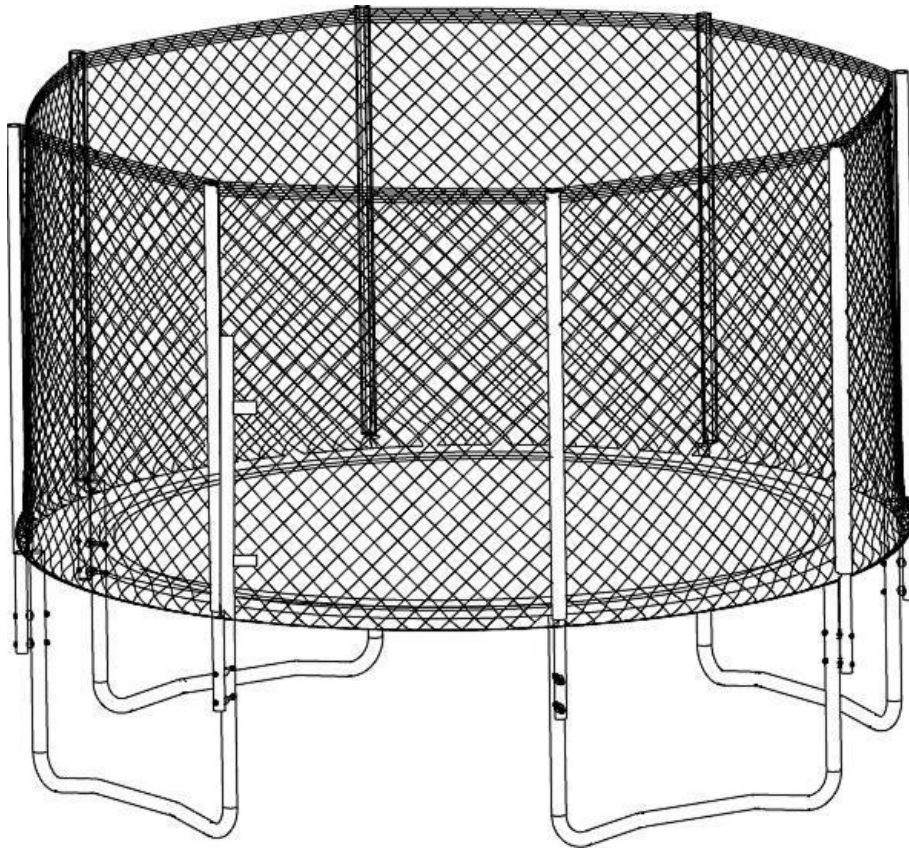


MANUAL DE UTILIZARE

TRAMBULINĂ SET SPARTAN



SPECIFICAȚII TRAMBULINĂ:

- 6'(183cm) 8'(244cm) 10'(305cm) 12'(365cm) 13'(396cm)
 14'(427cm) 15'(457cm) 16'(487cm)

Număr de arcuri:

- 36 48 60 64 72 80 88 96 100 110

Număr picioare:

- 3 4 5 6

PĂSTRAȚI ACEST MANUAL PENTRU REFERINȚE VIITOARE

ATENȚIE!

Greutatea maximă a utilizatorului:

183cm 50KGS; 244cm 50KGS; 305cm 150KGS; 365cm 150KGS; 396cm 150KGS; 427cm 150KGS;

457cm 150KGS 487cm 150KGS

Doar un singur utilizator. Pericol de coliziune

Este necesară supravegherea adulților

Trambulina este destinată doar uzului în aer liber

Nu faceți tumbe

Întotdeauna închideți plasa de protecție înainte de folosire

Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare

Plasa ar trebui înlocuită la fiecare 2 ani

Ne e destinată copiilor sub 36 de luni

Trambulina nu e destinată îngropării sale în pământ

Modificările aduse de client construcției originale ale trambulinei ar trebui făcute doar după instrucțiunile producătorului

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ ȘI ATENȚIONĂRI



NU MAI MULT DE O PERSOANĂ PE RÂND PE TRAMBULINĂ. MAI MULȚI UTILIZATORI POT CREȘTE RISCUL DE ACCIDENTĂRI



NU EFECTUAȚI TUMBE PE TRAMBULINĂ. ASTFEL DIMINUAȚI RISCUL DE ACCIDENTĂRI GRAVE

Înainte de a utiliza trambulina, citiți cu atenție toate informațiile furnizate în acest manual.

Trambulinele, fiind dispozitive de recul, propulsează utilizatorul la înălțimi neobișnuite și într-o varietate de mișcări ale corpului. Ca și în cazul tuturor tipurilor de activități recreative fizice, participanții pot fi răniți. Pentru a reduce riscul de vătămare, asigurați-vă că respectați cu atenție instrucțiunile și sugestiile de siguranță adecvate pentru utilizare.

Folosirea incorectă și abuzul acestei trambuline sunt periculoase și pot provoca vătămări grave.

Înainte de utilizare: Inspectați întotdeauna trambulina înainte de fiecare utilizare pentru piese uzate, pierdute sau lipsă.

Asamblarea corectă, îngrijirea și întreținerea produsului, sfaturile de siguranță, avertismentele și tehnicile adecvate de sărituri și de alunecări sunt incluse în acest manual. Toți utilizatorii și supervizorii trebuie să citească și să se familiarizeze cu aceste instrucțiuni. Oricine alege să folosească această trambulină trebuie să fie conștient de propriile limitări în ceea ce privește efectuarea de diverse salturi cu această trambulină.

Trambulinele de peste 20 cm (51 cm) înălțime nu sunt recomandate pentru utilizarea de către copiii sub 3 ani.

Se recomandă ca persoanele cu vârsta peste 11 ani NU să folosească trambulina atunci când este atașată carcasa.

Inspectați trambulina înainte de fiecare utilizare. Asigurați-vă că placa de cadru este poziționată corect și în siguranță.

Înlocuiți părțile uzate, defecte sau lipsă.

AMPLASAREA TRAMBULINEI

Spațiul liber minim necesar este de 7,3 metri (24 feet). În ceea ce privește spațiul orizontal, asigurați-vă că nu există obiecte periculoase în apropierea trambulinei, cum ar fi crengile copacilor, alte obiecte de agrement (de exemplu, leagăne, piscine), cabluri electrice, pereți, garduri etc. Pentru utilizarea în siguranță a trambulinei, vă rugăm să fiți conștienți de următoarele elemente atunci când selectați un loc pentru trambulină:

- Asigurați-vă că este așezat pe o suprafață plană
- Mențineți un spațiu liber pe toate părțile trambulinei
- Zona este bine luminată
- Nu există obstrucții sub trambulină
- Când nu se utilizează, trambulina trebuie asigurată împotriva utilizării neautorizate.
- Suprafața de salt trebuie să fie uscată. Nu săriți pe suprafață umedă.
- Nu utilizați trambulina în vânt puternic.
- Persoana responsabilă de utilizarea trambulinei trebuie să facă utilizatorii conștienți de practicile specificate în acest manual. Această persoană trebuie să fie întotdeauna prezentă atunci când trambulina este în uz.

