

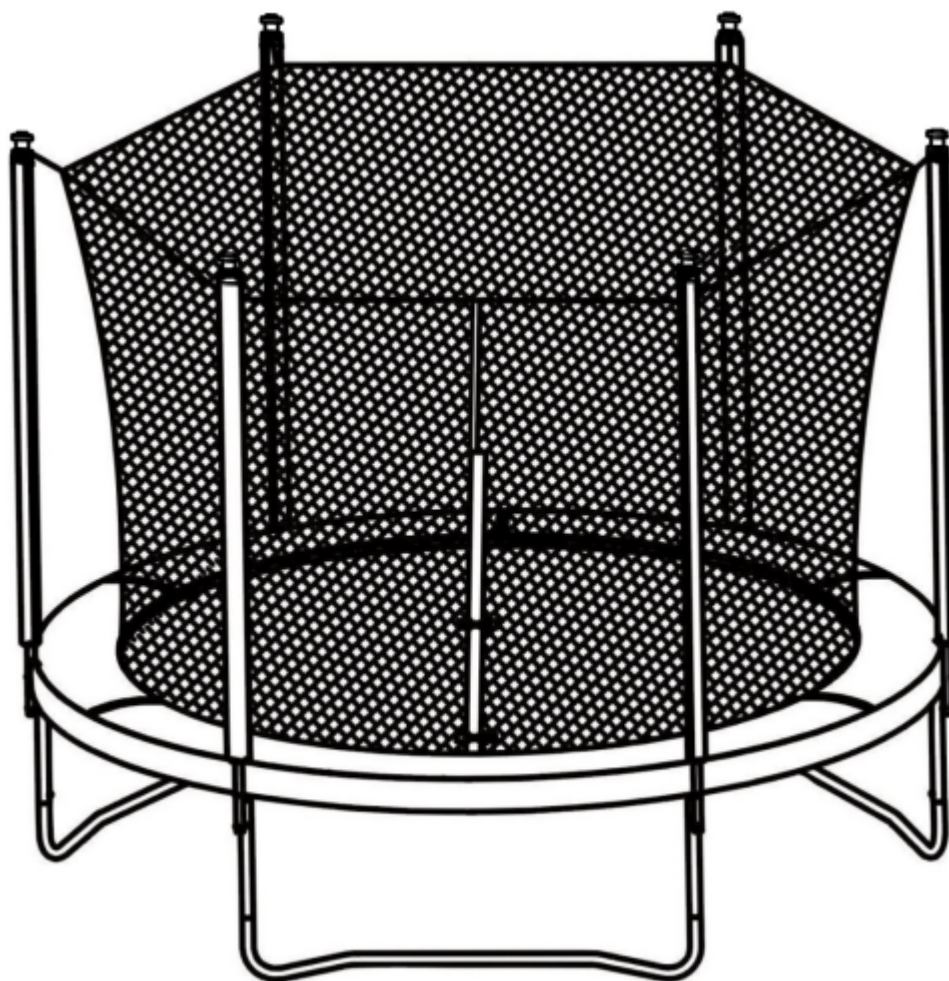


HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

28268 Trambulin szett inSPORTline Irbiso 305 cm

28269 Trambulin szett inSPORTline Irbiso 366 cm

28270 Trambulin szett inSPORTline Irbiso 427 cm



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK	3
INFORMÁCIÓK A TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSÉRŐL	4
KERET ÖSSZESZERELÉSE	5
BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉSE	8
LÉTRA ÖSSZESZERELÉSE.....	10
ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK	10
A biztonsági háló karbantartása és használata	11
Biztonsági hálóra vonatkozó irányelvek.....	11
GYAKORLATOK ÉS UGRÁSOK	12
KÖRNYEZETVÉDELEM	13

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végezzen termékein. Látogasson el weboldalunkra, a www.insportline.eu-ra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

FIGYELEM! Minden használat előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából. A sérülések és károsodások elkerülése érdekében tartsa be az összes óvintézkedést és ajánlást. Bármilyen edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát.

