



A71-024BU



Τραμπολίνο για ενήλικες με δίχτυ ασφαλείας και σκάλα, εσωτερική και εξωτερική χρήση, 223x223x230cm

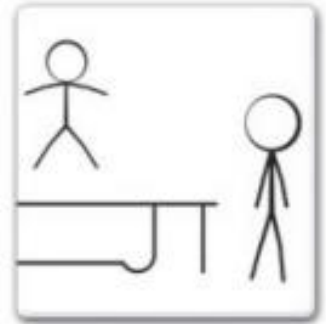


ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΑΣ:

Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις πληροφορίες που σας παρέχονται σε αυτό το εγχειρίδιο. Όπως με όλα τα φυσικά αθλήματα και δραστηριότητες, υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού των συμμετεχόντων. Για να εξασφαλίσετε τη μελλοντική σας απόλαυση και την πρόληψη των τραυματισμών, φροντίστε να ακολουθείτε τους κατάλληλους κανόνες και συμβουλές ασφαλείας.

- Πάντα να συμβουλευέστε έναν γιατρό πριν από οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης.
- Πάντα να ελέγχετε το μεγάλο τραμπολίνο σας πριν τη χρήση, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή σε όλα τα μπουλόνια, την επιφάνεια άλματος και τα προστατευτικά. Μην το χρησιμοποιείτε αν λείπουν εξαρτήματα ή αν δείχνουν φθαρμένα.
- Πάντα να χρησιμοποιείτε το παρεχόμενο προστατευτικό περίβλημα ασφαλείας όταν χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο.
- Πάντα να βεβαιώνετε ότι το τραμπολίνο χρησιμοποιείται μόνο από ένα άτομο τη φορά.
- Πάντα να βεβαιώνετε ότι το τραμπολίνο χρησιμοποιείται υπό επίβλεψη από άτομα οποιουδήποτε επιπέδου δεξιοτήτων.
- Σταματήστε αμέσως την άσκηση αν νιώσετε αδιαθεσία ή πόνο στις αρθρώσεις και στους μύες. Η ζάλη είναι σημάδι κόπωσης και πρέπει να σταματήσετε το άλμα και να ξαπλώσετε στο έδαφος αν νιώσετε ζαλάδα.
- Όταν χρησιμοποιείτε αυτό το τραμπολίνο, βεβαιωθείτε ότι φοράτε κατάλληλα ρούχα, προτιμότερα αθλητικά ρούχα και κάλτσες. Μην φοράτε ποτέ παπούτσια πάνω στην επιφάνεια άλματος.
- Προειδοποιήστε ότι το τραμπολίνο είναι βασισμένο σε ελατήρια και θα επιτρέπει στον χρήστη να πηδήξει σε μεγαλύτερο ύψος από αυτό που μπορεί να επιτευχθεί στο έδαφος, γι' αυτό να έχετε υπόψη σας αυτό και να βεβαιωθείτε ότι είστε άνετοι με άλματα σε χαμηλά ύψη πρώτα.
- Η σωστή συναρμολόγηση, η φροντίδα και η συντήρηση του προϊόντος, οι συμβουλές ασφαλείας, οι προειδοποιήσεις και οι σωστές τεχνικές για άλματα στο τραμπολίνο σας περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο για την ασφάλεια και την παράταση της διάρκειας ζωής του προϊόντος. Όλοι οι χρήστες και οι επιβλέποντες θα πρέπει να εξοικειωθούν με αυτές τις οδηγίες. Οποιοσδήποτε επιλέξει να χρησιμοποιήσει το τραμπολίνο πρέπει να γνωρίζει τους δικούς του περιορισμούς όσον αφορά τις δεξιότητες άλματος σε αυτό το τραμπολίνο.

- Το προστατευτικό περίβλημα είναι εκεί για να αποτρέψει την πτώση από το τραμπολίνο και να μην χρησιμοποιείται περιττά.
- Το τραμπολίνο πρέπει να τοποθετηθεί σε γρασίδι ή εγκεκριμένη επιφάνεια ασφαλείας.



ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

ΑΡΧΙΚΑ, θα πρέπει να εξοικειωθείτε με το τραμπολίνο σας και να καταλάβετε πόση ελαστικότητα έχει κάθε άλμα. Το επίκεντρο σε αυτό το σημείο θα πρέπει να είναι η θέση του σώματος και η τεχνική μέχρι κάθε δεξιότητα να μπορεί να ολοκληρωθεί με ευκολία και έλεγχο.



- **ΠΡΙΝ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ ΝΑ ΠΗΔΗΞΕΤΕ ΠΟΛΥ ΨΗΛΑ** η τεχνική για το σταμάτημα πρέπει να μαθευτεί καθώς αυτό θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμού αν νιώσετε ότι χάνετε τον έλεγχο.
- Καθώς ο χρήστης προσγειώνεται στα γόνατα, τα γόνατα πρέπει να είναι λυγισμένα ώστε να σταματήσουν και να απορροφήσουν την ελαστικότητα του τραμπολίνου. Η θέση εμφανίζεται στην εικόνα στα αριστερά. Τα χέρια είναι τεντωμένα για αυξημένη ισορροπία.
- Αυτή η δεξιότητα χρησιμοποιείται όταν ο χρήστης του τραμπολίνου επιθυμεί να σταματήσει το άλμα λόγω κόπωσης, απώλειας ελέγχου κ.λπ.

ΣΑΛΤΟ (FLIPS): ΜΗΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ σαλάτο οποιουδήποτε τύπου (προς τα πίσω ή προς τα εμπρός) σε αυτό το τραμπολίνο. Αν κάνετε κάποιο λάθος προσπαθώντας να εκτελέσετε σαλάτο, μπορεί να προσγειωθείτε στο κεφάλι ή στον αυχένα σας. Αυτό θα

αυξήσει τις πιθανότητες να σπάσετε τον αυχένα ή την πλάτη σας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή παράλυση.



ΞΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ: ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο αν υπάρχουν κατοικίδια, άλλα άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο. Αυτό θα αυξήσει τις πιθανότητες τραυματισμού. ΜΗΝ κρατάτε ξένα αντικείμενα στο χέρι σας και ΜΗΝ τοποθετείτε αντικείμενα στο τραμπολίνο ενώ είναι σε χρήση. ΜΗΝ τοποθετείτε το τραμπολίνο κάτω από κρεμάμενα αντικείμενα όπως κλαδιά δέντρων, σύρματα κ.λπ., καθώς αυτά θα αυξήσουν τις πιθανότητες τραυματισμού.