NU AȘEZAȚI TRAMBULINA PE SUPRAFETELE DIN BETOANE, SUPRAFETE DURE (respectiv PIATRĂ) SAU SUPRAFETE ALUNECOASE ȘI NU UTILIZAȚI ÎN INTERIOR.

Dacă nu respectați aceste recomandări, creșteți riscul ca cineva să se rănească.

INFORMAȚII DESPRE FOLOSIREA TRAMBULINEI

- Inițial, ar trebui să vă obișnuiți cu simțul și saltul trambulinei. Accentul trebuie să se concentreze asupra fundamentelor poziției corpului dumneavoastră și ar trebui să exersați fiecare săritură (săriturile de bază) până când puteți face fiecare abilitate cu ușurință și control.

- Pentru a frâna o săritură, tot ce trebuie să faci este să flexezi genunchii înainte să intre în contact cu covorul trambulinei. Această tehnică ar trebui să fie practică în timp ce învățați fiecare dintre săriturile de bază. Abilitatea de frânare trebuie utilizată ori de câte ori pierdeți echilibrul sau controlul saltului.

- Întotdeauna învățați mai întâi cea mai simplă săritură și să dețineți controlul săriturii înainte de a trece la sărituri mai dificile și mai avansate. O săritură controlată este atunci când punctul de plecare și punctul de aterizare sunt pe același loc. Dacă veți trece la următoarea săritură, fără a le stăpâni mai întâi pe celelalte, creșteți șansele de a vă răni.

- **Nu sari pe trambulină pentru perioade lungi de timp**, deoarece oboseala poate crește șansele de rănire. Săriți pentru o scurtă perioadă de timp și apoi permiteți altora să se alăture în distracție! Nu aveți niciodată mai mult de o persoană care să sară pe trambulină.

- Utilizatorii trebuie să poarte haine adecvate. Nu purtați pantofi cu talpă tare, cum ar fi pantofi de tenis. Pe trambulina, deoarece aceștia vor cauza uzura excesivă a suprafeței de sărit.

Nu fumați, nu mâncați și nu beți când utilizați trambulina. Păstrați alimente și băuturi departe de zona trambulinei. Fără gumă de mestecat, dulciuri etc. În gură atunci când utilizați trambulina!

- Trebuie să vă urcați și să coborâți întotdeauna corect pentru a evita rănirea. Pentru a urca corect, ar trebui să plasați mâna pe cadru și să treceți sau să vă rostogoliți pe cadru, pe arcuri, și pe covorașul de trambulină. Nu pășiți direct pe pad-ul ramei. Pentru a coborî corect, treceți pe partea laterală a trambulinei și plasați-vă mâna pe cadru ca suport și pășiți de la suprafața de sărit la pământ. Copiii mai mici ar trebui asistați la urcare și coborârea de pe trambulină.

- **Nu săriți neglijent** pe trambulină, deoarece aceasta va crește șansele de a vă răni. Cheia pentru siguranță și distracție pe trambulină este controlul și stăpânirea diferitelor sărituri. Niciodată nu încercați să vă întreceți cu altcineva în termeni de înălțime! Nu utilizați niciodată trambulina fără supraveghere.

- Consultați întotdeauna un medic înainte de a efectua orice fel de activitate fizică.

CLASIFICAREA ACCIDENTĂRILOR

- **Urcarea și coborârea:** Aveți mare grijă când urcați și coborâți de pe trambulină. **NU** vă urcați pe trambulină prin prinderea ramei, trecerea pe arcuri sau săriți pe covorul trambulinei de pe orice obiect (adică punte, acoperiș sau scară). Acest lucru va crește șansele de a vă răni! **NU** coborâți sărind de pe trambulină aterizând pe teren, indiferent de aspectul terenului. Dacă copiii mici se joacă pe trambulină, pot avea nevoie de ajutor în urcare și coborâre.

- **Utilizarea alcoolului și drogurilor:** **NU** consumați alcool sau droguri când utilizați trambulina!

• **Multi utilizatori:** Dacă aveți mai mulți săritori (mai multe persoane pe trambulină în orice moment), creșteți șansa de a vă răni. Accidentele pot apărea atunci când zburați de pe trambulină, pierdeți controlul, vă ciocniți cu celălalt utilizator sau aterizați pe arcuri. **Numai un singur utilizator la un moment dat.**

• **Lovirea cadrului sau a arcurilor:** Când săriți pe trambulină, **STAȚI** în centrul suprafeței de sărit. Acest lucru va reduce riscul de rănire prin aterizarea pe cadru sau pe arcuri. Mențineți întotdeauna suportul care acoperă cadrul trambulinei. **NU** săriți și nu pătrundeți direct pe suportul de cadru, deoarece nu era destinat să susțină greutatea unei persoane.

• **Pierderea controlului:** **NU** încercați manevre dificile până când nu ați reușit manevra anterioară sau dacă acum învățați să săriți pe o trambulină. Dacă faceți acest lucru, vă creșteți riscul rănirii prin aterizarea pe cadru, arcuri, sau în afara trambulinei. Un salt controlat este considerat aterizare în același loc în care v-ați ridicat în aer. Dacă pierdeți controlul atunci când faceți salt la trambulină, îndoți-vă genunchii brusc când aterizați și acest lucru vă va permite să vă recâștigați controlul și să opriți saltul.

• **Tumbe (Rotiri):** **NU ÎNCERCAȚI** tumbe de orice tip (înapoi sau înainte) pe această trambulină. Dacă faceți o greșeală atunci când încercați să efectuați o tumbă, puteți să aterizați pe cap sau pe gât, ceea ce poate duce la deces sau paralizie.

• **Obiecte străine:** **NU** utilizați trambulina dacă există animale de companie, alte persoane sau obiecte sub trambulină. Acest lucru va crește șansele de apariție a unei vătămări. **NU** țineți obiecte străine în mână și **NU** așezați obiecte pe trambulină în timp ce cineva sare pe ea. Vă rugăm să fiți conștienți de ce este deasupra capului când săriți pe trambulină. Copacii, firele sau alte obiecte situate deasupra trambulinei vor spori șansele de a vă răni.

• **Întreținerea necorespunzătoare:** O trambulină în stare proastă va crește riscul de rănire. Inspectați trambulina înainte de fiecare utilizare pentru tuburile din oțel îndoite, arcuri rupte sau slăbite și stabilitatea generală a trambulinei.

