

HOUSTON

Trampoline / Trampolin / Trampolín / Trampolino / Trampolín / Trampolino / Trampolina / Trampolina / Trampolina / Trambulin / Trampolin / Trampolin / Trampoline / Τραμπολίνα

-  6 ft
-  8 ft
-  10 ft
-  12 ft



Instruction Manual

Gebrauchsanweisung | Gebruikershandleiding |
Mode d'emploi | Manual de usuario | Istruzione per l'uso
| Návod k použití | Instrukcja obsługi | Návod na použitie
| Használati utasítás | Brugsanvisning | Instruktionsbok |
Bruksanvisning | Εγχειρίδιο οδηγιών

UK
CA

CE





WARNING!

CHOKING HAZARD. Small parts. Not suitable for children under 36 months of age.

The product must be assembled by an adult.

Possible hazard description, e.g. in unassembled state, contents contain dangerous sharp points, so keep out of reach of children.

Keep plastic covers and bags away from children to prevent choking and danger. For household use only.

Keep this manual for future use.

DE - WARNUNG!

ERSTICKUNGSGEFAHR. Kleine Teile. Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten. Das Produkt muss von einem Erwachsenen zusammengebaut werden. Mögliche Gefahrenbeschreibung, z.B. im unmontierten Zustand enthält der Inhalt gefährliche scharfe Spitzen, daher außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Halten Sie Plastikdeckel und -beutel von Kindern fern, um Erstickungsgefahr zu vermeiden. Nur für den Hausgebrauch.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Gebrauch auf.

NL - WAARSCHUWING!

VERSTIKKINGSGEVAAR. Kleine onderdelen. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden.

Het product moet door een volwassene worden gemonteerd. Mogelijke gevarenbeschrijving, bijvoorbeeld in niet gemonteerde staat bevat de inhoud gevaarlijke scherpe punten, dus buiten het bereik van kinderen houden. Houd plastic hoezen en zakken uit de buurt van kinderen om verstikking en gevaar te voorkomen. Alleen voor huishoudelijk gebruik.

Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

FR - AVERTISSEMENT !

RISQUE D'ÉTOUFFEMENT. Petites pièces. Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois.

Le produit doit être assemblé par un adulte. Description des risques possibles, par exemple, si le produit n'est pas assemblé, il contient des pointes acérées dangereuses ; il faut donc le tenir hors de portée des enfants. Tenir les couvercles et les sacs en plastique hors de portée des enfants pour éviter tout risque d'étouffement et de danger. Pour un usage domestique uniquement.

Conservez ce manuel pour un usage ultérieur.

ES - ¡ATENCIÓN!

PELIGRO DE ASFIXIA. Piezas pequeñas. No apto para niños menores de 36 meses. El producto debe ser montado por un adulto. Descripción de posibles peligros, por ejemplo, en estado desarmado el contenido contiene puntas afiladas peligrosas, por lo que debe mantenerse fuera del alcance de los niños.

Mantenga las fundas y bolsas de plástico fuera del alcance de los niños para evitar asfixia y peligro. Sólo para uso doméstico.

Conserve este manual para uso futuro.

IT - ATTENZIONE!

PERICOLO DI SOFFOCAMENTO. Piccole parti. Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi.

Il prodotto deve essere assemblato da un adulto. Descrizione dei possibili pericoli, ad es. in condizioni non assemblate il contenuto contiene pericolose punte taglienti, quindi tenere fuori dalla portata dei bambini. Tenere i coperchi e i sacchetti di plastica lontano dalla portata dei bambini per evitare il rischio di soffocamento. Solo per uso domestico.

Conservare questo manuale per uso futuro.

CS - VAROVÁNÍ

NEBEZPEČÍ UDUŠENÍ. Malé části. Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců.

Výrobek musí sestavit dospělá osoba. Popis možného nebezpečí, např. v nesloženém stavu obsahuje obsah nebezpečné ostré hroty, proto jej uchovávejte mimo dosah dětí. Plastové obaly a sáčky uchovávejte mimo dosah dětí, abyste zabránili udušení a nebezpečí. Pouze pro domácí použití.

Tento návod si uschovejte pro budoucí použití.

PL - OSTRZEŻENIE!

RYZYSKO ZADŁAWIENIA. Małe części. Nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 36 miesięcy.

Produkt musi być montowany przez osobę dorosłą. Opis możliwego zagrożenia, np. w stanie niezmontowanym zawartość zawiera niebezpieczne ostre elementy, dlatego należy przechowywać ją poza zasięgiem dzieci. Plastikowe osłony i torby należy przechowywać z dala od dzieci, aby zapobiec zadławieniu i zagrożeniu. Wyłącznie do użytku domowego.

Niniejszą instrukcję należy zachować do wykorzystania w przyszłości.

SK - VAROVANIE!

NEBEZPEČENSTVO UDUŠENIA. Malé časti. Nevhodné pre deti mladšie ako 36 mesiacov. Výrobok musí zostaviť dospelá osoba.

Popis možného nebezpečenstva, napr. v nezmontovanom stave obsah obsahuje nebezpečné ostré hroty, preto ho uchováajte mimo dosahu detí. Plastové kryty a vrecká uchováajte mimo dosahu detí, aby ste zabránili zaduseniu a nebezpečenstvu. Len na domáce použitie.

Tento návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie.

HU - FIGYELEM!

FULLADÁS VESZÉLY. Apró alkatrészek. Nem alkalmas 36 hónaposnál fiatalabb gyermekek számára.

A terméket felnőtteknek kell összeszerelni. Lehetséges veszély leírása, pl. összeszeretlen állapotban a tartalom veszélyes éles hegyeket tartalmaz, ezért gyermekek elől elzárva tartandó. Tartsa a műanyag fedeleket és zacskókat a gyermekektől távol a fulladás és a veszély megelőzése érdekében. Kizárólag háztartási használatra.

Őrizze meg ezt a használati útmutatót későbbi használatra.

DA - ADVARSEL!

FARE FOR KVÆLNING. Små dele. Ikke egnet til børn under 36 måneder.

Produktet skal samles af en voksen. Mulig farebeskrivelse, f.eks. i usamlert tilstand indeholder indholdet farlige skarpe punkter, så hold det uden for børns rækkevidde. Hold plastikdæksler og poser væk fra børn for at forhindre kvælning og fare. Kun til brug i hjemmet.

Opbevar denne manual til fremtidig brug.

SE - VARNING!

RISK FÖR KVÄVNING. Små delar. Ej lämplig för barn under 36 månader.

Produkten måste monteras av en vuxen. Beskrivning av möjlig fara, t.ex. i omonterat skick innehåller innehållet farliga vassa punkter, så håll den utom räckhåll för barn. Håll plasthöljen och påsar borta från barn för att förhindra kvävning och fara. Endast för hushållsbruk.

Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.

NO - ADVARSEL!

FARE FOR KVELNING. Små deler. Ikke egnet for barn under 36 måneder.

Produktet må monteres av en voksen. Mulig farebeskrivelse, f.eks. i umontert tilstand inneholder innholdet farlige skarpe spisser, så hold det utilgjengelig for barn. Oppbevar plastdelskuler og poser utilgjengelig for barn for å unngå kvelningsfare. Kun til bruk i hjemmet.

Ta vare på denne bruksanvisningen for fremtidig bruk.

EL - ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

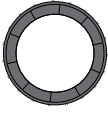
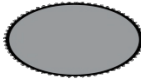
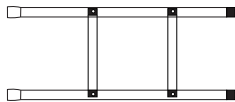
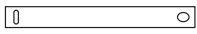
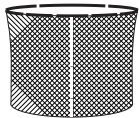
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΝΙΓΜΟΥ. Μικρά μέρη. Ακατάλληλο για παιδιά κάτω των 36 μηνών.

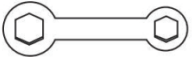
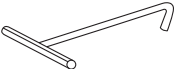
Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται από έναν ενήλικα. Πιθανή περιγραφή κινδύνου, π.χ. σε μη συναρμολογημένη κατάσταση τα περιεχόμενα περιέχουν επικίνδυνα αιχμηρά σημεία, γι' αυτό κρατήστε τα μακριά από παιδιά. Κρατήστε τα πλαστικά καλύμματα και τις σακούλες μακριά από τα παιδιά για να αποφύγετε τον πνιγμό και τον κίνδυνο. Μόνο για οικιακή χρήση.

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική χρήση.

HOUSTON

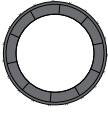
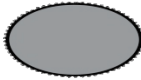
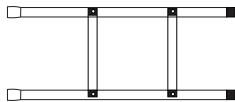
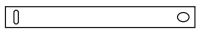
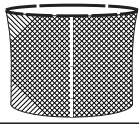
Parts for 6ft trampoline

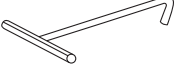
6 FT	Name	Pic	Quantity
A	Top Rail		x6
B	Crossing Section		x6
C	Frame Pad		x1
D	Jumping Mat		x1
E	LADDER		x1
F	U-Shapped Leg		x3
G	Leg Extension		x0
H	Lower Safety Pole		x6
I	Upper Safety Pole		x6
J	Spring		x36
K	Enclosure Net		x1
L	Rope		x1

6 FT	Name	Pic	Quantity
M	Wrench Tool		x1
N	Screw M6 X 45mm		x6
O	Washer		x6
P	Lock Nut		x6
Q	Manual		x1
R	Spring Fixong Tool		x1
T	Engle Beak Hook		x6
U	Fiber Pole		x6

HOUSTON

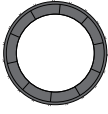
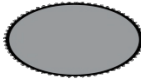
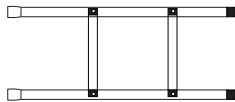
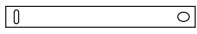
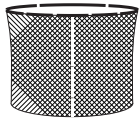
Parts for 8ft trampoline

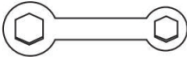
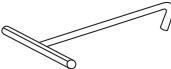
8 FT	Name	Pic	Quantity
A	Top Rail		x6
B	Crossing Section		x6
C	Frame Pad		x1
D	Jumping Mat		x1
E	LADDER		x1
F	U-Shapped Leg		x3
G	Leg Extension		x0
H	Lower Safety Pole		x6
I	Upper Safety Pole		x6
J	Spring		x48
K	Enclosure Net		x1
L	Rope		x1

8 FT	Name	Pic	Quantity
M	Wrench Tool		x1
N	Screw M6 X 45mm		x12
O	Washer		x12
P	Lock Nut		x12
Q	Manual		x1
R	Spring Fixong Tool		x1
T	Engle Beak Hook		x6
U	Fiber Pole		x6

HOUSTON

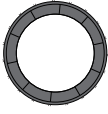
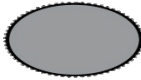
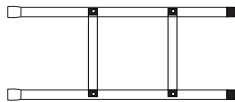
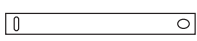
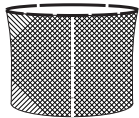
Parts for 10ft trampoline

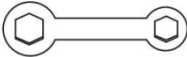
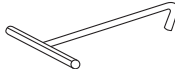
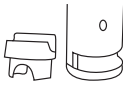
10 FT	Name	Pic	Quantity
A	Top Rail		x8
B	Crossing Section		x8
C	Frame Pad		x1
D	Jumping Mat		x1
E	LADDER		x1
F	U-Shapped Leg		x4
G	Leg Extension		x8
H	Lower Safety Pole		x8
I	Upper Safety Pole		x8
J	Spring		x64
K	Enclosure Net		x1
L	Rope		x1

10 FT	Name	Pic	Quantity
M	Wrench Tool		x1
N	Screw M6 X 45mm		x24
O	Washer		x24
P	Lock Nut		x24
Q	Manual		x1
R	Spring Fixong Tool		x1
T	Engle Beak Hook		x8
U	Fiber Pole		x8

HOUSTON

Parts for 12ft trampoline

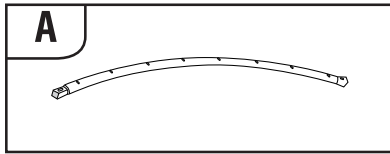
12 FT	Name	Pic	Quantity
A	Top Rail		x10
B	Crossing Section		x10
C	Frame Pad		x1
D	Jumping Mat		x1
E	LADDER		x1
F	U-Shapped Leg		x5
G	Leg Extension		x10
H	Lower Safety Pole		x10
I	Upper Safety Pole		x10
J	Spring		x70
K	Enclosure Net		x1
L	Rope		x1

12 FT	Name	Pic	Quantity
M	Wrench Tool		x1
N	Screw M6 X 45mm		x30
O	Washer		x30
P	Lock Nut		x30
Q	Manual		x1
R	Spring Fixong Tool		x1
T	Engle Beak Hook		x10
U	Fiber Pole		x10

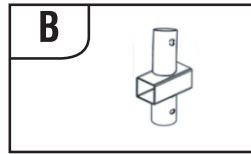
HOUSTON

Assembly

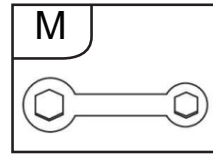
1



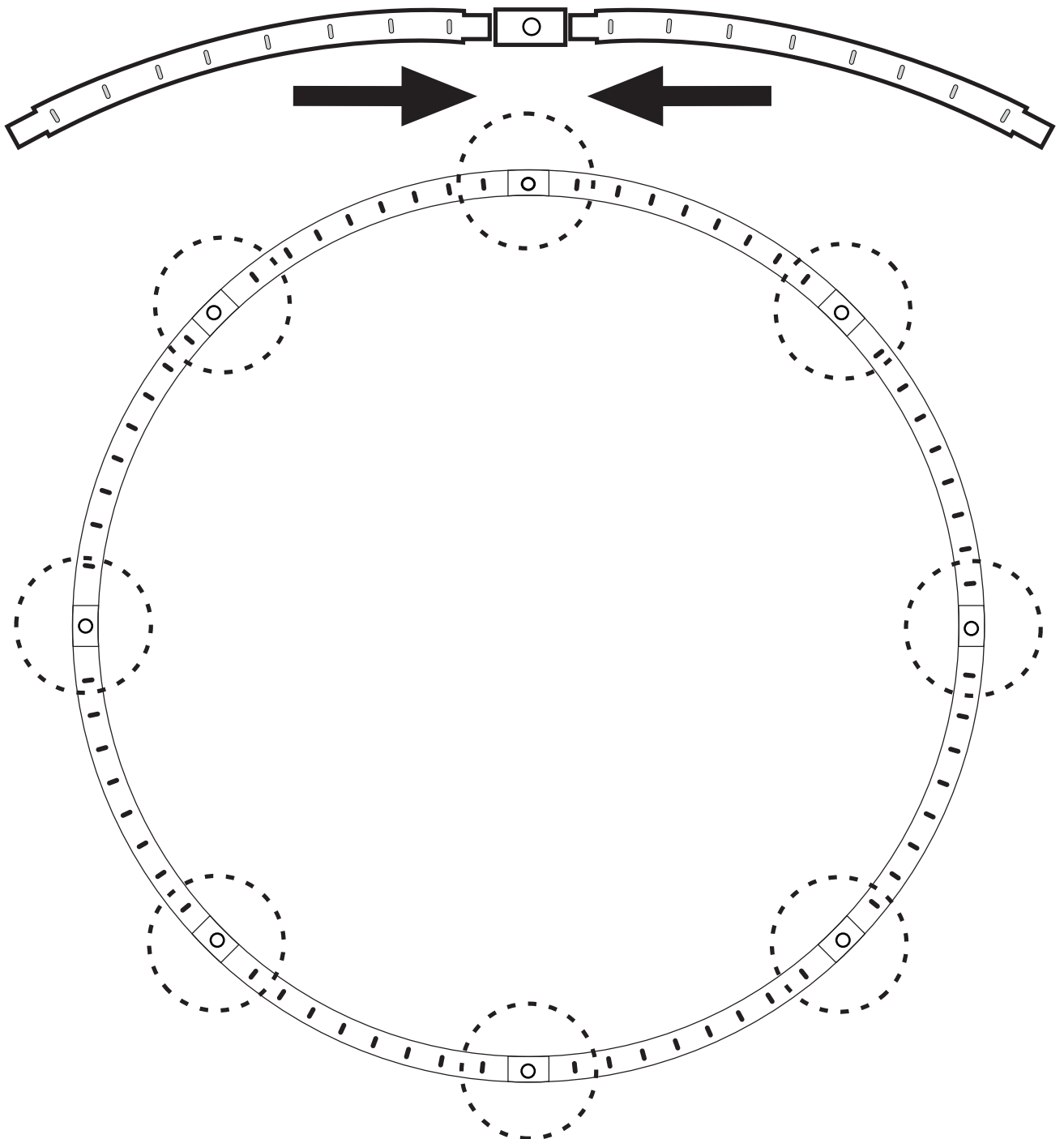
Top Rail



Crossing Section



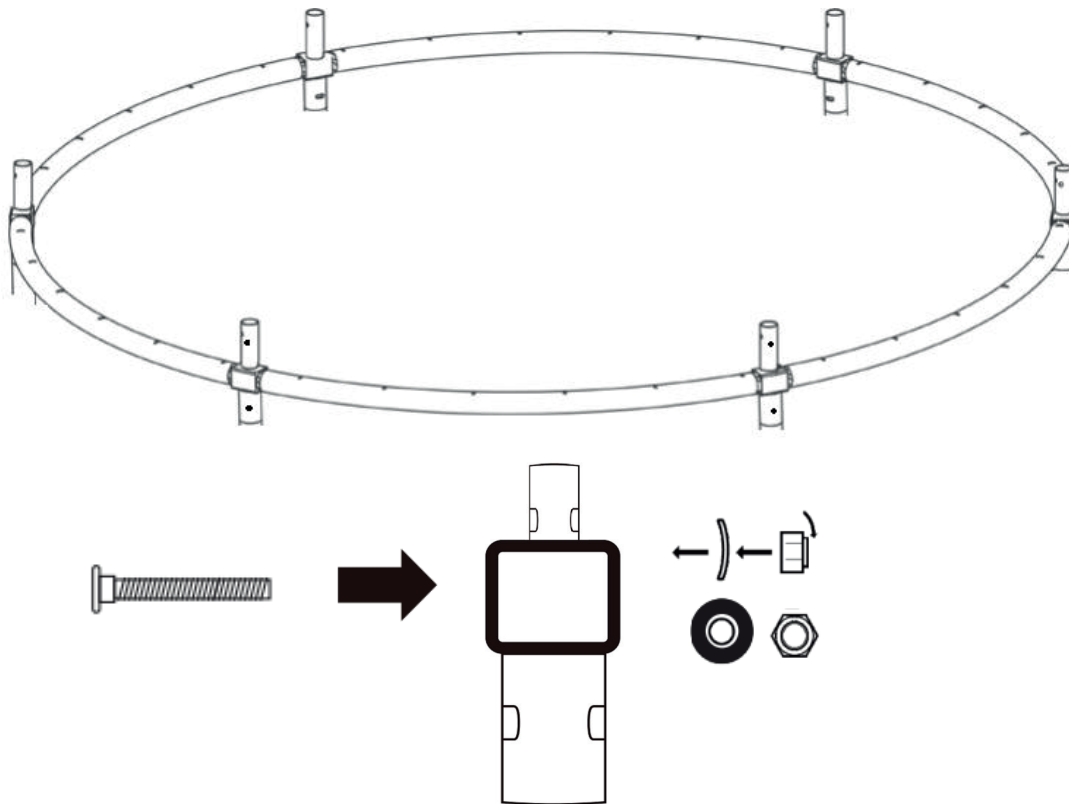
Wrench Tool



HOUSTON

Assembly

2



EN Please note: This installation process is only applicable to 8FT–12FT. 6FT has fewer frameworks, so this installation step is not available.

DE Bitte beachten Sie: Dieser Installationsprozess gilt nur für 8FT–12FT. 6FT verfügt über weniger Rahmen, daher ist dieser Installationsschritt nicht verfügbar.

NL Let op: Dit installatieproces is alleen van toepassing op 8FT–12FT. 6FT heeft minder frames, waardoor deze installatiestap niet beschikbaar is.

FR Veuillez noter : ce processus d'installation s'applique uniquement aux modèles 8FT–12FT. Le modèle 6FT possède moins de structures, cette étape d'installation n'est donc pas disponible.

ES Tenga en cuenta: Este proceso de instalación solo es aplicable a 8FT–12FT. El modelo 6FT tiene menos estructuras, por lo que este paso de instalación no está disponible.

IT Nota bene: Questo processo di installazione è applicabile solo a 8FT–12FT. Il modello 6FT ha meno strutture, quindi questa fase di installazione non è disponibile.

CS Upozornění: Tento instalační proces je použitelný pouze pro 8FT–12FT. Model 6FT má méně konstrukcí, proto tento krok instalace není k dispozici.

PL Uwaga: Ten proces instalacji dotyczy wyłącznie modeli 8FT–12FT. Model 6FT ma mniej konstrukcji, dlatego ten etap instalacji nie jest dostępny.

SK mUpozornenie: Tento inštalačný proces je použiteľný iba pre 8FT–12FT. Model 6FT má menej konštrukcií, preto tento krok inštalácie nie je k dispozícii.

HU Figyelem: Ez a telepítési folyamat csak a 8FT–12FT modellekre vonatkozik. A 6FT modell kevesebb vázzal rendelkezik, ezért ez a telepítési lépés nem érhető el.

DA Bemærk: Denne installationsproces gælder kun for 8FT–12FT. 6FT har færre rammer, så dette installationstrin er ikke tilgængeligt.

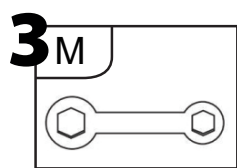
SV Observera: Denna installationsprocess gäller endast för 8FT–12FT. 6FT har färre ramverk, därför är detta installationssteg inte tillgängligt.

NO Vennligst merk: Denne installasjonsprosessen gjelder kun for 8FT–12FT. 6FT har færre rammer, derfor er dette installasjonstrinnet ikke tilgjengelig.

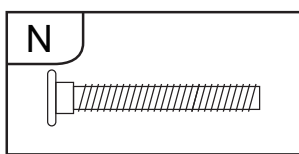
EL Σημείωση: Αυτή η διαδικασία εγκατάστασης ισχύει μόνο για 8FT–12FT. Το μοντέλο 6FT διαθέτει λιγότερα πλαίσια, επομένως αυτό το βήμα εγκατάστασης δεν είναι διαθέσιμο.

HOUSTON

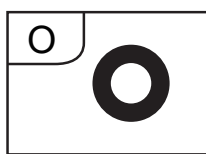
Assembly



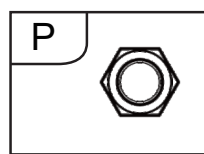
Wrench Tool



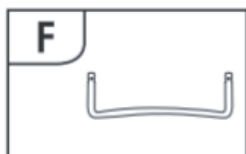
Screw M6x 45mm



Washer



Lock Nut



U-Shepped Leg



Leg Extension

CS U trampolín o velikosti 6FT a 8FT neexistuje díl „G“.

PL W trampolinach 6FT i 8FT nie ma części „G“.

SK U trampolín s veľkosťou 6FT a 8FT nie je súčiastka „G“.

HU A 6FT és 8FT trambulínoknál nincs „G“ alkatrész.

EN For trampolines with 6FT and 8FT, there is no part „G“.

DE Bei Trampolinen mit 6FT und 8FT gibt es kein Teil „G“.

NL Voor trampolines van 6FT en 8FT is er geen onderdeel „G“.

FR Pour les trampolines de 6FT et 8FT, il n'y a pas de pièce « G ».

ES Para trampolines de 6FT y 8FT, no hay ninguna pieza „G“.

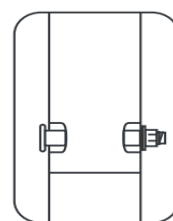
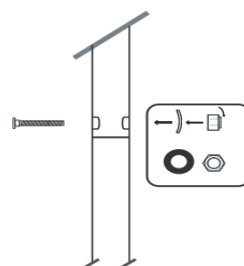
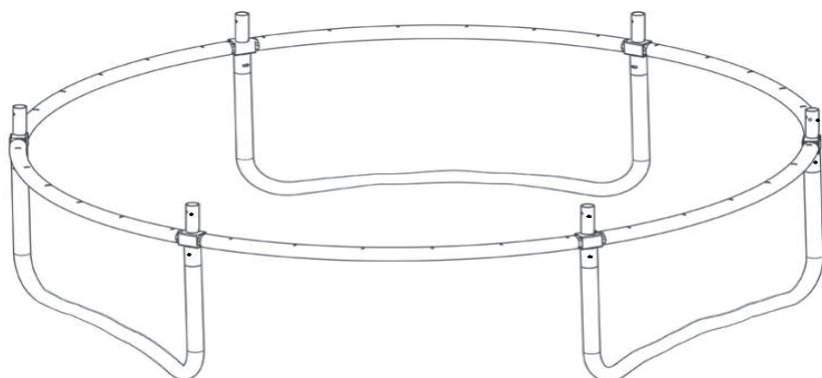
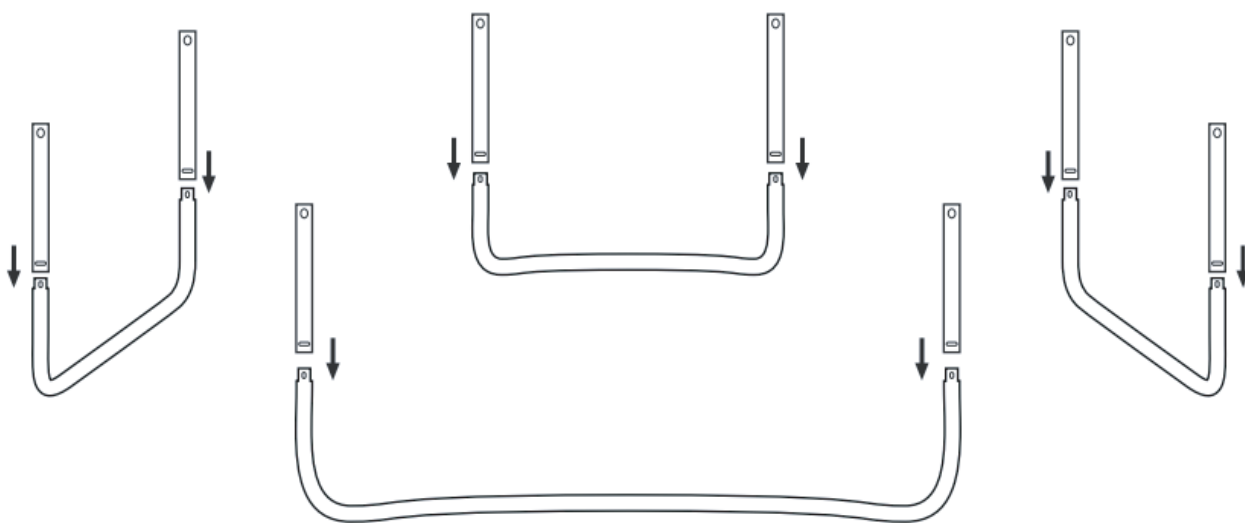
IT Per i trampolini da 6FT e 8FT, non esiste la parte „G“.

DA For trampoliner med 6FT og 8FT findes der ingen del „G“.

SV För trampoliner med 6FT och 8FT finns ingen del „G“.

NO For trampoliner med 6FT og 8FT finnes ingen del „G“.

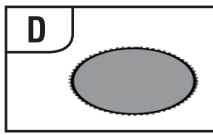
EL Για τραμπολίνα 6FT και 8FT δεν υπάρχει το μέρος «G».



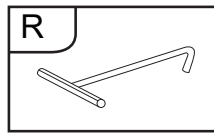
HOUSTON

Assembly

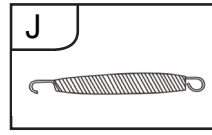
4



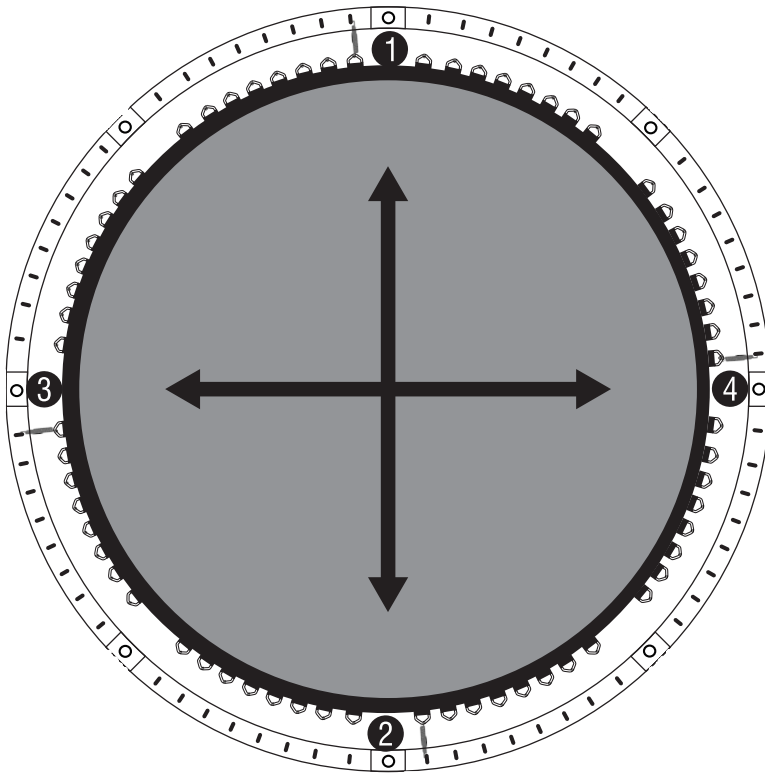
Jumping Mat



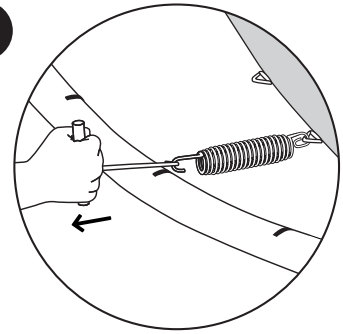
Spring Fixing Tool



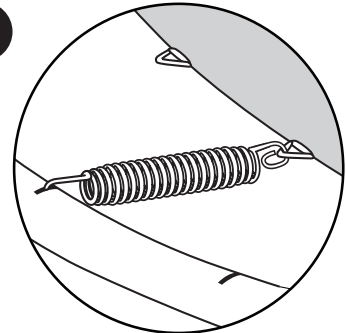
Spring



1



2



EN Please note: Only four trampoline springs need to be installed for fixation; the remaining trampoline springs will be installed in the subsequent steps. Please be careful not to misplace them.

DE Bitte beachten Sie: Zur Fixierung müssen nur vier Trampolinfedern montiert werden; die übrigen Trampolinfedern werden in den folgenden Schritten installiert. Bitte achten Sie darauf, sie nicht zu verlegen.

NL Let op: Voor de bevestiging hoeven slechts vier trampolineveren te worden gemonteerd; de overige trampolineveren worden in de volgende stappen geïnstalleerd. Let erop dat u ze niet kwijtraakt.

FR Veuillez noter : seules quatre ressorts de trampoline doivent être installés pour la fixation ; les ressorts de trampoline restants seront installés lors des étapes suivantes. Veuillez à ne pas les égarer.

ES Tenga en cuenta: Solo es necesario instalar cuatro muelles de trampolín para la fijación; los muelles de trampolín restantes se instalarán en los pasos posteriores. Tenga cuidado de no perderlos.

IT Nota bene: Per il fissaggio è necessario installare solo quattro molle del trampolino; le molle del trampolino rimanenti verranno installate nelle fasi successive. Fare attenzione a non smarrirle.

CS Upozornění: Pro upevnění je nutné namontovat pouze čtyři pružiny trampolíny; zbývající pružiny trampolíny budou instalovány v následujících krocích. Dávejte pozor, abyste je neztratili.

PL Uwaga: Do mocowania należy zainstalować tylko cztery sprężyny trampoliny; pozostałe sprężyny trampoliny zostaną zamontowane w kolejnych krokach. Proszę uważać, aby ich nie zgubić.

SK Upozornenie: Na upevnenie je potrebné nainštalovať iba štyri pružiny trampolíny; zvyšné pružiny trampolíny budú nainštalované v nasledujúcich krokoch. Dávajte pozor, aby ste ich nestratili.

HU Figyelem: A rögzítéshez csak négy trambulínrugót kell felszerelni; a fennmaradó trambulínrugók a következő lépésekben kerülnek felszerelésre. Ügyeljen arra, hogy ne veszítsék el őket.

DA Bemærk: Kun fire trampolinfjedre skal monteres til fastgørelse; de resterende trampolinfjedre monteres i de efterfølgende trin. Pas på ikke at forlægge dem.

SV Observera: Endast fyra trampolinfjädrar behöver monteras för fixering; de återstående trampolinfjädrarna monteras i de efterföljande stegen. Var försiktig så att du inte tappat bort dem.

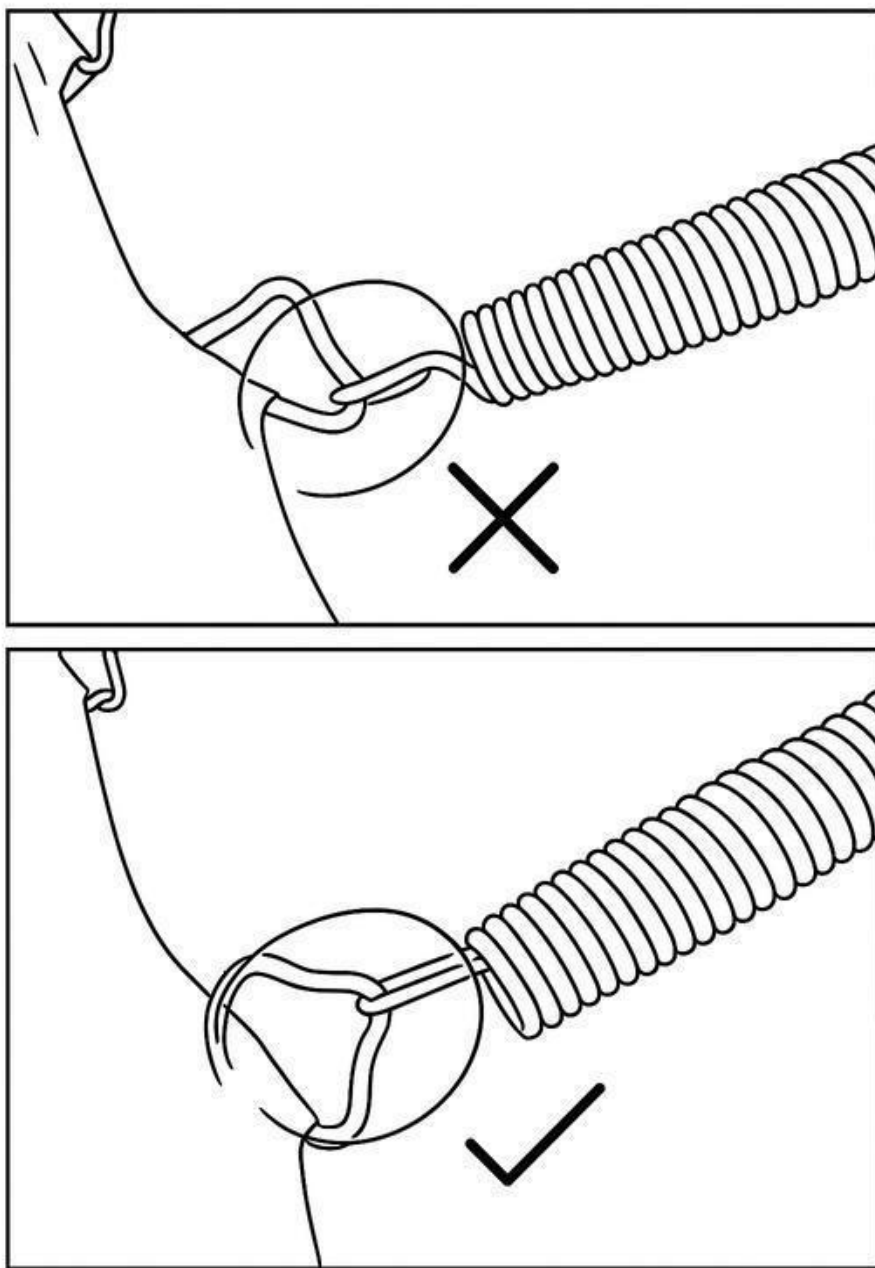
NO Vennligst merk: Kun fire trampolinfjærer skal monteres for festing; de resterende trampolinfjærene monteres i de påfølgende trinnene. Vær forsiktig så de ikke blir borte.

EL Σημείωση: Μόνο τέσσερα ελατήρια τραμπολίνας χρειάζεται να εγκατασταθούν για τη στερέωση· τα υπόλοιπα ελατήρια τραμπολίνας θα εγκατασταθούν στα επόμενα βήματα. Προσέξτε να μην τα χάσετε

HOUSTON

Assembly

5



EN Please follow the diagram to connect the trampoline spring to the jumping mat correctly.

DE Bitte folgen Sie dem Diagramm, um die Trampolinfeder korrekt mit dem Sprungtuch zu verbinden.

NL Volg het diagram om de trampolineveer correct aan het springdoek te bevestigen.

FR Veuillez suivre le schéma pour connecter correctement le ressort du trampoline au tapis de saut.

ES Siga el diagrama para conectar correctamente el muelle de la trampolín con la lona de salto.

IT Segui lo schema per collegare correttamente la molla del trampolino al tappeto da salto.

CS Řiďte se schématem pro správné připojení pružiny trampolíny k skákací podložce.

PL Postępuj zgodnie z diagramem, aby prawidłowo podłączyć sprężynę trampoliny do materaca do skakania.

SK Postupujte podľa diagramu a správne pripojte pružinu trampolíny k skákacej plachte.

HU Kövesse a diagramot a trambulinrugó helyes csatlakoztatásához az ugrószőnyeghez.

DA Følg diagrammet for at forbinde trampolinfjærene korrekt til hoppeunderlaget.

SV Följ diagrammet för att ansluta trampolinfjädern till hoppmattan på rätt sätt.

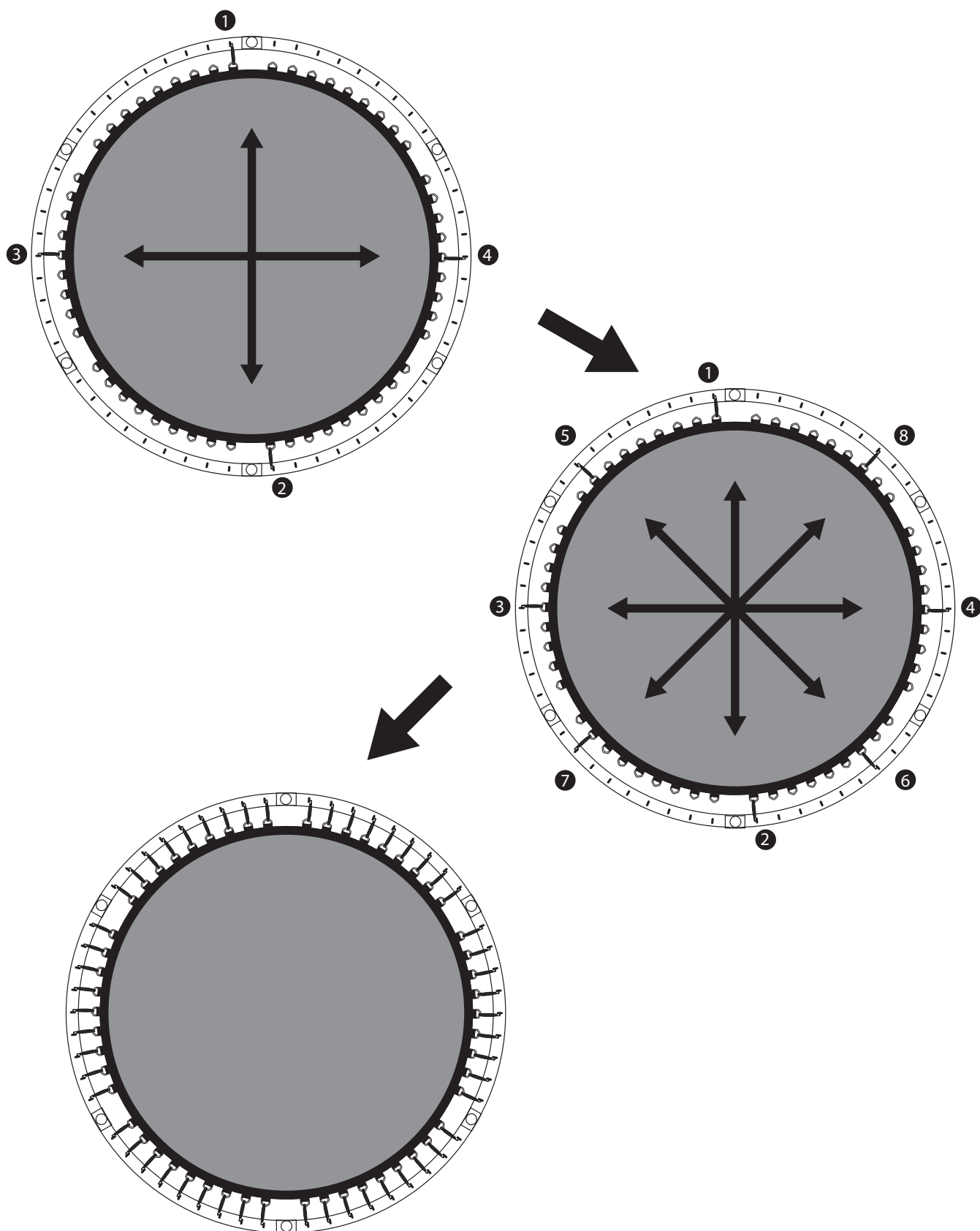
NO Følg diagrammet for å koble trampolinfjæren korrekt til hoppe-matten.

EL Ακολουθήστε το διάγραμμα για να συνδέσετε σωστά το ελατήριο τραμπολίνας με το στρώμα άλματος.

HOUSTON

Assembly

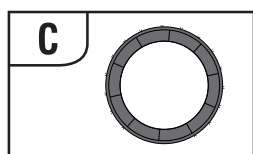
6



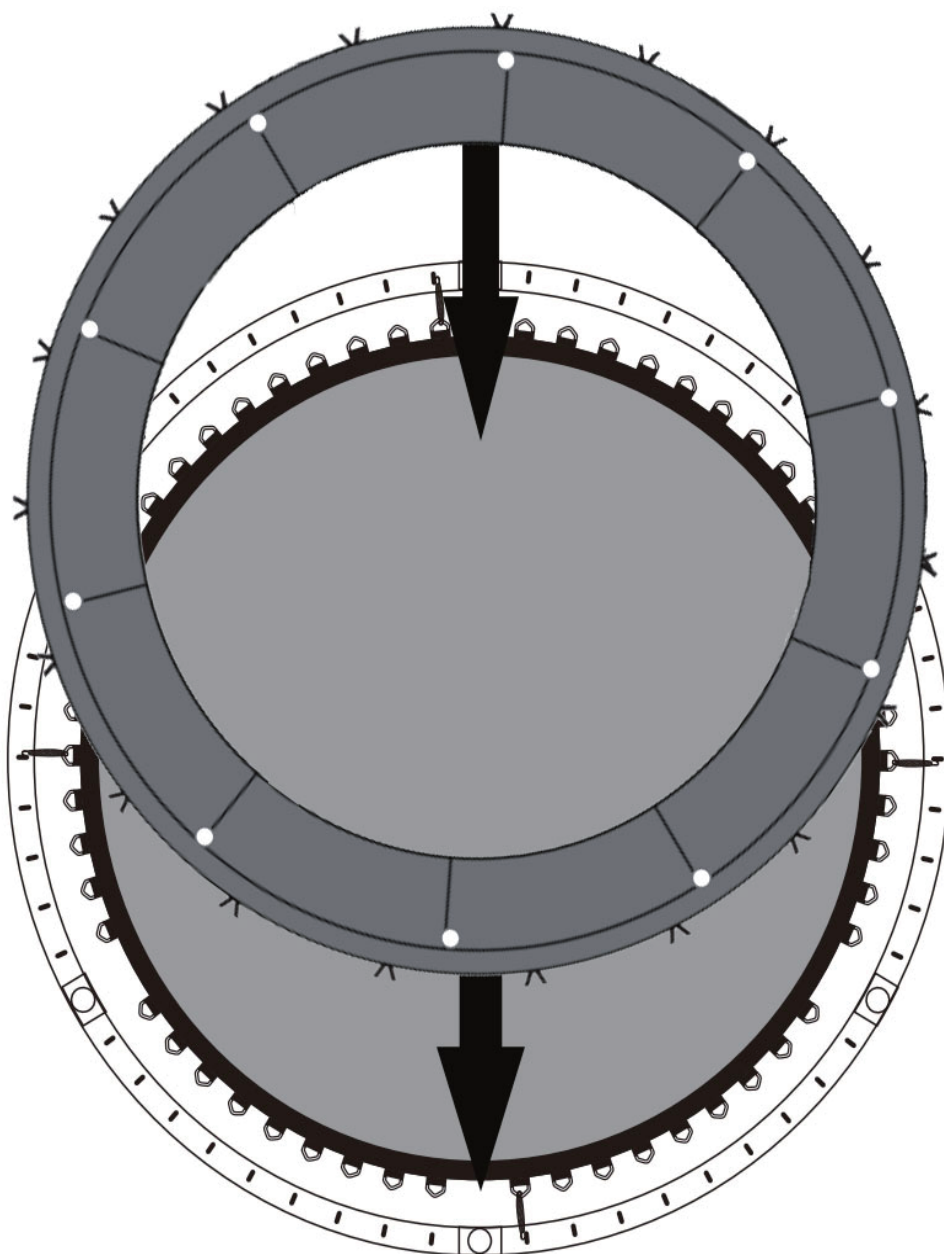
HOUSTON

Assembly

7



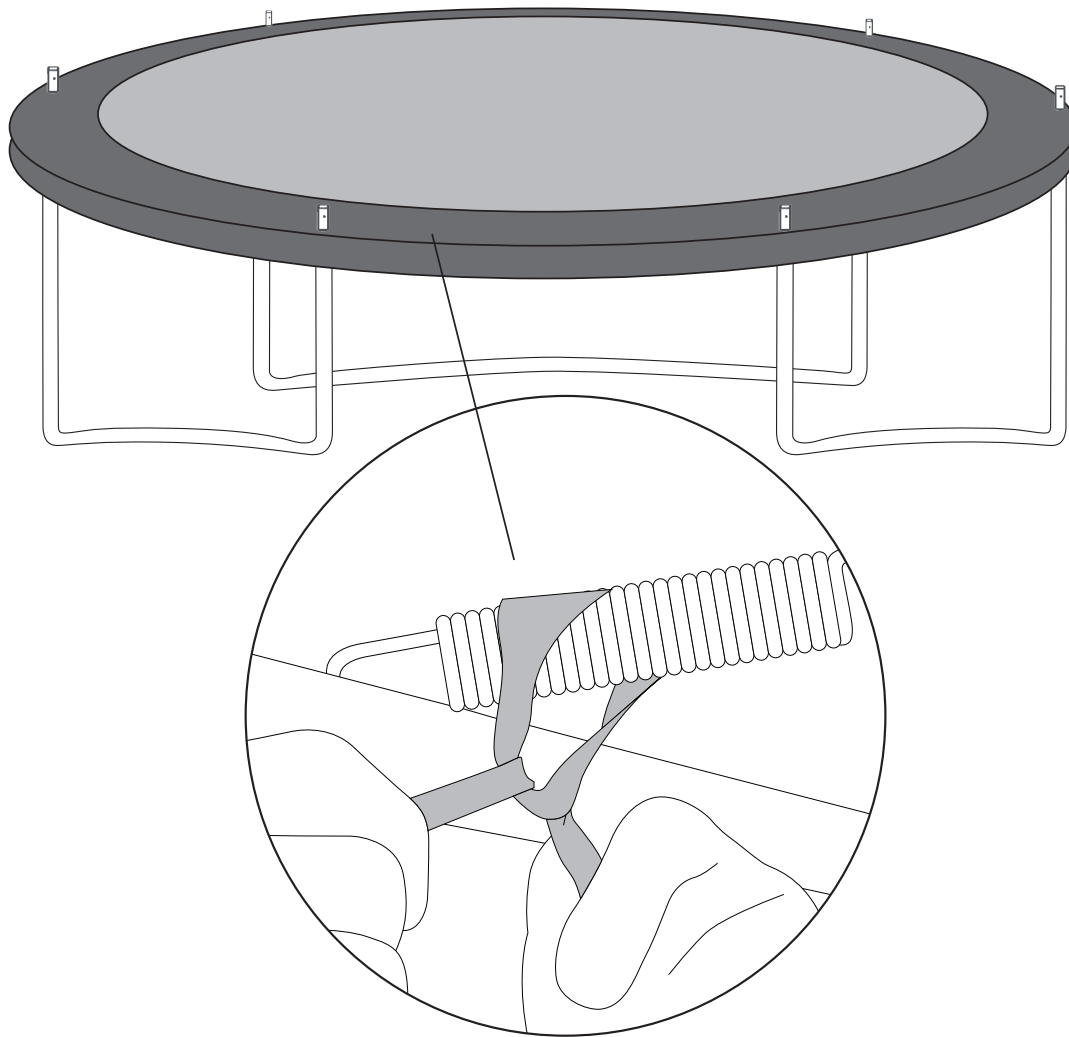
Frame Pad



HOUSTON

Assembly

8



EN There are two straps at the joint between the spring cover and the frame, which are tied to both ends of the same spring, but do not fix the straps at this step.

DE An der Verbindung zwischen der Federabdeckung und dem Rahmen befinden sich zwei Gurte, die an beiden Enden derselben Feder befestigt werden. Fixieren Sie die Gurte in diesem Schritt jedoch noch nicht.

NL Er zitten twee riemen bij de aansluiting tussen de veerbeschermers en het frame, die aan beide uiteinden van dezelfde veer worden bevestigd. Bevestig de riemen in deze stap nog niet.

FR Il y a deux sangles au niveau de la jonction entre la couverture des ressorts et le cadre, qui sont attachées aux deux extrémités du même ressort, mais ne fixez pas les sangles à cette étape.

ES Hay dos correas en la unión entre la cubierta del resorte y el marco, que se atan a ambos extremos del mismo resorte, pero no fije las correas en este paso.

IT Ci sono due cinghie nella giunzione tra la copertura della molla e il telaio, che sono legate a entrambe le estremità della stessa molla, ma non fissare le cinghie in questo passaggio.

CS Na spoji mezi krytem pružiny a rámem jsou dva popruhy, které jsou přivázány k oběma koncům stejné pružiny, ale v tomto kroku popruhy nepřipevňujte.

PL Na połączeniu między osłoną sprężyny a ramą znajdują się dwa

paski, które są przywiązane do obu końców tej samej sprężyny, ale nie mocuj pasków na tym etapie.

SK Na spoji medzi krytom pružiny a rámom sú dva popruhy, ktoré sú priviazané k obom koncom tej istej pružiny, ale v tomto kroku popruhy nepripevňujte.

HU A rugóborítás és a váz csatlakozásánál két pánt található, amelyek ugyanahhoz a rugóhoz mindkét végén rögzítve vannak, de ezt a lépést még ne rögzítse a pántokat.

DA Der er to stropper ved samlingen mellem fjederdækslet og rammen, som er bundet til begge ender af den samme fjeder, men fastgør ikke stropperne på dette trin.

SV Det finns två remmar vid skarven mellan fjäderöverdraget och ramen, som är knutna till båda ändar av samma fjäder, men fäst inte remmarna i detta steg.

NO Det er to stropper ved skjøten mellom fjæredækslet og rammen, som er knyttet til begge endene av samme fjær, men ikke fest stropene på dette trinnet.

