



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**

**IN 25749 Trambulin inSPORTline Green 366 cm**

**IN 25750 Trambulin inSPORTline Green 430 cm**

# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	5
UGRÁSI TECHNIKA.....	11
KARBANTARTÁS.....	13
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	13

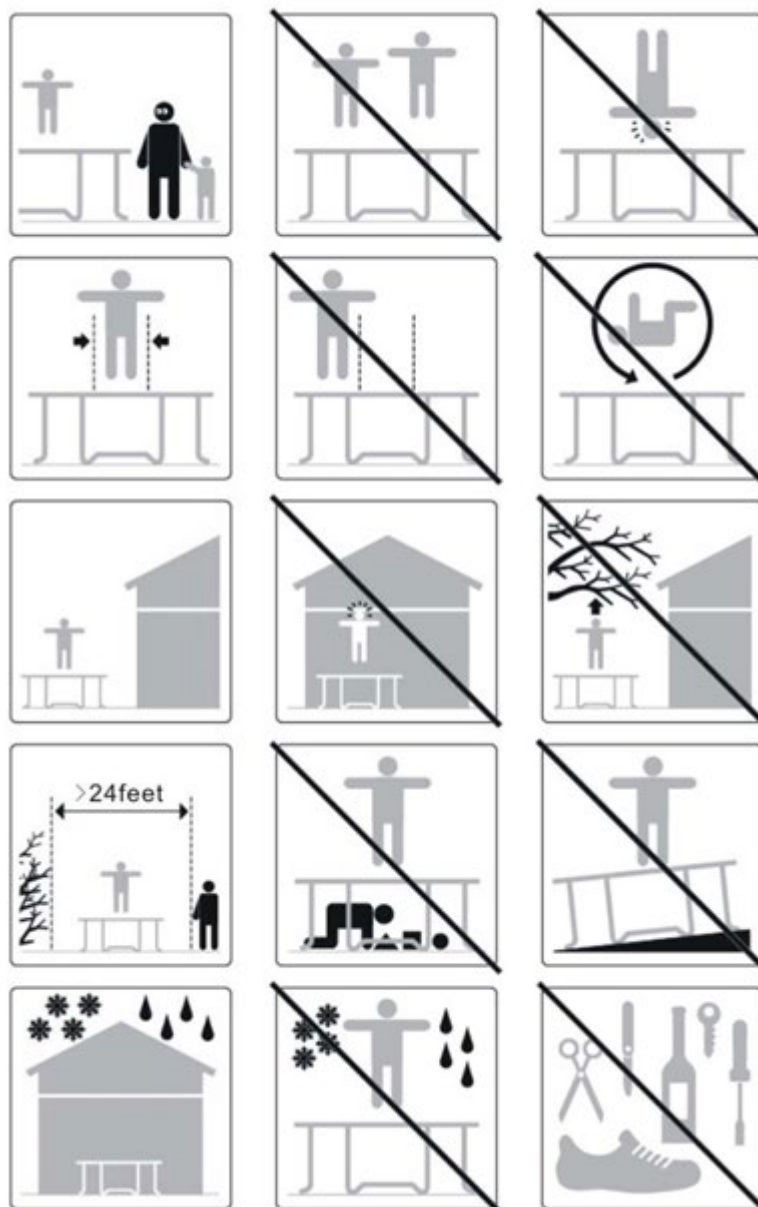
SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- FIGYELEM! Minden használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és őrizze meg, ha a későbbiekben szüksége lenne rá. Teljes mértékben tartsa be az összes óvintézkedést és ajánlást a termék károsodása vagy a felhasználók sérülésének elkerülése érdekében. Bármilyen gyakorlat megkezdése előtt konzultáljon orvosával.
- 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 rosszul érez.
- Az edzés megkezdése előtt távolítsa 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 képzetesebb személytől.
- Az ugrás abbahagyásához essen az ugrófelületre enyhén behajlított térdel.
- Irányítsa az ugrást minden alkalommal, és mindig érkezzen 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 az ugrófelületet, hogy könnyedén megtartsa egyensúlyát.
- Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja. Ha Ön nem jártas felhasználó, kérjen segítséget egy képzetesebb felnőttől.
- Az összeszerelést csak felnőtt végezheti.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket, hogy nem sérült-e vagy kopott-e. 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.
- Távolítsa el minden éles szél.
- Ne végezzen nem megfelelő módosításokat.
- Soha ne lépjen be az ugrófelület alatti helyre.
- 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 vízi területeket és az úszómedencéket. Ne szerelje durva, egyenetlen terepre, például betonra vagy aszfaltra stb.
- Tartson legalább 2 m távolságot egy másik tárgytól.
- 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 ugorj max. egy lábbal a középső jeltől.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat az ugróterületre.
- Védje a terméket a jogosulatlan használatától, 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 bármilyen fájdalmat, azonnal hagyja abba a trambulin használatát.
- Maximális felhasználói súly: modelltől függően.
- Nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára.