• **Condiții meteo:** Vă rugăm să fiți conștienți de condițiile meteorologice când utilizați trambulina. Dacă suprafața trambulinei este umedă în timpul utilizării, săritorul poate aluneca și se poate răni. Dacă este vânt puternic, utilizatorii ar putea pierde controlul.

SFATURI PENTRU REDUCEREA RISCULUI DE ACCIDENTE

• Rolul utilizatorului în prevenirea accidentelor

Cheia este să rămâi în controlul salturilor tale. Nu efectuați manevre mai complicate și mai dificile până când nu stăpâniți sărirea fundamentală. Educația este, de asemenea, cheia siguranței și foarte importantă. Citiți, înțelegeți și exersați toate măsurile de precauție și avertismentele de siguranță înainte de a utiliza trambulina. Un salt controlat este când aterizați și decolați din aceeași locație. Pentru sfaturi și instrucțiuni suplimentare de siguranță, contactați un instructor certificat de trambulină.

• Rolul supraveghetorilor în prevenirea accidentelor

Supraveghetorii trebuie să înțeleagă și să aplice toate regulile privind siguranța. Este responsabilitatea supraveghetorului de a oferi sfaturi și îndrumări informative tuturor utilizatorilor trambulinei. Dacă supravegherea nu este disponibilă sau este inadecvată, trambulina trebuie depozitată într-un loc sigur, dezasamblată pentru a împiedica utilizarea neautorizată sau acoperită cu o prelată greu care poate fi blocată sau fixată cu blocare sau lanțuri. Supraveghetorul este, de asemenea, responsabil să se asigure că placa de siguranță este plasată pe trambulină și că utilizatorii sunt informați despre aceste avertismente și instrucțiuni.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A TRAMBULINEI

SĂRITORII

- **NU** utilizați trambulina dacă ați consumat alcool sau droguri.
- Îndepărtați toate obiectele dure și ascuțite (incluzând bijuterii) de la persoană înainte de a utiliza trambulina.
- Ar trebui să vă urcați și să coborâți într-o manieră controlată și atentă. Nu faceți niciodată saltul pe trambulină și niciodată nu utilizați trambulina ca dispozitiv pentru a sări pe sau în alt obiect.
- Întotdeauna învățați săritura de bază și stăpâniți fiecare tip de săritură înainte de a încerca sărituri mai grele. Examinați secțiunea de competențe de bază pentru a afla cum să faceți elementele de bază.
- Pentru a vă opri săriți, flexați genunchii când aterizați pe covor cu picioarele.
- Întotdeauna trebuie să vă controlați săritura pe trambulină. Un salt controlat este atunci când aterizați în același punct de începere al saltului. Dacă simțiți că pierdeți controlul opriți-vă din sărit.
- **Nu săriți** pentru perioade lungi de timp.
- Țineți-vă ochii pe suprafața de sărit pentru a vă menține controlul. Dacă nu, puteți pierde echilibrul sau controlul.
- **Niciodată nu săriți mai mult de o persoană pe trambulină.**
- Asigurați-vă întotdeauna că aveți un supraveghetor când utilizați trambulina.

SUPRAVEGHETORI

Educați-vă cu salturile de bază și regulile de siguranță. Pentru a preveni și a reduce riscul de vătămare, aplicați toate regulile de siguranță și asigurați-vă că noii săritori învață salturile de bază înainte de a încerca sărituri mai dificile și mai avansate.

- Toți săritorii trebuie să fie supravegheați, indiferent de nivelul de calificare sau de vârstă.

Nu utilizați niciodată trambulina când este umedă, deteriorată, murdară sau uzată. Trambulina trebuie să fie inspectată înainte ca oricare săritori să înceapă să o utilizeze.

- Păstrați toate obiectele care ar putea interfera cu săritorul pe trambulină. Fiți conștienți de ceea ce este deasupra capului, sub și în jurul trambulinei.

Pentru a împiedica utilizarea nesupravegheată și neautorizată, trambulina trebuie asigurată atunci când nu este utilizată.

CUM ASAMBLĂM TRAMBULINA?

UNELTE PENTRU ASAMBLARE:

Pentru a asambla această trambulină tot ce aveți nevoie este instrumentul special de încărcare a arcului furnizat împreună cu acest produs. În timpul perioadelor de neutilizare, această trambulină poate fi ușor dezasamblată și stocată. Citiți instrucțiunile de montaj înainte de a începe să asamblați produsul. Se recomandă participarea a minimum 2 persoane la asamblarea acestui produs.

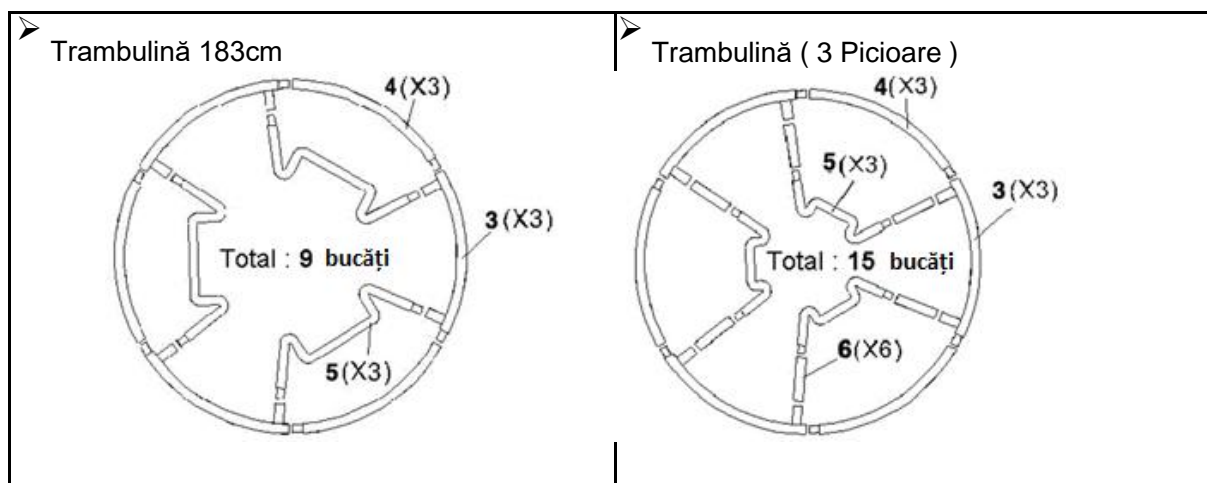
INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE:

