

## NEŽ ZAČNETE

Pro váš prospěch a bezpečnost: pozorně si přečtěte tuto příručku, než začnete trampolínu používat. Na následujících stránkách najdete popis sestavování trampolíny a příslušenství. Uschovejte si tuto příručku pro případ pozdějších referencí!

**VÝSTRAHA: POUŽÍVÁNÍM TÉTO TRAMPOLÍNY SE VYSTAVUJETE NEBEZPEČÍ VÁŽNÉHO ZRANĚNÍ VČETNĚ OCHRUTNUTÍ NEBO DOKONCE SMRTI, KTERÉ BY MOHLY NASTAT NÁSLEDKEM PÁDU NA ZÁDA, KRK NEBO HLAVU. TOTO RIZIKO EXISTUJE I V PŘÍPADĚ, KDYŽ V NEVHODNÉ POZICI DOPADNETE NA SKÁKACÍ ČÁST TRAMPOLÍNY. POZORNĚ SI PŘEČTĚTE TUTO PŘÍRUČKU I OSTATNÍ MATERIÁLY, KTERÉ JSOU PŘILOŽENY, PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE TRAMPOLÍNU SESTAVOVAT A NEŽ JÍ ZAČNETE UŽÍVAT!**



## UPOZORNĚNÍ

Vyvarujte se dopadu na hlavu nebo krk. K ochrnutí nebo smrti může dojít i v případě dopadu do středu skákací plochy. Abyste snížili riziko dopadu na hlavu či krk, neskákejte salta! Na trampolíně smí skákat vždy jen jedna osoba. Více uživatelů současně zvyšuje riziko ztráty kontroly, kolize a spadnutí z trampolíny. To může vést k úrazu hlavy, krku, zad nebo končetin. Trampolína se nedoporučuje pro děti do šesti let. Nesprávné používání a zneužívání této trampolíny je nebezpečné a může vést k vážnému zranění.



Trampolína je vymršťovací zařízení, které uživatele vyhazuje do výšek, na které jinak není zvyklý a aktivuje mnohé svalové pohyby. Vyskakování z trampolíny, narážení do jejího rámu nebo per či nesprávný dopad na skákací plochu může způsobit zranění. Přečtěte si pečlivě veškeré instrukce, nežli začnete trampolínu používat, nebo nežli na ní kohokoliv pustíte. Prohlédněte trampolínu před každým použitím a vyměňte veškeré poškozené, opotřebované nebo chybějící části. Všichni kupující i uživatelé trampolíny se musí seznámit s doporučeními výrobce týkajícími se správného sestavení, používání a péče o trampolínu. Každý uživatel si též musí být vědom mezí svých vlastních schopností při skákání na trampolíně. V této příručce jsou obsaženy instrukce k sestavování, vybraná opatření, doporučené techniky používání a postupy a doporučení k péči a údržbě trampolíny, které mají vést k jejímu bezpečnému a radostnému používání. Majitel nebo dohlížitel je zodpovědný za to, aby všichni uživatelé trampolíny byli obeznámeni s možným nebezpečím a všemi bezpečnostními instrukcemi.

## DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

### PROČ SE JIMI ZABÝVAT

Při používání trampolíny, stejně jako při provozování jiných rekreačních sportů může dojít k úrazu. Existují způsoby jak toto nebezpečí omezit. V následujícím textu jsou popsány hlavní nevhodné způsoby užívání, které podle zkušeností vedou k úrazům. Dále se text věnuje možnostem prevence úrazů, která je v kompetenci zodpovědných uživatelů a dozorců.

### NEVHODNÉ ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ / ÚRAZOVÁ KLASIFIKACE

**Salta:** Dopadnutí na krk, byť do středu skákací plochy, zvyšuje riziko fraktury páteře nebo krční páteře, což může vést k ochrnutí nebo smrti. K takovéto chybě při skoku může dojít, když skákající udělá chybu při pokusu o předotočivé nebo zadotočivé salto. Neskákejte salta na této zahradní trampolíně.

**Více uživatelů současně:** Více skákajících najednou zvyšuje riziko, že některý z nich ztratí kontrolu nad svými skoky, což může vést ke zranění. Skákající osoby tak do sebe mohou vrážet, spadnout z trampolíny, dopadnout na pružiny nebo mezi ně propadnout, případně nevhodně dopadnout na skákací plochu. Nejlehčí osoba má nejvyšší pravděpodobnost úrazu.

