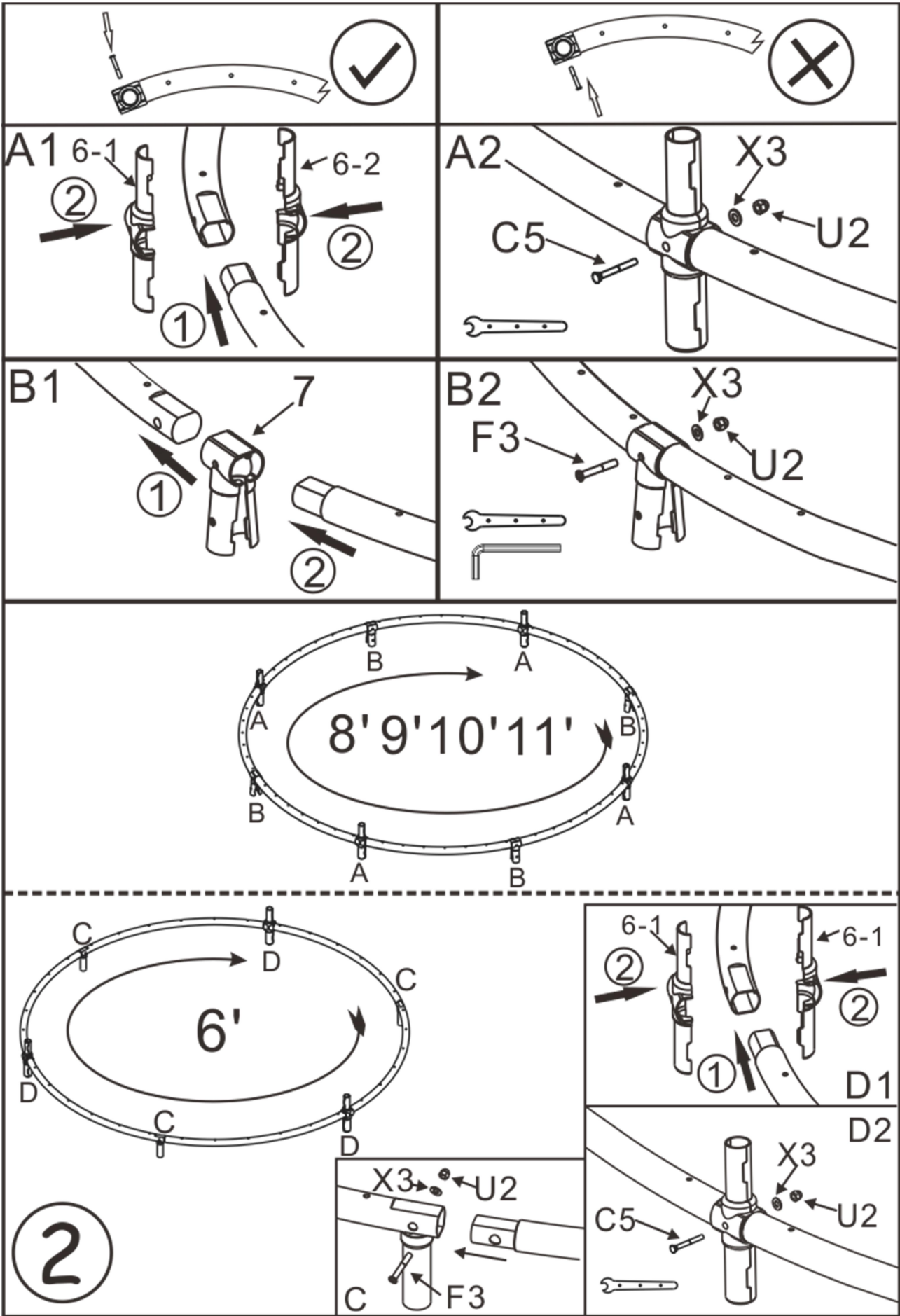
Č.	POPIS	6'	8'	9'	10'	11'
1	Plocha trampolíny	1 KS				
2	Ochranný lem	1 KS				
3-1	Vrchná tyč	3 KS	6 KS	8 KS	10 KS	
3-2	Vrchná tyč	3 KS	\			
4	Zvislá tyč	\	6 KS	8 KS	10 KS	
5-1	Spodná základňa	\	3 KS	4 KS	5 KS	
5-2	Spodná základňa	3 KS	\			
6-1	"X" časť	6 KS	3 KS	4 KS	5 KS	
6-2	"X" časť zosilnená	\	3 KS	4 KS	5 KS	
7	"T" časť	\	3 KS	4 KS	5 KS	
8	Oceľová rúrka 1	3 KS		4 KS	5 KS	
9	Oceľová rúrka 1	3 KS		4 KS	5 KS	
10	Ochranná sieť	1 KS				
11	Pružiny	36 KS	48 KS	56 KS	56 PCS	70 KS
12	Objímka	3 KS		4 KS	5 KS	
13-1	Tyč	6 KS	7 KS	8 KS	9 PCS	10 KS
13-2	Tyč	1 KS				
C5	Nastavovacia skrutka	3 KS		4 KS	5 KS	
F3	Skrutky	3 KS		4 KS	5 KS	
X3	Podložka	6 KS		8 KS	10 KS	
U2	Matica	6 KS		8 KS	10 KS	
14	Krytka	3 KS		4 KS	5 KS	
15	Elastické lano	6 KS		8 KS	10 KS	
Y1	Imbusový kľúč	1 KS				
Z2	Kľúč	1 KS				
H2	Kliešte	1 KS				

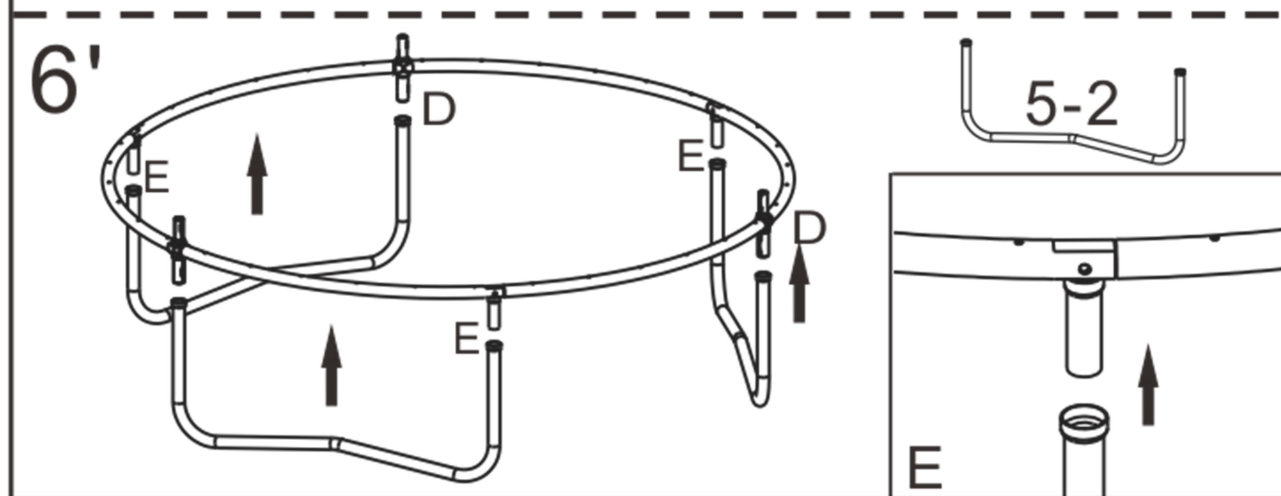
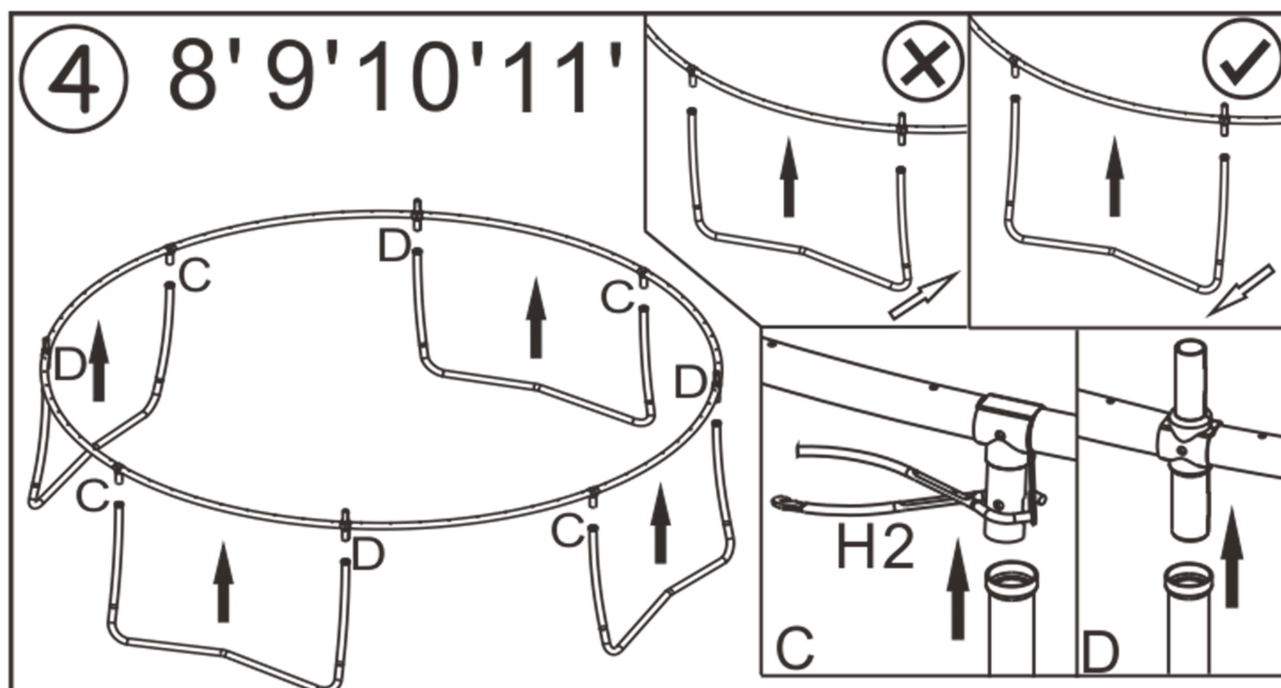
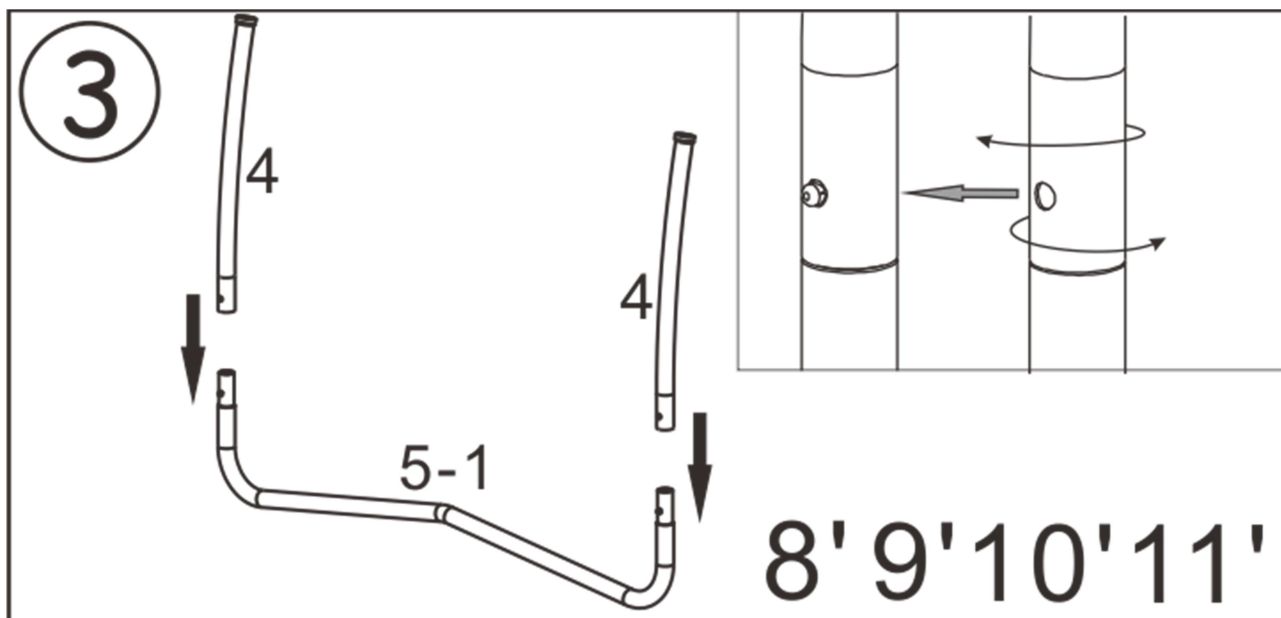
Časti trampolíny:



Pripevnite tieto časti krok za krokom, ako je ukázané na obrázku.





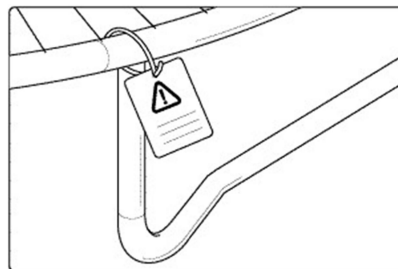


UPOZORNENIE

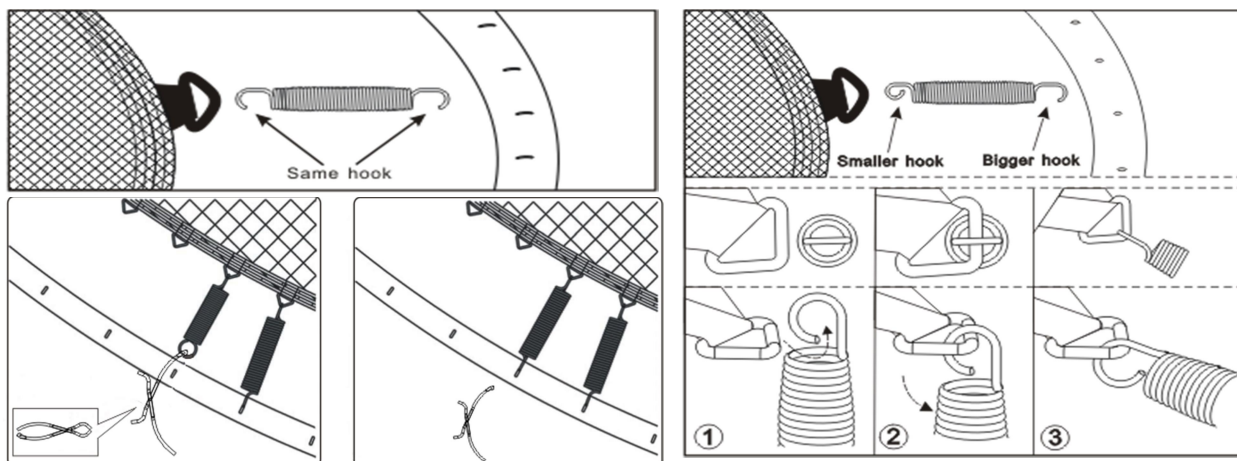
DÔLEŽITÉ - Je nevyhnutné, aby miesto, kde bude stáť trampolína, bolo úplne ploché a rovné. Ak je povrch nerovný, rám sa bude hýbať a to môže spôsobiť namáhanie spojov.

Umiestnenie bezpečnostnej vývesky

Použitím sťahovacej pásky pripevnite vývesku bezpečnostných informácií k trampolíne. Bezpečnostné informácie by mali byť zavesené na vertikálnej tyči konštrukcie blízko budúceho vchodu na trampolínu.



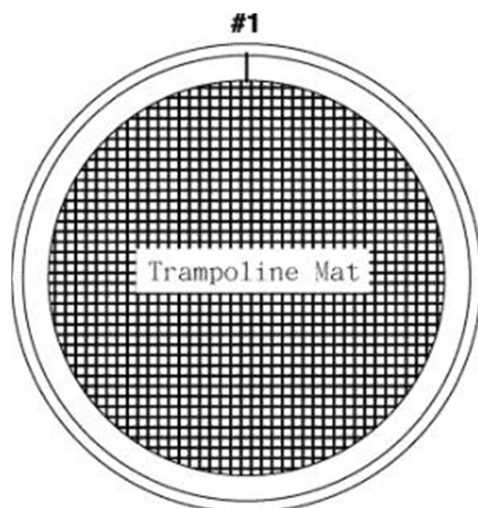
Pomocou klieští natiahnite pružinu a pripevnite pružinový hák k rámu.



Montáž skákacej plochy

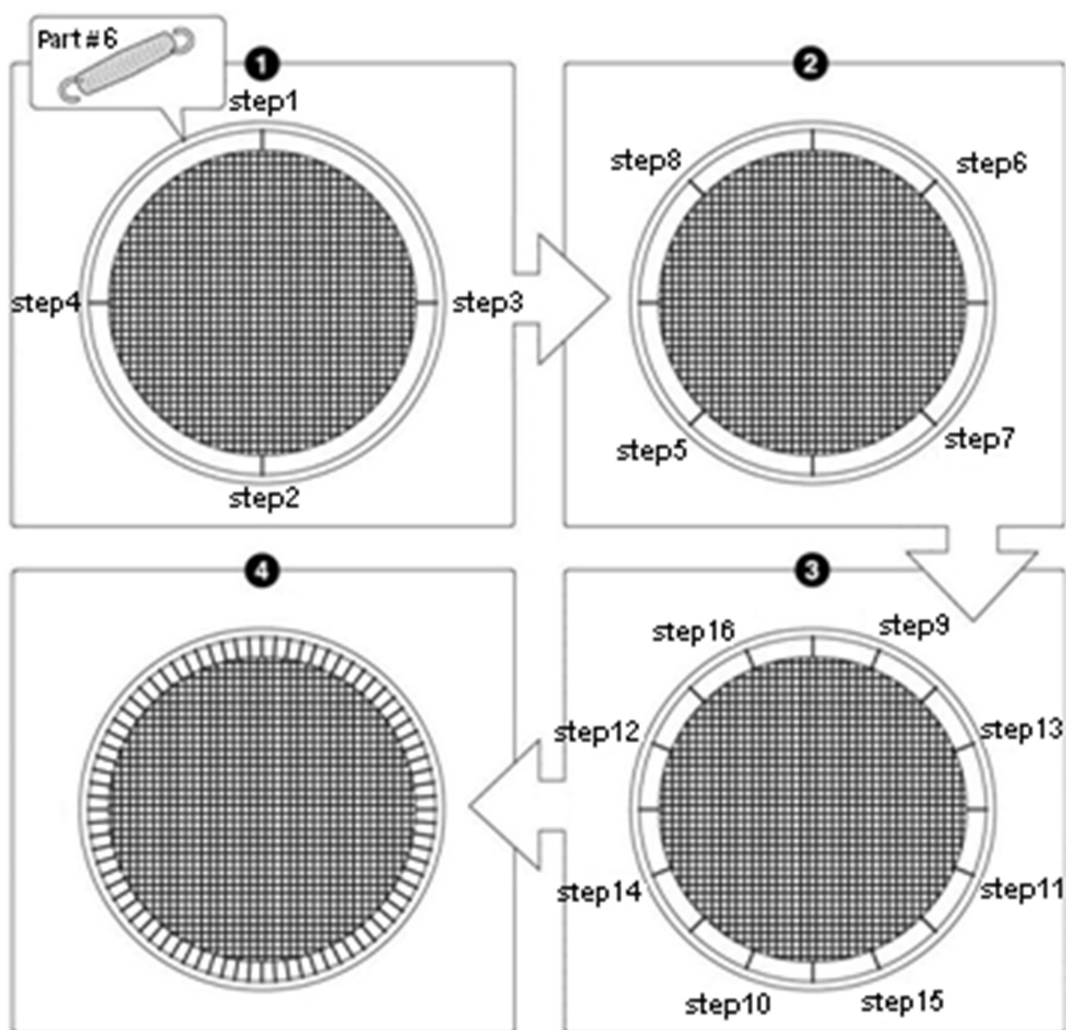
Buďte opatrní, keď pripevňujete pružiny ku skákacej ploche. Budete potrebovať ďalšieho človeka, aby vám pomohol s touto časťou montáže. UPOZORNENIE - dávajte pozor pri pripevňovaní pružín, aby ste si neprivreli prsty alebo časti odevu.