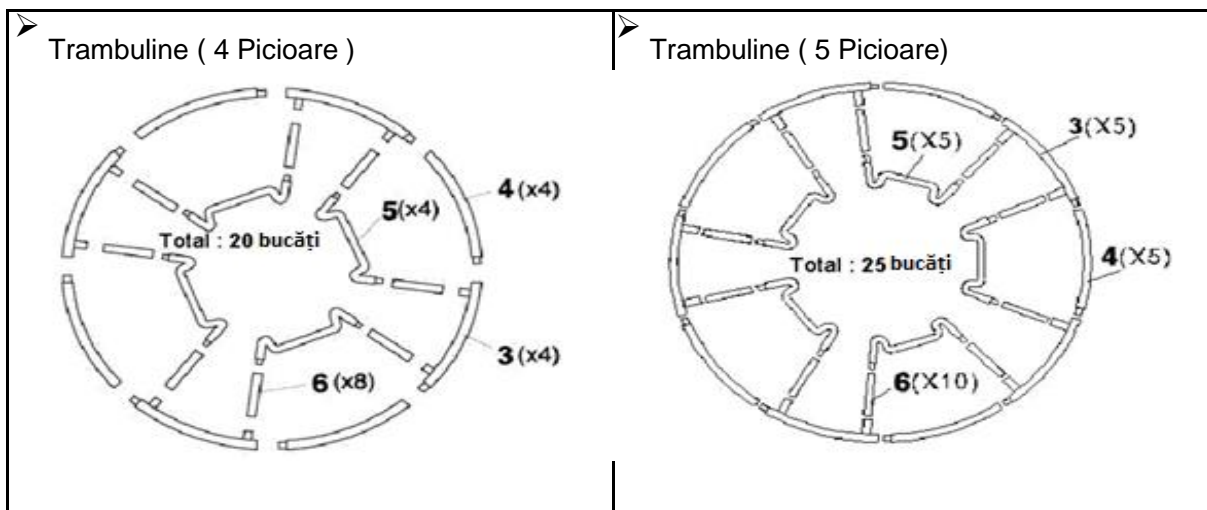
LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Descriere
1	Suprafață sărit, Cusută cu inele V
2	Protecție arcuri
3	Bară superioară cu suport
4	Bară superioară
5	Bază picior
6	Extensie verticală picior
7	Arcuri galvanizate
8	Planșă instrucțiuni
9	Unealtă tragere arcuri

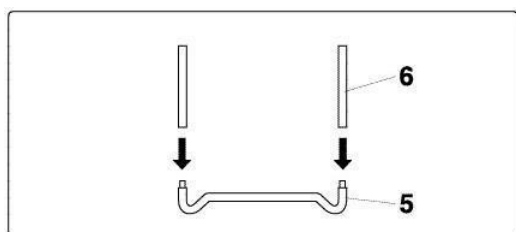
PASUL 1- SCHEMA TRAMBULINEI

Toate părțile cu același număr de piesă sunt interschimbabile și nu au orientare "dreapta" sau "stânga". Pentru a conecta piesele, glisați pur și simplu o secțiune (masculină) care este mai mică pe un capăt în secțiunea adiacentă cu deschidere mai mare. Aceste îmbinări se numesc "puncte de conectare".



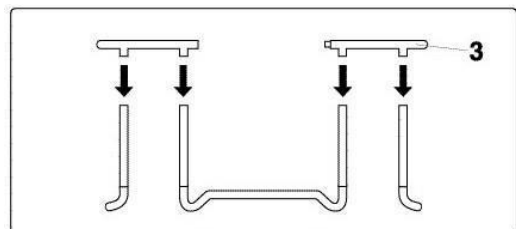


PASUL 2- Asamblarea Suportului

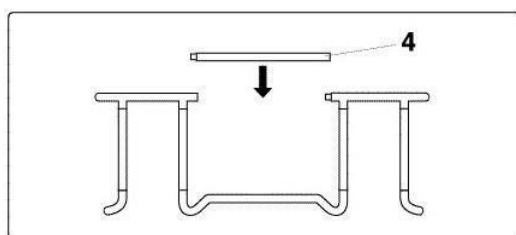


A. Glisați toate extensiile verticale (REF-6) pe baza piciorului (REF-5) cum este afișat.

PASUL 3- Asamblarea Marginii Superioare



A. În acest moment vor fi necesare două persoane pentru asamblarea trambulinei. O persoană ridică ansamblul de susținere de la pasul 2 într-o poziție (verticală) și inserează una din prize de pe șina superioară cu socluri (3) în porțiunea de extindere a picioarelor verticale a ansamblului suport. Cealaltă persoană deține celălalt capăt și introduce acea porțiune în celălalt suport de asamblare așa cum este arătat. Ar trebui să aveți acum două ansambluri de suport susținute împreună de o coardă de sus cu soclu.



B. Acum, instalați șinele superioare (REF-4) în intervalele dintre extensiile verticale ale picioarelor (REF-6) prin introducerea lor în sloturi așa cum se arată.

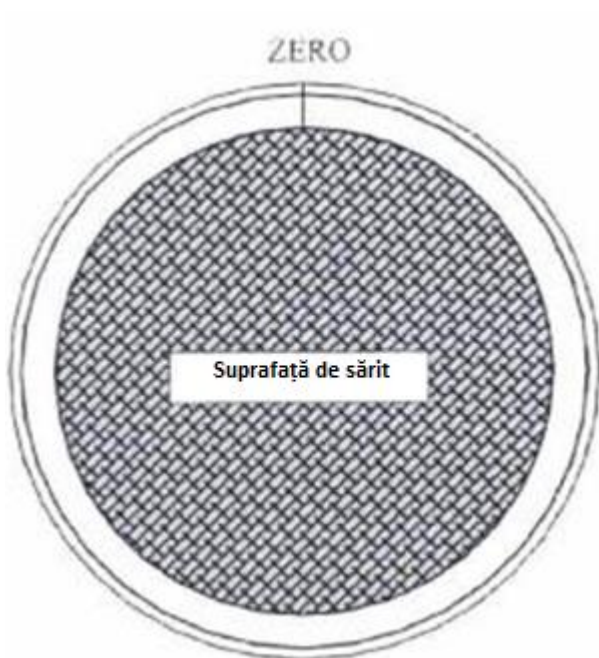
PASUL 4 -Atașați suprafața de sărit pe cadru

• **ATENȚIE** - Nerespectarea instrucțiunilor poate duce la răsucirea arcurilor sau la deformarea / deplasarea cadrului