EL Υπάρχουν δύο ιμάντες στη σύνδεση μεταξύ του καλύμματος του ελατηρίου και του πλαισίου, που δένονται και στα δύο άκρα του ίδιου ελατηρίου, αλλά μην στερεώνετε τους ιμάντες σε αυτό το βήμα.

HOUSTON

Assembly

9



Lower Safety Pole



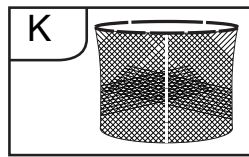
HOUSTON

Assembly

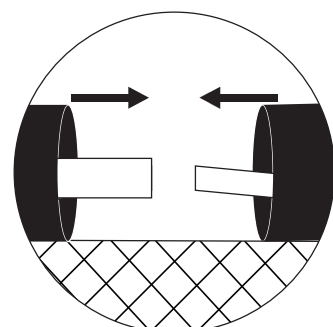
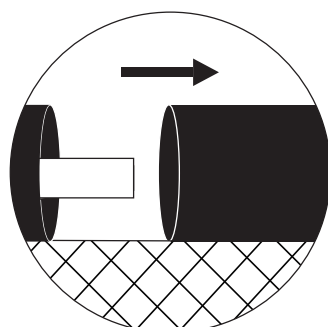
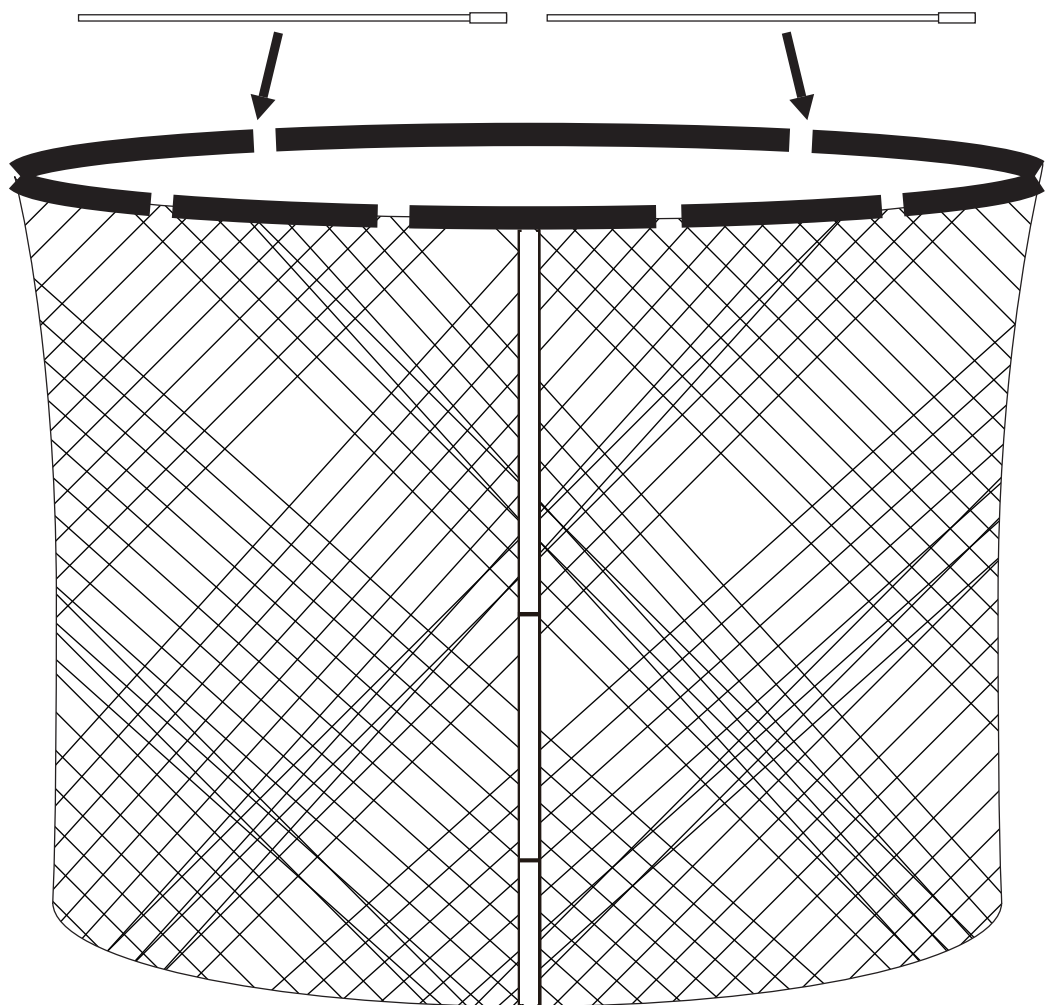
10



Fiber



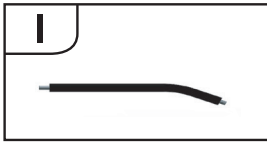
Enclosure Net



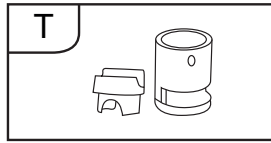
HOUSTON

Assembly

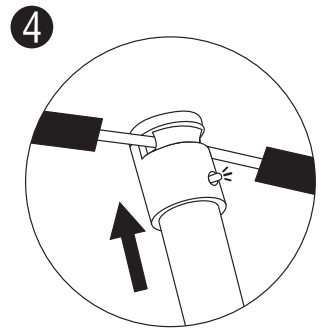
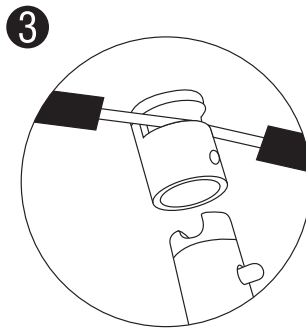
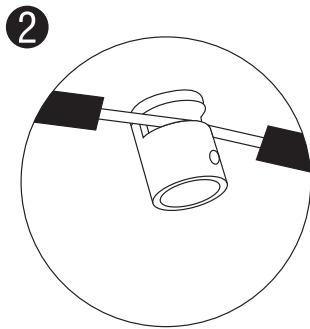
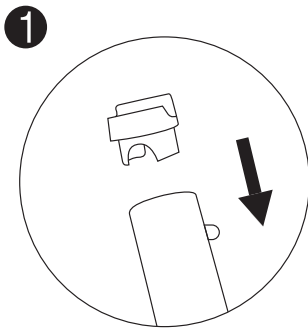
11



Upper Safety Pole



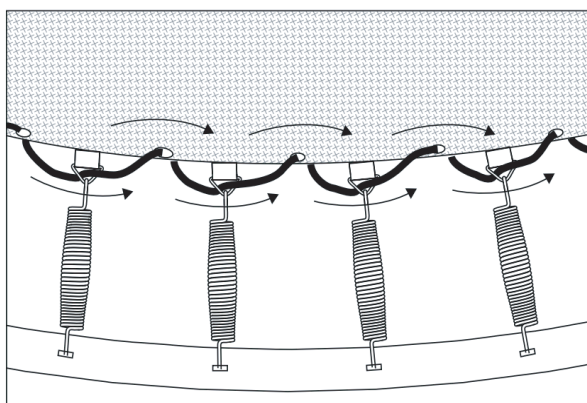
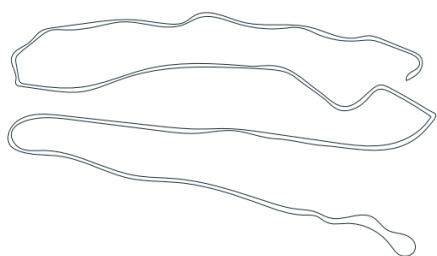
Eagle Beak Hook



HOUSTON

Assembly

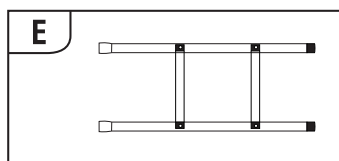
12



HOUSTON

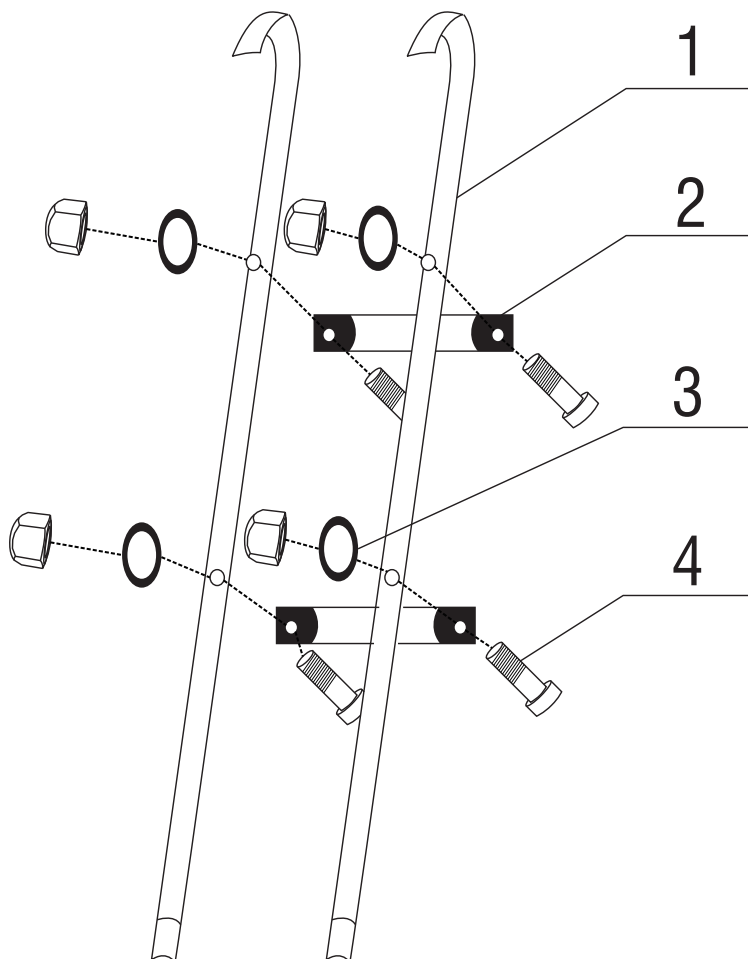
Assembly

13



Ladder

	Ladder
1	Support
2	Ladder Spreader
3, 4	Fasteners



WARNING



EN To avoid the risk of injury, please be sure to follow the installation instructions of the ladder.

DE Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte unbedingt die Montageanleitung der Leiter.

NL Om het risico op letsel te vermijden, volg alstublieft de installatie-instructies van de ladder.

FR Pour éviter tout risque de blessure, assurez-vous de suivre les instructions d'installation de l'échelle.

ES Para evitar el riesgo de lesiones, asegúrese de seguir las instrucciones de instalación de la escalera.

IT Per evitare il rischio di infortuni, assicurarsi di seguire le istruzioni di montaggio della scala.

CS Aby se předešlo riziku zranění, důkladně dodržujte pokyny k instalaci žebříku.

PL Aby uniknąć ryzyka obrażeń, należy dokładnie przestrzegać instrukcji montażu drabinki.

SK Aby sa predišlo riziku zranenia, dôkladne dodržujte inštaláčn é pokyny rebríka.

HU A sérülésveszély elkerülése érdekében mindenképpen kövesse a létra telepítési útmutatóját.

DA For at undgå risikoen for skader, skal du sørge for at følge stigen's installationsvejledning.

SV För att undvika risken för skador, var noga med att följa stegens installationsinstruktioner.

NO For å unngå risiko for skader, sørg for å følge installasjonsinstruksjonene for stigen.

EL Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού, φροντίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες εγκατάστασης της σκάλας.

HOUSTON

Assembly

14



INSTRUCTIONS FOR USE

To reduce the risk of serious injury, read and follow all of the warnings, precautions, and instructions in this manual before you use the trampoline enclosure. Warnings and instructions for care, maintenance, and use of this trampoline and enclosure are included to promote safe enjoyable use of this equipment.

1. It is the responsibility of the owner and supervisors of the trampoline and enclosure to make sure all users obey the safety instructions given in this manual. The trampoline should only be used with mature, knowledgeable supervision.
2. Secure the trampoline and trampoline enclosure against unauthorized and unsupervised use. If you use a ladder to get on and off the trampoline, be sure to remove it when the trampoline and enclosure are not being used.
3. Be sure there is enough clear space above the trampoline and enclosure before use. It is best to have at least 24 feet (7.3 meters) of clear space above the ground. This space must be clear of wires, tree limbs, and any other possible hazards.
4. Lateral (sideways) clearance is very important. Do not place the trampoline and enclosure near walls, buildings, fences, sidewalks, and other play areas. Always keep a clear space on all sides of the trampoline and enclosure.
5. Remove any objects that could interfere with the performer. Maintain a clear area around and under the trampoline.
6. Be sure the trampoline and enclosure are on a level surface before use.
7. Always inspect the trampoline and enclosure before each use. Make sure that the frame, frame pad, enclosure net, safety poles, are correctly and securely positioned. Replace any worn, defective, or missing parts. (Jumpers may be hurt if the trampoline and enclosure are used when they are in poor condition.)
8. Bounce only when the surface of the mat (bed) is dry. There should be very little or no wind or air movement. The trampoline and enclosure must not be used in gusty or severe winds.
9. The trampoline and enclosure frames are made of metal. They are not grounded and will conduct electricity. For this reason, an electrocution hazard exists. No lights, electric heaters, extension cords, or household electrical appliances are to be permitted on the trampoline or in enclosure at any time.
10. Use the trampoline and enclosure in an area with lots of light. If the trampoline and enclosure are indoors or in shady areas, you may need to use artificial (electrical) lighting in the area.
11. During the winter months, the trampoline soft materials will need to be removed and stored in a dry place. If left up in the winter months, it may cause damage to the springs, jump mat, spring pad, and enclosure. The warranty will be void.
12. This trampoline and enclosure is made for users who weigh less than 400 lbs.
13. Trampoline over 20 in. (51 cm) tall are not recommended for use by children under 6 years of age.
14. The trampoline enclosure is to be used only with the size of trampoline for which the enclosure is designed.
15. Misuse and abuse of the trampoline enclosure is dangerous and can cause serious injury.
16. Do not attach anything to the enclosure barrier that is not a manufacturer-approved accessory or part of the enclosure system.
17. Please remove any jewelry before jumping begins. Jewelry may get caught in the enclosure netting.
18. Wear clothing free of drawstrings, hooks, loops, or anything that could be caught while using the trampoline/enclosure and result in entanglement, strangulation, or both.
19. DO NOT let more than one person inside the trampoline enclosure at the same time. Two or more people jumping at the same time can cause serious injury.
20. DO NOT jump on the trampoline while you have or are holding any objects, especially something sharp or breakable.
21. DO NOT use the trampoline and enclosure if you have been using alcohol or drugs.
22. DO NOT attempt or allow somersaults (flips) on the trampoline. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis, or death, even when landing in the middle of the jumping mat.
23. Always climb on to and off of the trampoline. It is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dismounting, or to jump onto the trampoline when mounting.
24. DO NOT use the trampoline as a springboard to other objects. Enter and exit the enclosure only at the enclosure door or barrier made for that purpose.
25. DO NOT attempt to crawl under, jump over, intentionally bounce off of, hang from, climb on, kick, or cut the barrier netting.
26. While keeping head erect, focus eyes on the trampoline toward the perimeter. This will help control bounce.
27. Stop bouncing by flexing knees as feet come in contact with the trampoline bed. Learn this skill before attempting others.
28. Avoid bouncing too high. Stay low until bounce control and repeated landings in the center of the trampoline can be accomplished. Control is more important than height.
29. Avoid bouncing when tired. Keep turns short.
30. Learn fundamental bounces and body positions thoroughly before trying more advanced skills. A variety of trampoline activities can be carried out performing the basic fundamentals in various series and combinations, performing one fundamental after another, with feet bounces between them.
31. For additional information concerning the trampoline equipment contact the manufacturer. For information concerning skill training, contact a certified trampoline instructor.
32. Do not use or stand near the trampoline in windy or gusty conditions. A trampoline can become airborne when exposed to sustained wind or gusting wind conditions. This can result in serious injury, paralysis, or death, as well as property damage. To reduce these risks, disassemble the trampoline and enclosure and store them until weather conditions improve. Anchoring a trampoline frame may prevent the trampoline from moving as a result of the wind, but even anchored trampolines can become airborne or damaged. Consult a qualified contractor to determine what type of anchor works best in your location.

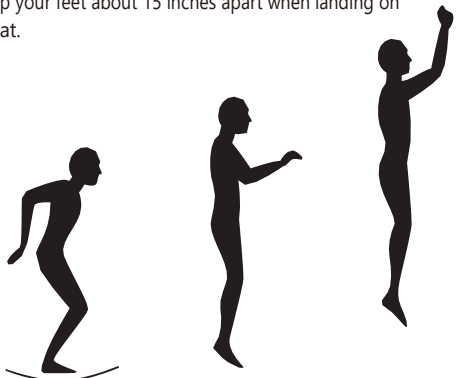
INSTRUCTIONS & MODEL LESSONS

The following lessons are examples of an instructional program. They should follow a complete discussion and demonstration of body mechanics between the supervision and the student(s).

1. Mounting and dismounting: Demonstration and practice of proper techniques.
2. Fundamental bounce: Demonstration and practice.
3. Breaking: Demonstration and practice. Breaking on command.
4. Hand and knee drop: Demonstration and practice, stressing four-point landing and alignment.

Lesson 1: Fundamental Bounce

1. Start from a standing position with your head erect and your eyes on the frame pad.
2. Swing your arms forward and up in a circular motion.
3. Bring your feet together and point your toes downward while in the air.
4. Keep your feet about 15 inches apart when landing on the mat.



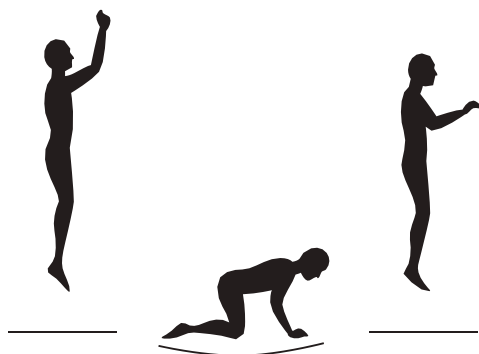
Lesson 2: Knee Drop

1. Start bouncing from a standing position, keeping your eyes on the frame pad.
2. Land on your knees, keeping your back straight and your body erect.
3. Come back up to an erect position.



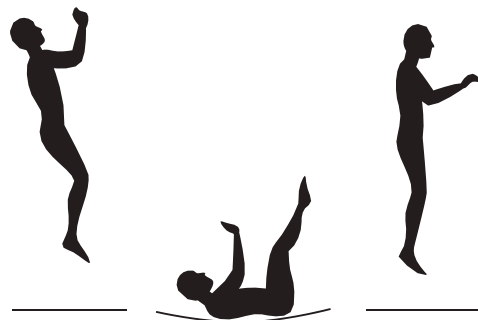
Lesson 3: Hand and Knee Drop

1. Start bouncing from a standing position, keeping your eyes on the frame pad.
2. Land on the mat on your hands and knees.
3. Push with your hands and come back up to an erect position.



Lesson 4: Back Drop

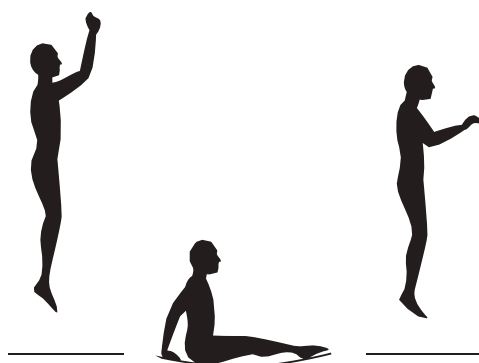
1. Start from a low bounce and land on your back.
2. Keep your chin forward on your chest as you land.
3. Kick forward and up with your legs to return to an erect position.



INSTRUCTIONS & MODEL LESSONS

Lesson 5: Seat Drop

1. Land in a sitting position with your legs parallel to the mat.
2. Place your hands on the mat beside your hips.
3. Push with your hands to return to an erect position.



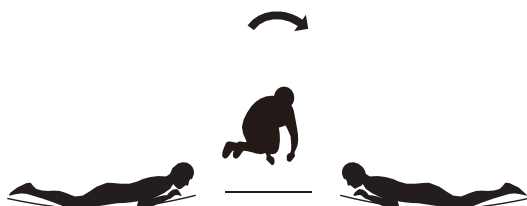
Lesson 6: Front Drop

1. Start from a low bounce and land on the mat in a prone position.
2. Keep your head up and your arms extended forward on the mat.
3. Push with your arms to return to an erect position.



Lesson 7: Half Turntable

1. Start from the front drop position and push to the left or right with your arms turning your body in the opposite direction.
2. Turn your head and shoulders toward the direction that your body is turning.
3. Keep your back parallel to the mat and your head up.
4. After completing a half turn, land in the front drop position.



Lesson 8: Swivel Hips

1. Start with a seat drop.
2. Turn your head to the left or right and swing your arms up in the same direction.
3. Turn your hips in the same direction as your head and arms, completing a twist.
4. Land in the seat drop position.
5. Keep your back parallel to the mat and your head up.
6. After completing a half turn, land in the front drop position.



Once each of lessons are learned, the student should now be encouraged to design and organize routines, with emphasis on good form. The instructor may judge or grade students and arrange groupings for further instruction accordingly.

To stimulate interest in competition, the game of "Trampoline Horse" can be introduced. Before the game begins, students must count off. To start the game, student number 1 performs a stunt. Student number 2 then mounts the trampoline, performs the same stunt and adds a second stunt. Student number 3 mounts and performs stunts 1 and 2 and adds a third stunt. Thus the series of stunts is continuously lengthened. The first person to miss a stunt in the series assumes the letter "H" and starts a new series with a stunt. If a person misses again, he assumes the letter "O." When a person accumulates "H-O-R-S-E," he or she is eliminated from the game. The last remaining contestant is the winner. Lesson planning from this point on should be facilitated by contacting a certified trampoline instructor.

TRAMPOLINE SAFETY INFORMATION

In trampoline use, as in all active recreational sports, participants can be injured. However, there are steps that can be taken to reduce risk of injury. In this section, primary accident patterns are identified and the responsibilities of supervisors and jumpers in accident prevention are described.

ACCIDENT CLASSIFICATION

Somersaults (flips): Landing on your head or neck, even in the middle of the trampoline mat, increases the risk of a broken back or neck, which can result in paralysis or death. Such events can occur when a jumper makes an error trying to perform a forward or backward somersault (flip). Do not perform somersaults(flips) on this backyard trampoline.

Multiple Jumpers: More than one jumper at a time on the trampoline increases the chance of a jumper becoming injured by losing control of his or her jump. Jumpers may collide with one another, fall off of the trampoline, fall onto or through the springs, or land incorrectly on the mat. The jumper weighing the least is the jumper most likely to be injured.

Mounting and Dismounting (Getting on and off): The trampoline mat is several feet above ground level. Jumping from the trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other objects also presents a risk of injury. Smaller children may need assistance getting onto or down from the trampoline. Climb carefully onto and off of the trampoline. Do not step onto the springs or the frame pad. Do not grasp the frame pad to pull yourself onto the trampoline.

Striking the Frame or the Springs: Injury may result from hitting the frame or falling through the springs while jumping or getting onto or off of the trampoline. Stay in the center of the mat when jumping. Be sure to keep the frame pad in place to cover the frame. The frame pad is not made or intended to support the weight of trampoline user. Do not step or jump directly on the frame pad.

Loss of Control: Jumpers who lose control of their jumps may land on the mat incorrectly, land on the frame or springs, or fall off of the trampoline. A controlled jump is one where the landing is in the same spot as the takeoff. Before learning a more difficult stunt, you should be able to do one over an over with control. Attempting a stunt beyond present skill levels increases the chance of loss of control. To regain control and stop your jump bend your knees sharply when you land.

Alcohol or Drug Use: The chance of injury increases when a jumper has consumed alcohol or taken drugs. These substances impair a person's reaction time, judgment, and physical coordination.

Encountering Objects: Jumping on a trampoline while other people, pets, or objects are underneath it will increase the chance of getting hurt. Jumping while holding or having an object on the trampoline, particularly one that is sharp or breakable, will increase the chance of injury. Placing a trampoline too close to overhead electrical wires, tree limbs, or other objects can increase the chance of injury.

Poor Maintenance of The Trampoline: Jumpers may be injured if a trampoline is in poor condition. A torn mat, bent frame, broken spring, or missing frame pad, for example, should be replaced before anyone is allowed to jump. Inspect the trampoline before each use.

Weather Conditions: A wet trampoline is too slippery for safe jumping. Gusty or high winds can cause jumpers to lose control. To reduce the chance of injury, use the trampoline only when the weather is good.

Access: To prevent access to the trampoline by unsupervised smaller children, the optional access ladder should always be taken away and stored in a safe place when the trampoline is not in use.

ENCLOSURE SAFETY INFORMATION

NEED FOR TRAMPOLINE ENCLOSURE SAFETY

A trampoline enclosure is a recreational product. The information on this page identifies important safety precautions. The precautions are not all-inclusive, because an enclosure can be used in ways that this manual cannot cover completely.

To prevent pinches and cuts during enclosure use, a frame pad must be installed on the trampoline. The frame pad must be placed on the trampoline before the enclosure is erected. The frame pad reduces the chance of injury from accidental contact with the springs and frame.

USING THE ENCLOSURE SAFELY

Adult Supervision of Children

Children using a trampoline with a trampoline enclosure must be supervised by adults. Young children must be supervised constantly. Adults must pay particular attention to:

- Things that children bring into the enclosure
- Children's activities inside the enclosure
- Conditions inside the enclosure while children are using it
- The way children enter and exit the enclosure

Additional details of safety enclosure use are described below:

Electrocution Hazard Associated with the Metal Frame of the Trampoline and Enclosure

The trampoline and enclosure frames are made of galvanized steel. They are not grounded and will conduct electricity. For this reason, an electrocution hazard exists. No lights, electric heaters, extension cords, or household electrical appliances are to be permitted on the trampoline or in the enclosure at any time.

Hazards Associated with Entering and Exiting the Trampoline Enclosure

A trampoline enclosure installed on a trampoline is raised off the ground. The height of the enclosure increases the risk of a fall when a jumper is entering or leaving the enclosure. Young children especially may have difficulty entering and exiting the enclosure. To reduce the risk of falling, always help young children to get into and out of the enclosure.

Enter and exit the trampoline enclosure only through the door of the enclosure (the opening in the netting walls). The trampoline mat (bed) and the netting walls of the enclosure are separate pieces. No jumper, especially young children, should ever leave the enclosure by going out between the mat and the netting walls. Trying to get out this way creates a risk of choking from being caught between the trampoline frame and the netting walls.

Darkness increases the chances of a fall when a jumper is entering or leaving the enclosure. Do not use the trampoline unless there is plenty of lighting provided.

Hazards Associated with Animals, Sharp or Breakable Objects

To avoid damage to the trampoline enclosure and the trampoline, do not allow pets or other animals inside of the enclosure. The claws and teeth of animals can damage the netting. Do not jump on the trampoline while holding or wearing a sharp or breakable object.

METHODS OF ACCIDENT PREVENTION

THE SUPERVISOR'S ROLE IN PREVENTING ACCIDENTS

It is the responsibility of the supervisors of trampoline users to provide knowledgeable and mature supervision. They need to know and enforce all of the rules and warnings printed in this manual to minimize the likelihood of accidents and injuries. They also need to inform users of these rules. During periods of time when supervision is unavailable or inadequate, this may require that the trampoline is taken down, placed in a secure area, or otherwise secured against unauthorized use. Another option that may be considered is covering the trampoline with a heavy tarp that can be secured with locks and chains. It is the responsibility of the supervisor to make sure that the placard with trampoline safety instructions is kept posted on the trampoline and that jumpers are informed about these instructions.

THE JUMPER'S ROLE IN PREVENTING ACCIDENTS

Education on the part of the user is a must for safety. Users must first learn a low, controlled bounce and then learn the basic landing positions and combinations before proceeding to intermediate skills. Jumpers must understand why they have to master "control" before they can start thinking about other moves. Understanding the proper progression of skills in jumping on a trampoline must be the first lesson. Review this manual to learn about the basic techniques for using the trampoline. Follow the rules on the placard with trampoline safety instructions. For further information or additional instructional materials, contact a certified trampoline instructor.

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

For the Supervisor

Read the instructions before using the trampoline. Enforce all of the safety rules. Become familiar with the information in this manual so you can help new users learn basic jumps and all users follow trampoline safety. All trampoline users must have mature, knowledgeable supervision, regardless of their skill or age. This trampoline is not recommended for use by children under 6 years of age. Inspect the trampoline before using it. Do not use the trampoline without the frame pad securely in place to cover the frame. Do not use the trampoline in wet or windy conditions. A worn or damaged mat, spring, or frame piece should be replaced immediately.

Jumping

Learn fundamental jumps and body positions thoroughly before trying more advanced skills. Know your own limits in performing each of the trampoline jumps. Study this manual to learn how to do basic jumps. Stop your bounce by flexing your knees as your feet come in contact with the trampoline mat. Learn this skill before attempting any others.

HAZARDS ASSOCIATED WITH HIGH WINDS

A trampoline with an enclosure can be moved or blown over by high winds. Anyone in its path, or inside of the enclosure, may be injured if this happens. If you expect high winds, take down the enclosure netting and stake the trampoline frame to the ground, or move the trampoline and enclosure to a sheltered location. The only sure method to protect your trampoline and the surrounding environment during high winds is to completely disassemble the unit and store indoors. Damage due to wind or weather is not warranted.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen und befolgen Sie alle Warnhinweise, Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie das Trampolin und die Sicherheitsnetzumzäunung verwenden. Die Warnhinweise und Anweisungen zur Pflege, Wartung und Verwendung dieses Trampolins und der Sicherheitsnetzumzäunung dienen der Förderung einer sicheren und angenehmen Nutzung dieser Geräte.

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers und der Aufsichtspersonen des Trampolins und der Sicherheitsnetzabdeckung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer die in dieser Anleitung enthaltenen Sicherheitshinweise befolgen. Das Trampolin sollte nur unter Aufsicht von erfahrenen und sachkundigen Personen benutzt werden.
2. Sichern Sie das Trampolin und die Trampolin-Sicherheitsnetz gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung. Wenn Sie eine Leiter zum Auf- und Absteigen vom Trampolin verwenden, entfernen Sie diese, wenn das Trampolin und die Sicherheitsnetz nicht benutzt werden.
3. Stellen Sie sicher, dass vor der Benutzung genügend Freiraum über dem Trampolin und der Umzäunung vorhanden ist. Am besten ist ein Freiraum von mindestens 7,3 Metern über dem Boden. Dieser Raum muss frei von Drähten, Ästen und anderen möglichen Gefahren sein.
4. Der seitliche Freiraum ist sehr wichtig. Stellen Sie das Trampolin und die Sicherheitsumzäunung nicht in der Nähe von Mauern, Gebäuden, Zäunen, Gehwegen und anderen Spielbereichen auf. Halten Sie immer einen freien Raum auf allen Seiten des Trampolins und der Sicherheitsumzäunung ein.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände, die den Benutzer behindern könnten. Halten Sie den Bereich um und unter dem Trampolin frei.
6. Stellen Sie sicher, dass das Trampolin und die Umzäunung vor der Benutzung auf einer ebenen Fläche stehen.
7. Überprüfen Sie das Trampolin und die Umzäunung vor jedem Gebrauch. Vergewissern Sie sich, dass der Rahmen, die Rahmenpolsterung, das Sicherheitsnetz und die Sicherheitsstangen korrekt und sicher positioniert sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten, defekten oder fehlenden Teile. (Springer können sich verletzen, wenn das Trampolin und die Umzäunung in schlechtem Zustand sind.)
8. Springen Sie nur, wenn die Oberfläche der Matte (Bett) trocken ist. Es sollte nur sehr wenig oder gar kein Wind oder Luftbewegung vorhanden sein. Das Trampolin und die Umzäunung dürfen nicht bei böigem oder starkem Wind benutzt werden.
9. Der Rahmen des Trampolins und der Schutznetz sind aus Metall gefertigt. Sie sind nicht geerdet und leiten Strom. Aus diesem Grund besteht Stromschlaggefahr. Auf dem Trampolin und im Schutznetz dürfen zu keiner Zeit Lampen, elektrische Heizgeräte, Verlängerungskabel oder Haushaltsgeräte verwendet werden.
10. Verwenden Sie das Trampolin und die Umzäunung in einem Bereich mit viel Licht. Befinden sich das Trampolin und die Umzäunung in Innenräumen oder in schattigen Bereichen, müssen Sie möglicherweise künstliche (elektrische) Beleuchtung in diesem Bereich verwenden.
11. Während der Wintermonate müssen die weichen Materialien des Trampolins entfernt und an einem trockenen Ort gelagert werden. Wenn sie während der Wintermonate auf dem Trampolin verbleiben, kann dies zu Schäden an den Federn, der Sprungmatte, dem Federpolster und der Umzäunung führen. Die Garantie erlischt.
12. Dieses Trampolin und diese Umzäunung sind für Benutzer mit einem Gewicht von weniger als 400 lbs ausgelegt.
13. Trampoline mit einer Höhe von mehr als 51 cm (20 Zoll) werden für Kinder unter 6 Jahren nicht empfohlen.
14. Die Trampolin-Sicherheitsnetz ist nur mit Trampolinen zu verwenden, für deren Größe sie ausgelegt ist.
15. Der unsachgemäße Gebrauch und Missbrauch des Trampolin-Sicherheitsnetzes ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen.
16. Befestigen Sie nichts an der Sicherheitsnetzbarriere, das kein vom Hersteller zugelassenes Zubehörteil oder Teil des Sicherheitsnetzsystems ist. Bitte legen Sie vor dem Springen jeglichen Schmuck ab. Schmuck kann sich im Netz der Umzäunung verfangen.
17. Tragen Sie Kleidung ohne Kordeln, Haken, Schlaufen oder andere Teile, die sich beim Benutzen des Trampolins/der Umzäunung verfangen und zu Verwicklungen, Strangulationen oder beidem führen könnten.
18. Lassen Sie NICHT mehr als eine Person gleichzeitig in die Trampolin-Sicherheitsnetz. Wenn zwei oder mehr Personen gleichzeitig springen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.
19. Springen Sie NICHT auf dem Trampolin, wenn Sie Gegenstände bei sich haben oder halten, insbesondere scharfe oder zerbrechliche Gegenstände.
20. Benutzen Sie das Trampolin und die Sicherheitsumzäunung NICHT, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
21. Versuchen Sie NICHT, Saltos (Flips) auf dem Trampolin zu machen, und lassen Sie dies auch nicht zu. Eine Landung auf dem Kopf oder Nacken kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte der Sprungmatte landen.
22. Steigen Sie immer auf das Trampolin und steigen Sie immer vom Trampolin herunter. Es ist gefährlich, beim Absteigen vom Trampolin auf den Boden zu springen oder beim Aufsteigen auf das Trampolin zu springen.
23. Verwenden Sie das Trampolin NICHT als Sprungbrett für andere Objekte. Betreten und verlassen Sie die Umzäunung nur an der dafür vorgesehenen Tür oder Barriere.
24. Versuchen Sie NICHT, unter dem Barrierenetz hindurchzukriechen, darüber zu springen, sich absichtlich davon abstoßen, daran hängen, darauf klettern, dagegen treten oder es zerschneiden.
25. Halten Sie den Kopf aufrecht und richten Sie Ihren Blick auf den Rand des Trampolins. So können Sie das Springen besser kontrollieren.
26. Beenden Sie den Sprung, indem Sie die Knie beugen, sobald Ihre Füße das Trampolinbett berühren. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie andere versuchen.
27. Vermeiden Sie es, zu hoch zu springen. Bleiben Sie niedrig, bis Sie die Sprungkraft kontrollieren und wiederholt in der Mitte des Trampolins landen können. Kontrolle ist wichtiger als Höhe.
28. Vermeiden Sie es, zu springen, wenn Sie müde sind. Halten Sie die Sprünge kurz.
29. Lernen Sie die grundlegenden Sprünge und Körperhaltungen gründlich, bevor Sie sich an fortgeschrittenere Techniken wagen. Eine Vielzahl von Trampolinaktivitäten kann durchgeführt werden, indem die Grundtechniken in verschiedenen Serien und Kombinationen ausgeführt werden, wobei eine Grundtechnik nach der anderen ausgeführt wird und die Füße dazwischen springen.
30. Weitere Informationen zur Trampolinausrüstung erhalten Sie vom Hersteller. Informationen zum Training erhalten Sie von einem zertifizierten Trampolinlehrer.

HOUSTON

31. Verwenden Sie das Trampolin nicht bei windigen oder böigen Wetterbedingungen und halten Sie sich nicht in dessen Nähe auf. Ein Trampolin kann bei anhaltendem Wind oder böigen Windverhältnissen in die Luft geschleudert werden. Dies kann zu schweren Verletzungen, Lähmungen oder zum Tod sowie zu Sachschäden führen. Um diese Risiken zu verringern, bauen Sie das Trampolin und die Umzäunung ab und lagern Sie sie, bis sich die Wetterbedingungen verbessert haben. Das Verankern des Trampolinrahmens kann verhindern, dass sich das Trampolin durch den Wind bewegt, aber selbst verankerte Trampoline können in die Luft geschleudert oder beschädigt werden. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Fachmann, um zu ermitteln, welche Art von Verankerung für Ihren Standort am besten geeignet ist.

ANLEITUNGEN & MODELLUNTERRICHT

Die folgenden Lektionen sind Beispiele für ein Unterrichtsprogramm. Sie sollten auf eine umfassende Besprechung und Demonstration der Körpermechanik zwischen dem Ausbilder und dem/den Schüler(n) folgen.

1. Auf- und Absteigen: Demonstration und Übung der richtigen Techniken.
2. Grundlegender Sprung: Demonstration und Übung.
3. Bremsen: Demonstration und Übung. Bremsen auf Kommando.
4. Hand- und Kniefall: Demonstration und Übung, wobei der Schwerpunkt auf der Vierpunktlandung und der Ausrichtung liegt.

Lektion 1: Grundlegender Sprung

1. Beginnen Sie aus dem Stand mit aufrechtem Kopf und Blick auf das Rahmenpolster.
2. Schwingen Sie Ihre Arme in einer kreisförmigen Bewegung nach vorne und oben.
3. Bringen Sie Ihre Füße zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten, während Sie sich in der Luft befinden.
4. Halten Sie Ihre Füße etwa 15 Zentimeter auseinander, wenn Sie auf der Matte landen.



Lektion 2: Kniefall

1. Beginnen Sie aus dem Stand zu hüpfen und richten Sie Ihren Blick auf das Rahmenpolster.
2. Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie Ihren Rücken gerade und Ihren Körper aufrecht.
3. Kommen Sie wieder in eine aufrechte Position zurück.



Lektion 3: Hand- und Kniebeuge

1. Beginnen Sie aus dem Stand zu hüpfen und halten Sie dabei Ihren Blick auf das Frame-Pad gerichtet.
2. Landen Sie mit Händen und Knien auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab und kommen Sie wieder in eine aufrechte Position.



Lektion 4: Rückwärts fallen

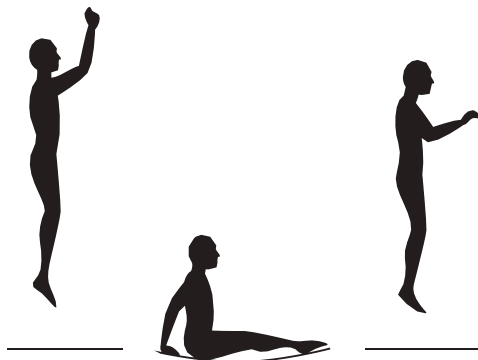
1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung und landen Sie auf dem Rücken.
2. Halten Sie Ihr Kinn beim Landen nach vorne auf Ihre Brust gerichtet.
3. Treten Sie mit den Beinen nach vorne und oben, um wieder in eine aufrechte Position zu gelangen.



ANLEITUNGEN & MUSTERLEKTIONEN

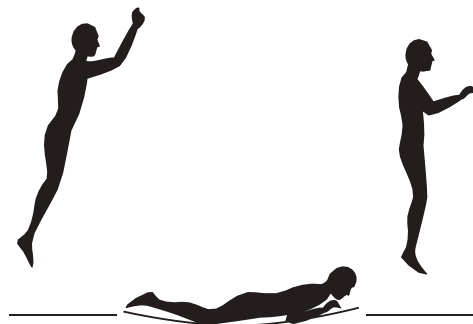
Lektion 5: Seat Drop

1. Lande in einer sitzenden Position mit den Beinen parallel zur Matte.
2. Legen Sie Ihre Hände neben Ihren Hüften auf die Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen wieder in eine aufrechte Position.



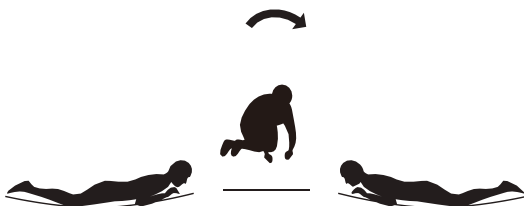
Lektion 6: Vorwärtsfall

1. Beginnen Sie mit einem niedrigen Sprung und landen Sie in Bauchlage auf der Matte.
2. Halten Sie den Kopf hoch und strecken Sie die Arme nach vorne auf die Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen wieder in eine aufrechte Position.



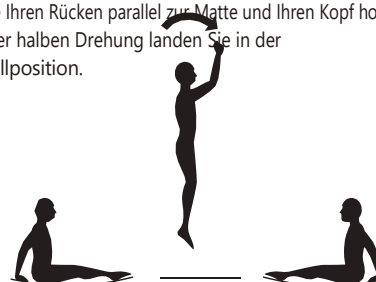
Lektion 7: Halbe Drehung

1. Beginnen Sie in der Front Drop-Position und drücken Sie sich mit den Armen nach links oder rechts, wobei Sie Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung drehen.
2. Drehen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in die Richtung, in die sich Ihr Körper dreht.
3. Halten Sie Ihren Rücken parallel zur Matte und Ihren Kopf hoch.
4. Nach einer halben Drehung landen Sie wieder in der vorderen Fallposition.



Lektion 8: Hüftschwung

1. Beginnen Sie mit einem Seat Drop.
2. Drehen Sie Ihren Kopf nach links oder rechts und schwingen Sie Ihre Arme in die gleiche Richtung nach oben.
3. Drehen Sie Ihre Hüften in die gleiche Richtung wie Ihren Kopf und Ihre Arme und vollenden Sie so eine Drehung.
4. Landen Sie in der Sitzfallposition.
5. Halten Sie Ihren Rücken parallel zur Matte und Ihren Kopf hoch.
6. Nach einer halben Drehung landen Sie in der vorderen Fallposition.



Sobald alle Lektionen gelernt sind, sollten die Schüler dazu ermutigt werden, Routinen zu entwerfen und zu organisieren, wobei der Schwerpunkt auf einer guten Form liegt. Der Lehrer kann die Schüler beurteilen oder benoten und entsprechend Gruppen für den weiteren Unterricht bilden.

Um das Interesse am Wettkampf zu wecken, kann das Spiel „Trampolinferd“ eingeführt werden. Bevor das Spiel beginnt, müssen die Schüler abzählen. Um das Spiel zu starten, führt Schüler Nummer 1 einen Stunt aus. Schüler Nummer 2 steigt dann auf das Trampolin, führt denselben Stunt aus und fügt einen zweiten Stunt hinzu. Schüler Nummer 3 steigt auf, führt die Stunts 1 und 2 aus und fügt einen dritten Stunt hinzu. Auf diese Weise wird die Stunt-Serie kontinuierlich verlängert. Die erste Person, die einen Stunt in der Serie verpasst, erhält den Buchstaben „H“ und beginnt eine neue Serie mit einem Stunt. Wenn eine Person erneut einen Stunt verpasst, erhält sie den Buchstaben „O“. Wenn eine Person „H-O-R-S-E“ gesammelt hat, scheidet sie aus dem Spiel aus. Der letzte verbleibende Teilnehmer ist der Gewinner. Die Unterrichtsplanung ab diesem Punkt sollte durch die Kontaktaufnahme mit einem zertifizierten Trampolinlehrer erleichtert werden.

SICHERHEITSHINWEISE TRAMPOLINE

Wie bei allen aktiven Freizeitsportarten können auch beim Trampolinspringen Verletzungen auftreten. Es gibt jedoch Maßnahmen, mit denen sich das Verletzungsrisiko verringern lässt. In diesem Abschnitt werden die häufigsten Unfallmuster aufgezeigt und die Verantwortlichkeiten von Aufsichtspersonen und Springern bei der Unfallverhütung beschrieben.

KLASSIFIZIERUNG VON UNFÄLLEN

Salti (Flips): Wenn Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen, selbst in der Mitte der Trampolinmatte, erhöht sich das Risiko einer Rücken- oder Nackenverletzung, die zu Lähmungen oder zum Tod führen kann. Solche Unfälle können passieren, wenn ein Springer bei der Ausführung eines Vorwärts- oder Rückwärtssaltos (Flips) einen Fehler macht. Führen Sie auf diesem Trampolin für den Garten keine Saltos (Flips) aus.

Mehrere Springer: Wenn sich mehr als ein Springer gleichzeitig auf dem Trampolin befindet, erhöht sich die Gefahr, dass sich ein Springer verletzt, weil er die Kontrolle über seinen Sprung verliert. Springer können miteinander kollidieren, vom Trampolin fallen, auf die Federn oder durch die Federn fallen oder falsch auf der Matte landen. Der Springer mit dem geringsten Gewicht ist am ehesten von Verletzungen betroffen.

Auf- und Absteigen: Die Trampolinmatte befindet sich mehrere Meter über dem Boden. Das Springen vom Trampolin auf den Boden oder eine andere Oberfläche kann zu Verletzungen führen. Das Springen auf das Trampolin von einem Dach, einer Terrasse oder anderen Gegenständen birgt ebenfalls Verletzungsgefahr. Kleinere Kinder benötigen möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen vom Trampolin. Steigen Sie vorsichtig auf das Trampolin und steigen Sie vorsichtig wieder ab. Treten Sie nicht auf die Federn oder die Rahmenpolsterung. Halten Sie sich nicht an der Rahmenpolsterung fest, um sich auf das Trampolin zu ziehen.

Aufprall auf den Rahmen oder die Federn: Beim Springen oder beim Auf- und Absteigen vom Trampolin kann es zu Verletzungen kommen, wenn Sie gegen den Rahmen stoßen oder durch die Federn fallen. Bleiben Sie beim Springen in der Mitte der Sprungmatte. Achten Sie darauf, dass die Rahmenpolsterung am Rahmen befestigt bleibt. Die Rahmenpolsterung ist nicht dafür ausgelegt, das Gewicht eines Trampolinbenutzers zu tragen. Treten oder springen Sie nicht direkt auf die Rahmenpolsterung.

Kontrollverlust: Springer, die die Kontrolle über ihren Sprung verlieren, können falsch auf der Matte landen, auf dem Rahmen oder den Federn landen oder vom Trampolin fallen. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem die Landung an derselben Stelle erfolgt wie der Absprung. Bevor Sie eine schwierigere Figur lernen, sollten Sie in der Lage sein, eine Figur wiederholt kontrolliert auszuführen. Der Versuch, eine Figur auszuführen, die über das derzeitige Können hinausgeht, erhöht die Gefahr eines Kontrollverlusts. Um die Kontrolle wiederzuerlangen und Ihren Sprung zu stoppen, beugen Sie Ihre Knie bei der Landung stark.

Alkohol- oder Drogenkonsum: Die Verletzungsgefahr steigt, wenn ein Springer Alkohol konsumiert oder Drogen genommen hat. Diese Substanzen beeinträchtigen die Reaktionszeit, das Urteilsvermögen und die körperliche Koordination einer Person.

Begegnung mit Gegenständen: Das Springen auf einem Trampolin, während sich andere Personen, Haustiere oder Gegenstände darunter befinden, erhöht die Verletzungsgefahr. Das Springen mit Gegenständen in der Hand oder auf dem Trampolin, insbesondere mit scharfen oder zerbrechlichen Gegenständen, erhöht die Verletzungsgefahr. Das Aufstellen eines Trampolins in zu großer Nähe zu Stromleitungen, Ästen oder anderen Gegenständen kann die Verletzungsgefahr erhöhen.

Mangelhafte Wartung des Trampolins: Springer können sich verletzen, wenn ein Trampolin in schlechtem Zustand ist. Eine zerrissene Sprungmatte, ein verbogener Rahmen, eine gebrochene Feder oder eine fehlende Rahmenpolsterung sollten beispielsweise ersetzt werden, bevor jemand darauf springen darf. Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch.

Wetterbedingungen: Ein nasses Trampolin ist zu rutschig, um sicher darauf zu springen. Bei böigem oder starkem Wind können Springer die Kontrolle verlieren. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, benutzen Sie das Trampolin nur bei gutem Wetter.

Zugang: Um zu verhindern, dass kleinere Kinder ohne Aufsicht Zugang zum Trampolin haben, sollte die optionale Zugangsleiter immer entfernt und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, wenn das Trampolin nicht benutzt wird.

SICHERHEITSHINWEISE ZUR TRAMPOLINABDECKUNG

NOTWENDIGKEIT DER SICHERHEIT DER TRAMPOLIN-ABDECKUNG

Eine Trampolin-Sicherheitsumzäunung ist ein Freizeitprodukt. Die Informationen auf dieser Seite enthalten wichtige Sicherheitshinweise. Die Hinweise sind nicht vollständig, da eine Sicherheitsumzäunung auf Arten verwendet werden kann, die in dieser Anleitung nicht vollständig behandelt werden können.

Um Quetschungen und Schnitte während der Benutzung der Umzäunung zu vermeiden, muss ein Rahmenpolster am Trampolin angebracht werden. Das Rahmenpolster muss vor dem Aufbau der Umzäunung am Trampolin angebracht werden. Das Rahmenpolster verringert das Verletzungsrisiko durch versehentlichen Kontakt mit den Federn und dem Rahmen.

SICHERE VERWENDUNG DER SICHERHEITSNETZE

Beaufsichtigung von Kindern durch Erwachsene

Kinder, die ein Trampolin mit Sicherheitsnetz benutzen, müssen von Erwachsenen beaufsichtigt werden. Kleine Kinder müssen ständig beaufsichtigt werden. Erwachsene müssen besonders auf Folgendes achten:

- Gegenstände, die Kinder in die Schutzvorrichtung mitbringen
- Aktivitäten der Kinder innerhalb der Umzäunung
- Bedingungen innerhalb des Geheges, während Kinder es nutzen
- Die Art und Weise, wie Kinder das Gehege betreten und verlassen

Weitere Details zur Nutzung der Sicherheitsumzäunung sind nachfolgend beschrieben:

Stromschlaggefahr durch den Metallrahmen des Trampolins und der Umzäunung

Der Rahmen des Trampolins und der Schutzvorrichtung bestehen aus verzinktem Stahl. Sie sind nicht geerdet und leiten Strom. Aus diesem Grund besteht die Gefahr eines Stromschlags. Auf dem Trampolin und in der Schutzvorrichtung dürfen zu keiner Zeit Lampen, elektrische Heizgeräte, Verlängerungskabel oder Haushaltsgeräte verwendet werden.

Gefahren beim Betreten und Verlassen der Trampolin-Umzäunung

Eine auf einem Trampolin installierte Trampolin-Umzäunung ist vom Boden abgehoben. Die Höhe der Umzäunung erhöht die Sturzgefahr, wenn ein Springer die Umzäunung betritt oder verlässt. Vor allem kleine Kinder können Schwierigkeiten beim Betreten und Verlassen der Umzäunung haben. Um die Sturzgefahr zu verringern, helfen Sie kleinen Kindern immer beim Betreten und Verlassen der Umzäunung.

