

RIPPEY



INSTRUKCJA OBSŁUGI

TRAMPOLINA FITNESS

SPIS TREŚCI

1.	PRZED MONTAŻEM	3
	CZĘŚCI I AKCESORIA	3
2.	INSTRUKCJA MONTAŻU	4
	MONTAŻ TRAMPOLINY	4
3.	KONSERWACJA I UŻYTKOWANIE	9
	OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA	9
	INFORMACJE DLA UŻYTKOWNIKÓW TRAMPOLINY	10
	ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	11
	PRZYCZYNY WYPADKÓW	12
	SKOKI I POZYCJE	13
	KONSERWACJA , UŻYTKOWANIE I CZYSZCZENIE	13

1

PRZED MONTAŻEM

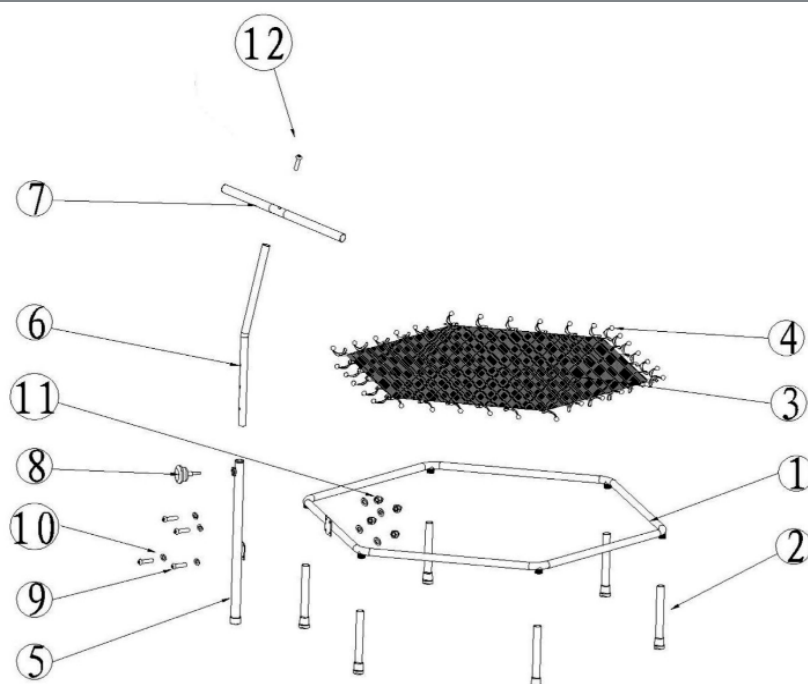
Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem montażu, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego montażu produktu.

Minimalny wiek użytkowników to 14 lat
MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA: 100 KG

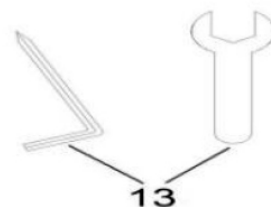
UWAGA:

Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.

CZĘŚCI I AKCESORIA



1.	RURY DO RAMKI	6 szt.
2.	PODSTAWY - NOGI	6 szt.
3.	MATA TRAMPOLINY	1 szt.
4.	SPRĘŻYNY	42 szt.
5.	WSPORNIK DOLNEJ PORĘCZY	1 szt.
6.	WSPORNIK GÓRNEJ POWŁOKI	1 szt.
7.	PORĘCZ	1 szt.
8.	POKRĘTŁO REGULACJI	1 szt.
9.	ŚRUBA MAŁA	4 szt.
10.	PODKŁADKA POD NAKRĘTKĘ	8 szt.
11.	NAKRĘTKA	4 szt.
12.	ŚRUBA DUŻA	1 szt.
13.	NARZĘDZIA	2 szt.



2

INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGI DOTYCZĄCE MONTAŻU:

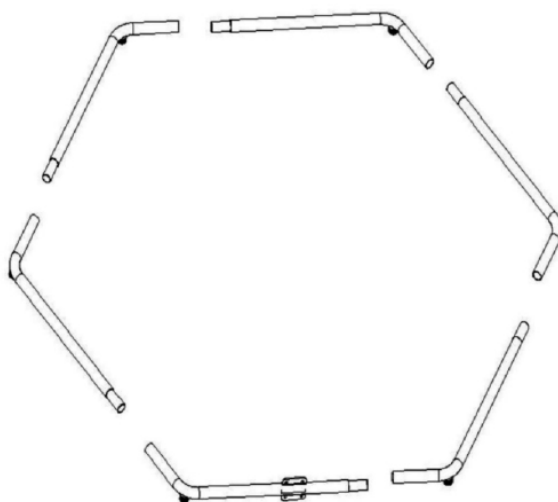
Aby zmontować trampolinę, potrzebujesz specjalnego narzędzia do napinania sprężyn, które jest dołączone do tego produktu. Przed przystąpieniem do montażu produktu należy zapoznać się z instrukcją montażu. Proszę odnieść się do opisów i numerów części. Instrukcja montażu używa tych opisów i numerów jako odniesienia. Upewnij się, że masz wymienione wszystkie części. W przypadku braku jakichkolwiek części skontaktuj się ze sprzedawcą.