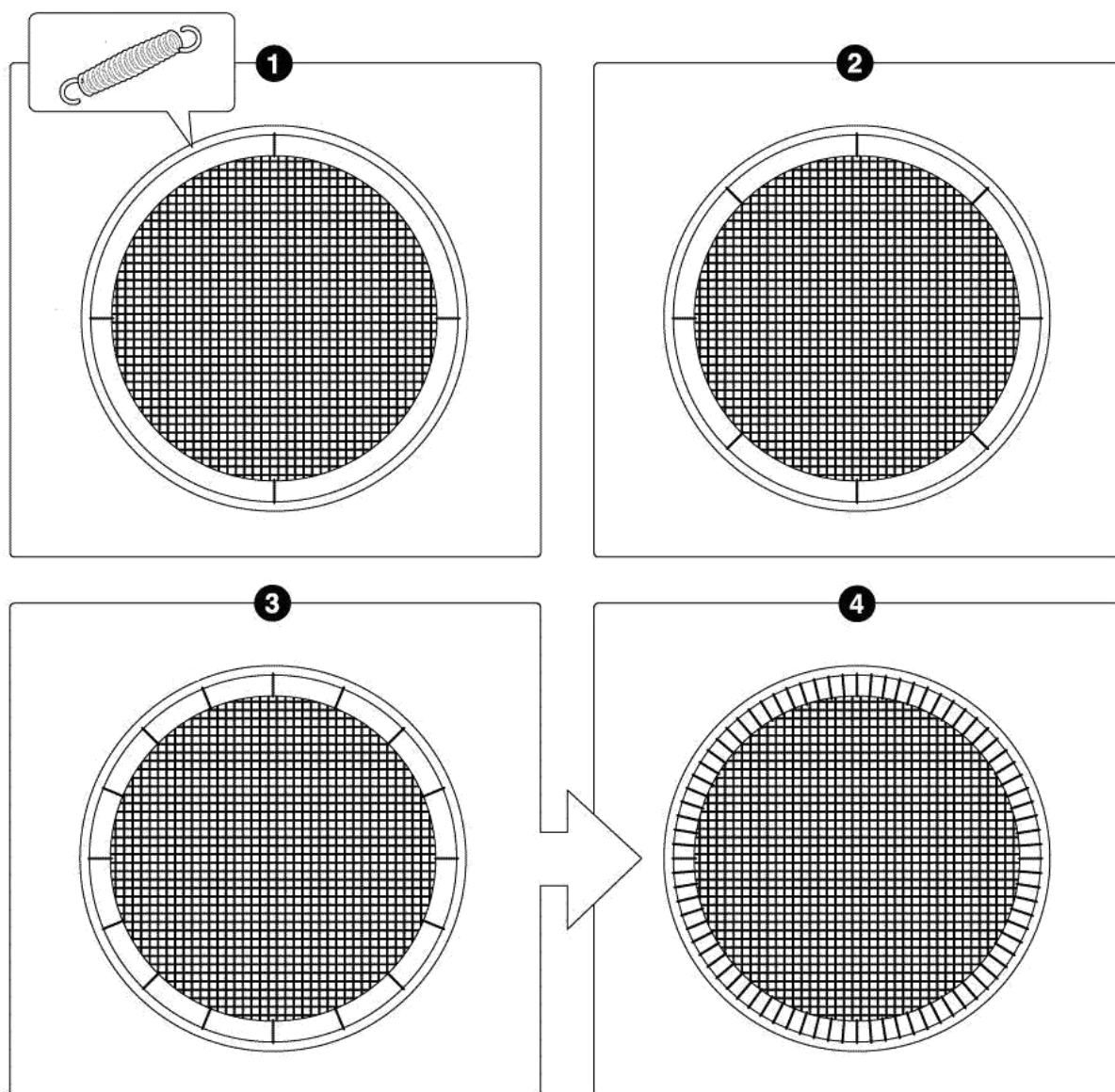
• **ARCURILE AR TREBUI ATAȘATE DUPĂ INSTRUCȚIUNILE URMĂTOARE**

- Asigurați-vă că toate cârligele arcurilor sunt cu fața în jos.
- Toate etichetele de atenționare trebuie să fie cu fața în sus.
- Cârligele arcurilor trebuie să fie asigurate în găurile de pe cadru.

A. Așezați suportul de trambulină (REF-1) în interiorul cadrului cu etichete de avertizare orientate în sus.



INSTRUCȚIUNI MONTARE ARCURI



1. **ATENȚIE** – Purtați mănuși groase de lucru când montați arcurile pentru a vă proteja mâinile.
2. Utilizați instrumentul special de încărcare a arcului (REF-9) inclus.
3. Țineți și aliniați arcul astfel încât cârligul arcului să se alinieze cu orificiul de pe cadru.
4. Țineți urechea de încărcare a arcului sub mâie și trageți cârligul de arc spre rama din oțel, după cum se arată. Puneți cârligul în orificiul ramei până când se blochează complet și atingeți-l în jos dacă cârligul nu este complet în gaură.

<ul style="list-style-type: none"> • FIȚI ATENȚI SĂ NU VĂ CIUPIȚI DEGETELE. • FOLOSIȚI MĂNUȘI PENTRU A PREVENI CIUPIREA. • PĂSTRAȚI ARCURILE USCATE DEOARECE CELE UMEDE SUNT ALUNECOASE. 	
--	--

- B. Selectați cantitatea de arcuri.
- C. Selectați un punct de referință pe cadru (să-l numim Zero)

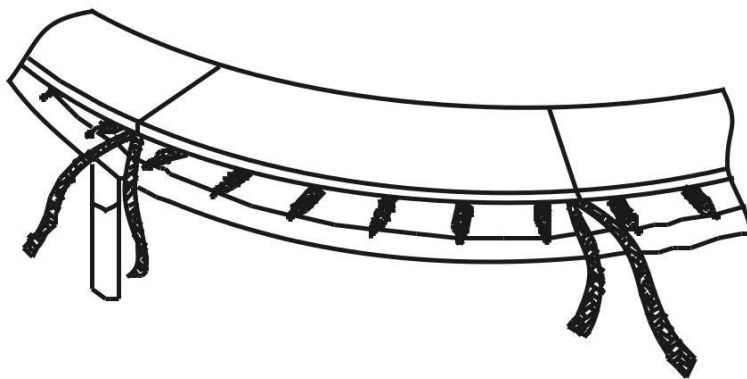
Ataşați un arc (REF-7) cu cârligele ORIENTATE IN JOS pe inelul V al covoraşului și în orificiul aliniat al cadrului principal.

D. Dacă observați că ați omis o gaură și o conexiune V, renunțați și îndepărtați sau atașați orice arcuri necesare pentru a menține numărul de arcuri.

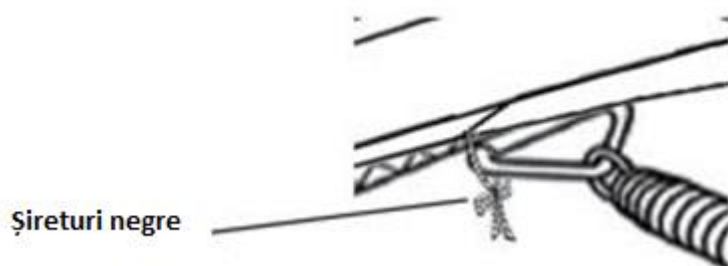
NOTĂ: Dacă observați că ați omis o conexiune cu orificiu și o legătură inelară, renunțați și îndepărtați sau atașați orice arc necesar pentru a menține numărul de arcuri. ETAPA 5-Adunarea plăcuțelor cadru.