Betreten und verlassen Sie die Trampolin-Umzäunung nur durch die Tür der Umzäunung (die Öffnung in den Netzwänden). Die Trampolinmatte (Bett) und die Netzwände der Umzäunung sind separate Teile. Kein Springer, insbesondere keine kleinen Kinder, sollte die Umzäunung jemals zwischen der Matte und den Netzwänden verlassen. Der Versuch, auf diese Weise hinauszukommen, birgt die Gefahr des Erstickens, da man zwischen dem Trampolinrahmen und den Netzwänden eingeklemmt werden kann.

Dunkelheit erhöht die Sturzgefahr beim Betreten oder Verlassen der Umzäunung. Benutzen Sie das Trampolin nur bei ausreichender Beleuchtung.

Gefahren durch Tiere, scharfe oder zerbrechliche Gegenstände

Um Schäden an der Trampolin-Umzäunung und dem Trampolin zu vermeiden, lassen Sie keine Haustiere oder andere Tiere in die Umzäunung. Die Krallen und Zähne von Tieren können das Netz beschädigen. Springen Sie nicht auf dem Trampolin, während Sie einen scharfen oder zerbrechlichen Gegenstand halten oder tragen.

METHODEN ZUR UNFALLVERHÜTUNG

DIE ROLLE DES AUFSICHTSFÜHRENDEN BEI DER UNFALLVERHÜTUNG

Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtspersonen von Trampolinbenutzern, eine sachkundige und reife Aufsicht zu gewährleisten. Sie müssen alle in diesem Handbuch abgedruckten Regeln und Warnhinweise kennen und durchsetzen, um die Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen zu minimieren. Außerdem müssen sie die Benutzer über diese Regeln informieren. In Zeiten, in denen keine oder nur unzureichende Aufsicht möglich ist, kann es erforderlich sein, das Trampolin abzubauen, an einem sicheren Ort aufzubewahren oder auf andere Weise gegen unbefugte Benutzung zu sichern. Eine weitere Möglichkeit ist, das Trampolin mit einer schweren Plane abzudecken, die mit Schlössern und Ketten gesichert werden kann. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, dafür zu sorgen, dass das Schild mit den Sicherheitshinweisen für das Trampolin am Trampolin angebracht bleibt und dass die Springer über diese Hinweise informiert werden.

DIE ROLLE DES SPRINGERS BEI DER VERHÜTUNG VON UNFÄLLEN

Die Aufklärung der Benutzer ist für die Sicherheit unerlässlich. Die Benutzer müssen zunächst einen niedrigen, kontrollierten Sprung lernen und dann die grundlegenden Landepositionen und Kombinationen erlernen, bevor sie zu fortgeschrittenen Fähigkeiten übergehen können. Springer müssen verstehen, warum sie zuerst die „Kontrolle“ beherrschen müssen, bevor sie über andere Sprünge nachdenken können. Das Verständnis für den richtigen Ablauf der Sprünge auf einem Trampolin muss die erste Lektion sein. Lesen Sie dieses Handbuch, um die grundlegenden Techniken für die Benutzung des Trampolins zu erlernen. Befolgen Sie die Regeln auf dem Schild mit den Sicherheitshinweisen für das Trampolin. Weitere Informationen oder zusätzliches Lehrmaterial erhalten Sie von einem zertifizierten Trampolinlehrer.

TRAMPOLIN-SICHERHEITSHINWEISE

Für den Aufseher

Lesen Sie die Anweisungen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Setzen Sie alle Sicherheitsregeln durch. Machen Sie sich mit den Informationen in dieser Anleitung vertraut, damit Sie neuen Benutzern helfen können, grundlegende Sprünge zu lernen, und alle Benutzer die Sicherheitsvorschriften für Trampoline befolgen. Alle Trampolinbenutzer müssen unabhängig von ihren Fähigkeiten oder ihrem Alter von einer reifen, sachkundigen Aufsichtsperson beaufsichtigt werden. Dieses Trampolin wird nicht für Kinder unter 6 Jahren empfohlen. Überprüfen Sie das Trampolin vor der Benutzung. Verwenden Sie das Trampolin nicht, ohne dass die Rahmenpolsterung sicher angebracht ist, um den Rahmen zu bedecken. Verwenden Sie das Trampolin nicht bei Nässe oder Wind. Eine abgenutzte oder beschädigte Sprungmatte, Feder oder Rahmenteile sollten sofort ersetzt werden.

Springen

Lernen Sie grundlegende Sprünge und Körperhaltungen gründlich, bevor Sie sich an fortgeschrittenere Techniken wagen. Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen bei der Ausführung der einzelnen Trampolinsprünge. Lesen Sie diese Anleitung, um zu lernen, wie man grundlegende Sprünge ausführt. Beenden Sie Ihren Sprung, indem Sie Ihre Knie beugen, sobald Ihre Füße die Trampolinmatte berühren. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie sich an andere Techniken wagen.

GEFAHREN BEI STARKEM WIND

Ein Trampolin mit Sicherheitsnetz kann durch starken Wind verschoben oder umgeworfen werden. Personen, die sich in seiner Nähe oder innerhalb des Sicherheitsnetzes befinden, können dabei verletzt werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, nehmen Sie das Sicherheitsnetz ab und verankern Sie den Trampolinrahmen im Boden oder bringen Sie das Trampolin und das Sicherheitsnetz an einen geschützten Ort. Die einzige sichere Methode, um Ihr Trampolin und die Umgebung bei starkem Wind zu schützen, besteht darin, das Gerät vollständig zu zerlegen und im Innenbereich zu lagern. Schäden durch Wind oder Wetter sind nicht durch die Garantie abgedeckt.

GEBRUIKSAANWIJZING

Om het risico op ernstig letsel te verminderen, dient u alle waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding te lezen en op te volgen voordat u de trampoline met veiligheidsnet gebruikt. Waarschuwingen en instructies voor het onderhoud en gebruik van deze trampoline en het veiligheidsnet zijn opgenomen om een veilig en plezierig gebruik van deze apparatuur te bevorderen.

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar en de toezichhouders van de trampoline en de omheining om ervoor te zorgen dat alle gebruikers de veiligheidsinstructies in deze handleiding naleven. De trampoline mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen met kennis van zaken.
2. Beveilig de trampoline en trampolineomheining tegen ongeoorloofd en onbeheerd gebruik. Als u een ladder gebruikt om op en af de trampoline te klimmen, zorg er dan voor dat u deze verwijderd wanneer de trampoline en omheining niet worden gebruikt.
3. Zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte boven de trampoline en de omheining is voordat u deze gebruikt. Het is het beste om ten minste 7,3 meter vrije ruimte boven de grond te hebben. Deze ruimte moet vrij zijn van kabels, takken en andere mogelijke gevaren.
4. Zijdelingse (horizontale) ruimte is erg belangrijk. Plaats de trampoline en het veiligheidsnet niet in de buurt van muren, gebouwen, hekken, trottoirs en andere speelplaatsen. Zorg altijd voor voldoende vrije ruimte aan alle kanten van de trampoline en het veiligheidsnet.
5. Verwijder alle voorwerpen die de gebruiker kunnen hinderen. Houd de ruimte rondom en onder de trampoline vrij.
6. Zorg ervoor dat de trampoline en de omheining op een vlakke ondergrond staan voordat u ze gebruikt.
7. Inspecteer de trampoline en de omheining altijd voor elk gebruik. Zorg ervoor dat het frame, de framebescherming, het omheiningsnet en de veiligheidspalen correct en stevig zijn bevestigd. Vervang versleten, defecte of ontbrekende onderdelen. (Springers kunnen gewond raken als de trampoline en de omheining in slechte staat worden gebruikt.)
8. Spring alleen als het oppervlak van de mat (bed) droog is. Er mag weinig of geen wind of luchtbeweging zijn. De trampoline en de omheining mogen niet worden gebruikt bij harde wind of windvlagen.
9. De frames van de trampoline en de omheining zijn gemaakt van metaal. Ze zijn niet geaard en geleiden elektriciteit. Daarom bestaat er gevaar voor elektrocutie. Er mogen nooit lampen, elektrische kachels, verlengsnoeren of huishoudelijke elektrische apparaten op de trampoline of in de omheining worden gebruikt.
10. Gebruik de trampoline en de omheining in een ruimte met veel licht. Als de trampoline en de omheining binnen of in een schaduwrijke ruimte staan, moet u mogelijk kunstmatige (elektrische) verlichting in de ruimte gebruiken.
11. Tijdens de wintermaanden moeten de zachte materialen van de trampoline worden verwijderd en op een droge plaats worden opgeborgen. Als ze tijdens de wintermaanden blijven staan, kan dit schade veroorzaken aan de veren, het springdoek, het springkussen en de omheining. De garantie vervalt dan.
12. Deze trampoline en omheining zijn gemaakt voor gebruikers die minder dan 180 kg wegen.
13. Trampolines met een hoogte van meer dan 51 cm worden niet aanbevolen voor gebruik door kinderen jonger dan 6 jaar.
14. De trampolineomheining mag alleen worden gebruikt met trampolines van de maat waarvoor de omheining is ontworpen.
15. Verkeerd gebruik en misbruik van de trampolineomheining is gevaarlijk en kan ernstig letsel veroorzaken.
16. Bevestig niets aan de omheining dat geen door de fabrikant goedgekeurd accessoire of onderdeel van het omheiningssysteem is. Verwijder alle sieraden voordat u begint met springen. Sieraden kunnen vast komen te zitten in het net van de omheining.
17. Draag kleding zonder trekkoorden, haken, lussen of andere onderdelen die tijdens het gebruik van de trampoline/omheining kunnen blijven haken en tot verstrikking, wurging of beide kunnen leiden.
18. Laat NIET meer dan één persoon tegelijkertijd in de trampolineomheining. Als twee of meer personen tegelijkertijd springen, kan dit ernstig letsel veroorzaken.
19. Spring NIET op de trampoline terwijl u voorwerpen vasthoudt, vooral geen scherpe of breekbare voorwerpen.
20. Gebruik de trampoline en de veiligheidsnetten NIET als u alcohol of drugs heeft gebruikt.
21. Probeer GEEN salto's (sprongen) te maken op de trampoline en sta dit ook NIET toe. Een landing op het hoofd of de nek kan ernstig letsel, verlamming of de dood tot gevolg hebben, zelfs wanneer u in het midden van het springdoek landt.
22. Klim altijd op en af de trampoline. Het is gevaarlijk om bij het afstappen van de trampoline op de vloer of grond te springen, of bij het opstappen op de trampoline te springen.
23. Gebruik de trampoline NIET als springplank naar andere objecten. Betreed en verlaat de omheining alleen via de daarvoor bestemde deur of barrière.
24. Probeer NIET onder het veiligheidsnet door te kruipen, eroverheen te springen, er opzettelijk vanaf te stuiten, eraan te hangen, erop te klimmen, ertegen te schoppen of het te doorsnijden.
25. Houd je hoofd rechtop en richt je ogen op de trampoline aan de rand. Dit helpt je om de sprong onder controle te houden.
26. Stop met stuiten door je knieën te buigen zodra je voeten het trampolinebed raken. Leer deze vaardigheid voordat je andere vaardigheden probeert.
27. Vermijd te hoog te springen. Blijf laag totdat je de sprong onder controle hebt en herhaaldelijk in het midden van de trampoline kunt landen. Controle is belangrijker dan hoogte.
28. Vermijd springen als je moe bent. Houd je sprongen kort.
29. Leer eerst de basisstoten en lichaamshoudingen grondig voordat je meer geavanceerde vaardigheden probeert. Er kunnen verschillende trampolineactiviteiten worden uitgevoerd door de basisbeginselen in verschillende series en combinaties uit te voeren, waarbij je de ene basisvaardigheid na de andere uitvoert, met tussendoor stoten met je voeten.
30. Neem voor meer informatie over trampolineapparatuur contact op met de fabrikant. Neem voor informatie over vaardigheidstraining contact op met een gecertificeerde trampoline-instructeur.
31. Gebruik de trampoline niet en ga er niet in de buurt staan bij winderige of stormachtige omstandigheden. Een trampoline kan door de lucht vliegen bij aanhoudende wind of stormachtige omstandigheden. Dit kan leiden tot ernstig letsel, verlamming of de dood, evenals materiële schade. Om deze risico's te verminderen, moet u de trampoline en de omheining demonteren en opbergen.

HOUSTON

totdat de weersomstandigheden verbeteren. Door het frame van de trampoline te verankeren, kunt u voorkomen dat de trampoline door de wind wordt verplaatst, maar zelfs verankerde trampolines kunnen door de lucht vliegen of beschadigd raken. Raadpleeg een gekwalificeerde aannemer om te bepalen welk type verankering het meest geschikt is voor uw locatie.

INSTRUCTIES & MODELLESSEN

De volgende lessen zijn voorbeelden van een instructieprogramma. Ze moeten worden voorafgegaan door een uitgebreide bespreking en demonstratie van lichaamsmechanica tussen de begeleider en de leerling(en).

1. Op- en afstappen: demonstratie en oefening van de juiste technieken.
2. Fundamentele bounce: demonstratie en oefening.
3. Remmen: demonstratie en oefening. Remmen op commando.
4. Hand- en knielanden: demonstratie en oefening, met de nadruk op vierpuntslanding en uitlijning.

Les 1: Fundamentele sprong

1. Begin vanuit een staande positie met je hoofd rechtop en je ogen op het framepad gericht.
2. Zwaai je armen in een cirkelvormige beweging naar voren en omhoog.
3. Breng je voeten bij elkaar en richt je tenen naar beneden terwijl je in de lucht bent.
4. Houd je voeten ongeveer 38 cm uit elkaar wanneer je op de mat landt.



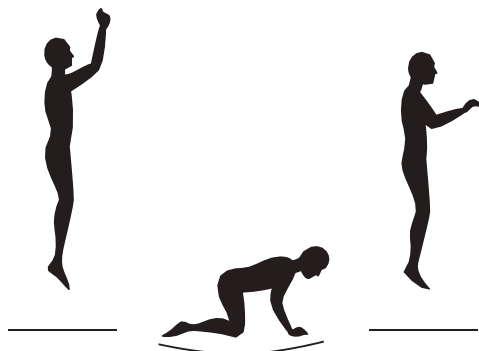
Les 2: Knee Drop

1. Begin met stuiteren vanuit een staande positie en houd je ogen op het framepad gericht.
2. Land op je knieën, houd je rug recht en je lichaam rechtop.
3. Kom weer rechtop staan.



Les 3: Hand- en knieval

1. Begin vanuit een staande positie te springen en houd je ogen op het framepad gericht.
2. Land op de mat op je handen en knieën.
3. Duw jezelf met je handen omhoog en kom weer rechtop staan.



Les 4: Rugdrop

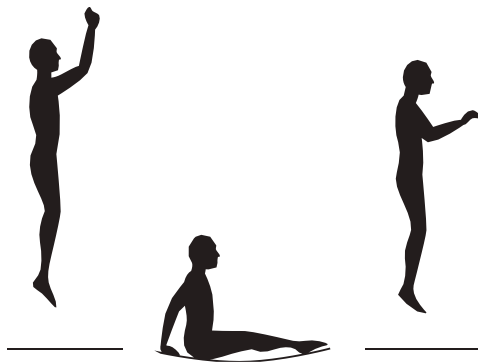
1. Begin met een lage sprong en land op je rug.
2. Houd je kin naar voren gericht op je borst terwijl je landt.
3. Trap met je benen naar voren en omhoog om weer rechtop te komen.



INSTRUCTIES & MODELLESSEN

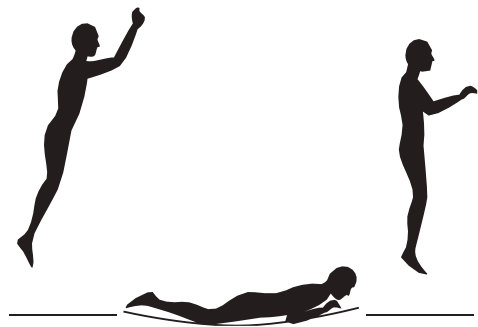
Les 5: Seat Drop

1. Land in een zittende positie met je benen parallel aan de mat.
2. Plaats uw handen op de mat naast uw heupen.
3. Duw met je handen om weer rechtop te komen.



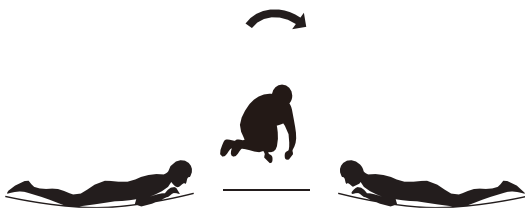
Les 6: Voorwaartse val

1. Begin met een lage sprong en land op de mat in buikligging.
2. Houd je hoofd omhoog en je armen gestrekt naar voren op de mat.
3. Duw met je armen om weer rechtop te komen.



Les 7: Halve draai

1. Begin vanuit de front drop-positie en duw met je armen naar links of rechts terwijl je je lichaam in de tegenovergestelde richting draait.
2. Draai je hoofd en schouders in de richting waarin je lichaam draait.
3. Houd je rug parallel aan de mat en je hoofd omhoog.
4. Na een halve draai te hebben gemaakt, land je weer in de voorwaartse drop-positie.



Les 8: Heupen draaien

1. Begin met een seat drop.
2. Draai je hoofd naar links of rechts en zwaai je armen in dezelfde richting omhoog.
3. Draai je heupen in dezelfde richting als je hoofd en armen, zodat je een draai maakt.
4. Land in de seat drop-positie.
5. Houd je rug parallel aan de mat en je hoofd omhoog.
6. Na een halve draai land je in de voorste drop-positie.



Zodra alle lessen zijn geleerd, moet de leerling worden aangemoedigd om routines te ontwerpen en te organiseren, met de nadruk op een goede houding. De instructeur kan de leerlingen beoordelen of cijfers geven en op basis daarvan groepen samenstellen voor verdere instructie.

Om de interesse in competitie te stimuleren, kan het spel 'Trampoline Horse' worden geïntroduceerd. Voordat het spel begint, moeten de leerlingen aftellen. Om het spel te starten, voert leerling nummer 1 een stunt uit. Leerling nummer 2 klimt vervolgens op de trampoline, voert dezelfde stunt uit en voegt een tweede stunt toe. Leerling nummer 3 klimt op de trampoline, voert stunts 1 en 2 uit en voegt een derde stunt toe. Zo wordt de reeks stunts steeds langer. De eerste persoon die een stunt in de reeks mist, krijgt de letter 'H' en begint een nieuwe reeks met een stunt. Als een persoon opnieuw mist, krijgt hij de letter 'O'. Wanneer een persoon 'H-O-R-S-E' verzamelt, wordt hij of zij uit het spel verwijderd. De laatst overgebleven deelnemer is de winnaar. Het plannen van de lessen vanaf dit punt kan worden vergemakkelijkt door contact op te nemen met een gecertificeerde trampoline-instructeur.

VEILIGHEIDSGEINFORMATIE TRAMPOLINE

Bij het gebruik van trampolines kunnen deelnemers, net als bij alle actieve recreatieve sporten, letsel oplopen. Er zijn echter maatregelen die kunnen worden genomen om het risico op letsel te verminderen. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste ongevallenpatronen geïdentificeerd en worden de verantwoordelijkheden van toezichthouders en springers bij het voorkomen van ongevallen beschreven.

CLASSIFICATIE VAN ONGEVALLEN

Salto's (sprongen): Als je op je hoofd of nek terechtkomt, zelfs in het midden van de trampoline, loop je meer kans op een gebroken rug of nek, wat kan leiden tot verlamming of de dood. Dit kan gebeuren als je een fout maakt bij het maken van een voorwaartse of achterwaartse salto (sprong). Maak geen salto's (sprongen) op deze trampoline voor in de tuin.

Meerdere springers: Als er meer dan één springer tegelijk op de trampoline springt, neemt de kans toe dat een springer zich verwondt doordat hij of zij de controle over de sprong verliest. Springers kunnen met elkaar in botsing komen, van de trampoline vallen, op of door de veren vallen of verkeerd op de mat landen. De springer met het laagste gewicht loopt de grootste kans om zich te verwonden.

Op- en afstappen: De trampoline mat bevindt zich enkele meters boven de grond. Springen van de trampoline naar de grond of een ander oppervlak kan letsel veroorzaken. Springen op de trampoline vanaf een dak, terras of andere objecten brengt ook een risico op letsel met zich mee. Kleinere kinderen hebben mogelijk hulp nodig bij het op- en afstappen van de trampoline. Klim voorzichtig op en af de trampoline. Stap niet op de veren of het framepad. Grijp het framepad niet vast om uzelf op de trampoline te trekken.

Het frame of de veren raken: Er kan letsel ontstaan door het frame te raken of door de veren te vallen tijdens het springen of bij het op- of afstappen van de trampoline. Blijf tijdens het springen in het midden van de mat. Zorg ervoor dat de framebescherming op zijn plaats blijft om het frame te bedekken. De framebescherming is niet gemaakt of bedoeld om het gewicht van de trampolinegebruiker te dragen. Stap of spring niet rechtstreeks op de framebescherming.

Verlies van controle: Springers die de controle over hun sprongen verliezen, kunnen verkeerd op de mat landen, op het frame of de veren terechtkomen of van de trampoline vallen. Een gecontroleerde sprong is een sprong waarbij de landing op dezelfde plek plaatsvindt als de afzet. Voordat u een moeilijkere stunt leert, moet u er een herhaaldelijk kunnen uitvoeren met controle. Het uitvoeren van een stunt die uw huidige vaardigheidsniveau te boven gaat, vergroot de kans op verlies van controle. Om de controle terug te krijgen en uw sprong te stoppen, buigt u uw knieën scherp wanneer u landt.

Alcohol- of drugsgebruik: De kans op letsel neemt toe wanneer een springer alcohol heeft gedronken of drugs heeft gebruikt. Deze middelen beïnvloeden de reactietijd, het beoordelingsvermogen en de fysieke coördinatie van een persoon.

Objecten tegenkomen: Als je op een trampoline springt terwijl er andere mensen, huisdieren of objecten onder staan, is de kans op letsel groter. Als je springt terwijl je een object vasthoudt of op de trampoline hebt liggen, vooral als dat object scherp of breekbaar is, is de kans op letsel groter. Als je een trampoline te dicht bij bovengrondse elektriciteitskabels, boomtakken of andere objecten plaatst, is de kans op letsel groter.

Slecht onderhoud van de trampoline: Springers kunnen gewond raken als een trampoline in slechte staat verkeert. Een gescheurde mat, verbogen frame, gebroken veer of ontbrekende framebescherming moet bijvoorbeeld worden vervangen voordat iemand op de trampoline mag springen. Controleer de trampoline voor elk gebruik.

Weersomstandigheden: Een natte trampoline is te glad om veilig op te springen. Bij harde wind of windvlagen kunnen springers de controle verliezen. Gebruik de trampoline alleen bij goed weer om het risico op letsel te verminderen.

Toegang: Om te voorkomen dat kleinere kinderen zonder toezicht toegang krijgen tot de trampoline, moet de optionele toegangsladder altijd worden verwijderd en op een veilige plaats worden opgeborgen wanneer de trampoline niet wordt gebruikt.

VEILIGHEIDSINFORMATIE OVER DE TRAMPOLINEAFSCHERMING

NOODZAAK VAN VEILIGHEID VAN TRAMPOLINEAFSCHERMING

Een trampolineomheining is een recreatief product. De informatie op deze pagina bevat belangrijke veiligheidsmaatregelen. De maatregelen zijn niet volledig, omdat een omheining op manieren kan worden gebruikt die niet volledig in deze handleiding kunnen worden behandeld.

Om beknellingen en snijwonden tijdens het gebruik van de omheining te voorkomen, moet er een framepad op de trampoline worden geïnstalleerd. De framepad moet op de trampoline worden geplaatst voordat de omheining wordt opgezet. De framepad vermindert de kans op letsel door onbedoeld contact met de veren en het frame.

VEILIG GEBRUIK VAN DE BEVEILIGING

Toezicht door volwassenen op kinderen

Kinderen die een trampoline met trampolineomheining gebruiken, moeten onder toezicht staan van volwassenen. Jonge kinderen moeten voortdurend onder toezicht staan. Volwassenen moeten bijzondere aandacht besteden aan:

- Dingen die kinderen meenemen in de veiligheidsnetten
- Activiteiten van kinderen binnen de omheining
- Omstandigheden binnen de omheining terwijl kinderen er gebruik van maken
- De manier waarop kinderen de omheining betreden en verlaten

Hieronder vindt u aanvullende informatie over het gebruik van de veiligheidsomheining:

Gevaar voor elektrocutie in verband met het metalen frame van de trampoline en de omheining

De frames van de trampoline en de omheining zijn gemaakt van gegalvaniseerd staal. Ze zijn niet geaard en geleiden elektriciteit. Daarom bestaat er gevaar voor elektrocutie. Er mogen nooit lampen, elektrische kachels, verlengsnoeren of huishoudelijke elektrische apparaten op de trampoline of in de omheining worden gebruikt.

Gevaren in verband met het betreden en verlaten van de trampolineomheining

Een trampolineomheining die op een trampoline is geïnstalleerd, staat boven de grond. De hoogte van de omheining verhoogt het risico op vallen wanneer een springer de omheining betreedt of verlaat. Vooral jonge kinderen kunnen moeite hebben met het betreden en verlaten van de omheining. Om het risico op vallen te verminderen, moet u jonge kinderen altijd helpen bij het betreden en verlaten van de omheining.

Betreed en verlaat de trampoline-omheining alleen via de deur van de omheining (de opening in de netwanden). De trampolinemat (bed) en de netwanden van de omheining zijn afzonderlijke onderdelen. Niemand, en zeker geen jonge kinderen, mag de omheining verlaten door tussen de mat en de netwanden door te gaan. Als u op deze manier probeert te ontsnappen, loopt u het risico te stikken doordat u klem komt te zitten tussen het trampolineframe en de netwanden.

In het donker is de kans op vallen groter wanneer een springer de omheining betreedt of verlaat. Gebruik de trampoline alleen als er voldoende verlichting is.

Gevaren in verband met dieren, scherpe of breekbare voorwerpen

Om schade aan de trampoline en de trampolineomheining te voorkomen, mag u geen huisdieren of andere dieren in de omheining toelaten. De klauwen en tanden van dieren kunnen het net beschadigen. Spring niet op de trampoline terwijl u een scherp of breekbaar voorwerp vasthoudt of draagt.

METHODEN OM ONGEVALLLEN TE VOORKOMEN

DE ROL VAN DE TOEZICHTHOUDER BIJ HET VOORKOMEN VAN ONGEVALLLEN

Het is de verantwoordelijkheid van de begeleiders van trampolinegebruikers om deskundig en volwassen toezicht te houden. Zij moeten alle regels en waarschuwingen in deze handleiding kennen en handhaven om de kans op ongelukken en verwondingen tot een minimum te beperken. Zij moeten de gebruikers ook op de hoogte brengen van deze regels. Wanneer er geen of onvoldoende toezicht is, kan het nodig zijn om de trampoline af te breken, op een veilige plaats op te bergen of op een andere manier te beveiligen tegen ongeoorloofd gebruik. Een andere optie die kan worden overwogen, is het afdekken van de trampoline met een zwaar zeil dat met sloten en kettingen kan worden vastgezet. Het is de verantwoordelijkheid van de toezichthouder om ervoor te zorgen dat het bord met veiligheidsinstructies voor de trampoline op de trampoline blijft hangen en dat springers op de hoogte worden gebracht van deze instructies.

DE ROL VAN DE SPRINGER BIJ HET VOORKOMEN VAN ONGEVALLLEN

Voor de veiligheid is voorlichting aan de gebruiker een must. Gebruikers moeten eerst leren laag en gecontroleerd te springen en vervolgens de basislandingsposities en combinaties leren voordat ze verdergaan met gemiddelde vaardigheden. Springers moeten begrijpen waarom ze eerst 'controle' onder de knie moeten krijgen voordat ze aan andere bewegingen kunnen denken. Het begrijpen van de juiste volgorde van vaardigheden bij het springen op een trampoline moet de eerste les zijn. Lees deze handleiding om meer te weten te komen over de basistechnieken voor het gebruik van de trampoline. Volg de regels op het bord met veiligheidsinstructies voor de trampoline. Neem voor meer informatie of aanvullend instructiemateriaal contact op met een gecertificeerde trampoline-instructeur.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES VOOR TRAMPOLINES

Voor de toezichthouder

Lees de instructies voordat u de trampoline gebruikt. Handhaaf alle veiligheidsregels. Maak uzelf vertrouwd met de informatie in deze handleiding, zodat u nieuwe gebruikers kunt helpen bij het leren van basis sprongen en alle gebruikers de trampoline veiligheidsregels kunnen volgen. Alle trampoline gebruikers moeten onder toezicht staan van een volwassene, ongeacht hun vaardigheid of leeftijd. Deze trampoline wordt niet aanbevolen voor gebruik door kinderen jonger dan 6 jaar. Inspecteer de trampoline voordat u deze gebruikt. Gebruik de trampoline niet zonder dat het framepad goed op zijn plaats zit om het frame te bedekken. Gebruik de trampoline niet in natte of winderige omstandigheden. Een versleten of beschadigde mat, veer of framedelen moeten onmiddellijk worden vervangen.

Springen

Leer eerst de basis sprongen en lichaamshoudingen goed voordat je meer gevorderde vaardigheden probeert. Ken je eigen grenzen bij het uitvoeren van elke trampolinesprong. Bestudeer deze handleiding om te leren hoe je basissprongen moet maken. Stop je sprong door je knieën te buigen zodra je voeten de trampoline mat raken. Leer deze vaardigheid voordat je andere vaardigheden probeert.

GEVAREN IN VERBAND MET HARDE WIND

Een trampoline met een veiligheidsnet kan door harde wind worden verplaatst of omvergeblazen. Als dit gebeurt, kan iedereen die zich in de buurt of binnen het veiligheidsnet bevindt, gewond raken. Als u harde wind verwacht, haal dan het veiligheidsnet weg en zet het trampolineframe vast in de grond, of verplaats de trampoline en het veiligheidsnet naar een beschutte plek. De enige zekere manier om uw trampoline en de omgeving te beschermen tijdens harde wind is door het geheel volledig te demonteren en binnen op te bergen. Schade door wind of weersomstandigheden valt niet onder de garantie.

MODE D'EMPLOI

Afin de réduire le risque de blessures graves, veuillez lire et respecter toutes les mises en garde, précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser le filet de sécurité du trampoline. Les mises en garde et les instructions relatives à l'entretien, à la maintenance et à l'utilisation de ce trampoline et de son filet de sécurité sont fournies afin de garantir une utilisation sûre et agréable de cet équipement.

1. Il incombe au propriétaire et aux superviseurs du trampoline et de la protection de s'assurer que tous les utilisateurs respectent les consignes de sécurité figurant dans ce manuel. Le trampoline ne doit être utilisé que sous la surveillance d'une personne mature et avertie.
2. Sécurisez le trampoline et la protection du trampoline contre toute utilisation non autorisée et non supervisée. Si vous utilisez une échelle pour monter et descendre du trampoline, veillez à la retirer lorsque le trampoline et la protection ne sont pas utilisés.
3. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre au-dessus du trampoline et de l'enceinte avant de les utiliser. Il est préférable d'avoir au moins 7,3 mètres d'espace libre au-dessus du sol. Cet espace doit être exempt de fils, de branches d'arbres et de tout autre danger potentiel.
4. L'espace latéral (sur les côtés) est très important. Ne placez pas le trampoline et l'enclos près de murs, de bâtiments, de clôtures, de trottoirs et d'autres aires de jeux. Veillez à toujours laisser un espace libre de tous les côtés du trampoline et de l'enclos.
5. Retirez tout objet susceptible de gêner l'utilisateur. Maintenez une zone dégagée autour et sous le trampoline.
6. Assurez-vous que le trampoline et l'enceinte sont sur une surface plane avant de les utiliser.
7. Inspectez toujours le trampoline et l'enceinte avant chaque utilisation. Assurez-vous que le cadre, le rembourrage du cadre, le filet d'enceinte et les poteaux de sécurité sont correctement et solidement positionnés. Remplacez toute pièce usée, défectueuse ou manquante. (Les utilisateurs peuvent se blesser si le trampoline et l'enceinte sont utilisés alors qu'ils sont en mauvais état.)
8. Ne rebondissez que lorsque la surface du tapis (lit) est sèche. Il ne doit y avoir que très peu ou pas de vent ou de mouvement d'air. Le trampoline et l'enceinte ne doivent pas être utilisés par vent violent ou en rafales.
9. Les cadres du trampoline et de l'enceinte sont en métal. Ils ne sont pas mis à la terre et conduisent l'électricité. Il existe donc un risque d'électrocution. Les lumières, les radiateurs électriques, les rallonges électriques ou les appareils électroménagers ne doivent en aucun cas être utilisés sur le trampoline ou dans l'enceinte.
10. Utilisez le trampoline et l'enceinte dans un endroit bien éclairé. Si le trampoline et l'enceinte se trouvent à l'intérieur ou dans des zones ombragées, vous devrez peut-être utiliser un éclairage artificiel (électrique) dans la zone.
11. Pendant les mois d'hiver, les matériaux souples du trampoline doivent être retirés et stockés dans un endroit sec. S'ils sont laissés en place pendant les mois d'hiver, ils peuvent endommager les ressorts, le tapis de saut, le coussin de sécurité et l'enceinte. La garantie sera alors annulée.
12. Ce trampoline et cette enceinte sont conçus pour des utilisateurs pesant moins de 180 kg.
13. Les trampolines de plus de 51 cm (20 pouces) de hauteur ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans.
14. L'enclosure du trampoline doit être utilisée uniquement avec la taille de trampoline pour laquelle elle a été conçue.
15. Une mauvaise utilisation ou un usage abusif de l'enclosure du trampoline est dangereux et peut causer des blessures graves.
16. Ne fixez rien à la barrière de sécurité qui ne soit un accessoire approuvé par le fabricant ou une partie du système de sécurité. Veuillez retirer tous vos bijoux avant de commencer à sauter. Les bijoux peuvent se coincer dans le filet de protection.
17. Portez des vêtements sans cordons, crochets, boucles ou tout autre élément susceptible de se coincer lors de l'utilisation du trampoline/de l'enceinte et d'entraîner un enchevêtrement, un étranglement ou les deux.
18. NE LAISSEZ PAS plus d'une personne à l'intérieur de l'enclosure du trampoline en même temps. Deux personnes ou plus sautant en même temps peuvent causer des blessures graves.
19. NE PAS sauter sur le trampoline lorsque vous avez ou tenez des objets, en particulier des objets tranchants ou cassables.
20. N'utilisez PAS le trampoline et la clôture si vous avez consommé de l'alcool ou des drogues.
21. NE TENTEZ PAS et NE PERMETTEZ PAS aux utilisateurs d'effectuer des sauts périlleux (flips) sur le trampoline. Atterrir sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves, une paralysie ou la mort, même en atterrissant au milieu du tapis de saut.
22. Montez et descendez toujours du trampoline en utilisant les moyens prévus à cet effet. Il est dangereux de sauter du trampoline directement sur le sol ou le plancher pour descendre, ou de sauter sur le trampoline pour monter.
23. N'utilisez PAS le trampoline comme tremplin vers d'autres objets. Entrez et sortez de l'enceinte uniquement par la porte ou la barrière prévues à cet effet.
24. NE TENTEZ PAS de ramper sous la barrière, de sauter par-dessus, de rebondir intentionnellement dessus, de vous y suspendre, de grimper dessus, de la frapper ou de la couper.
25. Tout en gardant la tête droite, concentrez votre regard sur le périmètre du trampoline. Cela vous aidera à contrôler vos rebonds.
26. Arrêtez de rebondir en fléchissant les genoux lorsque vos pieds entrent en contact avec le tapis du trampoline. Apprenez cette technique avant d'en essayer d'autres.
27. Évitez de rebondir trop haut. Restez bas jusqu'à ce que vous maîtrisiez le rebond et que vous puissiez atterrir à plusieurs reprises au centre du trampoline. Le contrôle est plus important que la hauteur.
28. Évitez de rebondir lorsque vous êtes fatigué. Faites des tours courts.
29. Apprenez bien les rebonds et les positions de base avant d'essayer des techniques plus avancées. Il est possible de réaliser diverses activités sur le trampoline en effectuant les mouvements de base dans différentes séries et combinaisons, en enchaînant les mouvements les uns après les autres, avec des rebonds entre les pieds.
30. Pour plus d'informations sur l'équipement de trampoline, contactez le fabricant. Pour plus d'informations sur l'entraînement technique, contactez un instructeur de trampoline certifié.
31. N'utilisez pas le trampoline et ne vous tenez pas à proximité lorsqu'il y a du vent ou des rafales. Un trampoline peut s'envoler lorsqu'il est exposé à des vents soutenus ou à des rafales. Cela peut entraîner des blessures graves, une paralysie ou la mort, ainsi que des dommages matériels. Pour réduire ces risques, démontez le trampoline et l'enceinte et rangez-les jusqu'à ce que les conditions météorologiques s'améliorent. L'ancrage du cadre du trampoline

HOUSTON

peut empêcher celui-ci d'être déplacé par le vent, mais même les trampolines ancrés peuvent être emportés par le vent ou endommagés. Consultez un entrepreneur qualifié pour déterminer le type d'ancrage le mieux adapté à votre emplacement.

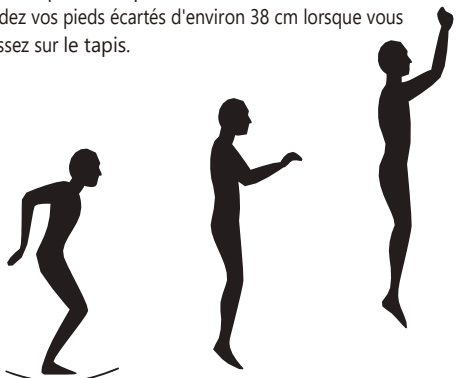
INSTRUCTIONS ET MODÈLES DE COURS

Les leçons suivantes sont des exemples tirés d'un programme d'enseignement. Elles doivent faire suite à une discussion approfondie et à une démonstration des mécanismes corporels entre le superviseur et le ou les élèves.

1. Montée et descente : démonstration et pratique des techniques appropriées.
2. Rebond fondamental : démonstration et pratique.
3. Freinage : démonstration et pratique. Freinage sur commande.
4. Chute sur les mains et les genoux : démonstration et pratique, en mettant l'accent sur l'atterrissage en quatre points et l'alignement.

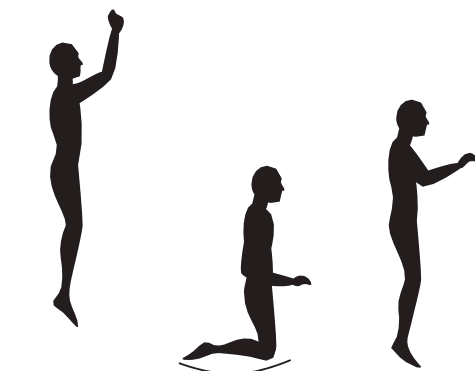
Leçon 1 : Rebond fondamental

1. Commencez en position debout, la tête droite et les yeux fixés sur le protège-cadre.
2. Balancez vos bras vers l'avant et vers le haut dans un mouvement circulaire.
3. Rapprochez vos pieds et pointez vos orteils vers le bas pendant que vous êtes en l'air.
4. Gardez vos pieds écartés d'environ 38 cm lorsque vous atterrissez sur le tapis.



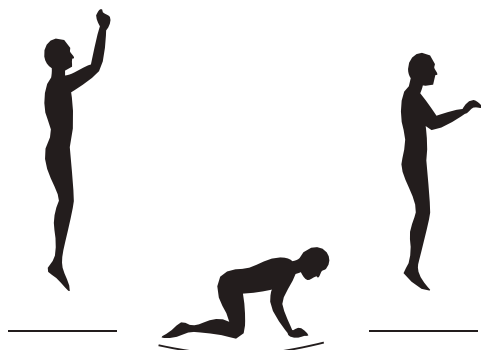
Leçon 2 : Genou tombant

1. Commencez à rebondir à partir d'une position debout, en gardant les yeux fixés sur le cadre rembourré.
2. Atterrissez sur vos genoux, en gardant le dos droit et le corps bien droit.
3. Reprenez une position droite.



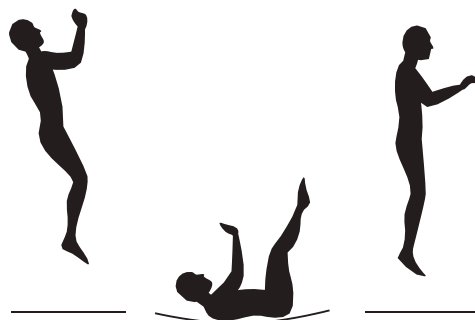
Leçon 3 : Chute sur les mains et les genoux

1. Commencez à rebondir à partir d'une position debout, en gardant les yeux fixés sur le coussin de protection.
2. Atterrissez sur le tapis, à quatre pattes.
3. Poussez avec vos mains et relevez-vous en position debout.



Leçon 4 : Chute sur le dos

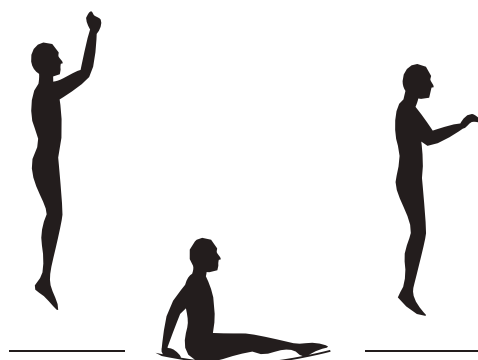
1. Commencez par un petit saut et atterrissez sur le dos.
2. Gardez le menton vers l'avant sur votre poitrine lorsque vous atterrissez.
3. Donnez un coup de pied vers l'avant et vers le haut avec vos jambes pour revenir en position debout.



INSTRUCTIONS ET LEÇONS MODÈLES

Leçon 5 : Chute assise

1. Atterrissez en position assise, les jambes parallèles au tapis.
2. Placez vos mains sur le tapis à côté de vos hanches.
3. Poussez avec vos mains pour revenir en position debout.



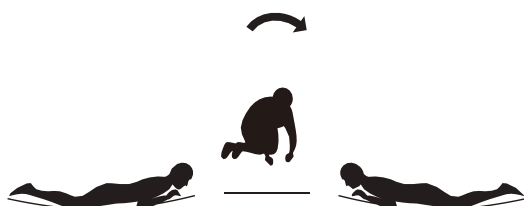
Leçon 6 : Chute avant

1. Commencez par un petit rebond et atterrissez sur le tapis en position couchée.
2. Gardez la tête relevée et les bras tendus vers l'avant sur le tapis.
3. Poussez avec vos bras pour revenir en position verticale.



Leçon 7 : Demi-tour

1. Commencez par la position de chute avant et poussez vers la gauche ou vers la droite avec vos bras en tournant votre corps dans la direction opposée.
2. Tournez la tête et les épaules dans la direction où votre corps pivote.
3. Gardez le dos parallèle au tapis et la tête relevée.
4. Après avoir effectué un demi-tour, atterrissez en position frontale.



Leçon 8 : Rotation des hanches

1. Commencez par une chute assise.
2. Tournez la tête vers la gauche ou vers la droite et balancez vos bras dans la même direction.
3. Tournez vos hanches dans la même direction que votre tête et vos bras, en effectuant une torsion.
4. Atterrissez en position assise.
5. Gardez le dos parallèle au tapis et la tête relevée.
6. Après avoir effectué un demi-tour, atterrissez en position avant.



Une fois que chaque leçon a été apprise, l'élève doit être encouragé à concevoir et à organiser des enchaînements, en mettant l'accent sur la bonne forme. L'instructeur peut évaluer ou noter les élèves et organiser des groupes pour un enseignement plus approfondi en conséquence.

Pour stimuler l'intérêt pour la compétition, le jeu « Trampoline Horse » peut être introduit. Avant le début du jeu, les élèves doivent compter à voix haute. Pour commencer le jeu, l'élève numéro 1 effectue une figure. L'élève numéro 2 monte ensuite sur le trampoline, effectue la même figure et en ajoute une deuxième. L'élève numéro 3 monte et effectue les figures 1 et 2, puis en ajoute une troisième. Ainsi, la série de figures s'allonge continuellement. La première personne qui rate une figure de la série prend la lettre « H » et commence une nouvelle série avec une figure. Si une personne rate à nouveau, elle prend la lettre « O ». Lorsqu'une personne accumule « H-O-R-S-E », elle est éliminée du jeu. Le dernier concurrent restant est le gagnant. À partir de ce stade, la planification des cours doit être facilitée en contactant un instructeur de trampoline certifié.

INFORMATIONS LA SÉCURITÉ DU TRAMPOLINE

Comme dans tous les sports récréatifs actifs, l'utilisation d'un trampoline peut entraîner des blessures. Cependant, certaines mesures peuvent être prises pour réduire les risques de blessures. Dans cette section, les principaux types d'accidents sont identifiés et les responsabilités des superviseurs et des utilisateurs en matière de prévention des accidents sont décrites.

CLASSIFICATION DES ACCIDENTS

Sauts périlleux (flips) : Atterrir sur la tête ou le cou, même au milieu du tapis du trampoline, augmente le risque de fracture du dos ou du cou, pouvant entraîner une paralysie ou la mort. De tels accidents peuvent se produire lorsqu'un utilisateur commet une erreur en essayant d'effectuer un saut périlleux avant ou arrière (flip). N'effectuez pas de sauts périlleux (flips) sur ce trampoline de jardin.

Plusieurs sauteurs : la présence de plusieurs sauteurs à la fois sur le trampoline augmente le risque de blessure pour un sauteur qui perdrait le contrôle de son saut. Les sauteurs peuvent entrer en collision les uns avec les autres, tomber du trampoline, tomber sur ou à travers les ressorts, ou atterrir incorrectement sur le tapis. Le sauteur le plus léger est le plus susceptible de se blesser.

Montée et descente (monter et descendre) : Le tapis du trampoline se trouve à plusieurs mètres au-dessus du sol. Sauter du trampoline au sol ou sur toute autre surface peut entraîner des blessures. Sauter sur le trampoline depuis un toit, une terrasse ou tout autre objet présente également un risque de blessure. Les enfants plus petits peuvent avoir besoin d'aide pour monter ou descendre du trampoline. Montez et descendez du trampoline avec précaution. Ne marchez pas sur les ressorts ou le coussin de protection. Ne vous agrippez pas au coussin de protection pour vous hisser sur le trampoline.

Heurter le cadre ou les ressorts : vous risquez de vous blesser en heurtant le cadre ou en tombant à travers les ressorts lorsque vous sautez ou que vous montez ou descendez du trampoline. Restez au centre du tapis lorsque vous sautez. Veillez à ce que le rembourrage du cadre reste bien en place pour recouvrir le cadre. Le rembourrage du cadre n'est pas conçu pour supporter le poids de l'utilisateur du trampoline. Ne marchez pas et ne sautez pas directement sur le rembourrage du cadre.

Perte de contrôle : les sauteurs qui perdent le contrôle de leurs sauts peuvent atterrir incorrectement sur le tapis, atterrir sur le cadre ou les ressorts, ou tomber du trampoline. Un saut contrôlé est un saut où l'atterrissage se fait au même endroit que le décollage. Avant d'apprendre une figure plus difficile, vous devez être capable de la réaliser à plusieurs reprises de manière contrôlée. Tenter une figure au-delà de votre niveau actuel augmente le risque de perte de contrôle. Pour reprendre le contrôle et arrêter votre saut, pliez brusquement les genoux lorsque vous atterrissez.

Consommation d'alcool ou de drogues : le risque de blessure augmente lorsqu'un sauteur a consommé de l'alcool ou pris des drogues. Ces substances altèrent le temps de réaction, le jugement et la coordination physique d'une personne.

Entrer en contact avec des objets : sauter sur un trampoline alors que d'autres personnes, des animaux domestiques ou des objets se trouvent en dessous augmente le risque de blessure. Sauter tout en tenant ou en ayant un objet sur le trampoline, en particulier un objet tranchant ou cassable, augmente le risque de blessure. Placer un trampoline trop près de câbles électriques aériens, de branches d'arbres ou d'autres objets peut augmenter le risque de blessure.

Mauvais entretien du trampoline : les utilisateurs peuvent se blesser si le trampoline est en mauvais état. Un tapis déchiré, un cadre tordu, un ressort cassé ou un rembourrage manquant, par exemple, doivent être remplacés avant que quiconque ne soit autorisé à sauter.

Inspectez le trampoline avant chaque utilisation.

Conditions météorologiques : un trampoline mouillé est trop glissant pour sauter en toute sécurité. Des rafales de vent ou des vents violents peuvent faire perdre le contrôle aux utilisateurs. Pour réduire les risques de blessure, n'utilisez le trampoline que par beau temps.

Accès : afin d'empêcher les jeunes enfants non surveillés d'accéder au trampoline, l'échelle d'accès en option doit toujours être retirée et rangée dans un endroit sûr lorsque le trampoline n'est pas utilisé.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ L'ENCLOSURE

NÉCESSITÉ D'UNE ENCLOSURE DE SÉCURITÉ POUR TRAMPOLINE

Une enceinte de trampoline est un produit récréatif. Les informations figurant sur cette page identifient les précautions de sécurité importantes. Ces précautions ne sont pas exhaustives, car une enceinte peut être utilisée d'une manière que ce manuel ne peut pas couvrir complètement.

Pour éviter les pincements et les coupures lors de l'utilisation de l'enceinte, un coussin de protection doit être installé sur le trampoline. Le coussin de protection doit être placé sur le trampoline avant que l'enceinte ne soit montée. Le coussin de protection réduit le risque de blessure en cas de contact accidentel avec les ressorts et le cadre.

UTILISATION SÉCURITAIRE DE LA CLÔTURE

Surveillance des enfants par des adultes

Les enfants qui utilisent un trampoline équipé d'une enceinte doivent être surveillés par des adultes. Les jeunes enfants doivent être surveillés en permanence. Les adultes doivent porter une attention particulière aux éléments suivants :

- Les objets que les enfants apportent dans l'enceinte
- Activités des enfants à l'intérieur de l'enceinte
- Conditions à l'intérieur de l'enceinte pendant que les enfants l'utilisent
- La manière dont les enfants entrent et sortent de l'enceinte

Des détails supplémentaires concernant l'utilisation de l'enceinte de sécurité sont décrits ci-dessous :

Risque d'électrocution lié au cadre métallique du trampoline et de l'enceinte

Les cadres du trampoline et de l'enceinte sont en acier galvanisé. Ils ne sont pas mis à la terre et conduisent l'électricité. Pour cette raison, il existe un risque d'électrocution. Aucune lumière, aucun radiateur électrique, aucune rallonge électrique ni aucun appareil électroménager ne doit être utilisé sur le trampoline ou dans l'enceinte à aucun moment.

Risques liés à l'entrée et à la sortie de l'enceinte du trampoline

Une enceinte de trampoline installée sur un trampoline est surélevée par rapport au sol. La hauteur de l'enceinte augmente le risque de chute lorsqu'un utilisateur entre ou sort de l'enceinte. Les jeunes enfants peuvent notamment avoir des difficultés à entrer et sortir de l'enceinte. Pour réduire le risque de chute, aidez toujours les jeunes enfants à entrer et sortir de l'enceinte.

Entrez et sortez de l'enceinte du trampoline uniquement par la porte de l'enceinte (l'ouverture dans les parois en filet). Le tapis (lit) du trampoline et les parois en filet de l'enceinte sont des éléments séparés. Aucun utilisateur, en particulier les jeunes enfants, ne doit jamais quitter l'enceinte en passant entre le tapis et les parois en filet. Tenter de sortir de cette manière crée un risque d'étouffement en cas de coincement entre le cadre du trampoline et les parois en filet.