**Slézání a vylézání:** Skákací plocha trampolíny je několik desítek cm nad zemí. Seskočení na zem nebo jiný povrch může vést ke zranění. Skočení na trampolínu ze střechy nebo jiného předmětu též představuje riziko úrazu. Menší děti mohou potřebovat pomoc při vylézání a slézání. Na trampolínu vylézejte a slézejte z ní s opatrností. Nešlapejte na pružiny nebo rám. Nesnažte se vytáhnout se na trampolínu zavěšením se za rám.

**Dopadnutí na rám nebo pružiny:** K úrazu může dojít nárazem na rám nebo propadnutím mezi pružinami během skákání nebo slézání či vylézání. Během skákání se držte při středu trampolíny. Kontrolujte, zda je rám stále zabezpečen krytem na správném místě. Kryt na rám není určen k tomu, aby unesl váhu skákající osoby, proto na něj nestoupejte ani neskákejte.

**Ztráta kontroly:** Osoby, které ztratí kontrolu nad svými skoky, mohou dopadnout na skákací plochu v nevhodné pozici, případně z trampolíny spadnout nebo dopadnout na rám či pružiny. Skok, který má skákající pod kontrolou, je ten, kdy skákající dopadne na trampolínu ve stejném místě, ze kterého vyskočil. Předtím než přejdete k provádění komplikovanějších skoků, vždy byste měli předchozí skoky opakovat a bezvadně ovládat. Pokus o skok, který převyšuje vaše současné schopnosti, vždy zvyšuje riziko ztráty kontroly. Když potřebujete zpět nabýt kontrolu nad svým skokem, ostře skrčte kolena při dopadání na skákací plochu.

**Alkohol a drogy:** Riziko úrazu stoupá, když skákající osoba požíla alkohol nebo jiné drogy. Tyto látky zpomalují reakční čas, ovlivňují úsudek a tělesnou koordinaci.

**Střet s jinými předměty:** Používání trampolíny v době, kdy pod ní jsou jiné osoby, domácí zvířata nebo předměty, zvyšuje riziko úrazu. Skákání na trampolíně s nějakým předmětem, a to především ostrým nebo lehce rozbitným, zvyšuje riziko úrazu. Umístění trampolíny v přílišné blízkosti vzduchem

vedených elektrických drátů a drátů vysokého napětí, větví stromů nebo podobných překážek může zvýšit riziko úrazu.

**Špatná péče o trampolínu:** Skákající osoby mohou být zraněny, pokud je trampolína používána v zanedbaném stavu. Závady jako například natrhnutá skákací plocha, ohnutý rám, rozbitá pružina nebo chybějící kryt na rám musí být odstraněny před tím, než kdokoli začne trampolínu používat. Před každým použitím trampolínu prohlédněte.

**Povětrnostní podmínky:** Mokrý skákací plocha je příliš kluzká pro bezpečné skákání. Větrné poryvy nebo silný vítr mohou ovlivnit kontrolu nad skoky. Abyste snížili riziko úrazu, používejte trampolínu jen za příznivých povětrnostních podmínek.

**Omezení přístupu na trampolínu:** Abyste zabránili vstupu malých dětí na trampolínu bez dozoru, vždy odstraňte přístupový žebřík (schůdky) a v době, kdy se trampolína nepoužívá, jej uschovejte na bezpečném místě.

## **BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE PRO POUŽÍVÁNÍ TRAMPOLÍNY**

Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu nebo drog. Před tím, než přistoupíte ke komplikovanějším skokům, bezvadně se naučte základní skoky a tělesné pozice. Projděte si uživatelskou příručku, kde se dozvíte, jak skákat základní skoky. Přerušete opakované vymršťování tím, že skrčíte kolena, když se vaše chodidla dotknou skákací plochy. Neskákejte příliš vysoko nebo příliš dlouho. Vždy mějte své skoky pod kontrolou. Skok, který máte pod kontrolou, je ten, kdy dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Soustřeďte svůj pohled na skákací plochu. Pokud tak nebudete činit, můžete ztratit kontrolu nebo rovnováhu. Střídejte se při skákání a vždy mějte u sebe někoho, kdo vás bude sledovat. Na trampolínu vylézejte a slézejte z ní způsobem tomu určeným. Neskákejte z ní nebo na ní. Nepoužívejte trampolínu jako odrazovou plochu pro skoky na jiné předměty nebo na zem. Pro další informace a dodatečné instrukční materiály se obraťte na certifikovaného instruktora (instruktora s osvědčením) pro skákání na trampolíně.