WARNING Never uses the trampoline without attaching the frame padding. Properly tie down the frame padding before each use!!

A. Așezați placa cadru (REF-2) peste trambulină astfel încât arcurile și cadrul metalic să fie acoperite. Asigurați-vă că placa cadru acoperă toate piesele metalice

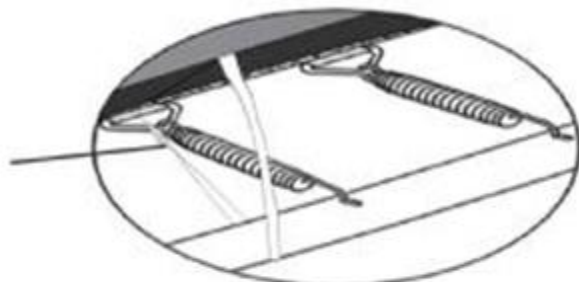


B. Întâi legați toate șireturile cusute pe partea interioară de clemele V de oțel.



C. Then get all the hooks to the steel 'V' rings, around the rail tube.

Chingă elastică cu cârlig



IMPORTANTĂ ATENȚIE: Asigurați-vă că garnitura de siguranță este bine fixată pe cadru și acoperă complet cadrul și toate arcurile înainte de a folosi această trambulină. Nu utilizați trambulină chiar dacă doar un arc sau un inel-v este deteriorat sau lipsește.

CUM ASAMBLEZ PLASA DE PROTECȚIE?

LISTA DE COMPONENTE A PLASEI DE PROTECȚIE

FIG.	NUME COMPONENTĂ
1	TUB A
2	TUB B
3	SURUB DREPT
4	PIULIȚĂ CU ARIPI
5	PLASĂ ÎNGRĂDIRE
6	DISTANȚIER
7	CAPAC ȘURUB

1. TUB A



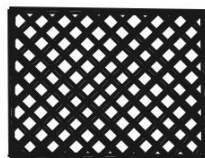
2. TUB B



3. ȘURUB DREPT



5. PLASĂ SIGURANȚĂ



4. PIULIȚĂ CU ARIPI



6. DISTANȚIER



7. CAPAC ȘURUB



ASAMBLARE

Pasul 1:

Îndepărtați plasele de siguranță de pe platoul de trambulină, în primul rând așa cum se arată în figura 1, și puneți două secțiuni ale țevelor suport conectate împreună, așa cum se arată în figura 2.

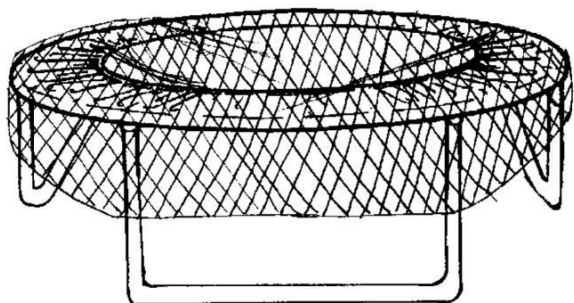


FIGURA 1

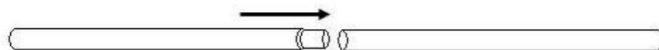


FIGURA 2

Pasul 2:

Introduceți conductele de susținere în manșoanele de plasă de siguranță în ordine, după cum se arată în figura 3.

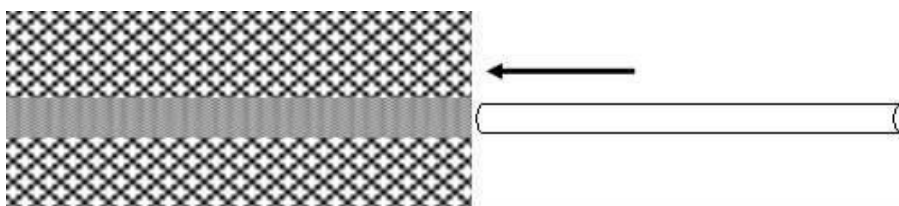


FIGURA 3

Pasul 3:

Așezați țevele de sprijin corespunzătoare pentru fiecare picior de trambulină ordonat (după cum se arată în figura 4)

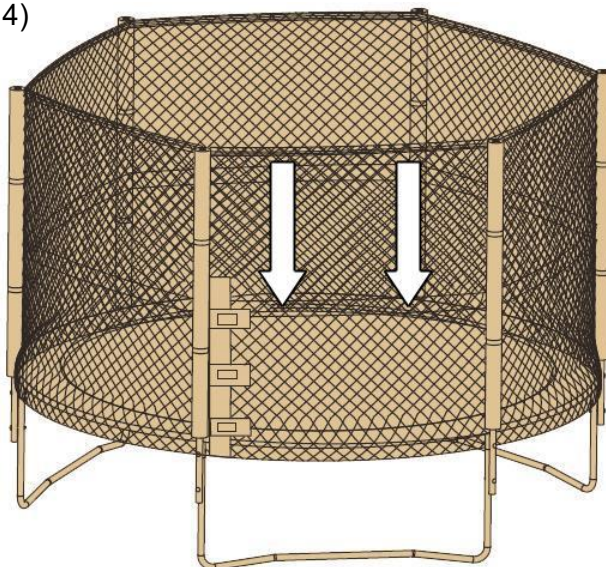


FIGURA 4

Pasul 4:

Fixați țevile de suport pe picioarele trambulinei cu două șuruburi și două distanțiere și strângeți

precum în Figura 5.

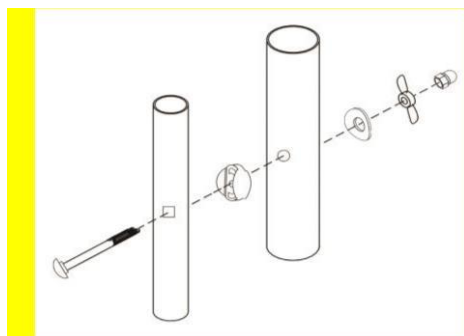


FIGURA 5

PASUL 5:

ATENȚIONARE!

Ar trebui să vă întoarceți acum și să întindeți toate cârligele de prindere strânse și verificați dublu pentru a vedea dacă ați fixat dispozitivele folosind șuruburile sau nu, astfel încât plasa de siguranță să fie rigidă. În caz contrar, plasa de siguranță nu va funcționa corect. Apoi terminați asamblarea.