## ⚠ WARNING!



## ÖSSZESZERELÉS

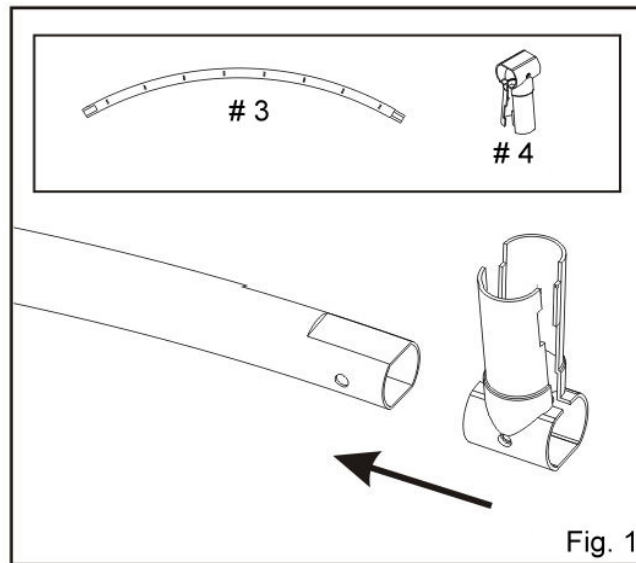
Az összeszerelést 2 felnőttnek kell elvégeznie. A sérülések elkerülése érdekében használjon védőfelszerelést.

### 1. lépés

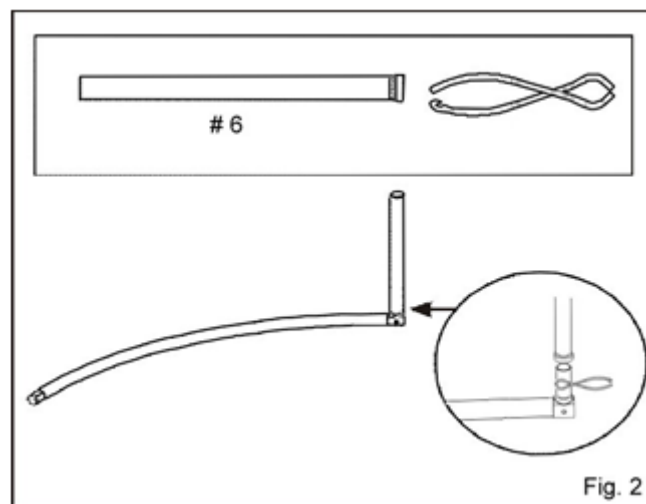
A trambulin típusának megfelelően kösse össze a keretet. Cserélhetők.