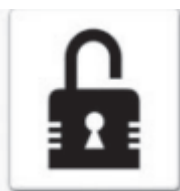
ΚΑΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ: Ένα τραμπολίνο σε κακή κατάσταση θα αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού σας. Παρακαλώ επιθεωρήστε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση για λυγισμένους χαλύβδινους σωλήνες, σκισμένο χαλί, χαλαρά ή σπασμένα ελατήρια και γενική σταθερότητα του τραμπολίνου.



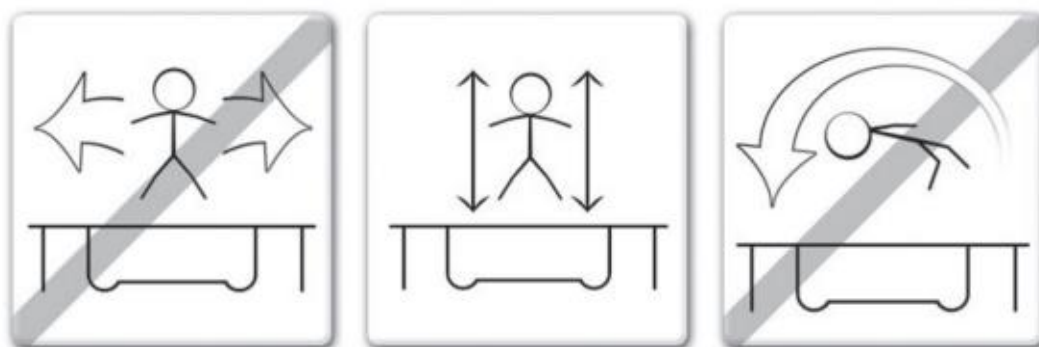
ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ: Παρακαλώ να είστε ενήμεροι για τις καιρικές συνθήκες όταν χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο. Αν το χαλί του τραμπολίνου είναι υγρό, ο χρήστης μπορεί να γλιστρήσει και να τραυματιστεί. Αν φυσάει πολύ, ο χρήστης μπορεί να χάσει τον έλεγχο.



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ: Όταν το τραμπολίνο δεν είναι σε χρήση, φυλάσσετε πάντα τη σκάλα πρόσβασης σε ασφαλές μέρος ώστε να μην μπορούν να παίξουν ανεπιτήρητα παιδιά στο τραμπολίνο.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Για να μειώσετε τον κίνδυνο ατυχήματος, ο "ΧΡΗΣΤΗΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ" πρέπει να:

- Παραμένει πάντα σε έλεγχο των αλμάτων και της θέσης του σώματος.
- Μην προσπαθεί να εκτελέσει δεξιότητες που υπερβαίνουν το επίπεδο ικανότητάς του.
- Διαβάζει και κατανοεί το άλμα λαμβάνοντας υπόψη την απογείωση και την προσγείωση στο κέντρο του τραμπολίνου.
- Πάντα να ελέγχει το άλμα του απογειούμενος και προσγειούμενος στο κέντρο του τραμπολίνου.
- Πάντα να πηδά κάθετα και να αποφεύγει να αναπηδά προς τα ελατήρια προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.
- Πάντα να συμβουλευεται έναν επαγγελματικά πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου πριν προσπαθήσει οτιδήποτε πέρα από τις βασικές τεχνικές.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο ατυχήματος, ο "ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ" πρέπει να:

- Κατανοεί πλήρως και να επιβάλλει όλους τους κανόνες και τις οδηγίες ασφαλείας.
- Συμβουλεύει τον χρήστη του τραμπολίνου και να του παρέχει γνώση για το τι κάνει σωστά και τι λάθος για να διασφαλίσει την ασφάλειά του.

- Είναι ενήμερος και να συμβουλεύει τον χρήστη του τραμπολίνου για όλες τις προειδοποιητικές ασφαλείας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν το τραμπολίνo δεν μπορεί να επιβλέπεται, πρέπει να υπάρχει ένας τρόπος για την ασφάλιση του και την αποτροπή της χρήσης του προϊόντος μέχρι να είναι διαθέσιμη η επιτήρηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ



- Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνo αν έχετε καταναλώσει αλκοόλ ή ναρκωτικές ουσίες.
- Πρέπει να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε από το τραμπολίνo με ελεγχόμενο και προσεκτικό τρόπο. Ποτέ μην πηδάτε επάνω ή έξω από το τραμπολίνo και μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνo ως μέσο για να πηδήξετε σε ή από άλλο αντικείμενο.
- Πάντα να μαθαίνετε το βασικό άλμα και να εξασκείστε σε κάθε τύπο άλματος πριν προσπαθήσετε πιο δύσκολους τύπους αλμάτων. Ανατρέξτε στην ενότητα βασικών δεξιοτήτων για να μάθετε πώς να κάνετε τα βασικά.
- Για να σταματήσετε το άλμα σας, λυγίστε τα γόνατά σας όταν προσγειωθείτε στα πόδια σας.
- Πάντα να είστε σε έλεγχο όταν αναπηδάτε στο τραμπολίνo. Ένα ελεγχόμενο άλμα είναι όταν προσγειώνεστε στο ίδιο σημείο από όπου απογειωθήκατε. Αν οποιαδήποτε στιγμή νιώσετε ότι χάνετε τον έλεγχο, σταματήστε αμέσως την αναπήδηση.
- Μην πηδάτε ή αναπηδάτε για παρατεταμένες χρονικές περιόδους ή πολύ ψηλά για πολλαπλά άλματα. Κρατήστε τα μάτια σας στο χαλί για να διατηρήσετε τον έλεγχο. Αν δεν το κάνετε, μπορεί να χάσετε την ισορροπία σας.
- Μην έχετε περισσότερα από ένα άτομα στο τραμπολίνo ταυτόχρονα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Εξοικειωθείτε με τα βασικά άλματα και τους κανόνες ασφαλείας. Για την πρόληψη και τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών, βεβαιωθείτε ότι όλοι οι κανόνες ασφαλείας τηρούνται και ότι οι νέοι χρήστες μαθαίνουν τα βασικά άλματα πριν προσπαθήσουν πιο προχωρημένες τεχνικές.

- Όλοι οι χρήστες πρέπει να επιβλέπονται, ανεξαρτήτως επιπέδου δεξιοτήτων ή ηλικίας.
- Μην χρησιμοποιείτε το τραμπολίνo όταν είναι υγρό, κατεστραμμένο, βρώμικο ή φθαρμένο. Το τραμπολίνo πρέπει να επιθεωρείται πριν από τη χρήση.

