HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ –
HU

23877 Trambulin szett inSPORTline Flea PRO 183 cm

23878 Trambulin szett inSPORTline Flea PRO 244 cm

23879 Trambulin szett inSPORTline Flea PRO 305 cm

23880 Trambulin szett inSPORTline Flea PRO 366 cm

23881 Trambulin szett inSPORTline Flea PRO 430 cm

TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ 3
PARAMÉTEREK 5
TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉS 5
ALKATRÉSZ LISTA 5
ÖSSZESZERELÉS 6
BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉS 9
ALKATRÉSZ LISTA 9
ÖSSZESZERELÉS 10
UGRÁSI TECHNIKA 12
KARBANTARTÁS 14
KÖRNYEZETVÉDELEM 14

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

FIGYELEM! Minden használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra. Teljes mértékben tartsa be az összes óvintézkedést és ajánlást a termék károsodása vagy sérülés elkerülése érdekében. Bármilyen gyakorlat megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától.

• Az ütközések és sérülések elkerülése érdekében egyszerre csak egy személy ugorhat.

• Ne végezzen bukfencet vagy akrobatikát, amely súlyos vagy halálos sérülést okozhat.

• Soha ne ugorjon alkohol vagy kábítószer hatása alatt, vagy ha bármilyen rosszullétet érez.

• Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden éles tárgyat a ruhájáról, és ürítse ki a zsebeit. Viseljen megfelelő sportruházatot.

• Óvatosan és biztonságosan ugorjon, és soha ne ugorjon le. Soha ne használja ugródeszkának.

• Óvatosan végezze az edzést, és ne erőltesse meg magát. Kezdje kis ugrásokkal, mielőtt magasabbra ugorna.

• Ismerje meg a megfelelő ugrási technikát. Ha nem biztos benne, kérjen tanácsot egy képzettebb személytől.

• Az ugrás abbahagyásához essen az ugrószőnyegre enyhén behajlított térddel.

• Irányítsa az ugrást minden alkalommal, és mindig essen az ugrási pontra. Ha nem tudja irányítani az ugrást, azonnal hagyja abba.

• Ne gyakoroljon túl sokáig szünet nélkül. Ügyeljen a megfelelő folyadékbevitelre.

• Ugrás közben nézze meg a szőnyeget, hogy könnyedén tartsa meg egyensúlyát.

• Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják. Ha Ön nem jártas trambulin felhasználó, kérjen segítséget egy képzettebb felnőttől.

• Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.

• Rendszeresen ellenőrizze a terméket, hogy nem sérült-e vagy kopott-e bármilyen része. Soha ne használjon sérült vagy kopott trambulint. Minden sérült vagy kopott alkatrészt azonnal ki kell cserélni. Ha van rajta háló, azt évente egyszer cserélni kell.

• Rendszeresen ellenőrizze az összes rugót és alkatrészt. Jól kell illeszkedniük. Ha szükséges, cserélje ki újra.

• Távolítson el minden éles részt.

• Ne végezzen nem megfelelő módosításokat.

• Soha ne lépjen az ugrószőnyeg alatti részre.

• Soha ne használja beltérben. Kültéri használatra készült.

• Ne egyen vagy igyon ugrás közben.

• Csak sima, tiszta, száraz felületre helyezze, távol természetes vagy mesterséges akadályoktól (fák stb.) vagy elektromos vezetékektől. Soha ne helyezze jeges, meredek vagy csúszós helyre. Kerülje a vizes részeket és az úszómedencéket. Ne helyezze durva, kemény terepre, például betonra vagy aszfaltra stb.

• Tartson legalább 2 m távolságot egy másik tárgytól.

• Használjon megfelelő sportcipőt az ugráshoz.

• Soha ne ugorjon erős szélben. Akadályozza meg a trambulin elmozdulását.

• Soha ne lépje túl a maximális felhasználói súlyt, és csak rendeltetésszerűen használja.