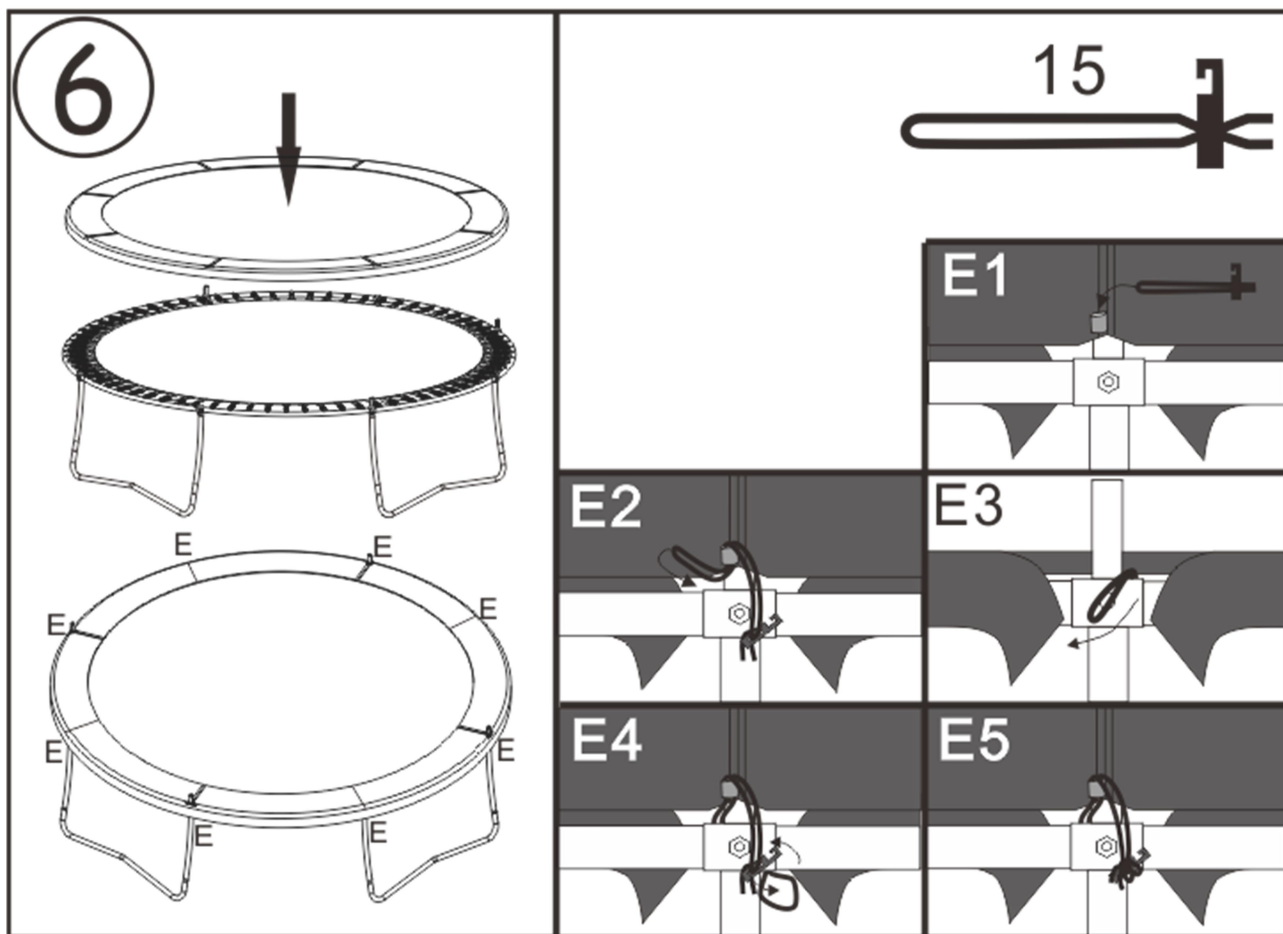
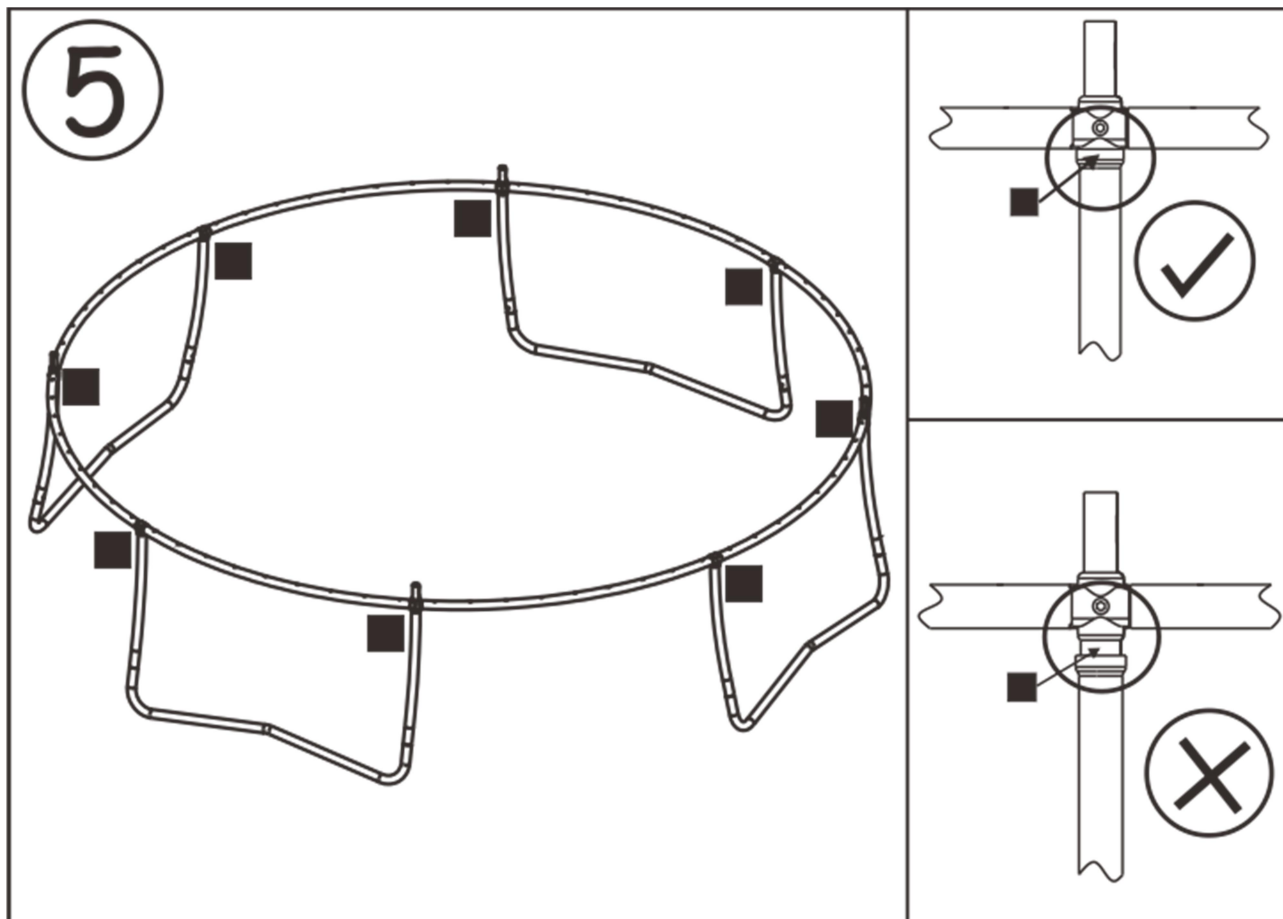
Umiestnite skákaciu plochu dovnútra rámu trampolíny, logo a bezpečnostný štítok by mali byť čelom nahor.



Buďte opatrní kam pokladáte ruky napr. počas uchytenia spojovacích bodov - môžu vás priškripnúť!

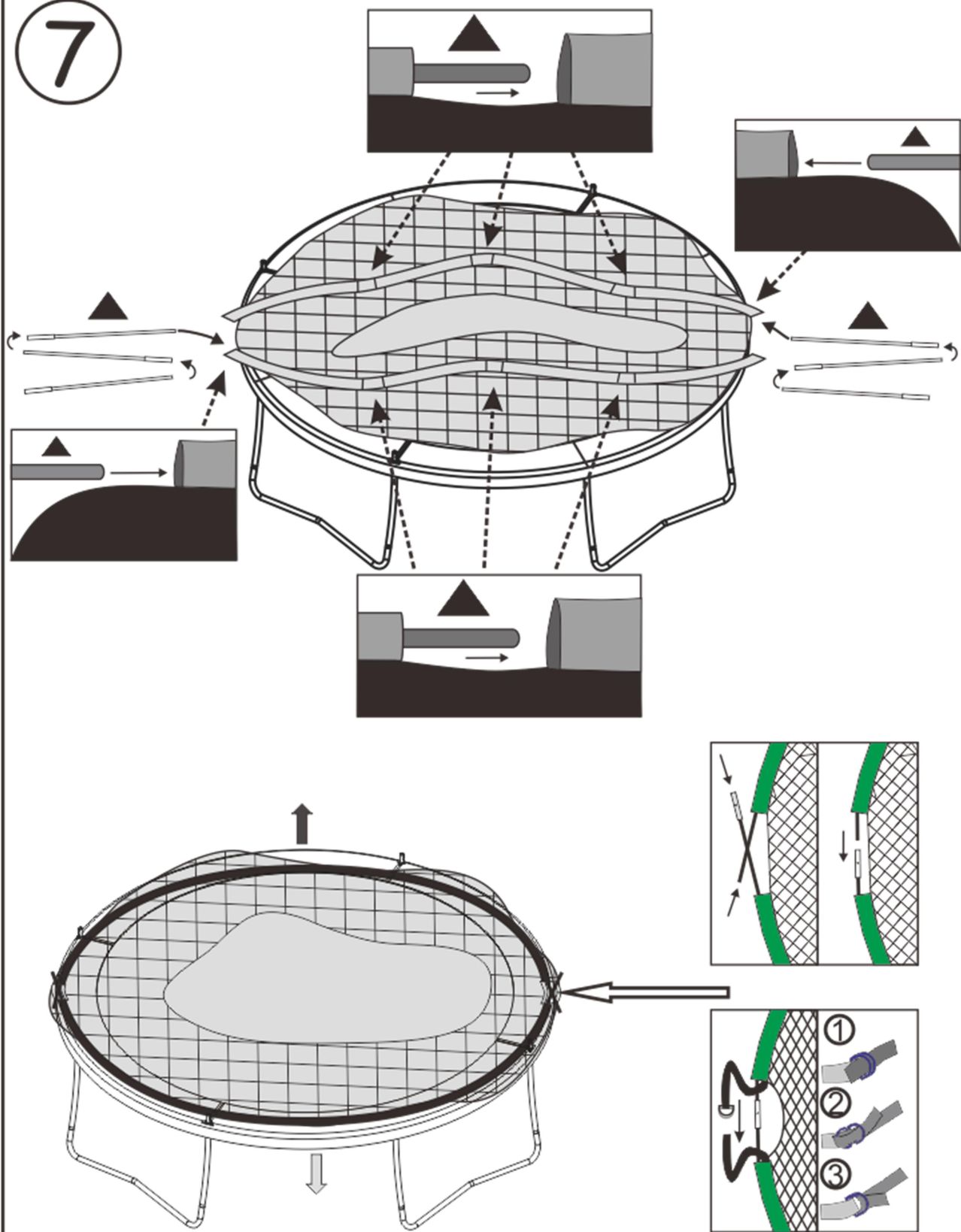
1. Nasledujúce obrázky vám ukážu, ako najlepšie spojiť pružiny a ako pevne utiahnuť skákaciu plochu.
 2. Vyberte si spojovací bod na ráme trampolíny. Použite hodiny ako nápovedu a vyberte bod, ktorý ukazuje 12 hodín. Umiestnite pružinu na okraj skákacej plochy. Pomocou klieští pružinu natiahnite a vložte hák pružiny do rámu. Tento postup opakujte v bode 6 hodín. Rovnakým spôsobom zostavte prvé 4 pružiny na 12,6,3 a 9 hodín.
 3. Opakujte krok 2, aby sa zvyšné pružiny pripevnili rovnakým spôsobom. Napnutie skákacej plochy by malo byť rovnomerné. Preto vždy pripevnite dve pružiny. To je veľmi dôležité. Nebudete môcť pripevniť všetky pružiny, pretože napnutie skákacej plochy sa zvýši s počtom pripojených pružín.
 4. Konečne po montáži by mal byť priestor medzi všetkými pružinami rovnaký.
4. Ak si všimnete, že ste vynechali nejaké oko, spočítajte, ako to má byť správne a odstráňte pružinu alebo pružinu pridajte tak, aby všetky pružiny boli napojené rovnomerne.



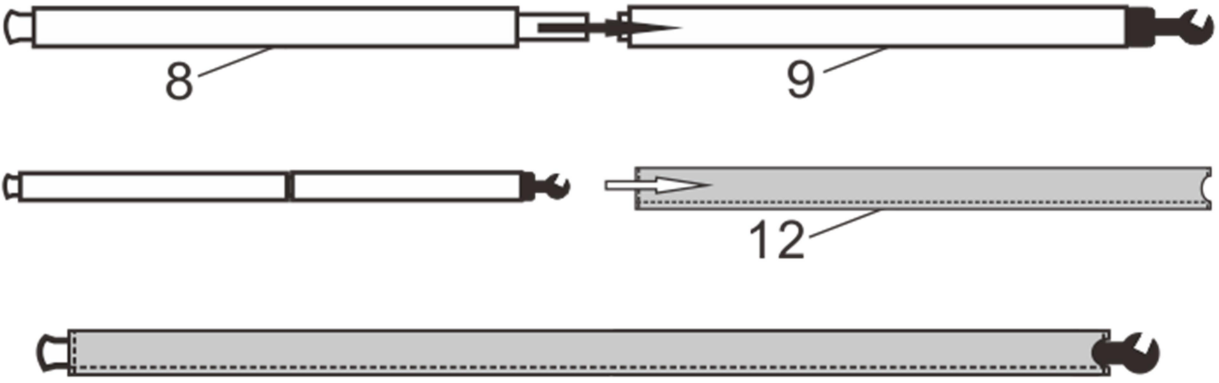


13-1 13-2

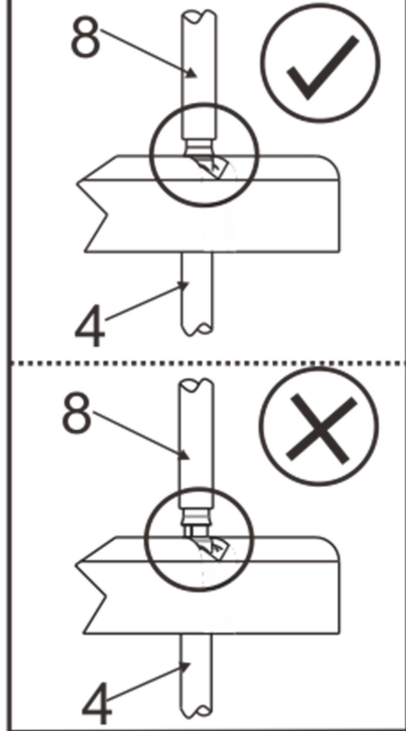
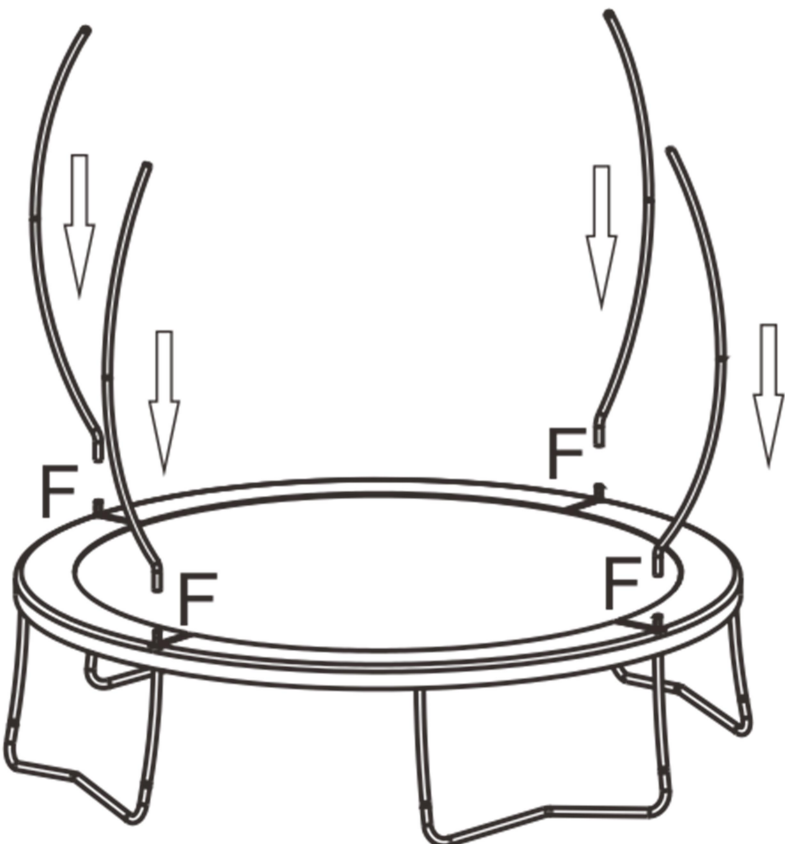
7