## **UMÍSTĚNÍ TRAMPOLÍNY**

Nad trampolínou musí být volný prostor minimálně do výšky 7,3 m. Přiměřená volná plocha musí být zajištěna i v horizontální úrovni. Je třeba si dát pozor především na ostré a hraněné předměty, elektrické vedení, větve stromů, ploty a rekreační zařízení jako houpačky, bazény apod. Trampolína musí být umístěna na rovné ploše. Pod trampolínou nesmí být překážky. Neumísťujte trampolínu do blízkosti rekreačních zařízení jako jsou bazény, houpačky a prolézačky.

## **PÉČE A ÚDRŽBA**

### **PÉČE**

Nepouštějte domácí zvířata na trampolínu, jejich dráčky mohou poškodit, poškrábat nebo natrhnout skákací plochu nebo poškodit kryt rámu. Trampolína je určena k užívání pouze jednou osobou najednou. Uživatel by měl být bos nebo v ponožkách, případně v gymnastických cvičkách. Vycházková

nebo sportovní obuv by na trampolíně neměla být používána. Uživatel by měl odložit veškeré ostré předměty, které by mu mohly způsobit úraz nebo poškodit trampolínu. Těžké, ostré nebo špičaté předměty by neměly přijít do styku se skákací plochou.

## **ÚDRŽBA**

Vaše trampolína je vyrobena z kvalitních materiálů je provedena tak, aby vám a vaší rodině zprostředkovala zábavu a tělesný trénink po mnoho let. Správná údržba pomůže prodloužit životnost trampolíny a snižuje riziko úrazu. Následující rady by měly být vždy dodržovány. Před každým použitím trampolínu prohlédněte a vyměňte všechny opotřebované, vadné nebo chybějící části.

Následující možné závady mohou způsobit riziko a zvýšit možnost úrazu:

Díry a dírký, protržení na skákací ploše.

Opotřebovaná místa na skákací ploše nebo na jejích švech.

Prohnutý nebo zlomený rám či nohy.

Rozbité nebo chybějící pružiny.

Chybějící nebo špatně připevněný rámový kryt.

Uvolněná skákací plocha.

Ostré výčnělky na rámu nebo závěsném systému.

**POKUD SE KTERÉKOLI Z VÝŠE UVEDENÝCH ZÁVAD VYSKYTNOU, TRAMPOLÍNA BY MĚLA BÝT ROZEBRÁNA NEBO JINAK ZABEZPEČENA PROTI POUŽÍVÁNÍ, DOKUD SE ZÁVADY NEODSTRANÍ. ZVLÁŠTNÍ UPOZORNĚNÍ**

**Vítr**

Může se stát, že by trampolínu strhl vítr. Pokud očekáváte silné větrné poryvy, měli byste trampolínu přemístit na chráněné místo nebo ji rozebrat, případně ji ukotvit pomocí lan a kolíků do země (z kruhového vrchního rámu). Ukotvení by mělo být provedeno alespoň na třech místech. Nezkoušejte zajistit k zemi pouze nohy, ty se mohou nárazem větru uvolnit z kruhového rámu.

## **Přemísťování trampolíny**

Pokud potřebujete trampolínu častěji přemísťovat, všechny spoje by měly být zabezpečeny ochrannou lepicí páskou. Tím rám při pohybu zpevníte a předejdete vyklouznutí trubkových částí. Trampolínu by měly přemísťovat alespoň dvě osoby, které by ji udržovaly v horizontální poloze a jen lehce nadzvedávaly. Jinak trampolínu vždy před větším přesunem rozeberte .

**Záruka:**

Dle typu trampolíny 24 – 120 měsíců.

Záruce podléhají pouze vady výroby a materiálu.

Nesprávné používání a zneužívání trampolíny ruší veškeré záruky. Dodavatel není zodpovědný ani neručí za nepřímé, zvláštní nebo následné škody vzniklé nebo spojené s používáním nebo předváděním tohoto výrobku nebo za jiné škody týkající se ekonomické ztráty, ztráty nebo škody na majetku, ztráty příjmu nebo zisku, za náklady na odstranění, instalaci nebo jakékoliv jiné případné škody.

Nepoužívejte trampolínu bez krytu pružin, ten je navržen tak aby snížil riziko zranění při dopadu na ocelový rám trampolíny. Kryt pružin je natolik měkký, aby dostatečně zmírnil náraz a zároveň odolný vůči všem povětrnostním vlivům. Než začnete trampolínu používat, je nutné, řádně tento kryt pružin připevnit na trampolínu.