## 2. lépés

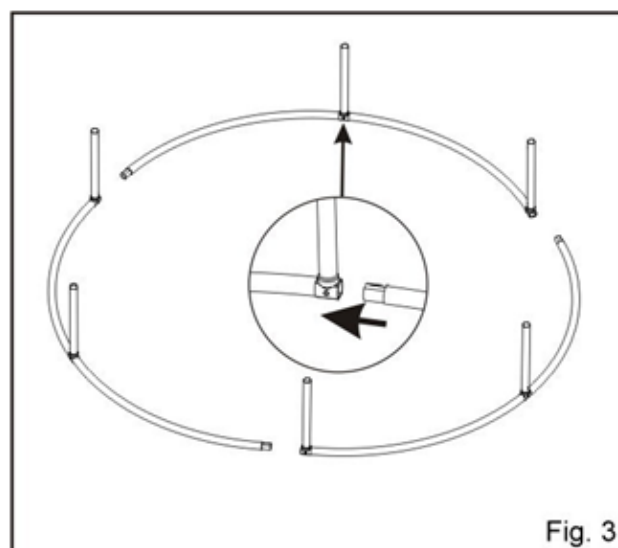
Nyissa ki kissé a 4. részt, és csúsztassa be a keret 3. részét.



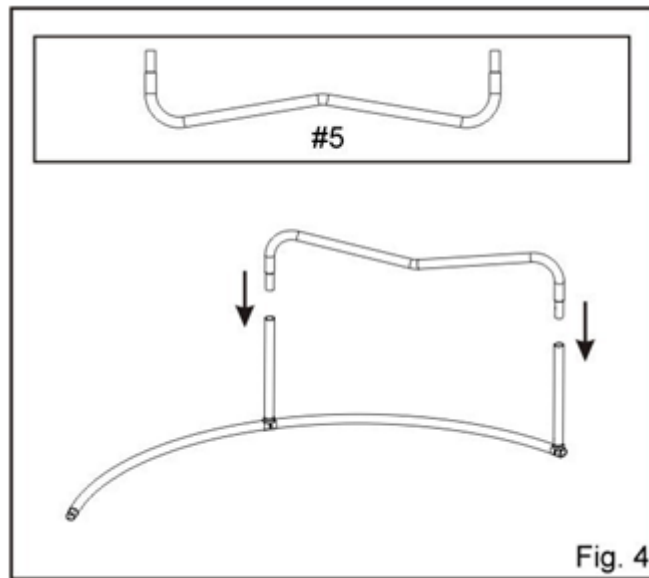
Rögzítse a 4. részt a mellékelt szerszámmal.



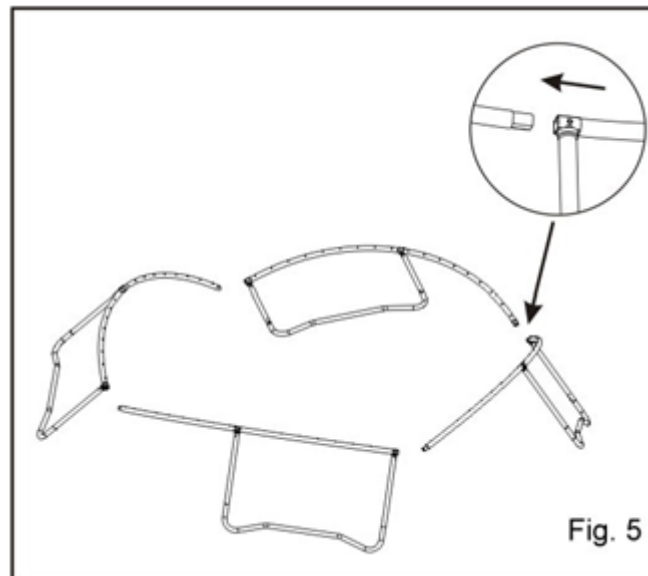
Szerelje össze a többi lábvázat. MÉG NE CSATLAKOZTASSA EGYÜTT A VÁZAT.



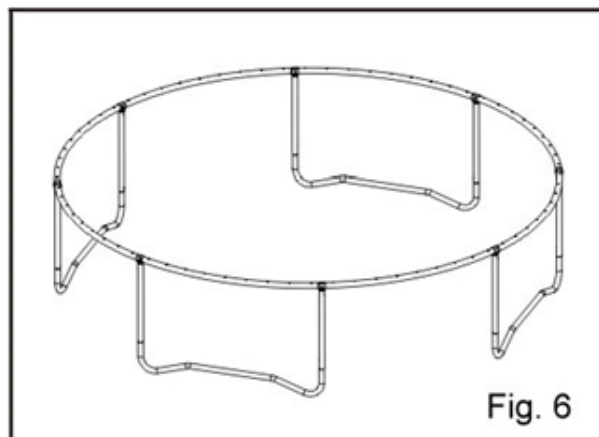
Csatlakoztassa az 5. részt a képnek megfelelően.