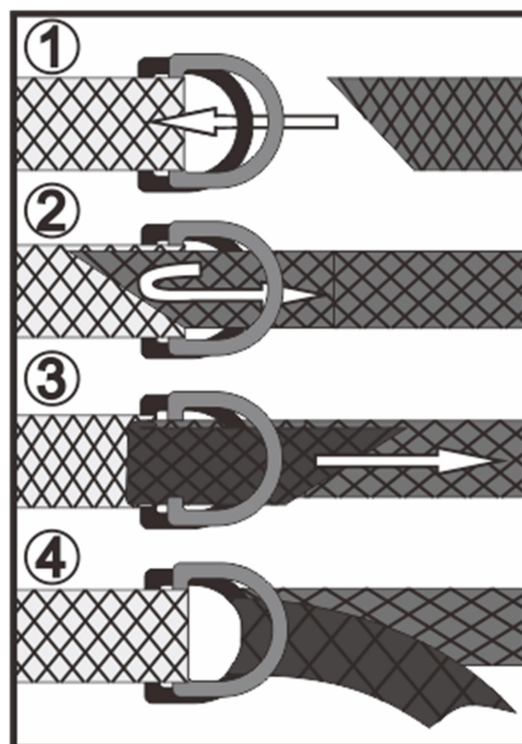
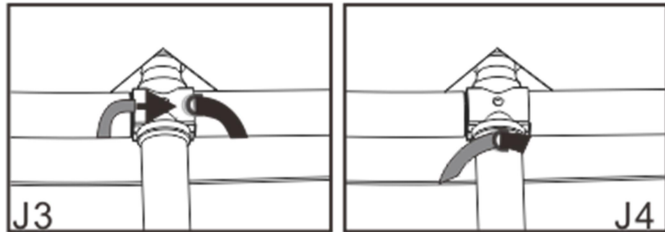
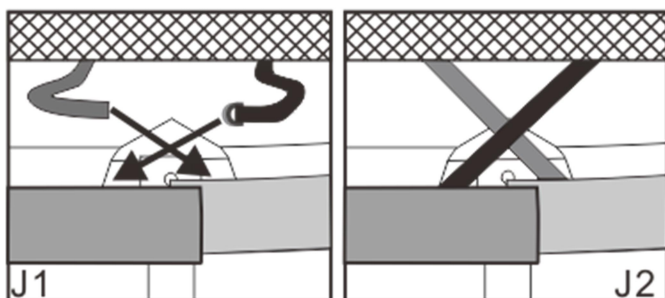
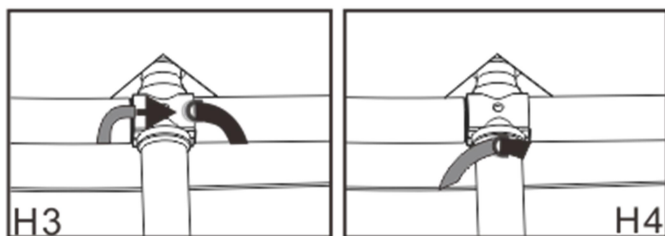
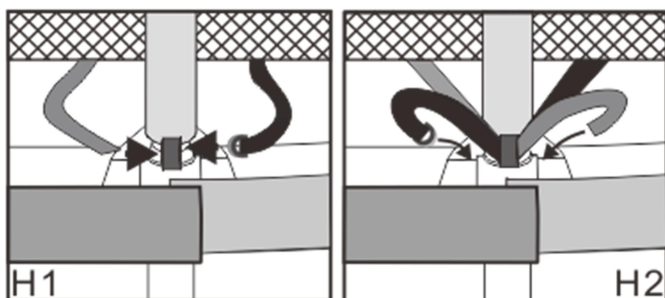
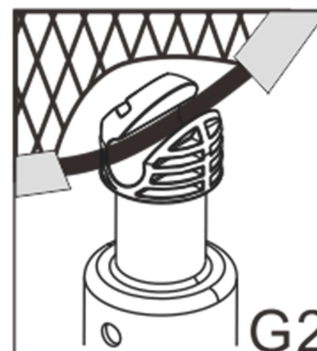
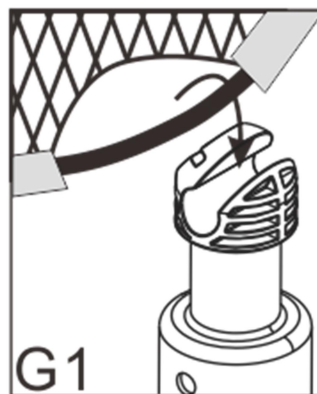
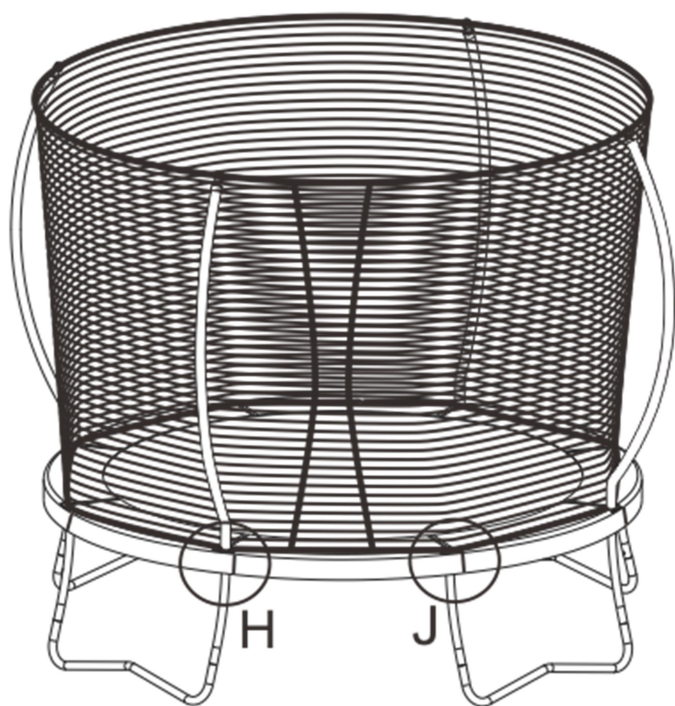
8



9



10

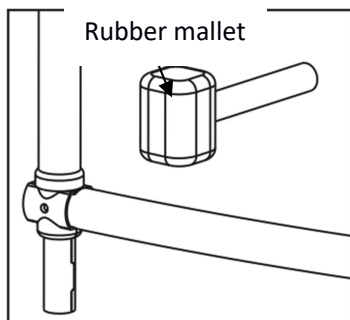


Ako rozpojiť X-časť

UPOZORNENIE: (Rozoberajú iba dospelí.)

Pokiaľ chcete trampolínu rozobrať, je možné, že na niektoré časti budete potrebovať gumené kladivo (nie je súčasťou balenia).

1. Možno sú rúrky základne (# 4) s X-spojom (# 6) veľmi tesné, nedajú sa ľahko rozobrať. Použite prosím gumené kladivo a buchnite do vrchnej rúrky (# 3). Teraz môžete túto časť ľahko rozobrať.



ÚVOD

Pred použitím trampolíny, si prosím prečítajte pozorne všetky informácie uvedené v tomto manuáli. Na zníženie rizika zranenia, prosím, postupujte podľa nasledujúcich rád a pokynov.

- ※Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie s trampolínou je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenie či smrť!
- ※Skontrolujte trampolínu pred každým použitím kvôli opotrebovaniu, chýbaním či stratou častí.
- ※Montáž, ochrana a udržiavanie výrobku, bezpečnostné typy, varovania, a správna technika skákania sú zahrnuté v tomto manuáli.
- ※Všetci užívatelia a dohliadajúci sa musia zoznámiť s týmito inštrukciami.
- ※Všetci užívatelia musia byť oboznámení o ich vlastnom limite / obmedzení pred začiatkom skákania na trampolíne.
- ※Táto trampolína je pre domáce účely.
- ※Trampolína musí mať ochrannú sieť, pokiaľ je jej dĺžka / priemer / uhlopriečka viac ako 2,5 m.

Varovanie



**NIE VIAC AKO JEDEN ČLOVEK NA TRAMPOLÍNE!
VIAC SKÁKAJÚCICH ZVYŠUJE RIZIKO ZRANENIA AKO JE
ZLOMENIE KRKU, NOHY, CHRBTICE ALEBO ZRANENIE HLAVY.
NEROBTE KOTÚLE (PREMETY), KTORÉ ZVYŠUJÚ RIZIKO DOPADU
NA HLAVU, KRK A S TÝM SPOJENÉ RIZIKO VÁŽNEHO ZRANENIA
ČI SMRTI.**



PROSÍM, USCHOVAJTE TIETO INFORMÁCIE PRE NESKORŠIE NAHLIADNUTIE.

DÔLEŽITÉ

Nesprávne použitie a hrubé zaobchádzanie s trampolínou je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenie či smrť!

Informácie na skákanie na trampolíne

Ako každá aktivita, ktorá uvádza vaše telo do pohybu, tak aj trampolína prináša určité riziká. Na zníženie možnosti zranenia odporúčame použitie ochrannej siete, aby sa predišlo pádu z trampolíny. Sieť nepoužívajte k úmyselnému odrazeniu od strán. Žiadne zariadenie nemôže úplne zaručiť vašu bezpečnosť a bezpečná hra je vždy vašou zodpovednosťou. Ochranná sieť podstatne znižuje riziko zranenia. Na trampolíne nesmie byť viac ako jedna osoba. Nepokúšajte sa pretáčať, robiť saltá či kotúle. Ďalej odporúčame užívať povrch tlmiaci vplyv na podlahu okolo trampolíny.

1. **NEROBTE** a nepovoľujte kotúle. Vplyv na hlavu alebo krk môže spôsobiť vážne zranenie, ochrnutie alebo smrť. Dokonca, aj keď dopadnete do stredu skákacie plochy.
2. Nepovoľujte viac ako jednu osobu na trampolíne. Ak by sa na trampolíne nachádzalo viac osôb v rovnaký čas, mohlo by to spôsobiť vážne zranenie.
3. Používajte trampolínu iba pod dohľadom dospelých, dobre informované osoby.
4. Trampolíny vysoké nad 51cm nie sú doporučované užívať deťmi pod 6 rokov.
5. Skontrolujte trampolínu pred každým začiatkom užívania. Uistite sa, že je kryt pružín správne a bezpečne umiestnený. Nahraďte všetky opotrebované, poškodené alebo chýbajúce časti.
6. Zliezanie a vyliezanie na trampolínu. Pri zliezaní neskáčte z trampolíny na podlahu a pri vyliezaní zasa naopak nenaskakujte. Nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík k skoku na iný objekt.
7. Skákanie zastavíte dopadom s miernym pokrčením kolien, aby boli nohy v kontakte so skákacou plochou. Naučte sa túto zručnosť ako prvú.
8. Naučte sa dôkladne základné skoky a pozície tela pred tým, než začnete robiť ťažšie skoky. Druhy základných skokov môžu byť vykonané v rôznych kombináciách. Obráťte sa na časť základných skokov v tomto návode.
9. Vyhnite sa príliš vysokým skokom. Zostaňte nižšie, kým nezískate kontrolu nad skokom a opakujte si pristátie do stredu trampolíny. Kontrola je dôležitejšie ako výška.
10. Počas skákania držte hlavu hore a pozerajte sa na okraj trampolíny. To pomôže získať kontrolu nad rovnováhou.
11. Neskáčte, keď ste unavení alebo po príliš dlhú dobu.
12. Pri nepoužívaní trampolíny ju bezpečne zaistite a zabráňte neoprávnenému použitiu. Ak sú používané schodíky k trampolíne, odstráňte ich pri odchode, aby ste zabránili nežiaducemu prístupu detí pod 6 rokov.
13. Udržujte priestor okolo trampolíny čistý a odstráňte všetky predmety, ktoré by mohli užívateľovi prekážať.
14. Nepoužívajte trampolínu, ak ste pod vplyvom alkoholu či drog.
15. Pre informácie o zručnostiach a tréningu kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.
16. Skáčte iba, keď je podložka suchá. Trampolína nesmie byť používaná vo veterných podmienkach.
17. Pred použitím trampolíny si prečítajte všetky informácie. Upozornenie a inštrukcie o ochrane, údržbe a užívaní trampolíny sú obsiahnuté na zvýšení bezpečnosti a príjemnému používaniu tohto zariadenia.

NENOSTE obuv s podrážkou, ktorá spôsobuje nadmerné opotrebovanie skákacej plochy.

NENOSTE šperky, ozdoby, gombíky či ďalšie veci, ktoré môžu poškodiť plochu.

Skáčte v strede plochy.

Umiestnenie

1. Zaistite adekvátny priestor nad hlavou. Odporúča sa minimálne 8 metrov od zeme. Zaistite odstránenie drôtov, konárov stromov a ďalších možných nebezpečenstiev.
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. Pred užitím umiestnite trampolínu na rovnom povrchu.
4. Používajte trampolínu v dobre osvetlených priestoroch. Umelé osvetlenie môže byť používané v domácom prostredí alebo temných miestnostiach.
5. Zabezpečte trampolínu pred nepovoleným a nekontrolovaným používaním.
6. Odstráňte všetky prekážky z pod trampolíny.
7. Vlastník a dozor trampolíny sú zodpovední za upozornenie užívateľov o usmerneniach uvedených v inštrukciách.

Pred akoukoľvek fyzickou aktivitou vždy konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.

Informácie o užívaní trampolíny

Najprv si privyknite na pružnosť trampolíny a vyskúšajte si ju. 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, než sa vaše chodidlá dotknú plachty.

Táto technika by mala byť vykonávaná zakaždým, keď sa učíte základné skoky.

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

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

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

Skokani by mali nosiť tričká, šortky, alebo tielka a predpísané gymnastické body, silné ponožky alebo byť naboso. Ak práve začínate, môžete nosiť dlhé tričká a dlhé nohavice k ochrane pred poškrabávaním a odrením než sa naučíte správnu pozíciu pri dopade a formu. Nenoste ťažké topánky s podrážkou, ako sú tenisové topánky. Môže to spôsobiť nadmerné opotrebenie skákacej plochy.

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 plochu trampolíny. Nikdy nezabudnite položiť ruky na rám, keď vyliezate alebo sliezate. Nevkračujte priamo a nezvierajte pevne konštrukciu. K správne zliezaniu sa presuňte k strane a oprite sa rukami o rám ako opora. Zostúpte z plochy na podlahu. Menšie deti by mali mať pri zliezaní a vyliezaní asistenciu.

Neskáčte bezohľadne, zvýšite riziko zranenia. Kľúč k bezpečiu a pôžitku z trampolíny je v kontrole a zvládaní rôznych skokov. Nikdy neskúšajte naskočiť na trampolínu, keď je tam niekto iný, aby získal výšku! Nikdy neužívajte trampolínu bez dozoru.

Klasifikácia nehôd

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 trampolíne hrajú malé deti, potrebujú pomoc pri vyliezaní a zliezaní.

Užitie 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), zvyšuje sa riziko zranenia. Zranenia môžu nastať, keď rýchlo odídete z trampolíny, stratíte kontrolu, stretnete sa s iným skokanom alebo doskočíte na pružiny. Spravidla bývajú zranení ľahší ľudia na trampolíne.

Náraz na konštrukciu či pružiny: Keď sa hráte na trampolíne, ZOSTAŇTE v strede plachty. To zníži riziko zranenia v dôsledku nárazu či vplyvu na konštrukciu a pružiny. Vždy nechajte kryt pružín na konštrukcii. NESKÁČTE alebo nestúpajte na kryt pružín, nie je určený na podopieranie 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 kolena, keď dopadajú a prestaňte skákať. Znovu získajte kontrolu.

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

Cudzie predmety: NEPOUŽÍVAJTE trampolínu, keď sú pod alebo nad domáci maznáčikovia, iní ľudia, zvieratá alebo ďalšie predmety. Zvyšujete riziko zranenia. NEDRŽTE v ruke akýkoľvek cudzí predmet. NEKLAĎTE 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 trampolínom môžu spôsobiť zranenie.

Zlá údržba trampolíny: Trampolína v zlom stave zvyšuje riziko zranenia. Prosím, skontrolujte stav trampolíny pred každým použitím z dôvodu možnosti ohnutia železných tyčí, natrhnutia plochy, stratenie alebo zlomenie 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 prístupové schodíky na bezpečnom mieste kvôli zabráneniu nepovoleného a nekontrolovaného prístupu.

Tipy, ako znížiť riziko nehody

Úloha skokana pri prevencii nehôd

Majte pod kontrolou svoje skoky. Neprechádzajte k zložitejším či komplikovanejším skokom, kým sa nenaučíte skoky základné. Vzdelanie je tiež kľúč k bezpečnosti. Čítajte, pochopte a praktikujte všetky bezpečnostné opatrenia a varovania predchádzajúce užívaniu trampolíny. Kontrolovať skok znamená, keď doskočíte do rovnakého miesta skákacej plochy, z ktorého ste vyskočili. Pre dodatočné bezpečnostné tipy a inštrukcie, prosím, kontaktujte kvalifikovaného inštruktora.

Úloha dozorca v prevencii nehôd

Dozor musí vedieť a presadiť všetky bezpečnostné pravidlá a pokyny. Dozor je zodpovedný poskytovať znalostné rady a pokyny všetkým skokanom. Ak je dozorca neschopný alebo neadekvátny, trampolína by mala byť rozobraná a uskladnená na bezpečnom mieste, aby predišla neoprávnenému používaniu. Dozor je ďalej zodpovedný sa presvedčiť, že bezpečnostná výveska je umiestnená na trampolíne a skokani sú informovaní o týchto varovaniach a inštrukciách.

- Vždy sa odrazte v strede skákacej plochy. Skákanie v blízkosti okraja môže viesť k poraneniu a môže tiež natiahnuť pružiny. Kryt pružín nie je navrhnutý ani určený na udržanie hmotnosti užívateľa trampolíny. Nechodte ani neskáčte na kryt pružín.
- Vyhnite sa príliš vysokým odrazom. Zostaňte nízko, kým nebudete ovládať svoj odraz a nebudete vedieť dopadnúť doprostred skákacej plochy.
- Ak chcete získať kontrolu a zastaviť skok, dopadnite na plochu s mierne pokrčenými kolenami.
- Trampolínu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Ak je vás viac, striedajte sa v krátkych intervaloch. Príliš dlhé skákanie spôsobí únavu skákajúceho a tím

zvýšené riziko zranenia. A tiež ostatní strácajú záujem, pokiaľ čakajú veľmi dlho.