• Tájékoztassa a többi felhasználót a megfelelő és biztonságos használatról. Vegye figyelembe az összes figyelmeztetést.

• Minden felhasználót felügyelni kell az edzés során, korától és készségeitől függetlenül.

• Minden használat előtt ellenőrizze ezt a terméket. Soha ne ugorjon nedves, koszos vagy sérült trambulinra. Mindig ugorjon max. egy lábbal a középső jeltől.

• Ne tegyen semmilyen tárgyat az ugróterületre.

• Védje a terméket, ha ténylegesen nem használja.

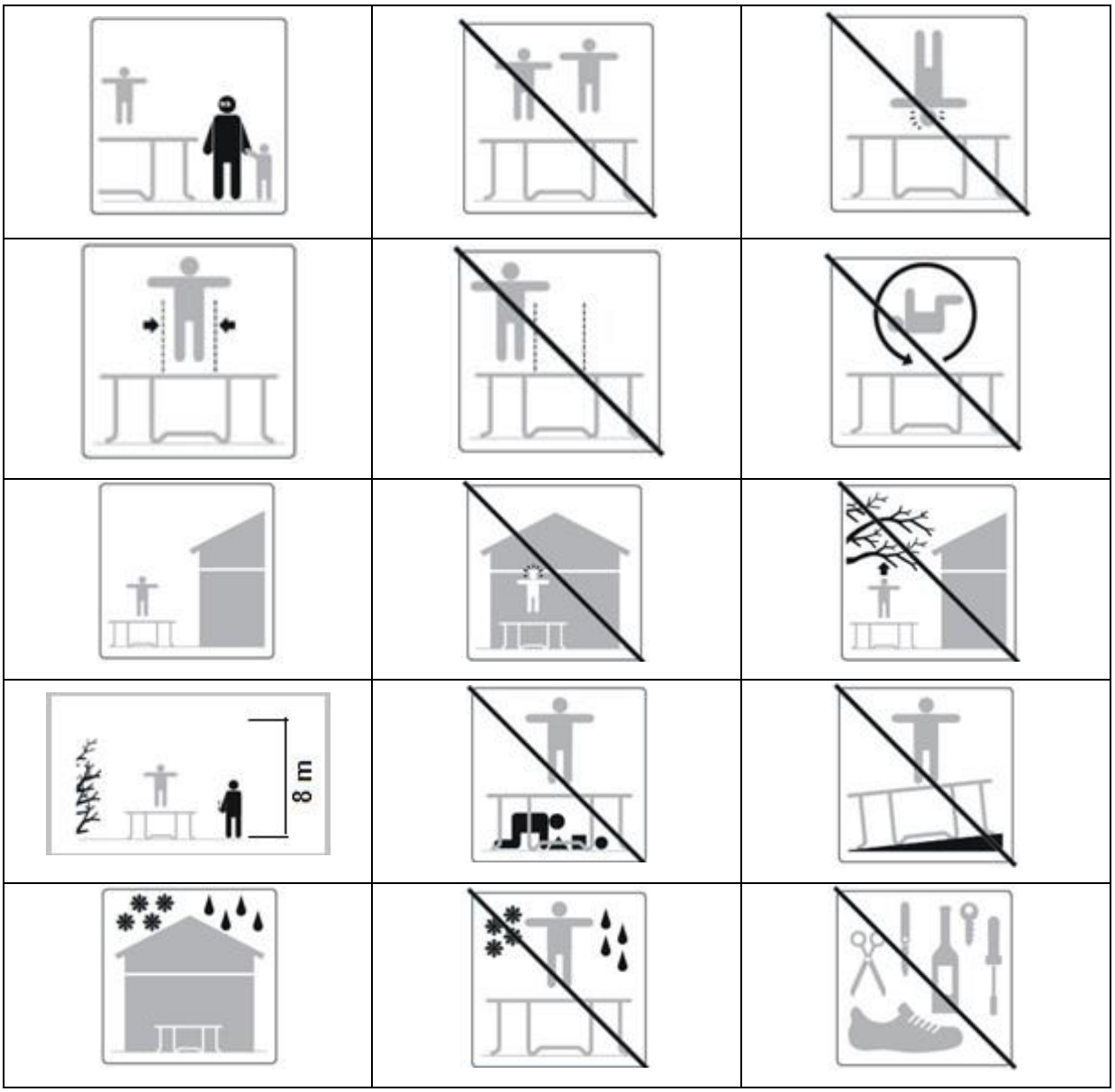
• Tartsa karban és tárolja a kézikönyvnek megfelelően. Óvja a közvetlen napfénytől, hőmérsékletváltozásoktól, szélsőséges hőmérsékletektől, amelyek visszafordíthatatlanul károsíthatják.