Fordítsa fel a keretet.

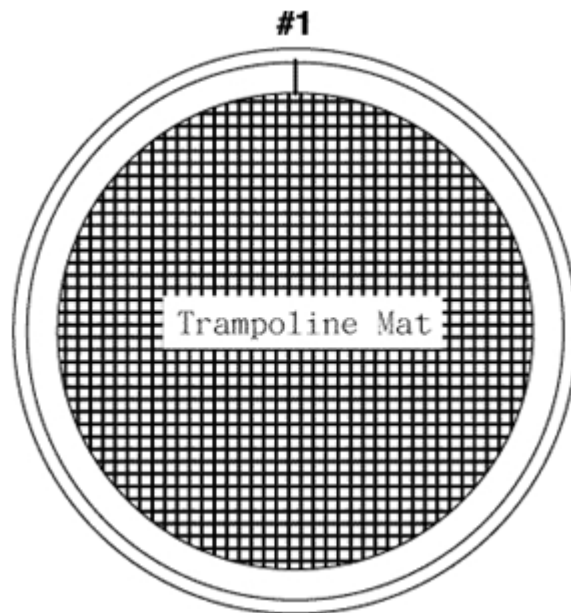


Csatlakoztassa a keretet és készítse elő a fő keretet.



### 3. lépés

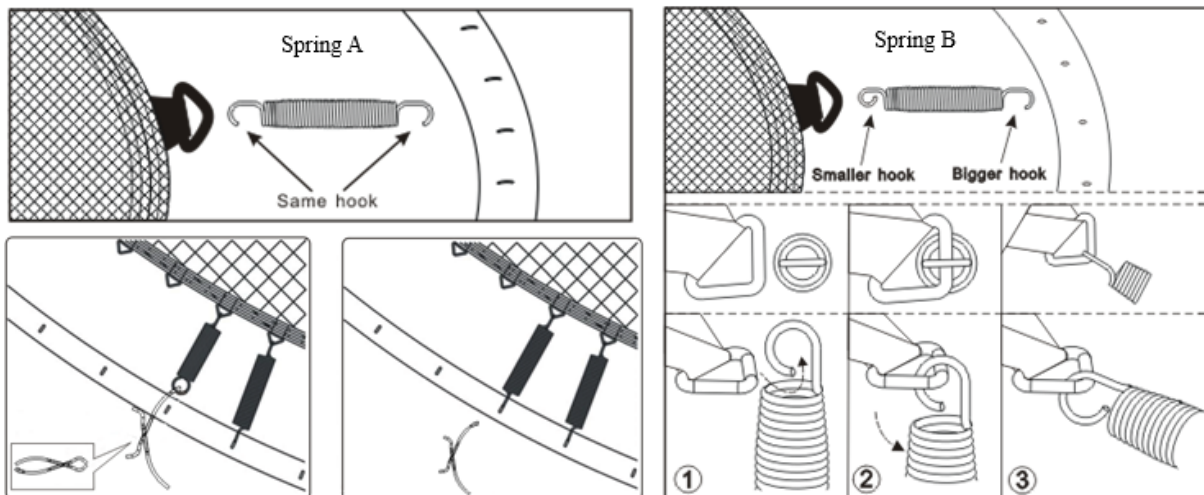
Legyen különösen óvatos az ugrófelület és a rugók felszerelésekor. Becsíphetik az ujját.



A trambulín ugrófelületen lévő fehér keresztnek és biztonsági figyelmeztetéseknek felfelé kell nézniük.