Proszę używać rękawiczek, aby chronić ręce przed przytraśnięciem podczas montażu. Kiedy będziesz gotowy do rozpoczęcia, upewnij się, że masz dużo miejsca i czysty, suchy obszar do montażu.

MONTAŻ TRAMPOLINY

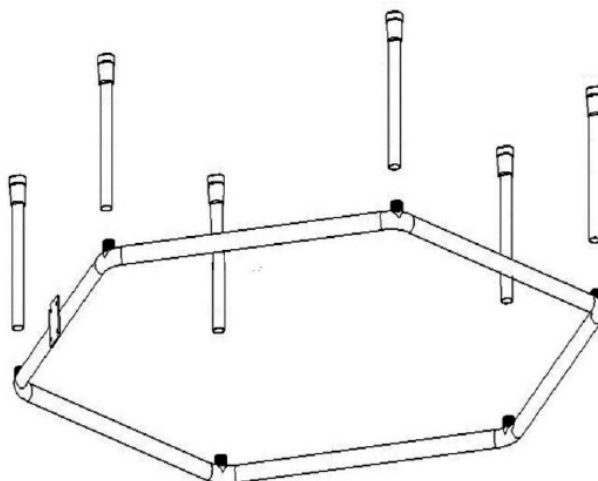
KROK 1 - MONTAŻ RAMY

1. Połącz wszystkie 6 sztuk rur ramy trampoliny, tak jak pokazano na poniższym rysunku.



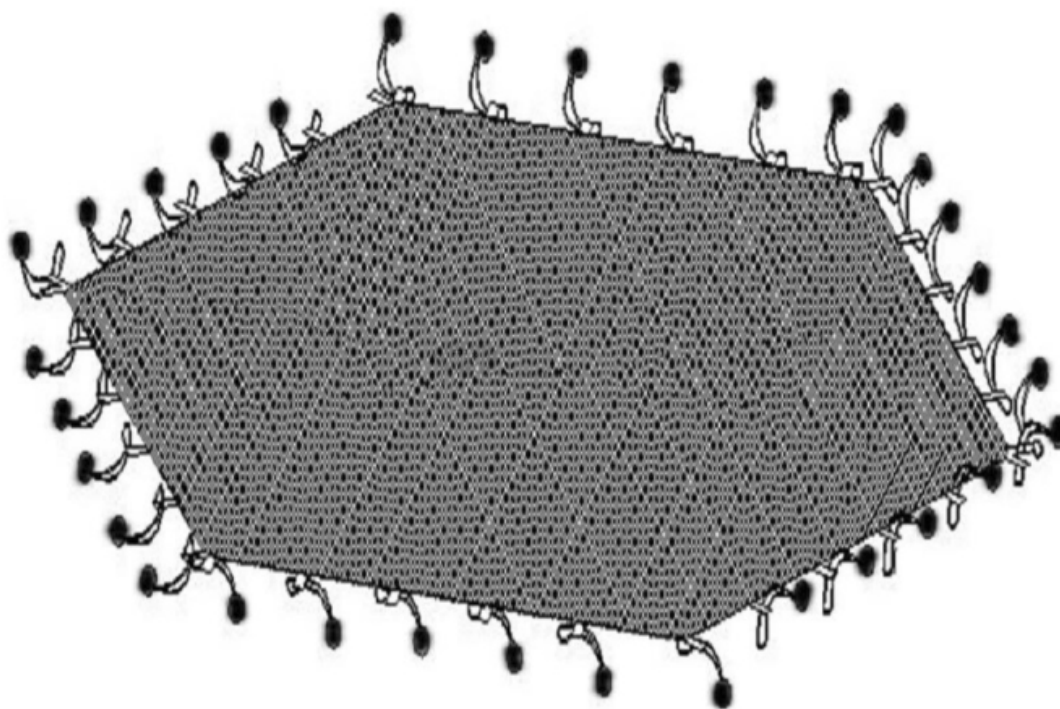
KROK 2 - MONTAŻ NÓG

1. Zdejmij zaślepki zakrywające otwory na nogi. Przykręć wszystkie nogi do ramy.



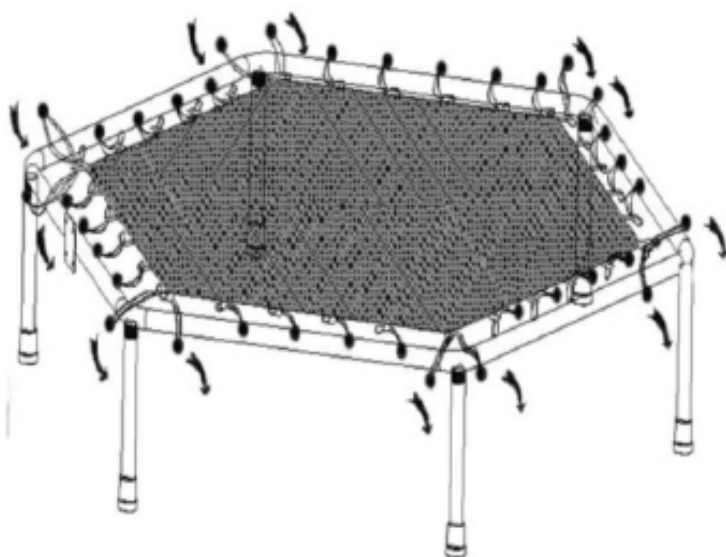
KROK 3 - MONTAŻ SPRĘŻYN DO MATY

1. Zamontuj wszystkie sprężyny (4) do maty (3).



KROK 4 - MONTAŻ MATY DO RAMY

1. Przymocuj sprężyny do ramy. Zaczynj od zamontowania dwóch sprężyn na każdym rogu jak na poniższym rysunku.
2. Następnie przymocuj pozostałe sznurki naprzemiennie, po przeciwnych stronach trampoliny, aby zapewnić równomierne napięcie sprężyn.



INSTRUKCJA MONTOWANIA SPRĘŻYN

1. Przymocuj sprężyny do ramy. Zaczynj od zamontowania dwóch sprężyn na każdym rogu jak na poniższym rysunku.
2. Następnie przymocuj pozostałe sznurki naprzemiennie, po przeciwnych stronach trampoliny, aby zapewnić równomierne napięcie sprężyn.
3. Instrukcja wideo naciągania sprężyn: <https://youtu.be/O3FaUq9JOKc>