• A hevedereket megfelelően zárni kell.

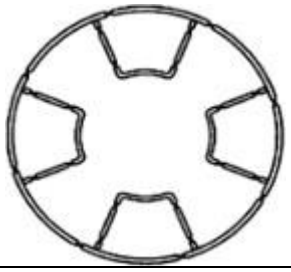
• Ha gyengének érzi magát, vagy egyéb egészségügyi szövődményei vannak, beleértve a fájdalmat, azonnal hagyja abba a trambulin használatát.

• Maximális felhasználói súly: modelltől függően.

- Nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára.



PARAMÉTEREK

Model	Max. terhelhetőség		
6FT	50 kg		3 láb
8FT	100 kg		
10FT	150 kg		
12FT	150 kg		4 láb

TRAMBULIN ÖSSZESZERELÉS

ALKATRÉSZ LISTA

A: Felső váz I: Csatlakozó rúd		
B: Rugótakaró		C: Ugrómatrac

D: Láb	E: Láb alap
F: Rugók	G: Rugó rögzítő szerszám
H: Csavar	

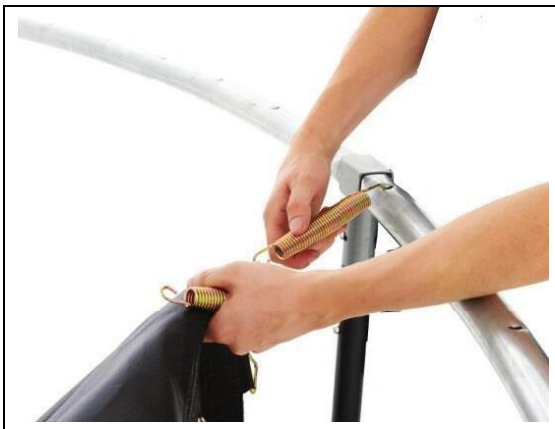
ÖSSZESZERELÉS

Az összeszereléshez két felnőtt szükséges.

A képek kissé eltérhetnek.

1. Rögzítse a lábkeretet egy lábtartóhoz (U alakú), és rögzítse a csavarokkal. Ismételje meg az összes lábtámaszra.	Megjegyzés: Ügyeljen a szögre

2. A keret csatlakoztatásához használja az összekötő rudat.	Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a csatlakozórudak lefelé nézzenek
3. A keretek csatlakoztatásához az egyik személynek az ellenkező oldalt kell tartania, a másiknak pedig a másik végét.	Megjegyzés. A csatlakoztatott keretnek úgy kell kinéznie, mint a fenti képen.
4. Rögzítse a lábkereteket a felső keretbe. Ebben a szakaszban ne rögzítse a csavarokkal.	Megjegyzés: Ebben a szakaszban a trambulinnak úgy kell kinéznie, mint a fenti képen.