- Ütközések és sérülések elkerülése érdekében egyszerre csak egy személy ugorhat.
- Ne végezzen olyan szaltókat vagy akrobatikus mozdulatokat, amelyek súlyos vagy halálos sérüléseket okozhatnak.
- Soha ne ugorjon alkohol vagy drog hatása alatt, illetve ha bármilyen rosszulletet érez.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa el minden éles tárgyat a ruházatából, és ürítse ki a zsebeit. Viseljen megfelelő sportruházatot.
- Óvatosan és biztonságosan ugorjon, és soha ne ugorjon le. Soha ne használja ugródeszkaként.
- Óvatosan végezze a gyakorlatokat, és ne terhelje túl magát. Kezdje kis ugrásokkal, mielőtt magasabbra ugrana.
- Ismerje meg a helyes ugrási technikát. Ha nem biztos benne, kérjen tanácsot egy gyakorlottabb személytől.
- Az ugrás leállításához térdeljen le kissé behajlított térdekkel az ugrószőnyegre.
- Mindig ellenőrizze az ugrásait, és mindig az ugrási pontra essen. Ha nem tudja ellenőrizni az ugrásait, azonnal hagyja abba.
- Ne edz túl sokáig szünet nélkül. Figyeljen a folyadékbevitelre.
- Ugrálás közben nézz a szőnyegre, hogy könnyebben megőrizd az egyensúlyt.
- Gyerekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Ha nem vagy tapasztalt ugró, kérj segítséget egy gyakorlottabb felnőttől.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket sérülések vagy kopás szempontjából. Soha ne használjon sérült vagy kopott trambulint. Minden sérült vagy kopott alkatrészt azonnal ki kell cserélni. Ha háló van rajta, azt évente egyszer ki kell cserélni.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes rugót és alkatrészt. Azoknak jól kell illeszkedniük. Szükség esetén cserélje ki újakra.
- Távolítsa el minden éles szél.
- Ne végezzen semmilyen nem megfelelő módosítást.
- Soha ne lépjen be a ugrószőnyeg alatti térbe.
- Soha ne használja beltéren. Kizárólag kültéri használatra alkalmas.
- Ugrálás közben ne egyen és ne igyon.
- Csak sík, tiszta, száraz felületre helyezze, természetes vagy mesterséges akadályoktól (fák stb.) és elektromos vezetékektől távol. Soha ne helyezze jeges, meredek vagy csúszós területre. Kerülje a vízterületeket és az úszómedencéket. Ne helyezze durva felületre, például betonra vagy aszfaltra stb.
- Tartson legalább 2 m távolságot más tárgyaktól.
- Tartsa be a beton típusának korlátait, ha cipőben (vagy anélkül) ugrál.
- Soha ne ugorjon erős szélben. Akadályozza meg a trambulin elmozdulását.

- Soha ne haladja meg a maximális felhasználói súlyt, és csak a rendeltetésszerűen használja.
- Tájékoztassa az összes többi felhasználót a megfelelő és biztonságos használatról. Tartsa be az összes figyelmeztetést.
- Minden felhasználót felügyelni kell edzés közben, életkortól és képességeiktől függetlenül.
- Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Soha ne ugorjon nedves, piszkos vagy sérült trambulínon. Mindig legfeljebb egy lábbal a középső jelöléstől ugorjon.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat az ugrófelületre.
- A termék használaton kívüli idején védje meg a jogosulatlan használatától.
- A kézikönyvnek megfelelően tartsa karban és tárolja. Védje a közvetlen napfénytől, hőmérséklet-változásoktól és szélsőséges hőmérséklettől, amelyek visszafordíthatatlanul károsíthatják.
- A pántokat megfelelően kell rögzíteni.
- Ha szédülést vagy egyéb egészségügyi problémákat, például fájdalmat érez, azonnal hagyja abba a használatát.
- A termékek megfelelnek az EN71-1 szabványnak.
- Otthoni használatra alkalmas.
- Egyszerre 1 személy használhatja.
- Súlykorlát: 305 cm: 100 kg
 366 cm, 427 cm: 150 kg

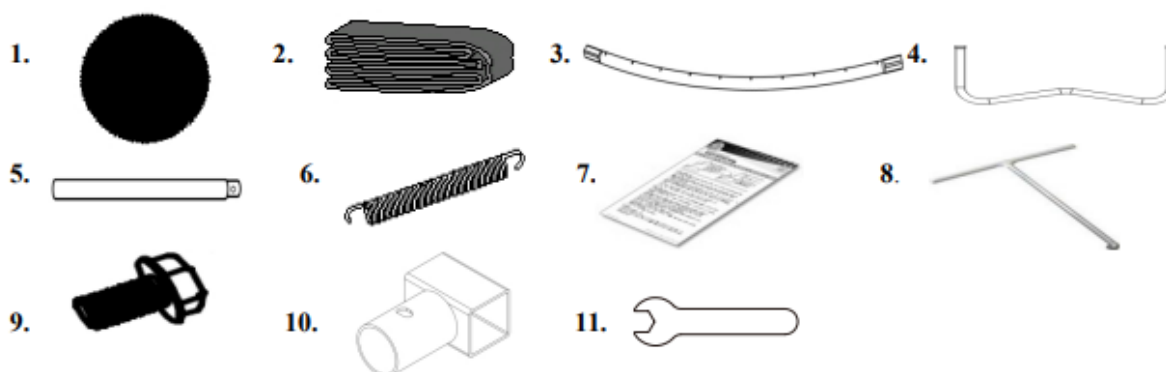
INFORMÁCIÓK A TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉSÉRŐL

- A trambulint csak felnőtt személy szerelheti össze.
- A trambulín összeszereléséhez két személy szükséges.
- A trambulín összeszerelését fűvön vagy a szabályoknak megfelelő biztonsági szőnyegen kell elvégezni.
- A trambulín összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el az összeszerelési utasítást.
- Győződjön meg arról, hogy minden felsorolt alkatrész megvan. Ha bármelyik alkatrész hiányzik, vegye fel a kapcsolatot a vásárlás helyével.
- A trambulín összeszereléséhez a termékhez mellékelt speciális feszítőhorogra van szükség.
- **Kesztyű viselése ajánlott a kezek védelme érdekében (a becsípődés ellen). A trambulint tiszta és száraz helyen szerelje össze. A trambulín összeállításához elegendő helyet biztosítson.**

KERET ÖSSZESZERELÉSE

	Név	305 cm	366 cm	427 cm
1	Ugrószőnyeg	1x	1x	1
2	Keretborítás	1x	1x	1
3	Felső keret	6x	8x	8x
4	Alap	3x	4x	4x
5	Alap - függőleges keret	6x	8x	8x
6	Rugók	54x	72x	88x
7	Kézi	1x	1x	1x
8	Rugós feszítő eszköz	1x	1x	1
9	Csavarok	6x	8x	8x
10	Összekötő keret – T	6 x	8x	8x
11	Csavarkulcs	1x	1x	1x

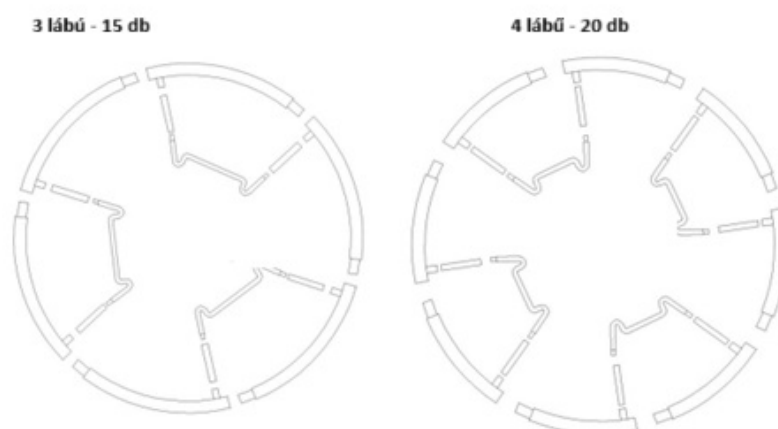
Az alkatrészek száma a jelenlegi modelltől függ.



Helyezze el a keretet. A trambulín méretétől függően folytassa a megfelelő rajz szerint.

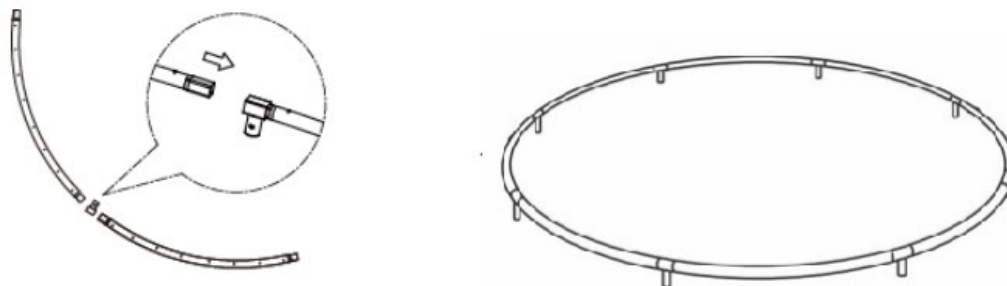
Az összes felső keret univerzális. Összekapcsoláskor mindegyiknek ugyanabba az irányba kell néznie.

Az alkatrészek összekapcsolásához egyszerűen csúsztassa a rúd keskenyebb részét a szélesebb nyílású oldalsó részbe. Ezt a csatlakozást „csatlakozási pontnak” nevezzük.



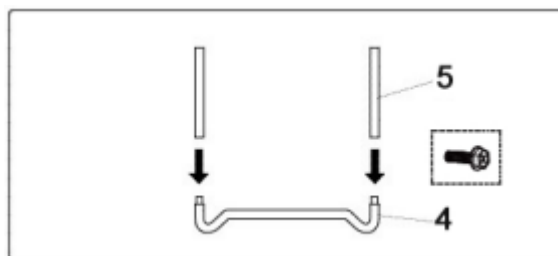
1. lépés

Csatlakoztassa a felső keretet.