L'obscurité augmente les risques de chute lorsqu'un utilisateur entre ou sort de l'enceinte. N'utilisez pas le trampoline s'il n'y a pas suffisamment d'éclairage.

Dangers liés aux animaux, aux objets tranchants ou cassants

Pour éviter d'endommager l'enceinte et le trampoline, ne laissez pas les animaux domestiques ou autres animaux pénétrer à l'intérieur de l'enceinte. Les griffes et les dents des animaux peuvent endommager le filet. Ne sautez pas sur le trampoline en tenant ou en portant un objet tranchant ou cassant.

MÉTHODES DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS

LE RÔLE DU SUPERVISEUR DANS LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Il incombe aux superviseurs des utilisateurs de trampolines d'assurer une surveillance éclairée et responsable. Ils doivent connaître et faire respecter toutes les règles et mises en garde imprimées dans ce manuel afin de réduire au minimum les risques d'accidents et de blessures. Ils doivent également informer les utilisateurs de ces règles. Lorsque la surveillance est impossible ou insuffisante, il peut être nécessaire de démonter le trampoline, de le placer dans un endroit sûr ou de le sécuriser de toute autre manière afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Une autre option envisageable consiste à recouvrir le trampoline d'une bâche épaisse qui peut être sécurisée à l'aide de cadenas et de chaînes. Il incombe au superviseur de s'assurer que l'affiche contenant les consignes de sécurité relatives au trampoline reste affichée sur le trampoline et que les utilisateurs sont informés de ces consignes.

LE RÔLE DU SAUTEUR DANS LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS

La formation des utilisateurs est indispensable pour garantir leur sécurité. Les utilisateurs doivent d'abord apprendre à effectuer des rebonds bas et contrôlés, puis acquérir les positions d'atterrissage de base et les combinaisons avant de passer aux figures intermédiaires. Les sauteurs doivent comprendre pourquoi ils doivent maîtriser le « contrôle » avant de pouvoir envisager d'autres mouvements. La première leçon doit être de comprendre la progression appropriée des techniques de saut sur un trampoline. Consultez ce manuel pour apprendre les techniques de base d'utilisation du trampoline. Suivez les règles indiquées sur l'affiche contenant les consignes de sécurité relatives au trampoline. Pour plus d'informations ou pour obtenir du matériel pédagogique supplémentaire, contactez un instructeur de trampoline certifié.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ POUR LE TRAMPOLINE

À l'attention du superviseur

Lisez les instructions avant d'utiliser le trampoline. Appliquez toutes les règles de sécurité. Familiarisez-vous avec les informations contenues dans ce manuel afin de pouvoir aider les nouveaux utilisateurs à apprendre les sauts de base et veiller à ce que tous les utilisateurs respectent les règles de sécurité relatives au trampoline. Tous les utilisateurs du trampoline doivent être supervisés par une personne mature et compétente, quels que soient leur âge et leur niveau. Ce trampoline n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 6 ans. Inspectez le trampoline avant de l'utiliser. N'utilisez pas le trampoline sans que le coussin de protection soit correctement installé pour recouvrir le cadre. N'utilisez pas le trampoline par temps humide ou venteux. Un tapis, un ressort ou une pièce du cadre usé ou endommagé doit être remplacé immédiatement.

Sauter

Apprenez bien les sauts et les positions de base avant d'essayer des figures plus avancées. Connais tes limites pour chaque saut sur le trampoline. Lis ce manuel pour apprendre les sauts de base. Arrête ton rebond en fléchissant les genoux quand tes pieds touchent le tapis du trampoline. Apprends cette technique avant d'essayer d'autres figures.

RISQUES LIÉS AUX VENTS FORTS

Un trampoline équipé d'un filet de sécurité peut être déplacé ou renversé par des vents violents. Toute personne se trouvant sur son passage ou à l'intérieur du filet peut être blessée si cela se produit. Si vous prévoyez des vents violents, démontez le filet de sécurité et fixez le cadre du trampoline au sol à l'aide de piquets, ou déplacez le trampoline et le filet de sécurité vers un endroit abrité. La seule méthode sûre pour protéger votre trampoline et son environnement en cas de vents violents consiste à démonter complètement l'appareil et à le ranger à l'intérieur. Les dommages causés par le vent ou les intempéries ne sont pas couverts par la garantie.

INSTRUCCIONES DE USO

Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea y siga todas las advertencias, precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar la red de seguridad para trampolín. Se incluyen advertencias e instrucciones para el cuidado, mantenimiento y uso de este trampolín y su red de seguridad con el fin de promover un uso seguro y agradable de este equipo.

1. Es responsabilidad del propietario y de los supervisores del trampolín y la red de seguridad asegurarse de que todos los usuarios cumplan las instrucciones de seguridad que se indican en este manual. El trampolín solo debe utilizarse bajo la supervisión de personas maduras y con conocimientos.
2. Asegure el trampolín y la red de protección contra el uso no autorizado y sin supervisión. Si utiliza una escalera para subir y bajar del trampolín, asegúrese de retirarla cuando el trampolín y la red de protección no se estén utilizando.
3. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre por encima de la cama elástica y la red de seguridad antes de utilizarlas. Lo ideal es que haya al menos 7,3 metros de espacio libre por encima del suelo. Este espacio debe estar libre de cables, ramas de árboles y cualquier otro posible peligro.
4. El espacio lateral (a los lados) es muy importante. No coloque el trampolín y la red de seguridad cerca de paredes, edificios, vallas, aceras y otras áreas de juego. Mantenga siempre un espacio libre en todos los lados del trampolín y la red de seguridad.
5. Retire cualquier objeto que pueda interferir con el usuario. Mantenga un área despejada alrededor y debajo de la cama elástica.
6. Asegúrese de que la cama elástica y la red de seguridad estén sobre una superficie nivelada antes de usarlas.
7. Inspeccione siempre la cama elástica y la red de seguridad antes de cada uso. Asegúrese de que el marco, la almohadilla del marco, la red de seguridad y los postes de seguridad estén colocados de forma correcta y segura. Reemplace cualquier pieza desgastada, defectuosa o que falte. (Los saltadores pueden lesionarse si se utilizan la cama elástica y la red de seguridad cuando están en malas condiciones).
8. Salta solo cuando la superficie de la lona (cama) esté seca. Debe haber muy poco o ningún viento o movimiento de aire. La cama elástica y la red de seguridad no deben utilizarse con vientos fuertes o rachas.
9. Los marcos de la cama elástica y la red de seguridad están fabricados en metal. No están conectados a tierra y conducen la electricidad. Por este motivo, existe riesgo de electrocución. No se permite el uso de luces, calefactores eléctricos, cables alargadores ni aparatos eléctricos domésticos en la cama elástica ni en la red de seguridad en ningún momento.
10. Utilice la cama elástica y la red de seguridad en una zona con mucha luz. Si la cama elástica y la red de seguridad se encuentran en interiores o en zonas sombreadas, es posible que necesite utilizar iluminación artificial (eléctrica) en la zona.
11. Durante los meses de invierno, será necesario retirar los materiales blandos de la cama elástica y guardarlos en un lugar seco. Si se dejan colocados durante los meses de invierno, pueden dañar los muelles, la lona de salto, la almohadilla de los muelles y el recinto. La garantía quedará anulada.
12. Esta cama elástica y su recinto están diseñados para usuarios que pesen menos de 180 kg.
13. No se recomienda el uso de trampolines de más de 20 pulgadas (51 cm) de altura por parte de niños menores de 6 años.
14. La red de seguridad de la cama elástica solo debe utilizarse con el tamaño de cama elástica para el que ha sido diseñada.
15. El uso indebido y el abuso de la red de seguridad de la cama elástica son peligrosos y pueden causar lesiones graves.
16. No fije nada a la barrera de la red de seguridad que no sea un accesorio aprobado por el fabricante o parte del sistema de la red de seguridad. Quítese cualquier joya antes de empezar a saltar. Las joyas pueden engancharse en la red de la red de seguridad.
17. Lleve ropa sin cordones, ganchos, lazos ni cualquier otro elemento que pueda engancharse al utilizar la cama elástica o la red de seguridad y provocar enredos, estrangulamientos o ambos.
18. NO permita que haya más de una persona dentro de la red de seguridad de la cama elástica al mismo tiempo. Dos o más personas saltando al mismo tiempo pueden provocar lesiones graves.
19. NO salte en la cama elástica mientras tenga o sostenga algún objeto, especialmente algo afilado o frágil.
20. NO utilice la cama elástica ni la red de seguridad si ha consumido alcohol o drogas.
21. NO intente ni permita que se realicen volteretas (saltos mortales) en la cama elástica. Aterrizar sobre la cabeza o el cuello puede provocar lesiones graves, parálisis o la muerte, incluso cuando se aterriza en el centro de la lona de salto.
22. Suba y baje siempre del trampolín. Es peligroso saltar del trampolín al suelo al bajar, o saltar sobre el trampolín al subir.
23. NO utilice el trampolín como trampolín para saltar a otros objetos. Entre y salga del recinto solo por la puerta o barrera del recinto diseñada para tal fin.
24. NO intente gatear por debajo, saltar por encima, rebotar intencionadamente, colgarse, trepar, dar patadas o cortar la red de la barrera.
25. Mantén la cabeza erguida y enfoca la mirada en el perímetro de la cama elástica. Esto te ayudará a controlar el rebote.
26. Deja de rebotar flexionando las rodillas cuando los pies entren en contacto con la superficie de la cama elástica. Aprende esta habilidad antes de intentar otras.
27. Evita rebotar demasiado alto. Mantente bajo hasta que puedas controlar el rebote y aterrizar repetidamente en el centro del trampolín. El control es más importante que la altura.
28. Evita rebotar cuando estés cansado. Haz giros cortos.
29. Aprenda bien los rebotes y las posiciones corporales fundamentales antes de intentar habilidades más avanzadas. Se pueden realizar diversas actividades en el trampolín llevando a cabo los fundamentos básicos en varias series y combinaciones, realizando un fundamento tras otro, con rebotes de pies entre ellos.
30. Para obtener información adicional sobre el equipo de trampolín, póngase en contacto con el fabricante. Para obtener información sobre el entrenamiento de habilidades, póngase en contacto con un instructor de trampolín certificado.
31. No utilice ni se acerque al trampolín en condiciones de viento o ráfagas. Un trampolín puede salir volando cuando se expone a condiciones de viento sostenido o ráfagas. Esto puede provocar lesiones graves, parálisis o la muerte, así como daños materiales. Para reducir estos riesgos, desmonte el trampolín y la cubierta y guárdelos hasta que mejoren las condiciones meteorológicas. Anclar el marco de la cama elástica puede evitar que esta se mueva como consecuencia del viento, pero incluso las camas elásticas ancladas pueden salir volando o sufrir daños. Consulte a un contratista cualificado para determinar qué tipo de anclaje funciona mejor en su ubicación.

INSTRUCCIONES Y LECCIONES MODELO

Las siguientes lecciones son ejemplos de un programa de instrucción. Deben ir precedidas de una explicación y demostración completas de la mecánica corporal entre el supervisor y el alumno o alumnos.

1. Subida y bajada: demostración y práctica de las técnicas adecuadas.
2. Salto básico: demostración y práctica.
3. Frenado: demostración y práctica. Frenado a la orden.
4. Caída de manos y rodillas: demostración y práctica, haciendo hincapié en el aterrizaje en cuatro puntos y la alineación.

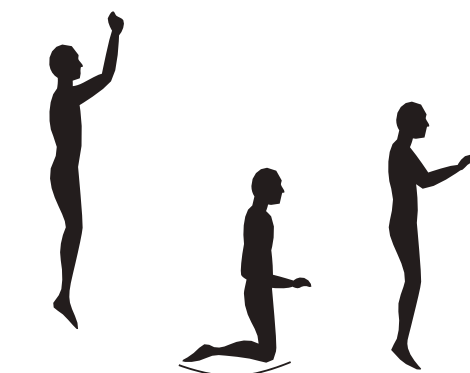
Lección 1: Salto básico

1. Comience desde una posición de pie con la cabeza erguida y la mirada fija en la almohadilla del marco.
2. Balancee los brazos hacia delante y hacia arriba con un movimiento circular.
3. Junte los pies y apunte los dedos hacia abajo mientras está en el aire.
4. Mantén los pies separados unos 38 cm al aterrizar sobre la colchoneta.



Lección 2: Caída de rodilla

1. Empieza a rebotar desde una posición de pie, sin apartar la vista de la almohadilla protectora.
2. Aterrizas sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta y el cuerpo erguido.
3. Vuelve a la posición erguida.



Lección 3: Caída de manos y rodillas

1. Empieza a rebotar desde una posición de pie, manteniendo la mirada fija en la almohadilla del marco.
2. Aterrizas sobre la colchoneta con las manos y las rodillas.
3. Empuja con las manos y vuelve a la posición erguida.



Lección 4: Caída hacia atrás

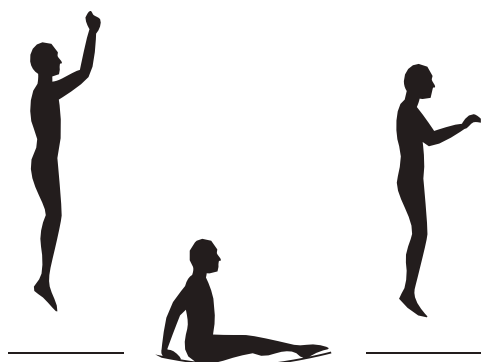
1. Comienza con un rebote bajo y aterrizas sobre la espalda.
2. Mantén la barbilla hacia delante sobre el pecho al aterrizar.
3. Da una patada hacia delante y hacia arriba con las piernas para volver a la posición erguida.



INSTRUCCIONES Y LECCIONES MODELO

Lección 5: Caída sentada

1. Aterrizas en posición sentada con las piernas paralelas a la colchoneta.
2. Coloca las manos sobre la colchoneta junto a las caderas.
3. Empuja con las manos para volver a la posición erguida.



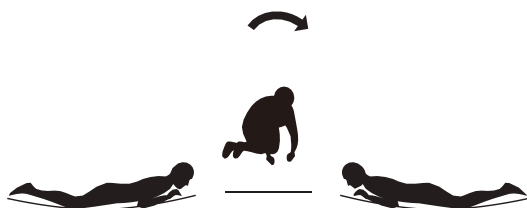
Lección 6: Caída frontal

1. Comienza con un rebote bajo y aterrizas en la colchoneta en posición boca abajo.
2. Mantén la cabeza levantada y los brazos extendidos hacia delante sobre la colchoneta.
3. Empuja con los brazos para volver a la posición erguida.



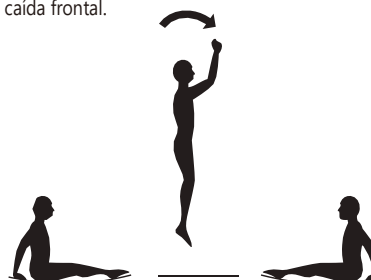
Lección 7: Medio giro

1. Comience desde la posición de caída frontal y empuje hacia la izquierda o hacia la derecha con los brazos, girando el cuerpo en la dirección opuesta.
2. Gire la cabeza y los hombros hacia la dirección en la que gira el cuerpo.
3. Mantén la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza levantada.
4. Después de completar medio giro, aterrizas en la posición de caída frontal.



Lección 8: Giro de caderas

1. Comience con una caída sentada.
2. Gira la cabeza hacia la izquierda o hacia la derecha y balancea los brazos hacia arriba en la misma dirección.
3. Gira las caderas en la misma dirección que la cabeza y los brazos, completando un giro.
4. Aterrizas en la posición de caída sentada.
5. Mantén la espalda paralela a la colchoneta y la cabeza erguida.
6. Después de completar media vuelta, aterrizas en la posición de caída frontal.



Una vez aprendidas todas las lecciones, se debe animar al alumno a diseñar y organizar rutinas, haciendo hincapié en la buena forma. El instructor puede evaluar o calificar a los alumnos y organizar grupos para continuar con la instrucción en consecuencia.

Para estimular el interés por la competición, se puede introducir el juego «Caballo trampolín». Antes de comenzar el juego, los alumnos deben contar. Para empezar, el alumno número 1 realiza una acrobacia. A continuación, el alumno número 2 se sube al trampolín, realiza la misma acrobacia y añade una segunda. El alumno número 3 se sube y realiza las acrobacias 1 y 2, y añade una tercera. De este modo, la serie de acrobacias se va alargando continuamente. La primera persona que falle una acrobacia de la serie asume la letra «H» y comienza una nueva serie con una acrobacia. Si una persona vuelve a fallar, asume la letra «O». Cuando una persona acumula «H-O-R-S-E», queda eliminada del juego. El último concursante que quede es el ganador. A partir de este momento, la planificación de la lección debe facilitarse poniéndose en contacto con un instructor de trampolín certificado.

INFORMACIÓN SEGURIDAD EL TRAMPOLÍN

Al igual que en todos los deportes recreativos activos, los participantes pueden sufrir lesiones al utilizar trampolines. Sin embargo, existen medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de lesiones. En esta sección se identifican los principales patrones de accidentes y se describen las responsabilidades de los supervisores y los saltadores en la prevención de accidentes.

CLASIFICACIÓN DE ACCIDENTES

Salto mortal (volteretas): Aterrizar sobre la cabeza o el cuello, incluso en el centro de la lona de la cama elástica, aumenta el riesgo de fractura de espalda o cuello, lo que puede provocar parálisis o la muerte. Estos accidentes pueden ocurrir cuando el saltador comete un error al intentar realizar un salto mortal hacia delante o hacia atrás (voltereta). No realice saltos mortales (volteretas) en esta cama elástica doméstica.

Varios saltadores: Si hay más de un saltador a la vez en el trampolín, aumenta la probabilidad de que alguno se lesione al perder el control del salto. Los saltadores pueden chocar entre sí, caerse del trampolín, caer sobre los resortes o atravesarlos, o aterrizar incorrectamente en la lona. El saltador que pesa menos es el que tiene más probabilidades de lesionarse.

Subir y bajar (subir y bajar): La lona de la cama elástica se encuentra a varios metros por encima del nivel del suelo. Saltar desde el trampolín al suelo o cualquier otra superficie puede provocar lesiones. Saltar al trampolín desde un tejado, una terraza u otros objetos también presenta un riesgo de lesiones. Los niños más pequeños pueden necesitar ayuda para subir o bajar del trampolín. Suba y baje con cuidado del trampolín. No pise los muelles ni la almohadilla del marco. No se agarre a la almohadilla del marco para subirse al trampolín.

Golpear el marco o los resortes: Se pueden producir lesiones al golpear el marco o caer sobre los resortes al saltar o al subir o bajar de la cama elástica. Permanezca en el centro de la lona cuando salte. Asegúrese de mantener la almohadilla del marco en su sitio para cubrir el marco. La almohadilla del marco no está fabricada ni diseñada para soportar el peso del usuario de la cama elástica. No pise ni salte directamente sobre la almohadilla del marco.

Pérdida de control: Los saltadores que pierden el control de sus saltos pueden aterrizar incorrectamente en la colchoneta, caer sobre el marco o los resortes, o caerse de la cama elástica. Un salto controlado es aquel en el que el aterrizaje se produce en el mismo lugar que el despegue. Antes de aprender una acrobacia más difícil, debes ser capaz de realizar una repetidamente con control. Intentar una acrobacia que supere tu nivel actual de habilidad aumenta la posibilidad de perder el control. Para recuperar el control y detener el salto, flexiona las rodillas bruscamente al aterrizar.

Consumo de alcohol o drogas: La probabilidad de sufrir lesiones aumenta cuando el saltador ha consumido alcohol o drogas. Estas sustancias afectan al tiempo de reacción, al juicio y a la coordinación física de una persona.

Encuentro con objetos: Saltar en un trampolín mientras hay otras personas, mascotas u objetos debajo aumenta la probabilidad de sufrir lesiones. Saltar mientras se sostiene o se tiene un objeto en el trampolín, especialmente uno afilado o frágil, aumenta la probabilidad de sufrir lesiones. Colocar un trampolín demasiado cerca de cables eléctricos aéreos, ramas de árboles u otros objetos puede aumentar la probabilidad de sufrir lesiones.

Mantenimiento deficiente del trampolín: Los saltadores pueden lesionarse si el trampolín está en malas condiciones. Por ejemplo, una lona rota, un marco doblado, un resorte roto o una almohadilla del marco que falta deben sustituirse antes de permitir que nadie salte. Inspeccione la cama elástica antes de cada uso.

Condiciones meteorológicas: una cama elástica mojada es demasiado resbaladiza para saltar con seguridad. Las ráfagas de viento o los vientos fuertes pueden hacer que los saltadores pierdan el control. Para reducir la posibilidad de lesiones, utilice la cama elástica solo cuando haga buen tiempo.

Acceso: Para evitar que los niños pequeños sin supervisión accedan al trampolín, la escalera de acceso opcional debe retirarse siempre y guardarse en un lugar seguro cuando el trampolín no se utilice.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD RECINTO

NECESIDAD DE SEGURIDAD EN EL RECINTO DE LA CAMA ELÁSTICA

La red de seguridad para trampolines es un producto recreativo. La información de esta página identifica importantes precauciones de seguridad. Las precauciones no son exhaustivas, ya que la red de seguridad puede utilizarse de formas que este manual no puede cubrir por completo.

Para evitar pellizcos y cortes durante el uso de la red de seguridad, se debe instalar una almohadilla protectora en el trampolín. La almohadilla protectora debe colocarse en el trampolín antes de montar la red de seguridad. La almohadilla protectora reduce la posibilidad de lesiones por contacto accidental con los resortes y el marco.

USO SEGURO DE LA RED DE SEGURIDAD

Supervisión de los niños por parte de adultos

Los niños que utilicen una cama elástica con red de seguridad deben estar supervisados por adultos. Los niños pequeños deben estar supervisados constantemente. Los adultos deben prestar especial atención a:

- Objetos que los niños introducen en la red de seguridad
- Actividades infantiles dentro del recinto
- Condiciones dentro del recinto mientras los niños lo utilizan
- La forma en que los niños entran y salen del recinto

A continuación se describen detalles adicionales sobre el uso del recinto de seguridad:

Peligro de electrocución asociado al marco metálico de la cama elástica y el recinto

Los marcos de la cama elástica y del recinto están fabricados en acero galvanizado. No están conectados a tierra y conducen la electricidad. Por este motivo, existe riesgo de electrocución. No se permite el uso de luces, calefactores eléctricos, cables alargadores ni aparatos eléctricos domésticos en la cama elástica ni en el recinto en ningún momento.

Peligros asociados con la entrada y salida del recinto de la cama elástica

Una red de seguridad instalada en un trampolín se eleva del suelo. La altura de la red aumenta el riesgo de caída cuando un saltador entra o sale de ella. Los niños pequeños, en particular, pueden tener dificultades para entrar y salir de la red. Para reducir el riesgo de caídas, ayude siempre a los niños pequeños a entrar y salir de la red.

Entra y sal del recinto del trampolín solo por la puerta del recinto (la abertura en las paredes de red). La lona del trampolín (cama) y las paredes de red del recinto son piezas separadas. Ningún saltador, especialmente los niños pequeños, debe salir nunca del recinto pasando entre la lona y las paredes de red. Intentar salir por ahí crea un riesgo de asfixia al quedar atrapado entre el marco del trampolín y las paredes de red.

La oscuridad aumenta las posibilidades de caerse cuando un saltador entra o sale del recinto. No utilice el trampolín a menos que haya suficiente iluminación.

Peligros asociados con animales, objetos afilados o frágiles

Para evitar daños en la red de seguridad y en la cama elástica, no permita que mascotas u otros animales entren en la red. Las garras y los dientes de los animales pueden dañar la red. No salte en la cama elástica mientras sostiene o lleva consigo objetos afilados o frágiles.

MÉTODOS DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

EL PAPEL DEL SUPERVISOR EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Es responsabilidad de los supervisores de los usuarios de la cama elástica proporcionar una supervisión informada y madura. Deben conocer y hacer cumplir todas las normas y advertencias impresas en este manual para minimizar la probabilidad de accidentes y lesiones. También deben informar a los usuarios de estas normas. Durante los periodos en los que no haya supervisión o esta sea inadecuada, puede ser necesario desmontar la cama elástica, colocarla en una zona segura o protegerla de otro modo contra el uso no autorizado. Otra opción que se puede considerar es cubrir el trampolín con una lona pesada que se pueda asegurar con candados y cadenas. Es responsabilidad del supervisor asegurarse de que el cartel con las instrucciones de seguridad del trampolín se mantenga colocado en el trampolín y que los saltadores estén informados sobre estas instrucciones.

EL PAPEL DEL SALTADOR EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

La formación del usuario es imprescindible para garantizar la seguridad. Los usuarios deben aprender primero a realizar saltos bajos y controlados y, a continuación, las posiciones básicas de aterrizaje y las combinaciones antes de pasar a las habilidades intermedias. Los saltadores deben comprender por qué tienen que dominar el «control» antes de empezar a pensar en otros movimientos. Comprender la progresión adecuada de las habilidades en el salto en un trampolín debe ser la primera lección. Revise este manual para aprender las técnicas básicas para utilizar el trampolín. Siga las normas del cartel con las instrucciones de seguridad del trampolín. Para obtener más información o materiales didácticos adicionales, póngase en contacto con un instructor de trampolín certificado.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA EL TRAMPOLÍN

Para el supervisor

Lea las instrucciones antes de utilizar el trampolín. Haga cumplir todas las normas de seguridad. Familiarícese con la información de este manual para poder ayudar a los nuevos usuarios a aprender los saltos básicos y para que todos los usuarios sigan las normas de seguridad del trampolín. Todos los usuarios del trampolín deben estar bajo la supervisión de una persona madura y con conocimientos, independientemente de su habilidad o edad. No se recomienda el uso de este trampolín a niños menores de 6 años. Inspeccione el trampolín antes de utilizarlo. No utilice el trampolín sin la almohadilla del marco bien colocada para cubrir el marco. No utilice el trampolín en condiciones de humedad o viento. Las lonas, muelles o piezas del marco desgastadas o dañadas deben sustituirse inmediatamente.

Saltar

Aprenda bien los saltos y las posiciones del cuerpo antes de intentar habilidades más avanzadas. Conozca sus propios límites al realizar cada uno de los saltos en el trampolín. Estudie este manual para aprender a hacer los saltos básicos. Detenga el rebote flexionando las rodillas cuando sus pies entren en contacto con la lona del trampolín. Aprenda esta habilidad antes de intentar cualquier otra.

PELIGROS ASOCIADOS A LOS VIENTOS FUERTES

Una cama elástica con red de seguridad puede ser desplazada o volada por vientos fuertes. Cualquier persona que se encuentre en su trayectoria o dentro de la red de seguridad puede resultar herida si esto ocurre. Si se esperan vientos fuertes, retire la red de protección y fije el marco del trampolín al suelo con estacas, o traslade el trampolín y la red de protección a un lugar protegido. El único método seguro para proteger su trampolín y el entorno durante los vientos fuertes es desmontar completamente la unidad y guardarla en el interior. Los daños causados por el viento o las condiciones meteorológicas no están cubiertos por la garantía.

ISTRUZIONI PER L'USO

Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere e seguire tutte le avvertenze, le precauzioni e le istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare la copertura per trampolino. Le avvertenze e le istruzioni per la cura, la manutenzione e l'uso di questo trampolino e della copertura sono incluse per promuovere un utilizzo sicuro e divertente di questa attrezzatura.

1. È responsabilità del proprietario e dei supervisori del trampolino e della rete di protezione assicurarsi che tutti gli utenti rispettino le istruzioni di sicurezza fornite in questo manuale. Il trampolino deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di persone mature e competenti.
2. Assicurare il trampolino e la rete di protezione contro un uso non autorizzato e non supervisionato. Se si utilizza una scala per salire e scendere dal trampolino, assicurarsi di rimuoverla quando il trampolino e la rete di protezione non vengono utilizzati.
3. Assicurarsi che ci sia spazio libero sufficiente sopra il trampolino e la recinzione prima dell'uso. È preferibile avere almeno 7,3 metri di spazio libero sopra il suolo. Questo spazio deve essere libero da cavi, rami di alberi e qualsiasi altro possibile pericolo.
4. Lo spazio laterale (laterale) è molto importante. Non posizionare il trampolino e la recinzione vicino a muri, edifici, recinzioni, marciapiedi e altre aree di gioco. Mantenere sempre uno spazio libero su tutti i lati del trampolino e della recinzione.
5. Rimuovere qualsiasi oggetto che possa interferire con l'utilizzatore. Mantenere un'area libera intorno e sotto il trampolino.
6. Assicurarsi che il trampolino e la rete di protezione siano su una superficie piana prima dell'uso.
7. Ispezionare sempre il trampolino e la rete di protezione prima di ogni utilizzo. Assicurarsi che il telaio, il cuscino di protezione, la rete di protezione e i pali di sicurezza siano posizionati correttamente e in modo sicuro. Sostituire eventuali parti usurate, difettose o mancanti. (Gli utenti potrebbero ferirsi se il trampolino e la rete di protezione vengono utilizzati quando sono in cattive condizioni).
8. Saltare solo quando la superficie del tappeto (letto) è asciutta. Il vento o il movimento dell'aria devono essere minimi o assenti. Il trampolino e la recinzione non devono essere utilizzati in presenza di raffiche di vento o venti forti.
9. Il telaio del trampolino e della rete di protezione sono in metallo. Non sono collegati a terra e conducono elettricità. Per questo motivo, esiste il rischio di folgorazione. Non è consentito l'uso di luci, stufe elettriche, prolunghe o elettrodomestici sul trampolino o nella rete di protezione in nessun momento.
10. Utilizzare il trampolino e la recinzione in un'area ben illuminata. Se il trampolino e la recinzione si trovano all'interno o in zone ombreggiate, potrebbe essere necessario utilizzare un'illuminazione artificiale (elettrica) nell'area.
11. Durante i mesi invernali, i materiali morbidi del trampolino dovranno essere rimossi e conservati in un luogo asciutto. Se lasciati montati durante i mesi invernali, potrebbero causare danni alle molle, al tappeto di salto, al cuscino di protezione e alla recinzione. La garanzia sarà nulla.
12. Questo trampolino e la rete di protezione sono realizzati per utenti di peso inferiore a 180 kg.
13. I trampolini di altezza superiore a 51 cm non sono raccomandati per l'uso da parte di bambini di età inferiore ai 6 anni.
14. La recinzione del trampolino deve essere utilizzata solo con trampolini delle dimensioni per cui è stata progettata.
15. L'uso improprio e l'abuso della rete di protezione del trampolino sono pericolosi e possono causare gravi lesioni.
16. Non fissare alla barriera di protezione nulla che non sia un accessorio approvato dal produttore o parte del sistema di protezione. Si prega di rimuovere eventuali gioielli prima di iniziare a saltare. I gioielli potrebbero impigliarsi nella rete di protezione.
17. Indossare indumenti privi di cordoncini, ganci, passanti o qualsiasi altro elemento che possa impigliarsi durante l'uso del trampolino/recintato e causare intrappolamento, strangolamento o entrambi.
18. NON lasciare che più di una persona alla volta entri nella recinzione del trampolino. Due o più persone che saltano contemporaneamente possono causare gravi lesioni.
19. NON saltare sul trampolino mentre si hanno o si tengono in mano oggetti, in particolare oggetti affilati o fragili.
20. NON utilizzare il trampolino e la rete di protezione se avete assunto alcol o droghe.
21. NON tentare né consentire capriole (salti mortali) sul trampolino. Atterrare sulla testa o sul collo può causare gravi lesioni, paralisi o morte, anche se l'atterraggio avviene al centro del tappeto elastico.
22. Salite e scendete sempre dal trampolino. È pericoloso saltare dal trampolino sul pavimento o sul terreno quando si scende, o saltare sul trampolino quando si sale.
23. NON utilizzare il trampolino come trampolino di lancio per altri oggetti. Entrare ed uscire dalla recinzione solo dalla porta o dalla barriera predisposta a tale scopo.
24. NON tentare di strisciare sotto, saltare sopra, rimbalzare intenzionalmente, appendersi, arrampicarsi, calciare o tagliare la rete di protezione.
25. Mantenendo la testa eretta, concentra lo sguardo sul trampolino verso il perimetro. Questo ti aiuterà a controllare il rimbalzo.
26. Smetti di rimbalzare flettendo le ginocchia quando i piedi entrano in contatto con il letto del trampolino. Impara questa tecnica prima di provarne altre.
27. Evita di rimbalzare troppo in alto. Rimani basso finché non riesci a controllare il rimbalzo e ad atterrare ripetutamente al centro del trampolino. Il controllo è più importante dell'altezza.

HOUSTON

28. Evita di rimbalzare quando sei stanco. Fai turni brevi.

29. Impara bene i rimbalzi fondamentali e le posizioni del corpo prima di provare abilità più avanzate. È possibile svolgere una varietà di attività sul trampolino eseguendo i fondamentali di base in varie serie e combinazioni, eseguendo un fondamentale dopo l'altro, con rimbalzi dei piedi tra uno e l'altro.

30. Per ulteriori informazioni relative all'attrezzatura del trampolino, contattare il produttore. Per informazioni relative all'allenamento delle abilità, contattare un istruttore di trampolino certificato.

31. Non utilizzare né sostare in prossimità del trampolino in condizioni di vento forte o rafficato. Il trampolino può essere sollevato dal vento in caso di vento forte o rafficato prolungato. Ciò può causare lesioni gravi, paralisi o morte, oltre a danni alla proprietà. Per ridurre tali rischi, smontare il trampolino e la recinzione e riporli fino al miglioramento delle condizioni meteorologiche. Ancorare il telaio del trampolino può impedire che il trampolino si sposti a causa del vento, ma anche i trampolini ancorati possono essere sollevati dal vento o danneggiati. Consultare un appaltatore qualificato per determinare quale tipo di ancoraggio funziona meglio nella propria zona.

ISTRUZIONI E LEZIONI MODELLO

Le seguenti lezioni sono esempi di un programma didattico. Dovrebbero seguire una discussione completa e una dimostrazione della meccanica del corpo tra il supervisore e gli atleti.

1. Salita e discesa: dimostrazione e pratica delle tecniche corrette.
2. Rimbalzo fondamentale: dimostrazione e pratica.
3. Frenata: dimostrazione e pratica. Frenata a comando.
4. Caduta sulle mani e sulle ginocchia: dimostrazione e pratica, sottolineando l'atterraggio a quattro punti e l'allineamento.

Lezione 1: Rimbalzo fondamentale

1. Partite da una posizione eretta con la testa dritta e lo sguardo rivolto verso il paracolpi.
2. Dondolare le braccia in avanti e verso l'alto con un movimento circolare.
3. Unire i piedi e puntare le dita dei piedi verso il basso mentre si è in aria.
4. Quando atterri sul tappetino, tieni i piedi distanziati di circa 38 cm.



Lezione 2: Knee Drop

1. Inizia a rimbalzare da una posizione eretta, tenendo gli occhi fissi sul paracolpi.
2. Atterra sulle ginocchia, mantenendo la schiena dritta e il corpo eretto.
3. Torna in posizione eretta.



Lezione 3: Caduta su mani e ginocchia

1. Inizia a rimbalzare da una posizione eretta, tenendo gli occhi fissi sul materassino.
2. Atterra sul tappetino sulle mani e sulle ginocchia.
3. Spingete con le mani e tornate in posizione eretta.



Lezione 4: Caduta all'indietro

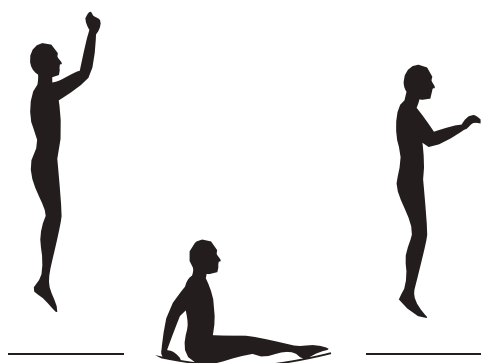
1. Inizia con un rimbalzo basso e atterra sulla schiena.
2. Tieni il mento in avanti sul petto mentre atterri.
3. Calcia in avanti e verso l'alto con le gambe per tornare in posizione eretta.



ISTRUZIONI E LEZIONI MODELLO

Lezione 5: Caduta da seduti

1. Atterra in posizione seduta con le gambe parallele al tappetino.
2. Appoggia le mani sul tappetino accanto ai fianchi.
3. Spingete con le mani per tornare in posizione eretta.



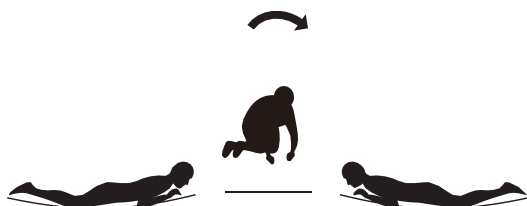
Lezione 6: Caduta in avanti

1. Parti da un rimbalzo basso e atterra sul tappetino in posizione prona.
2. Tieni la testa sollevata e le braccia distese in avanti sul tappetino.
3. Spingete con le braccia per tornare in posizione eretta.



Lezione 7: Mezzo giro

1. Parti dalla posizione di caduta frontale e spingi a sinistra o a destra con le braccia ruotando il corpo nella direzione opposta.
2. Girare la testa e le spalle nella direzione in cui si sta girando il corpo.
3. Tieni la schiena parallela al tappetino e la testa alta.
4. Dopo aver completato un mezzo giro, atterrate nella posizione front drop.



Lezione 8: Rotazione dei fianchi

1. Inizia con un seduto.
2. Gira la testa a sinistra o a destra e fai oscillare le braccia nella stessa direzione.
3. Ruota i fianchi nella stessa direzione della testa e delle braccia, completando una torsione.
4. Atterrare nella posizione di caduta in avanti.
5. Tieni la schiena parallela al tappetino e la testa alta.
6. Dopo aver completato un mezzo giro, atterrate nella posizione di caduta frontale.



Una volta apprese tutte le lezioni, lo studente dovrebbe essere incoraggiato a progettare e organizzare routine, ponendo l'accento sulla corretta esecuzione dei movimenti. L'istruttore può valutare o classificare gli studenti e organizzare i gruppi per ulteriori istruzioni di conseguenza.

Per stimolare l'interesse nella competizione, è possibile introdurre il gioco "Trampoline Horse". Prima dell'inizio del gioco, gli studenti devono contare. Per iniziare il gioco, lo studente numero 1 esegue un'acrobazia. Lo studente numero 2 sale quindi sul trampolino, esegue la stessa acrobazia e ne aggiunge una seconda. Lo studente numero 3 sale e esegue le acrobazie 1 e 2 e ne aggiunge una terza. In questo modo la serie di acrobazie viene continuamente allungata. La prima persona che sbaglia un'acrobazia della serie assume la lettera "H" e inizia una nuova serie con un'acrobazia. Se una persona sbaglia di nuovo, assume la lettera "O". Quando una persona accumula "H-O-R-S-E", viene eliminata dal gioco. L'ultimo concorrente rimasto è il vincitore. La pianificazione delle lezioni da questo punto in poi dovrebbe essere facilitata contattando un istruttore di trampolino certificato.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA DEL TRAMPOLINO

Come in tutti gli sport ricreativi attivi, anche l'uso del trampolino può causare lesioni ai partecipanti. Tuttavia, è possibile adottare alcune misure per ridurre il rischio di infortuni. In questa sezione vengono identificati i principali modelli di incidenti e descritte le responsabilità dei supervisori e dei saltatori nella prevenzione degli incidenti.

CLASSIFICAZIONE DEGLI INCIDENTI

Capriole (salti mortali): atterrare sulla testa o sul collo, anche al centro del tappeto elastico, aumenta il rischio di fratture alla schiena o al collo, che possono causare paralisi o morte. Tali incidenti possono verificarsi quando chi salta commette un errore nel tentativo di eseguire una capriola in avanti o all'indietro (salto mortale). Non eseguire capriole (salti mortali) su questo trampolino da giardino.

Più saltatori: la presenza di più di un saltatore alla volta sul trampolino aumenta il rischio che uno di essi si ferisca perdendo il controllo del proprio salto. I saltatori potrebbero scontrarsi tra loro, cadere dal trampolino, cadere sulle molle o attraverso di esse, oppure atterrare in modo errato sul tappeto. Il saltatore con il peso minore è quello che corre il rischio maggiore di ferirsi.

Montaggio e smontaggio (salita e discesa): il tappeto del trampolino si trova a diversi metri dal suolo. Saltare dal trampolino al suolo o su qualsiasi altra superficie può causare lesioni. Anche saltare sul trampolino da un tetto, una terrazza o altri oggetti comporta il rischio di lesioni. I bambini più piccoli potrebbero aver bisogno di aiuto per salire o scendere dal trampolino. Salite e scendete con cautela dal trampolino. Non calpestare le molle o il rivestimento protettivo. Non afferrare il rivestimento protettivo per tirarsi sul trampolino.

Urti contro il telaio o le molle: urtare il telaio o cadere sulle molle mentre si salta o si sale o si scende dal trampolino può causare lesioni. Durante il salto, rimanere al centro del tappeto. Assicurarsi che il rivestimento protettivo del telaio sia posizionato correttamente in modo da coprire il telaio. Il rivestimento protettivo del telaio non è realizzato né destinato a sostenere il peso dell'utente del trampolino. Non salire o saltare direttamente sul rivestimento protettivo del telaio.

Perdita di controllo: i saltatori che perdono il controllo dei propri salti potrebbero atterrare in modo errato sul tappeto, atterrare sul telaio o sulle molle o cadere dal trampolino. Un salto controllato è quello in cui l'atterraggio avviene nello stesso punto del decollo. Prima di imparare un'acrobazia più difficile, dovresti essere in grado di eseguire ripetutamente quella attuale con controllo. Tentare un'acrobazia al di là delle proprie attuali capacità aumenta la possibilità di perdere il controllo. Per riprendere il controllo e interrompere il salto, piega bruscamente le ginocchia quando atterri.

Consumo di alcol o droghe: il rischio di lesioni aumenta quando chi salta ha consumato alcol o assunto droghe. Queste sostanze compromettono i tempi di reazione, la capacità di giudizio e la coordinazione fisica di una persona.

Contatto con oggetti: saltare su un trampolino mentre altre persone, animali domestici o oggetti si trovano sotto di esso aumenta il rischio di ferirsi. Saltare tenendo in mano o avendo un oggetto sul trampolino, in particolare se affilato o fragile, aumenta il rischio di lesioni. Posizionare un trampolino troppo vicino a cavi elettrici aerei, rami di alberi o altri oggetti può aumentare il rischio di lesioni.

Cattiva manutenzione del trampolino: chi salta sul trampolino può ferirsi se questo è in cattive condizioni. Ad esempio, un tappeto strappato, un telaio piegato, una molla rotta o un cuscino di protezione mancante devono essere sostituiti prima di consentire a chiunque di saltare. Controllare il trampolino prima di ogni utilizzo.

Condizioni meteorologiche: un trampolino bagnato è troppo scivoloso per saltare in sicurezza. Raffiche di vento o venti forti possono far perdere il controllo a chi salta. Per ridurre il rischio di lesioni, utilizzare il trampolino solo quando le condizioni meteorologiche sono favorevoli.

Accesso: per impedire l'accesso al trampolino da parte di bambini piccoli non sorvegliati, la scaletta opzionale deve essere sempre rimossa e riposta in un luogo sicuro quando il trampolino non è in uso.

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA DELLA RECINZIONE

NECESSITÀ DI SICUREZZA DELLA RECINZIONE DEL TRAMPOLINO

La recinzione per trampolino è un prodotto ricreativo. Le informazioni contenute in questa pagina identificano importanti precauzioni di sicurezza. Le precauzioni non sono esaustive, poiché una recinzione può essere utilizzata in modi che questo manuale non può coprire completamente.

Per evitare schiacciamenti e tagli durante l'uso della copertura, è necessario installare un'imbottitura sul telaio del trampolino. L'imbottitura deve essere posizionata sul trampolino prima di montare la copertura. L'imbottitura riduce il rischio di lesioni dovute al contatto accidentale con le molle e il telaio.

UTILIZZO SICURO DELLA RECINZIONE

Supervisione dei bambini da parte di adulti

I bambini che utilizzano un trampolino con recinzione devono essere sorvegliati da adulti. I bambini piccoli devono essere sorvegliati costantemente. Gli adulti devono prestare particolare attenzione a:

- Oggetti che i bambini portano nella recinzione
- Attività dei bambini all'interno del recinto
- Condizioni all'interno del recinto mentre i bambini lo utilizzano
- Modalità di ingresso e uscita dei bambini dal recinto

Di seguito sono riportati ulteriori dettagli sull'uso della recinzione di sicurezza:

Rischio di folgorazione associato al telaio metallico del trampolino e della recinzione

I telai del trampolino e della recinzione sono realizzati in acciaio zincato. Non sono collegati a terra e conducono elettricità. Per questo motivo, esiste un rischio di folgorazione. Non è consentito l'uso di luci, riscaldatori elettrici, prolunghe o elettrodomestici sul trampolino o all'interno della recinzione in nessun momento.

Rischi associati all'entrata e all'uscita dalla recinzione del trampolino

La rete di protezione installata su un trampolino è sollevata da terra. L'altezza della rete aumenta il rischio di caduta quando chi salta entra o esce dalla rete. I bambini piccoli, in particolare, possono avere difficoltà a entrare e uscire dalla rete. Per ridurre il rischio di caduta, aiutate sempre i bambini piccoli a entrare e uscire dalla rete.

Entrare ed uscire dalla recinzione del trampolino solo attraverso la porta della recinzione (l'apertura nelle pareti di rete). Il tappeto del trampolino (letto) e le pareti di rete della recinzione sono pezzi separati. Nessun saltatore, in particolare i bambini piccoli, dovrebbe mai lasciare la recinzione passando tra il tappeto e le pareti di rete. Cercare di uscire in questo modo crea il rischio di soffocamento dovute al fatto di rimanere intrappolati tra il telaio del trampolino e le pareti di rete.

L'oscurità aumenta le possibilità di caduta quando un saltatore entra o esce dalla recinzione. Non utilizzare il trampolino se non è presente un'illuminazione adeguata.

Pericoli associati ad animali, oggetti appuntiti o fragili

Per evitare danni alla recinzione e al trampolino, non consentire l'accesso alla recinzione ad animali domestici o di altro tipo. Gli artigli e i denti degli animali possono danneggiare la rete. Non saltare sul trampolino tenendo in mano o indossando oggetti taglienti o fragili.

METODI DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI

IL RUOLO DEL SUPERVISORE NELLA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI

È responsabilità dei supervisori degli utenti del trampolino fornire una supervisione competente e matura. Essi devono conoscere e far rispettare tutte le regole e le avvertenze riportate nel presente manuale per ridurre al minimo il rischio di incidenti e lesioni. Devono inoltre informare gli utenti di tali regole. Nei periodi in cui la supervisione non è disponibile o è inadeguata, potrebbe essere necessario smontare il trampolino, riporlo in un'area sicura o comunque proteggerlo da un uso non autorizzato. Un'altra opzione che può essere presa in considerazione è quella di coprire il trampolino con un telone pesante che può essere fissato con lucchetti e catene. È responsabilità del supervisore assicurarsi che il cartello con le istruzioni di sicurezza del trampolino sia affisso sul trampolino e che gli utenti siano informati di tali istruzioni.

IL RUOLO DEL SALTATORE NELLA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI

L'educazione da parte dell'utente è fondamentale per la sicurezza. Gli utenti devono prima imparare a eseguire un rimbalzo basso e controllato, quindi apprendere le posizioni di atterraggio di base e le combinazioni prima di passare alle abilità intermedie. I saltatori devono capire perché devono padroneggiare il "controllo" prima di poter iniziare a pensare ad altre mosse. Comprendere la corretta progressione delle abilità nel salto sul trampolino deve essere la prima lezione. Leggi questo manuale per imparare le tecniche di base per l'uso del trampolino. Segui le regole riportate sul cartello con le istruzioni di sicurezza del trampolino. Per ulteriori informazioni o materiale didattico aggiuntivo, contatta un istruttore di trampolino certificato.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER IL TRAMPOLINO

Per il supervisore

Leggere le istruzioni prima di utilizzare il trampolino. Far rispettare tutte le norme di sicurezza. Acquisire familiarità con le informazioni contenute nel presente manuale in modo da poter aiutare i nuovi utenti ad apprendere i salti di base e tutti gli utenti a seguire le norme di sicurezza relative al trampolino. Tutti gli utenti del trampolino devono essere sorvegliati da una persona matura e competente, indipendentemente dalla loro abilità o età. Questo trampolino non è raccomandato per l'uso da parte di bambini di età inferiore ai 6 anni. Ispezionare il trampolino prima di utilizzarlo. Non utilizzare il trampolino senza il rivestimento di protezione fissato saldamente al telaio. Non utilizzare il trampolino in condizioni di pioggia o vento. Un tappeto, una molla o un pezzo del telaio usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente.

Salto

Impara bene i salti di base e le posizioni del corpo prima di provare cose più difficili. Conosci i tuoi limiti quando fai i salti sul trampolino. Leggi questo manuale per imparare i salti di base. Fermati piegando le ginocchia quando i piedi toccano il tappeto del trampolino. Impara questa tecnica prima di provare altre cose.

PERICOLI ASSOCIATI A VENTI FORTI

Un trampolino con recinzione può essere spostato o ribaltato da forti venti. Chiunque si trovi sul suo percorso o all'interno della recinzione potrebbe ferirsi se ciò dovesse accadere. Se sono previsti venti forti, rimuovere la rete di protezione e fissare il telaio del trampolino al suolo con dei picchetti, oppure spostare il trampolino e la rete di protezione in un luogo riparato. L'unico metodo sicuro per proteggere il trampolino e l'ambiente circostante in caso di vento forte è smontare completamente l'unità e riporla al chiuso. I danni causati dal vento o dalle condizioni atmosferiche non sono coperti dalla garanzia.

NÁVOD K POUŽITÍ SKÁKACÍHO PLÁTNA „

Abyste snížili riziko vážného zranění, přečtěte si před použitím trampolínového krytu všechny varování, bezpečnostní opatření a pokyny uvedené v této příručce a dodržujte je. Varování a pokyny pro péči, údržbu a používání této trampolíny a krytu jsou uvedeny za účelem bezpečného a příjemného používání tohoto zařízení.