	
5. Rögzítse az ugrószőnyeget a rugók segítségével. Rögzítse a rugókat a csatlakozókeretek köré.	6. Megjegyzés: A rugós csatlakozásnak úgy kell kinéznie, mint a fenti képen.
7. Rögzítse a rugókat egyformán minden 4 vagy 5 furathoz az ellenállás elosztása érdekében.	Megjegyzés: Az összes rugó rögzítése után a trambulinnak úgy kell kinéznie, mint a fenti képen. Figyelmeztetés: Legyen különösen óvatos a rugók rögzítésekor. Ne helyezze kezét vagy más testrészeit a csatlakozási pontok közelébe.
8. Helyezze a rugóvédő alátétet a külső szélére úgy, hogy a rugók takarják. Rögzítse a rugóvédő párna összes pántját a rugókhoz.	

	9. Ellenőrizze, hogy minden alkatrész csatlakoztatva van, a trambulin NINCS készen ebben a szakaszban. Ebben a szakaszban a trambulinnak úgy kell kinéznie, mint a bal oldali képen.

BIZTONSÁGI HÁLÓ ÖSSZESZERELÉSE

ALKATRÉSZ LISTA

No.	Model	6FT	8FT	10FT	12FT	14FT
A	FELSŐ OSZLOP	6	6	6	8	8
B	ALSÓ OSZLOP	6	6	6	8	8
C	BIZTONSÁGI HÁLÓ	1	1	1	1	1
D	KÖTÉL	1	1	1	1	1
E	CSATLAKOZÁSI ANYAG	12	12	12	16	16
F	ÖSSZESZERELŐ SZERSZÁM	1	1	1	1	1
G	SZÁRRÚD	1	1	1	1	1
H	MŰANYAG SAPKA	6	6	6	8	8
I	RÚD BURKOLAT	6	6	6	8	8
J	LÉTRA	1	1	1	1	1

A: felső oszlop	B: alsó oszlop
C: biztonsági háló	D: kötél
E: csatlakozó részek	F: Szerszám
G: anyag oszlop	H: műanyag sapka
I: rúd burkolat	J: létra

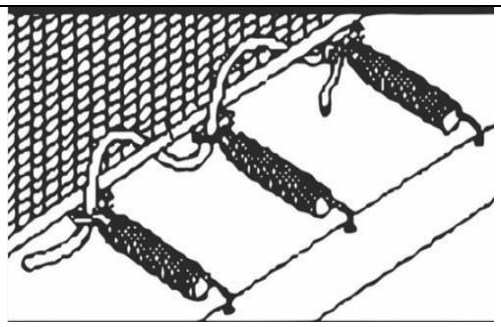
ÖSSZESZERELÉS

Az összeszereléshez két felnőtt szükséges.

A képek kissé eltérhetnek.

1. Rögzítse az alsó rudakat a lábkeretekhez. Húzza meg csavarkulccsal.	2. Csatlakoztatási sorrend – helyezze a távtartót a rúd és a keret közé, majd csavarjon rá egy csavart az oszlopra, és rögzítse a rudat anyával.
3. Készítse elő a felső rudakat.	4. Illessze a felső rudat az alsó rúdba. Győződjön meg arról, hogy a gömbzár megfelelően rögzítve van. Ismételje meg az összes rúdnál.
5. Óvatosan helyezze fel a burkolatokat az oszlopokra.	6. A fenti lépések után a trambulin szerkezetének úgy kell kinéznie, mint a fenti képen.

7. Csatlakoztassa az üvegszálas rudat, készítsen két külön rudat.	8. Két személy segítségével helyezze be a két üvegszálas rudat a biztonsági háló felső hüvelyébe.
9. Hajlítsa körbe az üvegszálas rudat: Húzza át az üvegszálas rudakat, és alakítson ki 1 nagy nyitott hurkot. Vezesse át a hurkot az hüvelyeken, és alakítsa ki a biztonsági háló tetejét.	10. Helyezze a biztonsági hálót az ugrószőnyeg tetejére, készen arra, hogy minden biztonsági háló rúdjához csatlakoztathassa.
11. Helyezze a műanyag sapkát a felső rúdra, és rögzítse csapszeggel. Ismételje meg az összes rúdnál.	12. Helyezze be az üvegszálas rudat a műanyag sapka hornyába. Ismételje meg az összes sapkával.