- Κρατήστε όλα τα αντικείμενα που θα μπορούσαν να παρεμβαίνουν μακριά από την περιοχή του τραμπολίνου ανά πάσα στιγμή. Να είστε ενήμεροι για το τι υπάρχει πάνω, κάτω και γύρω από το τραμπολινό.
- Για να αποτρέψετε την ακούσια χρήση από τα παιδιά, το τραμπολινό πρέπει να ασφαρίζεται όταν δεν χρησιμοποιείται.

ΚΑΤΑΤΑΞΗ & ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ:

Να είστε πολύ προσεκτικοί όταν ανεβαίνετε και κατεβαίνετε από το τραμπολινό. ΜΗΝ ανεβαίνετε στο τραμπολινό πιάνοντας το πλαίσιο, πατώντας στα ελατήρια ή πηδώντας στο χαλί του τραμπολίνου από κάποιο αντικείμενο (π.χ. κατάστρωμα, στέγη ή σκάλα). Αυτό θεωρείται εξαιρετικά επικίνδυνο. ΜΗΝ κατεβαίνετε πηδώντας από το τραμπολινό και προσγειώνοντας στο έδαφος. Αν μικρά παιδιά παίζουν στο τραμπολινό, μπορεί να χρειάζονται βοήθεια στο ανέβασμα και το κατέβασμα.



ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ Ή ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ:

ΜΗΝ καταναλώνετε αλκοόλ ή παίρνετε ναρκωτικά (αυτό περιλαμβάνει φάρμακα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τον συντονισμό του χρήστη) όταν χρησιμοποιείτε αυτό το τραμπολινό. Αυτό θεωρείται εξαιρετικά επικίνδυνο καθώς αυτές οι ξένες ουσίες επηρεάζουν την κρίση, το χρόνο αντίδρασης και τον γενικό συντονισμό του σώματος.



ΠΟΛΛΑΠΛΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ:

Αν έχετε πολλαπλούς χρήστες (περισσότερα από ένα άτομα στο τραμπολινό ταυτόχρονα), αυξάνετε την πιθανότητα τραυματισμού. Οι τραυματισμοί μπορεί να συμβούν όταν πετάτε έξω από το τραμπολινό, χάνετε τον έλεγχο, συγκρούεστε με άλλους χρήστες ή προσγειώνεστε στα ελατήρια.



ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΩΝ ΕΛΑΤΗΡΙΩΝ:

Όταν παίζετε στο τραμπολίνο, ΜΕΙΝΕΤΕ στο κέντρο του χαλιού του τραμπολίνου. Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμού από την προσγείωση στο πλαίσιο των ελατηρίων. Πάντα κρατάτε τα προστατευτικά καλύμματα του πλαισίου πάνω στο πλαίσιο του τραμπολίνου. ΜΗΝ πηδάτε ή πατάτε απευθείας στο πλαίσιο του πλαισίου καθώς δεν είναι σχεδιασμένο να υποστηρίξει το βάρος ενός ατόμου.



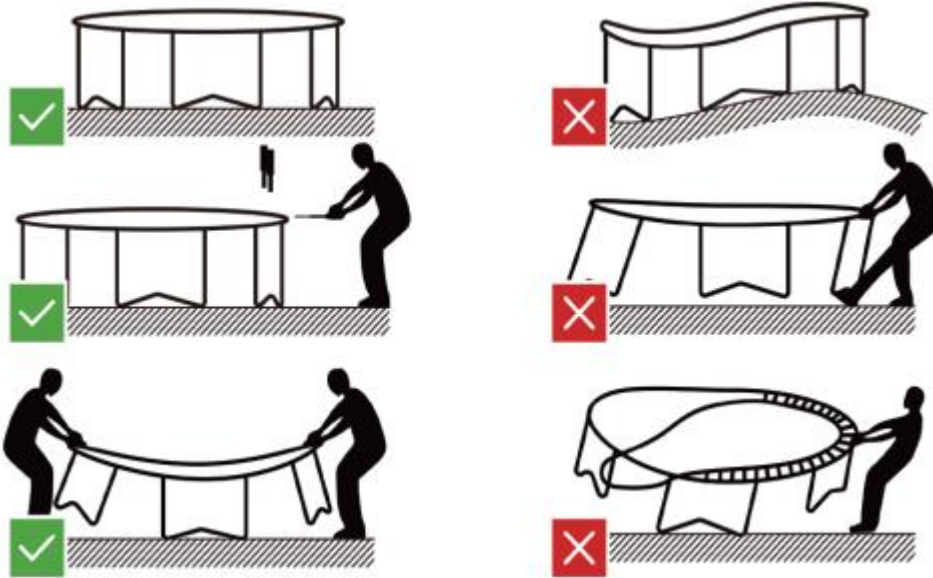
ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ:

ΜΗΝ προσπαθείτε δύσκολους ελιγμούς μέχρι να έχετε κατακτήσει τα βασικά. Αν δεν ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες, αυξάνετε τον κίνδυνο τραυματισμού.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ

- Βεβαιωθείτε ότι το τραμπολίνο είναι τοποθετημένο σε επίπεδο έδαφος. Οι ανώμαλες επιφάνειες μπορεί να προκαλέσουν στρέβλωση του πλαισίου του τραμπολίνου.
- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μπουλόνια που κρατούν τις ενώσεις του πλαισίου είναι σφιγμένα πλήρως πριν εγκαταστήσετε τα ελατήρια. Αν δεν το κάνετε αυτό σωστά, θα προκαλέσει στρέβλωση του πλαισίου.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε το πόδι κάποιου για να σπρώξετε το πόδι ή το πλαίσιο του τραμπολίνου κατά τη φόρτωση των ελατηρίων. Αυτό θα προκαλέσει στρέβλωση του τραμπολίνου.
- ΜΗΝ τοποθετείτε τα ελατήρια μόνο στη μία πλευρά του πλαισίου. Η ανώμαλη κατανομή της έντασης από τα ελατήρια θα προκαλέσει στρέβλωση του πλαισίου.
- Αν το πλαίσιο του τραμπολίνου παραμορφωθεί, μην ανησυχείτε καθώς το σύστημα "Quad-Lock" είναι σχεδιασμένο να είναι ευέλικτο. Πιέστε προς τα κάτω το μέρος του πλαισίου που παραμορφώθηκε με δύο άτομα όπως φαίνεται. Το πλαίσιο θα ισιώσει.
- Μετακίνηση τραμπολίνου: Αν το τραμπολίνο και το περίβλημα πρέπει να μετακινηθούν, θα πρέπει να το κάνουν τουλάχιστον δύο άτομα, να κρατηθεί οριζόντια και να σηκωθεί ελαφρώς. Αν χρειαστεί, το τραμπολίνο και το περίβλημα μπορούν να διαχωριστούν για να διευκολυνθεί η μετακίνηση. Για να πάρετε το τραμπολίνο από το μέρος του, ακολουθήστε τη διαδικασία συναρμολόγησης σε αντίστροφη σειρά.
- Αν χρειάζεται να μετακινήσετε το τραμπολίνο, τουλάχιστον δύο άτομα πρέπει να το κάνουν. Όλα τα σημεία σύνδεσης πρέπει να τυλίγονται και να ασφαρίζονται με ανθεκτική ταινία, όπως ταινία duct. Αυτό θα κρατήσει το πλαίσιο άθικτο κατά τη μετακίνηση και θα αποτρέψει την αποσύνδεση και διαχωρισμό των σημείων σύνδεσης. Κατά τη μετακίνηση, σηκώστε το τραμπολίνο ελαφρώς από το έδαφος και κρατήστε το οριζόντιο προς το έδαφος. Για οποιοδήποτε άλλο τύπο μετακίνησης, πρέπει να αποσυναρμολογήσετε το τραμπολίνο.