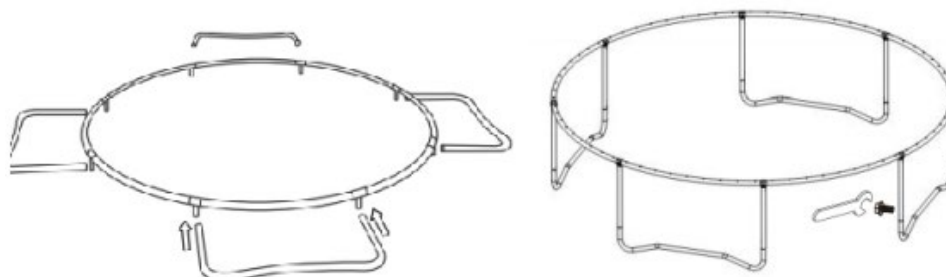


2. lépés

Csúsztassa a függőleges keretek (5) lábait az alapba (4), és rögzítse csavarokkal.



Ezután csatlakoztassa a felső keretet az alaphoz.



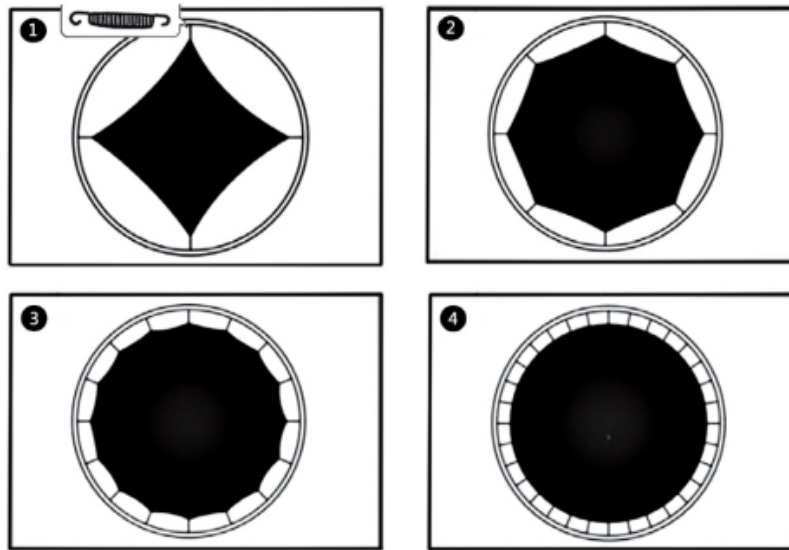
3. lépés

FIGYELEM: Legyen óvatos, amikor kinyújtja az ugrószőnyeget és rögzíti a rugókat a kerethez. A trambulín ebben a pillanatban összenyomódik (megfeszül), és a csatlakozási pontok becsíphetik a kezét.

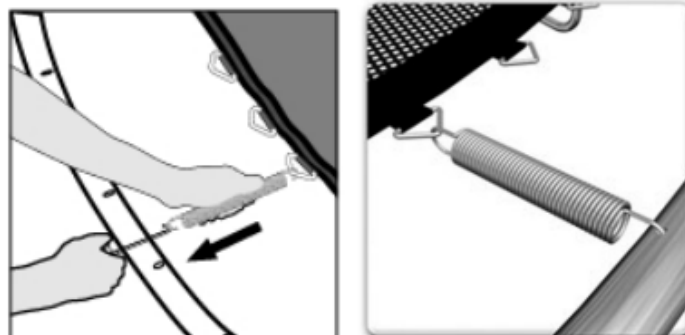
A. Hajtsa ki az ugrószőnyeget az összeszerelt keretszerkezet belsejében.



- B. Rögzítse a rugókat a trambulín ugrószőnyegéhez. Rögzítse a rugó egyik végét a szőnyeg széléhez egy fém szemmel (V-gyűrű). A rugókat a megfelelő (teljes) számban kell elhelyezni a megfelelő helyen, hogy a szőnyeg minden irányban egyformán hajlítson.