- Trampolína je dosť vysoko. Skok z trampolíny na zem alebo na iný povrch môže mať za následok zranenie. Skákanie na trampolíne zo strechy, dosky alebo iného predmetu tiež predstavuje riziko zranenia. Menšie deti môžu potrebovať pomoc pri vstupe a výstupe na trampolínu.

Bezpečnostné inštrukcie

SKOKANI:

- ※ Nikdy nepoužívajte trampolínu ak ste požíli 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 k preskočeniu na iný objekt.
- ※ Najskôr zvládnite základné jednoduché skoky, než sa môžete pustiť do skokov náročnejších.
- Nahliadnite do sekcie základných zručností aby ste vedeli, ako začať.
- ※ K zastaveniu skákania dopadnite na plochu 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 skákaciu plochu na udržanie 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.
- ※ Iba dospelí môžu zostaviť trampolínu
- ※ Na trampolíne ani na jej komponentoch by nemali byť vykonávané žiadne úpravy. Akákoľvek zmena môže viesť k poškodeniu výrobku alebo zraneniu osôb.

DOHĽAD:

- 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 či opotrebovaná. Trampolína by mala byť skontrolovaná pred tým než začnete skákať.
 - ※ Odstráňte všetky predmety, ktoré môžu skokanovi prekážať. Uvedomte si, čo je nad, pod a okolo trampolíny.
 - ※ Predídte nekontrolovanému a neoprávnenému užívaniu. Trampolína by mala byť zabezpečená v čase jej nepoužívania.

Umiestnenie trampolíny

Minimálny priestor nad trampolínou je 8 metrov. Uistite sa, že v blízkosti nie sú žiadne prekážky či nebezpečenstvá, ako sú konáre stromu, hojdacia súprava, bazény, elektrické drôty, steny, ploty atď.

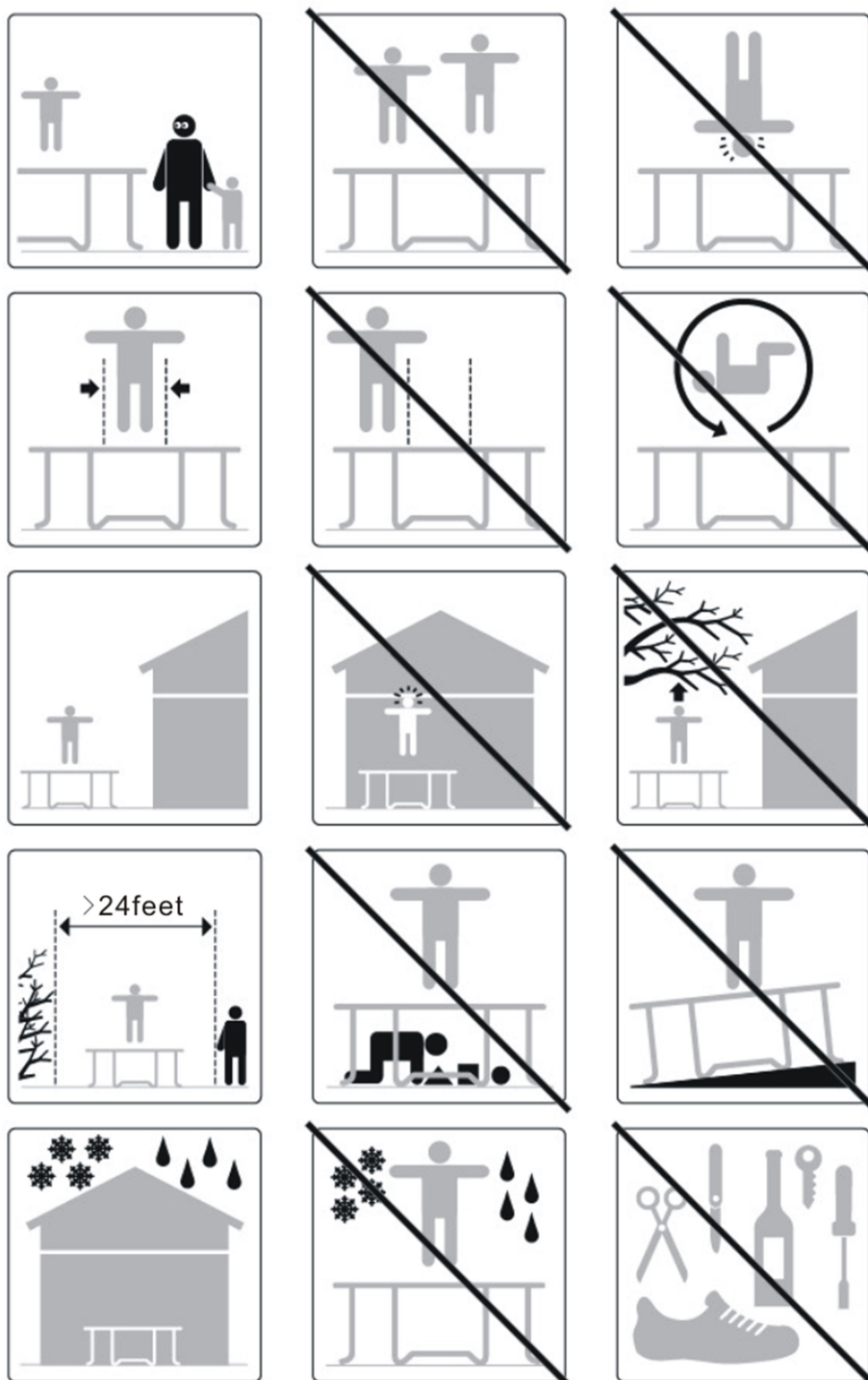
Prosím, buďte informovaní o nasledujúcich vybraných miestach pre trampolínu:

- ※ Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.
- ※ Miesto musí byť dobre osvetlené.
- ※ Všetky prekážky nad a pod alebo okolo trampolíny musia byť odstránené.
- ※ Priestor musí byť dobre osvetlený.
- ※ Nepoužívajte túto trampolínu vo vnútorných priestoroch.
- ※ Nepoužívajte trampolínu na klzkom povrchu podlahy, nerovnom alebo šikmom povrchu.
- ※ Nekladte trampolínu na tvrdé povrchy, betón a pod., pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu rámu.

※Trampolína musí byť dobre upevnená na zemi, aby sa zabránilo posunu či skákaniu.

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

⚠ WARNING!



Plán cvičenia

Nasledujúce cvičenia sú odporúčané k naučeniu základných krokov a skokov pred pokračovaním k zložitejším a komplikovanejším. Mali by ste si prečítať a porozumieť všetkým bezpečnostným informáciám pred vyliezaním na trampolínu. Celková debata, predvedenie telovej mechaniky a pokyny pre trampolínu by mali prebehnúť medzi dohľadom a študentom.

Lekcia 1

- A. Vyliezanie a naliezanie - Demonštrácia správnych 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 doskočenia a vyrovnania.

Lekcia 2

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

Lekcia 3

- A. Zhodnotenie a vyskúšanie zručností a techník naučených v predchádzajúcich lekciách.
- B. Dopad dopredu-Všetci žiaci by si mali osvojiť pozíciu na bruchu (čelom k zemi) zatiaľ čo inštruktor kontroluje chybné pozície, ktoré môžu spôsobiť zranenie.
- C. Začnite so skokmi na rukách a kolenách a potom natiahnite telo do pozície na bruchu, dopadnete na plochu a vráťte sa späť na nohy.
- D. Opakovanie-Skok na ruky a kolena, 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 plochou, 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 plochou a hlavu hore.
 - iii. Po dokončení otočení, 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 opakovaní s dôrazom na kontrolu a formu.

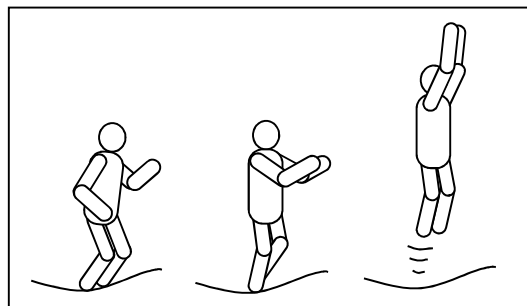
Hra, ktorá môže byť hraná k tomu, aby žiaka povzbudila k rutine opakovaniu je "SKOK". V tejto hre hráči počítajú od 1 do 10. Prvý hráč začne sa skokom. Hráč 2 musí urobiť ten istý skok a pridať ďalšie. Hráč 3 predvedie skok prvého a druhého hráča a pridať skok tretí. To pokračuje až kým hráč nebude schopný 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 doteraz nenaučili.

K nárastu ďalších zručností by mal byť kontaktovaný kvalifikovaný inštruktor.

ZÁKLADNÉ SKOKY na trampolíne

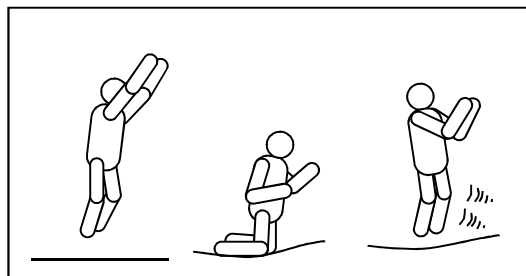
Základný skok

1. Postavte sa na stred trampolíny, presuňte váhu tela na špičky, nohy mierne rozkročte. Sledujte trampolínu.
2. Rozkývajte paže dopredu a nahor v kruhových pohyboch.
3. Pri výskoku dajte nohy k sebe, špičky namierte smerom nadol.
4. Pri dopadávaní na trampolínu majte nohy mierne rozkročené.



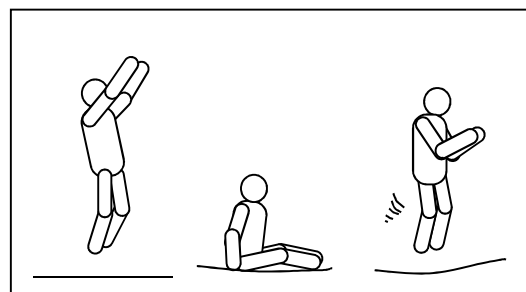
Skok na kolená

1. Začnite základným skokom. Neskáčte vysoko.
2. Doskočte na kolená, chrbát držte vzpriamený. Na udržanie rovnováhy používajte paže.
3. Dostaňte sa späť do základného skákania kmitaním paží nahor.



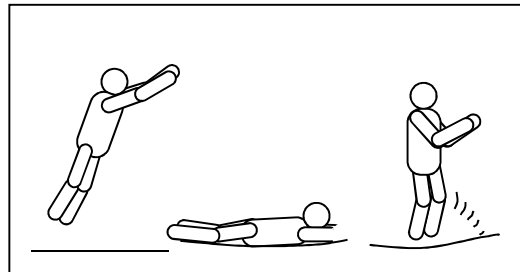
Skok do sedu

1. Doskočte do sedu na plocho.
2. Umiestnite ruky na trampolínu vedľa bokov.
3. Späť do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazom rukami.



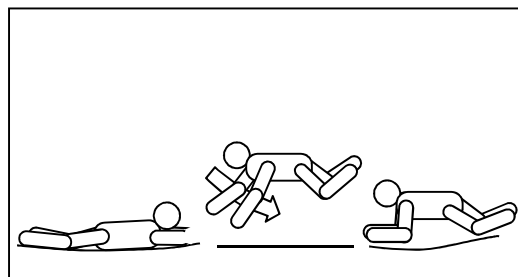
Skok na brucho

1. Začnite nízkymi skokmi.
2. Dopadnite na brucho (tvárou dole), paže nechajte pretiahnuté dopredu.
3. Odrazte sa od trampolíny rukami a vráťte sa späť do vzpriamenej pozície.



Skok s obratom o 180 stupňov

1. Začnite so skákaním na brucho.
2. Odrazte sa ľavou alebo pravou rukou a pažami (podľa toho, ktorým smerom sa chcete točiť).
3. Pokračujte hlavou a ramenami v rovnakom smere a držte chrbát paralelne k podložke s hlavou hore.
4. Doskočte na brucho a do vzpriamenej pozície sa vráťte odrazom rukami a paží.



Ochrana a údržba

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

- **CELKOVÁ ÚDRŽBA** - táto trampolína je vyrobená pre vonkajšie použitie a potrebuje len malú údržbu. Na druhú stranu určitá starostlivosť pomôže pridať nejaký rok životnosti. Pamätajte, že skákacia plocha a kryt pružín sú vyrobené zo syntetických materiálov a môžu byť ľahko poškodené cigaretou, ohňostrojom a iskrami z táborového ohňa, kozuba či grilu.
- **RÁM** - nesedzte či nestojte na ráme a kryte pružín, keď sa trampolína používa, pretože to spôsobí obmedzenie prirodzeného odrazu. Ak vŕzgajú pružiny v mieste prichytenia k rámu, namažte ich trochu olejom. Ak sa objaví hrdza, môžete ju odstrániť pomocou šmirgľového papiera či drôtenej kefy a potom natrieť netoxickou farbou.
- **KRYT PRUŽÍN** - tento kryt slúži k ochrane používateľa pred pádom na pružiny či rám. Nesedzte či nestojte na kryte počas skákania. Dávajte tiež pozor, aby malé deti nepoužívali okraj krytu ako držadlo pri vyliezaní na trampolínu, mohlo by dôjsť k odtrhnutiu či inému poškodeniu.
- **SKÁKACIA PLOCHA** - plocha je počas rokov postupne oslabovaná pôsobením UV žiarením. Preto čím viac ju budete chrániť pred priamym slnečným žiarením, tým viac vydrží. Malá plesň plochu nepoškodí. Pred skákaním si vždy vyzujte obuv a uistite sa, že na sebe nemáte ostré predmety, ako sú pracky, šperky a pod.
- **PRUŽINY** - nestojte na pružinách pri skákaní. Pokúste sa neskákať na pružiny. Nie sú určené na takú záťaž a môžu byť preto natiahnuté, zdeformované a oslabené. Ak zistíte, že máte nejakú pružinu natiahnutú, je dôležité ju čo najskôr vymeniť, aby ste nepoškodili skákaciu plochu a vyhli sa tak preťaženiu a poškodeniu ešte dobrých pružín.

Táto trampolína je navrhnutá k odolaniu určitej váhy a použitia. Uistite sa, že trampolínu užíva len jeden človek v rovnakom čase. Človek nad 100 kg by trampolínu nemal používať. Skokani by mali používať ponožky, gymnastické topánky alebo byť bosí, keď používajú trampolínu. Botasky či tenisky sa neodporúčajú. K obmedzeniu zničenia nepúšťajte zvieratá na plachtu. Skokani by mali z tela odstrániť všetky ostré predmety pred užitím trampolíny. Všetky ostré alebo vyčnievajúce predmety by mali byť vždy držané mimo plochu trampolíny.

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

Prosím, buďte informovaní o:

- Otvoroch, dierach v skákacej ploche trampolíny
- Prehýbajúca sa plocha
- Rozpáraniu alebo akýkoľvek iný druh poškodenia
- Ohnuté alebo zlomené rámové časti, ako sú nohy
- Zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
- Zničený, chýbajúci alebo nezabezpečený kryt pružín
- Výčnelky akéhokoľvek typu (špeciálne ostré typy) na ráme, pružinách alebo ploche
- Na trampolíne ani na ich častiach by nemali byť vykonávané žiadne úpravy. Akákoľvek zmena môže viesť k poškodeniu výrobku alebo zraneniu osôb.

V zimných mesiacoch trampolínu rozoberte a uschovajte. Pôsobenie mrazu a snehu poškodzuje povrch trampolíny a ochranného lemu, čo má za následok zníženie životnosti. Na takéto poškodenie nebude uznaná reklamácia.

Skákanie na trampolíne môže byť sprevádzané zvukovými efektmi a občasným vŕzganím. Toto nie je závada brániaca riadnemu užívaniu a teda nemôže byť predmetom reklamácie.

VETERNÉ PODMIENKY

V ťažkých veterných podmienkach by mohla byť trampolína odfúknutá. Keď čakáte veterné počasie, mali by ste trampolínu premiestniť do krytého priestoru alebo rozložiť. Zabezpečuje sa v normálnom počasí, a mala by byť trampolína aspoň trikrát priviazaná. Pripevnite konštrukciu trampolíny k zemi. Je nedostatočné pripevniť k zemi iba nohy trampolíny, môžu vytiahnuť rámové ložisko. Môžete použiť kotviace háky k trampolíne (nie sú súčasťou balenia).

PREMIESTŇOVANIE TRAMPOLÍNY

Keď premiestňujete trampolínu, budete potrebovať pomoc iných dospelých. Všetky spájajúce body by mali byť bezpečne zabalené v obaloch odolných voči počasiu, ako napríklad tyče. To udrží konštrukciu neporušenú počas premiestňovania a zabráni rozpojeniu a oddeleniu spojovacích častí. 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.

AK NÁJDETE V AKEJKOĽVEK PREDOŠLEJ SITUÁCII ALEBO ČOKOĽVEK INÉ, ČO CÍTITE, ŽE MÔŽE OHROZIŤ POUŽÍVATEĽOV, TRAMPOLÍNA BY MALA BYŤ ROZOBHRANÁ A ZABEZPEČENÁ PRED POUŽÍVANÍM, KÝM VŠETKO NEBUDE OPRAVENÉ.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi **záruku
2 roky odo dňa predaja.**

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

Dôležité upozornenie:

Skákajúci aj dohľad:

Varovanie! Max. 100 kg

Varovanie! Nerobte žiadne kotúle či salta

Varovanie! Len pre vonkajšie použitie

Varovanie! Skáčte bez topánok

Varovanie! Vždy si prečítajte inštrukcie

Varovanie! Vyžaduje sa dohľad dospelých

Varovanie! Len pre jedného používateľa, nebezpečenstvo zrážky

Varovanie! Nevystupujte skokom

Varovanie! Nejedzte pri skákaní

Varovanie! Nepoužívajte trampolínu, ak je mokrá

Varovanie! Nepoužívajte v silnom vetre

Varovanie! Trampolínu nezapúšťajte do zeme.