	
13. Rögzítse a háló alját a trambulinon lévő szőnyeg gyűrűihez a kötél segítségével. Kösse meg a kötél egyik végét egy ugrószőnyeg fűzőlyukához, vezesse át a kötelet a háló alján lévő lyukakon. A trambulinszőnyeg fűzőlyukain is át kell fűzni, hogy rögzítse a trambulinhoz. Biztonságosan kösse össze a kötél mindkét végét, vagy kösse a fűzőlyukhoz.	
14. Cipzározza be a bejáratot, és rögzítse az összes bejárati kampót. Az ugrás megkezdése előtt a felnőttnek vagy a felügyelőnek biztonságosan vissza kell húznia a cipzárat és vissza kell akasztania az összes bejárati kampót.	15. A trambulinnak úgy kell kinéznie, mint a fenti képen. Használat előtt tesztelje a trambulint.

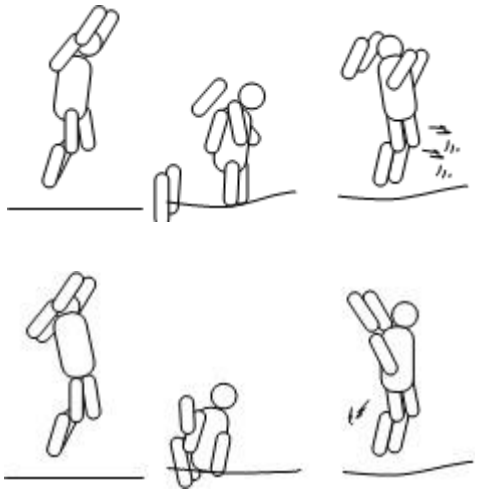
UGRÁSI TECHNIKA

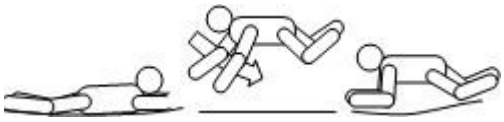
- Az első használat előtt tanulja meg a megfelelő ugrási technikát.
- Az ugrófelületre esés előtt hirtelen hajlítsa be a térdét, hogy abbahagyja az ugrást.
- Irányítsa az ugrásokat. Ha nem tudja kontrollálni, hagyja abba az ugrást.
- Kezdje könnyebb ugrásokkal, mielőtt áttérne a nehezebbre. Próbáljon ráesni a kiugrási pontra.
- Soha ne gyakoroljon túl sokáig, szünet nélkül.
- Viseljen megfelelő ruhát az ugráshoz. Megfelelő póló és rövidnadrág viselése ajánlott. Használjon sportcipőt és vastag zoknit. Lehetőség van mezítláb ugrálni. Soha ne viseljen nehéz talpú cipőt, amely károsíthatja az ugrófelületet.
- Soha ne ugorjon fel vagy le a trambulinról. Óvatosan megfoghatja a keret szélét, de nem túl erősen. Használja támaszként. Ha nem biztos benne, kérjen segítséget egy másik személytől.
- Csak felnőtt személy felügyelete mellett gyakoroljon.

FIGYELEM!

- Lépjen fel az ugrófelületre, vagy óvatosan hagyja el ezt a trambulint. Soha ne lépjen a rugókra, és soha ne ugorjon le. Soha ne ugorjon a szőnyegre más tárgyról, és soha ne fogja meg a keretet túl erősen.
- Soha ne ugráljon kábítószer vagy alkohol hatása alatt. Egyszerre csak egy felhasználó ugorhat.
- Ugorjon az ugrási terület közepére, és próbáljon meg az ugrási pontra esni.
- Ne lépjen rá a keret burkolatára vagy a rugókra.