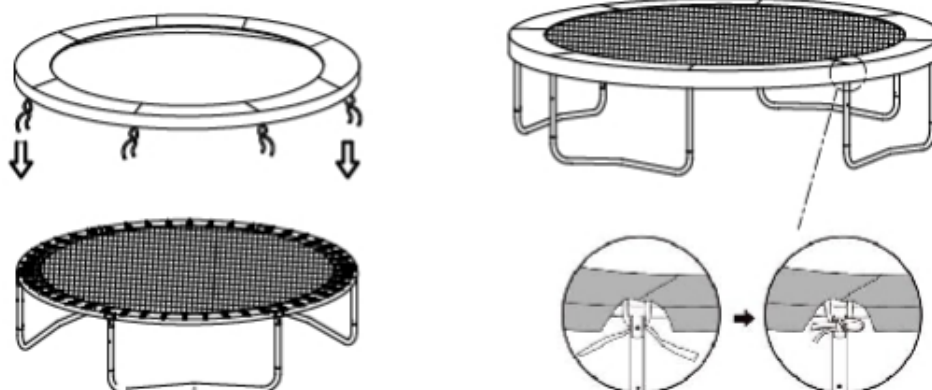


- C. A feszítőhoroggal rögzítse a rugókat a trambulín keretéhez. Fogja meg a feszítőhorog „T” végét az ujjai között. A feszítőhorog hajlított végével fogja meg a rugó másik (szabad) végét, és húzza, amíg a keretszerkezet lyuka fölé nem kerül. Most illessze be a rugó végét a lyukba, és engedje el/húzza ki a rugóhorogot. Ismételje meg ezt a folyamatot az összes rugónál. Ha úgy találja, hogy kihagyott egy lyukat a keret szerkezetében vagy egy V-gyűrűt a szőnyegen, számoljon újra, és távolítsa el vagy rögzítse a többi rugót.



A keretburkolat rögzítése

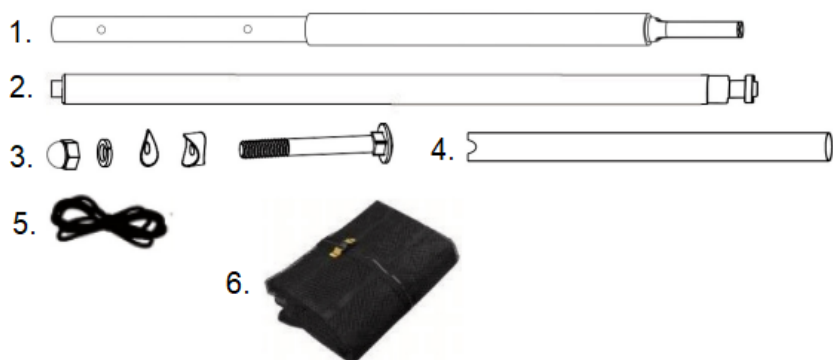
Helyezze a keretburkolatot a trambulínra úgy, hogy a rugók és a fém szerkezet teljesen el legyenek takarva. Kösse a burkolat alján található pántokat a trambulín keretéhez.



BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉSE

	Név	305 cm	366 cm	427 cm
1	Keret – A	6x	8x	8x
2	Keret – B	6x	8x	8x
3	Összekötő anyag	12x	16x	16x
4	Keretszár	6x	8x	8x
5	Pánt	6x	7x	8x
6	Biztonsági háló	1x	1x	1

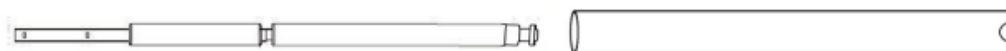
Az alkatrészek száma a jelenlegi modelltől függ.



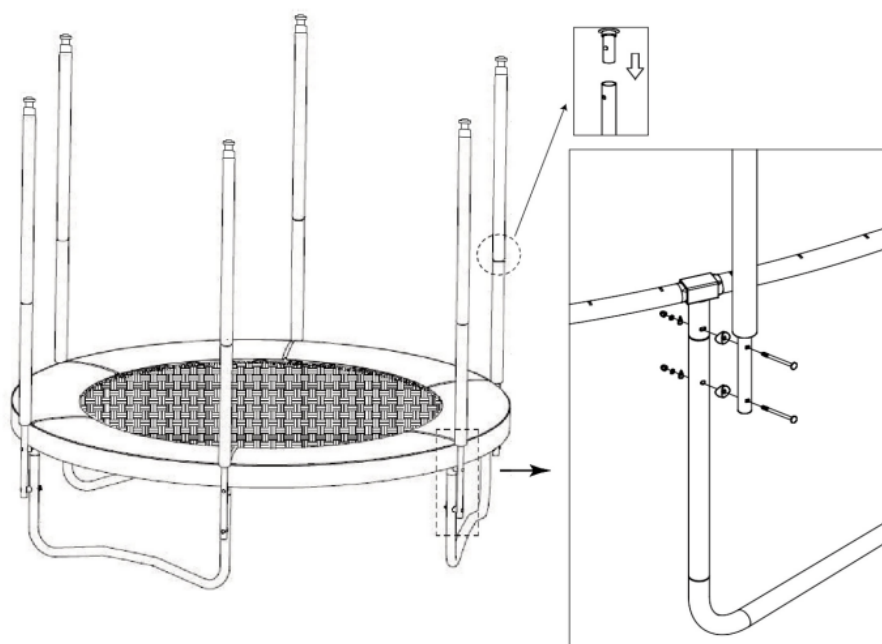
Csatlakoztassa a kereteket.