1. Je odpovědností majitele a dozorců trampolíny a ochranné sítě zajistit, aby všichni uživatelé dodržovali bezpečnostní pokyny uvedené v tomto návodu. Trampolínu by měli používat pouze dospělí pod dohledem znalého dozorce.
2. Zabezpečte trampolínu a ochrannou síť proti neoprávněnému a bezdohlednému použití. Pokud k nastupování a vystupování z trampolíny používáte žebřík, nezapomeňte jej odstranit, když trampolína a ochranná síť nejsou používány.
3. Před použitím se ujistěte, že je nad trampolínou a ochrannou sítí dostatek volného prostoru. Nejlepší je mít nad zemí volný prostor alespoň 7,3 metru. Tento prostor musí být bez drátů, větví stromů a jiných možných nebezpečí.
4. Velmi důležitý je boční (příčný) volný prostor. Trampolínu a ochrannou síť neumísťte do blízkosti zdí, budov, plotů, chodníků a jiných hracích ploch. Vždy udržujte volný prostor po všech stranách trampolíny a ochranné sítě.
5. Odstraňte všechny předměty, které by mohly bránit uživateli. Udržujte volný prostor kolem a pod trampolínou.
6. Před použitím se ujistěte, že trampolína a ochranná síť jsou na rovném povrchu.
7. Před každým použitím trampolíny a ochrannou síť vždy zkontrolujte. Ujistěte se, že rám, ochranná podložka, ochranná síť a bezpečnostní tyče jsou správně a bezpečně umístěny. Vyměňte všechny opotřebované, vadné nebo chybějící části. (Při používání trampolíny a ochranné sítě v špatném stavu může dojít ke zranění skákajících osob.)
8. Skákejte pouze tehdy, když je povrch podložky (ložní plochy) suchý. Neměl by foukat vítr ani by neměl být žádný pohyb vzduchu. Trampolínu a ochrannou síť nelze používat při nárazovém nebo silném větru.
9. Rámy trampolíny a ochranné sítě jsou vyrobeny z kovu. Nejsou uzemněny a vedou elektrinu. Z tohoto důvodu existuje nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Na trampolíně ani v ochranné síti nesmí být nikdy používána světla, elektrické ohřívače, prodlužovací kabely ani domácí elektrické spotřebiče.
10. Trampolínu a ochrannou síť používejte v dobře osvětleném prostoru. Pokud se trampolína a ochranná síť nacházejí v interiéru nebo ve stinných prostorách, může být nutné použít umělé (elektrické) osvětlení.
11. Během zimních měsíců je nutné měkké materiály trampolíny odstranit a uložit na suchém místě. Pokud je necháte během zimních měsíců na místě, může dojít k poškození pružin, skákací plochy, ochranné podložky a ochranné sítě. Záruka bude neplatná.
12. Tato trampolína a ochranná síť jsou určeny pro uživatele s hmotností do 180 kg.
13. Trampolíny vyšší než 20 palců (51 cm) se nedoporučují pro děti mladší 6 let.
14. Ochranná síť trampolíny se smí používat pouze s trampolínou, pro kterou je ochranná síť určena.
15. Nesprávné používání a zneužívání ochranné sítě trampolíny je nebezpečné a může způsobit vážná zranění.
16. K ochranné síti nepřipevňujte nic, co není schváleným příslušenstvím výrobce nebo součástí ochranného systému. Před skákáním si sundejte veškeré šperky. Šperky se mohou zachytit v síti ochranné sítě.
17. Noste oblečení bez šňůrek, háčků, smyček nebo čehokoli, co by se mohlo při používání trampolíny/ochranné sítě zachytit a způsobit zamotání, úskrcení nebo obojí.
18. Nenechávejte více než jednu osobu současně uvnitř ochranné sítě trampolíny. Skákání dvou nebo více osob současně může způsobit vážné zranění.
19. NESKÁKEJTE na trampolíně, pokud máte u sebe nebo držíte nějaké předměty, zejména ostré nebo křehké.
20. NEPOUŽÍVEJTE trampolínu a ochrannou síť, pokud jste požili alkohol nebo drogy.
21. NEPOKOUŠEJTE se a NEDOVOLTE provádění salt (přemetů) na trampolíně. Dopad na hlavu nebo krk může způsobit vážná zranění, ochrnutí nebo smrt, a to i při dopadu uprostřed skákací plochy.
22. Na trampolínu vždy vstupujte a vystupujte po schůdkách. Je nebezpečné při sestupování skákat z trampolíny na podlahu nebo zem, stejně jako při nastupování skákat na trampolínu.
23. NEPOUŽÍVEJTE trampolínu jako odrazový můstek k jiným předmětům. Vstupujte a vystupujte z ohrady pouze dveřmi nebo bariérou určenou k tomuto účelu.
24. NEPOKOUŠEJTE se prolézat pod bariérou, přeskačovat ji, úmyslně se od ní odrazet, viset na ní, šplhat po ní, kopat do ní nebo ji prořezávat.
25. S hlavou vzpřímenou se soustřeďte pohledem na okraj trampolíny. To vám pomůže kontrolovat odraz.
26. Odraz zastavte ohnutím kolen, jakmile se vaše nohy dotknou trampolíny. Naučte se tuto dovednost, než se pokusíte o další.
27. Vyhněte se příliš vysokým skokům. Zůstaňte nízko, dokud nezvládnete kontrolu skoku a opakovaně přistání ve středu trampolíny. Kontrola je důležitější než výška.
28. Neskákejte, když jste unavení. Skoky provádějte krátké.
29. Než se pustíte do pokročilejších dovedností, důkladně se naučte základní skoky a polohy těla. Na trampolíně lze provádět celou řadu aktivit, při nichž se základní dovednosti provádějí v různých sériích a kombinacích, jedna po druhé, s odrazem nohou mezi nimi.
30. Další informace týkající se vybavení trampolíny získáte od výrobce. Informace týkající se tréninku dovedností získáte od certifikovaného instruktora trampolíny.
31. Nepoužívejte trampolínu a nestůjte v její blízkosti za větrného počasí nebo při nárazovém větru. Trampolína se může při vystavení silnému větru nebo nárazovému větru vznést do vzduchu. To může mít za následek vážná zranění, ochrnutí nebo smrt, stejně jako poškození majetku. Abyste tato rizika snížili, rozmontujte trampolínu a ochrannou síť a uložte je, dokud se počasí nezlepší. Ukotvení rámu trampolíny může zabránit jejímu pohybu v důsledku větru, ale i ukotvené trampolíny se mohou vznést do vzduchu nebo poškodit. Poradte se s kvalifikovaným dodavatelem, aby určil, jaký typ kotvení je pro vaše místo nejvhodnější.

POKYNY A VZOROVÉ LEKCE

Následující lekce jsou příklady výukového programu. Měly by navazovat na kompletní diskusi a demonstraci mechaniky těla mezi supervizorem a studentem (studenty).

1. Nasedání a sesedání: Demonstrace a nácvik správných technik.
2. Základní odraz: Demonstrace a nácvik.
3. Brzdění: Demonstrace a nácvik. Brzdění na povl.
4. Pád na ruce a kolena: Demonstrace a nácvik s důrazem na čtyřbodové přistání a vyrovnání.

Lekce 1: Základní odraz

1. Začněte ve stoje s hlavou vzpřímenou a pohledem upřeným na rámovou podložku.
2. Provedte kruhový pohyb pažemi dopředu a nahoru.
3. Spojte nohy a ve vzduchu nasměrujte prsty dolů.
4. Při dopadu na podložku mějte nohy asi 15 palců od sebe.



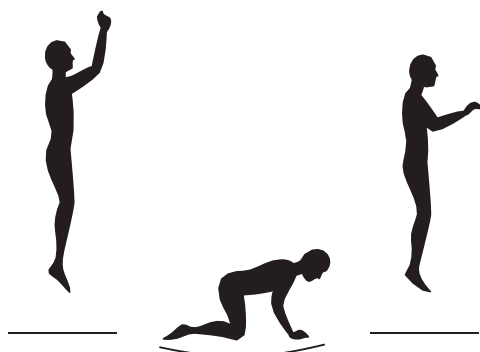
Lekce 2: Pokles kolen

1. Začněte skákat ze stoje a sledujte rámovou podložku.
2. Přistupujte na kolena, záda držte rovně a tělo vzpřímené.
3. Vraťte se do vzpřímené polohy.



Lekce 3: Pokles rukou a kolen

1. Začněte skákat ze stoje a sledujte rámovou podložku.
2. Přistupte na podložku na ruce a kolena.
3. Odešlete se rukama a vraťte se do vzpřímené polohy.



Lekce 4: Pád na záda

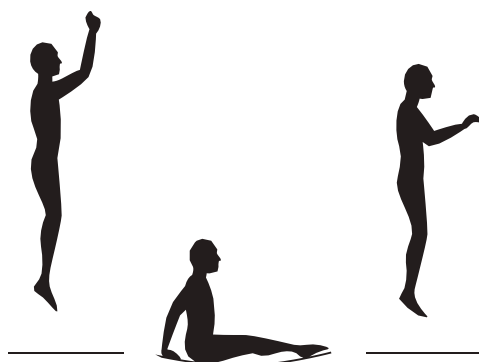
1. Začněte nízkým skokem a přistaňte na zádech.
2. Při dopadu držte bradu vpřed na hrudi.
3. Kopněte nohama dopředu a nahoru, abyste se vrátili do vzpřímené polohy.



POKYNY A UKÁZKOVÉ LEKCE

Lekce 5: Sed s dopadem

1. Přistupte v sedě s nohama rovnoběžně s podložkou.
2. Položte ruce na podložku vedle boků.
3. Tlačte rukama, abyste se vrátili do vzpřímené polohy.



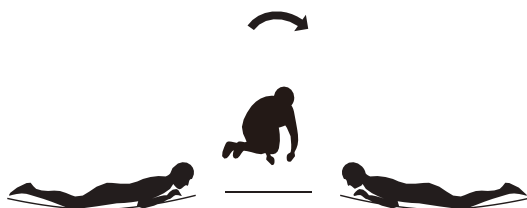
Lekce 6: Přední pád

1. Začněte z nízkého odrazu a přistaňte na podložce v poloze na břiše.
2. Hlavu držte vzhůru a paže natažené dopředu na podložce.
3. Opřete se o ruce a vraťte se do vzpřímené polohy.



Lekce 7: Poloviční otočka

1. Začněte z pozice předního pádu a odrazte se rukama doleva nebo doprava, přičemž otočte tělo v opačném směru.
2. Otočte hlavu a ramena ve směru, kterým se otáčí vaše tělo.
3. Žáda držte rovnoběžně s podložkou a hlavu vzhůru.
4. Po dokončení polovičního otočení přistupte do přední pokleslé polohy.



Lekce 8: Otáčení boků

1. Začněte v pozici sedu.
2. Otočte hlavu doleva nebo doprava a zamávejte rukama ve stejném směru.
3. Otočte boky ve stejném směru jako hlavu a paže a dokončete otočku.
4. Přistupte do pozice sedu.
5. Žáda držte rovnoběžně s podložkou a hlavu vzhůru.
6. Po dokončení půl otočky přistaňte v přední pozici.



Jakmile se studenti naučí všechny lekce, měli by být povzbuzováni k navrhování a organizování cvičebních sestav s důrazem na správné provedení. Instruktor může studenty hodnotit nebo známkovat a podle toho sestavit skupiny pro další výuku.

Pro zvýšení zájmu o soutěž lze zavést hru „Trampolínový kuň“. Před začátkem hry se studenti musí seřadit podle pořadí. Hru zahájí student číslo 1, který předvede akrobatický kousek. Žák číslo 2 pak vyleze na trampolínu, předvede stejný kousek a přidá druhý kousek. Žák číslo 3 vyleze na trampolínu, předvede kousky 1 a 2 a přidá třetí kousek. Takto se série kousků neustále prodlužuje. První osoba, která v sérii akrobatických kousků selže, dostane písmeno „H“ a začne novou sérii s akrobatickým kouskem. Pokud osoba selže znovu, dostane písmeno „O“. Když osoba nasbírá „H-O-R-S-E“, je ze hry vyřazena. Vítězem se stává poslední zbývajících soutěžících. Plánování lekcí od tohoto bodu by mělo být usnadněno kontaktováním certifikovaného instruktora trampolíny.

INFORMACE BEZPEČNOSTI TRAMPOLÍNY

Při používání trampolíny, stejně jako při všech aktivních rekreačních sportech, může dojít ke zranění účastníků. Existují však opatření, která mohou riziko zranění snížit. V této části jsou popsány hlavní typy nehod a povinnosti dozorujících osob a skokanů při prevenci nehod.

KLASIFIKACE NEHOD

Salta (přemet): Přistání na hlavě nebo krku, i uprostřed trampolínové plachty, zvyšuje riziko zlomeniny páteře nebo krku, což může vést k ochrnutí nebo smrti. K takovým událostem může dojít, když skokan udělá chybu při pokusu o provedení salta (přemet) dopředu nebo dozadu. Na této zahradní trampolíně neprovádějte salta (přemet).

Více skokanů: Více než jeden skokan najednou na trampolíně zvyšuje riziko zranění skokana v důsledku ztráty kontroly nad skokem. Skokani mohou do sebe narazit, spadnout z trampolíny, spadnout na pružiny nebo skrz ně, nebo nesprávně dopadnout na podložku. Skokan s nejnižší hmotností je nejvíce ohrožen zraněním.

Nastupování a vystupování: Skákačí plocha trampolíny se nachází několik metrů nad zemí. Skákání z trampolíny na zem nebo jakýkoli jiný povrch může vést ke zranění. Skákání na trampolínu ze střechy, terasy nebo jiných předmětů také představuje riziko zranění. Menší děti mohou potřebovat pomoc při nastupování na trampolínu nebo při sestupování z ní. Na trampolínu a z ní sestupujte opatrně. Nestoupejte na pružiny ani na ochranný rám. Nechtejte se ochranného rámu, abyste se vytáhli na trampolínu.

Náraz do rámu nebo pružin: Při skákání nebo při nastupování na trampolínu či seskakování z ní může dojít ke zranění v důsledku nárazu do rámu nebo propadnutí pružinami. Při skákání se držte uprostřed plachty. Dbejte na to, aby byla rámová podložka na svém místě a zakrývala rám. Rámová podložka není vyrobena ani určena k tomu, aby unesla váhu uživatele trampolíny. Nevstupujte ani neskákejte přímo na rámovou podložku.

Ztráta kontroly: Skokani, kteří ztratí kontrolu nad svým skokem, mohou nesprávně dopadnout na matraci, dopadnout na rám nebo pružiny nebo spadnout z trampolíny. Kontrolovaný skok je takový, při kterém přistání proběhne na stejném místě jako odraz. Než se naučíte obtížnější trik, měli byste být schopni provádět jeden a tentýž trik opakovaně s kontrolou. Pokus o trik nad rámec vašich současných schopností zvyšuje riziko ztráty kontroly. Chcete-li znovu získat kontrolu a zastavit skok, při přistání prudce pokrčte kolena.

Konzumace alkoholu nebo drog: Riziko zranění se zvyšuje, pokud skokan konzumoval alkohol nebo drogy. Tyto látky zhoršují reakční dobu, úsudek a fyzickou koordinaci.

Střet s předměty: Skákání na trampolíně, když se pod ní nacházejí jiné osoby, domácí zvířata nebo předměty, zvyšuje riziko zranění. Skákání s předmětem v ruce nebo na trampolíně, zejména pokud je tento předmět ostrý nebo křehký, zvyšuje riziko zranění. Umístění trampolíny příliš blízko elektrického vedení, větví stromů nebo jiných předmětů může zvýšit riziko zranění.

Špatná údržba trampolíny: Skokani se mohou zranit, pokud je trampolína v špatném stavu. Například roztržená plachta, ohnutý rám, zlomená pružina nebo chybějící ochranná podložka rámu by měly být vyměněny, než bude komukoli povoleno skákat.

Před každým použitím trampolínu zkontrolujte.

Povětrnostní podmínky: Mokrá trampolína je příliš kluzká pro bezpečné skákání. Nárazy větru nebo silný vítr mohou způsobit, že skákající ztratí kontrolu. Abyste snížili riziko úrazu, používejte trampolínu pouze za dobrého počasí.

Přístup: Aby se zabránilo přístupu menších dětí bez dozoru na trampolínu, měl by být volitelný přístupový žebřík vždy odstraněn a uložen na bezpečném místě, když trampolína není používána.

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE O OPLOCENÍ

NEZBYTNOST BEZPEČNOSTNÍHO ZAŘÍZENÍ TRAMPOLÍNY

Ochranná síť trampolíny je rekreační výrobek. Informace na této stránce uvádějí důležité bezpečnostní pokyny. Tyto pokyny nejsou vyčerpávající, protože ochranná síť může být používána způsoby, které tento návod nemůže zcela pokrýt.

Aby se zabránilo skřípnutí a pořezání při používání ochranné sítě, musí být na trampolíně nainstalována ochranná podložka rámu. Ochranná podložka rámu musí být na trampolíně umístěna před instalací ochranné sítě. Ochranná podložka rámu snižuje riziko zranění při náhodném kontaktu s pružinami a rámem.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ OPLOTENÍ

Dohled dospělých nad dětmi

Děti používající trampolínu s ochranným krytem musí být pod dohledem dospělých. Malé děti musí být pod neustálým dohledem. Dospělí musí věnovat zvláštní pozornost:

- Věci, které děti přinášejí do ochranné sítě
- Aktivitu dětí uvnitř ohrady
- Podmínky uvnitř ohrady během jejího používání dětmi
- Způsob, jakým děti vstupují do ohrady a opouštějí ji

Další podrobnosti o používání bezpečnostního ohrazení jsou popsány níže:

Nebezpečí úrazu elektrickým proudem v souvislosti s kovovým rámem trampolíny a ochranným krytem

Rámy trampolíny a ohrady jsou vyrobeny z pozinkované oceli. Nejsou uzemněny a vedou elektřinu. Z tohoto důvodu existuje nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Na trampolíně ani v ohradě nesmí být nikdy používána světla, elektrické ohřívače, prodlužovací kabely ani domácí elektrické spotřebiče.

Nebezpečí spojené se vstupem a výstupem z ochranného krytu trampolíny

Ochranná síť instalovaná na trampolíně je nad zemí. Výška ochranné sítě zvyšuje riziko pádu, když skokan vstupuje do ochranné sítě nebo z ní vystupuje. Zejména malé děti mohou mít potíže se vstupem do ochranné sítě a výstupem z ní. Abyste snížili riziko pádu, vždy malým dětem pomáhejte při vstupu do ochranné sítě a výstupu z ní.

Vstupujte a vystupujte z ohrady trampolíny pouze dveřmi ohrady (otvorem v síťových stěnách). Matrace trampolíny (lože) a síťové stěny ohrady jsou samostatné části. Žádný skokan, zejména malé děti, by nikdy neměl opouštět ohradu tak, že by vystupoval mezi matrací a síťovými stěnami. Pokus o vystoupení tímto způsobem představuje riziko udušení v důsledku zachycení mezi rámem trampolíny a síťovými stěnami.

Tma zvyšuje riziko pádu při vstupu nebo výstupu skákajícího z ohrady. Trampolínu nepoužívejte, pokud není k dispozici dostatečné osvětlení.

Nebezpečí spojené se zvířaty, ostrými nebo křehkými předměty

Aby nedošlo k poškození ochranné sítě a trampolíny, nepouštějte do ochranné sítě domácí ani jiná zvířata. Drápy a zuby zvířat mohou síť poškodit. Neskákejte na trampolíně, pokud držíte nebo máte na sobě ostré nebo křehké předměty.

METODY PREVENCE NEHOD

ROLE DOZORCE PŘI PREVENCI NEHOD

Je odpovědností dozorců uživatelů trampolíny zajistit odborný a zodpovědný dohled. Musí znát a dodržovat všechna pravidla a varování uvedená v této příručce, aby minimalizovali pravděpodobnost nehod a zranění. Musí také informovat uživatele o těchto pravidlech. V době, kdy není k dispozici dohled nebo je nedostatečný, může být nutné trampolínu demontovat, umístit na bezpečné místo nebo jinak zabezpečit proti neoprávněnému použití. Další možností, kterou lze zvážit, je zakrýt trampolínu těžkou plachtou, kterou lze zajistit zámkami a řetězy. Je odpovědností dozoru zajistit, aby na trampolíně byla vyvěšena cedule s bezpečnostními pokyny pro trampolínu a aby byli skokani o těchto pokynech informováni.

ROLE SKOKANA PŘI PREVENCI NEHOD

Pro zajištění bezpečnosti je nezbytné vzdělávání uživatelů. Uživatelé se musí nejprve naučit nízké, kontrolované skoky a poté základní pozice a kombinace při dopadu, než přejdou k pokročilejším dovednostem. Skokani musí pochopit, proč musí nejprve zvládnout „kontrolu“, než mohou začít přemýšlet o dalších pohybech. První lekcí musí být pochopení správného postupu při skákání na trampolíně. Prostudujte si tuto příručku, abyste se seznámili se základními technikami používání trampolíny. Dodržujte pravidla uvedená na ceduli s bezpečnostními pokyny pro trampolínu. Další informace nebo doplňkové výukové materiály získáte od certifikovaného instruktora trampolíny.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRAMPOLÍNY

Pro dozorující osobu

Před použitím trampolíny si přečtěte pokyny. Dodržujte všechna bezpečnostní pravidla. Seznamte se s informacemi v této příručce, abyste mohli novým uživatelům pomoci naučit se základní skoky a všem uživatelům dodržovat bezpečnostní pravidla pro trampolíny. Všichni uživatelé trampolíny musí být pod dohledem dospělé osoby s odpovídajícími znalostmi, bez ohledu na jejich dovednosti nebo věk. Tato trampolína se nedoporučuje pro děti mladší 6 let. Před použitím trampolíny zkontrolujte. Nepoužívejte trampolínu bez pevně nasazené ochranné podložky, která zakrývá rám. Nepoužívejte trampolínu za vlhkého nebo větrného počasí. Opatřované nebo poškozené plátno, pružiny nebo části rámu je třeba okamžitě vyměnit.

Skákání

Než se pustíte do pokročilejších triků, důkladně si osvojte základní skoky a polohy těla. Poznejte své vlastní limity při provádění jednotlivých skoků na trampolíně. Prostudujte si tuto příručku, abyste se naučili základní skoky. Skok zastavte ohnutím kolen v okamžiku, kdy se vaše chodidla dotknou trampolínové plachty. Než se pustíte do dalších triků, osvojte si nejprve tento.

NEBEZPEČÍ SPOJENÁ S SILNÝM VĚTREM

Trampolína s ochrannou sítí může být silným větrem přemístěna nebo převrácena. Pokud k tomu dojde, může dojít ke zranění osob, které se nacházejí v její dráze nebo uvnitř ochranné sítě. Pokud očekáváte silný vítr, sundejte ochrannou síť a ukotvěte rám trampolíny k zemi nebo přemístěte trampolínu a ochrannou síť na chráněné místo. Jediným spolehlivým způsobem, jak ochránit trampolínu a okolí před silným větrem, je kompletní demontáž zařízení a jeho uskladnění v interiéru. Škody způsobené větrem nebo povětrnostními vlivy nejsou kryty zárukou.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, przed użyciem osłony trampoliny należy zapoznać się z wszystkimi ostrzeżeniami, środkami ostrożności i instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji i postępować zgodnie z nimi. Ostrzeżenia i instrukcje dotyczące pielęgnacji, konserwacji i użytkowania trampoliny oraz osłony mają na celu promowanie bezpiecznego i przyjemnego korzystania z tego sprzętu.

1. Właściciel i osoby nadzorujące trampolinę i osłonę są odpowiedzialne za zapewnienie, że wszyscy użytkownicy przestrzegają instrukcji bezpieczeństwa zawartych w niniejszej instrukcji. Z trampoliny należy korzystać wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej posiadającej odpowiednią wiedzę.

2. Zabezpiecz trampolinę i osłonę trampoliny przed nieuprawnionym i nienadzorowanym użyciem. Jeśli używasz drabinki do wchodzenia i schodzenia z trampoliny, pamiętaj, aby ją usunąć, gdy trampolina i osłona nie są używane.

3. Przed użyciem trampoliny upewnij się, że nad trampoliną i osłoną jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni. Najlepiej, aby nad ziemią było co najmniej 24 stopy (7,3 metra) wolnej przestrzeni. Przestrzeń ta musi być wolna od przewodów, gałęzi drzew i innych potencjalnych zagrożeń.

4. Bardzo ważna jest przestrzeń boczna (w poprzek). Nie należy umieszczać trampoliny i osłony w pobliżu ścian, budynków, ogrodzeń, chodników i innych miejsc zabaw. Zawsze należy zapewnić wolną przestrzeń ze wszystkich stron trampoliny i osłony.

5. Usuń wszelkie przedmioty, które mogłyby przeszkadzać użytkownikowi. Utrzymuj wolną przestrzeń wokół i pod trampoliną.

6. Przed użyciem upewnij się, że trampolina i osłona znajdują się na równej powierzchni.

7. Przed każdym użyciem należy zawsze sprawdzić trampolinę i osłonę. Upewnij się, że rama, podkładka ramowa, siatka osłonowa i słupki zabezpieczające są prawidłowo i bezpiecznie zamocowane. Wymień wszelkie zużyte, uszkodzone lub brakujące części. (Użytkownicy trampoliny mogą doznać obrażeń, jeśli trampolina i osłona są używane w złym stanie).

8. Skacz tylko wtedy, gdy powierzchnia maty (łoża) jest sucha. Powietrze powinno być bezwietrzne lub z niewielkim ruchem powietrza. Trampoliny i osłony nie wolno używać przy porywistym lub silnym wietrze.

9. Ramy trampoliny i osłony są wykonane z metalu. Nie są one uziemione i przewodzą prąd elektryczny. Z tego powodu istnieje ryzyko porażenia prądem. W żadnym momencie nie wolno używać lamp, grzejników elektrycznych, przedłużaczy ani domowych urządzeń elektrycznych na trampolinie lub w osłonie.

10. Trampoliny i osłony należy używać w miejscach dobrze oświetlonych. Jeśli trampolina i osłona znajdują się w pomieszczeniu lub w zacienionym miejscu, może być konieczne zastosowanie sztucznego (elektrycznego) oświetlenia w tym miejscu.

11. W miesiącach zimowych miękkie elementy trampoliny należy zdjąć i przechowywać w suchym miejscu. Pozostawienie ich na zimę może spowodować uszkodzenie sprężyn, maty do skakania, podkładki sprężynowej i osłony. Gwarancja zostanie unieważniona.

12. Ta trampolina i osłona są przeznaczone dla użytkowników o wadze poniżej 400 funtów.

13. Trampoliny o wysokości powyżej 20 cali (51 cm) nie są

zalecane do użytku przez dzieci poniżej 6 roku życia.

14. Siatka zabezpieczająca do trampoliny może być używana wyłącznie z trampoliną o rozmiarze, dla której została zaprojektowana.

15. Niewłaściwe użycie i nadużywanie osłony trampoliny jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia.

16. Nie należy mocować do bariery zabezpieczającej żadnych elementów, które nie są akcesoriami zatwierdzonymi przez producenta lub częściami systemu zabezpieczającego. Przed rozpoczęciem skakania należy zdjąć wszelką biżuterię. Biżuteria może zaplątać się w siatkę osłony.

17. Należy nosić odzież bez sznurków, haczyków, pętelek lub innych elementów, które mogłyby się zaczepić podczas korzystania z trampoliny/ogrodzenia i spowodować zaplątanie, uduszenie lub jedno i drugie.

18. NIE POZWALAJ, aby więcej niż jedna osoba przebywała jednocześnie w obrębie osłony trampoliny. Skakanie dwóch lub więcej osób jednocześnie może spowodować poważne obrażenia.

19. NIE skacz na trampolinie, trzymając w rękach jakiegokolwiek przedmioty, zwłaszcza ostre lub łatwo tłukące się.

20. NIE korzystaj z trampoliny i osłony, jeśli spożywałeś alkohol lub zażywałeś narkotyki.

21. NIE WOLNO próbować ani pozwalać na wykonywanie salto (obrotów) na trampolinie. Lądowanie na głowie lub szyi może spowodować poważne obrażenia, paraliż lub śmierć, nawet jeśli lądujesz na środku maty do skakania.

22. Z trampoliny należy zawsze wchodzić i schodzić. Skakanie z trampoliny na podłogę lub ziemię podczas schodzenia lub skakanie na trampolinę podczas wchodzenia jest niebezpieczne.

23. NIE WOLNO używać trampoliny jako trampoliny do innych obiektów. Wchodź i wychodź z ogrodzenia tylko przez drzwi ogrodzenia lub barierę przeznaczoną do tego celu.

24. NIE próbuj czołgać się pod barierą, przeskakiwać ją, celowo odbijać się od niej, wspiąć się na nią, kopać jej ani przecinać siatki bariery.

25. Trzymając głowę prosto, skup wzrok na trampolinie w kierunku jej obrzeża. Pomoże to kontrolować odbicie.

26. Zatrzymaj odbicie, zginając kolana, gdy stopy dotkną powierzchni trampoliny. Naucz się tej umiejętności, zanim spróbujesz innych.

27. Unikaj zbyt wysokich skoków. Pozostań nisko, dopóki nie opanujesz kontroli nad skokami i nie będziesz w stanie wielokrotnie lądować na środku trampoliny. Kontrola jest ważniejsza niż wysokość.

28. Unikaj podskakiwania, gdy jesteś zmęczony. Wykonuj krótkie obroty.

HOUSTON

29. Przed podjęciem bardziej zaawansowanych umiejętności należy dokładnie opanować podstawowe odbicia i pozycje ciała. Różnorodne ćwiczenia na trampolinie można wykonywać, stosując podstawowe zasady w różnych seriach i kombinacjach, wykonując jedną podstawową zasadę po drugiej, z odbiciami stóp pomiędzy nimi.

30. W celu uzyskania dodatkowych informacji dotyczących wyposażenia trampoliny należy skontaktować się z producentem. W celu uzyskania informacji dotyczących treningu umiejętności należy skontaktować się z certyfikowanym instruktorem trampoliny.

31. Nie należy używać trampoliny ani stać w jej pobliżu podczas wietrznej pogody lub przy silnych podmuchach wiatru. Trampolina może zostać uniesiona w powietrze pod wpływem silnego wiatru lub podmuchów wiatru. Może to spowodować poważne obrażenia, paraliż lub śmierć, a także zniszczenie mienia. Aby zmniejszyć to ryzyko, należy zdemontować trampolinę i osłonić i przechowywać je do czasu poprawy warunków pogodowych. Zakotwiczenie ramy trampoliny może zapobiec jej przemieszczaniu się pod wpływem wiatru, ale nawet zakotwiczone trampoliny mogą zostać uniesione w powietrze lub ulec uszkodzeniu. Skonsultuj się z wykwalifikowanym wykonawcą, aby określić, jaki rodzaj kotwienia najlepiej sprawdzi się w Twojej lokalizacji.

INSTRUKCJE I PRZYKŁADOWE LEKCJE

Poniższe lekcje stanowią przykłady programu instruktazowego. Powinny one następować po wyczerpującej dyskusji i demonstracji mechaniki ciała między instruktorem a uczniem (uczniami).

1. Wsiadanie i zsiadanie: Demonstracja i ćwiczenie prawidłowych technik.
2. Podstawowe odbicie: Demonstracja i ćwiczenia.
3. Hamowanie: demonstracja i praktyka. Hamowanie na komendę.
4. Opadanie na ręce i kolana: demonstracja i praktyka, z naciskiem na lądowanie w czterech punktach i wyrównanie.

Lekcja 1: Podstawowe odbicie

1. Zaczynij od pozycji stojącej z wyprostowaną głową i wzrokiem skierowanym na ochraniacz ramienia.
2. Wykonać ruch ramionami do przodu i do góry, wykonując ruch okrężny.
3. Złączyć stopy i skieruj palce w dół, gdy jesteś w powietrzu.
4. Podczas lądowania na macie rozstaw stopy na około 15 cali.



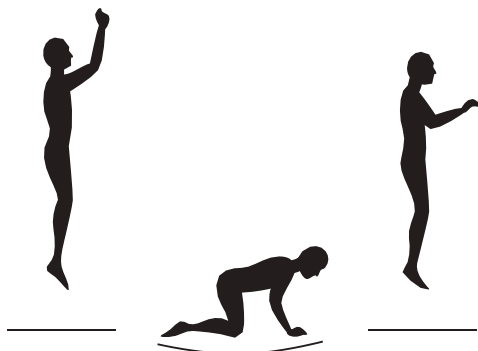
Lekcja 2: Opuszczenie kolan

1. Zaczynij podskakiwać z pozycji stojącej, patrząc na ochraniacz ramienia.
2. Łąduj na kolanach, utrzymując proste plecy i wyprostowaną sylwetkę.
3. Wróć do pozycji wyprostowanej.



Lekcja 3: Opuszczenie rąk i kolan

1. Zaczynij podskakiwać z pozycji stojącej, patrząc na podkładkę ramową.
2. Wyląduj na macie na rękach i kolanach.
3. Odepchnij się rękami i wróć do pozycji wyprostowanej.



Lekcja 4: Upuszczenie na plecy

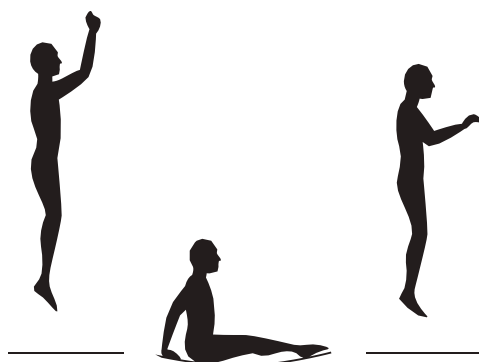
1. Zaczynij od niskiego podskoku i wyląduj na plecach.
2. Podczas lądowania trzymaj podbródek skierowany do przodu, na klatce piersiowej.
3. Kopnij nogami do przodu i do góry, aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



INSTRUKCJE I PRZYKŁADOWE LEKCJE

Lekcja 5: Upuszczenie z pozycji siedzącej

1. Wyląduj w pozycji siedzącej z nogami równoległymi do maty.
2. Połóż dłonie na macie obok bioder.
3. Odepchnij się rękami, aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



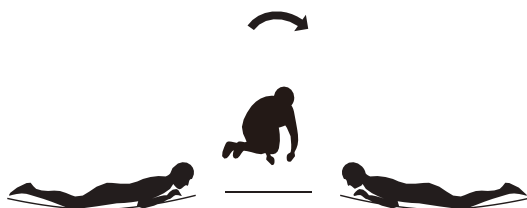
Lekcja 6: Przeskok do przodu

1. Zaczynaj od niskiego odbicia i wyląduj na macie w pozycji leżącej.
2. Trzymaj głowę wysoko i wyciągnij ręce do przodu na macie.
3. Odepchnij się rękami, aby powrócić do pozycji wyprostowanej.



Lekcja 7: Półobróć

1. Zaczynaj od pozycji przedniego upadku i odepchnij się rękami w lewo lub w prawo, obracając ciało w przeciwnym kierunku.
2. Obróć głowę i ramiona w kierunku, w którym obraca się Twoje ciało.
3. Plecy powinny być równoległe do maty, a głowa uniesiona.
4. Po wykonaniu pół obrotu wyląduj w pozycji przedniej.



Lekcja 8: Obrót bioder

1. Zaczynaj od opadnięcia na siedzenie.
2. Obróć głowę w lewo lub w prawo i wymachaj rękami w tym samym kierunku.
3. Obróć biodra w tym samym kierunku co głowę i ręce, wykonując skręt.
4. Wyląduj w pozycji opadania na siedzenie.
5. Trzymaj plecy równoległe do maty i głowę uniesioną.
6. Po wykonaniu pół obrotu wyląduj w pozycji przedniej.



Po opanowaniu wszystkich lekcji należy zachęcić ucznia do opracowania i zorganizowania zestawów ćwiczeń, kładąc nacisk na prawidłową postawę. Instruktor może oceniać uczniów i odpowiednio dobierać grupy do dalszej nauki.

Aby pobudzić zainteresowanie rywalizacją, można wprowadzić grę „Trampoline Horse”. Przed rozpoczęciem gry uczniowie muszą policzyć się. Aby rozpocząć grę, uczeń nr 1 wykonuje akrobację. Uczeń nr 2 wchodzi na trampolinę, wykonuje ten sam wyczyn i dodaje drugi wyczyn. Uczeń nr 3 wchodzi na trampolinę, wykonuje wyczyny 1 i 2 oraz dodaje trzeci wyczyn. W ten sposób seria wyczynów jest stale wydłużana. Pierwsza osoba, która nie wykonała akrobatyki z serii, otrzymuje literę „H” i rozpoczyna nową serię od akrobatyki. Jeśli osoba ponownie nie wykona akrobatyki, otrzymuje literę „O”. Gdy osoba zgromadzi litery „H-O-R-S-E”, zostaje wyeliminowana z gry. Ostatni pozostający uczestnik zostaje zwycięzcą. Planowanie lekcji od tego momentu powinno być ułatwione poprzez kontakt z certyfikowanym instruktorem trampoliny.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA TRAMPOLIN

Podczas korzystania z trampoliny, podobnie jak podczas uprawiania wszystkich aktywnych sportów rekreacyjnych, uczestnicy mogą doznać urazów. Istnieją jednak środki, które można podjąć, aby zmniejszyć ryzyko urazów. W tej sekcji przedstawiono główne rodzaje wypadków oraz opisano obowiązki osób nadzorujących i skaczących w zakresie zapobiegania wypadkom.

KLASYFIKACJA WYPADKÓW

Salta (obroty): Lądowanie na głowie lub szyi, nawet na środku maty trampoliny, zwiększa ryzyko złamania kręgosłupa lub szyi, co może skutkować paralizem lub śmiercią. Takie zdarzenia mogą mieć miejsce, gdy skaczący popełni błąd podczas wykonywania salta (obrotu) do przodu lub do tyłu. Nie wykonuj salt (obrotów) na tej trampolinie ogrodowej.

Wiele osób skaczących jednocześnie: Obecność więcej niż jednej osoby na trampolinie zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń w wyniku utraty kontroli nad skokiem. Osoby skaczące mogą zderzyć się ze sobą, spaść z trampoliny, wpaść na sprężyny lub wylądować nieprawidłowo na macie. Najmniejsza osoba skacząca jest najbardziej narażona na odniesienie obrażeń.

Wsiadanie i wysiadanie: Mata trampoliny znajduje się kilka stóp nad poziomem gruntu. Skakanie z trampoliny na ziemię lub inną powierzchnię może spowodować obrażenia. Skakanie na trampolinę z dachu, tarasu lub innych obiektów również stwarza ryzyko obrażeń. Mniejsze dzieci mogą potrzebować pomocy przy wchodzeniu na trampolinę lub schodzeniu z niej. Należy ostrożnie wchodzić na trampolinę i schodzić z niej. Nie należy stawać na sprężynach ani na osłonie ramy. Nie należy chwycić się osłony ramy, aby wciągnąć się na trampolinę.

Uderzenie w ramę lub sprężyny: Uderzenie w ramę lub upadek na sprężyny podczas skakania lub wchodzenia na trampolinę lub schodzenia z niej może spowodować obrażenia. Podczas skakania należy pozostawać na środku maty. Należy upewnić się, że osłona ramy pozostaje na swoim miejscu i zakrywa ramę. Osłona ramy nie jest przeznaczona do podtrzymywania ciężaru użytkownika trampoliny. Nie należy stawać ani skakać bezpośrednio na osłonie ramy.

Utrata kontroli: Skoczkowie, którzy stracą kontrolę nad skokiem, mogą wylądować nieprawidłowo na macie, wylądować na ramie lub sprężynach lub spaść z trampoliny. Skok kontrolowany to taki, w którym lądowanie odbywa się w tym samym miejscu, co odbicie. Przed nauką trudniejszych akrobacji należy opanować umiejętność wykonywania skoków w sposób kontrolowany. Próba wykonania akrobacji przekraczającej obecny poziom umiejętności zwiększa ryzyko utraty kontroli. Aby odzyskać kontrolę i zatrzymać skok, należy podczas lądowania gwałtownie ugiąć kolana.

Spożywanie alkoholu lub narkotyków: Ryzyko kontuzji wzrasta, gdy osoba skacząca spożyła alkohol lub zażyła narkotyki. Substancje te pogarszają czas reakcji, zdolność oceny sytuacji i koordynację ruchową.

Na potykanie przedmiotów: Skakanie na trampolinie, gdy pod nią znajdują się inne osoby, zwierzęta domowe lub przedmioty, zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń. Skakanie z przedmiotem w ręku lub na trampolinie, zwłaszcza ostrym lub łatwo tłukącym się, zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń. Umieszczenie trampoliny zbyt blisko przewodów elektrycznych, gałęzi drzew lub innych przedmiotów może zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń.

Niewłaściwa konserwacja trampoliny: Skaczący mogą doznać obrażeń, jeśli trampolina jest w złym stanie. Na przykład rozdarta mata, wygięta rama, złamana sprężyna lub brakująca podkładka ramy powinny zostać wymienione, zanim ktokolwiek będzie mógł skakać.

Przed każdym użyciem sprawdź stan trampoliny.

Warunki pogodowe: Mokra trampolina jest zbyt śliska, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas skakania. Porywisty lub silny wiatr może spowodować utratę kontroli przez skaczących. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, korzystaj z trampoliny tylko przy dobrej pogodzie.

Dostęp: Aby uniemożliwić dostęp do trampoliny małym dzieciom pozostającym bez opieki, opcjonalną drabinkę należy zawsze zdejmować i przechowywać w bezpiecznym miejscu, gdy trampolina nie jest używana.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA OGRÓDKA

KONIECZNOŚĆ ZABEZPIECZENIA TRAMPOLINY

Ogrodzenie trampoliny jest produktem rekreacyjnym. Informacje na tej stronie określają ważne środki ostrożności. Środki ostrożności nie są wyczerpujące, ponieważ ogrodzenie może być używane w sposób, którego niniejsza instrukcja nie jest w stanie w pełni opisać.

Aby zapobiec przygnieceniu i skaleczeniom podczas korzystania z osłony, na trampolinie należy zamontować ochraniacz ramy. Ochraniacz ramy należy umieścić na trampolinie przed zamontowaniem osłony. Ochraniacz ramy zmniejsza ryzyko obrażeń spowodowanych przypadkowym kontaktem ze sprężynami i ramą.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z OSŁONY

Nadzór dorosłych nad dziećmi

Dzieci korzystające z trampoliny z osłoną muszą być nadzorowane przez osoby dorosłe. Małe dzieci muszą być nadzorowane przez cały czas. Osoby dorosłe muszą zwracać szczególną uwagę na:

- Przedmiotami, które dzieci wnoszą do osłony
- Zajęcia dla dzieci wewnątrz ogrodzenia
- Warunki panujące w ogrodzie podczas korzystania z niego przez dzieci
- Sposób wchodzenia i wychodzenia dzieci z ogrodzenia

Dodatkowe szczegóły dotyczące bezpieczeństwa użytkowania ogrodzenia opisano poniżej:

Zagrożenie porażeniem prądem związane z metalową ramą trampoliny i ogrodzenia

Ramy trampoliny i ogrodzenia są wykonane ze stali ocynkowanej. Nie są one uziemione i przewodzą prąd elektryczny. Z tego powodu istnieje ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W żadnym momencie nie wolno używać lamp, grzejników elektrycznych, przedłużaczy ani domowych urządzeń elektrycznych na trampolinie lub w ogrodzeniu.

Zagrożenia związane z wchodzeniem i wychodzeniem z osłony trampoliny

Osłona trampoliny zamontowana na trampolinie jest uniesiona nad ziemią. Wysokość osłony zwiększa ryzyko upadku podczas wchodzenia lub wychodzenia z osłony. Szczególnie małe dzieci mogą mieć trudności z wejściem i wyjściem z osłony. Aby zmniejszyć ryzyko upadku, zawsze pomagaj małym dzieciom w wejściu i wyjściu z osłony.

Wchodź i wychodź z ogrodzenia trampoliny wyłącznie przez drzwi ogrodzenia (otwór w ściankach siatki). Mata trampoliny (podłoże) i ścianki siatki ogrodzenia są oddzielnymi elementami. Żadna osoba skacząca, a zwłaszcza małe dzieci, nie powinna nigdy opuszczać ogrodzenia, wychodząc między matą a ściankami siatki. Próba wyjścia w ten sposób stwarza ryzyko uduszenia się w wyniku uwięzienia między ramą trampoliny a ściankami siatki.

Ciemność zwiększa ryzyko upadku podczas wchodzenia lub wychodzenia z ogrodzenia. Nie należy korzystać z trampoliny, jeśli nie ma wystarczającego oświetlenia.

Zagrożenia związane ze zwierzętami, ostrymi lub łatwo tłukącymi się przedmiotami

Aby uniknąć uszkodzenia osłony trampoliny i samej trampoliny, nie należy wpuszczać zwierząt domowych ani innych zwierząt do wnętrza osłony. Pazury i zęby zwierząt mogą uszkodzić siatkę. Nie należy skakać na trampolinie, trzymając lub nosząc ostre lub łatwo tłukące się przedmioty.

METODY ZAPOBIEGANIA WYPADKOM

ROLA NADZORCY W ZAPOBIEGANIU WYPADKOM

Osoby nadzorujące użytkowników trampoliny są odpowiedzialne za zapewnienie kompetentnego i dojrzałego nadzoru. Muszą one znać i egzekwować wszystkie zasady i ostrzeżenia zawarte w niniejszej instrukcji, aby zminimalizować prawdopodobieństwo wypadków i urazów. Muszą również poinformować użytkowników o tych zasadach. W okresach, gdy nadzór jest niedostępny lub niewystarczający, może to wymagać demontażu trampoliny, umieszczenia jej w bezpiecznym miejscu lub zabezpieczenia w inny sposób przed nieuprawnionym użyciem. Inną opcją, którą można rozważyć, jest przykrycie trampoliny ciężką plandeką, którą można zabezpieczyć zamkami i łańcuchami. Obowiązkiem osoby nadzorującej jest upewnienie się, że na trampolinie znajduje się plakat z instrukcjami bezpieczeństwa dotyczącymi trampoliny oraz że osoby skaczące są poinformowane o tych instrukcjach.

ROLA SKOCZKA W ZAPOBIEGANIU WYPADKOM

Edukacja użytkowników jest niezbędna dla zapewnienia bezpieczeństwa. Użytkownicy muszą najpierw nauczyć się niskich, kontrolowanych skoków, a następnie podstawowych pozycji lądowania i kombinacji, zanim przejdą do umiejętności średniozaawansowanych. Skaczący muszą zrozumieć, dlaczego muszą opanować „kontrolę”, zanim zaczną myśleć o innych ruchach. Zrozumienie prawidłowego postępu umiejętności w skakaniu na trampolinie musi być pierwszą lekcją. Zapoznaj się z niniejszą instrukcją, aby poznać podstawowe techniki korzystania z trampoliny. Przestrzegaj zasad zawartych na tablicy z instrukcjami bezpieczeństwa dotyczącymi trampoliny. Aby uzyskać więcej informacji lub dodatkowe materiały instruktażowe, skontaktuj się z certyfikowanym instruktorem trampolin.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA TRAMPOLINY

Dla osoby nadzorującej

Przed użyciem trampoliny należy zapoznać się z instrukcją. Należy egzekwować wszystkie zasady bezpieczeństwa. Należy zapoznać się z informacjami zawartymi w niniejszej instrukcji, aby pomóc nowym użytkownikom w nauce podstawowych skoków i zapewnić przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przez wszystkich użytkowników trampoliny. Wszyscy użytkownicy trampoliny muszą znajdować się pod nadzorem osoby dorosłej, niezależnie od ich umiejętności i wieku. Trampolina nie jest przeznaczona dla dzieci poniżej 6 roku życia. Przed użyciem trampoliny należy ją sprawdzić. Nie używaj trampoliny bez solidnie zamocowanej osłony ramy. Nie używaj trampoliny w deszczu lub przy silnym wietrze. Zużyta lub uszkodzona mata, sprężyna lub element ramy powinny zostać natychmiast wymienione.

Skakanie

Przed przystąpieniem do wykonywania bardziej zaawansowanych elementów należy dokładnie opanować podstawowe skoki i pozycje ciała. Należy znać własne ograniczenia podczas wykonywania poszczególnych skoków na trampolinie. Należy zapoznać się z niniejszą instrukcją, aby nauczyć się wykonywania podstawowych skoków. Odbicie należy zatrzymać, uginając kolana w momencie zetknięcia stóp z matą trampoliny. Przed przystąpieniem do wykonywania innych elementów należy opanować tę umiejętność.

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z SILNYM WIATREM

Trampolina z osłoną może zostać przesunięta lub przewrócona przez silny wiatr. Każda osoba znajdująca się na jej drodze lub wewnątrz osłony może doznać obrażeń, jeśli tak się stanie. Jeśli spodziewasz się silnego wiatru, zdejmij siatkę zabezpieczającą i przymocuj ramę trampoliny do podłoża lub przenieś trampolinę i siatkę w bezpieczne miejsce. Jedyną pewną metodą ochrony trampoliny i otoczenia podczas silnego wiatru jest całkowity demontaż urządzenia i przechowywanie go w pomieszczeniu. Uszkodzenia spowodowane wiatrem lub warunkami atmosferycznymi nie są objęte gwarancją.

NÁVOD NA POUŽITIE

Aby ste znížili riziko vážneho zranenia, pred použitím trampolíny si prečítajte a dodržiavajte všetky varovania, bezpečnostné opatrenia a pokyny uvedené v tejto príručke. Varovania a pokyny týkajúce sa starostlivosti, údržby a používania tejto trampolíny a ochranného krytu sú uvedené s cieľom podporiť bezpečné a príjemné používanie tohto zariadenia.

1. Zodpovednosťou vlastníka a dozoru trampolíny a ochranného krytu je zabezpečiť, aby všetci používatelia dodržiavali bezpečnostné pokyny uvedené v tejto príručke. Trampolína by sa mala používať iba pod dozorom dospelých osôb s dostatočnými znalosťami.

2. Zabezpečte trampolínu a ochrannú sieť proti neoprávnenému a nesledovanému používaniu. Ak používate rebrík na vstup a výstup z trampolíny, nezabudnite ho odstrániť, keď trampolína a ochranná sieť nie sú používané.

3. Pred použitím sa uistite, že nad trampolínou a ochranným opločením je dostatok voľného priestoru. Najlepšie je mať nad zemou voľný priestor s výškou minimálne 7,3 metra. Tento priestor musí byť bez drôtov, konárov stromov a akýchkoľvek iných možných nebezpečenstiev.

4. Veľmi dôležitý je bočný (bočný) priestor. Trampolínu a ochrannú sieť neumiestňujte v blízkosti stien, budov, plotov, chodníkov a iných ihrísk. Vždy udržiavajte voľný priestor na všetkých stranách trampolíny a ochranného krytu.

5. Odstráňte všetky predmety, ktoré by mohli brániť používateľovi. Udržujte voľný priestor okolo trampolíny a pod ňou.

6. Pred použitím sa uistite, že trampolína a ochranná sieť sú na rovnej ploche.

7. Pred každým použitím vždy skontrolujte trampolínu a ochrannú sieť. Uistite sa, že rám, ochranná podložka, ochranná sieť a bezpečnostné tyče sú správne a bezpečne umiestnené. Vymeňte všetky opotrebované, poškodené alebo chýbajúce časti. (Skákaci sa môžu zraniť, ak sa trampolína a ochranná sieť používajú v zlom stave.)

8. Skáťte len vtedy, ak je povrch podložky (postel) suchý. Mal by byť veľmi slabý alebo žiadny vietor alebo pohyb vzduchu. Trampolína a ochranná sieť sa nesmú používať pri nárazovom alebo silnom vetre.

9. Rámy trampolíny a ochranného krytu sú vyrobené z kovu. Nie sú uzemnené a vedú elektrický prúd. Z tohto dôvodu existuje nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Na trampolíne ani v ochrannom kryte nie je nikdy povolené používať osvetlenie, elektrické ohrievače, predlžovacie káble ani domáce elektrické spotrebiče.

10. Trampolínu a ochrannú sieť používajte v priestore s dostatkom svetla. Ak sa trampolína a ochranná sieť nachádzajú v interiéri alebo v tienistých priestoroch, môže byť potrebné použiť umelé (elektrické) osvetlenie v danom priestore.

11. Počas zimných mesiacov je potrebné mäkké materiály trampolíny odstrániť a uskladniť na suchom mieste. Ak zostanú v zimných mesiacoch na trampolíne, môže dôjsť k poškodeniu pružín, skákacieho plátna, ochranného vankúša a ochranného rámu. Záruka bude neplatná.

12. Táto trampolína a ochranná sieť sú určené pre používateľov s hmotnosťou menej ako 400 libier.

13. Trampolíny s výškou nad 20 palcov (51 cm) sa neodporúčajú používať deťom mladším ako 6 rokov.

14. Ochranná sieť trampolíny sa smie používať iba s trampolínou, pre ktorú je ochranná sieť určená.

15. Nesprávne používanie a zneužitie ochranného krytu trampolíny je nebezpečné a môže spôsobiť vážne zranenia.

16. K ochrannému krytu nepripájajte nič, čo nie je prísľusenstvom schváleným výrobcom alebo súčasťou systému ochranného krytu.

Pred skákaním si zložte všetky šperky. Šperky sa môžu zachytiť v ochrannom plote.