- Ha nem tudja irányítani az ugrásokat, hagyja abba a használatát.
- Ne bukfencezzen vagy vagy végezzen akrobatikus gyakorlatokat.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Védje az illetéktelen használattól.
- Tartsa karban rendszeresen, és ellenőrizze az összes alkatrészt. Az összes meglazult csavart és alkatrészt azonnal meg kell húzni. Soha ne használjon sérült vagy kopott terméket. Ha a rugók vagy az ugrófelület eltörik vagy elszakad, hagyja abba a használatát.
- Soha ne ugráljon rossz időben (erős szélben vagy esőben). Az ugrási területnek száraznak kell lennie.
- Ha szükséges, kérjen tanácsot egy képzettebb személytől vagy egy profi edzőtől.

	Alap ugrások 1. Álljon az ugrófelület közepére, és helyezze el testsúlyát a lábujjhegyeken. Enyhén álljon terpeszállásban 2. Mozgassa a karját előre és felfelé körbe. 3. Ugrás közben tartsa össze a lábát, és a lábujjak nézzenek lefelé. 4. Esés közben tartsa kissé távol a lábait egymástól.
	**Térd ugrás** 1. Kezdje az alapugrással, de ne túl magasra. 2. Essen térdre, és tartsa egyenesen a hátát. Használja a karjait az egyensúly megtartásához. 3. Mozgassa a karját felfelé, hogy visszatérjen az alapugrás pozíciójába. 4. Esés a fenékre (mint ülve). 5. Tegye a kezét az ugrófelületre és a csípőjéhez. 6. Kézzel tolja le és álljon fel újra.
	Hason ugrások 1. Kezdje kis ugrásokkal. 2. Essen hasra (arc lefelé), és a karjait nyújtsa előre. 3. Kézzel tolja el magát, majd álljon fel újra.

	**180°-kal elfordulva** 1. Kezdje hason ugrásokkal. 2. A kívánt fordulási iránytól függően jobb vagy bal kézzel ugorjon le. 3. Nyomja a fejét és a vállát ugyanabba az irányba, és tartsa a hátát párhuzamosan az ugrófelülettel. A fej fent van. 4. Essen a hasizmokra, kézzel és karral térjen vissza a kezdeti felfelé irányuló pozícióba.

KARBANTARTÁS

- Élettartamának meghosszabbítása érdekében ügyeljen a rendszeres karbantartásra.
- Soha ne lépje túl a súlykorlátozást és más határértéket.
- Használjon megfelelő sportruházatot és cipőt.
- Rendszeresen ellenőrizze az ugrófelület szakadásait vagy deformációit, a szőnyeg túlzott pattogását, a varratok kopását, törött vagy hibás alkatrészeket, hiányzó rugókat vagy csavarokat, keret sérüléseket, éles széleket stb. Minden sérülést azonnal el kell távolítani.
- Soha ne ugorjon erős szélben vagy rossz időjárási viszonyok között.
- Vigye a terméket zárt térbe, hogy megvédje az erős széltől. Szét is lehet szerelni, nehogy a szél elfújja. Ezt a terméket normál időjárási körülmények között legalább három ponton rögzíteni kell a talajhoz. Az egész keretet rögzíteni kell, nem csak a lábakat.
- A termék szállításához több személyre van szükség.
- Az összes csatlakozó alkatrészt tökéletesen védeni kell a rossz időjárási hatásoktól.
- Szállítás előtt szerelje szét.
- Minden szállítás után ellenőrizze az összes alkatrészt és kiegészítőt. Minden csatlakozásnak és csavarnak teljesnek kell lennie, és jól kell illeszkednie.

Kiegészítő tartozékként védőhálót, létrát vagy védőburkolatot használhat.

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.