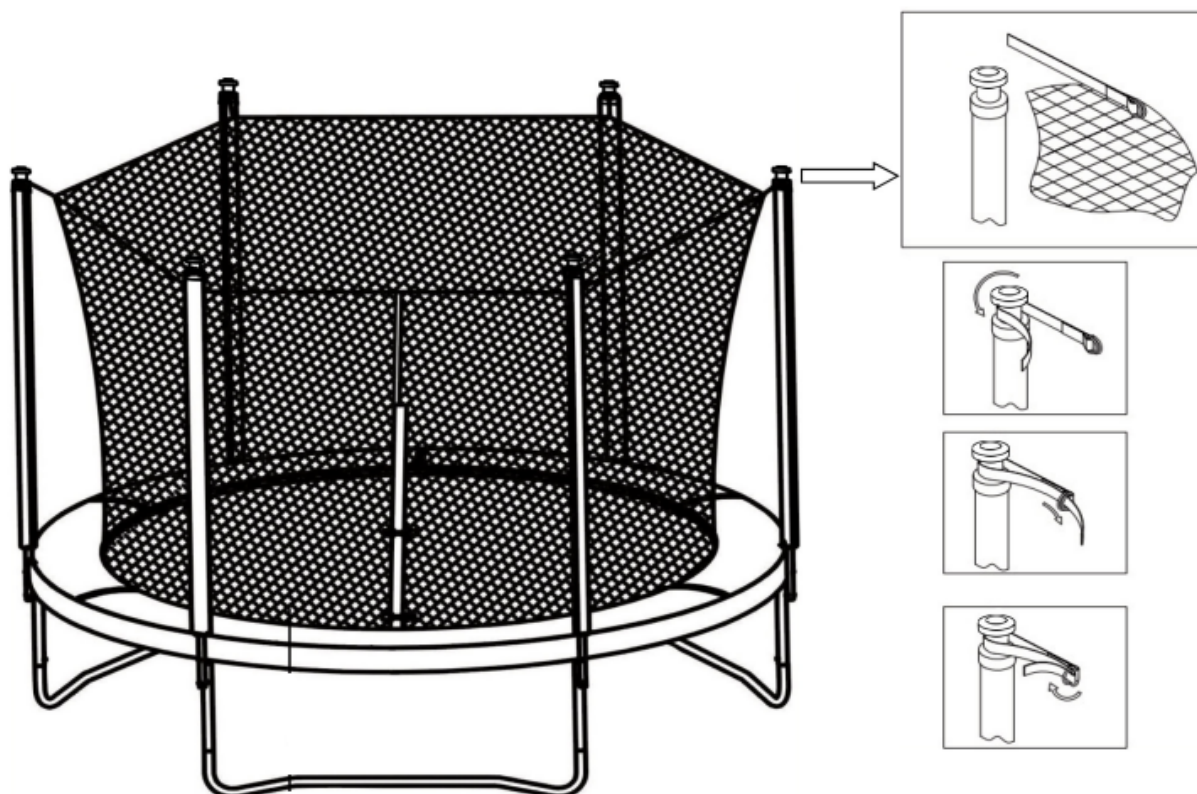
Csúsztassa a keretburkolatot a keretekre.



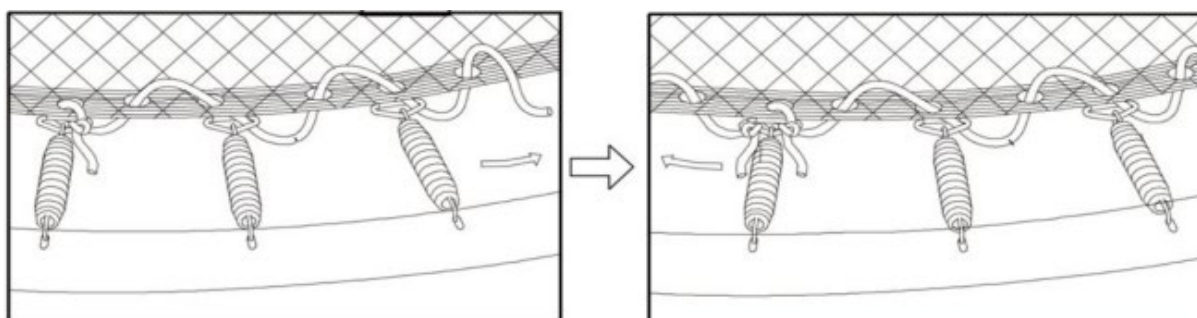
Rögzítse a biztonsági háló kereteit a trambulín felső keretéhez.



A hevederekkel rögzítse a hálót a rudak tetejéhez.



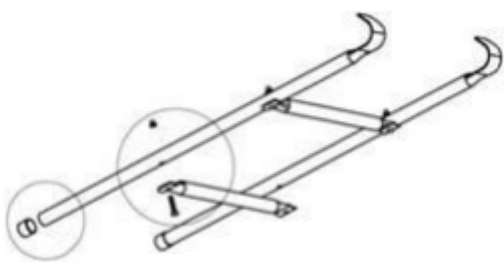
A kötéllal rögzítse a hálót az ugróhálóhoz.