17. Noste oblečenie bez šnúrok, háčikov, slučiek alebo čohokoľvek, čo by sa mohlo zachytiť pri používaní trampolíny/ohrady a spôsobiť zamotanie, uškrtenie alebo oboje.

18. NEPOVOLTE, aby sa v ochrannom kryte trampolíny nachádzala viac ako jedna osoba naraz. Skákanie dvoch alebo viacerých osôb naraz môže spôsobiť vážne zranenia.

19. NESKÁČTE na trampolíne, ak máte pri sebe alebo držíte akékoľvek predmety, najmä ostré alebo krehké.

20. NEPOUŽÍVAJTE trampolínu a ochrannú sieť, ak ste konzumovali alkohol alebo drogy.

21. NEPOKÚŠAJTE sa a nedovoľte, aby sa na trampolíne vykonávali kotrmelce (prevrátenia). Pristátie na hlave alebo krku môže spôsobiť vážne zranenia, ochrnutie alebo smrť, a to aj pri pristátí uprostred skákacieho plátna.

22. Vždy vylezte na trampolínu a zoskočte z nej. Je nebezpečné skákať z trampolíny na podlahu alebo zem pri zoskokoch alebo skákať na trampolínu pri naskakovaní.

23. NEPOUŽÍVAJTE trampolínu ako odrazovú dosku na iné predmety. Vstupujte a vystupujte z ohradenia iba cez dvere ohradenia alebo bariéru určenú na tento účel.

24. NEPOKÚŠAJTE sa plaziť pod bariérou, skákať cez ňu, úmyselne sa od nej odrážať, visieť na nej, liezť na ňu, kopáť do nej alebo ju prerezávať.

25. S hlavou vzpriamenou sa sústreďte pohľadom na trampolínu smerom k okraju. To vám pomôže kontrolovať odraz.

26. Odraz zastavte ohnutím kolien, keď sa nohy dotknú trampolíny. Naučte sa túto zručnosť skôr, ako sa pokúsite o ďalšie.

27. Vyhnite sa príliš vysokému skákaniu. Zostaňte nízko, kým nezvládnete kontrolu skákania a opakované pristátia v strede trampolíny. Kontrola je dôležitejšia ako výška.

28. Vyhnite sa skákaniu, keď ste unavení. Robte krátke otočky.

29. Predtým, ako sa pokúsite o pokročilejšie zručnosti, dôkladne sa naučte základné skoky a polohy tela. Na trampolíne sa dá vykonávať celý rad aktivít, pri ktorých sa základné prvky vykonávajú v rôznych sériách a kombináciách, jeden po druhom, s odrazmi nôh medzi nimi.

30. Ďalšie informácie týkajúce sa trampolínového vybavenia získate od výrobcu. Informácie týkajúce sa tréningu zručností získate od certifikovaného inštruktora trampolín.

31. Nepoužívajte trampolínu a nestojte v jej blízkosti za veterného alebo nárazového počasia. Trampolína sa môže vzlietnuť, ak je vystavená silnému vetru alebo nárazovému vetru. To môže mať za následok vážne zranenia, ochrnutie alebo smrť, ako aj poškodenie majetku. Aby ste znížili tieto riziká, trampolínu a ochrannú sieť rozložte a uskladnite, kým sa počasie nezlepší. Ukotvenie rámu trampolíny môže zabrániť jej pohybu v dôsledku vetra, ale aj ukotvené trampolíny sa môžu vzniesť do vzduchu alebo poškodiť. Porozprávajte sa s kvalifikovaným dodávateľom, aby ste zistili, aký typ kotvenia je pre vašu lokalitu najvhodnejší.

INŠTRUKCIE A VZOROVÉ LEKCIE

Nasledujúce lekcie sú príkladmi výučbového programu. Mali by nasledovať po kompletnej diskusii a demonštrácii mechaniky tela medzi supervízorom a študentom (študentmi).

1. Nastupovanie a vystupovanie: Demonštrácia a nácvik správnych techník.
2. Základný odraz: Demonštrácia a cvičenie.
3. Brzdenie: Demonštrácia a cvičenie. Brzdenie na povel.
4. Pád na ruky a kolena: Demonštrácia a cvičenie s dôrazom na štvorkolieskové pristátie a vyrovnanie.

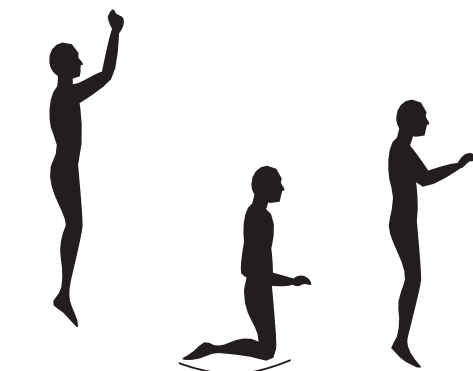
Lekcia 1: Základný odraz

1. Začnite zo stojacej polohy s hlavou vzpriamenou a pohľadom upretým na rámovú podložku.
2. Kruhovým pohybom vyhodte ruky dopredu a nahor.
3. Zjednotte nohy a v vzduchu smerujte špičky smerom nadol.
4. Pri dopade na podložku majte nohy rozkročené asi 15 palcov od seba.



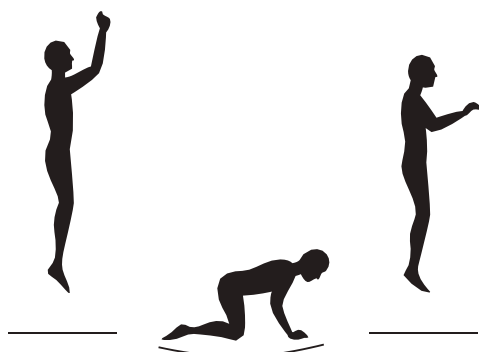
Lekcia 2: Pokles kolena

1. Začnite skákať zo stojacej polohy a sledujte rámú podložku.
2. Pristáť na kolienách, chrbát držte rovný a telo vzpriamené.
3. Vráťte sa do vzpriamenej polohy.



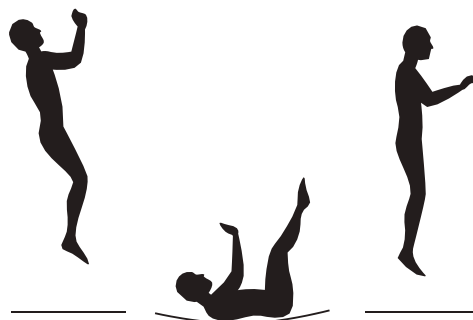
Lekcia 3: Pokles rúk a kolien

1. Začnite skákať zo stojacej polohy a sledujte rámú podložku.
2. Pristáť na podložke na rukách a kolienách.
3. Odošlite sa rukami a vráťte sa do vzpriamenej polohy.



Lekcia 4: Pád na chrbát

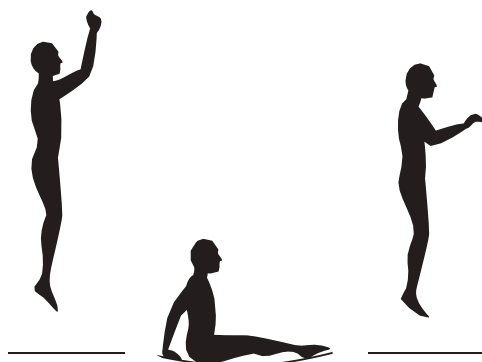
1. Začnite nízkym skákaním a pristáť na chrbte.
2. Pri dopade držte bradu smerom dopredu na hrudi.
3. Kopnite nohami dopredu a nahor, aby ste sa vrátili do vzpriamenej polohy.



INŠTRUKCIE A UKÁŽKOVÉ LEKCIE

Lekcia 5: Pád na zadok

1. Pristáť v sede s nohami paralelne s podložkou.
2. Položte ruky na podložku vedľa bokov.
3. Tlačte rukami, aby ste sa vrátili do vzpriamenej polohy.



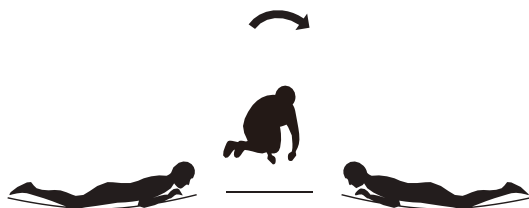
Lekcia 6: Predný pád

1. Začnite z nízkeho odrazu a pristáť na podložke v polohe na bruchu.
2. Hlavu majte hore a ruky vystreté dopredu na podložke.
3. Odtlačte sa rukami, aby ste sa vrátili do vzpriamenej polohy.



Lekcia 7: Polovičný otočný tanier

1. Začnite z polohy predného pádu a odrazte sa rukami doľava alebo doprava, pričom telo otočte v opačnom smere.
2. Otočte hlavu a plecia smerom, ktorým sa otáča vaše telo.
3. Chrbát držte rovnobežne s podložkou a hlavu hore.
4. Po dokončení polovičného otočenia pristáť v prednej polohe.



Lekcia 8: Otočenie bokov

1. Začnite s predklonom.
2. Otočte hlavu doľava alebo doprava a zdvihnite ruky do rovnakého smeru.
3. Otočte boky v rovnakom smere ako hlavu a ruky a dokončite otočku.
4. Pristáť v polohe sedu.
5. Chrbát držte rovnobežne s podložkou a hlavu hore.
6. Po dokončení polovice otočky pristáť v prednej polohe.



Po osvojení si všetkých lekcí by mal byť študent povzbudený, aby navrhol a zorganizoval cvičebné programy s dôrazom na správne držanie tela. Inštruktor môže hodnotiť alebo klasifikovať študentov a podľa toho usporiadať skupiny pre ďalšie výučbu.

Aby sa podnietil záujem o súťaž, možno zaviesť hru „Trampolínový kôň“. Pred začiatkom hry sa študenti musia spočítať. Na začiatku hry študent číslo 1 predvedie akrobatický kúsok. Žiak číslo 2 potom vyskočí na trampolínu, predvedie rovnaký kúsok a pridá druhý kúsok. Žiak číslo 3 vyskočí a predvedie kúsok 1 a 2 a pridá tretí kúsok. Takto sa séria kúskov neustále predlžuje. Prvá osoba, ktorá zlyhá pri akcii zo série, dostane písmeno „H“ a začne novú sériu s akciou. Ak osoba zlyhá opäť, dostane písmeno „O“. Keď osoba nazbiera „H-O-R-S-E“, je vylúčená z hry. Víťazom sa stáva posledný zostávajúci súťažiaci. Plánovanie lekcie od tohto bodu by malo byť uľahčené kontaktovaním certifikovaného inštruktora trampolín.

INFORMÁCIE O BEZPEČNOSTI TRAMPOLÍNY

Pri používaní trampolíny, rovnako ako pri všetkých aktívnych rekreačných športoch, môžu účastníci utrpieť zranenia. Existujú však opatrenia, ktoré môžu znížiť riziko zranenia. V tejto časti sú identifikované hlavné typy nehôd a opísané povinnosti dozorcov a skokanov pri prevencii nehôd.

KLASIFIKÁCIA NEHÔD

Salto (prevrátenie): Pristátie na hlave alebo krku, aj uprostred trampolínovej plachty, zvyšuje riziko zlomeniny chrbtice alebo krku, čo môže mať za následok ochrnutie alebo smrť. K takýmto udalostiam môže dôjsť, ak skokan urobí chybu pri pokuse o salto dopredu alebo dozadu (prevrátenie). Na tejto trampolíne v záhrade nevykonávajte salta (prevrátenia).

Viac skokanov: Ak je na trampolíne viac ako jeden skokan, zvyšuje sa pravdepodobnosť, že sa skokan zraní, pretože stratí kontrolu nad svojím skokom. Skokani môžu naraziť do seba, spadnúť z trampolíny, spadnúť na pružiny alebo cez ne, alebo nesprávne dopadnúť na podložku. Skokan s najnižšou hmotnosťou je skokan, ktorý sa najskôr zraní.

Montáž a demontáž (naliehanie a zliezanie): Trampolínová plachta je niekoľko metrov nad zemou. Skákanie z trampolíny na zem alebo akýkoľvek iný povrch môže viesť k zraneniu. Skákanie na trampolínu zo strechy, terasy alebo iných predmetov tiež predstavuje riziko zranenia. Menšie deti môžu potrebovať pomoc pri nastupovaní alebo vystupovaní z trampolíny. Na trampolínu a z trampolíny vystupujte opatrne. Nešliapajte na pružiny ani na ochrannú podložku rámu. Nechytajte sa ochrannou podložkou rámu, aby ste sa vytiahli na trampolínu.

Náraz do rámu alebo pružín: Pri skákaní alebo nastupovaní na trampolínu alebo zosadnutí z nej môže dôjsť k poraneniu v dôsledku nárazu do rámu alebo prepadnutia sa cez pružiny. Pri skákaní zostaňte v strede plachty. Uistite sa, že ochranná podložka rámu je na svojom mieste a zakrýva rám. Ochranná podložka rámu nie je vyrobená ani určená na to, aby uniesla váhu používateľa trampolíny. Nešliapajte ani neskáčte priamo na ochrannú podložku rámu.

Strata kontroly: Skokani, ktorí stratia kontrolu nad svojimi skokmi, môžu nesprávne pristáť na podložke, pristáť na ráme alebo pružinách alebo spadnúť z trampolíny. Kontrolovaný skok je taký, pri ktorom je pristátie na rovnakom mieste ako odraz. Predtým, ako sa naučíte náročnejší trik, mali by ste byť schopní opakovať jeden trik s kontrolou. Pokus o trik nad rámec súčasnej úrovne zručností zvyšuje pravdepodobnosť straty kontroly. Ak chcete znovu získať kontrolu a zastaviť skok, pri pristátí prudko pokrčte kolená.

Konzumácia alkoholu alebo drog: Riziko zranenia sa zvyšuje, ak skokan konzumoval alkohol alebo drogy. Tieto látky ovplyvňujú reakčný čas, úsudok a fyzickú koordináciu človeka.

Stretnutie s predmetmi: Skákanie na trampolíne, keď sa pod ňou nachádzajú iné osoby, domáce zvieratá alebo predmety, zvyšuje riziko zranenia. Skákanie s predmetom v ruke alebo na trampolíne, najmä ak je ostrý alebo krehký, zvyšuje riziko zranenia. Umiestnenie trampolíny príliš blízko nadzemných elektrických vedení, konárov stromov alebo iných predmetov môže zvýšiť riziko zranenia.

Zlá údržba trampolíny: Skákanie na trampolíne v zlom stave môže spôsobiť zranenie. Napríklad roztrhaná podložka, ohnutý rám, zlomená pružina alebo chýbajúca ochranná podložka rámu by mali byť vymenené skôr, ako sa na trampolíne začne skákať.

Pred každým použitím trampolínu skontrolujte.

Poveternostné podmienky: Mokrá trampolína je príliš klzká na bezpečné skákanie. Nárazy vetra alebo silný vietor môžu spôsobiť, že skákajúci stratia kontrolu. Aby ste znížili riziko zranenia, používajte trampolínu len za dobrého počasia.

Prístup: Aby ste zabránili prístupu menších detí bez dozoru na trampolínu, voliteľný prístupový rebrík by mal byť vždy odstránený a uložený na bezpečnom mieste, keď trampolína nie je v používaní.

INFORMÁCIE O BEZPEČNOSTI OPLOTENIA

POTREBA BEZPEČNOSTNÉHO OPLOTENIA TRAMPOLÍNY

Ochranná sieť trampolíny je rekreačný výrobok. Informácie na tejto strane uvádzajú dôležité bezpečnostné opatrenia. Tieto opatrenia nie sú úplné, pretože ochranná sieť sa môže používať spôsobmi, ktoré táto príručka nemôže úplne pokryť.

Aby sa zabránilo pricviknutiu a porezaniu počas používania ochranného krytu, musí byť na trampolíne nainštalovaná ochranná podložka rámu. Ochranná podložka rámu musí byť umiestnená na trampolíne pred inštaláciou ochranného krytu. Ochranná podložka rámu znižuje riziko poranenia pri náhodnom kontakte s pružinami a rámom.

BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE OPLOTENIA

Dohľad dospelých nad deťmi

Deti používajúce trampolínu s ochranným krytom musia byť pod dohľadom dospelých. Malé deti musia byť pod neustálym dohľadom. Dospelí musia venovať osobitnú pozornosť:

- Veci, ktoré deti prinášajú do ochranného krytu
- Aktivity detí vo vnútri ohrady
- Podmienky vo vnútri ohrady počas jej používania deťmi
- Spôsob, akým deti vstupujú do ohrady a opúšťajú ju

Ďalšie podrobnosti o používaní bezpečnostného ohradenia sú uvedené nižšie:

Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom v súvislosti s kovovým rámom trampolíny a ohradenia

Rámy trampolíny a ohrady sú vyrobené z pozinkovanej ocele. Nie sú uzemnené a vedú elektrický prúd. Z tohto dôvodu existuje nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom. Na trampolíne ani v ohrade nie je v žiadnom prípade povolené používať osvetlenie, elektrické ohrievače, predlžovacie káble ani domáce elektrické spotrebiče.

Nebezpečenstvo spojené so vstupom a výstupom z ochranného krytu trampolíny

Ochranná sieť nainštalovaná na trampolíne je zdvihnutá nad zemou. Výška ochranného oplotenia zvyšuje riziko pádu, keď skokan vstupuje do oplotenia alebo z neho vystupuje. Najmä malé deti môžu mať ťažkosti so vstupom do oplotenia a výstupom z neho. Aby ste znížili riziko pádu, vždy pomáhajte malým deťom pri vstupe do oplotenia a výstupe z neho.

Vstupujte a vystupujte z ohrady trampolíny iba cez dvere ohrady (otvor v sieťových stenách). Podložka trampolíny (ložisko) a sieťové steny ohrady sú samostatné časti. Žiadny skokan, najmä malé deti, by nikdy nemali opúšťať ohradu tak, že by vyšli medzi podložkou a sieťovými stenami. Pokus o výstup týmto spôsobom vytvára riziko udusenía sa, keďže sa skokan môže zachytiť medzi rámom trampolíny a sieťovými stenami.

Tma zvyšuje pravdepodobnosť pádu, keď skokan vstupuje do ohrady alebo z nej vystupuje. Trampolínu nepoužívajte, ak nie je dostatočne osvetlená.

Nebezpečenstvo spojené so zvieratami, ostrými alebo krehkými predmetmi

Aby nedošlo k poškodeniu ohrady trampolíny a trampolíny, neumožňujte domácim zvieratám ani iným zvieratám vstup do ohrady. Pazúry a zuby zvierat môžu poškodiť sieť. Neskáčte na trampolíne, ak držíte alebo máte na sebe ostrý alebo krehký predmet.

METÓDY PREVENČIE NEHÔD

ÚLOHA DOZORU PRI PREVENČII NEHÔD

Zodpovednosťou dozorcov používateľov trampolíny je zabezpečiť odborný a zodpovedný dozor. Musia poznať a dodržiavať všetky pravidlá a varovania uvedené v tejto príručke, aby minimalizovali pravdepodobnosť nehôd a zranení. Musia tiež informovať používateľov o týchto pravidlách. V prípadoch, keď nie je k dispozícii dozor alebo je nedostatočný, môže byť potrebné trampolínu demontovať, umiestniť na bezpečné miesto alebo inak zabezpečiť proti neoprávnenému používaniu. Ďalšou možnosťou, ktorú je možné zvážiť, je zakrytie trampolíny ťažkou plachtou, ktorú je možné zabezpečiť zámkami a reťazami. Je zodpovednosťou dozoru zabezpečiť, aby bola na trampolíne umiestnená tabuľka s bezpečnostnými pokynmi a aby boli skákajúci informovaní o týchto pokynoch.

ÚLOHA SKOKANA PRI PREDCHÁDZANÍ NEHODÁM

Vzdelávanie používateľov je nevyhnutnou súčasťou bezpečnosti. Používatelia sa musia najskôr naučiť nízke, kontrolované skákanie a potom základné polohy a kombinácie pri dopade, než prejdú k stredne pokročilým zručnostiam. Skákajúci musia pochopiť, prečo musia najprv zvládnuť „kontrolu“, než môžu začať uvažovať o ďalších pohyboch. Prvou lekciou musí byť pochopenie správneho postupu pri skákaní na trampolíne. Prečítajte si túto príručku, aby ste sa naučili základné techniky používania trampolíny. Dodržiavajte pravidlá uvedené na tabuľke s bezpečnostnými pokynmi pre trampolínu. Ďalšie informácie alebo doplňujúce výukové materiály získate od certifikovaného inštruktora trampolíny.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRAMPOLÍNU

Pre dozorcú

Pred použitím trampolíny si prečítajte pokyny. Dodržiavajte všetky bezpečnostné pravidlá. Oboznámte sa s informáciami v tejto príručke, aby ste mohli pomôcť novým používateľom naučiť sa základné skoky a všetkým používateľom dodržiavať bezpečnostné pravidlá trampolíny. Všetci používatelia trampolíny musia byť pod dozorom dospelých, ktorí majú dostatočné znalosti, bez ohľadu na ich zručnosti alebo vek. Táto trampolína sa neodporúča pre deti mladšie ako 6 rokov. Pred použitím trampolíny skontrolujte. Trampolínu nepoužívajte bez pevne upevneného rámového polstrovania, ktoré zakrýva rám. Trampolínu nepoužívajte za mokra alebo za vetra. Opotrebované alebo poškodené rohože, pružiny alebo časti rámu je potrebné ihneď vymeniť.

Skákanie

Predtým, ako sa pustíte do náročnejších skokov, dôkladne si osvojte základné skoky a polohy tela. Poznajcie svoje limity pri vykonávaní jednotlivých skokov na trampolíne. Preštudujte si túto príručku, aby ste sa naučili základné skoky. Skok zastavte ohnutím kolien v momente, keď sa vaše nohy dotknú trampolínovej plachty. Túto zručnosť si osvojte skôr, ako sa pustíte do ďalších.

NEBEZPEČENSTVÁ SPOJENÉ S SILNÝM VIETOROM

Trampolína s ochrannou sieťou môže byť presunutá alebo prevrátená silným vetrom. Ak sa tak stane, môže dôjsť k zraneniu osôb, ktoré sa nachádzajú v jej blízkosti alebo vnútri ochranného priestoru. Ak očakávate silný vietor, odstráňte ochrannú sieť a ukotvite rám trampolíny k zemi alebo trampolínu a ochrannú sieť premiestnite na chránené miesto. Jediným spoľahlivým spôsobom, ako chrániť trampolínu a okolité prostredie počas silného vetra, je úplné rozobratie zariadenia a jeho uskladnenie v interiéri. Poškodenie spôsobené vetrom alebo poveternostnými vplyvmi nie je kryté zárukou.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében olvassa el és kövesse az útmutatóban szereplő összes figyelmeztetést, óvintézkedést és utasítást, mielőtt a trambulín burkolatát használná. A trambulín és burkolat gondozására, karbantartására és használatára vonatkozó figyelmeztetések és utasítások a berendezés biztonságos és élvezetes használatát hivatottak elősegíteni.

1. A trambulín és a burkolat tulajdonosának és felügyelőinek felelőssége, hogy minden felhasználó betartsa a kézikönyvben szereplő biztonsági utasításokat. A trambulint csak érett, hozzáértő felügyelet mellett szabad használni.
2. Biztosítsa a trambulint és a trambulínburkolatot a jogosulatlan és felügyelet nélküli használat ellen. Ha létrát használ a trambulínra való fel- és lejutáshoz, akkor a trambulín és a burkolat használatát után feltétlenül távolítsa el azt.
3. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a trambulín és a kerítés felett elegendő szabad tér van. A legjobb, ha a talaj felett legalább 7,3 méter szabad tér van. Ez a térnek mentesnek kell lennie vezetékektől, faágaktól és minden más lehetséges veszélyforrástól.
4. Az oldalirányú (oldalirányú) szabad tér nagyon fontos. Ne helyezze a trambulint és a burkolatot falak, épületek, kerítések, járdák és más játékok közelébe. Mindig tartson szabad teret a trambulín és a burkolat minden oldalán.
5. Távolítsa el minden olyan tárgyat, amely zavarhatja a használatot. Tartson szabad területet a trambulín körül és alatt.
6. Használat előtt győződjön meg arról, hogy a trambulín és a kerítés sík felületen áll.
7. Minden használat előtt mindig ellenőrizze a trambulint és a kerítést. Győződjön meg arról, hogy a keret, a keretpárna, a kerítésháló és a biztonsági oszlopok megfelelően és biztonságosan vannak-e elhelyezve. Cserélje ki az elhasznált, hibás vagy hiányzó alkatrészeket. (A trambulín és a kerítés rossz állapotban történő használata sérüléseket okozhat a ugróknak.)
8. Csak akkor ugorjon, ha a szőnyeg (ágy) felülete száraz. A szélnek vagy a levegő mozgásának nagyon csekélynek vagy egyáltalán nem kell lennie. A trambulint és a burkolatot nem szabad szeles vagy erős szélben használni.
9. A trambulín és a kerítés vázai fémből készültek. Nincsenek földelve, és vezetnek az áramot. Ezért áramütésveszély áll fenn. A trambulínon és a kerítésen tilos bármikor lámpákat, elektromos fűtőberendezéseket, hosszabbító kábeleket vagy háztartási elektromos készülékeket használni.
10. A trambulint és a burkolatot jól megvilágított helyen használja. Ha a trambulín és a burkolat beltéri vagy árnyékos helyen van, akkor szükség lehet mesterséges (elektromos) világításra a területen.
11. A téli hónapokban a trambulín puha anyagait el kell távolítani és száraz helyen kell tárolni. Ha a téli hónapokban a helyén hagyják, az károsíthatja a rugókat, az ugrószőnyeget, a rugóvédő párnát és a kerítést. A garancia érvényét veszti.
12. Ez a trambulín és a védőháló olyan felhasználók számára készült, akiknek testsúlya nem haladja meg a 180 kg-ot.
13. A 20 hüvelyk (51 cm) magasnál magasabb trambulínok használata 6 év alatti gyermekek számára nem ajánlott.
14. A trambulín burkolatát csak azokkal a trambulínméretekkel szabad használni, amelyekhez a burkolat készült.
15. A trambulín burkolatának helytelen használata és visszaélése veszélyes és súlyos sérüléseket okozhat.
16. Ne rögzítsen semmit a kerítéshez, ami nem a gyártó által jóváhagyott tartozék vagy a kerítésrendszer része. Ugrás előtt vegye le az ékszereket. Az ékszerek beakadhatnak a hálóból.
17. Viseljen olyan ruházatot, amelyen nincs húzószín, kampó, hurok vagy bármi más, ami a trambulín/kerítés használata közben beakadhat, és összezavarodást, fojtást vagy mindkettőt okozhat.
18. NE engedjen egyszerre több mint egy személyt a trambulín védőhálójába. Két vagy több személy egyidejű ugrása súlyos sérüléseket okozhat.
19. NE ugorjon a trambulínon, ha tárgyakat tart a kezében, különösen éles vagy törekeny tárgyakat.
20. NE használja a trambulint és a kerítést, ha alkoholt vagy drogot fogyasztott.
21. NE próbáljon meg és ne engedje meg a trambulínon a szaltókat (fordulatokat). A fejre vagy nyakra való érkezés súlyos sérüléseket, bénulást vagy halált okozhat, még akkor is, ha a trambulín közepén érkezik.
22. Mindig mászjon fel és le a trambulínról. Veszélyes gyakorlat a trambulínról a padlóra vagy a földre ugrani leugráskor, vagy a trambulínra ugrani felugráskor.
23. NE használja a trambulint ugródeszkaként más tárgyakhoz. A burkolatot csak a burkolat ajtaján vagy a erre a célra kialakított korláton keresztül lépje be és hagyja el.
24. NE próbáljon meg alatta átmászni, átugrani, szándékosan lepattanni, lögni, felmászni, rúgni vagy elvágni a korlát hálóját.
25. Tartsd egyenesen a fejed, és fókuszáld a szemed a trambulín peremére. Ez segít kontrollálni a pattogást.
26. A lábak a trambulín felületével való érintkezéskor térdbehajlítással állítsa le a pattogást. Mielőtt más technikákat próbálna ki, sajátítsa el ezt a készséget.
27. Kerülje a túl magas ugrásokat. Maradjon alacsonyan, amíg el nem sajátítja az ugrás irányítását és a trambulín közepén való ismételt landolást. Az irányítás fontosabb, mint a magasság.
28. Kerülje a pattogást, ha fáradt. A fordulatok legyenek rövidek.
29. Tanulja meg alaposan az alapvető ugrásokat és testhelyzeteket, mielőtt fejlettebb technikákat próbálna ki. Különböző trambulín gyakorlatokat lehet végezni az alapvető technikák különböző sorozataival és kombinációival, az alapvető technikákat egymás után végrehajtva, a lábak ugrásával közöttük.
30. A trambulín felszereléssel kapcsolatos további információkért forduljon a gyártóhoz. A készségek elsajátításával kapcsolatos információkért forduljon egy minősített trambulínoktatóhoz.
31. Ne használja és ne álljon a trambulín közelében szeles vagy viharos időben. A trambulín elrepülhet, ha tartós szélnek vagy viharos szélnek van kitéve. Ez súlyos sérülésekhez, bénuláshoz vagy halálhoz, valamint anyagi károkhoz vezethet. Ezen kockázatok csökkentése érdekében szerelje szét a trambulint és a burkolatot, és tárolja őket, amíg az időjárási körülmények javulnak. A trambulín keretének rögzítése megakadályozhatja, hogy a trambulín a szél hatására elmozduljon, de még a rögzített trambulínok is a levegőbe repülhetnek vagy megsérülhetnek. Forduljon egy képzett szakemberhez, hogy meghatározza, milyen típusú rögzítés a legalkalmasabb az Ön helyszínén.

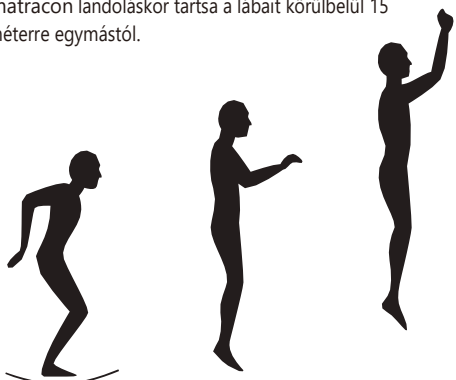
útmutatók és mintaórák

Az alábbi órák egy oktatási program példái. Ezeket a felügyelő és a tanuló(k) közötti teljes körű megbeszélés és a testmechanika bemutatása követi.

1. Fel- és leszállás: A megfelelő technikák bemutatása és gyakorlása.
2. Alapvető ugrás: bemutatás és gyakorlás.
3. Fék: Bemutatás és gyakorlás. Fék parancsra.
4. Kéz- és térdleszállás: bemutatás és gyakorlás, hangsúlyt fektetve a négypontos leszállásra és az egyenes testtartásra.

1. lecke: Alapvető ugrás

1. Álljon fel egyenes testtartással, fejét felemelve, tekintetét a keretpárnára szegezve.
2. Körkörös mozdulattal lendítsd előre és felfelé a karjaidat.
3. Hozd össze a lábad, és a levegőben mutass lefelé a lábujjaidal.
4. A matracon landoláskor tartsa a lábait körülbelül 15 centiméterre egymástól.



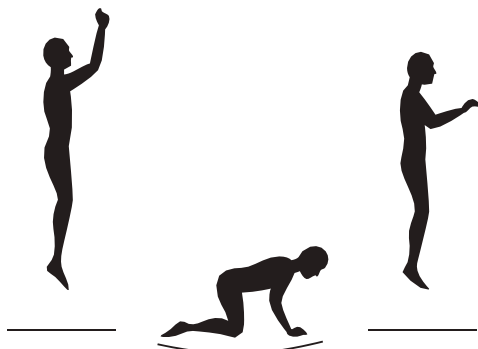
2. lecke: Térdcsökkenés

1. Álló helyzetből kezdj el ugrálni, és tartsd a szemed a keretpárnára.
2. Térdeljen le, tartsa egyenesen a hátát és a testét.
3. Álljon vissza egyenes testtartásba.



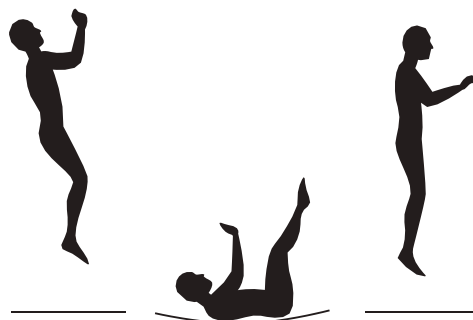
3. lecke: Kéz- és térdcsökkenés

1. Álló helyzetből kezdj el ugrálni, és tartsd a szemed a keretpárnára.
2. Térjen le a matracra a kezeire és térdreire.
3. Told meg a keziddel, és állj fel egyenes testtartásba.



4. lecke: Hátraesés

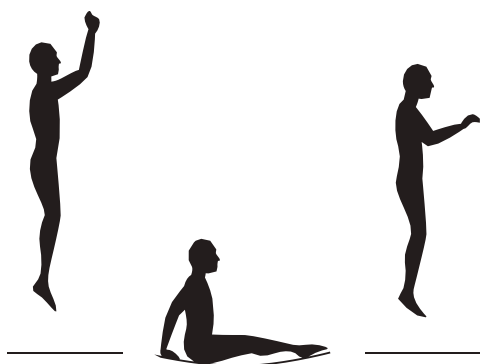
1. Kezdje alacsony ugrással, és landoljon a hátán.
2. Érzéskor tartsa az állát előre, a mellkasán.
3. Rúgj előre és felfelé a lábaiddal, hogy felállj.



UTASÍTÁSOK ÉS MINTAÓRÁK

5. lecke: Üléses esés

1. Ül le úgy, hogy a lábaid párhuzamosak legyenek a szőnyeggel.
2. Helyezze a kezét a csípő melletti szőnyegre.
3. A kezekkel nyomd meg a matracot, hogy visszatérj a felegyenesedett pozícióba.



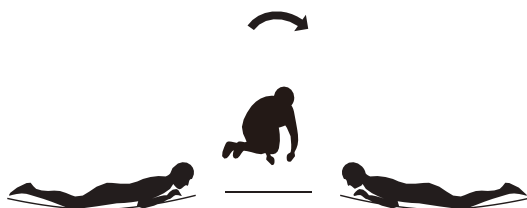
6. lecke: Előre esés

1. Kezdje alacsony ugrással, és fekvő helyzetben érkezzon a szőnyegre.
2. Tartsa fel a fejét, és nyújtsa ki a karjait előre a szőnyegen.
3. Tolja meg a karjait, hogy visszatérjen a felegyenesedett helyzetbe.



7. lecke: Félfordulat

1. Kezdje előlről, majd tolja magát balra vagy jobbra a karjaival, miközben a testét az ellenkező irányba fordítja.
2. Fordítsa a fejét és a vállait a testének forgási irányába.
3. Tartsd a hátad párhuzamosan a szőnyeggel, és tartsd fel a fejed.
4. A félfordulat befejezése után térjen vissza az elülső csepp pozícióba.



8. lecke: Csípőforgatás

1. Kezdje ülő eséssel.
2. Fordítsa a fejét balra vagy jobbra, és lendítse fel a karjait ugyanabba az irányba.
3. Forgassa a csípőjét a fejével és karjaival azonos irányba, és végezzen el egy csavarást.
4. Lándoljon ülő helyzetben.
5. Tartsd a hátad párhuzamosan a szőnyeggel és a fejed felemelve.
6. A félfordulat befejezése után lándoljon az elülső csepp pozícióban.



Miután minden leckét elsajátított, a tanulót ösztönözni kell arra, hogy jó formára helyezve a hangsúlyt, tervezzen és szervezzon gyakorlatokat. Az oktató értékelheti vagy osztályozhatja a tanulókat, és ennek megfelelően csoportokat alakíthat ki a további oktatáshoz.

A verseny iránti érdeklődés felkeltése érdekében bevezethető a „Trampoline Horse” játék. A játék megkezdése előtt a diákoknak számolnia kell. A játék megkezdéséhez az 1. számú diák végrehajt egy mutatványt. A 2. számú tanuló felmegy a trambulinra, elvégzi ugyanazt a mutatványt, és hozzáad egy másodikat. A 3. számú tanuló felmegy, elvégzi az 1. és 2. mutatványt, és hozzáad egy harmadikat. Így a mutatványok sorozata folyamatosan hosszabbodik. Az első személy, aki elront egy mutatványt a sorozatban, megkapja a „H” betűt, és egy új sorozatot kezd egy mutatvánnyal. Ha egy személy újra elront egy mutatványt, megkapja az „O” betűt. Ha egy személy összegyűjti a „H-O-R-S-E” betűket, kiesik a játékból. Az utolsó versenyző a győztes. A további órákat egy minősített trambulinoktató segítségével kell megtervezni.

TRAMPOLIN BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

A trambulin használata során, mint minden aktív szabadidős sportnál, a résztvevők megsérülhetnek. Azonban vannak olyan intézkedések, amelyekkel csökkenthető a sérülés kockázata. Ebben a részben bemutatjuk a leggyakoribb baleseti mintákat, valamint a felügyelők és az ugrók balesetmegelőzési felelősségét.

A BALESETEK OSZTÁLYOZÁSA

Szaltók (fordulatok): Ha a fejre vagy a nyakadra érkezel, még a trambulin szőnyeg közepén is, megnő a hát vagy a nyak törésének kockázata, ami bénuláshoz vagy halálhoz vezethet. Ilyen esetek akkor fordulhatnak elő, ha az ugró hibázik egy előre vagy hátra szaltó (fordulat) végrehajtása közben. Ne végezzon szaltókat (fordulatokat) ezen a háztáji trambulinn.

Több ugró: Ha egyszerre több ugró van a trambulinn, nő annak az esélye, hogy az ugrók elveszítik az ugrásuk feletti kontrollt és megsérülnek. Az ugrók összeütközhetnek egymással, leeshetnek a trambulinnról, a rugókra vagy azok közé eshetnek, vagy helytelenül érkezhettek a szőnyegre. A legkisebb súlyú ugró a leginkább sérülékeny.

Fel- és leszállás (fel- és leugrás): A trambulin szőnyeg több méterrel a talajszint felett van. A trambulinnról a földre vagy bármely más felületre való leugrás sérüléseket okozhat. A tetőről, teraszról vagy más tárgyról a trambulinnra való ugrás szintén sérülésveszélyt jelent. A kisebb gyermekeknek segítségre lehet szükségük a trambulinnra való fel- és lejutáshoz. Óvatosan mászson fel a trambulinnra és le róla. Ne lépjen a rugókra vagy a keretvédő párnára. Ne fogja meg a keretvédő párnát, hogy felhúzza magát a trambulinnra.

A keret vagy a rugók megütése: Ugrálás, illetve a trambulinnra fel- vagy leugrás közben a keret megütése vagy a rugókra esés sérülést okozhat. Ugrálás közben maradjon a szőnyeg közepén. Ügyeljen arra, hogy a keretvédő párna a helyén maradjon, és eltakarja a keretet. A keretvédő párna nem arra készült, és nem arra szolgál, hogy a trambulin használójának súlyát tartsa. Ne lépjen rá és ne ugorjon közvetlenül a keretvédő párnára.

Irányítás elvesztése: Azok a ugrók, akik elveszítik az ugrásuk irányítását, helytelenül érkezhettek a szőnyegre, a keretre vagy a rugókra, vagy leeshetnek a trambulinnról. Az ellenőrzött ugrás az, amikor a landolás ugyanazon a helyen történik, mint a felugrás. Mielőtt nehezebb trükköket tanulna, képesnek kell lennie arra, hogy egy trükköt többször is ellenőrzött módon végrehajtson. A jelenlegi képességi szintet meghaladó trükkök megkísérlése növeli az ellenőrzés elvesztésének esélyét. Az ellenőrzés visszanyerése és az ugrás leállítása érdekében landoláskor hajlítsa be élesen a térdét.

Alkohol- vagy drogfogyasztás: A sérülés esélye megnő, ha az ugró alkoholt fogyasztott vagy drogot szedett. Ezek az anyagok rontják az ember reakcióidejét, ítélőképességét és fizikai koordinációját.

Tárgyakkal való ütközés: Ha más emberek, háziállatok vagy tárgyak vannak a trambulin alatt, akkor a trambulinnal ugrálás növeli a sérülésveszélyt. Ha tárgyat tartunk a kezünkben vagy a trambulinnal, különösen ha az éles vagy törékeny, akkor az is növeli a sérülésveszélyt. Ha a trambulint túl közel helyezzük elektromos vezetékekhez, faágakhoz vagy más tárgyakhoz, akkor az is növeli a sérülésveszélyt.

A trambulin rossz karbantartása: A trambulin rossz állapota sérüléseket okozhat az ugróknak. Például egy szakadt szőnyeget, hajlított keretet, törött rugót vagy hiányzó keretpárnát ki kell cserélni, mielőtt bárki ugrálhatna rajta. Minden használat előtt ellenőrizze a trambulint.

Időjárási körülmények: A nedves trambulin túl csúszós a biztonságos ugráláshoz. A szeles vagy erős szél miatt az ugrók elveszíthetik az egyensúlyukat. A sérülések kockázatának csökkentése érdekében csak jó időjárás esetén használja a trambulint.

Hozzáférés: Annak érdekében, hogy a felügyelet nélküli kisgyerekek ne férhessenek hozzá a trambulinhoz, az opcionális létrát mindig el kell távolítani és biztonságos helyen tárolni, amikor a trambulint nem használják.

BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK A BIZTONSÁGI KERÍTÉSRŐL

A TRAMPOLIN BEVÁLTOZÓ BIZTONSÁGÁNAK SZÜKSÉGESSÉGE

A trambulin burkolat egy szabadidős termék. Az ezen az oldalon található információk fontos biztonsági óvintézkedéseket tartalmaznak. Az óvintézkedések nem teljes körűek, mivel a burkolat olyan módon is használható, amelyet ez a kézikönyv nem tud teljes mértékben lefedni.

A kerítés használata közbeni becsípődések és vágások elkerülése érdekében a trambulinra keretvédő párnát kell felszerelni. A keretvédő párnát a kerítés felállítása előtt kell a trambulinra helyezni. A keretvédő párna csökkenti a rugókkal és a kerettel való véletlen érintkezésből származó sérülések kockázatát.

A BEVÁLTOZÓ BIZTONSÁGOS HASZNÁLATA

Gyermekek felügyelete felnőttek által

A trambulint és a trambulin burkolatot használó gyermekeket felnőtteknek kell felügyelniük. A kisgyermeket folyamatosan felügyelni kell. A felnőtteknek különös figyelmet kell fordítaniuk a következőkre:

- A gyermekek által a burkolatba behozott tárgyakra
- Gyermekek tevékenységei a kerítésen belül
- A kerítésen belüli körülmények, amíg a gyerekek használják
- A gyermekek belépése és kilépése a kerítésből

A biztonsági kerítés használatával kapcsolatos további részletek az alábbiakban találhatók:

A trambulin és a kerítés fémvázával kapcsolatos áramütésveszély

A trambulin és a kerítés vázai horganyzott acélból készültek. Nincsenek földelve, ezért vezetik az áramot. Ezért áramütésveszély áll fenn. A trambulinon és a kerítésen belül tilos bármikor is világítást, elektromos fűtőtestet, hosszabbítót vagy háztartási elektromos készüléket használni.

A trambulin kerítésbe való be- és kilépéssel kapcsolatos veszélyek

A trambulinra szerelt trambulinburkolat a talajszint felett helyezkedik el. A burkolat magassága növeli a zuhanás kockázatát, amikor a ugró be- vagy kilép a burkolatból. Különösen a kisgyermek számára nehézséget jelenthet a burkolatba való be- és kilépés. A zuhanás kockázatának csökkentése érdekében mindig segítsen a kisgyermeknek a burkolatba való be- és kilépésben.

A trambulin kerítését csak a kerítés ajtaján (a hálófalak nyílásán) keresztül szabad megközelíteni és elhagyni. A trambulin szőnyeg (ágy) és a kerítés hálófalai különálló részek. Senki, különösen kisgyerekek, nem hagyhatják el a kerítést úgy, hogy a szőnyeg és a hálófalak között kimennek. Ha valaki így próbál kijutni, fennáll a fulladás veszélye, mert beszorulhat a trambulin kerete és a hálófalak közé.

A sötétben nagyobb az esés veszélye, amikor az ugráló be- vagy kilép a kerítésből. Ne használja a trambulint, ha nincs megfelelő világítás.

Állatokkal, éles vagy törékeny tárgyakkal kapcsolatos veszélyek

A trambulin burkolatának és a trambulinnak a károsodását elkerülendő, ne engedje háziállatokat vagy más állatokat a burkolat belsejébe. Az állatok karmai és fogai károsíthatják a hálót. Ne ugorjon a trambulinon, ha éles vagy törékeny tárgyat tart a kezében vagy visel magán.

BALESETMEGELŐZÉSI MÓDSZEREK

A FELÜGYELŐ SZEREPE A BALESETEK MEGELŐZÉSÉBEN

A trambulín használóinak felügyelőinek felelőssége, hogy hozzáértő és érett felügyeletet biztosítsanak. Ismerniük és betartatniuk kell az ebben a kézikönyvben szereplő összes szabályt és figyelmeztetést, hogy minimalizálják a balesetek és sérülések valószínűségét. Ezen szabályokról a felhasználókat is tájékoztatniuk kell. Azokban az időszakokban, amikor felügyelet nem áll rendelkezésre vagy nem megfelelő, előfordulhat, hogy a trambulint le kell szerelni, biztonságos helyre kell tenni, vagy más módon meg kell akadályozni a jogosulatlan használatát. Egy másik lehetőség, amelyet fontolóra lehet venni, az ugrálóasztal lefedése egy nehéz ponyvával, amelyet zárral és láncokkal lehet rögzíteni. A felügyelő felelőssége annak biztosítása, hogy az ugrálóasztalon ki legyen téve az ugrálóasztal biztonsági utasításait tartalmazó tábla, és hogy az ugrók tájékoztatást kapjanak ezekről az utasításokról.

A UGRÓ SZEREPE A BALESETEK MEGELŐZÉSÉBEN

A biztonság érdekében elengedhetetlen a felhasználók oktatása. A felhasználóknak először meg kell tanulniuk az alacsony, kontrollált ugrást, majd az alapvető leszállási pozíciókat és kombinációkat, mielőtt továbblépnének a középhaladó szintű gyakorlatokra. Az ugróknak meg kell érteniük, miért kell elsajátítaniuk az „ellenőrzést”, mielőtt más mozdulatokra gondolnának. Az első lecke az ugródeszkán való ugrás készségeinek megfelelő fejlődésének megértése kell, hogy legyen. Olvassa el ezt a kézikönyvet, hogy megismerje az ugródeszka használatának alapvető technikáit. Kövesse a táblán szereplő szabályokat, amelyek az ugródeszka biztonsági utasításait tartalmazzák. További információkért vagy kiegészítő oktatási anyagokért vegye fel a kapcsolatot egy minősített ugródeszka-oktatóval.

TRAMPOLIN BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A felügyelő számára

A trambulín használata előtt olvassa el az utasításokat. Tartsa be az összes biztonsági szabályt. Ismerkedjen meg a kézikönyvben szereplő információkkal, hogy segíthesse az új felhasználókat az alapvető ugrások elsajátításában, és hogy minden felhasználó betartsa a trambulín biztonsági előírásait. Minden trambulín felhasználónak érett, hozzáértő felügyeletre van szüksége, függetlenül a képességeitől vagy életkorától. Ez a trambulín 6 év alatti gyermekek számára nem ajánlott. A használat előtt ellenőrizze a trambulint. Ne használja a trambulint anélkül, hogy a keretvédő párna biztonságosan a helyén lenne, és eltakarná a keretet. Ne használja a trambulint nedves vagy szeles időben. A kopott vagy sérült szőnyeget, rugót vagy keretelemet azonnal cserélje ki.

Ugrálás

Mielőtt fejlettebb technikákat próbálna ki, alaposan sajátítsa el az alapvető ugrásokat és testhelyzeteket. Ismerje meg saját korlátait az egyes trambulínugrások végrehajtásában. Tanulmányozza át ezt a kézikönyvet, hogy megtanulja az alapvető ugrások végrehajtását. A trambulín szőnyegével való érintkezéskor térdét behajlítva állítsa meg a pattogást. Mielőtt más technikákat próbálna ki, sajátítsa el ezt a technikát.

ERŐS SZÉLLEL JÁRÓ VESZÉLYEK

A burkolattal ellátott trambulín erős szél hatására elmozdulhat vagy felborulhat. Ha ez megtörténik, akkor bárki, aki az útjában áll vagy a burkolat belsejében tartózkodik, megsérülhet. Ha erős szélre számít, vegye le a hálót, és rögzítse a trambulín keretét a földhöz, vagy vigye a trambulint és a hálót egy védett helyre. Az egyetlen biztos módszer a trambulín és a környezete védelmére erős szél esetén az, ha a berendezést teljesen szétszereli és beltéri tárolóhelyen tárolja. A szél vagy az időjárás okozta károkra nem vonatkozik a garancia.

BRUGSANVISNING

For at mindske risikoen for alvorlige skader skal du læse og følge alle advarsler, forholdsregler og instruktioner i denne vejledning, inden du bruger trampolinen og sikkerhedsnettet. Advarsler og instruktioner vedrørende pleje, vedligeholdelse og brug af denne trampolin og dette sikkerhedsnet er medtaget for at fremme sikker og fornøjelig brug af dette udstyr.