DEZASAMBLAREA

- Pentru a dezasambla trambulina, urmați instrucțiunile de montaj în ordine inversă.
- Nu încercați să dezasamblați componentele cadrului înainte ca arcurile și covorașul să fie înlăturate.
- Folosiți mănuși pentru a vă proteja mâinile de posibile răniri.

CUM FOLOSIM ACEST PRODUS?

PLAN DE LECȚIE

Următoarele paragrafe și diagrame sunt sugerate pentru a învăța pașii de bază și pentru a reveni înainte de a vă deplasa la sărituri mai dificile și complicate. **Înainte de a utiliza trambulina, trebuie să citiți și să înțelegeți toate instrucțiunile de siguranță.**

Lecția 1

- A. Montarea și demontarea demonstrațiilor tehnicilor adecvate.
- B. Demonstrația săriturii de bază și practica.
- C. Frânarea (vezi mai multe informații în secțiune) și practica. Învățați să frânați la comandă.
- D. Demonstrarea și practica mâinilor și genunchilor. Stresul aterizării ar trebui să fie pe cele patru puncte.

Lecția 2

- A. Repetarea tehnicilor învățate în Lecția 1.
- B. Săriturile în genunchi și demonstrație. Aflați săriturile de bază până înainte de a încerca jumătate de rotație la stânga și la dreapta.
- C. Săritura pe șezut, demonstrație și practică. Învățați săritura de bază pe șezut apoi adăugați o săritură în genunchi, mâini și genunchi;
- D. Repetați.

Lecția 3

- A. Repetarea tehnicilor și abilităților învățate în lecțiile precedente.
- B. Demonstrarea săriturii în față. Pentru a evita arsuri de la covorul saltelei, învățați săritura în față . Toți practicanții ar trebui învățați să își asume poziția aplecată (fața în jos la pământ) în timp ce instructorul verifică pozițiile greșite ce ar putea cauza răniri.
- C. Începeți cu săritura în mâini și în genunchi după care extindeți corpul în poziția aplecată pe saltea după care reveniți în picioare.
- D. Practicați săriturile cu mâinile și genunchii. săritura în față, înapoi în picioare, săritura în șezut, înapoi în picioare, săritura în șezut, înapoi în picioare.

Lecția 4

- A. O recenzie a abilităților și tehnicilor învățate în lecția precedentă.

B. Rotirea pe jumătate.

C. Începeți de la poziția de coborâre frontală și, pe măsură ce intrați în contact cu covorul, împingeți cu brațele în direcția dreaptă sau stângă și rotiți capul și umerii în aceeași direcție.

D. În timpul întoarcerii, fiți atenți să țineți spatele paralel cu covorul și capul în sus.

E. După efectuarea întoarcerii, aterizați în poziția săriturii pe față.

F. După completarea acestei lecții, învățăcelul are acum o înțelegere de bază a săriturilor cu trambulina. Săritorii ar trebui încurajați să-și dezvolte stilul propriu cu accent pe creșterea stabilității și a controlului.

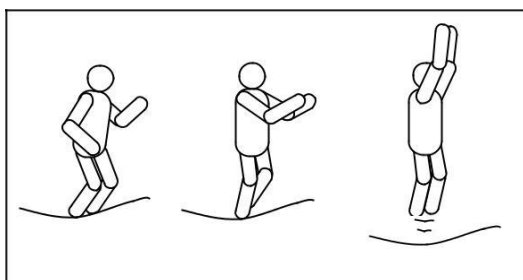
G. Un joc care poate fi jucat pentru a încuraja elevii să încerce să dezvolte rutine este "BOUNCE". În acest joc, jucătorii sunt numărați de la 1 la 10. Jucătorul 1 începe cu o manevră. Jucătorul 2 trebuie să facă manevra jucătorului unu și să-l adauge pe altul. Jucătorul nu poate face rutina corect în ordinea corectă. Prima persoană care pierde primește litera "B". Aceasta continuă până când cineva scrie cuvântul "BOUNCE". Ultimul concurent rămas este considerat câștigător! Chiar și atunci când joci acest joc, este important să îți faci rutina sub control și să nu încerci salturi dificile sau abilități de înaltă calificare pe care nu le-ai învățat încă.

TINEȚI MINTE! ACEASTĂ TRAMBULINĂ ESTE NUMAI PENTRU O PERSOANĂ ÎN ACELAȘI TIMP.

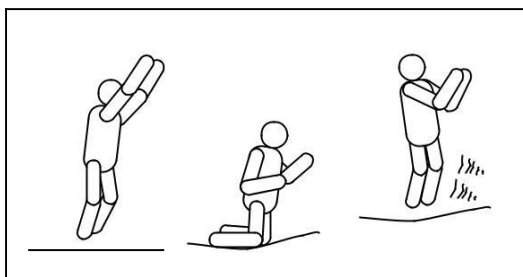
Un instructor de trambulină certificat trebuie contactat pentru a vă dezvolta în continuare abilitățile pe trambulină.

SĂRITURI DE BAZĂ **PE TRAMBULINĂ**

SĂRITURA DE BAZĂ

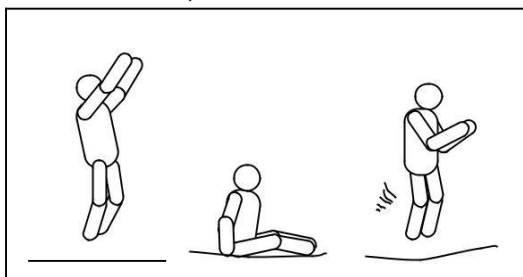


1. Începeți din poziția în picioare, umerii și picioarele departate și ochii pe suprafața de sărit.
2. Leganați mâinile în față și în sus într-o mișcare circulară.
3. Aduceți picioarele împreună în aer și duceți degetele în jos.
4. Păstrați umerii și picioarele aliniate în timpul aterizării.



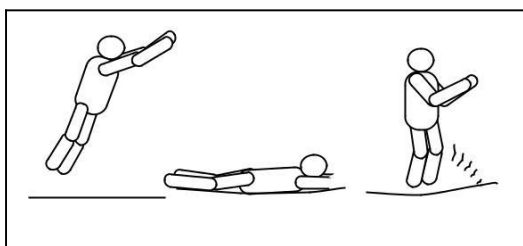
1. Începeți cu săritura de bază, mențineți-o jos
2. Aterizați pe genunchi cu spatele drept, și folosiți umeri pentru balans
3. Reveniți în poziția inițială prin ridicarea mâinilor în sus

SĂRITURA ÎN ȘEZUT



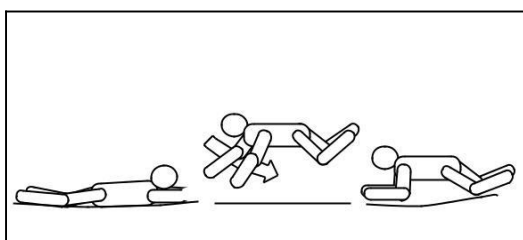
1. Aterizați în poziție șezând.
2. Plasați mâinile pe lângă solduri pe covor.
3. Reveniți la poziția inițială prin ridicarea mâinilor.