KROK 1



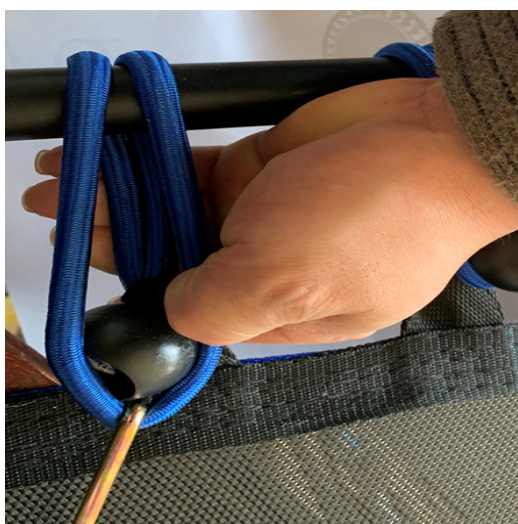
KROK 2



KROK 3



KROK 4



KROK 5



KROK 6



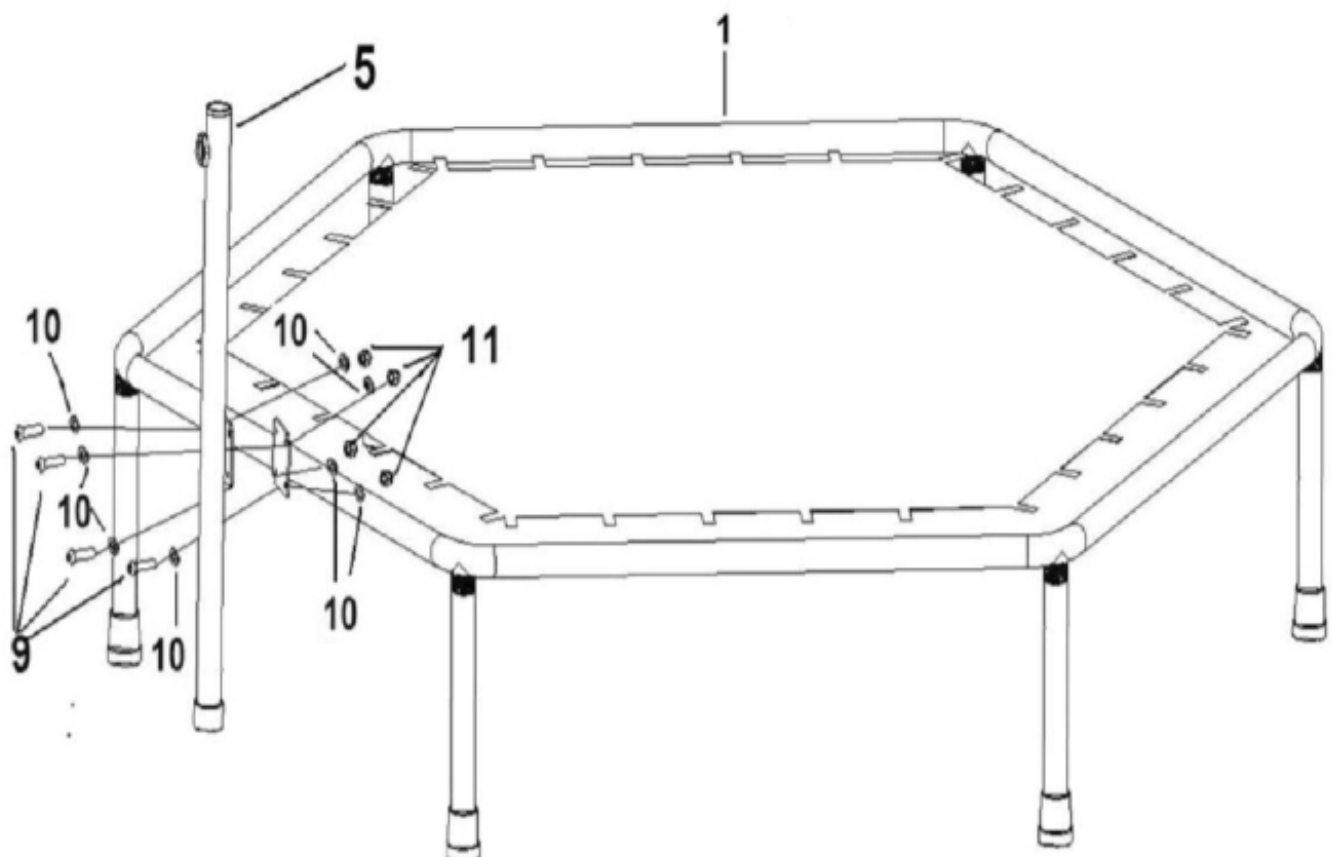
KROK 7



KROK 8

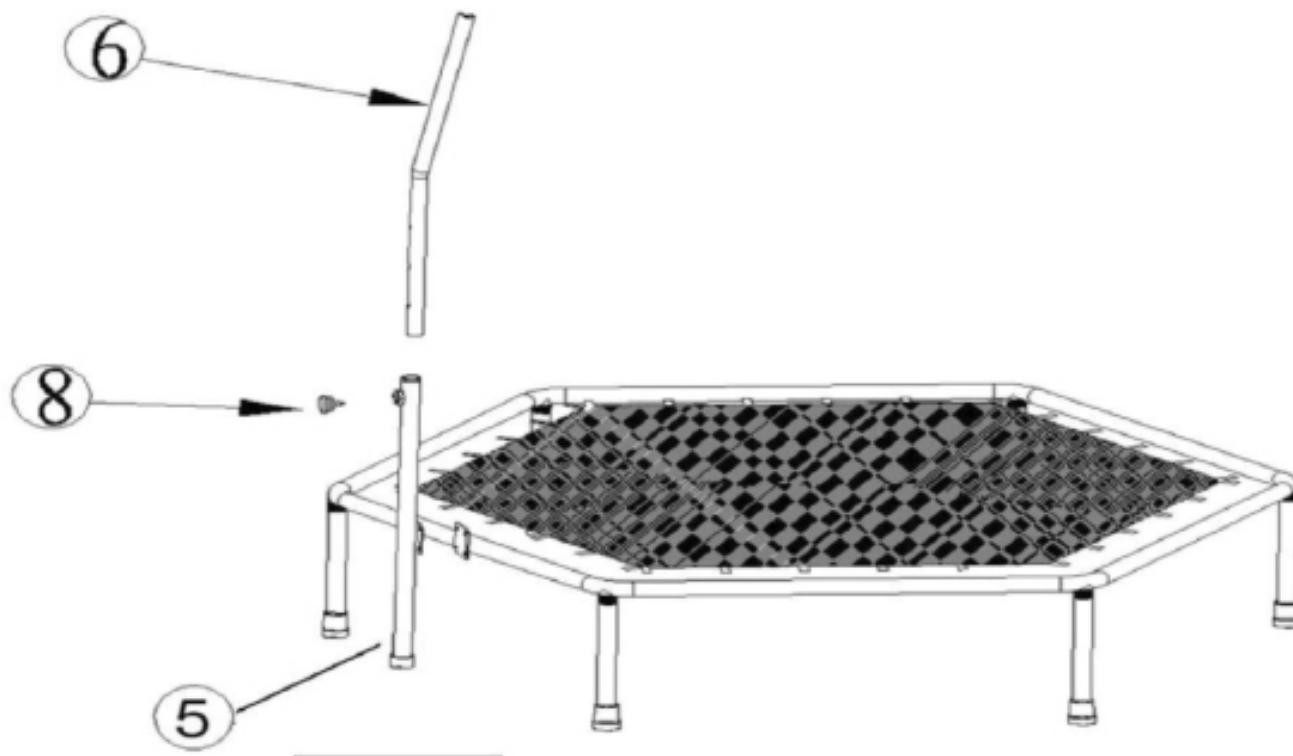
KROK 5 - MONTAŻ WSPORNIKÓW BOCZNYCH

1. Zamontuj dolny wspornik poręczy (5) do ramy trampoliny (1) za pomocą śrub, kluczem dołączonym do zestawu - tak jak na poniższym rysunku.