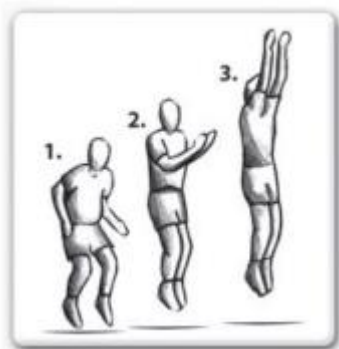
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Απαιτούνται 2 ενήλικες σε καλή φυσική κατάσταση για την παρακάτω συναρμολόγηση. Φορέστε κατάλληλα παπούτσια και διατηρήστε την ισορροπία σας για να αποτρέψετε πτώση. Η αποτυχία να ακολουθήσετε ακριβώς όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1: Το Βασικό Άλμα

- Ξεκινήστε από όρθια θέση, με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, το κεφάλι ψηλά και τα μάτια στο χαλί του τραμπολίνου.
- Κουνήστε τα χέρια προς τα εμπρός και πάνω από το κεφάλι σε κυκλική κίνηση.
- Φέρτε τα πόδια και τα πέλματα μαζί σε θέση "μέσο-αέρα" και τεντώστε τα δάχτυλα.
- Προσγειωθείτε πίσω στο χαλί με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων (όπως η αρχική θέση).
- Γιατί να μην δοκιμάσετε να περάσετε στην επόμενη δεξιότητα μόλις νιώσετε άνετα και έχετε κατακτήσει την τεχνική.



ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 2: Το Γόνατο Άλμα

- Ξεκινήστε με ένα χαμηλό βασικό άλμα (όπως αναφέρεται στη ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1).
- Προσγειωθείτε στα γόνατα με το άνοιγμα των ώμων, κρατώντας την πλάτη ίσια και σε ισχυρή θέση σώματος χρησιμοποιώντας τα χέρια στο πλάι ή μπροστά για να διατηρήσετε την ισορροπία.
- Επαναλάβετε τη βασική θέση άλματος χρησιμοποιώντας τη δυναμική του άλματος και κουνώντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.
- Μόλις κατακτήσετε αυτό το ύψος, δοκιμάστε να αναπηδήσετε λίγο ψηλότερα, αλλά να θυμάστε πάντα να παραμένετε σε έλεγχο του ύψους σας.



ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 3: Το Άλμα Καθίσματος

- Ξεκινήστε με ένα χαμηλό βασικό άλμα (ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1) στη φυσιολογική θέση.
- Προσγειωθείτε με τα πόδια τεντωμένα μπροστά σας, με τα χέρια εκατέρωθεν των γοφών σας και την πλάτη ίσια σε ισχυρή θέση σώματος.
- Χρησιμοποιήστε τη δυναμική του άλματος με τη βοήθεια μιας ώθησης από τα χέρια για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.
- Μόλις κατακτήσετε αυτό το ύψος, δοκιμάστε να αναπηδήσετε λίγο ψηλότερα, αλλά να θυμάστε πάντα να παραμένετε σε έλεγχο του ύψους σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Παρακαλώ συμβουλευτείτε έναν εκπαιδευμένο εκπαιδευτή τραμπολίνου πριν προσπαθήσετε οποιοσδήποτε πιο προχωρημένες δεξιότητες για να διασφαλίσετε ότι διατηρούνται τα υψηλότερα επίπεδα ασφάλειας.



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1: Το Βασικό Άλμα

- Ξεκινήστε με ένα χαμηλό βασικό άλμα (ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1) στη φυσιολογική θέση.
- Προσγειωθείτε στα χέρια και τα γόνατα ταυτόχρονα, βεβαιωθείτε ότι η πλάτη είναι οριζόντια προς το χαλί και τα χέρια και τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων.
- Χρησιμοποιήστε τη δυναμική του άλματος και σπρώξτε με τα χέρια για να επανέλθετε στην όρθια θέση.
- Μόλις κατακτήσετε αυτό το ύψος, δοκιμάστε να αναπηδήσετε λίγο ψηλότερα, αλλά να θυμάστε πάντα να παραμένετε σε έλεγχο του ύψους σας.
- Δοκιμάστε να προχωρήσετε στην επόμενη δεξιότητα μόλις νιώσετε άνετα και έχετε κατακτήσει την τεχνική.



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 2: Χέρια και Γόνατα σε Πτώση Προσώπου

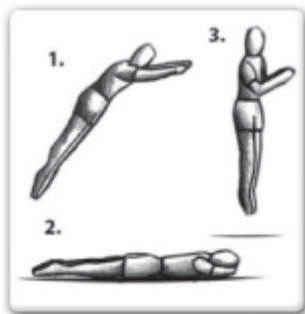
- Προσγειωθείτε στα χέρια και τα γόνατα ταυτόχρονα, βεβαιωθείτε ότι η πλάτη είναι οριζόντια προς το χαλί και τα χέρια και τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων επίσης.
- Διατηρήστε ισχυρή θέση σώματος με την πλάτη οριζόντια προς το χαλί και τεντώστε τα πόδια πίσω και διπλώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα έτοιμοι να προσγειωθείτε στο χαλί σε ξαπλωμένη θέση.
- Βεβαιωθείτε ότι η προσγείωση γίνεται με όλο το σώμα να ακουμπά στο χαλί ταυτόχρονα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και ανακτήστε την όρθια θέση.
- Μόλις κατακτήσετε αυτό το ύψος, δοκιμάστε να αναπηδήσετε λίγο ψηλότερα, αλλά να θυμάστε πάντα να παραμένετε σε έλεγχο του ύψους σας. Δοκιμάστε να προχωρήσετε στην επόμενη δεξιότητα μόλις νιώσετε άνετα και έχετε κατακτήσει την τεχνική.



















ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 3: Πτώση Προσώπου

- Ξεκινήστε με ένα χαμηλό βασικό άλμα (ΒΑΣΙΚΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 1) στη φυσιολογική θέση.
- Διατηρήστε ισχυρή θέση σώματος με την πλάτη οριζόντια προς το χαλί και τεντώστε τα πόδια πίσω και διπλώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα έτοιμοι να προσγειωθείτε στο χαλί σε ξαπλωμένη θέση.
- Βεβαιωθείτε ότι η προσγείωση γίνεται με όλο το σώμα να ακουμπά στο χαλί ταυτόχρονα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και ανακτήστε την όρθια θέση.
- Μόλις κατακτήσετε αυτό το ύψος, δοκιμάστε να αναπηδήσετε λίγο ψηλότερα, αλλά να θυμάστε πάντα να παραμένετε σε έλεγχο του ύψους σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν επιθυμείτε να προχωρήσετε σε πιο προχωρημένες δεξιότητες για τραμπολίνο, παρακαλώ συμβουλευτείτε έναν εκπαιδευμένο και πιστοποιημένο εκπαιδευτή τραμπολίνου.

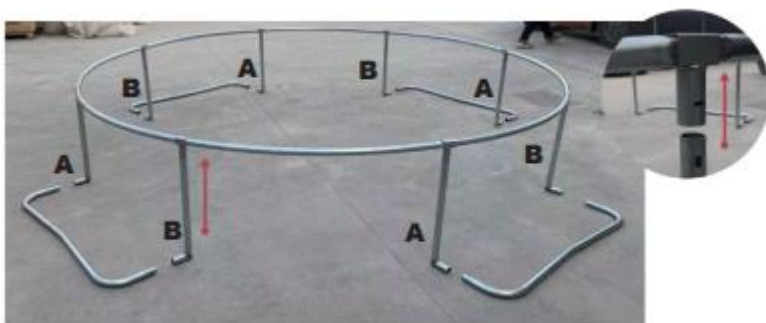


ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΟΥ	6FT	8FT	10FT	10FT	12FT	14FT	15FT	16FT
Κάλυμμα Πλαισίου	1	1	1	1	1	1	1	1
Χαλί Άλματος	1	1	1	1	1	1	1	1
Ράγα Πλαισίου	6	6	6	8	8	8	10	12
Ελατήριο	36	48	60	64	72	88	90	108
Επέκταση Ποδιού - Α	3	3	3	3	4	4	5	6
Επέκταση Ποδιού - Β	3	3	3	3	4	4	5	6
Επέκταση Ποδιών και Πελμάτων	3	3	3	3	4	4	4	6
Εργαλείο Ελατηρίου - Γάντζος	1	1	1	1	1	1	1	1
Κάτω Σωλήνας	6	6	6	6	8	8	8	8
Άνω Σωλήνας	6	6	6	6	8	8	8	10
Μακρύ Βίδα Α	12	12	12	12	16	16	16	20
Παξιμάδι	12	12	12	12	16	16	16	20
Πλαστικό Μαξιλαράκι	12	12	12	12	16	16	16	20
Δίχτυ Προστασίας	1	1	1	1	1	1	1	1
Κλειδί	1	1	1	1	1	1	1	1
Βίδα Παξιμαδιού	12	12	12	12	16	16	16	20

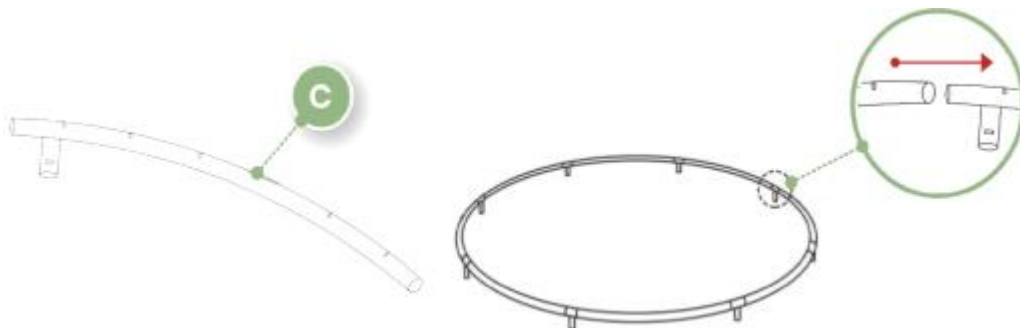
E	
F	
C	
D	
A	
B	
G	
H	
K	
L	
M	
N	
O	
P	
Q	
R	

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ

1. Προσαρτώντας δύο Επεκτάσεις Ποδιών στις Πόδια σε σχήμα W (G).
Επαναλάβετε αυτό το βήμα για όλα τα 3 ή 4 πόδια (μόνο τα τραμπολίνα 10FT, 12FT, 14FT, 15FT, 16FT χρειάζονται Επέκταση Ποδιών).



2. Ξεκινήστε προσαρτώντας τις Άνω Ράγες (C) μεταξύ τους. Συνεχίστε μέχρι να σχηματίσετε έναν μεγάλο κύκλο.
 - ο **Συμβουλή:** Έχετε ένα δεύτερο άτομο ή χρησιμοποιήστε έναν τοίχο για να ασκήσετε αντίσταση στο πλαίσιο για να το βοηθήσετε να μετακινηθεί στη θέση του.



3. Δύο άτομα θα είναι απαραίτητα σε αυτό το σημείο για να συναρμολογήσουν το τραμπολίνο. Ένα άτομο ανυψώνει τα κυκλικά πλαίσια. Το άλλο άτομο ανυψώνει τα Πόδια σε σχήμα W σε όρθια (κάθετη) θέση και εισάγει τους T-συνδέσμους στους σωλήνες των Ποδιών σε σχήμα U. Βεβαιωθείτε ότι οι τρύπες κλειδώματος είναι ευθυγραμμισμένες.