Varovanie! Sieť by mala byť vymenená každé 2 roky

Varovanie! Vyprázdňte vrecká a ruky pred skákaním

Varovanie! Obmedzte dobu nepretržitého používania (pravidelne zastavujte)

Varovanie! Pred skákaním vždy zatvorte otvor siete

Varovanie! Trampolínu pripevnite pomocou súpravy na ukotvenie

Varovanie! Vždy skáčte uprostred skákacej plochy

Varovanie! Nepoužívajte trampolínu, ak ste konzumovali alkohol alebo drogy

Varovanie! Skontrolujte, či je skákacia plocha, kryt pružín a sieť bez závad

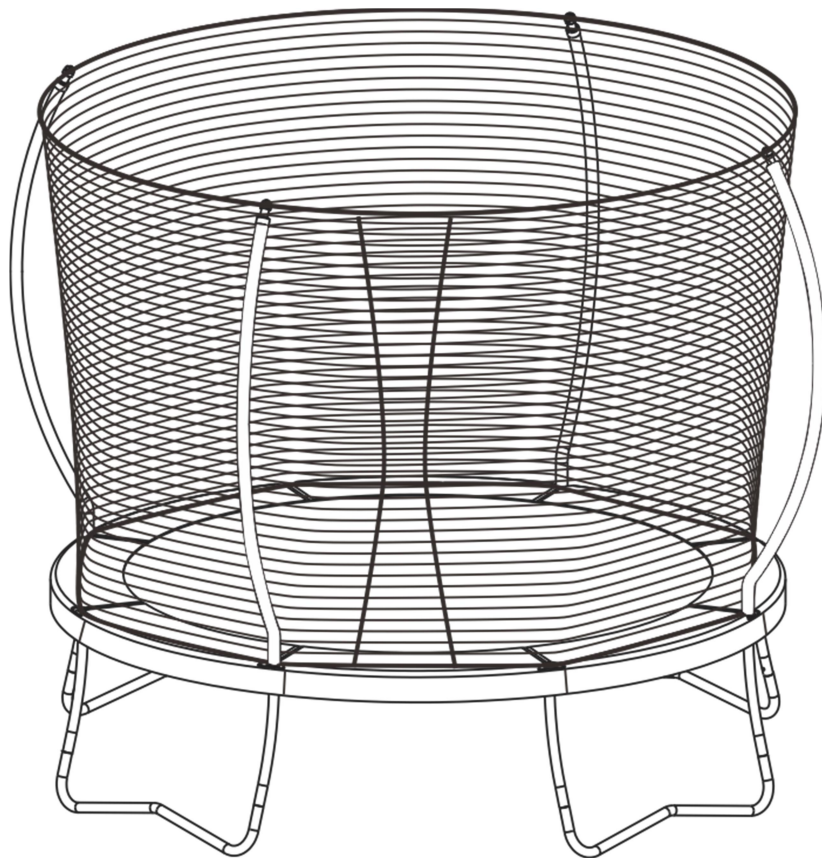
Varovanie! Trampolínu smie zmontovať iba dospelá osoba v súlade s montážnym návodom a potom pred prvým použitím ju musí dospelá osoba skontrolovať

Varovanie! V niektorých krajinách počas zimného obdobia môže trampolínu poškodiť zaťaženie snehom, či veľmi nízka teplota. Odporúčame uschovať vo vnútornom prostredí skákaciu plochu a kryt pružín na zimu. Ak ich necháte vonku, odporúčame sneh z trampolíny odstrániť.

Varovanie! Mali by ste vstupovať a vystupovať na trampolínu kontrolovaným a opatrným spôsobom. Nikdy nevyskakujte z trampolíny a nikdy ju nepoužívajte ako odrazový mostík ku skoku do iného objektu.



MASTRAMP305asit2,MASTRAMP183asit2



Trampoline(Diameter)

6' 8' 9' 10' 11'

Thank you for purchasing our product

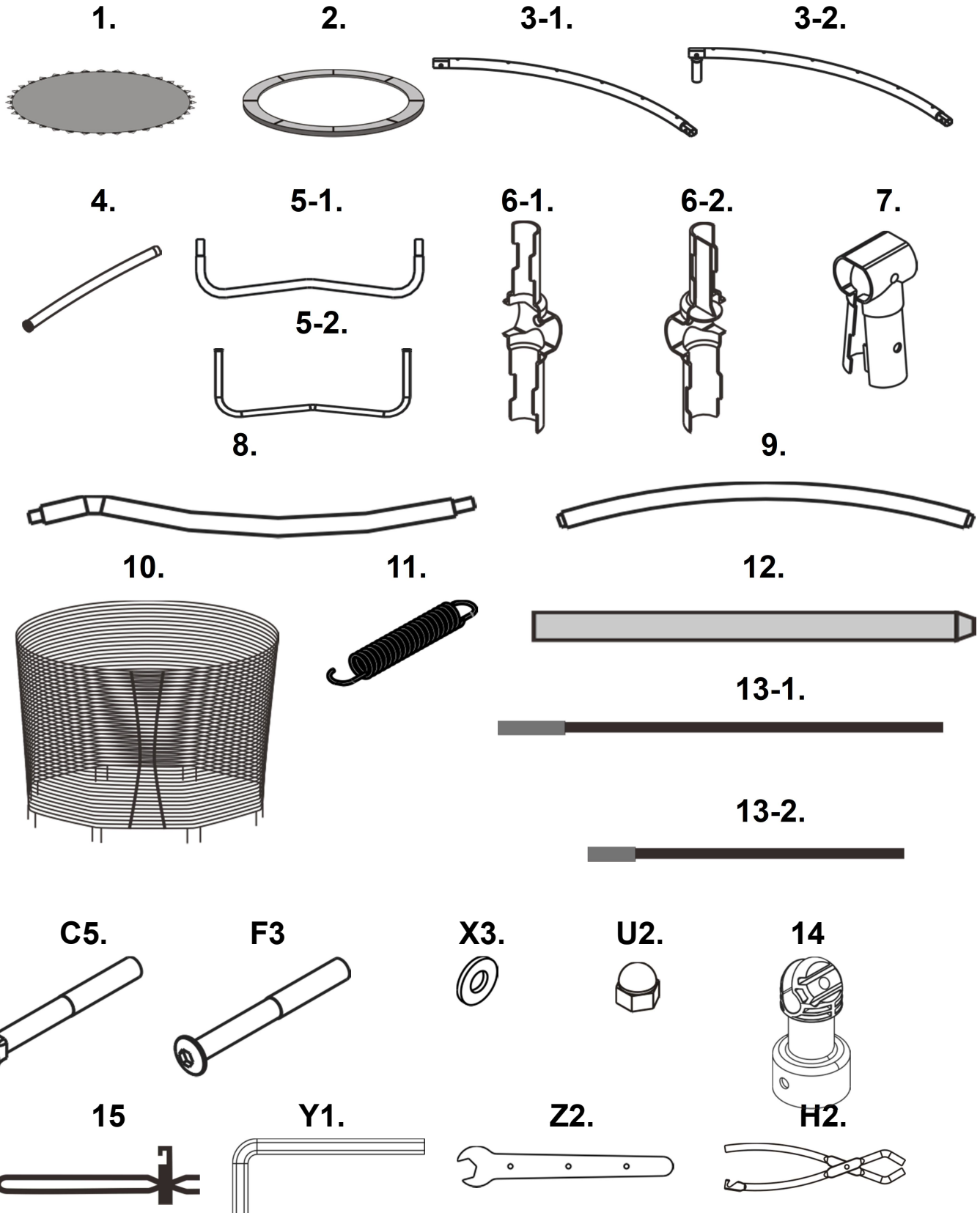
READ THIS FIRST!!!

**IN CASE OF MISSING OR BROKEN PARTS,
PLEASE CONTACT PLACE OF PURCHASE FOR
ASSISTANCE.**

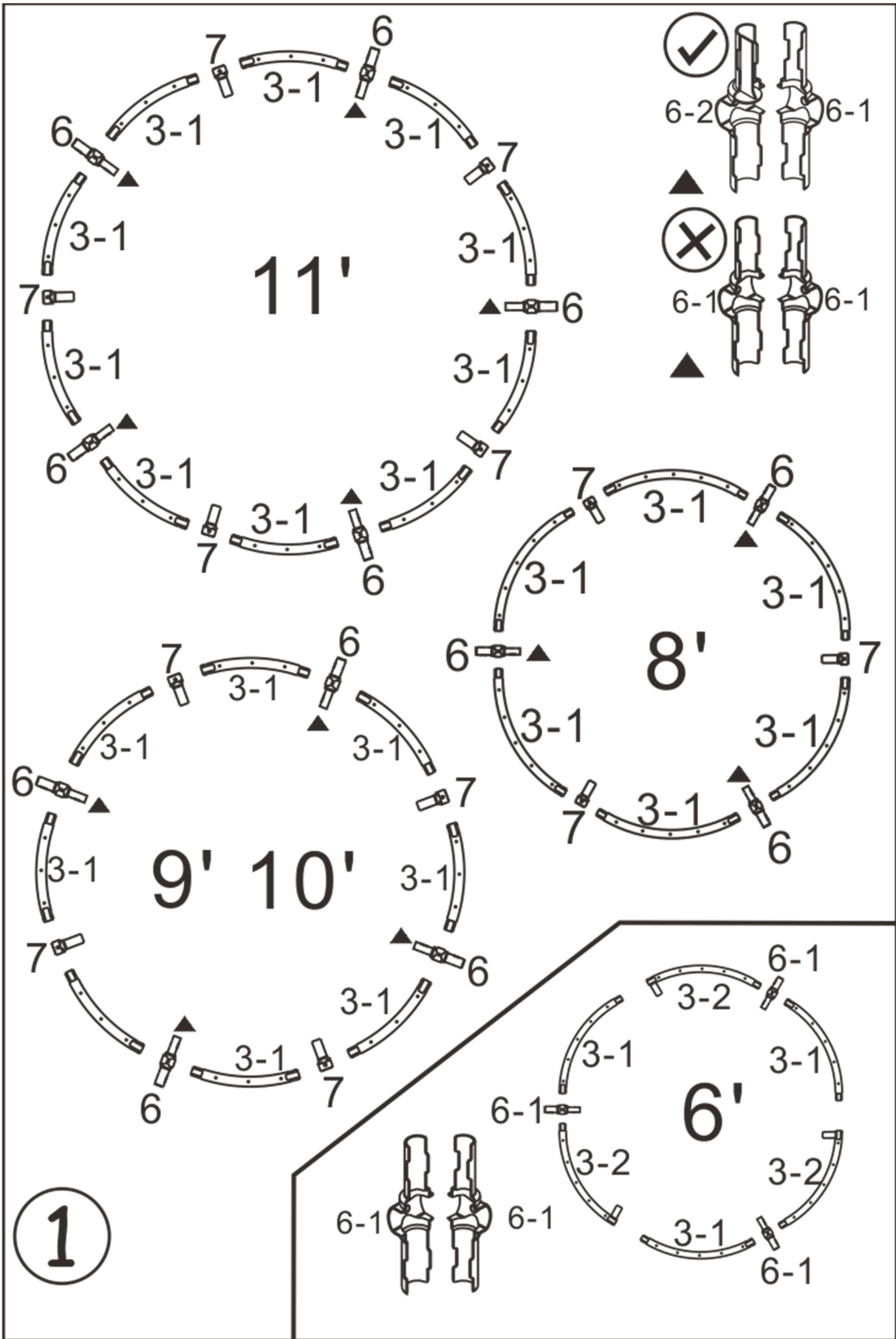
PACKAGE CONTENTS :

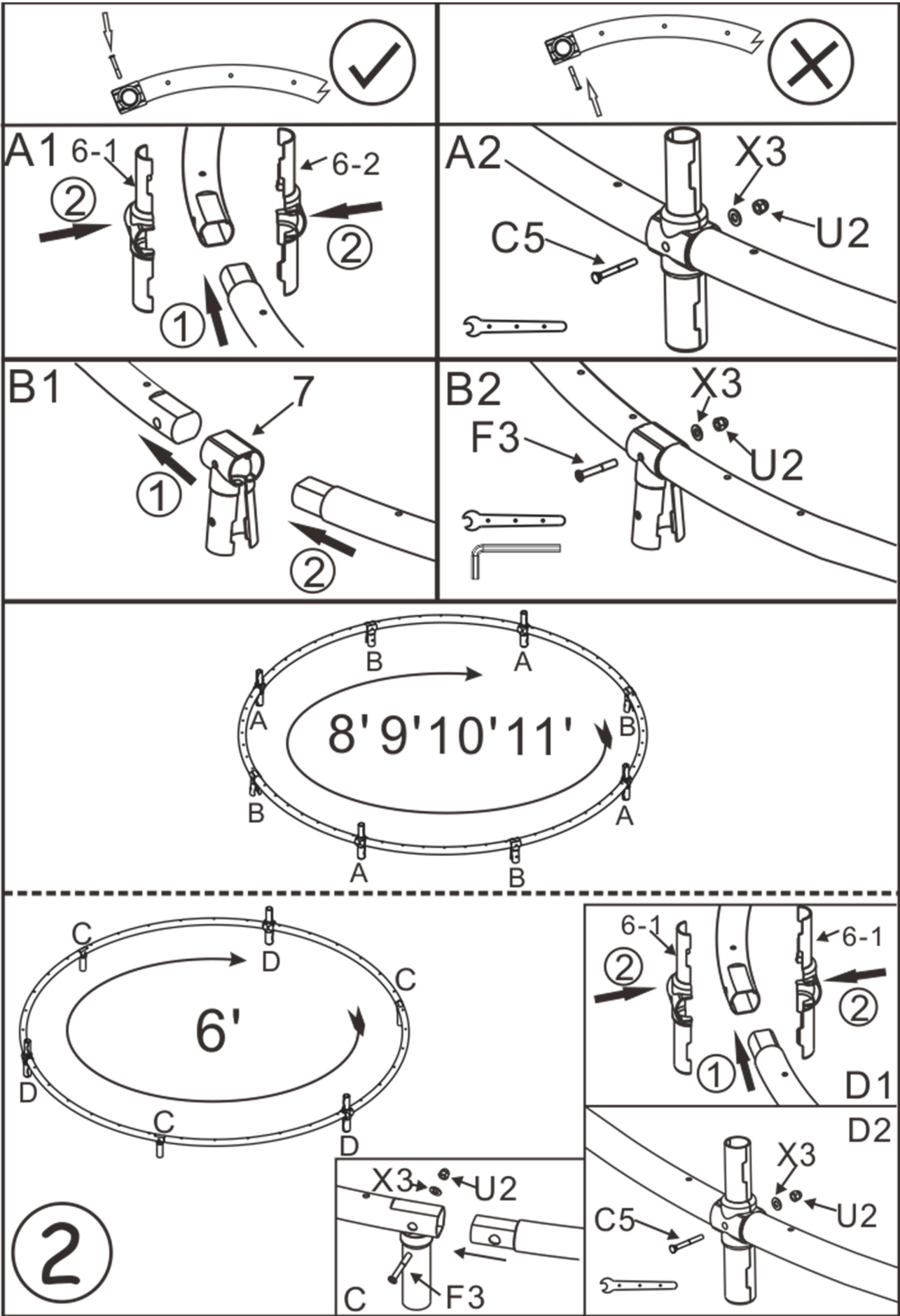
Part Number	Description	6'	8'	9'	10'	11'
1	Trampoline Mat	1 PCS				
2	Frame Pad	1 PCS				
3-1	Top Rail	3 PCS	6 PCS	8 PCS		10 PCS
3-2	Top Rail	3 PCS	\			
4	Vertical Leg Extension	\	6 PCS	8 PCS		10 PCS
5-1	Leg Base	\	3 PCS	4 PCS		5 PCS
5-2	Leg Base	3 PCS	\			
6-1	"X" Section	6 PCS	3 PCS	4 PCS		5 PCS
6-2	"X" Section(Strengthen)	\	3 PCS	4 PCS		5 PCS
7	"T" Section	\	3 PCS	4 PCS		5 PCS
8	Steel Pipe 1	3 PCS		4 PCS		5 PCS
9	Steel Pipe 2	3 PCS		4 PCS		5 PCS
10	Safety Net	1 PCS				
11	Springs PCS	36 PCS	48 PCS	56 PCS	56 PCS	70 PCS
12	Sleeves	3 PCS		4 PCS		5 PCS
13-1	Fiber rod	6 PCS	7 PCS	8 PCS	9 PCS	10 PCS
13-2	Fiber rod	1 PC				
C5	carriage bolts	3 PCS		4 PCS		5 PCS
F3	bolts	3 PCS		4 PCS		5 PCS
X3	Washer	6 PCS		8 PCS		10 PCS
U2	Lockable nut	6 PCS		8 PCS		10 PCS
14	Top cap	3 PCS		4 PCS		5 PCS
15	Elastic rope plus toggle	6 PCS		8 PCS		10 PCS
Y1	Clip with spring tool	1 PCS				
Z2	Socket Wrench	1 PCS				
H2	Spanner	1 PCS				