1. Det er trampolinsens og sikkerhedsnettets ejer og tilsynsførende ansvar at sikre, at alle brugere overholder sikkerhedsinstruktionerne i denne vejledning. Trampolinen må kun bruges under opsyn af en moden og kyndig person.
2. Sikr trampolinen og trampolinnet mod uautoriseret og uovervåget brug. Hvis du bruger en stige til at komme op og ned af trampolinen, skal du sørge for at fjerne den, når trampolinen og nettet ikke er i brug.
3. Sørg for, at der er tilstrækkelig fri plads over trampolinen og sikkerhedsnettet før brug. Det er bedst at have mindst 7,3 meter fri plads over jorden. Dette område skal være fri for ledninger, grene og andre mulige farer.
4. Det er meget vigtigt, at der er fri plads til siden. Placer ikke trampolinen og sikkerhedsnettet tæt på vægge, bygninger, hegn, fortove og andre legeområder. Sørg altid for, at der er fri plads på alle sider af trampolinen og sikkerhedsnettet.
5. Fjern alle genstande, der kan forstyrre brugeren. Hold området omkring og under trampolinen frit.
6. Sørg for, at trampolinen og sikkerhedsnettet står på et plant underlag, før de tages i brug.
7. Kontroller altid trampolinen og sikkerhedsnettet før hver brug. Sørg for, at rammen, rammepuden, sikkerhedsnettet og sikkerhedspælene er korrekt og sikkert placeret. Udskift slidte, defekte eller manglende dele. (Brugere kan komme til skade, hvis trampolinen og sikkerhedsnettet bruges, når de er i dårlig stand.)
8. Hop kun, når overfladen af måtten (sengen) er tør. Der bør være meget lidt eller ingen vind eller luftbevægelse. Trampolinen og indhegningen må ikke bruges i vindstød eller kraftig vind.
9. Trampolinen og sikkerhedsnettet er lavet af metal. De er ikke jordforbundne og leder elektricitet. Af denne grund er der fare for elektrisk stød. Der må aldrig være lys, elektriske varmeapparater, forlængerledninger eller husholdningsapparater på trampolinen eller i sikkerhedsnettet.
10. Brug trampolinen og sikkerhedsnettet i et område med meget lys. Hvis trampolinen og sikkerhedsnettet er indendørs eller i skyggefulde områder, kan det være nødvendigt at bruge kunstig (elektrisk) belysning i området.
11. I vintermånederne skal trampolinsens bløde materialer fjernes og opbevares på et tørt sted. Hvis de efterlades i vintermånederne, kan det forårsage skader på fjedrene, springmåtten, springpuden og indhegningen. Garantien bortfalder.
12. Denne trampolin og sikkerhedsnettet er beregnet til brugere, der vejer mindre end 180 kg.
13. Trampoliner, der er over 51 cm høje, anbefales ikke til børn under 6 år.
14. Trampolinhegnet må kun bruges sammen med den trampolinstørrelse, som hegnet er designet til.
15. Forkert brug og misbrug af trampolinsens sikkerhedsnettet er farligt og kan forårsage alvorlige skader.
16. Fastgør ikke noget til sikkerhedsnettet, der ikke er et tilbehør, der er godkendt af producenten, eller en del af sikkerhedssystemet. Fjern alt smykke, inden du begynder at hoppe. Smykker kan sidde fast i sikkerhedsnetværket.
17. Bær tøj uden snore, kroge, løkker eller andet, der kan sidde fast, når du bruger trampolinen/sikkerhedsnettet, og som kan medføre, at du vikler dig ind, kvæles eller begge dele.
18. Lad IKKE mere end én person være inde i trampolinsens sikkerhedsnet på samme tid. To eller flere personer, der hopper på samme tid, kan forårsage alvorlige skader.
19. Hop IKKE på trampolinen, mens du har eller holder genstande, især skarpe eller skrøbelige genstande.
20. Brug IKKE trampolinen og sikkerhedsnettet, hvis du har indtaget alkohol eller stoffer.
21. Forsøg IKKE at lave saltomortaler (flips) på trampolinen, og lad ikke andre gøre det. Landing på hovedet eller nakken kan forårsage alvorlige skader, lammelse eller død, selv når man lander midt på hoppemåtten.
22. Kravl altid op på og ned fra trampolinen. Det er farligt at springe fra trampolinen ned på gulvet eller jorden, når man stiger af, eller at springe op på trampolinen, når man stiger op.
23. Brug IKKE trampolinen som springbræt til andre genstande. Gå kun ind og ud af indhegningen ved indhegningens dør eller barriere, der er beregnet til dette formål.
24. Forsøg IKKE at kravle under, springe over, hoppe fra, hænge i, klatre på, sparke til eller skære i barrierenettet.
25. Hold hovedet oprejst, og fokuser øjnene på trampolinen mod kanten. Dette vil hjælpe med at kontrollere hoppet.
26. Stop med at hoppe ved at bøje knæene, når fødderne kommer i kontakt med trampolinsens overflade. Lær denne færdighed, før du prøver andre.
27. Undgå at hoppe for højt. Hold dig lavt, indtil du kan kontrollere hoppet og gentagne landinger i midten af trampolinen. Kontrol er vigtigere end højde.
28. Undgå at hoppe, når du er træt. Hold svingene korte.
29. Lær de grundlæggende hop og kropspositioner grundigt, før du prøver mere avancerede færdigheder. Der kan udføres en række trampolinaktiviteter ved at udføre de grundlæggende færdigheder i forskellige serier og kombinationer, hvor den ene grundlæggende færdighed udføres efter den anden, med fodhop mellem dem.
30. For yderligere oplysninger om trampolinudstyret, kontakt producenten. For oplysninger om færdighedstræning, kontakt en certificeret trampolininstruktør.
31. Brug ikke trampolinen og stå ikke i nærheden af den, når det blæser eller er vindstille. En trampolin kan blive løftet op i luften, når den udsættes for vedvarende vind eller vindstille. Dette kan medføre alvorlige skader, lammelse eller død samt materielle skader. For at mindske disse risici skal trampolinen og indhegningen skilles ad og opbevares, indtil vejrforholdene forbedres. Forankring af trampolinrammen kan forhindre trampolinen i at bevæge sig som følge af vinden, men selv forankrede trampoliner kan blive løftet op i luften eller beskadiget. Kontakt en kvalificeret entreprenør for at finde ud af, hvilken type forankring der fungerer bedst på din placering.

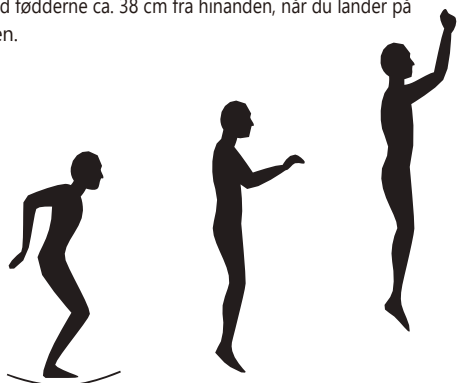
INSTRUKTIONER OG MODELLEREDE LEKTIONER

Følgende lektioner er eksempler på et undervisningsprogram. De bør følge en grundig gennemgang og demonstration af kropsmekanik mellem supervisoren og den eller de studerende.

1. Op- og afstigning: Demonstration og øvelse af korrekte teknikker.
2. Grundlæggende hop: Demonstration og øvelse.
3. Bremsning: Demonstration og øvelse. Bremsning på kommando.
4. Hånd- og knæfald: Demonstration og øvelse med fokus på firepunktslanding og justering.

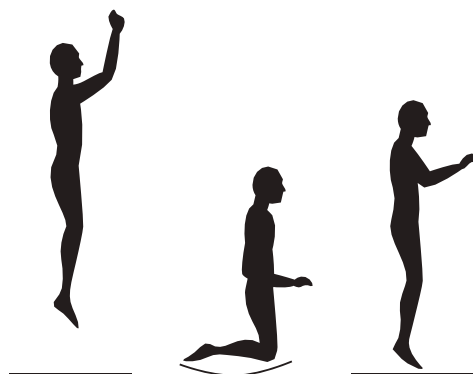
Lektion 1: Grundlæggende hop

1. Start fra stående position med hovedet oprejst og øjnene rettet mod rammepuden.
2. Sving armene fremad og opad i en cirkulær bevægelse.
3. Bring fødderne sammen og peg tærne nedad, mens du er i luften.
4. Hold fødderne ca. 38 cm fra hinanden, når du lander på måtten.



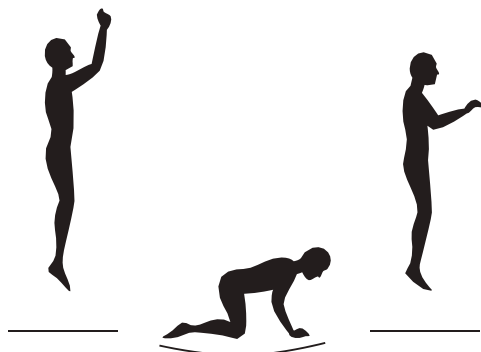
Lektion 2: Knæfald

1. Begynd at hoppe fra stående stilling, og hold øjnene rettet mod rammepuden.
2. Land på knæene, hold ryggen ret og kroppen oprejst.
3. Kom tilbage til en oprejst position.



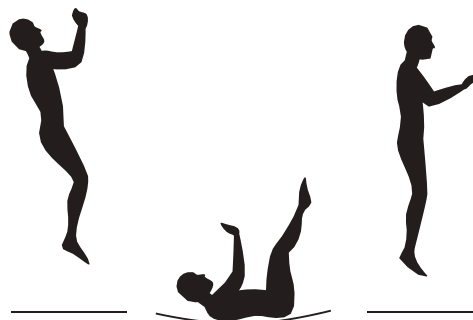
Lektion 3: Hånd- og knæfald

1. Start med at hoppe fra stående position, og hold øjnene på rammepuden.
2. Land på måtten på hænder og knæ.
3. Skub med hænderne og kom tilbage til en oprejst position.



Lektion 4: Rygfald

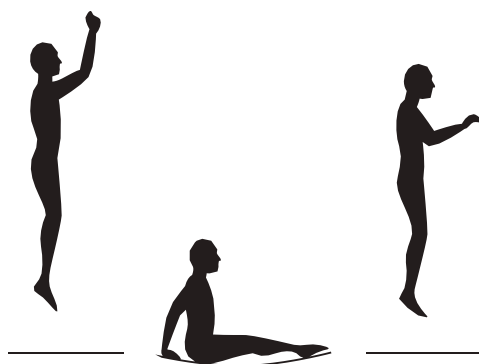
1. Start med et lavt hop og land på ryggen.
2. Hold hagen fremad mod brystet, når du lander.
3. Spark fremad og opad med benene for at vende tilbage til oprejst position.



INSTRUKTIONER & MODELLEKTIONER

Lektion 5: Seat Drop

1. Land i siddende stilling med benene parallelt med måtten.
2. Placer dine hænder på måtten ved siden af dine hofter.
3. Skub med hænderne for at vende tilbage til en oprejst position.



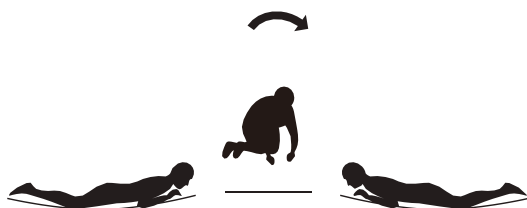
Lektion 6: Front Drop

1. Start med et lavt hop og land på måtten i liggende stilling.
2. Hold hovedet oppe og armene strakt fremad på måtten.
3. Skub med armene for at vende tilbage til en oprejst position.



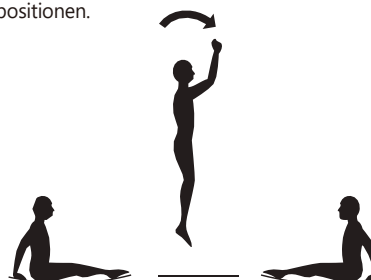
Lektion 7: Halv drejning

1. Start fra front drop-positionen og skub til venstre eller højre med armene, mens du drejer kroppen i den modsatte retning.
2. Drej hovedet og skuldrene i den retning, som din krop drejer.
3. Hold ryggen parallel med måtten og hovedet op.
4. Efter at have udført en halv drejning, lander du i front drop-positionen.



Lektion 8: Drej hofterne

1. Start med en siddende drop.
2. Drej hovedet til venstre eller højre, og sving armene op i samme retning.
3. Drej hofterne i samme retning som hovedet og armene, så du udfører en drejning.
4. Land i siddende drop-position.
5. Hold ryggen parallel med måtten og hovedet oppe.
6. Efter at have udført en halv drejning, lander du i front drop-positionen.



Når alle lektioner er lært, bør eleven nu opfordres til at designe og organisere rutiner med vægt på god form. Instruktøren kan bedømme eller give karakterer til eleverne og inddеле dem i grupper til videre undervisning i overensstemmelse hermed.

For at stimulere interessen for konkurrence kan man introducere spillet "Trampolinhest". Inden spillet begynder, skal eleverne tælle sig. For at starte spillet udfører elev nummer 1 et stunt. Elev nummer 2 går derefter op på trampolinen, udfører det samme stunt og tilføjer et andet stunt. Elev nummer 3 går op og udfører stunt 1 og 2 og tilføjer et tredje stunt. På denne måde forlænges serien af stunts løbende. Den første person, der misser et stunt i serien, får bogstavet "H" og starter en ny serie med et stunt. Hvis en person misser igen, får han bogstavet "O". Når en person har samlet "H-O-R-S-E", er han eller hun ude af spillet. Den sidste tilbageværende deltager er vinderen. Undervisningsplanlægningen fra dette punkt og frem skal lettes ved at kontakte en certificeret trampolininstruktør.

TRAMPOLIN SIKKERHEDSINFORMATION

Som ved alle aktive fritidsaktiviteter kan deltagere komme til skade, når de bruger trampoliner. Der er dog foranstaltninger, der kan træffes for at reducere risikoen for skader. I dette afsnit identificeres de primære ulykkesmønstre, og der beskrives tilsynsførendes og hoppere ansvar i forbindelse med forebyggelse af ulykker.

KLASSIFICERING AF ULYKKER

Saltomortaler (flips): Hvis du lander på hovedet eller nakken, selv midt på trampolinmåtten, øges risikoen for brud på ryggen eller nakken, hvilket kan føre til lammelse eller død. Sådanne hændelser kan opstå, når en springer begår en fejl ved at forsøge at udføre en fremad- eller bagudgående salto (flip). Udfør ikke saltomortaler (flips) på denne trampolin i haven.

Flere hoppere: Hvis der er mere end én hopper ad gangen på trampolinen, øges risikoen for, at en hopper kommer til skade ved at miste kontrollen over sit spring. Hopperne kan kollideres med hinanden, falde af trampolinen, falde ned på eller gennem fjedrene eller lande forkert på måtten. Den hopper, der vejer mindst, er den hopper, der har størst risiko for at komme til skade.

Montering og afmontering (at komme op og ned): Trampolinmåtten er flere meter over jordoverfladen. At springe fra trampolinen til jorden eller andre overflader kan medføre personskade. At springe op på trampolinen fra et tag, en terrasse eller andre genstande udgør også en risiko for personskade. Mindre børn kan have brug for hjælp til at komme op på eller ned fra trampolinen. Kravt forsigtigt op på og ned fra trampolinen. Træd ikke på fjedrene eller rammepuden. Tag ikke fat i rammepuden for at trække dig op på trampolinen.

Slag mod rammen eller fjedrene: Der kan opstå skader ved at ramme rammen eller falde gennem fjedrene, når man hopper eller stiger op på eller ned fra trampolinen. Hold dig i midten af måtten, når du hopper. Sørg for, at rammepuden er på plads, så den dækker rammen. Rammepuden er ikke fremstillet eller beregnet til at bære trampolinbrugerens vægt. Træd eller hop ikke direkte på rammepuden.

Tab af kontrol: Springere, der mister kontrollen over deres spring, kan lande forkert på måtten, lande på rammen eller fjedrene eller falde af trampolinen. Et kontrolleret spring er et spring, hvor landingen sker på samme sted som afsættet. Inden du lærer et sværere trick, skal du være i stand til at udføre det gentagne gange med kontrol. Forsøg på at udføre et trick, der ligger uden for dit nuværende færdighedsniveau, øger risikoen for tab af kontrol. For at genvinde kontrollen og stoppe dit spring skal du bøje knæene kraftigt, når du lander.

Alkohol- eller stofmisbrug: Risikoen for skader øges, når en springer har indtaget alkohol eller taget stoffer. Disse stoffer forringer en persons reaktionstid, dømmekraft og fysiske koordination.

Kontakt med genstande: At hoppe på en trampolin, mens andre personer, kæledyr eller genstande befinder sig under den, øger risikoen for skader. At hoppe, mens man holder eller har en genstand på trampolinen, især en genstand, der er skarp eller kan gå i stykker, øger risikoen for skader. At placere en trampolin for tæt på luftledninger, trægrene eller andre genstande kan øge risikoen for skader.

Dårlig vedligeholdelse af trampolinen: Springere kan komme til skade, hvis trampolinen er i dårlig stand. En revet måtte, bøjet ramme, brudt fjeder eller manglende rammepude skal for eksempel udskiftes, før nogen får lov til at hoppe. Kontroller trampolinen før hver brug.

Vejrforhold: En våd trampolin er for glat til sikker hoppning. Stærk vind eller vindstød kan få hoppere til at miste kontrollen. For at mindske risikoen for skader bør trampolinen kun bruges, når vejret er godt.

Adgang: For at forhindre mindre børn uden opsyn i at få adgang til trampolinen, skal den valgfri adgangsstige altid fjernes og opbevares på et sikkert sted, når trampolinen ikke er i brug.

SIKKERHEDSOPLYSNINGER OM TRAMPOLINHÆGNING

BEHOV FOR TRAMPOLINBESKYTTELSESNET

En trampolinhegn er et rekreativt produkt. Oplysningerne på denne side beskriver vigtige sikkerhedsforholdsregler. Forholdsreglerne er ikke udtømmende, da et hegn kan bruges på måder, som denne vejledning ikke kan dække fuldstændigt.

For at undgå klemning og skæreskader under brug af sikkerhedsnettet skal der monteres en rammepude på trampolinen. Rammepuden skal placeres på trampolinen, inden sikkerhedsnettet monteres. Rammepuden mindsker risikoen for skader ved utilsigtet kontakt med fjedrene og rammen.

SIKKER BRUG AF SIKKERHEDSNET

Voksnes opsyn med børn

Børn, der bruger en trampolin med trampolinhegn, skal overvåges af voksne. Små børn skal overvåges konstant. Voksne skal være særlig opmærksomme på:

- Ting, som børn medbringer ind i sikkerhedsnettet
- Børns aktiviteter inden for indhegningen
- Forhold inden for indhegningen, mens børnene bruger den
- Den måde, børnene kommer ind og ud af indhegningen på

Yderligere detaljer om brugen af sikkerhedshegnet er beskrevet nedenfor:

Risiko for elektrisk stød i forbindelse med trampolinens og indhegningens metalramme

Trampolinen og indhegningens rammer er lavet af galvaniseret stål. De er ikke jordforbundne og leder elektricitet. Af denne grund er der fare for elektrisk stød. Der må under ingen omstændigheder være lys, elektriske varmeapparater, forlængerledninger eller husholdningsapparater på trampolinen eller i indhegningen.

Risici forbundet med at gå ind og ud af trampolinens indhegning

En trampolinhegn, der er monteret på en trampolin, er hævet over jorden. Højden på hegnet øger risikoen for fald, når en hopper går ind i eller forlader hegnet. Især små børn kan have svært ved at komme ind og ud af hegnet. For at mindske risikoen for fald skal du altid hjælpe små børn med at komme ind og ud af hegnet.

Gå kun ind og ud af trampolinens indhegning gennem indhegningens dør (åbningen i netvæggene). Trampolinmåtte (seng) og indhegningens netvægge er separate dele. Ingen hoppere, især små børn, må aldrig forlade indhegningen ved at gå ud mellem måtten og netvæggene. Forsøg på at komme ud på denne måde medfører risiko for kvælning, da man kan blive fanget mellem trampolinrammen og netvæggene.

Mørke øger risikoen for at falde, når en hopper går ind i eller ud af indhegningen. Brug ikke trampolinen, medmindre der er tilstrækkelig belysning.

Farer forbundet med dyr, skarpe eller skrøbelige genstande

For at undgå skader på trampolinens sikkerhedsnettet og trampolinen må kæledyr eller andre dyr ikke komme ind i sikkerhedsnettet. Dyrenes kløer og tænder kan beskadige nettet. Hop ikke på trampolinen, mens du holder eller bærer skarpe eller skrøbelige genstande.

METODER TIL FOREBYGGELSE AF ULYKKER

TILSYNSFØRERENS ROLLE I FOREBYGGELSE AF ULYKKER

Det er trampolinbrugernes tilsynsførendes ansvar at udøve kyndigt og modent tilsyn. De skal kende og håndhæve alle regler og advarsler, der er trykt i denne vejledning, for at minimere risikoen for ulykker og skader. De skal også informere brugerne om disse regler. I perioder, hvor der ikke er tilsyn eller tilsynet er utilstrækkeligt, kan det være nødvendigt at tage trampolinen ned, placere den på et sikkert sted eller på anden måde sikre den mod uautoriseret brug. En anden mulighed, der kan overvejes, er at dække trampolinen med en tung presenning, der kan sikres med låse og kæder. Det er tilsynsførendes ansvar at sikre, at plakaten med sikkerhedsinstruktioner for trampolinen er ophængt på trampolinen, og at de, der hopper, er informeret om disse instruktioner.

JUMPERENS ROLLE I FOREBYGGELSE AF UHELD

Uddannelse af brugeren er en forudsætning for sikkerheden. Brugerne skal først lære at hoppe lavt og kontrolleret og derefter lære de grundlæggende landingspositioner og kombinationer, før de går videre til mellemliggende færdigheder. Springere skal forstå, hvorfor de skal mestre "kontrol", før de kan begynde at tænke på andre bevægelser. Forståelse af den korrekte progression af færdigheder i trampolinspring skal være den første lektion. Gennemgå denne manual for at lære de grundlæggende teknikker til brug af trampolinen. Følg reglerne på plakaten med sikkerhedsinstruktioner for trampolinen. For yderligere information eller yderligere instruktionsmateriale, kontakt en certificeret trampolininstruktør.

TRAMPOLIN SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Til den ansvarlige

Læs instruktionerne, før trampolinen tages i brug. Sørg for, at alle sikkerhedsregler overholdes. Sæt dig ind i oplysningerne i denne vejledning, så du kan hjælpe nye brugere med at lære grundlæggende spring og sikre, at alle brugere overholder sikkerhedsreglerne for trampoliner. Alle trampolinbrugere skal være under opsyn af en moden og kyndig person, uanset deres færdigheder eller alder. Denne trampolin anbefales ikke til børn under 6 år. Kontrollér trampolinen, før den tages i brug. Brug ikke trampolinen uden rammepuden på plads til at dække rammen. Brug ikke trampolinen i vådt eller blæsende vejr. En slidt eller beskadiget måtte, fjeder eller rammedel skal straks udskiftes.

Hopping

Lær grundlæggende spring og kropspositioner grundigt, før du prøver mere avancerede færdigheder. Kend dine egne grænser, når du udfører hvert af trampolinspringene. Læs denne vejledning for at lære, hvordan du udfører grundlæggende spring. Stop dit hop ved at bøje knæene, når dine fødder kommer i kontakt med trampolinmatten. Lær denne færdighed, før du prøver andre.

FARER FORBUNDET MED STÆRK VIND

En trampolin med sikkerhedsnet kan blive flyttet eller blæst omkuld af kraftig vind. Enhver, der befinder sig i dens vej eller inden for sikkerhedsnet, kan komme til skade, hvis dette sker. Hvis du forventer kraftig vind, skal du fjerne sikkerhedsnet og fastgøre trampolinrammen til jorden eller flytte trampolinen og sikkerhedsnet til et beskyttet sted. Den eneste sikre metode til at beskytte din trampolin og det omgivende miljø under kraftig vind er at adskille enheden fuldstændigt og opbevare den indendørs. Skader på grund af vind eller vejr er ikke dækket af garantien.

BRUKSANVISNING

För att minska risken för allvarliga skador, läs och följ alla varningar, försiktighetsåtgärder och instruktioner i denna bruksanvisning innan du använder trampolinen och skyddsnätet. Varningar och instruktioner för skötsel, underhåll och användning av trampolinen och skyddsnätet ingår för att främja en säker och njutbar användning av denna utrustning.

1. Det är trampolinen och skyddsnätets ägare och tillsynspersoners ansvar att se till att alla användare följer säkerhetsinstruktionerna i denna bruksanvisning. Trampolinen ska endast användas under uppsikt av en vuxen person med kunskap om trampoliner.
2. Säkra trampolinen och trampolinen skyddsnät mot obehörig och oövervakad användning. Om du använder en stege för att kliva upp och ner från trampolinen, se till att ta bort den när trampolinen och skyddsnätet inte används.
3. Se till att det finns tillräckligt med fritt utrymme ovanför trampolinen och inhägnaden före användning. Det är bäst att ha minst 7,3 meter fritt utrymme ovanför marken. Detta utrymme måste vara fritt från kablar, trädgrenar och andra möjliga faror.
4. Sidoutrymmet är mycket viktigt. Placera inte trampolinen och skyddsnätet nära väggar, byggnader, staket, trottoarer och andra lekplatser. Se alltid till att det finns fritt utrymme på alla sidor om trampolinen och skyddsnätet.
5. Ta bort alla föremål som kan störa användaren. Håll området runt och under studsattan fritt.
6. Se till att trampolinen och skyddsnätet står på en plan yta före användning.
7. Kontrollera alltid trampolinen och skyddsnätet före varje användning. Se till att ramen, ramskyddet, skyddsnätet och säkerhetsstolparna är korrekt och säkert placerade. Byt ut slitna, defekta eller saknade delar. (Användare kan skadas om trampolinen och skyddsnätet används när de är i dåligt skick.)
8. Hoppa endast när mattans (sängens) yta är torr. Det bör vara mycket lite eller ingen vind eller luftcirkulation. Trampolinen och inhägnaden får inte användas vid kraftiga vindbyar eller starka vindar.
9. Trampolinen och skyddsnätets ramar är tillverkade av metall. De är inte jordade och leder elektricitet. Av denna anledning finns det risk för elstötar. Inga lampor, elektriska värmare, förlängningssladdar eller hushållsapparater får någonsin användas på trampolinen eller i skyddsnätet.
10. Använd trampolinen och skyddsnätet i ett område med mycket ljus. Om trampolinen och skyddsnätet är inomhus eller i skuggiga områden kan du behöva använda artificiell (elektrisk) belysning i området.
11. Under vintermånaderna måste trampolinen mjuka material tas bort och förvaras på en torr plats. Om de lämnas kvar under vintermånaderna kan det orsaka skador på fjädrarna, hoppmattan, fjäderdynan och inhägnaden. Garantin upphör att gälla.
12. Denna studsatta och skyddsnät är avsedda för användare som väger mindre än 180 kg.
13. Studsmattor som är över 51 cm höga rekommenderas inte för barn under 6 år.
14. Trampolinen skyddsnät får endast användas med trampoliner av den storlek som skyddsnätet är avsett för.
15. Felaktig användning och missbruk av studsattans skyddsnät är farligt och kan orsaka allvarliga skador.
16. Fäst inte något på skyddsnätets barriär som inte är ett tillbehör som godkänts av tillverkaren eller en del av skyddsnätssystemet. Ta av dig alla smycken innan du börjar hoppa. Smycken kan fastna i nätet.
17. Bär kläder utan dragband, krokar, öglor eller något annat som kan fastna när du använder studsattan/inhägnaden och leda till att du fastnar, stryps eller både och.
18. Låt INTE fler än en person vara inne i studsattans skyddsnät samtidigt. Om två eller flera personer hoppar samtidigt kan det orsaka allvarliga skador.
19. Hoppa INTE på trampolinen när du har eller håller i föremål, särskilt något vasst eller ömtåligt.
20. Använd INTE studsattan och skyddsnätet om du har använt alkohol eller droger.
21. Försök INTE och tillåt INTE att någon gör volter (salto) på trampolinen. Att landa på huvudet eller nacken kan orsaka allvarliga skador, förlamning eller dödsfall, även om man landar mitt på hoppmattan.
22. Klättra alltid upp på och ner från trampolinen. Det är farligt att hoppa från trampolinen till golvet eller marken när man kliver av, eller att hoppa upp på trampolinen när man kliver på.
23. Använd INTE trampolinen som språngbräda till andra föremål. Gå in och ut ur inhägnaden endast genom dörren eller barriären som är avsedd för detta ändamål.
24. Försök INTE krypa under, hoppa över, avsiktligt studsas på, hänga i, klättra på, sparka på eller skära av barriärmåttet.
25. Håll huvudet upprätt och fokusera blicken på trampolinen ytterkant. Detta hjälper dig att kontrollera studsens.
26. Sluta studsas genom att böja knäna när fötterna kommer i kontakt med trampolinen botten. Lär dig denna teknik innan du försöker dig på andra.
27. Undvik att studsas för högt. Håll dig lågt tills du kan kontrollera studsens och landa upprepade gånger i mitten av trampolinen. Kontroll är viktigare än höjd.
28. Undvik att studsas när du är trött. Håll svängarna korta.
29. Lär dig grundläggande studsar och kroppspositioner noggrant innan du försöker dig på mer avancerade tekniker. En mängd olika trampolinaktiviteter kan utföras genom att utföra de grundläggande teknikerna i olika serier och kombinationer, där man utför en teknik efter en annan, med fotsprång mellan dem.
30. För ytterligare information om trampolinutrustningen, kontakta tillverkaren. För information om träning, kontakta en certifierad trampolininstruktör.
31. Använd inte trampolinen och stå inte i närheten av den vid blåsigt eller stormigt väder. En trampolin kan lyfta när den utsätts för ihållande vind eller stormbyar. Detta kan leda till allvarliga skador, förlamning eller dödsfall, samt skador på egendom. För att minska dessa risker, demontera trampolinen och skyddsnätet och förvara dem tills väderförhållandena förbättras. Att förankra trampolinramen kan förhindra att trampolinen flyttas av vinden, men även förankrade trampoliner kan lyfta eller skadas. Rådfråga en kvalificerad entreprenör för att avgöra vilken typ av förankring som fungerar bäst på din plats.

ANVISNINGAR & MODELLEKTIONER

Följande lektioner är exempel på ett instruktionsprogram. De bör följa en fullständig diskussion och demonstration av kroppsmeکانیک mellan handledaren och eleven/eleverna.

1. På- och avstigning: Demonstration och övning av korrekta tekniker.
2. Grundläggande studs: Demonstration och övning.
3. Bromsning: Demonstration och övning. Bromsning på kommando.
4. Hand- och knäfall: Demonstration och övning, med betoning på fyrpunktslandning och inriktning.

Lektion 1: Grundläggande studs

1. Börja från stående position med huvudet upprätt och blicken riktad mot ramskyddet.
2. Sväng armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
3. För ihop fötterna och peka tårna nedåt medan du är i luften.
4. Håll fötterna ungefär 38 cm från varandra när du landar på mattan.



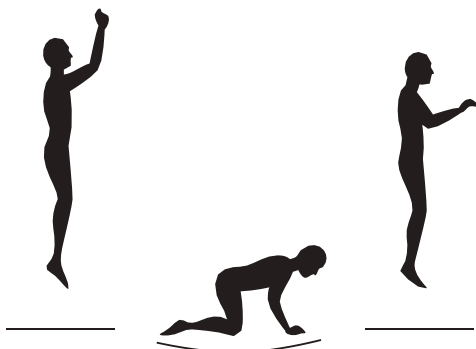
Lektion 2: Knäfall

1. Börja studsas från stående position och håll blicken på ramskyddet.
2. Landa på knäna, håll ryggen rak och kroppen upprätt.
3. Återgå till upprätt position.



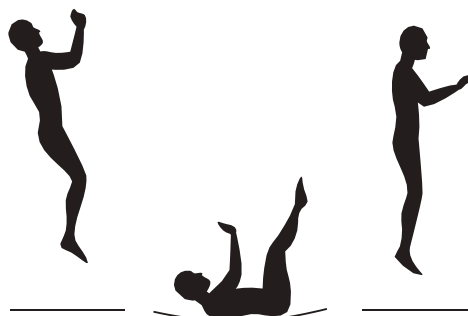
Lektion 3: Hand- och knäfall

1. Börja hoppa från stående position och håll blicken på ramkudden.
2. Landa på mattan på händer och knän.
3. Tryck med händerna och kom tillbaka till upprätt position.



Lektion 4: Ryggfall

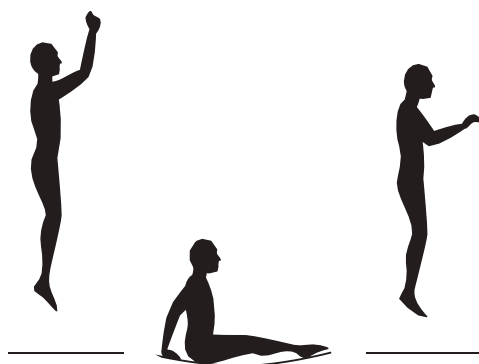
1. Börja med en låg studs och landa på ryggen.
2. Håll hakan framåt mot bröstet när du landar.
3. Sparka framåt och uppåt med benen för att återgå till upprätt position.



INSTRUKTIONER & MODELLEKTIONER

Lektion 5: Sittande fall

1. Landa i sittande position med benen parallella med mattan.
2. Placera händerna på mattan bredvid höfterna.
3. Tryck med händerna för att återgå till upprätt position.



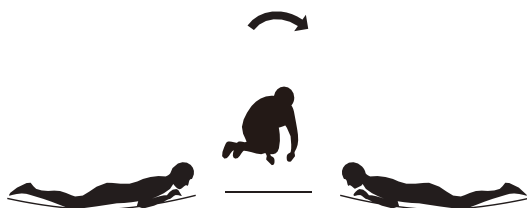
Lektion 6: Framåtfall

1. Börja med en låg studs och landa på mattan i liggande position.
2. Håll huvudet uppe och armarna utsträckta framåt på mattan.
3. Tryck med armarna för att återgå till upprätt position.



Lektion 7: Halv vändning

1. Börja från front drop-positionen och tryck dig åt vänster eller höger med armarna samtidigt som du vrider kroppen i motsatt riktning.
2. Vänd huvudet och axlarna i samma riktning som kroppen vrids.
3. Håll ryggen parallell med mattan och huvudet upprätt.
4. Efter att ha gjort en halv vändning landar du i framåtlutad position.



Lektion 8: Sväng höfterna

1. Börja med en sittande dropp.
2. Vänd huvudet åt vänster eller höger och sväng armarna uppåt i samma riktning.
3. Vrid höfterna i samma riktning som huvudet och armarna och fullfölj vridningen.
4. Landa i sittande fallposition.
5. Håll ryggen parallell med mattan och huvudet upprätt.
6. Efter att ha gjort en halv vändning landar du i främre droppposition.



När varje lektion är avslutad bör eleven uppmuntras att utforma och organisera rutiner, med tonvikt på god form. Instruktören kan bedöma eller betygsätta eleverna och därefter dela in dem i grupper för vidare undervisning.

För att stimulera intresset för tävling kan man introducera leken "Trampolinhäst". Innan leken börjar måste eleverna räkna. För att starta leken utför elev nummer 1 ett stunt. Elev nummer 2 kliver sedan upp på trampolinen, utför samma stunt och lägger till ett andra stunt. Elev nummer 3 kliver upp och utför stunt 1 och 2 och lägger till ett tredje stunt. På så sätt förlängs serien av stunt kontinuerligt. Den första personen som missar ett stunt i serien får bokstaven "H" och börjar en ny serie med ett stunt. Om en person missar igen får han eller hon bokstaven "O". När en person samlar ihop "H-O-R-S-E" elimineras han eller hon från spelet. Den sista kvarvarande deltagaren är vinnaren. Lektionsplaneringen från och med denna punkt bör underlättas genom att kontakta en certifierad trampolininstruktör.

TRAMPOLIN – SÄKERHETSINFORMATION

Vid trampolinbruk, liksom vid alla aktiva fritidsaktiviteter, kan deltagarna skadas. Det finns dock åtgärder som kan vidtas för att minska risken för skador. I detta avsnitt identifieras de vanligaste olycksmönstren och beskrivs ansvaret för övervakare och hoppare när det gäller att förebygga olyckor.

KLASSIFICERING AV OLYCKOR

Volter (salto): Att landa på huvudet eller nacken, även mitt på trampolinmattan, ökar risken för rygg- eller nackbrott, vilket kan leda till förlamning eller dödsfall. Sådana olyckor kan inträffa när en hoppare gör ett misstag när hen försöker utföra en framåt- eller bakåtvolt (salto). Utför inte volter (salto) på denna trampolin för hemmabruk.

Flera hoppare: Om fler än en person hoppar samtidigt på trampolinen ökar risken för att någon skadas genom att tappa kontrollen över hoppet. Hopparna kan kollidera med varandra, falla av trampolinen, falla på eller genom fjädrarna eller landa fel på mattan. Den hopparen som väger minst löper störst risk att skadas.

Montering och demontering (att kliva på och av): Trampolinmattan ligger flera meter över marken. Att hoppa från trampolinen till marken eller någon annan yta kan leda till skador. Att hoppa upp på trampolinen från ett tak, en altan eller andra föremål medför också risk för skador. Mindre barn kan behöva hjälp för att kliva upp på eller ner från trampolinen. Klättra försiktigt upp på och ner från trampolinen. Trampa inte på fjädrarna eller ramkudden. Ta inte tag i ramkudden för att dra dig upp på trampolinen.

Att slå i ramen eller fjädrarna: Skador kan uppstå om man slår i ramen eller faller genom fjädrarna när man hoppar eller kliver upp på eller ner från trampolinen. Håll dig i mitten av mattan när du hoppar. Se till att ramskyddet sitter på plats och täcker ramen. Ramskyddet är inte tillverkat eller avsett att bära trampolinanvändarens vikt. Trampa eller hoppa inte direkt på ramskyddet.

Förlust av kontroll: Hoppare som tappar kontrollen över sina hopp kan landa felaktigt på mattan, landa på ramen eller fjädrarna eller falla av trampolinen. Ett kontrollerat hopp är ett hopp där landningen sker på samma ställe som avstampet. Innan du lär dig ett svårare trick bör du kunna utföra ett trick om och om igen med kontroll. Att försöka utföra ett trick som överstiger din nuvarande skicklighetsnivå ökar risken för förlust av kontroll. För att återfå kontrollen och stoppa hoppet böjer du knäna kraftigt när du landar.

Alkohol- eller drogbruk: Risken för skador ökar när en hoppare har konsumerat alkohol eller tagit droger. Dessa substanser försämrar en persons reaktionstid, omdöme och fysiska koordination.

Att stöta på föremål: Att hoppa på en studsatta medan andra personer, husdjur eller föremål befinner sig under den ökar risken för skador. Att hoppa medan man håller eller har ett föremål på studsattan, särskilt ett som är vasst eller ömtåligt, ökar risken för skador. Att placera en studsatta för nära luftledningar, trädgrenar eller andra föremål kan öka risken för skador.

Dåligt underhåll av studsattan: Hopparna kan skadas om studsattan är i dåligt skick. En trasig matta, böjd ram, trasig fjäder eller saknad ramkudde bör till exempel bytas ut innan någon får hoppa. Kontrollera studsattan före varje användning.

Väderförhållanden: En våt studsatta är för hal för att hoppa säkert på. Kraftiga vindbyar eller starka vindar kan göra att den som hoppar tappar kontrollen. För att minska risken för skador ska studsattan endast användas när vädret är bra.

Tillträde: För att förhindra att mindre barn utan uppsikt får tillgång till studsattan bör den valfria stegen alltid tas bort och förvaras på en säker plats när studsattan inte används.

SÄKERHETSINFORMATION OM TRAMPOLINSKYDD

BEHOV AV SÄKERHET FÖR TRAMPOLINSKYDD

Ett trampolinomfång är en fritidsprodukt. Informationen på denna sida beskriver viktiga säkerhetsåtgärder. Åtgärderna är inte heltäckande, eftersom ett omfång kan användas på sätt som inte helt täcks av denna bruksanvisning.

För att förhindra klämskador och skärsår vid användning av skyddsnätet måste en ramskyddskudde installeras på studs mattan. Ramskyddskudden måste placeras på studs mattan innan skyddsnätet monteras. Ramskyddskudden minskar risken för skador vid oavsiktlig kontakt med fjädrarna och ramen.

SÄKER ANVÄNDNING AV INHÄGNADEN

Vuxens övervakning av barn

Barn som använder en trampolin med skyddsnät måste övervakas av vuxna. Små barn måste övervakas konstant. Vuxna måste vara särskilt uppmärksamma på:

- Saker som barn tar med sig in i skyddsnätet
- Barnaktiviteter inomhus
- Förhållanden inom inhägnaden när barn använder den
- Hur barnen går in i och ut ur inhägnaden

Ytterligare detaljer om användningen av säkerhetsinhägnaden beskrivs nedan:

Risk för elstötar i samband med trampolinens och inhägnadens metallram

Trampolinens och inhägnadens ramar är tillverkade av galvaniserat stål. De är inte jordade och leder elektricitet. Av denna anledning finns det risk för elstötar. Belysning, elektriska värmare, förlängningsladdar eller hushållsapparater får aldrig användas på trampolinen eller i inhägnaden.

Risker i samband med att man går in i och ut ur trampolinens inhägnad

En trampolinbur som är installerad på en trampolin är upphöjd från marken. Burens höjd ökar risken för fall när en hoppare går in i eller lämnar buren. Särskilt små barn kan ha svårt att gå in i och ut ur buren. För att minska risken för fall ska du alltid hjälpa små barn att gå in i och ut ur buren.

Gå in och ut ur trampolinens inhägnad endast genom dörren till inhägnaden (öppningen i nätväggarna). Trampolinmattan (bädden) och inhägnadens nätväggar är separata delar. Ingen som hoppar, särskilt inte små barn, får någonsin lämna inhägnaden genom att gå ut mellan mattan och nätväggarna. Att försöka ta sig ut på detta sätt medför risk för kvävning genom att fastna mellan trampolinramen och nätväggarna.

Mörker ökar risken för fall när en hoppare går in i eller ut ur inhägnaden. Använd inte trampolinen om det inte finns tillräcklig belysning.

Faror i samband med djur, vassa eller ömtåliga föremål

För att undvika skador på trampolinens inhägnad och trampolinen, låt inte husdjur eller andra djur komma in i inhägnaden. Djurens klor och tänder kan skada nätet. Hoppa inte på trampolinen medan du håller i eller bär på vassa eller ömtåliga föremål.

METODER FÖR ATT FÖREBYGGA OLYCKOR

ÖVERVAKARENS ROLL I FÖREBYGGANDE AV OLYCKOR

Det är trampolinanvändarnas tillsynspersoners ansvar att tillhandahålla kunskap och mogen tillsyn. De måste känna till och upprätthålla alla regler och varningar som finns tryckta i denna handbok för att minimera risken för olyckor och skador. De måste också informera användarna om dessa regler. Under perioder då tillsyn inte är tillgänglig eller otillräcklig kan det krävas att trampolinen tas ner, placeras på en säker plats eller på annat sätt säkras mot obehörig användning. Ett annat alternativ som kan övervägas är att täcka trampolinen med en tung presenning som kan säkras med lås och kedjor. Det är tillsynspersonens ansvar att se till att skylten med säkerhetsinstruktioner för trampolinen är uppsatt på trampolinen och att hoppare informeras om dessa instruktioner.

HOPPARENS ROLL I FÖREBYGGANDE AV OLYCKOR

Utbildning av användaren är ett måste för säkerheten. Användarna måste först lära sig att hoppa lågt och kontrollerat och sedan lära sig de grundläggande landningspositionerna och kombinationerna innan de går vidare till mellanliggande färdigheter. Hopparna måste förstå varför de måste behärska "kontrollen" innan de kan börja tänka på andra rörelser. Att förstå den rätta utvecklingen av färdigheter i trampolinhoppning måste vara den första lektionen. Läs igenom denna manual för att lära dig de grundläggande teknikerna för att använda trampolinen. Följ reglerna på skylten med säkerhetsinstruktioner för trampolinen. För ytterligare information eller ytterligare instruktionsmaterial, kontakta en certifierad trampolininstruktör.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER FÖR TRAMPOLIN

För tillsynsperson

Läs instruktionerna innan du använder trampolinen. Se till att alla säkerhetsregler följs. Bekanta dig med informationen i denna bruksanvisning så att du kan hjälpa nya användare att lära sig grundläggande hopp och se till att alla användare följer säkerhetsreglerna för trampolinen. Alla trampolinanvändare måste ha en vuxen och kunskapig övervakare, oavsett deras skicklighet eller ålder. Denna trampolin rekommenderas inte för barn under 6 år. Inspektera trampolinen innan du använder den. Använd inte trampolinen utan att ramskyddet är ordentligt på plats för att täcka ramen. Använd inte trampolinen i våta eller blåsiga förhållanden. En sliten eller skadad matta, fjäder eller ramdel ska bytas ut omedelbart.

Hoppning

Lär dig grundläggande hopp och kroppspositioner noggrant innan du försöker dig på mer avancerade tekniker. Känn till dina egna gränser när du utför varje trampolinhopp. Studera denna manual för att lära dig hur man utför grundläggande hopp. Stoppa studsningen genom att böja knäna när fötterna kommer i kontakt med trampolinmattan. Lär dig denna teknik innan du försöker dig på andra.

RISKER FÖRKNIPPADE MED STARK VIND

En studsmatta med skyddsnät kan flyttas eller blåsa omkull av starka vindar. Om detta inträffar kan alla som befinner sig i dess väg eller inuti skyddsnätet skadas. Om du förväntar dig starka vindar, ta ner skyddsnätet och fäst trampolinramen i marken med pinnar, eller flytta trampolinen och skyddsnätet till en skyddad plats. Det enda säkra sättet att skydda din trampolin och omgivningen vid starka vindar är att helt demontera enheten och förvara den inomhus. Skador orsakade av vind eller väder omfattas inte av garantin.

BRUKSANVISNING

For å redusere risikoen for alvorlige skader, må du lese og følge alle advarsler, forholdsregler og instruksjoner i denne håndboken før du bruker trampolineinnhegningen. Advarsler og instruksjoner for pleie, vedlikehold og bruk av denne trampolinen og innhegningen er inkludert for å fremme sikker og fornøylig bruk av dette utstyret.

1. Det er eieren og tilsynspersonene for trampolinen og sikkerhetsnettet som har ansvaret for å sikre at alle brukere følger sikkerhetsinstruksjonene i denne håndboken. Trampolinen skal kun brukes under oppsyn av en moden og kunnskapsrik person.
2. Sikre trampolinen og trampolineinnhegningen mot uautorisert og uovervåket bruk. Hvis du bruker en stige for å komme deg opp og ned fra trampolinen, må du fjerne den når trampolinen og innhegningen ikke er i bruk.
3. Sørg for at det er nok fri plass over trampolinen og sikkerhetsnettet før bruk. Det er best å ha minst 7,3 meter fri plass over bakken. Dette området må være fritt for ledninger, grener og andre mulige farer.
4. Sideveis klaring er svært viktig. Ikke plasser trampolinen og sikkerhetsnettet i nærheten av vegger, bygninger, gjerder, fortau og andre lekeområder. Sørg alltid for at det er fri plass på alle sider av trampolinen og sikkerhetsnettet.
5. Fjern alle gjenstander som kan være til hinder for brukeren. Hold området rundt og under trampolinen fritt.
6. Forsikre deg om at trampolinen og sikkerhetsnettet står på et jevnt underlag før bruk.
7. Inspiser alltid trampolinen og sikkerhetsnettet før hver bruk. Sørg for at rammen, rammeputen, sikkerhetsnettet og sikkerhetsstolpene er riktig og sikkert plassert. Bytt ut slitte, defekte eller manglende deler. (Hoppere kan skade seg hvis trampolinen og sikkerhetsnettet brukes når de er i dårlig stand.)
8. Hopp bare når overflaten på matten (sengen) er tørr. Det bør være svært lite eller ingen vind eller luftbevegelse. Trampolinen og innhegningen må ikke brukes i vindkast eller sterk vind.
9. Trampolinen og innhegningen er laget av metall. De er ikke jordat og vil lede strøm. Av denne grunn eksisterer det fare for elektrisk støt. Det er ikke tillatt å ha lys, elektriske varmeovner, skjæteledninger eller elektriske husholdningsapparater på trampolinen eller i innhegningen.
10. Bruk trampolinen og innhegningen i et område med mye lys. Hvis trampolinen og innhegningen er innendørs eller i skyggefulle områder, kan det være nødvendig å bruke kunstig (elektrisk) belysning i området.
11. I vintermånedene må trampolins myke materialer fjernes og oppbevares på et tørt sted. Hvis de blir stående i vintermånedene, kan det føre til skade på fjærene, hoppematten, fjærputen og innhegningen. Garantien vil da bli ugyldig.
12. Denne trampolinen og sikkerhetsnettet er laget for brukere som veier mindre enn 180 kg.
13. Trampoliner som er over 51 cm høye, anbefales ikke for barn under 6 år.
14. Trampolineinnhegningen skal kun brukes med trampoliner av den størrelsen innhegningen er designet for.
15. Feil bruk og misbruk av trampolineinnhegningen er farlig og kan forårsake alvorlige skader.
16. Ikke fest noe til sikkerhetsnettet som ikke er et tilbehør godkjent av produsenten eller en del av sikkerhetsnettsystemet. Fjern smykker før du begynner å hoppe. Smykker kan sette seg fast i nettet på sikkerhetsnettet.
17. Bruk klær uten snorer, kroker, løkker eller annet som kan sette seg fast når du bruker trampolinen/innhegningen og føre til at du blir viklet inn, kvelt eller begge deler.
18. IKKE la mer enn én person være inne i trampolineinnhegningen samtidig. To eller flere personer som hopper samtidig kan forårsake alvorlige skader.
19. Hopp IKKE på trampolinen mens du har eller holder gjenstander, spesielt noe skarpt eller ømfintlig.
20. IKKE bruk trampolinen og sikkerhetsnettet hvis du har drukket alkohol eller tatt narkotika.
21. IKKE forsøk eller tillat saltoer (flips) på trampolinen. Å lande på hodet eller nakken kan føre til alvorlige skader, lammelse eller død, selv når du lander midt på hoppematten.
22. Klatre alltid opp på og ned fra trampolinen. Det er farlig å hoppe fra trampolinen til gulvet eller bakken når du går av, eller å hoppe opp på trampolinen når du går på.
23. IKKE bruk trampolinen som et springbrett til andre gjenstander. Gå inn og ut av innhegningen kun ved innhegningens dør eller barriere som er laget for dette formålet.
24. IKKE forsøk å krype under, hoppe over, hoppe av, henge fra, klatre på, sparke eller kutte barrierenettet.
25. Hold hodet oppeist og fokuser blikket på trampolinen mot kanten. Dette vil hjelpe deg med å kontrollere hoppet.
26. Stopp hoppingen ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolineunderlaget. Lær deg denne ferdigheten før du prøver andre.
27. Unngå å hoppe for høyt. Hold deg lavt til du kan kontrollere hoppet og gjentatte landinger i midten av trampolinen. Kontroll er viktigere enn høyde.
28. Unngå å hoppe når du er trøtt. Hold svingene korte.
29. Lær grunnleggende hopp og kroppsposisjoner grundig før du prøver mer avanserte ferdigheter. En rekke trampolineaktiviteter kan utføres ved å utføre de grunnleggende ferdighetene i ulike serier og kombinasjoner, ved å utføre en grunnleggende ferdighet etter den andre, med hopp mellom dem.
30. For ytterligere informasjon om trampolineutstyret, kontakt produsenten. For informasjon om ferdighetstrening, kontakt en sertifisert trampolineinstruktør.
31. Ikke bruk eller stå i nærheten av trampolinen i vind eller vindkast. En trampoline kan bli løftet opp i luften når den utsettes for vedvarende vind eller vindkast. Dette kan føre til alvorlige skader, lammelse eller død, samt materielle skader. For å redusere disse risikoene, demonter trampolinen og innhegningen og oppbevar dem til værforholdene blir bedre. Å forankre trampoline-rammen kan forhindre at trampolinen beveger seg på grunn av vinden, men selv forankrede trampoliner kan bli løftet opp i luften eller skadet. Rådfør deg med en kvalifisert entreprenør for å finne ut hvilken type forankring som fungerer best på ditt sted.

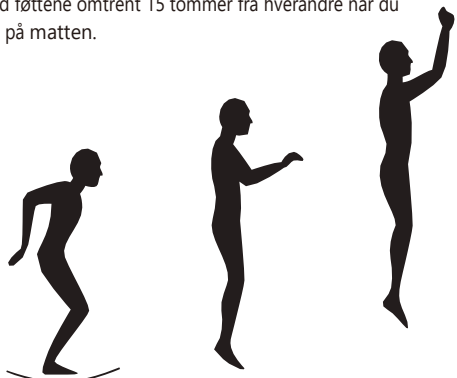
INSTRUKSJONER OG MODELLEKSJONER

Følgende leksjoner er eksempler på et instruksjonsprogram. De bør følge en fullstendig diskusjon og demonstrasjon av kroppsmekanikk mellom veilederen og eleven(e).

1. Oppstigning og avstigning: Demonstrasjon og øvelse av riktige teknikker.
2. Grunnleggende sprett: Demonstrasjon og øvelse.
3. Bremsing: Demonstrasjon og øvelse. Bremsing på kommando.
4. Hånd- og kneledd: Demonstrasjon og øvelse, med vekt på firepunktslanding og innretting.