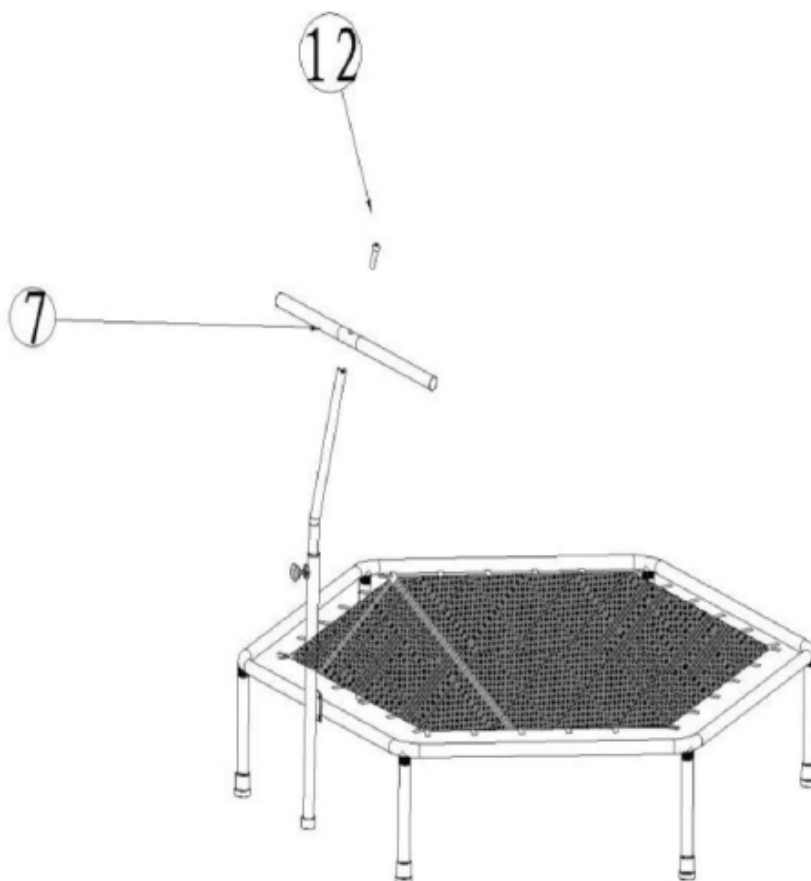
KROK 6 - MONTAŻ WSPORNIKÓW GÓRNYCH

1. Zamontuj górną podporę poręczy (6) do dolnej podpory poręczy (5) za pomocą pokręta regulacyjnego (8), tak jak pokazano na poniższym rysunku.



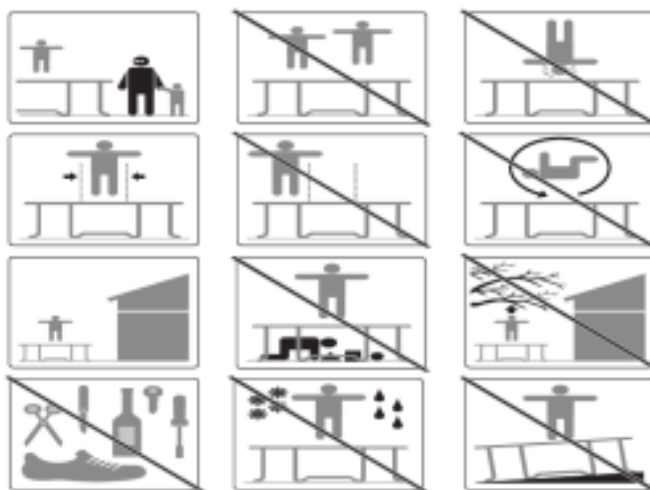
KROK 7 - MONTAŻ WSPORNIKÓW GÓRNYCH

1. Zamontuj poręcz (7) do wspornika poręczy górnej (6) śrubą (12), według instrukcji zgodnie z rysunkiem poniżej.



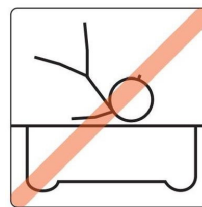
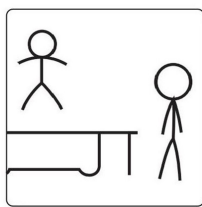
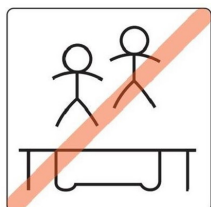
3