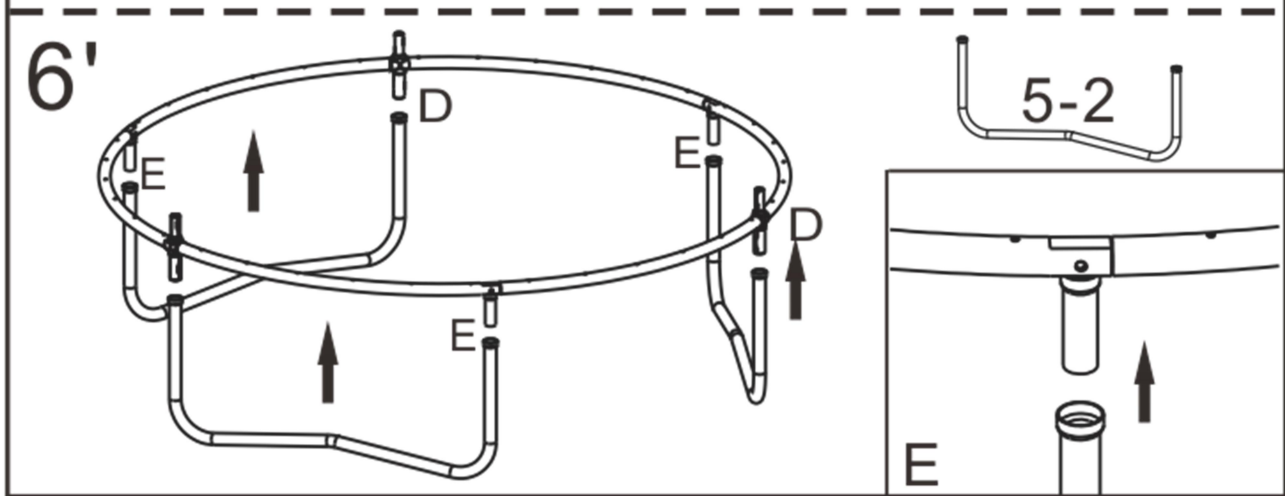
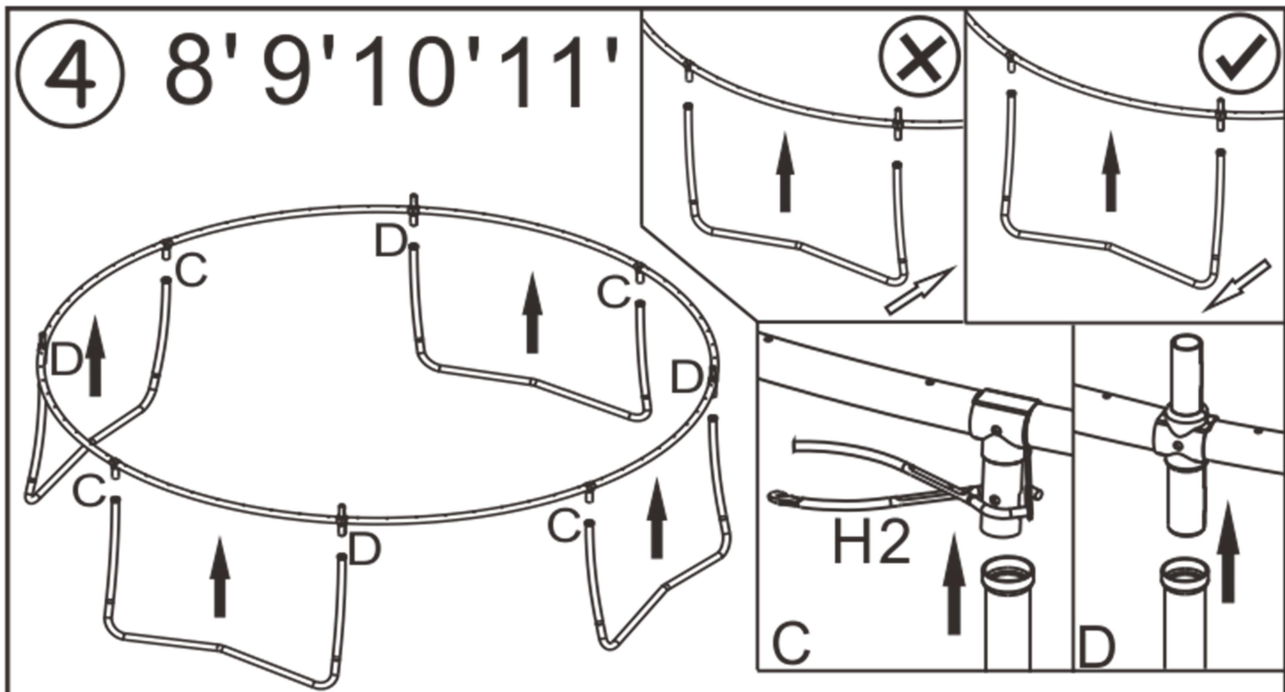
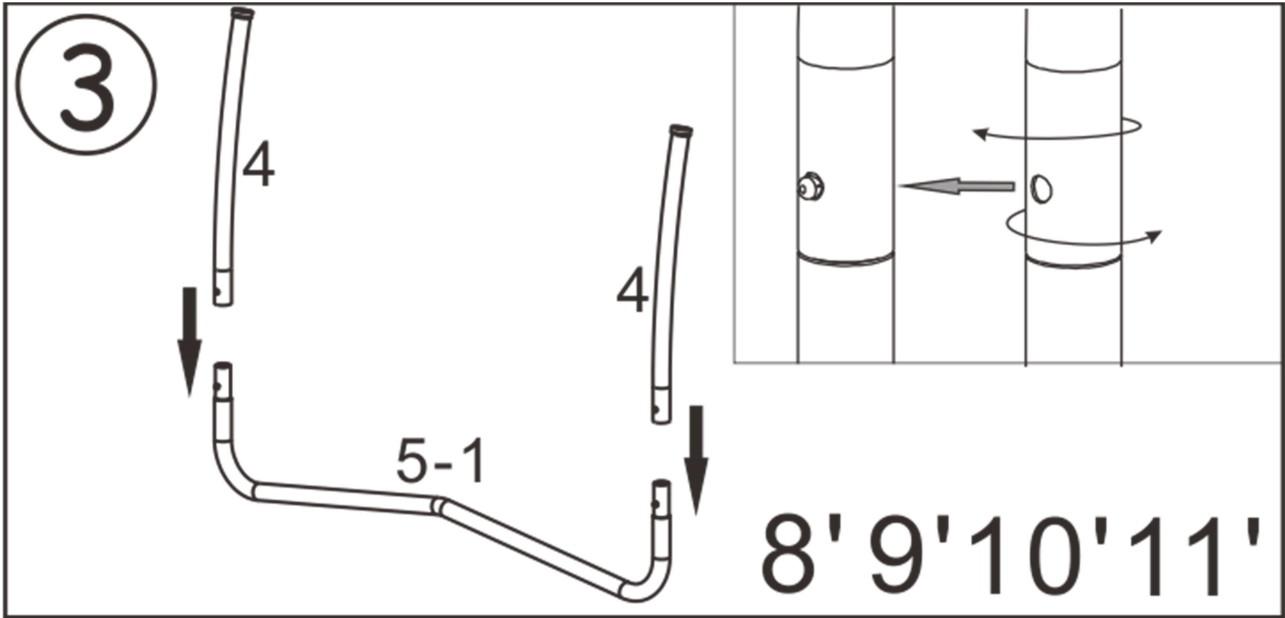
Part Number graphic



Please install step by step according to below instructions.









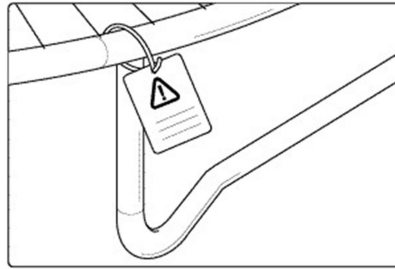
WARNING



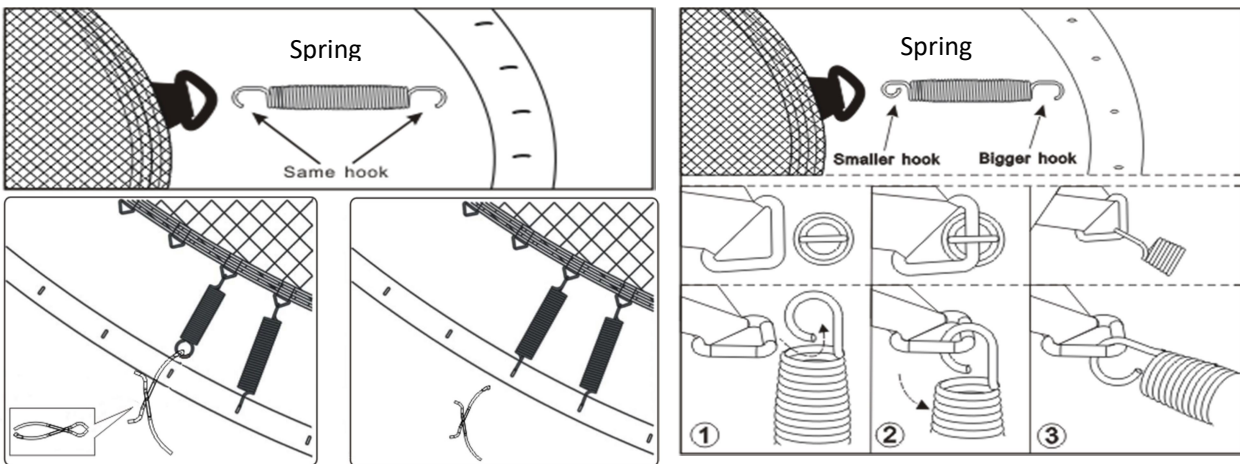
IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

Safety placard Attachment

Using the tie wrap, attach the Safety Instruction Placard to the trampoline. The tie wrap should go around the Vertical Frame joint and the Top Rail to ensure it remains attached.



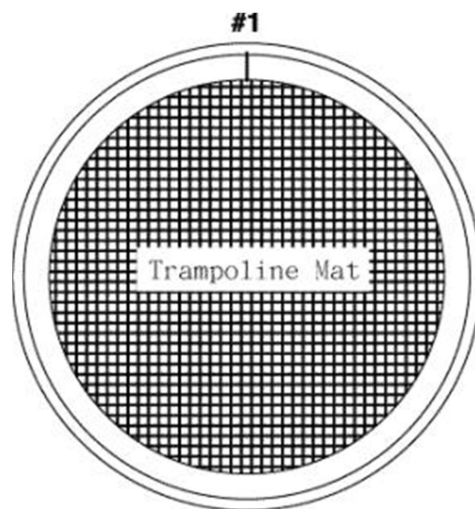
Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame.



Trampoline Mat Assembly

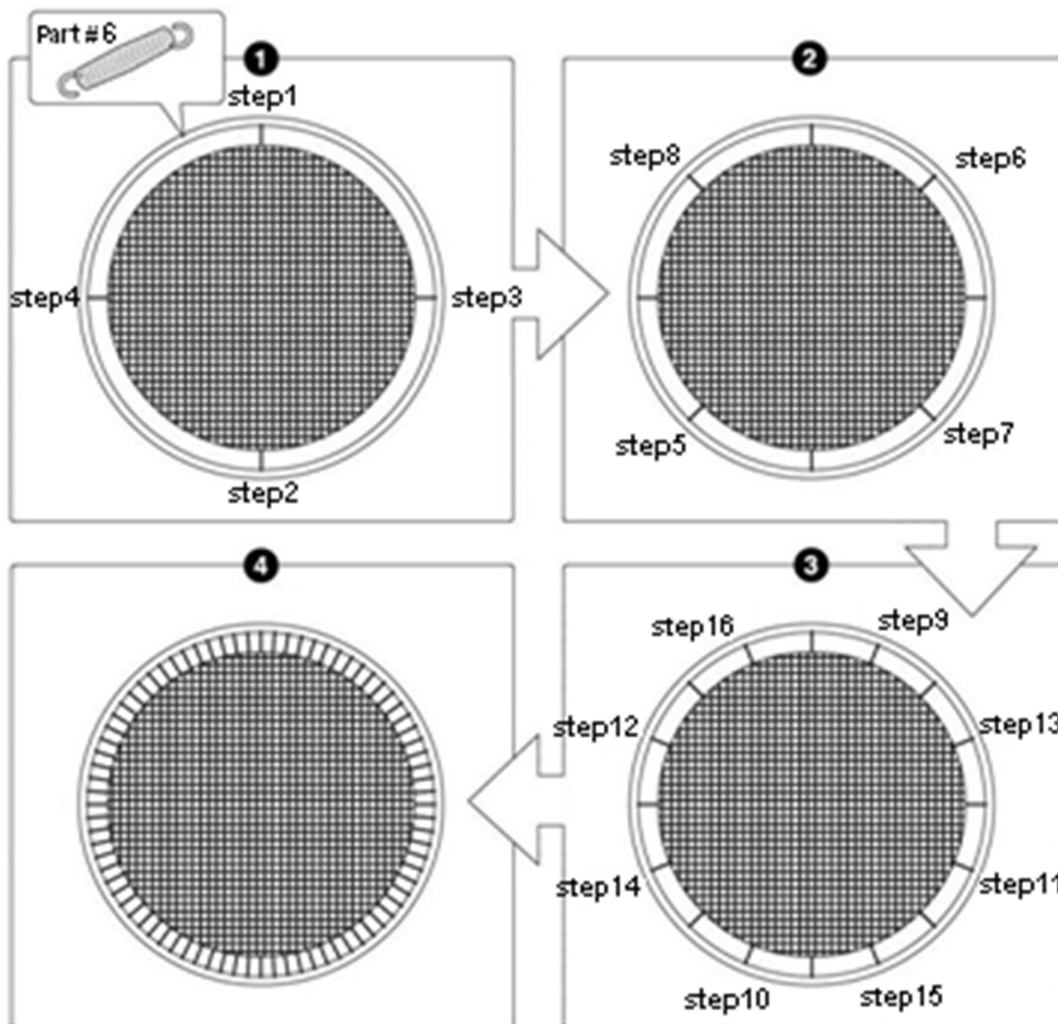
Take care when attaching springs to the trampoline mat. You will need another person to help you with this part of the assembly. ATTENTION-When attaching the Springs, the Connector Points can pinch as the trampoline is tightening up.

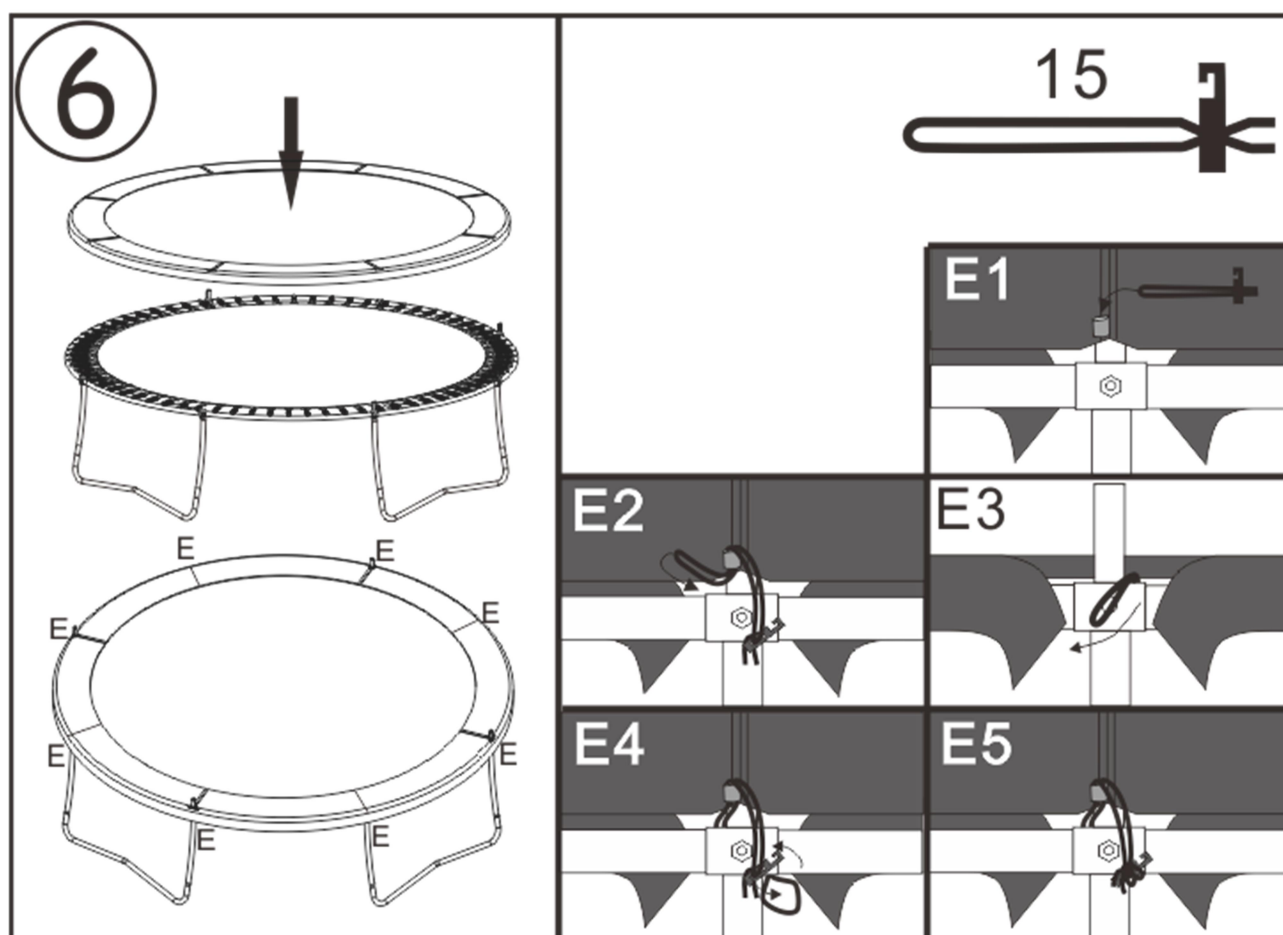
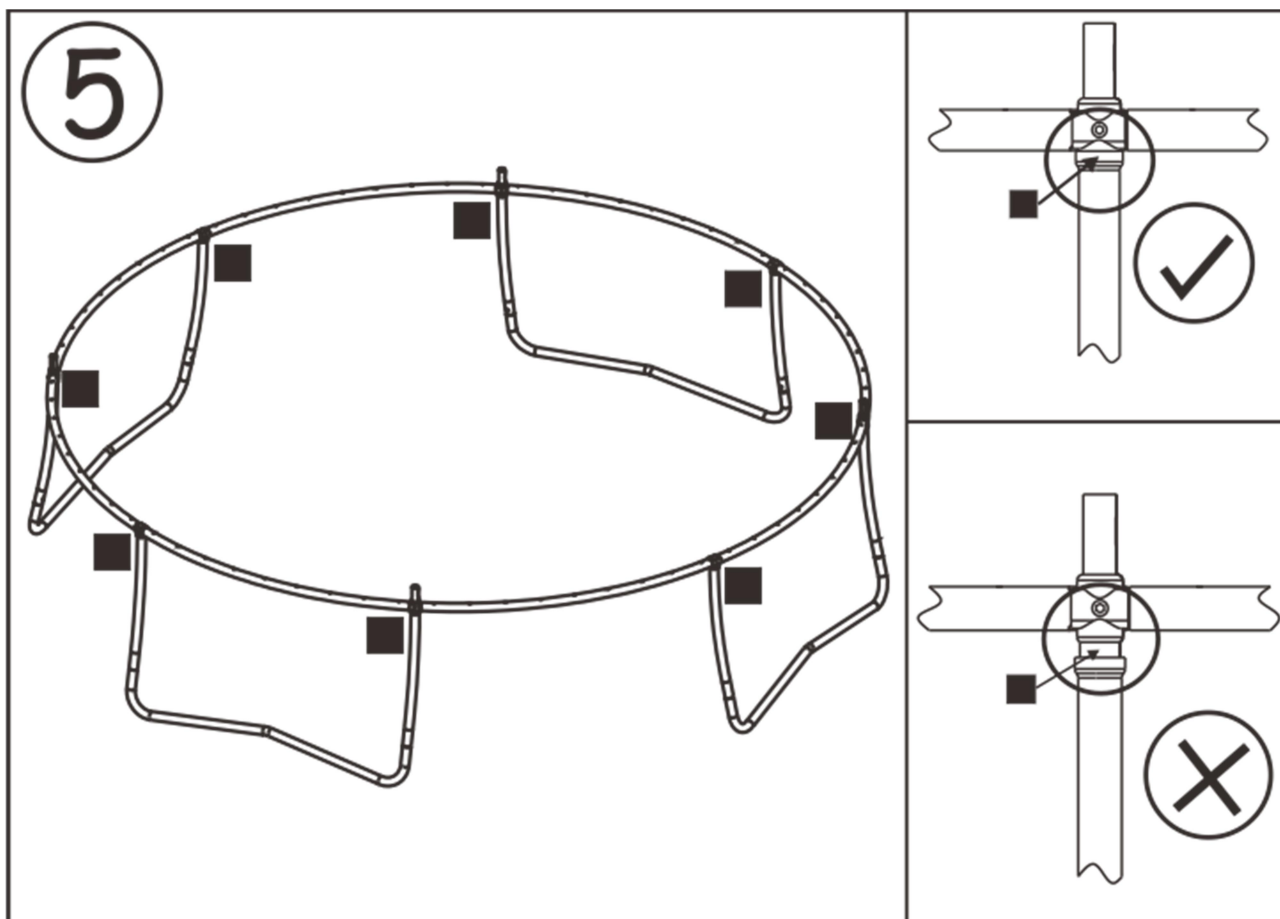
- A. Lay out the Trampoline Mat(1) inside the frame
The white cross and safety labels should be facing upwards
- B. How to use the spring tool.