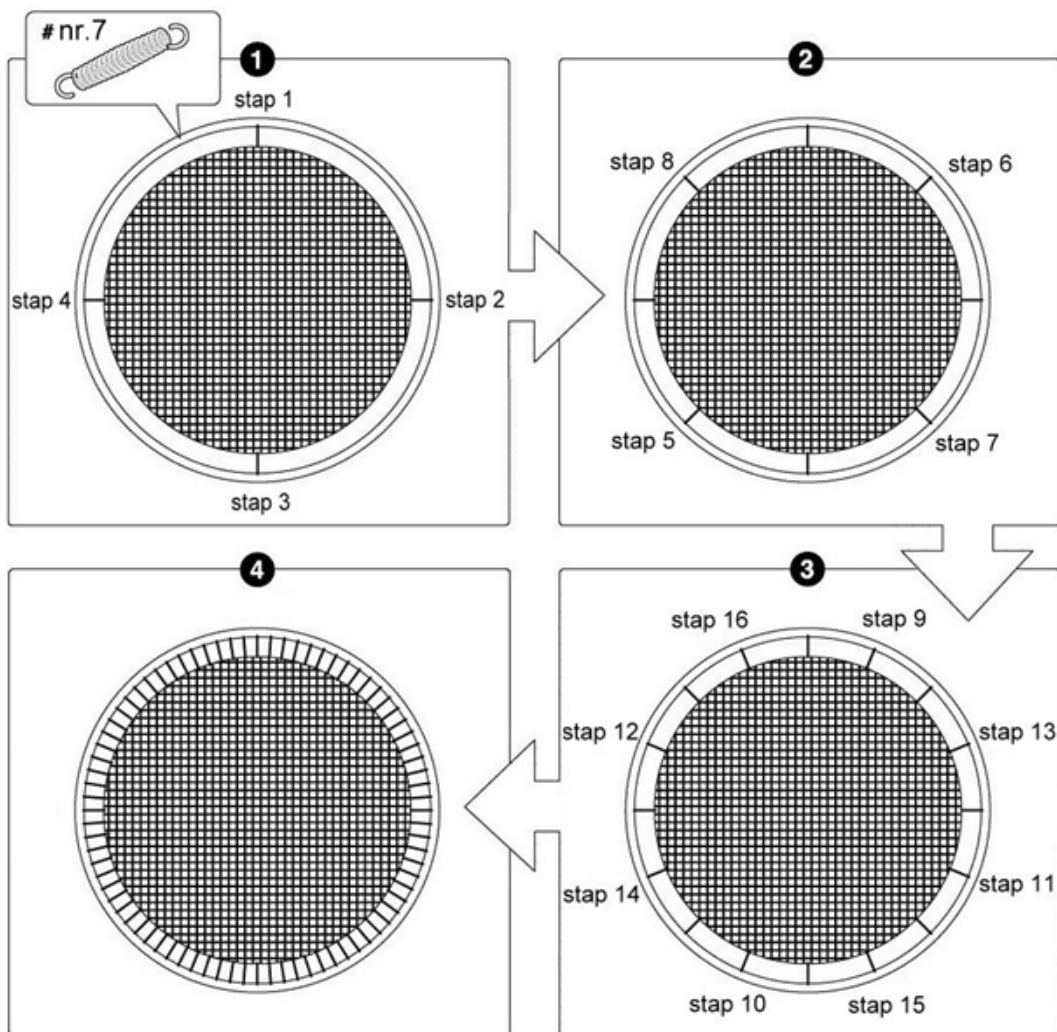
#### Hogyan rögzítsünk rugókat a szerszámmal

Először rögzítse a rugót a szőnyegre, majd rögzítse a rugót szerszámmal a kerethez.