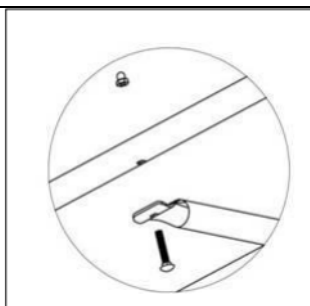
LÉTRA ÖSSZESZERELÉSE

1	Váz	2x
2	Lépcsők	2x / 3x
3	Csatlakozó anyag	4x / 6x
4	Csavarkulcs	1

Az alkatrészek száma a jelenlegi modelltől függ.



Helyezze el az összes alkatrészt.



Rögzítse a létrát a kerethez rögzítőelemekkel (csavarokkal és anyákkal).



Az összeszerelés befejeződött.

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

- Használat előtt olvassa el a teljes kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- A biztonsági háló rögzítésekor kövesse a kézikönyvben szereplő összes szerelési utasítást.
- A gyermekek csak olyan felnőtt felügyelete mellett használhatják a trambulint, aki ismeri az összes biztonsági szabályt.
- Soha ne hagyja gyermekét felügyelet nélkül a trambulinon.
- Mindig kövesse a trambulinhoz és a biztonsági háléhoz mellékelt biztonsági utasításokat.
- Tilos a biztonsági háló oszlopaira mászni, rajtuk hintázni vagy szándékosan nekik ütközni.
- Bármilyen sérülés esetén azonnal hagyja abba a biztonsági háló használatát.

- A biztonsági háló kizárólag a felhasználó trambulínról való leesés elleni védelmére szolgál, és így csökkenti a sérülés kockázatát.
- Ne engedje, hogy a gyermekek játékokat vigyenek a trambulín ugrófelületére.
- A trambulint csak akkor használja, ha ismeri a trambulínhoz és a biztonsági hálózhoz mellékelt összes biztonsági utasítást.

A biztonsági háló karbantartása és használata

- **Szerelési információk:** A védőháló szerelését felnőttnek kell elvégeznie. A szerelést pontosan a megadott szerelési lépések szerint kell elvégezni. A szerelés megkönnyítése érdekében javasoljuk, hogy kérjen segítséget egy másik személytől. A biztonsági háló apró alkatrészeket tartalmaz, ezért 3 év alatti gyermekek számára nem alkalmas. A szerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy minden szükséges alkatrész rendelkezésre áll. Ha bármelyik alkatrész hiányzik, vegye fel a kapcsolatot a kereskedővel, és ne használja a biztonsági hálót.
- **A trambulín elhelyezése:** Helyezze a trambulint egy sík és jól megvilágított területre. Semmilyen körülmények között ne helyezze a trambulint kemény felületre (betonra vagy aszfaltra), kivéve, ha a trambulín körül legalább 2 méter szabad terület van, amely védőmatracca van ellátva, és ha a trambulín felett nincs legalább 7 méter magas szabad tér. A trambulín ideális helye fű, homok vagy hasonló felület. Az ugrófelület alatti térnek mindig üresnek kell lennie – soha ne tegyen tárgyakat a trambulín alá. Olvassa el a trambulínhoz mellékelt teljes használati utasítást is.

MEGJEGYZÉS: A hálót egy év után mindig cserélni kell.

Biztonsági hálóra vonatkozó irányelvek

- A biztonsági háló otthoni használatra és 6 év feletti felhasználók számára készült. A felhasználók nem ütközhetnek szándékosan a biztonsági hálózba. Ez csak egy biztonsági eszköz, amelynek célja a trambulínra való fel- és lejutás meghatározása, lehetővé téve a felhasználók számára, hogy magabiztosságot szerezzenek, gyakorolják az egyensúlyt, javítsák a koordinációt és a mozgásorientációt anélkül, hogy aggódniuk kellene a trambulínról való leesés és az esetleges sérülések miatt.
- Felnőtt jelenléte: A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett játszhatnak a biztonsági hálózal felszerelt trambulínon, aki biztosítja a trambulín helyes és biztonságos használatát. Különösen fontos felügyelni:
 - hogy a gyermekek ne vigyenek semmilyen tárgyat a trambulín felületére.
 - A gyermek biztonságos mozgását a trambulínon.
 - A védőháló általános állapotát.
 - A gyermekek ugrófelületre való fel- és lejutását.
- A gyermekek nem használhatnak védősisakot (pl. kerékpáros sisakot) a trambulínon való mozgás során.
- A trambulín váz acélból készült és elektromosan vezető. Ezért ne vigyen elektromos eszközöket (világítás, fűtőelemek, hosszabbító kábelek vagy egyéb háztartási kiegészítők) a trambulín felületére, és ne akassza őket a védőhálózra, mert áramütés veszélye áll fenn.
- Mivel az ugrófelület a talaj felett van, a védőháló átmászásakor fennáll a leesés veszélye. A sérülésveszély csökkentése érdekében egy felnőttnek mindig segítenie kell a gyermeket az ugrófelületre való fel- és lejutáskor.
- A ugrófelületre való fel- és leszálláshoz mindig a biztonsági háló bejáratí/kijáratí nyílását használja.
- Időjárási körülmények: A trambulín használatakor mindig vegye figyelembe az aktuális időjárási körülményeket. Nedves időben a trambulín felülete csúszós, 0 °C alatti hőmérsékleten pedig a gyermek nyelve vagy ajkai a acélszerkezethez fagyhatnak. Magasabb