Be careful where you place your hands etc. during spring assembly as connector points can pinch!

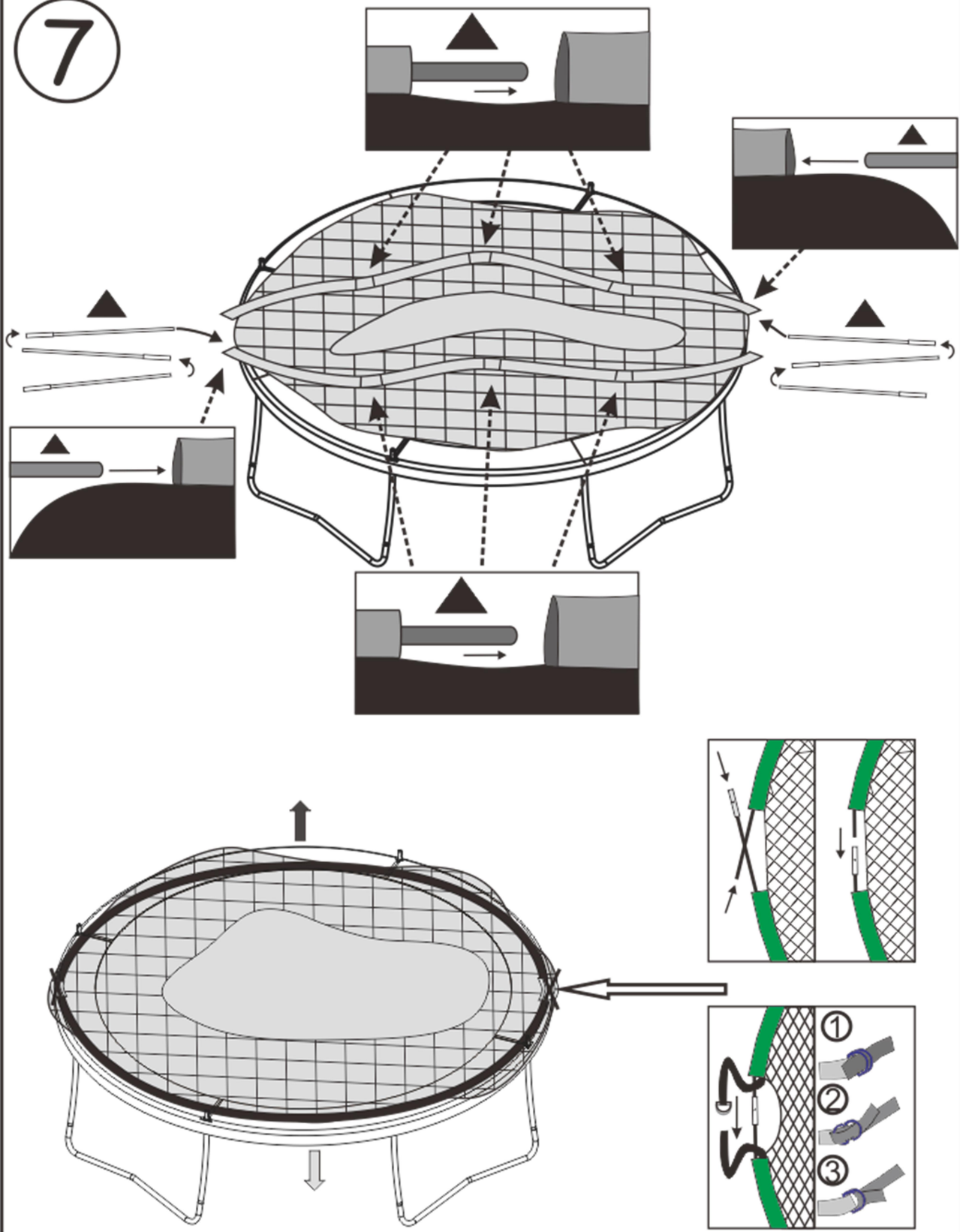
1. The following figures tell you how to connect the springs most easily and tighten the trampoline mat as steady as possible.
2. Choose a connecting point on the frame of the trampoline. Use the clock as help and choose the point that points 12 o'clock Position the spring on the edge of jumping mat. Attach tool and link up to the spring hook with hook end of the tool. Pull the tool and attach the spring hook link up to the frame. Repeat this at the 6 o'clock point. Assemble in the same way the first 4 springs at 12,6,3 and 9 o'clock.
3. Repeat (2) to attach the remaining springs in the same way. Take notice that the tightening of the trampoline mat should be shared equally. Therefore, always attach two springs across. This is a very important. You will not be able to attach all springs because the tightening of the trampoline mat will increase with the numbers of attached springs. Finally after assembly, the space between all springs should be equal.
4. If you notice that you have skipped a hole and V Ring connection, recount and remove or attach any springs required to maintaining the count of springs

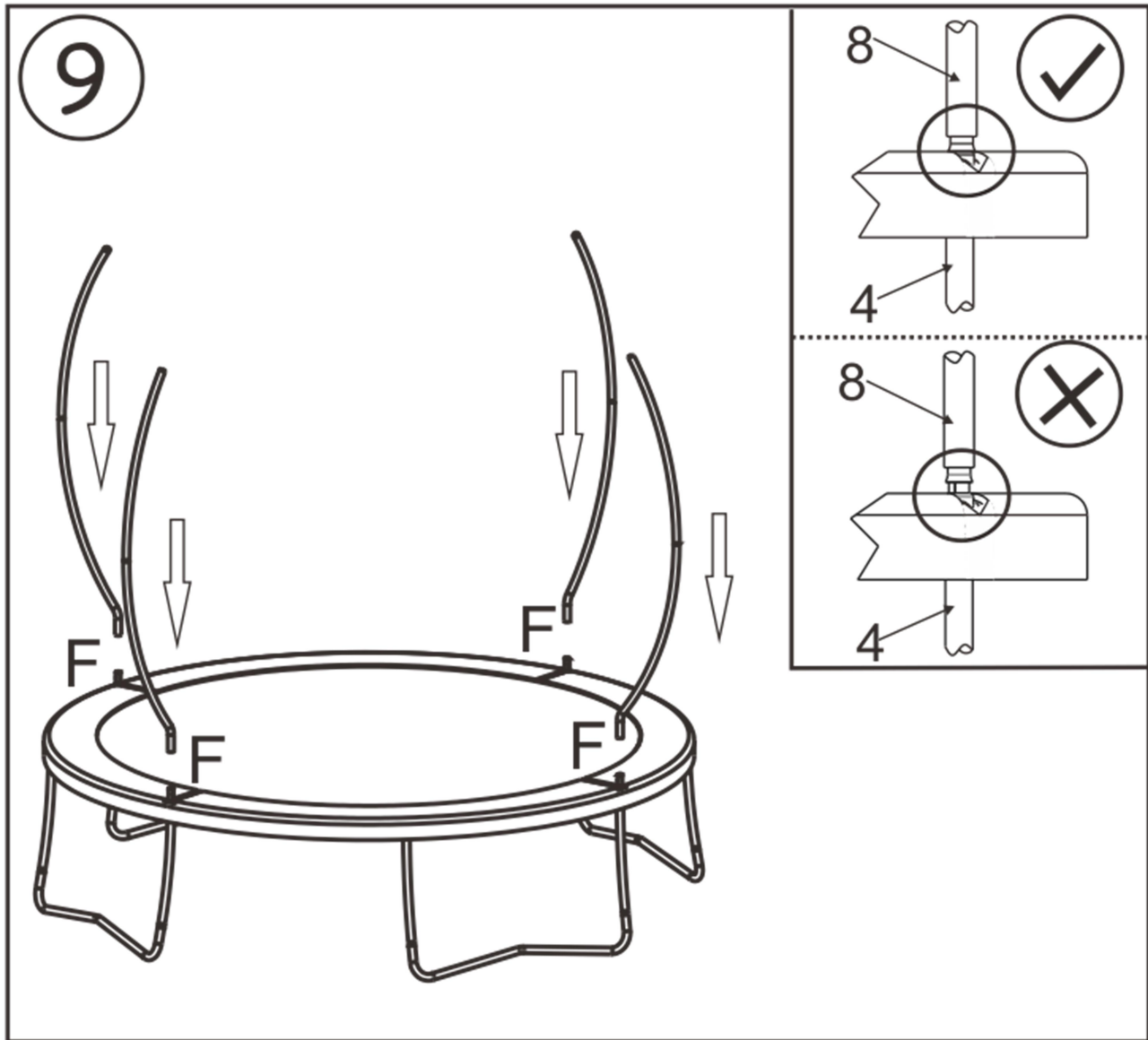
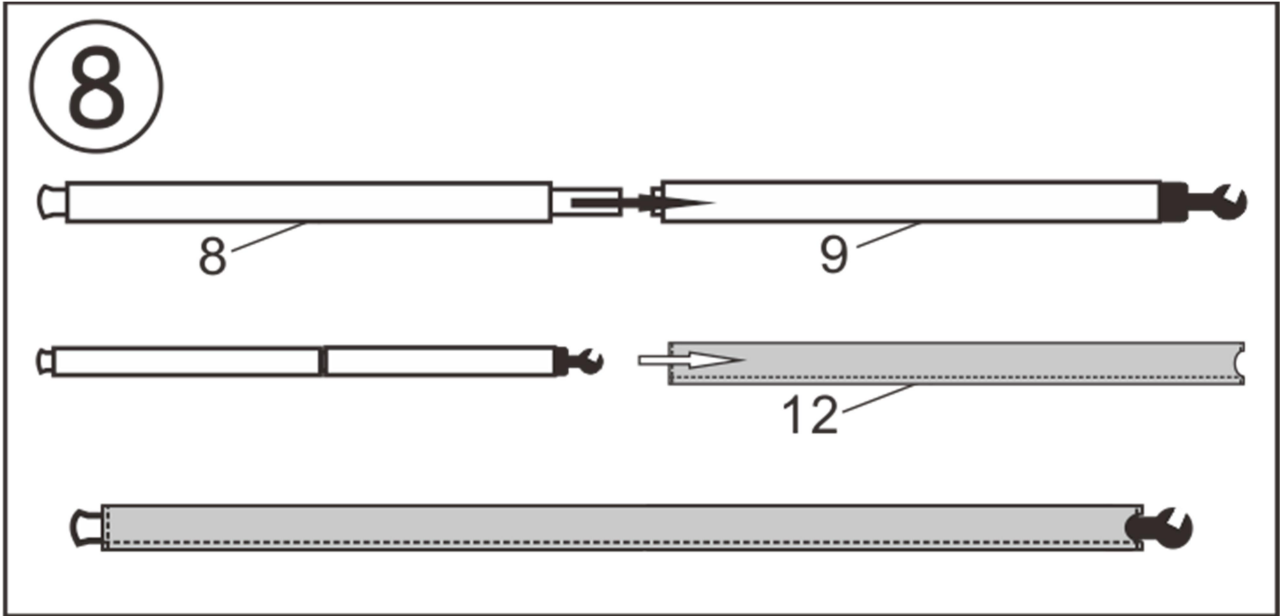




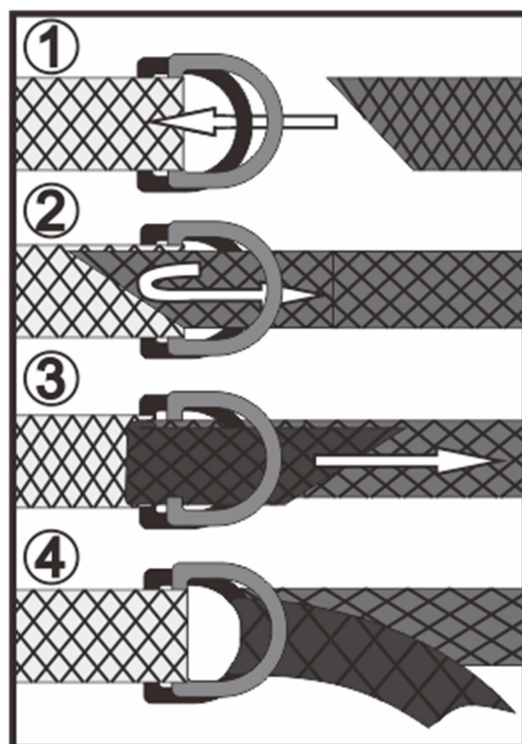
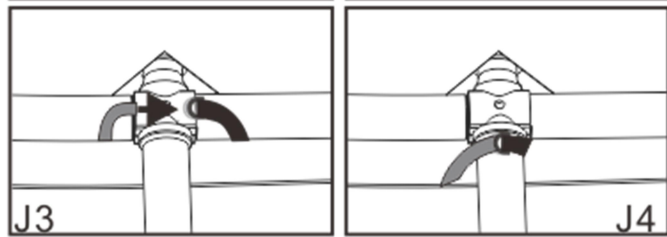
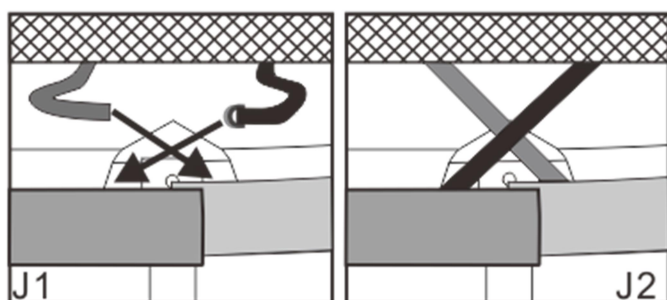
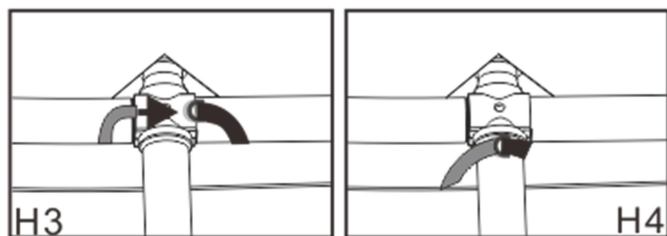
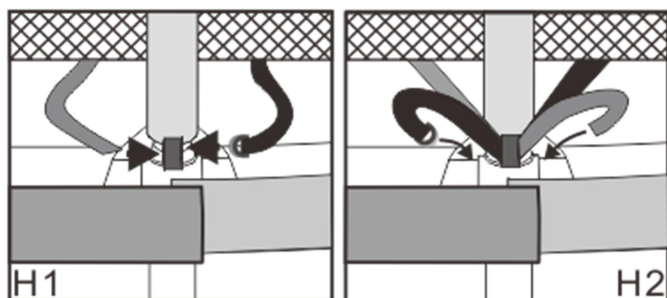
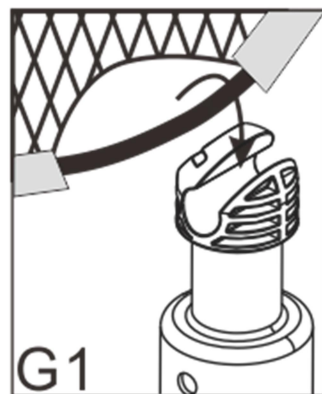
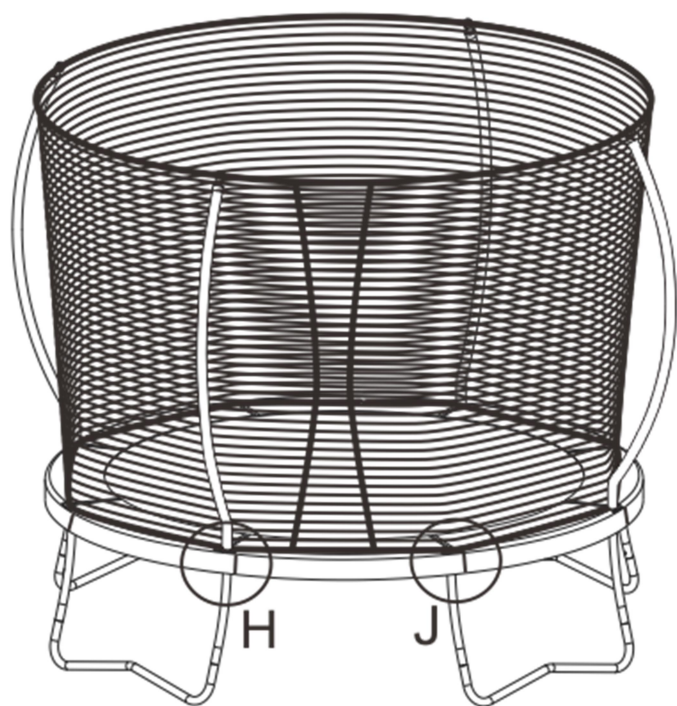
13-1 13-2

7





10

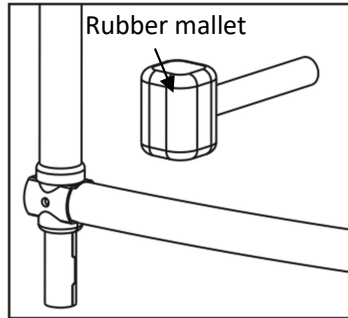


HOW TO DISASSEMBLE THE X-SECTION

REMARKS (Only disassemble by adult.)

If you want to disassemble the trampoline, some parts may need to the rubber mallet (not supplied) help.

1. Maybe the leg tubes (#4) with X-section (#6) very tight, not easy disassemble. Please use the rubber mallet hit the top rail (#3). So, you can easy disassemble this part.



BOUNCE SAFELY ON YOUR TRAMPOLINE

Before using this trampoline, please read all information

Provided in this manual carefully. To reduce the risk of injury, please follow appropriate safety rules and tips.