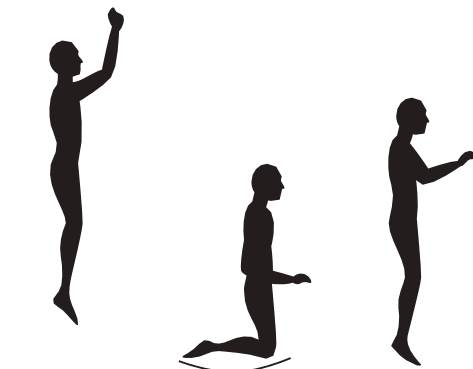
Leksjon 1: Grunnleggende sprett

1. Start fra stående stilling med hodet oppreist og blikket rettet mot rammeputen.
2. Sving armene fremover og oppover i en sirkelbevegelse.
3. Bring føttene sammen og pek tærne nedover mens du er i luften.
4. Hold føttene omtrent 15 tommer fra hverandre når du lander på matten.



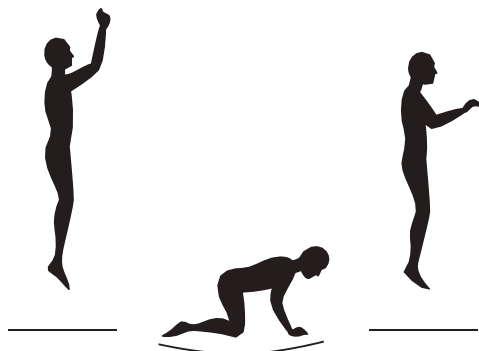
Leksjon 2: Kneløft

1. Begynn å hoppe fra stående stilling, og hold blikket på rammeputen.
2. Land på knærne, hold ryggen rett og kroppen oppreist.
3. Kom tilbake til oppreist stilling.



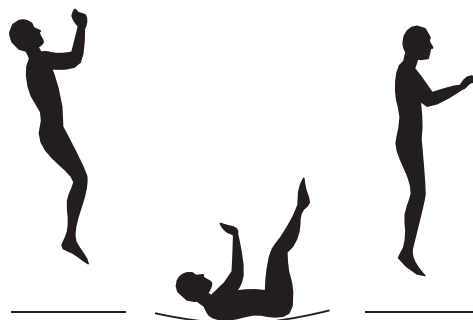
Leksjon 3: Hånd- og kneledd

1. Begynn å hoppe fra stående stilling, og hold blikket på rammeputen.
2. Land på matten på hender og knær.
3. Skyv deg opp med hendene og kom tilbake til oppreist stilling.



Leksjon 4: Ryggfall

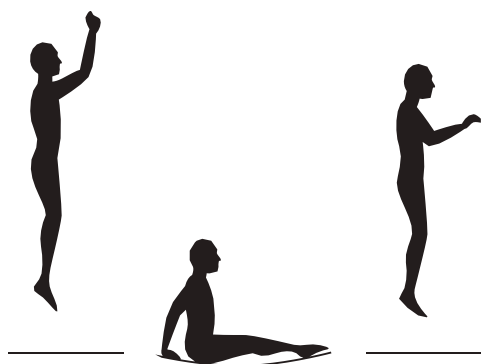
1. Begynn med et lavt hopp og land på ryggen.
2. Hold haken fremover mot brystet når du lander.
3. Spark fremover og oppover med beina for å komme tilbake til oppreist stilling.



INSTRUKSJONER OG MODELLEKSJONER

Leksjon 5: Setedrop

1. Land i sittende stilling med beina parallelle med matten.
2. Legg hendene på matten ved siden av hoftene.
3. Skyv med hendene for å komme tilbake til oppreist stilling.



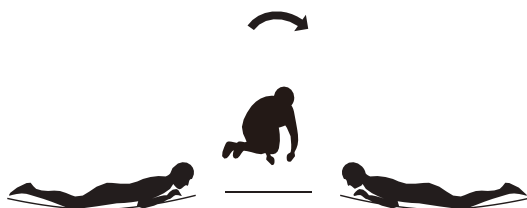
Leksjon 6: Front Drop

1. Start med et lavt hopp og land på matten i liggende stilling.
2. Hold hodet oppe og armene utstrakt fremover på matten.
3. Skyv med armene for å komme tilbake til oppreist stilling.



Leksjon 7: Halv dreie

1. Start fra front drop-posisjonen og skyv til venstre eller høyre med armene, samtidig som du snur kroppen i motsatt retning.
2. Vend hodet og skuldrene i retning av kroppen din.
3. Hold ryggen parallell med matten og hodet oppe.
4. Etter å ha fullført en halv sving, land i front drop-posisjonen.



Leksjon 8: Sving hoftene

1. Start med en sittende drop.
2. Vend hodet mot venstre eller høyre og sving armene opp i samme retning.
3. Vri hoftene i samme retning som hodet og armene, og fullfør en vridning.
4. Land i setedrop-posisjonen.
5. Hold ryggen parallell med matten og hodet oppe.
6. Etter å ha fullført en halv sving, land i front drop-posisjon.



Når alle leksjonene er lært, bør elevene oppmuntres til å utforme og organisere rutiner, med vekt på god form. Instruktøren kan bedømme eller gi karakterer til elevene og danne grupper for videre undervisning i henhold til dette.

For å stimulere interessen for konkurranse kan man introdusere leken «Trampoline Horse». Før leken begynner, må elevene telle seg. For å starte leken utfører elev nummer 1 et stunt. Elev nummer 2 går deretter opp på trampolinen, utfører det samme stuntet og legger til et andre stunt. Elev nummer 3 går opp og utfører stunt 1 og 2 og legger til et tredje stunt. På denne måten blir serien av stunt kontinuerlig forlenget. Den første personen som mislykkes med et stunt i serien, får bokstaven «H» og starter en ny serie med et stunt. Hvis en person mislykkes igjen, får han bokstaven «O». Når en person har samlet «H-O-R-S-E», blir han eller hun eliminert fra spillet. Den siste gjenværende deltakeren er vinneren. Leksjonsplanlegging fra dette punktet bør gjøres lettere ved å kontakte en sertifisert trampolineinstruktør.

TRAMPOLINESIKKERHET

Som ved all aktiv fritidssport kan deltakere bli skadet når de bruker trampoline. Det finnes imidlertid tiltak som kan redusere risikoen for skader. I denne delen identifiseres de vanligste ulykkesmønstrene, og ansvaret til tilsynspersoner og hoppere når det gjelder ulykkesforebygging beskrives.

KLASSIFISERING AV ULYKKER

Salter (flips): Å lande på hodet eller nakken, selv midt på trampolinmatten, øker risikoen for brudd i rygg eller nakke, noe som kan føre til lammelse eller død. Slike hendelser kan oppstå når en hopper gjør en feil ved å prøve å utføre et salto forover eller bakover (flip). Ikke utfør salter (flips) på denne trampolinen i hagen.

Flere hoppere: Hvis det er mer enn én hopper om gangen på trampolinen, øker risikoen for at en hopper blir skadet ved å miste kontrollen over hoppet. Hoppere kan kollidere med hverandre, falle av trampolinen, falle på eller gjennom fjærene eller lande feil på matten. Den hopperen som veier minst, er den som har størst risiko for å bli skadet.

Montering og demontering (å komme seg opp og ned): Trampolinmatten er flere meter over bakkenivå. Å hoppe fra trampolinen til bakken eller andre overflater kan føre til skader. Å hoppe på trampolinen fra et tak, terrasse eller andre gjenstander utgjør også en risiko for skader. Mindre barn kan trenge hjelp til å komme seg opp på eller ned fra trampolinen. Klatre forsiktig opp på og ned fra trampolinen. Ikke trakk på fjærene eller rammeputen. Ikke ta tak i rammeputen for å trekke deg opp på trampolinen.

Å slå mot rammen eller fjærene: Det kan oppstå skader ved å slå mot rammen eller falle gjennom fjærene når du hopper eller går opp på eller ned fra trampolinen. Hold deg i midten av matten når du hopper. Sørg for at rammeputen er på plass og dekker rammen. Rammeputen er ikke laget eller beregnet på å bære vekten av trampolinbrukeren. Ikke trakk eller hopp direkte på rammeputen.

Tap av kontroll: Hoppere som mister kontrollen over hoppene sine, kan lande feil på matten, lande på rammen eller fjærene eller falle av trampolinen. Et kontrollert hopp er et hopp hvor landingen skjer på samme sted som avspranget. Før du lærer et vanskeligere stunt, bør du kunne utføre det samme stuntet gjentatte ganger med kontroll. Å forsøke et stunt som ligger utenfor ditt nåværende ferdighetsnivå øker sjansen for tap av kontroll. For å gjenvinne kontrollen og stoppe hoppet, bøy knærne kraftig når du lander.

Alkohol- eller narkotikabruk: Risikoen for skader øker når en hopper har drukket alkohol eller tatt narkotika. Disse stoffene svekker en persons reaksjonstid, dømmekraft og fysiske koordinasjon.

Kollisjon med gjenstander: Å hoppe på en trampoline mens andre personer, kjæledyr eller gjenstander befinner seg under den, øker risikoen for skader. Å hoppe mens man holder eller har en gjenstand på trampolinen, spesielt en som er skarp eller kan gå i stykker, øker risikoen for skader. Å plassere en trampoline for nær elektriske ledninger, trær eller andre gjenstander kan øke risikoen for skader.

Dårlig vedlikehold av trampolinen: Hoppere kan bli skadet hvis trampolinen er i dårlig stand. En revnet matte, bøyd ramme, ødelagt fjær eller manglende rammepute bør for eksempel byttes ut før noen får lov til å hoppe. Inspiser trampolinen før hver bruk.

Værforhold: En våt trampoline er for glatt til å hoppe trygt på. Kraftige vindkast eller sterk vind kan føre til at hoppere mister kontrollen. For å redusere risikoen for skader, bruk trampolinen kun når været er godt.

Tilgang: For å forhindre at mindre barn uten tilsyn får tilgang til trampolinen, bør den valgfrie tilgangsstigen alltid fjernes og oppbevares på et trygt sted når trampolinen ikke er i bruk.

SIKKERHETSINFORMASJON OM TRAMPOLINHENGJER

BEHOV FOR TRAMPOLINEGJERDE

Et trampolineinnhegning er et fritidsprodukt. Informasjonen på denne siden identifiserer viktige sikkerhetsforholdsregler. Forholdsreglene er ikke uttømmende, fordi et innhegning kan brukes på måter som denne håndboken ikke kan dekke fullstendig.

For å forhindre klemskader og kutt under bruk av sikkerhetsnett, må det monteres en rammepute på trampolinen. Rammeputen må plasseres på trampolinen før sikkerhetsnett settes opp. Rammeputen reduserer risikoen for skader ved utilsiktet kontakt med fjærene og rammen.

SIKKER BRUK AV INNGJERDINGEN

Voksen tilsyn med barn

Barn som bruker trampoline med trampolineinnhegning må være under oppsyn av voksne. Små barn må være under konstant oppsyn. Voksne må være spesielt oppmerksomme på:

- Ting som barn tar med seg inn i sikkerhetsnett
- Barnas aktiviteter inne i innhegningen
- Forhold inne i innhegningen mens barn bruker den
- Måten barn går inn og ut av innhegningen på

Ytterligere detaljer om bruk av sikkerhetsinnhegningen er beskrevet nedenfor:

Fare for elektrisk støt forbundet med trampolinens og innhegningens metallramme

Rammen til trampolinen og innhegningen er laget av galvanisert stål. De er ikke jordnet og vil lede strøm. Av denne grunn eksisterer det fare for elektrisk støt. Det er ikke tillatt å ha lys, elektriske varmeovner, skjøteledninger eller elektriske husholdningsapparater på trampolinen eller i innhegningen.

Fare forbundet med å gå inn og ut av trampolineinnhegningen

Et trampolinehegn som er montert på en trampoline, er hevet over bakken. Høyden på hegnet øker risikoen for fall når en hopper går inn i eller ut av hegnet. Spesielt små barn kan ha vanskeligheter med å gå inn og ut av hegnet. For å redusere risikoen for fall, må du alltid hjelpe små barn med å gå inn og ut av hegnet.

Gå inn og ut av trampolineinnhegningen kun gjennom døren til innhegningen (åpningen i nettveggene). Trampolinematten (sengen) og nettveggene til innhegningen er separate deler. Ingen hoppere, spesielt små barn, skal noensinne forlate innhegningen ved å gå ut mellom matten og nettveggene. Å prøve å komme seg ut på denne måten skaper fare for kvelning ved å bli fanget mellom trampolinrammen og nettveggene.

Mørke øker risikoen for fall når en hopper går inn i eller ut av innhegningen. Bruk ikke trampolinen med mindre det er god belysning.

Farer forbundet med dyr, skarpe eller ødeleggbare gjenstander

For å unngå skader på trampolineinnhegningen og trampolinen, må du ikke la kjæledyr eller andre dyr komme inn i innhegningen. Dyrenes klør og tenner kan skade nettet. Ikke hopp på trampolinen mens du holder eller har på deg skarpe eller ømfintlige gjenstander.

METODER FOR FOREBYGGING AV ULYKKER

TILSYNSMANNENS ROLLE I FOREBYGGING AV ULYKKER

Det er tilsynspersonenes ansvar å sørge for kunnskapsrik og moden tilsyn. De må kjenne til og håndheve alle regler og advarsler som er trykt i denne håndboken for å minimere risikoen for ulykker og skader. De må også informere brukerne om disse reglene. I perioder hvor tilsyn ikke er tilgjengelig eller utilstrekkelig, kan det være nødvendig å ta ned trampolinen, plassere den på et sikkert sted eller på annen måte sikre den mot uautorisert bruk. En annen mulighet som kan vurderes, er å dekke trampolinen med en tung presenning som kan sikres med låser og kjettinger. Det er tilsynspersonens ansvar å sørge for at plakaten med sikkerhetsinstruksjoner for trampolinen er oppslått på trampolinen og at hoppere blir informert om disse instruksjonene.

HOPPERENS ROLLE I FOREBYGGING AV ULYKKER

Opplæring av brukeren er en forutsetning for sikkerhet. Brukere må først lære seg å hoppe lavt og kontrollert, og deretter lære seg grunnleggende landingsposisjoner og kombinasjoner før de går videre til mellomliggende ferdigheter. Hoppere må forstå hvorfor de må mestre «kontroll» før de kan begynne å tenke på andre bevegelser. Å forstå den riktige progresjonen av ferdigheter i trampolinehopping må være den første leksjonen. Gå gjennom denne håndboken for å lære om de grunnleggende teknikkene for bruk av trampolinen. Følg reglene på plakaten med sikkerhetsinstruksjoner for trampolinen. For mer informasjon eller tilleggsmateriell, kontakt en sertifisert trampolineinstruktør.

TRAMPOLINE SIKKERHETSINSTRUKSJONER

For tilsynsperson

Les instruksjonene før du bruker trampolinen. Følg alle sikkerhetsreglene. Gjør deg kjent med informasjonen i denne håndboken, slik at du kan hjelpe nye brukere med å lære grunnleggende hopp og alle brukere med å følge sikkerhetsreglene for trampoliner. Alle trampolinbrukere må ha moden, kunnskapsrik tilsyn, uavhengig av ferdigheter eller alder. Denne trampolinen anbefales ikke for barn under 6 år. Inspiser trampolinen før du bruker den. Ikke bruk trampolinen uten at rammeputen er på plass for å dekke rammen. Ikke bruk trampolinen i våte eller vindfulle forhold. En slitt eller skadet matte, fjær eller rammedel bør skiftes ut umiddelbart.

Hopping

Lær deg grunnleggende hopp og kroppsposisjoner grundig før du prøver mer avanserte ferdigheter. Kjenn dine egne grenser når du utfører hvert av trampolinehoppene. Studer denne håndboken for å lære hvordan du utfører grunnleggende hopp. Stopp hoppet ved å bøye knærne når føttene kommer i kontakt med trampolinematten. Lær deg denne ferdigheten før du prøver andre.

FARER FORBUNDET MED STERK VIND

En trampoline med sikkerhetsnett kan bli flyttet eller blåst over ende av sterk vind. Alle som befinner seg i veien for den, eller inne i sikkerhetsnettet, kan bli skadet hvis dette skjer. Hvis du forventer sterk vind, må du ta ned sikkerhetsnettet og feste trampoline-rammen til bakken, eller flytte trampolinen og sikkerhetsnettet til et beskyttet sted. Den eneste sikre metoden for å beskytte trampolinen og omgivelsene under sterk vind er å demontere enheten helt og oppbevare den innendørs. Skader forårsaket av vind eller vær dekkes ikke av garantien.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού, διαβάστε και ακολουθήστε όλες τις προειδοποιήσεις, τις προφυλάξεις και τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν χρησιμοποιήσετε το περίβλημα του τραμπολίνου. Οι προειδοποιήσεις και οι οδηγίες για τη φροντίδα, τη συντήρηση και τη χρήση αυτού του τραμπολίνου και του περιβλήματος περιλαμβάνονται για να προωθήσουν την ασφαλή και ευχάριστη χρήση αυτού του εξοπλισμού.

1. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη και των εποπτών του τραμπολίνου και του περιβλήματος να διασφαλίσουν ότι όλοι οι χρήστες τηρούν τις οδηγίες ασφαλείας που παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Το τραμπολινό πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο υπό την επίβλεψη ώριμων και έμπειρων ατόμων.
2. Ασφαλίστε το τραμπολινό και το περίβλημα του τραμπολίνου από μη εξουσιοδοτημένη και χωρίς επίβλεψη χρήση. Εάν χρησιμοποιείτε σκάλα για να ανεβείτε και να κατεβείτε από το τραμπολινό, φροντίστε να την αφαιρέσετε όταν το τραμπολινό και το περίβλημα δεν χρησιμοποιούνται.
3. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος πάνω από το τραμπολινό και το περίφραγμα πριν από τη χρήση. Είναι προτιμότερο να υπάρχει τουλάχιστον 7,3 μέτρα ελεύθερου χώρου πάνω από το έδαφος. Ο χώρος αυτός πρέπει να είναι ελεύθερος από καλώδια, κλαδιά δέντρων και άλλους πιθανούς κινδύνους.
4. Ο πλευρικός (πλάγιος) ελεύθερος χώρος είναι πολύ σημαντικός. Μην τοποθετείτε το τραμπολινό και το περίβλημα κοντά σε τοίχους, κτίρια, φράχτες, πεζοδρόμια και άλλους χώρους παιχνιδιού. Διατηρείτε πάντα ελεύθερο χώρο σε όλες τις πλευρές του τραμπολίνου και του περιβλήματος.
5. Απομακρύνετε οποιαδήποτε αντικείμενα που θα μπορούσαν να εμποδίσουν τον χρήστη. Διατηρήστε ελεύθερο χώρο γύρω και κάτω από το τραμπολινό.
6. Βεβαιωθείτε ότι το τραμπολινό και το περίφραγμα βρίσκονται σε επίπεδη επιφάνεια πριν από τη χρήση.
7. Ελέγχετε πάντα το τραμπολινό και το περίφραγμα πριν από κάθε χρήση. Βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο, το προστατευτικό κάλυμμα του πλαισίου, το δίκτυο περίφραξης και οι στύλοι ασφαλείας είναι σωστά και σταθερά τοποθετημένα. Αντικαταστήστε τυχόν φθαρμένα, ελαττωματικά ή ελλείποντα εξαρτήματα. (Οι χρήστες του τραμπολίνου ενδέχεται να τραυματιστούν εάν το τραμπολινό και το περίφραγμα χρησιμοποιούνται όταν βρίσκονται σε κακή κατάσταση.)
8. Πηδήξτε μόνο όταν η επιφάνεια του στρώματος (κρεβατιού) είναι στεγνή. Δεν πρέπει να υπάρχει καθόλου ή να υπάρχει πολύ λίγος άνεμος ή κίνηση αέρα. Το τραμπολινό και το περίβλημα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνθήκες ισχυρών ανέμων ή ριπών ανέμου.
9. Τα πλαίσια του τραμπολίνου και του περιβλήματος είναι κατασκευασμένα από μέταλλο. Δεν είναι γειωμένα και αγωγούν ηλεκτρικό ρεύμα. Για το λόγο αυτό, υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Δεν επιτρέπεται η χρήση φωτιστικών, ηλεκτρικών θερμαντήρων, καλωδίων προέκτασης ή οικιακών ηλεκτρικών συσκευών στο τραμπολινό ή στο περίβλημα σε καμία περίπτωση.
10. Χρησιμοποιήστε το τραμπολινό και το περίβλημα σε χώρο με πολύ φως. Εάν το τραμπολινό και το περίβλημα βρίσκονται σε εσωτερικό χώρο ή σε σκιερό μέρος, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε τεχνητό (ηλεκτρικό) φωτισμό στον χώρο.
11. Κατά τους χειμερινούς μήνες, τα μαλακά υλικά του τραμπολίνου θα πρέπει να αφαιρεθούν και να αποθηκευτούν σε ξηρό μέρος. Εάν παραμείνουν στη θέση τους κατά τους χειμερινούς μήνες, ενδέχεται να προκληθεί ζημιά στα ελατήρια, στο στρώμα άλματος, στο προστατευτικό κάλυμμα και στο περίβλημα. Η εγγύηση θα ακυρωθεί.
12. Αυτό το τραμπολινό και το περίβλημα είναι κατασκευασμένα για χρήστες που ζυγίζουν λιγότερο από 400 λίβρες.
13. Τα τραμπολίνια με ύψος άνω των 20 ιντσών (51 cm) δεν συνιστώνται για χρήση από παιδιά κάτω των 6 ετών.
14. Το περίβλημα του τραμπολίνου πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με το μέγεθος τραμπολίνου για το οποίο έχει σχεδιαστεί.
15. Η κακή χρήση και η κατάχρηση του περιβλήματος του τραμπολίνου είναι επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.
16. Μην συνδέετε τίποτα στο φράγμα του περιβλήματος που δεν είναι εξάρτημα εγκεκριμένο από τον κατασκευαστή ή μέρος του συστήματος περιβλήματος. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματα πριν ξεκινήσετε το άλμα. Τα κοσμήματα μπορεί να πιαστούν στο δίκτυο του περιβλήματος.
17. Φοράτε ρούχα χωρίς κορδόνια, άγκιστρα, θηλιές ή οτιδήποτε άλλο που μπορεί να πιαστεί κατά τη χρήση του τραμπολίνου/περίφραγματος και να οδηγήσει σε εμπλοκή, στραγγαλισμό ή και τα δύο.
18. ΜΗΝ επιτρέπετε σε περισσότερα από ένα άτομα να βρίσκονται ταυτόχρονα μέσα στο περίφραγμα του τραμπολίνου. Δύο ή περισσότερα άτομα που πηδούν ταυτόχρονα μπορούν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς.
19. ΜΗΝ πηδάτε στο τραμπολινό ενώ κρατάτε αντικείμενα, ειδικά αιχμηρά ή εύθραυστα.
20. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολινό και το περίβλημα εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή ναρκωτικά.
21. ΜΗΝ επιχειρείτε ή επιτρέπετε να γίνονται τούμπες (ανατροπές) στο τραμπολινό. Η προσγείωση στο κεφάλι ή στον αυχένα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, παράλυση ή θάνατο, ακόμη και όταν η προσγείωση γίνεται στο κέντρο του στρώματος άλματος.
22. Πάντα ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από το τραμπολινό. Είναι επικίνδυνο να πηδάτε από το τραμπολινό στο πάτωμα ή στο έδαφος όταν κατεβαίνετε, ή να πηδάτε πάνω στο τραμπολινό όταν ανεβαίνετε.
23. ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολινό ως εφευρέσιο για άλλα αντικείμενα. Μπείτε και βγείτε από τον περιβόλο μόνο από την πόρτα ή το φράγμα που έχει κατασκευαστεί για το σκοπό αυτό.
24. ΜΗΝ προσπαθήσετε να συρθείτε κάτω από το φράγμα, να πηδήξετε πάνω από αυτό, να αναπηδήσετε σκόπιμα από αυτό, να κρεμαστείτε από αυτό, να αναρριχηθείτε σε αυτό, να το κλωστήσετε ή να το κόψετε.
25. Κρατώντας το κεφάλι όρθιο, εστιάστε το βλέμμα σας στο τραμπολινό προς την περίμετρο. Αυτό θα σας βοηθήσει να ελέγξετε την αναπήδηση.
26. Σταματήστε το άλμα κάμπτοντας τα γόνατα όταν τα πόδια έρχονται σε επαφή με την επιφάνεια του τραμπολίνου. Μάθετε αυτή την τεχνική πριν δοκιμάσετε άλλες.
27. Αποφύγετε να αναπηδάτε πολύ ψηλά. Μείνετε χαμηλά μέχρι να καταφέρετε να ελέγχετε την αναπήδηση και να προσγειώνεστε επανειλημμένα στο κέντρο του τραμπολίνου. Ο έλεγχος είναι πιο σημαντικός από το ύψος.
28. Αποφύγετε να αναπηδάτε όταν είστε κουρασμένοι. Κάντε σύντομες στροφές.
29. Μάθετε καλά τις βασικές αναπηδήσεις και τις θέσεις του σώματος πριν δοκιμάσετε πιο προχωρημένες δεξιότητες. Μπορείτε να κάνετε διάφορες δραστηριότητες στο τραμπολινό εκτελώντας τις βασικές αρχές σε διάφορες σειρές και

HOUSTON

συνδυασμούς, εκτελώντας τη μία βασική αρχή μετά την άλλη, με αναπηδήσεις των ποδιών μεταξύ τους.

30. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον εξοπλισμό του τραμπολίνου, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή. Για πληροφορίες σχετικά με την εκμάθηση δεξιοτήτων, επικοινωνήστε με έναν πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.

31. Μην χρησιμοποιείτε και μην στέκεστε κοντά στο τραμπολίνo σε συνθήκες ανέμου ή ριπών ανέμου. Το τραμπολίνo μπορεί να απογειωθεί όταν εκτίθεται σε συνθήκες συνεχούς ανέμου ή ριπών ανέμου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό, παράλυση ή θάνατο, καθώς και σε υλικές ζημιές. Για να μειώσετε αυτούς τους κινδύνους, αποσυναρμολογήστε το τραμπολίνo και το περίβλημα και αποθηκεύστε τα μέχρι να βελτιωθούν οι καιρικές συνθήκες. Η αγκύρωση του πλαισίου του τραμπολίνo μπορεί να αποτρέψει την μετακίνηση του τραμπολίνo λόγω του ανέμου, αλλά ακόμη και τα αγκυρωμένα τραμπολίνo μπορεί να απογειωθούν ή να υποστούν ζημιά. Συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο τεχνικό για να προσδιορίσετε τον τύπο αγκύρωσης που ταιριάζει καλύτερα στην περιοχή σας.

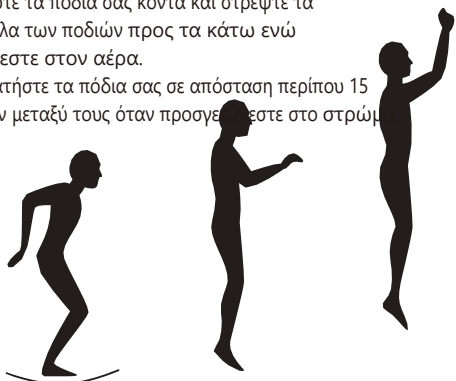
ΟΔΗΓΙΕΣ & ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Τα παρακάτω μαθήματα είναι παραδείγματα ενός εκπαιδευτικού προγράμματος. Πρέπει να ακολουθούν μια πλήρη συζήτηση και επίδειξη της μηχανικής του σώματος μεταξύ του επιβλέποντα και του/των μαθητή/ών.

1. Ανεβήματα και κατεβήματα: Επίδειξη και εξάσκηση των σωστών τεχνικών.
2. Βασική αναπήδηση: Επίδειξη και πρακτική.
3. Φρενάρισμα: Επίδειξη και πρακτική. Φρενάρισμα κατόπιν εντολής.
4. Πτώση με τα χέρια και τα γόνατα: Επίδειξη και πρακτική, με έμφαση στην προσγείωση σε τέσσερα σημεία και την ευθυγράμμιση.

Μάθημα 1: Βασική αναπήδηση

1. Ξεκινήστε από όρθια θέση με το κεφάλι σας όρθιο και τα μάτια σας στραμμένα στο προστατευτικό πλαίσιο.
2. Κουνήστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και προς τα πάνω με κυκλική κίνηση.
3. Φέρτε τα πόδια σας κοντά και στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα κάτω ενώ βρίσκεστε στον αέρα.
4. Κρατήστε τα πόδια σας σε απόσταση περίπου 15 ιντσών μεταξύ τους όταν προσγειωθείτε στο στρώμα.



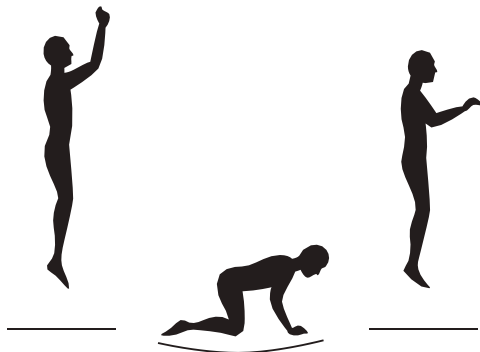
Μάθημα 2: Πτώση γόνατος

1. Ξεκινήστε να αναπηδάτε από όρθια θέση, κρατώντας τα μάτια σας στο προστατευτικό πλαίσιο.
2. Προσγειωθείτε στα γόνατα, κρατώντας την πλάτη σας ίσια και το σώμα σας όρθιο.
3. Επιστρέψτε σε όρθια θέση.



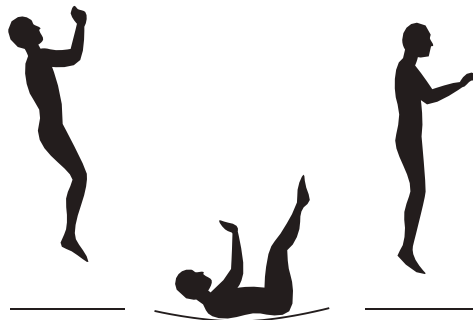
Μάθημα 3: Πτώση χεριών και γονάτων

1. Ξεκινήστε να πηδάτε από όρθια θέση, κρατώντας τα μάτια σας στο μαξιλάρι του πλαισίου.
2. Προσγειωθείτε στο στρώμα με τα χέρια και τα γόνατα.
3. Σπρώξτε με τα χέρια σας και επιστρέψτε σε όρθια θέση.



Μάθημα 4: Πτώση στην πλάτη

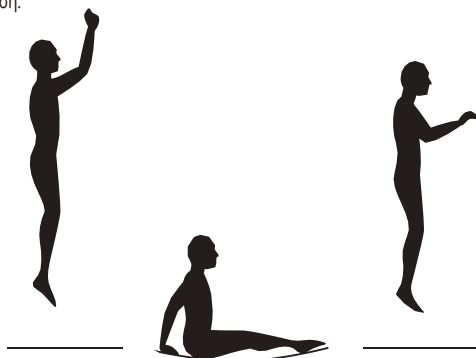
1. Ξεκινήστε με ένα χαμηλό άλμα και προσγειωθείτε στην πλάτη σας.
2. Κρατήστε το πηγούνι σας προς τα εμπρός στο στήθος σας καθώς προσγειώνεστε.
3. Κλωστήστε προς τα εμπρός και προς τα πάνω με τα πόδια σας για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.



ΟΔΗΓΙΕΣ & ΔΕΙΓΜΑΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Μάθημα 5: Πτώση από το κάθισμα

1. Προσγειωθείτε σε καθιστή θέση με τα πόδια σας παράλληλα με το στρώμα.
2. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο στρώμα δίπλα στους γοφούς σας.
3. Σπρώξτε με τα χέρια σας για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.



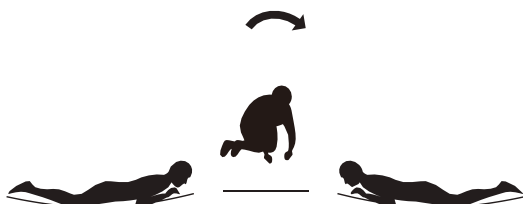
Μάθημα 6: Πτώση προς τα εμπρός

1. Ξεκινήστε από ένα χαμηλό άλμα και προσγειωθείτε στο στρώμα σε πρηνή θέση.
2. Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά και τα χέρια σας τεντωμένα προς τα εμπρός στο στρώμα.
3. Σπρώξτε με τα χέρια σας για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.



Μάθημα 7: Μισή περιστροφή

1. Ξεκινήστε από τη θέση της μπροστινής πτώσης και σπρώξτε προς τα αριστερά ή τα δεξιά με τα χέρια σας, γυρίζοντας το σώμα σας προς την αντίθετη κατεύθυνση.
2. Γυρίστε το κεφάλι και τους ώμους προς την κατεύθυνση που γυρίζει το σώμα σας.
3. Κρατήστε την πλάτη σας παράλληλη με το στρώμα και το κεφάλι σας ψηλά.
4. Αφού ολοκληρώσετε τη μισή στροφή, προσγειωθείτε στην αρχική θέση.



Μάθημα 8: Περιστροφή ισχίων

1. Ξεκινήστε με καθιστή πτώση.
2. Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα αριστερά ή τα δεξιά και κουνήστε τα χέρια σας προς την ίδια κατεύθυνση.
3. Γυρίστε τους γοφούς σας προς την ίδια κατεύθυνση με το κεφάλι και τα χέρια σας, ολοκληρώνοντας μια στροφή.
4. Προσγειωθείτε στη θέση καθιστή πτώση.
5. Κρατήστε την πλάτη σας παράλληλη με το στρώμα και το κεφάλι σας ψηλά.
6. Αφού ολοκληρώσετε μισή στροφή, προσγειωθείτε στην μπροστινή θέση πτώσης.



Μόλις μάθει κάθε μάθημα, ο μαθητής θα πρέπει να ενθαρρυνθεί να σχεδιάσει και να οργανώσει ρουτίνες, με έμφαση στην καλή φόρμα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να αξιολογήσει ή να βαθμολογήσει τους μαθητές και να οργανώσει ομάδες για περαιτέρω εκπαίδευση ανάλογα.

Για να τονωθεί το ενδιαφέρον για τον ανταγωνισμό, μπορεί να εισαχθεί το παιχνίδι «Τραμπολίνο άλογο». Πριν ξεκινήσει το παιχνίδι, οι μαθητές πρέπει να μετρήσουν. Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, ο μαθητής αριθμός 1 εκτελεί ένα ακροβατικό. Στη συνέχεια, ο μαθητής αριθμός 2 ανεβαίνει στο τραμπολίνο, εκτελεί το ίδιο ακροβατικό και προσθέτει ένα δεύτερο ακροβατικό. Ο μαθητής αριθμός 3 ανεβαίνει και εκτελεί τα ακροβατικά 1 και 2 και προσθέτει ένα τρίτο ακροβατικό. Έτσι, η σειρά των ακροβατικών συνεχώς μεγαλώνει. Ο πρώτος που αποτυγχάνει σε ένα ακροβατικό της σειράς παίρνει το γράμμα «Η» και ξεκινά μια νέα σειρά με ένα ακροβατικό. Αν αποτύχει ξανά, παίρνει το γράμμα «Ο». Όταν κάποιος συγκεντρώσει τα γράμματα «Η-Ο-Ρ-Σ-Ε», αποβάλλεται από το παιχνίδι. Ο τελευταίος διαγωνιζόμενος που απομένει είναι ο νικητής. Ο προγραμματισμός των μαθημάτων από αυτό το σημείο και μετά θα πρέπει να διευκολυνθεί με την επικοινωνία με έναν πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟ ΤΡΑΜΠΌΛΟ

Κατά τη χρήση του τραμπολίνου, όπως και σε όλα τα ενεργητικά αθλήματα αναψυχής, οι συμμετέχοντες ενδέχεται να τραυματιστούν. Ωστόσο, υπάρχουν μέτρα που μπορούν να ληφθούν για τη μείωση του κινδύνου τραυματισμού. Σε αυτή την ενότητα, προσδιορίζονται τα κύρια μοτίβα ατυχημάτων και περιγράφονται οι ευθύνες των εποπτών και των αθλητών στην πρόληψη ατυχημάτων.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Σάλτα (ανατροπές): Η προσγείωση στο κεφάλι ή στον αυχένα, ακόμη και στο κέντρο του τραμπολίνου, αυξάνει τον κίνδυνο σπασίματος της σπονδυλικής στήλης ή του αυχένα, με αποτέλεσμα παράλυση ή θάνατο. Τέτοια περιστατικά μπορεί να συμβούν όταν ο άλτης κάνει λάθος κατά την εκτέλεση ενός σάλτου προς τα εμπρός ή προς τα πίσω (ανατροπή). Μην εκτελείτε σάλτα (ανατροπές) σε αυτό το τραμπολινό κήπου.

Πολλαπλοί άλτες: Η παρουσία περισσότερων από ενός αθλητών ταυτόχρονα στο τραμπολινό αυξάνει την πιθανότητα τραυματισμού ενός αθλητή λόγω απώλειας ελέγχου του άλματος. Οι αθλητές ενδέχεται να συγκρουστούν μεταξύ τους, να πέσουν από το τραμπολινό, να πέσουν πάνω ή μέσα στα ελατήρια ή να προσγειωθούν λανθασμένα στο στρώμα. Ο αθλητής με το μικρότερο βάρος είναι αυτός που έχει τις περισσότερες πιθανότητες να τραυματιστεί.

Ανεβείτε και κατεβείτε: Το στρώμα του τραμπολίνου βρίσκεται αρκετά μέτρα πάνω από το έδαφος. Το άλμα από το τραμπολινό στο έδαφος ή σε οποιαδήποτε άλλη επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Το άλμα στο τραμπολινό από στέγη, βεράντα ή άλλα αντικείμενα ενέχει επίσης κίνδυνο τραυματισμού. Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να χρειάζονται βοήθεια για να ανέβουν ή να κατέβουν από το τραμπολινό. Ανεβείτε και κατεβείτε προσεκτικά από το τραμπολινό. Μην πατάτε πάνω στα ελατήρια ή στο προστατευτικό κάλυμμα του σκελετού. Μην πιάνετε το προστατευτικό κάλυμμα του σκελετού για να ανεβείτε στο τραμπολινό.

Χτύπημα στο πλαίσιο ή στα ελατήρια: Μπορεί να προκληθεί τραυματισμός από χτύπημα στο πλαίσιο ή πτώση στα ελατήρια κατά το άλμα ή την είσοδο ή έξοδο από το τραμπολινό. Μείνετε στο κέντρο του στρώματος κατά το άλμα. Βεβαιωθείτε ότι το προστατευτικό κάλυμμα του πλαισίου είναι στη θέση του και καλύπτει το πλαίσιο. Το προστατευτικό κάλυμμα του πλαισίου δεν είναι κατασκευασμένο ούτε προορίζεται να υποστηρίξει το βάρος του χρήστη του τραμπολίνου. Μην πατάτε και μην πηδάτε απευθείας πάνω στο προστατευτικό κάλυμμα του πλαισίου.

Απώλεια ελέγχου: Οι άλτες που χάνουν τον έλεγχο των αλμάτων τους ενδέχεται να προσγειωθούν λανθασμένα στο στρώμα, να προσγειωθούν στο πλαίσιο ή στα ελατήρια ή να πέσουν από το τραμπολινό. Ένα ελεγχόμενο άλμα είναι αυτό στο οποίο η προσγείωση γίνεται στο ίδιο σημείο με την απογείωση. Πριν μάθετε ένα πιο δύσκολο κόλπο, θα πρέπει να είστε σε θέση να το εκτελείτε επανειλημμένα με έλεγχο. Η απόπειρα ενός κόλπου που υπερβαίνει το τρέχον επίπεδο δεξιοτήτων σας αυξάνει την πιθανότητα απώλειας ελέγχου. Για να ανακτήσετε τον έλεγχο και να σταματήσετε το άλμα σας, λυγίστε απότομα τα γόνατά σας κατά την προσγείωση.

Κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών: Η πιθανότητα τραυματισμού αυξάνεται όταν ο άλτης έχει καταναλώσει αλκοόλ ή έχει πάρει ναρκωτικά. Αυτές οι ουσίες επηρεάζουν αρνητικά τον χρόνο αντίδρασης, την κρίση και τη σωματική συντονιστικότητα ενός ατόμου.

Σύγκρουση με αντικείμενα: Το άλμα σε τραμπολινό ενώ υπάρχουν άλλα άτομα, κατοικίδια ζώα ή αντικείμενα από κάτω αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Το άλμα ενώ κρατάτε ή έχετε ένα αντικείμενο πάνω στο τραμπολινό, ειδικά αν είναι αιχμηρό ή εύθραυστο, αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Η τοποθέτηση του τραμπολίνου πολύ κοντά σε ηλεκτροφόρα καλώδια, κλαδιά δέντρων ή άλλα αντικείμενα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού.

Κακή συντήρηση του τραμπολίνου: Οι χρήστες του τραμπολίνου ενδέχεται να τραυματιστούν εάν το τραμπολινό είναι σε κακή κατάσταση. Για παράδειγμα, ένα σκισμένο τάπητα, ένα λυγισμένο πλαίσιο, ένα σπασμένο ελατήριο ή ένα χαμένο προστατευτικό πλαίσιο πρέπει να αντικατασταθούν πριν επιτραπεί σε οποιονδήποτε να πηδήξει.

Ελέγξτε το τραμπολινό πριν από κάθε χρήση.

Καιρικές συνθήκες: Ένα βρεγμένο τραμπολινό είναι πολύ ολισθηρό για ασφαλές άλμα. Οι ριπές ανέμου ή οι ισχυροί άνεμοι μπορούν να προκαλέσουν απώλεια ελέγχου στους χρήστες. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, χρησιμοποιείτε το τραμπολινό μόνο όταν ο καιρός είναι καλός.

Πρόσβαση: Για να αποτρέψετε την πρόσβαση στο τραμπολινό από μικρά παιδιά χωρίς επίβλεψη, η προαιρετική σκάλα πρόσβασης πρέπει πάντα να απομακρύνεται και να φυλάσσεται σε ασφαλές μέρος όταν το τραμπολινό δεν χρησιμοποιείται.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ

ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

Το περίβλημα του τραμπολίνου είναι ένα προϊόν αναψυχής. Οι πληροφορίες σε αυτή τη σελίδα αναφέρουν σημαντικές προφυλάξεις ασφαλείας. Οι προφυλάξεις δεν είναι εξαντλητικές, καθώς το περίβλημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τρόπους που δεν καλύπτονται πλήρως από αυτό το εγχειρίδιο.

Για να αποφευχθούν τσιμπήματα και κοψίματα κατά τη χρήση του περιβλήματος, πρέπει να τοποθετηθεί ένα προστατευτικό πλαίσιο στο τραμπολίνo. Το προστατευτικό πλαίσιο πρέπει να τοποθετηθεί στο τραμπολίνo πριν από την ανέγερση του περιβλήματος. Το προστατευτικό πλαίσιο μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού από τυχαία επαφή με τα ελατήρια και το πλαίσιο.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑΤΟΣ

Επίβλεψη των παιδιών από ενήλικες

Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τραμπολίνo με περίφραξη πρέπει να επιβλέπονται από ενήλικες. Τα μικρά παιδιά πρέπει να επιβλέπονται συνεχώς. Οι ενήλικες πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:

- Τα αντικείμενα που φέρνουν τα παιδιά στο περίβλημα
- Δραστηριότητες των παιδιών εντός του περιβάλλου
- Συνθήκες εντός του περιβάλλου κατά τη χρήση του από τα παιδιά
- Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά εισέρχονται και εξέρχονται από τον περίβολο

Πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με τη χρήση του περιβλήματος ασφαλείας περιγράφονται παρακάτω:

Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας που σχετίζεται με το μεταλλικό πλαίσιο του τραμπολίνου και του περιβλήματος

Τα πλαίσια του τραμπολίνου και του περιβλήματος είναι κατασκευασμένα από γαλβανισμένο χάλυβα. Δεν είναι γειωμένα και αγωγούν ηλεκτρικό ρεύμα. Για το λόγο αυτό, υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Δεν επιτρέπεται η χρήση φωτιστικών, ηλεκτρικών θερμαντήρων, καλωδίων προέκτασης ή οικιακών ηλεκτρικών συσκευών στο τραμπολίνo ή στο περίβλημα σε καμία περίπτωση.

Κίνδυνοι που σχετίζονται με την είσοδο και έξοδο από το περίφραγμα του τραμπολίνου

Ένα περίφραγμα τραμπολίνου που είναι εγκατεστημένο σε ένα τραμπολίνo είναι υπερυψωμένο από το έδαφος. Το ύψος του περιφράγματος αυξάνει τον κίνδυνο πτώσης όταν ένας άλτης εισέρχεται ή εξέρχεται από το περίφραγμα. Τα μικρά παιδιά ειδικά μπορεί να έχουν δυσκολία να εισέλθουν και να εξέλθουν από το περίφραγμα. Για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης, βοηθάτε πάντα τα μικρά παιδιά να εισέρχονται και να εξέρχονται από το περίφραγμα.

Μπείτε και βγείτε από τον περίβολο του τραμπολίνου μόνο μέσω της πόρτας του περιβάλλου (το άνοιγμα στα δίχτυα). Το στρώμα του τραμπολίνου (κρεβάτι) και τα δίχτυα του περιβάλλου είναι ξεχωριστά κομμάτια. Κανένας άλτης, ειδικά τα μικρά παιδιά, δεν πρέπει ποτέ να βγαίνει από τον περίβολο περνώντας ανάμεσα από το στρώμα και τα δίχτυα. Η προσπάθεια να βγείτε με αυτόν τον τρόπο δημιουργεί κίνδυνο πνιγμού από το να πιαστείτε ανάμεσα στο πλαίσιο του τραμπολίνου και τα δίχτυα.

Το σκοτάδι αυξάνει τις πιθανότητες πτώσης όταν ένας χρήστης εισέρχεται ή εξέρχεται από τον περίβολο. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνo εκτός αν υπάρχει επαρκής φωτισμός.

Κίνδυνοι που σχετίζονται με ζώα, αιχμηρά ή εύθραυστα αντικείμενα

Για να αποφύγετε ζημιές στο περίβλημα και στο τραμπολίνo, μην επιτρέπετε σε κατοικίδια ή άλλα ζώα να εισέρχονται στο περίβλημα. Τα νύχια και τα δόντια των ζώων μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στο δίχτυ. Μην πηδάτε στο τραμπολίνo κρατώντας ή φορώντας αιχμηρά ή εύθραυστα αντικείμενα.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΠΟΠΤΕΥΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Είναι ευθύνη των εποπτών των χρηστών του τραμπολίνου να παρέχουν ενημερωμένη και ώριμη επίβλεψη. Πρέπει να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες και τις προειδοποιήσεις που αναγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο, προκειμένου να ελαχιστοποιήσουν την πιθανότητα ατυχημάτων και τραυματισμών. Πρέπει επίσης να ενημερώνουν τους χρήστες για αυτούς τους κανόνες. Σε περιόδους όπου η επίβλεψη δεν είναι διαθέσιμη ή είναι ανεπαρκής, μπορεί να απαιτείται η αποσυναρμολόγηση του τραμπολίνου, η τοποθέτησή του σε ασφαλή χώρο ή η προστασία του με άλλο τρόπο από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Μια άλλη επιλογή που μπορεί να εξεταστεί είναι η κάλυψη του τραμπολίνου με ένα βαρύ μουσαμά που μπορεί να ασφαλιστεί με κλειδαριές και αλυσίδες. Είναι ευθύνη του επιβλέποντα να βεβαιωθεί ότι η πινακίδα με τις οδηγίες ασφαλείας του τραμπολίνου παραμένει αναρτημένη στο τραμπολινό και ότι οι χρήστες ενημερώνονται για αυτές τις οδηγίες.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΛΤΙΣΤΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Η εκπαίδευση των χρηστών είναι απαραίτητη για την ασφάλεια. Οι χρήστες πρέπει πρώτα να μάθουν να κάνουν χαμηλά, ελεγχόμενα άλματα και στη συνέχεια να μάθουν τις βασικές θέσεις προσγείωσης και συνδυασμούς πριν προχωρήσουν σε ενδιάμεσες δεξιότητες. Οι άλλες πρέπει να κατανοήσουν γιατί πρέπει να αποκτήσουν «έλεγχο» πριν αρχίσουν να σκέφτονται άλλες κινήσεις. Η κατανόηση της σωστής εξέλιξης των δεξιοτήτων στο άλμα στο τραμπολινό πρέπει να είναι το πρώτο μάθημα. Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο για να μάθετε τις βασικές τεχνικές χρήσης του τραμπολίνου. Ακολουθήστε τους κανόνες που αναγράφονται στην πινακίδα με τις οδηγίες ασφαλείας του τραμπολίνου. Για περισσότερες πληροφορίες ή επιπλέον εκπαιδευτικό υλικό, επικοινωνήστε με έναν πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Για τον επόπτη

Διαβάστε τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε το τραμπολινό. Εφαρμόστε όλους τους κανόνες ασφαλείας. Εξοικειωθείτε με τις πληροφορίες αυτού του εγχειριδίου, ώστε να μπορείτε να βοηθήσετε τους νέους χρήστες να μάθουν τα βασικά άλματα και όλους τους χρήστες να ακολουθούν τους κανόνες ασφαλείας του τραμπολίνου. Όλοι οι χρήστες του τραμπολίνου πρέπει να έχουν την επίβλεψη ενός ώριμου και έμπειρου ατόμου, ανεξάρτητα από τις δεξιότητές τους ή την ηλικία τους. Αυτό το τραμπολινό δεν συνιστάται για χρήση από παιδιά κάτω των 6 ετών. Επιθεωρήστε το τραμπολινό πριν το χρησιμοποιήσετε. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό χωρίς το προστατευτικό κάλυμμα να είναι σωστά τοποθετημένο για να καλύπτει το πλαίσιο. Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολινό σε υγρές ή θυελλώδεις συνθήκες. Ένα φθαρμένο ή κατεστραμμένο στρώμα, ελατήριο ή τμήμα του πλαισίου πρέπει να αντικαθίσταται αμέσως.

Άλματα

Μάθετε καλά τα βασικά άλματα και τις θέσεις του σώματος πριν δοκιμάσετε πιο προχωρημένες τεχνικές. Γνωρίστε τα όριά σας στην εκτέλεση κάθε άλματος στο τραμπολινό. Μελετήστε αυτό το εγχειρίδιο για να μάθετε πώς να κάνετε τα βασικά άλματα. Σταματήστε την αναπήδηση κάμπτοντας τα γόνατά σας όταν τα πόδια σας έρχονται σε επαφή με το τάπητα του τραμπολίνου. Μάθετε αυτή την τεχνική πριν δοκιμάσετε οποιαδήποτε άλλη.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΙΣΧΥΡΟΥΣ ΑΝΕΜΟΥΣ

Ένα τραμπολινό με περίφραξη μπορεί να μετακινηθεί ή να ανατραπεί από ισχυρούς ανέμους. Οποιοσδήποτε βρίσκεται στο δρόμο του ή μέσα στην περίφραξη μπορεί να τραυματιστεί αν συμβεί κάτι τέτοιο. Εάν αναμένετε ισχυρούς ανέμους, αφαιρέστε το δίκτυο περίφραξης και στερεώστε το πλαίσιο του τραμπολίνου στο έδαφος ή μετακινήστε το τραμπολινό και την περίφραξη σε ένα προστατευμένο μέρος. Ο μόνος σίγουρος τρόπος για να προστατεύσετε το τραμπολινό και το περιβάλλον του κατά τη διάρκεια ισχυρών ανέμων είναι να αποσυναρμολογήσετε πλήρως τη μονάδα και να την αποθηκεύσετε σε εσωτερικό χώρο. Ζημιές που οφείλονται σε άνεμο ή καιρικές συνθήκες δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

HOUSTON

AXI

AXI is one of our brands with awesome products of great quality, that offers hours of active fun!

Pragma

Kruisboog 40
3905 TG Veenendaal
Netherlands
T: +31 (0)318 - 57 88 00
info@pragma-trading.com
www.pragma-trading.com



251215BVG