SĂRITURA ÎN FAȚĂ



1. Începeți cu săritura în față
2. Aterizați pe burtă (fața în jos) și mențineți mâinile întinse.
3. Apăsați suprafața cu mâinile și întoarceți-vă în poziția inițială.

SĂRITURA LA 180 DE GRADE



1. Începeți cu poziția săriturii în față
2. Împingeți cu brațul stâng sau drept (în funcție de pe ce parte doriți să vă întoarceți)
3. Mențineți capul și umerii în aceeași direcție și păstrați spatele paralel cu salteaua și capul în sus.
4. Aterizați în poziția aplecată și reveniți în poziția inițială împingându-vă cu mâinile în sus.

INSTRUCȚIUNI DE MENTENANȚĂ

Această trambulină a fost proiectată și fabricată cu materiale de calitate și tehnică de calitate. Dacă este asigurată o îngrijire și o întreținere adecvată, aceasta va oferi tuturor practicanților ani de exerciții, distracție și plăcere, precum și reducerea riscului de rănire.

Urmați instrucțiunile de mai jos:

Această trambulină este proiectată să rețină o anumită greutate în timpul utilizării. Asigurați-vă că **numai o singură persoană utilizează, în orice moment, trambulina**. Persoana nu trebuie să cântărească mai mult de 100 kg. Utilizatorii trebuie să poarte șosete sau pantofi de gimnastică atunci când folosesc trambulina. Vă rugăm să fiți conștienți de faptul că încălțăminte de alergat sau cea de tenis **NU** ar trebui să fie purtați în timp ce utilizați trambulina. Pentru a preveni tăierea sau deteriorarea covorașului de trambulină, vă rugăm să nu permiteți niciunui animal de casă pe trambulină. Utilizatorii trebuie să înlăture toate obiectele ascuțite (inclusiv bijuteriile) înainte de a folosi trambulina. Orice tip de obiecte ascuțite ar trebui să fie păstrate în permanență de pe covorașul de trambulină.

Inspectați întotdeauna trambulina înainte de fiecare utilizare pentru părțile uzate, deteriorate sau lipsă. Ar putea apărea o serie de condiții care ar putea crește șansele de a vă răni. Rețineți că următoarele ar putea reprezenta pericole potențiale:

- Perforări, spărturi, găuri sau sfășieri în covorașul de trambulină sau în suportul de cadru.
- Lăsarea suprafeței de sărit.
- Cusături desfăcute sau orice alt tip de deteriorare a suprafeței de sărit sau protecției arcurilor.
- Porțiuni îndoite sau rupte ale cadrului.
- Arcuri întinse, rupte sau lipsă.
- Protecție arcuri deteriorată, lipsă sau montată defectuos.

Următoarele sunt considerate aspecte ce ar extinde durata de viață a trambulinei.

- Suprafața de sărit trebuie păstrată curată, fără murdărie și nisip.
- Curățați suprafața de sărit cu apă rece, nu utilizați săpun, detergent sau agenți chimici.
- Suprafața de sărit poate fi deteriorată de curele cu catarama mare.
- Suprafața de sărit nu este rezistentă la zgărieturi.
- Încălțăminte de alergat și pantofii nu ar trebui să fie purtați în timpul utilizării trambulinei, folosiți fie șosete, fie încălțăminte pentru gimnastică.
- Suprafața de sărit și protecția pentru arcuri nu sunt rezistente la foc. Păstrați trambulina departe de flăcări, scânteii și artificii.
- Soarele poate deteriora materialul suprafeței de sărit, protecția arcurilor și cusăturile.
- Condițiile vitrege ale vremii pot crăpa protecția arcurilor dacă trambulina este expusă temperaturilor extreme. Îndepărtați pe perioada iernii!
- **Nu utilizați** trambulina fără protecția pentru arcuri.

- Părțile cadrului și arcurile sunt galvanizate, totuși pete de rugină de suprafață pot apărea. Îndepărtați petele de rugină curățând ușor cu o perie de sârmă sau șmirghel. Părțile de cadru pot fi tratate aplicând un strat de grund gri, iar peste aplicând un strat de grund pe bază de aluminiu. Întotdeauna urmați indicațiile producătorului de pe ambalajul produsului.

DACĂ GĂSIȚI ORICARE DIN CONDIȚIILE SPECIFICATE MAI SUS SAU DACĂ GĂSIȚI ALTĂ PROBLEMĂ CARE CONSIDERAȚI CĂ AR PUTEA EXPUNE UTILIZATORII LA PERICOLE, TRAMBULINA AR TREBUI DEMONTATĂ SAU SECURIZATĂ PENTRU A NU MAI FI UTILIZATĂ PÂNĂ CE CONDIȚIILE EXISTENTE NU VOR FI REZOLVATE.

În situații severe de vânt, trambulina poate fi răsturnată. Dacă vă așteptați la condiții meteorologice cu vânt intens, trambulina trebuie mutată într-o zonă protejată sau dezasamblată. O altă opțiune este de a lega porțiunea rotundă, exterioară (partea superioară) a trambulinei, la sol cu ajutorul cablurilor și mânerelor. Dacă se procedează astfel, fixați prinderea până la mijlocul tubului de cadru. Pentru a asigura ar trebui utilizate cel puțin trei (3) legături. Nu asigurați doar picioarele trambulinei la sol, deoarece acestea se pot scoate din socluri.

MUTAREA TRAMBULINEI

Dacă trebuie să mutați trambulina, ar trebui folosite patru persoane. Toate punctele de conectare trebuie să fie înfășurate și fixate cu bandă rezistentă la intemperii, cum ar fi banda adezivă. Aceasta va menține cadrul intact în timpul mișcării și va împiedica dislocarea și separarea punctelor conectorilor. Când vă mișcați, ridicați ușor trambulina de la sol și mențineți-o orizontală la sol. Pentru orice alt tip de mișcare, ar trebui să dezasamblați trambulina.

IARNA

În zonele unde există gheață și zăpadă, se recomandă dezasamblarea și stocarea trambulinei pentru iarnă.

ANIMALE

Păstrați animalele de companie departe de trambulină.

FABRICAT ÎN CHINA

**PRODUSUL ESTE TESTAT LA EN71 PENTRU
SIGURANȚA ȘI BUCURIA DUMNEAVOASTRĂ**