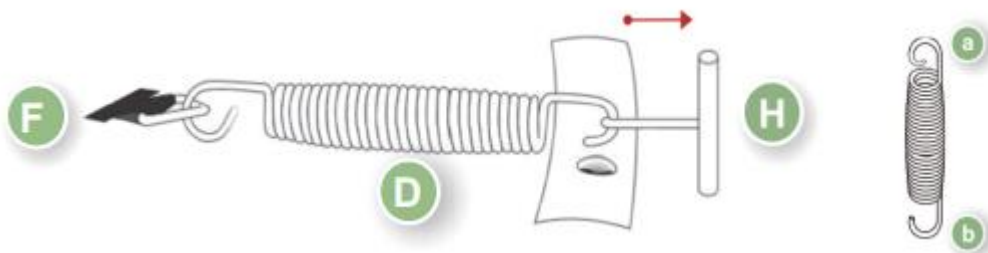
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Απαιτούνται 2 ενήλικες για να ολοκληρώσουν την τοποθέτηση όλων των ελατηρίων. Τα ελατήρια θα δημιουργήσουν υψηλά επίπεδα έντασης όταν συναρμολογηθούν. Παρακαλώ προσέξτε να μην πιάσετε τα δάχτυλά σας.

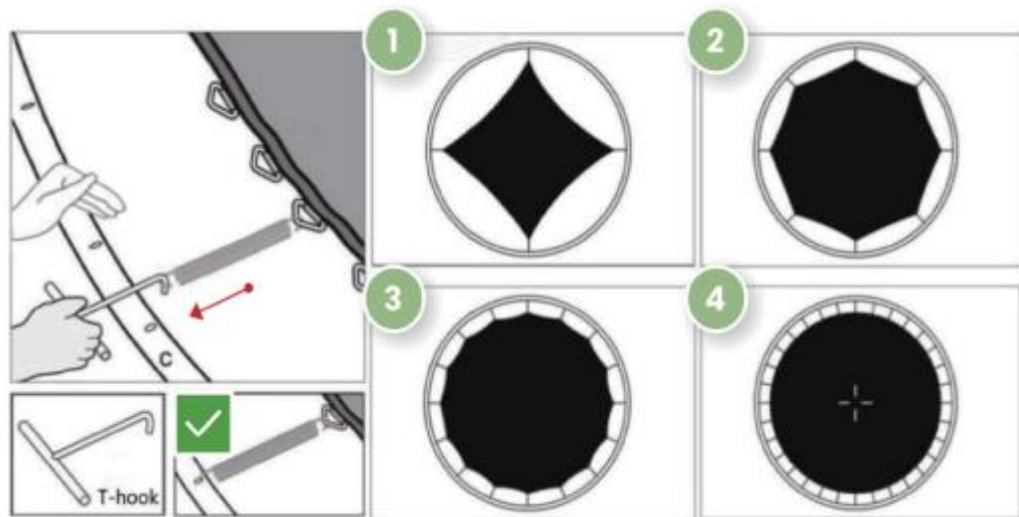
4. Απλώστε το Χαλί Άλματος (F) μέσα στο πλαίσιο. Βεβαιωθείτε ότι οι τρύπες είναι στραμμένες προς τα μέσα.



5. Βάλτε το άκρο 'a' του ελατηρίου στους δακτυλίους του Χαλιού Άλματος (F), στη συνέχεια πάρτε το Ελατήριο (D) και εισάγετε το άκρο 'b' στον επάνω σωλήνα του πλαισίου.



6. Κρατήστε το Εργαλείο Ελατηρίου (H) υπερυψωμένο και τραβήξτε τον γάντζο του ελατηρίου προς την επάνω ράγα (C) όπως φαίνεται στην εικόνα. Αφήστε τον γάντζο να πέσει στην τρύπα του πλαισίου μέχρι να ασφαλίσει πλήρως. Χτυπήστε το ελαφρά αν ο γάντζος δεν είναι εντελώς μέσα στην τρύπα.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΧΤΥΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

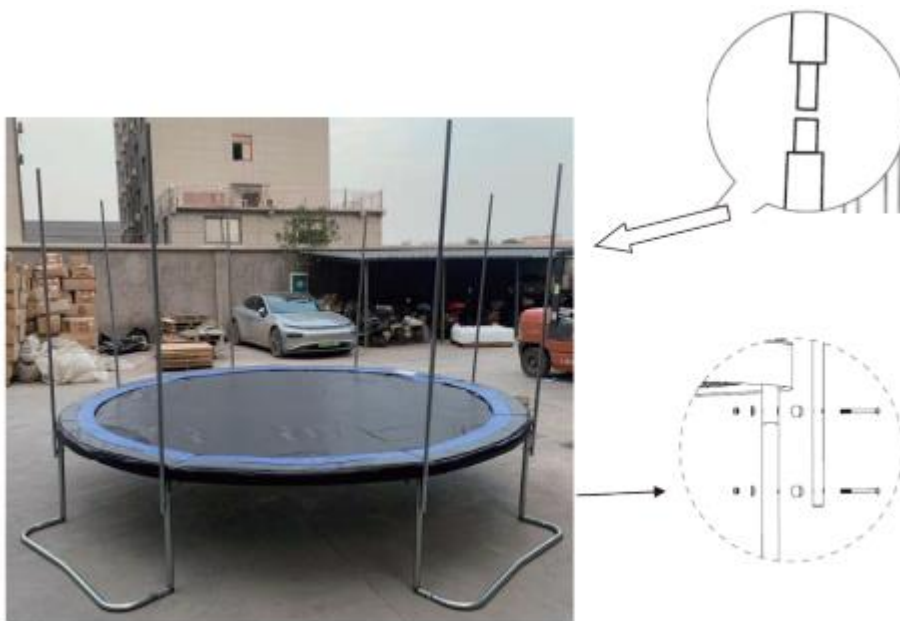
ΒΗΜΑ 1:

Συνδέστε δύο τμήματα των επάνω κονταριών μαζί όπως φαίνεται στο ΣΧΗΜΑ 1. Στη συνέχεια τοποθετήστε το κάλυμμα του κονταριού όπως φαίνεται στο ΣΧΗΜΑ 2.



ΒΗΜΑ 2:

Επαναλάβετε το ΒΗΜΑ 1 μέχρι να τοποθετηθούν όλα τα κοντάρια.



A1:

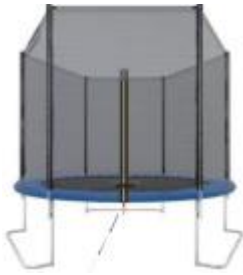
Στερεώστε τα επάνω κοντάρια στην κάθετη επέκταση ποδιών χρησιμοποιώντας εξαρτήματα αποστάτη, ροδέλα, βίδα και παξιμάδι.