KONSERWACJA I UŻYTKOWANIE



OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Złe użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może prowadzić do poważnych zranień lub nawet śmierci.
- Za pomocą trampoliny skacze się na duże wysokości, a to wymaga stałej kontroli nad ciałem.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność maty i upewnić się, że żadna część nie jest luźna.
- W tej instrukcji znajdują się wskazówki co do właściwego rozkładania i montowania trampoliny, bezpiecznego używania i właściwej techniki skoków.
- Użytkownicy i osoby nadzorujące skaczących powinny dobrze się z nią zapoznać. • Trampolina nie jest zabawką, nie zostawiaj dzieci bez nadzoru w pobliżu trampoliny.
- Należy stale uważać na zachowanie przepisów bezpieczeństwa.
- Nie zaleca się by z trampoliny w tym samym czasie korzystała więcej niż jedna osoba.
- W przypadku korzystania więcej niż jednej osoby należy zachować szczególną ostrożność by nie doszło do zderzenia.
- Należy skakać boso, buty mogą uszkodzić trampolinę.
- Uszkodzoną trampolinę trzeba będzie wymienić, co niesie za sobą niepotrzebne koszty.
- Nie wolno palić wyrobów tytoniowych oraz papierosów elektronicznych podczas skakania.
- Pomiędzy trampoliną a ewentualnym źródłem niebezpieczeństwa tj. kablami elektrycznymi, gałęziami, konarami drzew, zabawkami, basenem czy ogrodzeniem musi zostać zachowana odpowiednia odległość.
- Miejsce w którym będzie stała rozłożona trampolina musi mieć w promieniu 8 metrów wolną przestrzeń.
- Trampolina musi zostać rozstawiona na płaskim, równym i trwałym podłożu (nie stawiać na piachu czy innych grząskich gruntach).
- Nie wolno kłaść papierosów, ostrych rzeczy oraz innych przedmiotów na trampolinę.
- Zwierzęta domowe powinny pozostać w bezpiecznej odległości od trampoliny.
- Nie wolno korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, po zażyciu narkotyków czy po przyjęciu leków.
- Nie korzystaj z trampoliny w czasie opadów deszczu, gradu, śniegu, silnego wiatru czy burzy.
- Sugerujemy, aby przy złej pogodzie nie pozostawiać trampoliny na dworze.
- Zwracaj uwagę na to, żeby żadna osoba lub przedmiot nie znajdowały się pod trampoliną podczas korzystania z niej. Mata trampoliny jest bardzo elastyczna stąd siła uciskająca, która powstaje podczas skoków, może powodować zranienia.



INFORMACJE DLA UŻYTKOWNIKÓW TRAMPOLINY

Każdy użytkownik powinien mieć świadomość własnych możliwości fizycznych i ćwiczyć tylko takie skoki, które mu odpowiadają. Najpierw „zapoznaj się” z trampoliną, rozpoczynaj od prostych skoków. Jeśli już je opanujesz, możesz przejść do bardziej skomplikowanych ćwiczeń. Nie skacz w sposób niekontrolowany, zawsze kontroluj ciało i opanowuj różne techniki skoków.

Początkowo należy przyzwyczać się do trampoliny i zrozumieć, jak bardzo sprężynuje przy każdym odbiciu.



- Skup się w jakim punkcie powinna być twoją pozycją ciała i technika, aż będziesz mógł łatwo i szybko kontrolować każdy skok.
- Zanim zaczniesz skakać wysoko, należy się nauczyć techniki zatrzymywania, ponieważ pomoże to unikać urazów, które mogą być spowodowane niekontrolowanym skokiem.
- **JEŚLI UŻYTKOWNIK ŁADUJE NA ZGIĘTYCH KOLANACH POWINIEN BYĆ ZGIĘTY W TAKI SPOSÓB, ABY ZATRZYMAĆ SIĘ I POCHŁONIĆ SPRĘŻYNOWANIE W MACIE. POZYCJA JEST WIDOCZNA NA OBRAZKU PO LEWEJ STRONIE. RAMIONA SĄ TRZYMANE W CELU ZWIĘKSZENIA POZIOMU RÓWNOWAGI.**



Nie należy wykonywać na tej trampolinie obrotów dowolnego typu (do tyłu lub do przodu). Jeśli popełnisz błąd przy próbie wykonania, możesz wylądować na twojej głowie lub szyi. To zwiększy Twoje szanse na złamanie szyi lub pleców, co może doprowadzić do śmierci lub porażenia.



PRZEDMIOTY OBCE: NIE WOLNO używać trampoliny, jeśli pod trampoliną znajdują się zwierzęta domowe, inne osoby lub jakiegokolwiek przedmioty. Zwiększy to ryzyko obrażeń. NIE WOLNO trzymać w dłoniach żadnych obcych przedmiotów ani kłaść żadnych przedmiotów na trampolinie podczas użytkowania. NIE umieszczaj trampoliny pod zwisającymi przedmiotami, takimi jak gałęzie drzew, druty itp., ponieważ zwiększają one ryzyko odniesienia obrażeń.