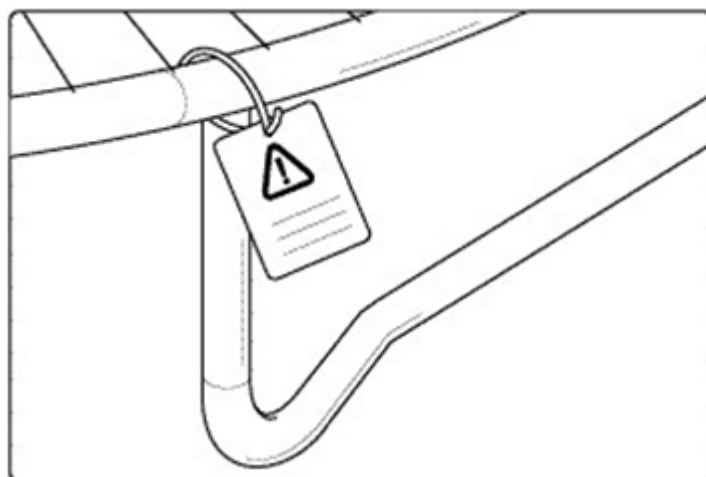


## A rugós rögzítés sorrendje



Győződjön meg arról, hogy minden rugó rögzítve van.

Helyezzen biztonsági figyelmeztetést a trambulínra.



## Rugós védőburkolat

Helyezze fel a rugóvédőt úgy, hogy a rugók és a keret takarva legyenek.

Rögzítse a keret burkolata alatt található hevedereket a kerethez.

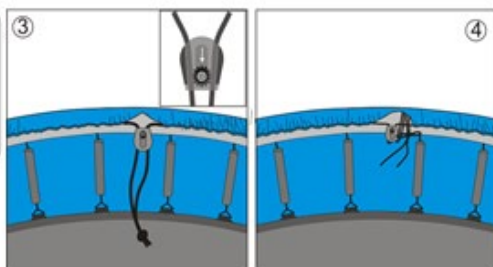
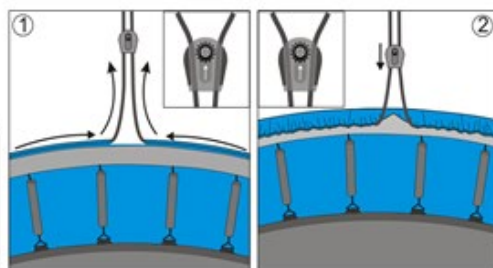
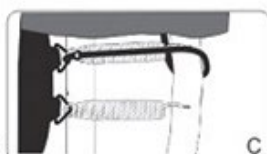
Rögzítse megfelelően.

a

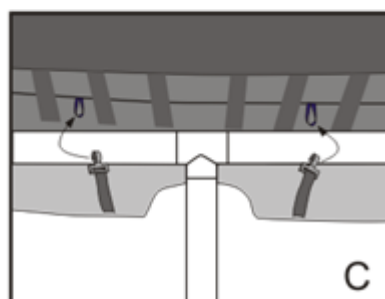
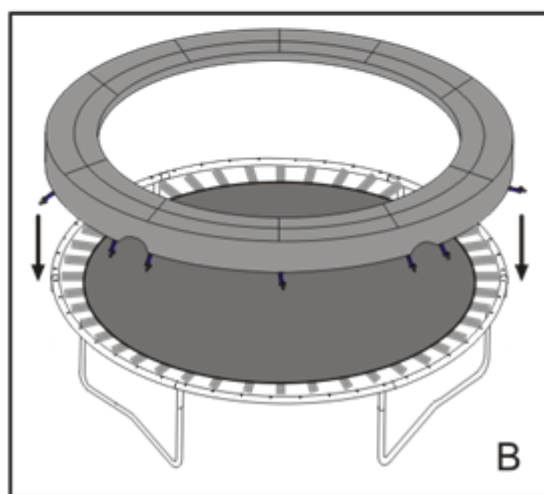
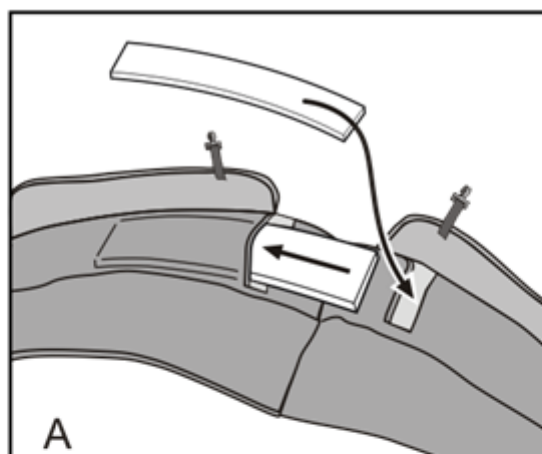
rugóvédőt