A2:

Σφίξτε το μπουλόνι χρησιμοποιώντας το κλειδί.

ΒΗΜΑ 3:

Απλώστε το δίχτυ προστασίας (P) πάνω στο χαλί του τραμπολίνου. Βρείτε το πάνελ με την πόρτα και ευθυγραμμίστε το δίχτυ ώστε να είναι στην επιθυμητή θέση για να μπειτε και να βγείτε από το τραμπολίνo. Τοποθετήστε την επάνω ζώνη με το καπάκι όπως φαίνεται στις παρακάτω εικόνες.

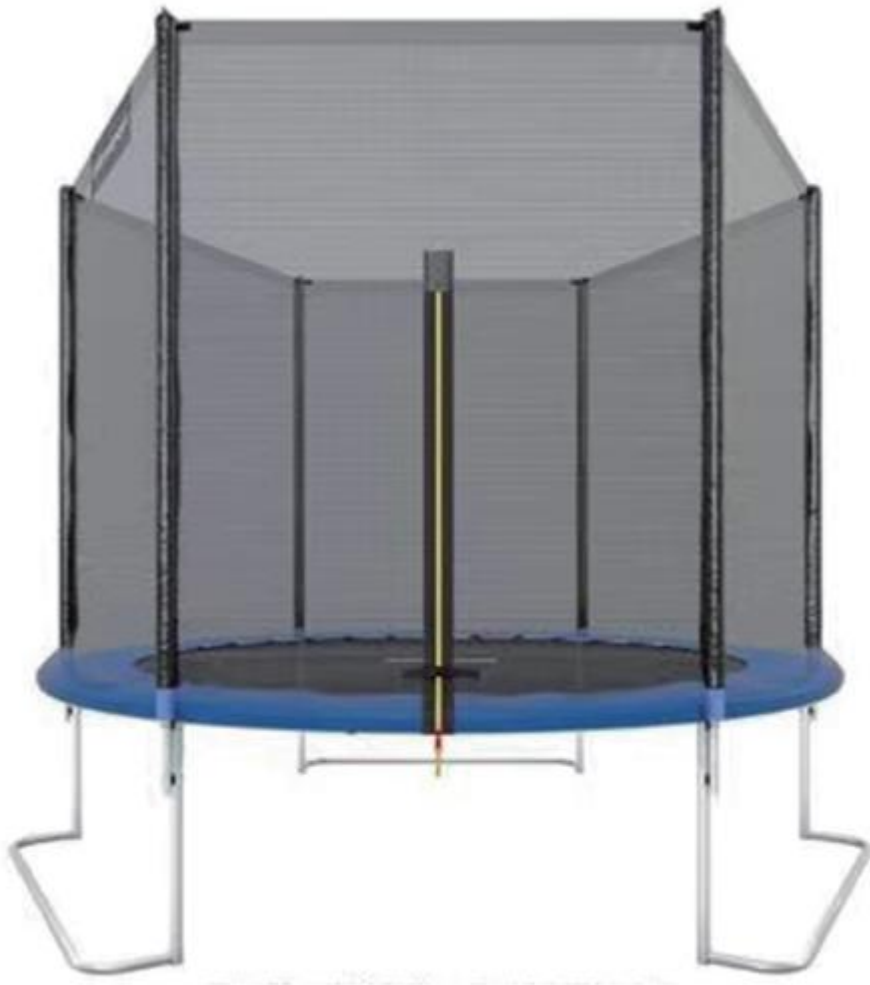


 Το φερμουάρ πρέπει να είναι στο κέντρο των δύο κάτω σωλήνων.



Περάστε τον γάντζο του ελαστικού μέσα από τον δακτύλιο V του χαλιού.

ΤΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟ



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Παρακαλώ διαβάστε τις οδηγίες πριν τη χρήση και διατηρήστε τις για μελλοντική αναφορά.
- Βεβαιωθείτε ότι το δίχτυ ασφαλείας του τραμπολίνου έχει συναρμολογηθεί σωστά, όπως αναφέρεται στις οδηγίες του εγχειριδίου.
- Τα παιδιά ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΠΟΤΕ να χρησιμοποιούν το τραμπολινό χωρίς επίβλεψη από έναν υπεύθυνο ενήλικα με γνώση της χρήσης του τραμπολίνου.
- Τα παιδιά ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΠΟΤΕ να μένουν χωρίς επίβλεψη μέσα στο δίχτυ ασφαλείας.
- ΠΑΝΤΑ ακολουθείτε τις οδηγίες ασφαλείας που αναφέρονται στις οδηγίες του τραμπολίνου σε συνδυασμό με τη χρήση του δίχτυ ασφαλείας.
- ΜΗΝ αναρριχηθείτε, κουνήσετε ή πηδήξετε επίτηδες πάνω στα πάνελ ή στους στύλους του δίχτυ ασφαλείας.
- Αν το υλικό του δίχτυ ασφαλείας υποστεί ζημιά, αποφύγετε τη χρήση.
- Το δίχτυ ασφαλείας προορίζεται ΜΟΝΟ για τη μείωση του κινδύνου πτώσης από το τραμπολινό.
- ΜΗΝ αφήνετε τα παιδιά να παίρνουν αντικείμενα ή παιχνίδια μέσα στο δίχτυ ασφαλείας.
- Παρακαλώ διαβάστε και ανατρέξτε σε άλλες προειδοποιήσεις και οδηγίες που αναφέρονται στις οδηγίες του τραμπολίνου και του δίχτυ ασφαλείας πριν τη χρήση.

Διατηρήστε αυτές τις πληροφορίες για μελλοντική αναφορά.