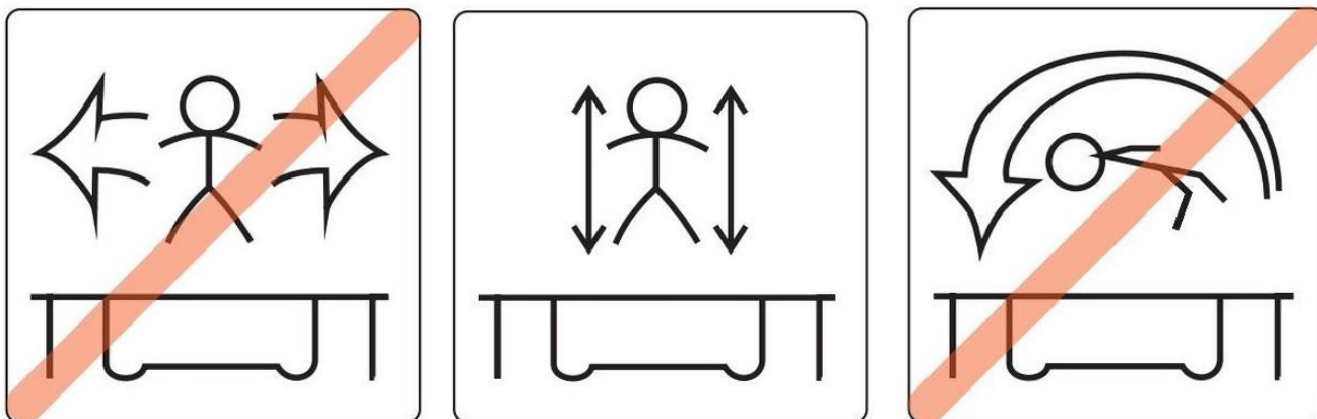
Trampolina w złym stanie będzie zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń. Przed każdym użyciem sprawdź trampolinę pod kątem wygiętych stalowych rur, podartej maty, luźnych lub pękniętych sprężyn oraz ogólnej stabilności trampoliny.



Należy pamiętać o warunkach pogodowych podczas korzystania z trampoliny. Jeśli mata trampoliny jest mokra, użytkownik może się poślizgnąć i zranić. Jeśli jest zbyt wietrznie, użytkownik może stracić kontrolę.



Gdy trampolina nie jest używana, zawsze przechowuj drabinę w bezpiecznym miejscu, aby dzieci bez nadzoru nie mogły bawić się na trampolinie.



W celu zmniejszenia ryzyka wypadku „UŻYTKOWNIK TRAMPOLINY” powinien:

Nie próbować wykonywać umiejętności, które wykraczają poza ich własny poziom kompetencji.

- Przeczytaj i zrozum skok, startując i lądując na środku trampoliny.
- Zawsze kontroluj ich skok, startując i lądując na środku trampoliny.
- Zawsze skacz pionowo i unikaj odbijania się w kierunku sprężyny w dowolnym kierunku.
- Zawsze skonsultuj się z profesjonalnie certyfikowanym instruktorem skoków na trampolinie, zanim spróbujesz czegoś poza podstawowymi technikami.

W celu zmniejszenia ryzyka wypadku osoba nadzorująca użytkowanie trampoliny powinna:

- W pełni rozumieć i egzekwować wszystkie zasady i wytyczne dotyczące bezpieczeństwa
- Doradzić użytkownikowi trampoliny i dowiedzieć się, co robi dobrze, a co źle, aby zapewnić bezpieczeństwo użytkownikowi trampoliny.
- Być świadomym i poinformować użytkownika trampoliny o wszystkich ostrzeżeniach dotyczących bezpieczeństwa.

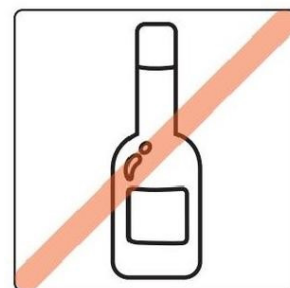
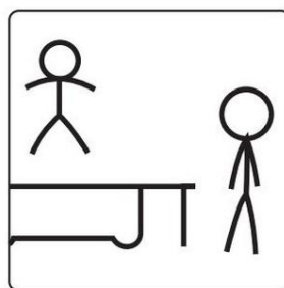
WAŻNE

Dzieci nie potrafią należycie ocenić niebezpieczeństwa przy zabawie, dlatego należy zabezpieczyć trampolinę tak, aby dzieci (jak również zwierzęta domowe) nie miały do niej dostępu bez nadzoru.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Nie używaj trampoliny, jeśli spożywałeś alkohol, leki lub leki wpływające na koordynację.
- **NIGDY NIE PRÓBUJ SKAKAĆ NA TRAMPOLINĘ, NA KTÓREJ ZNAJDUJE SIĘ INNY UŻYTKOWNIK.**
- Początkowo należy przyzwycząić się do trampoliny i zrozumieć, jak bardzo sprężynuje przy każdym odbiciu.
- Skup się w jakim punkcie powinna być twoją pozycją ciała i technika, aż będziesz mógł łatwo i szybko kontrolować każdy skok.
- Zanim zaczniesz skakać wysoko, należy się nauczyć techniki zatrzymywania, ponieważ pomoże to unikać urazów, które mogą być spowodowane niekontrolowanym skokiem.
- Aby zatrzymać odbicie, zegnij kolana, gdy wylądujesz na nogach.
- Zawsze miej kontrolę, gdy odbijasz się na trampolinie. Kontrolowany skok ma miejsce, gdy wylądujesz w tym samym miejscu, z którego wystartowałeś. Jeśli w dowolnym momencie stracisz kontrolę, natychmiast przestań podskakiwać.