típusának

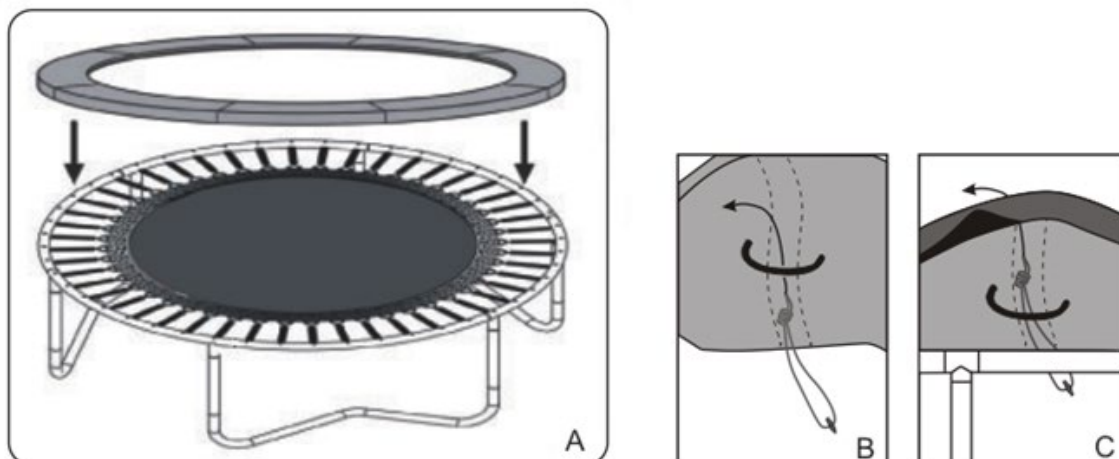
Model A.



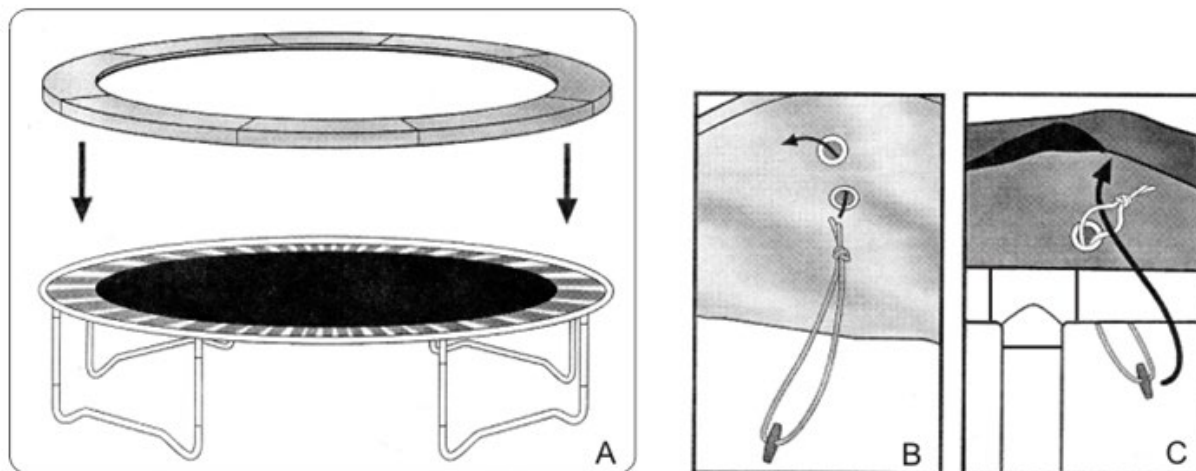
Model B.



Model C.



Model D.