Φροντίδα & Χρήση

- **Πληροφορίες Συναρμολόγησης:** Το δίχτυ ασφαλείας πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα. Πρέπει να συναρμολογηθεί ακριβώς σύμφωνα με τις οδηγίες συναρμολόγησης. Η βοήθεια ενός βοηθού θα κάνει τη συναρμολόγηση πιο εύκολη. Το δίχτυ ασφαλείας αυτό περιέχει μικρά μέρη και δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 3 ετών. Παρακαλώ κάντε απογραφή όλων των μερών πριν τη συναρμολόγηση. Αν λείπουν μέρη, ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέχρι να αντικατασταθούν τα ελλείποντα μέρη.
- **Τοποθεσία:** Το τραμπολινό σας πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδη και επίπεδη επιφάνεια που είναι καλά φωτισμένη. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να τοποθετείται σε σκληρή επιφάνεια όπως τσιμέντο ή ασφάλτο, εκτός αν το έδαφος κάτω από το τραμπολινό έχει ελεύθερο χώρο 2 μέτρων γύρω από το τραμπολινό και καλύπτεται με επιφάνεια ασφαλείας καθώς και ελεύθερο ύψος 7 μέτρων. Παραδείγματα κατάλληλων επιφανειών είναι το γρασίδι, η άμμος ή ένας χώρος παιχνιδιού που προορίζεται για αυτό το τραμπολινό. Είναι σημαντικό να μην τοποθετείτε ή αποθηκεύετε τίποτα κάτω από το τραμπολινό. Παρακαλώ διαβάστε επίσης τις οδηγίες που συνοδεύουν το τραμπολινό σας.

Πληροφορίες Ασφαλείας

- Αυτό το δίχτυ ασφαλείας έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση από άτομα 6 ετών και άνω. Δεν είναι συσκευή αναπήδησης. Έχει σχεδιαστεί ως δίχτυ

ασφαλείας για να ελέγχει την είσοδο και την έξοδο από το τραμπολίνο και να επιτρέπει στους χρήστες να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, ισορροπία, συντονισμό και ευκινησία χωρίς τον φόβο πτώσης από το τραμπολίνο, όπου μπορεί να συμβεί τραυματισμός.

- **Επίβλεψη ενήλικα σε παιδιά:** Τα παιδιά πρέπει πάντα να επιβλέπονται ενώ παίζουν στο τραμπολίνο εξοπλισμένο με δίχτυ ασφαλείας και να τους δίνεται οδηγία να μην το χρησιμοποιούν με ακατάλληλο ή επικίνδυνο τρόπο. Δραστηριότητες των παιδιών μέσα στο Δίχτυ Ασφαλείας
- Συνθήκες μέσα στο Δίχτυ Ασφαλείας όταν τα παιδιά το χρησιμοποιούν
- Ο τρόπος που τα παιδιά μπαίνουν και βγαίνουν από το Δίχτυ Ασφαλείας
- Τα παιδιά δεν πρέπει να φορούν κράνη ποδηλάτου όταν παίζουν στο τραμπολίνο.
- Το πλαίσιο του τραμπολίνου σας είναι κατασκευασμένο από ατσάλι και θα αγωγιέ ηλεκτρικό ρεύμα. Δεν πρέπει να επιτρέπεται κανένας ηλεκτρικός εξοπλισμός (φώτα, θερμάστρες, προεκτάσεις καλωδίων, οικιακές συσκευές κ.λπ.) μέσα ή πάνω στο Δίχτυ Ασφαλείας για οποιονδήποτε λόγο για να αποφευχθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Ποτέ μην επιτρέπετε περισσότερα από ένα άτομα να χρησιμοποιούν το τραμπολίνο τη φορά. Πολλαπλοί χρήστες μπορεί να συγκρουστούν μεταξύ τους και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό.
- Καθώς το τραμπολίνο σας είναι ανυψωμένο από το έδαφος, υπάρχει κίνδυνος πτώσης όταν εξέρχεστε από την πόρτα του Δίχτυ Ασφαλείας. Τα παιδιά πρέπει να βοηθούνται όταν εισέρχονται και εξέρχονται από το Δίχτυ Ασφαλείας για να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσης.
- Μόνο η πόρτα του Δίχτυ Ασφαλείας του τραμπολίνου πρέπει να χρησιμοποιείται για είσοδο ή έξοδο από το Δίχτυ Ασφαλείας.
- Καιρικές συνθήκες – Πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή όταν αλλάζουν οι καιρικές συνθήκες. Ιδιαίτερα, οι επιφάνειες μπορεί να γίνουν ολισθηρές σε υγρό καιρό και οι γλώσσες μπορεί να κολλήσουν στο μεταλλικό πλέγμα σε θερμοκρασίες κάτω από το μηδέν. Σε ζεστό και ηλιόλουστο καιρό, τα μέρη μπορεί να γίνουν καυτά και οι θερμοκρασίες πρέπει να ελέγχονται τακτικά κατά τη χρήση, ειδικά τα μεταλλικά μέρη.

Φροντίδα & Συντήρηση του Τραμπολίνου σας

- Με όλα τα προϊόντα είναι ζωτικής σημασίας να ελέγχεται ο εξοπλισμός τακτικά και συχνά από έναν ενήλικα. Τα πλήρη προϊόντα πρέπει να ελέγχονται τουλάχιστον μία φορά το μήνα, και ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στις συνδέσεις και τα κλεισίματα. Αν κάποιο μέρος παρουσιάζει σημάδια φθοράς, μπορεί να χρειάζεται αντικατάσταση. Η αποτυχία να γίνει αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία του προϊόντος και πρόκληση τραυματισμού.
- Το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μέχρι να είναι πλήρως συναρμολογημένο και σωστά εγκατεστημένο. Τα γαλβανισμένα προϊόντα σωλήνων μπορεί να απαιτούν περιστασιακή συντήρηση. Αν εμφανιστεί σκουριά στην επιφάνεια, πρέπει να αφαιρεθεί είτε με συρμάτινη βούρτσα είτε με χοντρό γυαλόχαρτο και η περιοχή να αντιμετωπιστεί με μη τοξικό σημείο βαφής.

- Για να αποφύγετε ζημιές στο Δίκτυ Ασφαλείας, μην επιτρέπετε στα κατοικίδια ή άλλα ζώα να είναι μέσα. Τα νύχια και τα δόντια τους μπορούν να καταστρέψουν το δίκτυ και το χαλί του τραμπολίνου.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν φωτιές κοντά που θα μπορούσαν να απειλήσουν το τραμπολίνο και το Δίκτυ Ασφαλείας σας. Σε συνθήκες με ανέμους, οι σπινθήρες και οι στάχτες μπορούν να ταξιδέψουν μεγάλες αποστάσεις και να προκαλέσουν τρύπες τόσο στο Δίκτυ Ασφαλείας όσο και στο χαλί του τραμπολίνου.
- Κάθε μεγάλο τραμπολίνο, με ή χωρίς Δίκτυ Ασφαλείας, μπορεί να παρασυρθεί από τους ανέμους και να προκαλέσει τραυματισμό ή ζημιά. Συνιστούμε να αποσυναρμολογήσετε το Δίκτυ Ασφαλείας υπό αυτές τις συνθήκες και να το αποθηκεύσετε σε ξηρό χώρο.