- Nie skacz ani nie odbijaj się przez dłuższy czas zbyt wysoko na kilka skoków. Nie spuszczaaj wzroku z maty, aby zachować kontrolę. Jeśli tego nie zrobisz, możesz stracić równowagę.
- Nie zaleca się by z trampoliny w tym samym czasie korzystała więcej niż jedna osoba.
- Zapoznaj się z podstawowymi skokami i zasadami bezpieczeństwa. Aby zapobiec i zmniejszyć ryzyko obrażeń, upewnij się, że przestrzegane są wszystkie zasady bezpieczeństwa, a nowi użytkownicy nauczą się podstawowych odbić przed wypróbowaniem bardziej zaawansowanych technik.
- **WSZYSCY UŻYTKOWNICY** muszą być nadzorowani, niezależnie od poziomu umiejętności i wieku.
- Nigdy nie używaj trampoliny, gdy jest mokra, uszkodzona, brudna lub zużyta. Trampolinę należy sprawdzić przed użyciem.
- Wszystkie przedmioty, które mogłyby przeszkadzać podczas użytkowania, należy zawsze trzymać z dala od trampoliny. Bądź świadomy tego, co znajduje się nad, pod i wokół trampoliny.
- Aby zapobiec nieupoważnionemu i nieupoważnionemu użytkowaniu, trampolina powinna być przez cały czas zabezpieczona.



PRZYCZYNY WYPADKÓW



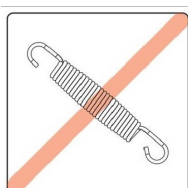
NIE próbuj trudnych manewrów, dopóki nie opanujesz podstaw. Jeśli nie zastosujesz się do tych wskazówek, zwiększysz ryzyko odniesienia obrażeń.



NIE WOLNO spożywać alkoholu ani zażywać żadnych narkotyków (w tym m.in. leki, które mogą wpływać na koordynację użytkownika) podczas korzystania z tej trampoliny. Jest to uważane za wysoce niebezpieczne, ponieważ te obce substancje osłabiają twoje osądy, czas reakcji i ogólną koordynację fizyczną.



Niebezpieczeństwo zranienia podwyższa się jeżeli kilku użytkowników jednocześnie skacze na trampolinie i tracą kontrolę nad skokami. Skaczący mogą się zderzyć, błędnie wylądować lub spaść z trampoliny. Ryzyko zranienia jest większe dla osób lżejszych i mniejszych niż większych i cięższych.



Koncentruj się przy skakaniu na środku maty, zmniejszy to ryzyko zranienia się przy lądowaniu o ramę lub sprężynę. Obicie zabezpieczające musi zawsze pokrywać całkowicie ramy i sprężyny. Unikaj wchodzenia i skoków na osłonę, ponieważ nie jest ona do tego przeznaczona.



Na trampolinie nie wolno wykonywać żadnych salt. Wylądowanie na głowie bądź karku (również na środku trampoliny) niesie za sobą ryzyko zranienia pleców lub karku. Może to prowadzić do paraliżu, a w skrajnych przypadkach do śmierci. Do zranienia mogą doprowadzić niekontrolowane upadki do przodu lub do tyłu.

SKOKI I POZYCJE

Skok podstawowy

Start z pozycji stojącej, stopy rozstawione do szerokości barków. Podnosimy ramiona do góry ruchem okrężnym. Stopy unosimy razem do góry, ściągając na dół czubki palców. Przy lądowaniu stopy rozszerzone do szerokości barków.

Skok na ręce i kolana

Proszę rozpocząć od niskiego skoku bazowego. Lądujemy na rękach i kolanach. Plecy trzymamy wyprostowane. Proszę uważać na równomierne lądowanie.

Skok na kolana

Proszę rozpocząć od niskiego skoku bazowego. Lądujemy na kolanach, ciało lekko pochylone, plecy proste. Ramionami utrzymujemy równowagę. Skaczemy do pozycji podstawowej wyrzucając ramiona do przodu.

Skok siedzący

Lądujemy w płaskiej pozycji siedzącej. Ręce trzymamy obok bioder. Wracamy do pozycji pionowej, odpychając się rękoma.

KONSERWACJA , UŻYTKOWANIE I CZYSZCZENIE

- Regularnie kontroluj trampolinę pod względem zużycia, aby utrzymać odpowiedni poziom bezpieczeństwa.
- Uszkodzone części powinny być natychmiast wymienione. Do czasu naprawienia szkód nie powinno się jej używać.
- Trampolina jest ocynkowana, jednak w łączeniach lub pod okryciem może się tworzyć rdza. Aby tego uniknąć należy natłuszczać regularnie otwory ram do sprężyn i punkty łączeniowe wazeliną lub innym nadającym się do tego tłuszczem. W ten sposób przedłuża się żywotność ramy.
- Trampolinę należy czyścić miękką ścierką. Nie należy używać żadnych środków do szorowania lub innych środków czyszczących.

RIPPEY

IMPORTER / DYSTRYBUTOR

Hydro San, Świdry 104C, 21-400 Łuków

E-mail: biuro@hydrosan.eu

Tel: +48 666 696 306

velaco.pl