- ※ Inspect the trampoline before each use for wear and tear, loose or missing parts.
- ※ Assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual.
- ※ All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions.
- ※ All users must be aware of their own limitations when performing jumps and bounces with this trampoline.
- ※ For family domestic use only.
- ※ The safety net shall be equipped if the length/diameter/diagonals of the frame greater than 2.5m

WARNING

Misuse and abuse of this trampoline is dangerous
and can cause serious injury or death



NO MORE THAN ONE
PERSON AT A TIME ON THE
TRAMPOLINE! MULTIPLE
JUMPERS INCREASE THE
RISK OF INJURY SUCH AS
BROKEN NECK, LEG, BACK
OR HEAD INJURY
DO NOT PERFORM



SOMERSAULTS (FLIPS) AS THIS
WILL INCREASE RISK OF
LANDING ON HEAD OR NECK
RESULTING IN INCREASED RISK
OF SERIOUS INJURY OR DEATH

ADDITIONAL INFORMATION

Like any activity that puts your body in motion, tramp lining carries with it certain risks. To decrease the risk of injury. We recommend the use of an enclosure to prevent users falling off the trampoline. The enclosure should not be used to intentionally bounce off the sides. No device can completely guarantee your safety and safe play remains your responsibility, an enclosure substantially reduces the risk of injury. Never allow more than one person on the trampoline at a time. Do not attempt inverts, flips or somersaults. We also suggest use of an impact absorbing surface on the ground around the trampoline.

Warning

1. **DO NOT** attempt or allow somersaults. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the mat.
2. **DO NOT** allow more than one person on the trampoline at any one time. Use by more than one person at the same time can result in serious injuries.
3. Use the trampoline only with mature, adult knowledgeable supervision.
4. Trampolines over 20 in. (51cm) tall are not recommended for use by children under 6 years of age.
5. Inspect the trampoline before each use. Make sure the frame Pad is correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts.
6. Climb on and off the trampoline. Do not jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or onto the trampoline when mounting. Do not use the trampoline as a springboard to other objects.
7. Stop bounce by flexing knees as feet come in contact with the trampoline mat. Learn this skill before attempting others.
8. Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced maneuvers. A variety of trampoline maneuvers can be carried out by performing the basic fundamentals in different combinations, performing one fundamental after another, with or without feet bounces between them. Refer to the Bouncing Basic section in this manual.
9. Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landing in the center of the trampoline has been achieved. Control is more important than height.
10. While bouncing, keep head up and facing forward with eyes focused on the perimeter of the trampoline. This will help control balance.
11. Do not bounce when tired or for prolonged periods.
12. Secure the trampoline correctly when not in use and prevent unauthorized use. If a trampoline ladder is used, remove it from the trampoline when leaving the area to prevent unsupervised access by children under 6 years of age.
13. Maintain a clear area around the trampoline and remove objects which could obstruct the user.
14. Do not use the trampoline while under the influence of alcohol or drugs.
15. For information about skills & training, contact a certified trampoline instructor.
16. Bounce only when the mat is dry. The trampoline must not be used in windy conditions.
17. Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for the care, maintenance, and use of this trampoline are included to promote safe, enjoyable use of this equipment.

DO NOT wear hard-soled shoes as they cause excessive wear to the mat.

DO NOT wear jewelry, hooks, buttons, or other protrusions that might get caught on the mat.

Bounce in center of the mat.

INSTALLATION

1. Ensure adequate overhead clearance. A minimum of 26 feet (8 meters) from ground level is recommended. Provide clearance for wires, tree branches, and other possible hazards.
2. Ensure adequate lateral clearance. Place the trampoline away from walls, structures, fences, swimming pools, and other play areas. Maintain a clear space on all sides of the trampoline.
3. Place the trampoline on a level surface before use.
4. Use the trampoline in a well-lighted area. Artificial illumination may be required for shady areas.
5. Secure the trampoline in a safe place.
6. Remove any obstructions from beneath the trampoline.
7. The owner and supervisors of the trampoline are responsible to making all users aware of practices specified in the instructions.

INTRODUCTION

Always consult a physician before performing any kind of physical activity

PLEASE RETAIN THIS INFORMATION FOR FUTURE REFERENCE

INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can perform each with ease and control.

To brake a bounce, flex your knees sharply before your feet come in contact with them at. This technique should be practiced as you are learning each of the basic bounces. The skill of braking should be used whenever you lose balance or control of your jump.

Always learn the simplest bounce first and be consistent with the control of your bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. A controlled bounce is when your take off point and landing point is the same spot on the mat. If you move up to the next bounce without first mastering the previous, you increase your risk of injury.

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time as fatigue can increase your risk of injury. Bounce only for a brief period of time. Only one person should bounce on the trampoline at a time. Jumpers should wear a t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be barefoot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat.

You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should place your hand on the frame and step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. Always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting.

Do not bounce recklessly on the trampoline as this will increase your risk of injury. The key to safety and having fun on the trampoline is control and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline without supervision.

ACCIDENT CLASSIFICATION

Mounting and Dismounting: Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, by stepping onto the springs, or by jumping onto the mat from any surface (e.g. a deck, roof, or ladder) as this will increase your risk of injury. DO NOT dismount by jumping off the trampoline. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

Use of Alcohol or Drugs: DO NOT consume any alcohol or drugs before or while using this trampoline as this will impair your judgment, reaction time, and overall physical coordination.

Striking the Frame or Springs: When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of injury from the frame or springs. Always keep the frame pad on the frame DO NOT jump or step onto the frame pad, it is not intended to support the weight of a person.

Loss of Control: DO NOT try difficult man oeuvres until you have mastered the Previous maneuver as this will increase your risk of injury. A controlled jump is when your take off Point and landing point is the same spot on the mat. If you lose control when you are jumping on the Trampoline, bend your knees sharply when you land and this will allow you to stop your jump and regain Control.

Somersaults (Flips): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this Trampoline as this will increase your risk of injury to your neck or back, which may Result in death or paralysis.

Foreign Objects: DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, animals or any objects beneath, above or near the trampoline as this will increase the risk of an injury occurring. DO NOT Hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline. Please be aware of what is overhead when you are using the trampoline. Tree branches, wires, or other objects located above the trampoline may result in injury.

Poor Maintenance of Trampoline: A trampoline in poor condition will increase your risk of injury. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.

Weather Conditions: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. Do not use trampoline if the mat is wet. Do not use the trampoline in windy conditions.

Limiting Access: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place to prevent unauthorized and unsupervised access.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

Jumper's role in accident prevention

Stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated or more difficult man oeuvres until you have mastered the basic, fundamental bounce. Education is key to safety. Read, understand, and practice all safety Precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same point on the mat. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

- Always bounce at the center of the bed. Bouncing near the edge of the bed can lead to injury and can also stretch the springs. The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.
- Avoid bouncing too high. Stay low until you can control your bounce and land consistently in the middle of the bed.
- To regain control and stop your jump, bend your knees quickly when you land.

-
- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.
 - Allow each jumper a brief turn on the trampoline. Extended bouncing exposes an over tired user to an increased risk of injury. Longer turns tend to lessen the interest of others waiting to jump.
 - The trampoline mat is several feet from the ground. Jumping off the trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other object also represents a risk of injury. Smaller children may need assistance getting up on or down from the trampoline. Mounting and dismounting properly should be a strict rule from the very beginning. Users should climb onto the trampoline by placing their hands on the frame and stepping or rolling up onto the frame, across the springs, and onto the mat (bed). Do not step directly on the frame pad or grasp the frame pad when mounting or dismounting the trampoline. Users should always place their hands on the frame while mounting or dismounting. To dismount, jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over and place one hand on the frame, then step from the mat to the ground.
 - Injury may result from hitting the frame or falling through the springs while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the centre of the trampoline mat when jumping. **BE SURE TO KEEP THE FRAME PAD IN PLACE TO COVER THE FRAME AT ALL TIMES.** The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.

Supervisor's Role in Accident Prevention

Supervisors must understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of the supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline should be disassembled and stored in a secure place to prevent unauthorized use. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

JUMPERS:

- ✘ Do not use trampoline while under the influence of alcohol or any drugs.
- ✘ Remove all hard sharp objects from your person before using trampoline.
- ✘ Climb on and off in a controlled and careful manner. Do not jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.
- ✘ Learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types bounces. Review the Basic Skills Section to learn how the basics.
- ✘ To stop your bounce, flex your knees as feet come in contact with mat.
- ✘ Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same point you took off from. If at any time you feel out of control, stop.
- ✘ Do not jump or bounce for prolonged periods of time.
- ✘ Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose balance or control
- ✘ Never more than 1 person on the trampoline at any time
- ✘ Always use trampoline under adult supervision.
- ✘ Adults must assemble this trampoline.
- ✘ No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

SUPERVISORS

Educate yourself about the basic jumps and safety rules. Enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.

- ✘ All jumpers need to be supervised, regardless of skill level or age.
- ✘ Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn. The trampoline should be inspected before any jumpers start bouncing on it.
- ✘ Keep all objects that could obstruct the jumper away from the trampoline. Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.
- ✘ Prevent unsupervised and unauthorized use. Trampoline should be secured when not in use.

TRAMPOLINE PLACEMENT

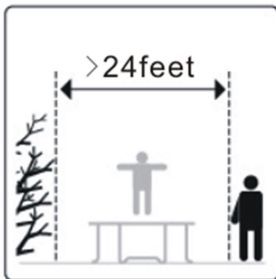
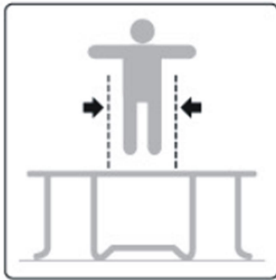
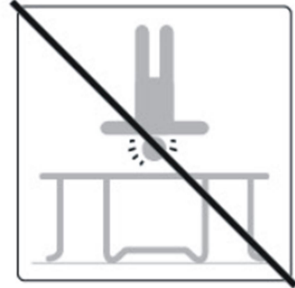
The minimum overhead clearance required is 26 feet (8 meters). Ensure that no hazards or obstructions are near the trampoline such as tree branches, swing sets, swimming pools, electrical power wires, walls, fences, etc.

Please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- ✘ Trampoline must be placed on a level surface
- ✘ The area must be well-lit.
- ✘ All obstructions from overhead, underneath or around the trampoline must be removed.
- ✘ Do not use this trampoline in-door
- ✘ Do not use this trampoline on any slippery floor surface, uneven or sloping ground surface
- ✘ Do not site trampoline on hard surfaces, concrete etc, as this can damage the frame
- ✘ The trampoline must be well-fix on the ground to prevent moving when jumping.

You increase the risk of someone getting injured if you do not follow these guidelines.

⚠ WARNING!



LESSON PLAN

The following lessons are recommended in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. You should read and understand all safety instructions before mounting the trampoline. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student.

Lesson 1

- A. Mounting and Dismounting - Demonstration of proper techniques
- B. The Basic Bounce-Demonstration and practice
- C. Braking (Check the Bounce) - Demonstration and practice. Learn to brake on command
- D. Hands and knees - Demonstration and practice. Stress should be on four- point landing and alignment

Lesson 2

- A. Review and practice of techniques learned in Lesson 1
- B. Knee Bounce-Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right
- C. Seat Bounce -Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat

Lesson 3

- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Front Drop-All students should be requested to assume the prone position(face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury
- C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, land on the mat and return to feet
- D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

Lesson 4

- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Half-Turn

- I. Start from front drop position. As you make contact with the mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.
- II. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.
- III. After completing turn, land in front drop position

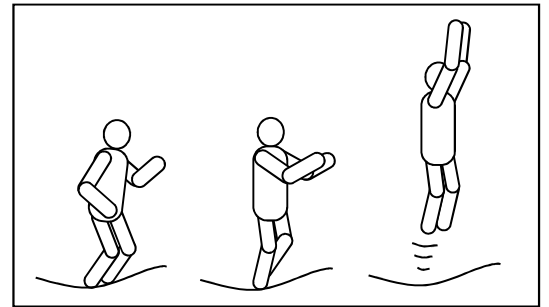
After completing this lesson, the student now has a basic understanding of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to develop their own routines with emphasis on control and form.

A game that can be played in order to encourage students to try and develop routines is "BOUNCE". In this game, players count off from 1 to 10. Player one starts with a maneuver. Player two has to-do Player One's maneuver and add on another. Player Three does the maneuvers of One and Two and then adds a third maneuver. This continues until a player cannot do the routine properly in the correct sequence. The first person to miss, receives the letter "B". This continues until someone spells out the word "BOUNCE". The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to perform your routines under control. Do not try difficult or highly skilled bounces which you have not yet mastered. A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

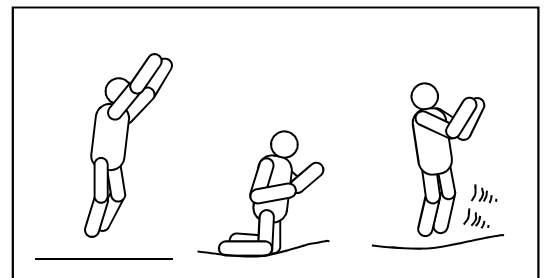
THE BASIC BOUNCE

1. Start from standing position, feet shoulder width apart and head up and eyes on mat
2. Swing arms forward, up and around in a circular motion.
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.



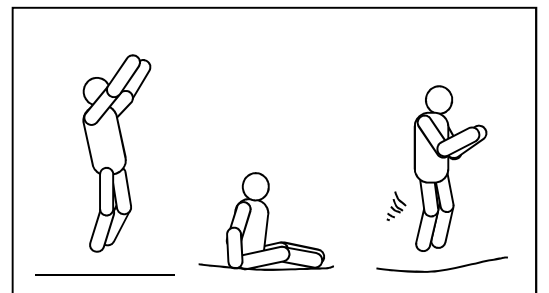
KNEE BOUNCE

1. Start with basic bounce and keep it low
2. Land on knees keeping back straight, body erect. Use arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up



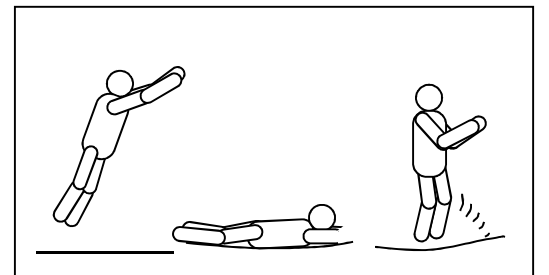
SEAT BOUNCE

1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.



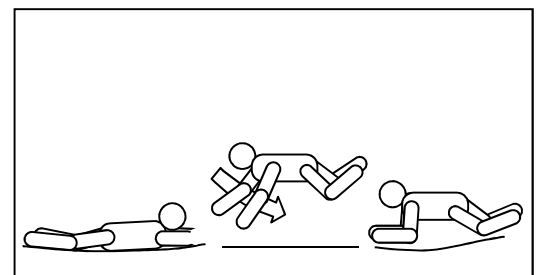
FRONT BOUNCE

1. Start with a low bounce
2. Land in prone (face down) position and keep hand and arms extended forward on mat
3. Push off the mat with arms to return to standing position



180 DEGREE BOUNCE

1. Start with front bounce position
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn)
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up
4. Land in prone position and return to standing position by pushing up with hands and arms



CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline is designed to stand outside all year round and generally requires very little maintenance. However, a little care and forethought can add years to your trampoline's life. Remember that the bed (mat) and frame pads are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette ends, fireworks and bonfire debris.
- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or the frame pads while the trampoline is in use as this restricts the frame's natural reflex action. Oil or petroleum jelly applied where the springs hook into the frame will reduce squeaking and frame hole wear. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with a non-toxic paint.
- **FRAME PADS** Frame pads are there to protect the user from any fall or landing on the springs and frame. On no account should people be permitted to sit or stand on them when the trampoline is in use. You should also make sure that smaller users do not use the inside edges of the pads as a "handle" when getting up on to the trampoline.
- **THE MAT** The mat (bed) will, over the years, be gradually weakened by the effects of ultra violet radiation. Therefore, the more it can be protected from direct sunlight the longer it will last. A little mould or mildew should not harm the mat. Do make sure that shoes are removed before bouncing and ensure that any other sharp objects such as belt buckles, brooches and jewellery are removed too.
- **THE SPRINGS** Do not stand on the springs whilst the trampoline is in use. Try not to bounce on to the springs. They are not designed for this sort of stress and can become stretched, misshapen and weakened. If you find you have any stretched springs, it is important to replace them as soon as possible to avoid damage to the trampoline mat and avoid overloading and therefore damaging the remaining good springs.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. With proper care and maintenance, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment. Please follow the guidelines below:

This trampoline is designed to withstand a specific weight and usage. Ensure only one person uses the Trampoline at any one time. Persons over 222 pounds (100kgs) should not use the trampoline. Jumpers should wear socks, gymnastics shoes, or be barefoot when using the trampoline. Street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. To limit damage do not allow pets onto the mat. Jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. All sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

Always inspect the trampoline before each use for worn, damaged or missing parts. Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs

-
- Broken, missing, or damaged springs
 - Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
 - Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
 - No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

IF YOU FIND ANY OF THE PREVIOUS CONDITIONS, OR ANYTHING ELSE THAT YOU FEEL COULD CAUSE HARM TO ANY USER, THE TRAMPOLINE SHOULD BE DISASSEMBLED OR SECURED FROM USE UNTIL THE CONDITION(S) HAS BEEN RECTIFIED.

WINDY CONDITIONS

In severe wind conditions, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. To ensure security in normal weather conditions, at least three tie downs should be used. Secure the trampoline frame to the ground. It is insufficient to secure only the legs of the trampoline to the ground as they can pull out the frame sockets.

MOVING THE TRAMPOLINE

When moving the trampoline, you will require the assistance of another adult. All connector points should be wrapped securely with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline. After any move please conduct a full safety inspection.

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

Warning

JUMPERS & SUPERVISORS:

Warning! Max 100kg

Warning! No somersaults

Warning! Outdoor use only

Warning! Jump without shoes

Warning! Always read instruction

Warning! Adult supervision required

Warning! Only one user, Collision hazard

Warning! Do not exit by jump

Warning! Do not eat while jumping

Warning! Do not use the mat when it is wet

Warning! Do not use in strong wind conditions

Warning! Do not sink trampoline into the ground.

Warning! Net should be replaced every 2 yea

Warning! Empty pockets and hands before jumping

Warning! Limit the time of continuous usage (make regular stops)

Warning! Always close the net opening before jumping

Warning! Always secure trampoline with tie down kit when in use

Warning! Always Jump in the middle of the mat conditions and secure the trampoline

Warning! Do not use trampoline if you have consumed alcohol or any drugs

Warning! Check that mat, padding and enclosure are without defects;

Warning! The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use

Warning! In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor

Warning! You should climb on and off in a controlled and careful manner. Never jump on or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object.