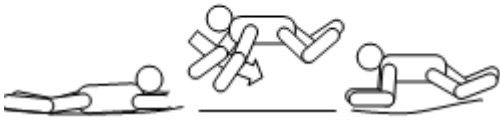
## UGRÁSI TECHNIKA

- Az első használat előtt tanulja meg a megfelelő ugrási technikát.
- Az ugrófelületre esés előtt gyorsan hajlítsa be a térdét, hogy befejezze az ugrást.
- Kontrollálja az ugrásokat. Ha már nem képes erre, hagyja abba az ugrást.
- Kezdje könnyebb ugrásokkal, mielőtt áttérne a nehezebbekre. Próbáljon ráesni a kiindulási pontra.
- Soha ne gyakoroljon hosszabb ideig szünet nélkül.
- Viseljen megfelelő ruhát az ugráshoz. Megfelelő póló és rövidnadrág viselése ajánlott. Használjon megfelelő sportcipőt és vastag zoknit. Lehet mezítláb is ugrálni. Soha ne viseljen vastag talpú cipőt, amely károsíthatja a szőnyeget.
- Soha ne ugorjon fel vagy le a trambulínról. 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 gyakorolja az ugrási technikákat.

## FIGYELEM!

- Lépjen fel az ugrófelületre, vagy óvatosan hagyja el ezt a trampulint. 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 ugorjon 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 végezzen bukfencet vagy akrobatikát.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Védje a nem megfelelő használatától.
- Ügyeljen a rendszeresen karbantartásra, 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 megsérül vagy elszakad, hagyja abba a használatát.
- Soha ne ugorjon rossz időben (erős szélben vagy esőben). Az ugrási területnek száraznak kell lennie.
- Ha szükséges, kérjen tanácsot egy képzetesebb személytől vagy egy profi edzőtől.

	<p><b>Alap ugrások</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Álljon a szőnyeg közepére, és helyezze el testsúlyát a lábujjhegyen. Álljon enyhén terpeszbe, és nézzen a szőnyeg felé.</li><li>2. Mozgassa a karját előre és felfelé körben.</li><li>3. Ugrás közben tartsa össze a lábait, és spicceljen a lábfejjével</li><li>4. Esés közben tartsa enyhén távol a lábait egymástól.</li></ol>
	<p><b>Térd ugrás</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kezdje az alapugrással, de ne túl magasra.</li><li>2. Essen térdre, és tartsa egyenesen a hátát. Használjon a karjait az egyensúly megtartásához.</li><li>3. Mozgassa a karjait felfelé, hogy visszatérjen az alapugrás pozíciójába.</li><li>4. Essen fenékre (mintha ülne).</li><li>5. Tegye a kezét a szőnyegre a csípőjéhez.</li><li>6. Kézrel tolja el magát és álljon fel újra.</li></ol>

	<p><b>Hason ugrások</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kezdje kis ugrásokkal.</li> <li>2. Essen hasra (arccal lefelé), és a karjait nyújtsa előre.</li> <li>3. Kézzeel tolja el magát, majd álljon fel újra.</li> </ol>
	<p><b>180°-os fordulat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kezdje hason ugrásokkal.</li> <li>2. A kívánt fordulási iránytól függően jobb vagy bal kézzel ugorjon el.</li> <li>3. Nyomja a fejét és a vállát ugyanabba az irányba, és tartsa a hátát párhuzamosan a szőnyeggel. A fej felfele néz.</li> <li>4. Essen a hasizomra, és karral térjen vissza a kezdeti felfelé néző pozícióba.</li> </ol>

## KARBANTARTÁS

- Élettartamának meghosszabbítása érdekében ügyeljen a rendszeres karbantartásra.
- Soha ne lépje túl a maximális terhelhetőséget 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, víz sérüléseket, éles széléket stb. Minden sérülést azonnal javítani kell.
- Soha ne ugorjon erős szélben vagy kellemetlen időben.
- Tárolja a terméket zárt térben, 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 emberre van szükség.
- Az összes csatlakozó alkatrészt tökéletesen védeni kell a rossz időjárási hatásoktól.
- Szállításához kissé a talaj felett kell lennie. A szállítás előtt szerelje szét.
- Minden szállítás után ellenőrizze az összes alkatrészt. Minden csatlakozásnak és csavarnak teljesnek kell lennie, és jól illeszkednie kell.
- 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.