hőmérsékleten és napos időben az alkatrészek felmelegedhetnek, ezért ilyen körülmények között óvatossággal kell eljárni és ellenőrizni kell az alkatrészek (különösen az acél alkatrészek) hőmérsékletét.

GYAKORLATOK ÉS UGRÁSOK

ALAP UGRÁS

Álljon a trambulín közepére, helyezze át testsúlyát a lábujjaira, lábait kissé szétterítve. Figyelje a trambulint.

Körkörös mozdulattal lendítse előre és felfelé a karjait.

Ugráskor tegye össze a lábait, és mutasson lefelé a lábujjaival.

Leszálláskor ismét kissé szétnyitja a lábait.



TÉRDELŐ POZÍCIÓBÓL FELUGRÁS

Kezdje egy alap ugrással. Ne ugorjon túl magasra.

Ugorjon térdre (a lába kissé szétnyitva), tartsa egyenesen a hátát. Használja a karjait az egyensúly megtartásához.

Karjait felfelé lendítve térjen vissza az alapugráshoz.



ÜLŐ UGRÁS

Kezdje egy alap ugrással. Ne ugorjon túl magasra.

Ugorjon ülő helyzetbe (a felületre) úgy, hogy a lábait maga elé nyújtja, és a háta egyenes maradjon. Tegye a kezeit a csípője mellé a trambulínra.

Karjaival ugorva térjen vissza álló helyzetbe.

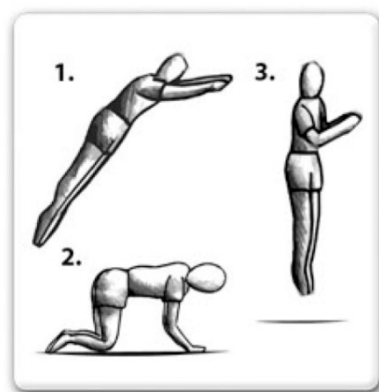


FELFELÉ UGRÁS

Kezdje egy alap ugrással. Ne ugorjon túl magasra.

Ugorjon egyszerre térdre és karra (csípő/váll szélességben), a háta vízszintesen a pattogó felülethez képest.

Karjaival ugorva térjen vissza álló helyzetbe.

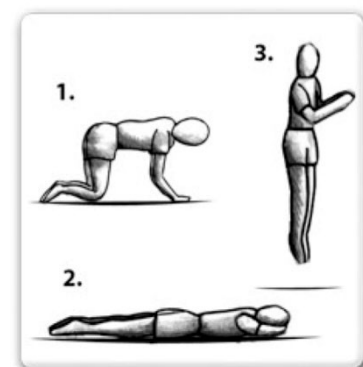


HASUGRÁS

Kezdje alap vagy haladó ugrással. Ne ugorjon túl magasra.

Érkezzen a hasára (arccal lefelé), tartsa a lábait hátra nyújtva, a karjait pedig előre nyújtva, vagy engedje le őket a feje elé. Az egész testnek egyszerre kell megérintenie a szőnyeget.

Ugorjon le a trambulinról a kezeivel, és térjen vissza egyenes testhelyzetbe.

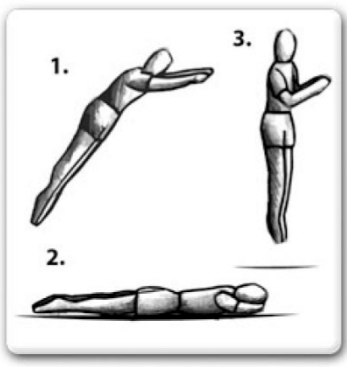


HASUGRÁS 2

Kezdje alapszintű ugrással. Ne ugorjon túl magasra.

Érkezzen hasra (arccal lefelé), tartsa a lábait hátra nyújtva, a karjait pedig előre nyújtva, vagy engedje le őket a feje elé. Az egész testnek egyszerre kell megérintenie a szőnyeget.

Ugorjon le a trambulinról a kezét lendítve, és térjen vissza egyenes testhelyzetbe.



További információkért a további technikákról és edzésekről forduljon egy képzett oktatóhoz.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.