

# Mountfield

CZ

SK

## Návod k trampolíně

## Mountfield

## o velikosti 305 cm a 366 cm



**Intertek**

**ATEST**

- ▶ stability
- ▶ odolnosti plochy
- ▶ pevnosti konstrukce
- ▶ bezpečnosti sítě

**BEZPEČNOST  
OVĚŘENA**

**CE**

9/2019

# Mountfield



## Návod k trampolíně Mountfield

### Poděkování

Děkujeme, že jste zakoupili trampolínu od společnosti Mountfield. Věříme, že vám bude dělat radost mnoho let a vy i vaši blízcí s ní zažijete hezké chvíle. Před sestavením trampolíny si pečlivě prostudujte tento návod. Doporučujeme návod uschovat pro případ budoucí potřeby.

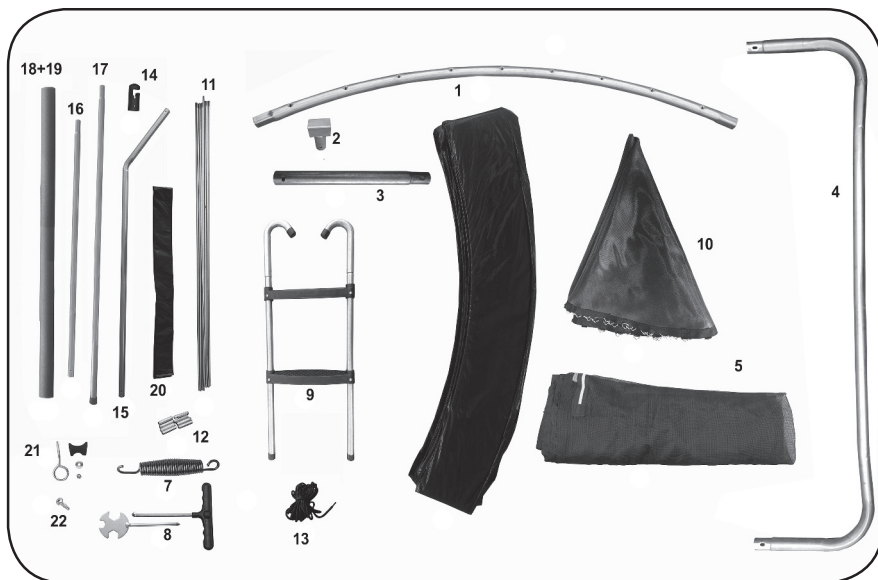


Váš Mountfield

### Obsah balení



Č.	305 ID	366 ID	Název dílu	305 cm	366 cm	
1	19000301	19000302	Trubka rámu	6	8	Box 1
2	19000305	19000305	T spoj rámu	6	8	
3	19000649	19000650	Nástavec na nohu	6	8	
4	19000631	19000632	Noha ve tvaru U	3	4	
5	19000647	19000664	Skákací plocha	1	1	
6	19000524	19000525	Kryt pružin	1	1	
7	19000530	19000530	Pružina	54	72	
8	19000532	19000532	Napínací nářadí	1	1	
9	19000646	19000646	Žebřík	1	1	
10	19000570	19000571	Ochranná síť	1	1	
11	19000626	19000618-9x 19000767-1x	Tyč ocelové obruče	8	10	Box 2
12	19000616	19000616	Spojka ocelové obruče	8	10	
13	19000545	19000546	Upínací lanko	1	1	
14	19000551	19000551	Držák obruče umělohmotný	6	8	
15	19000663	19000656	Stojna ochranné sítě horní	6	8	
16	-	-	Stojna ochranné sítě střední	0	0	
17	19000661	19000655	Stojna ochranné sítě dolní	6	8	
18	19000657	19000811	Rukáv pěnový horní	6	8	
19	-	-	Rukáv pěnový střední	0	0	
	19000658	19000658	Rukáv pěnový dolní	6	8	
20	19000578	19000578	Rukáv PVC	6	8	
21	19000614	19000614	U-spona šroubovací	12	16	
22	19000534	19000534	Sada šroubů k ochranné síti	12	16	



## Upozornění

Před stavbou a následným používáním je třeba se seznámit s instrukcemi v tomto návodu. Návod uschovejte pro případ, že uvedené informace budete někdy v budoucnu potřebovat.



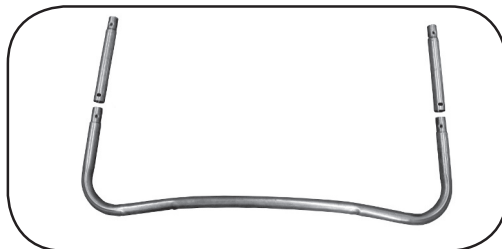
## Než začnete stavět

Před začátkem stavby si pozorně přečtěte tento návod. Trampolínu musí sestavovat minimálně dvě dospělé osoby podle tohoto návodu. Trampolína musí být umístěna na rovném, pevném a nekluzkém povrchu. V opačném případě hrozí převržení. Současně se trampolína nesmí stavět na beton nebo jiné tvrdé podklady, ani v blízkosti jiných zařízení (brouzdaliště, houpačky, skluzavky, prolézačky). Trampolína nesmí být zapuštěna do země. Trampolínu neumísťujte v okolí elektrického proudu. Je důležité, aby se min. 2 metry od trampolíny nenacházely další předměty. Dále je třeba dohlédnout, aby se nad trampolínou nenacházely větve, elektrické dráty nebo nízký strop. Po dokončení montáže všechny spoje zkontrolujte a utáhněte.

Obalový materiál zlikvidujte odpovídajícím způsobem. Složenou trampolínu nepřesouvejte. Pokud je to nezbytně nutné, je zapotřebí asistence 4 osob. Vždy ji přenášejte v horizontální poloze a poté ji zkontrolujte. Trampolína je určena pouze k domácímu venkovnímu použití. Při montáži používejte vhodné nářadí, pracujte s ním opatrně. Používejte ochranné rukavice.

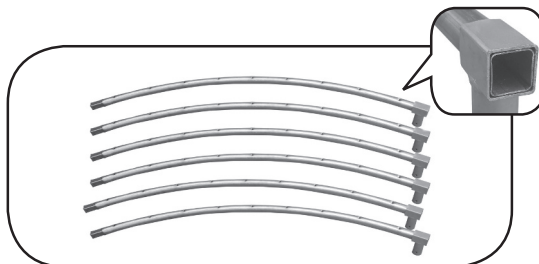
## Krok 1

Nástavce na nohu zasuňte do nohou ve tvaru U. Dohlédněte, aby se u jednotlivých částí překrývaly otvory pro úchytné šrouby.



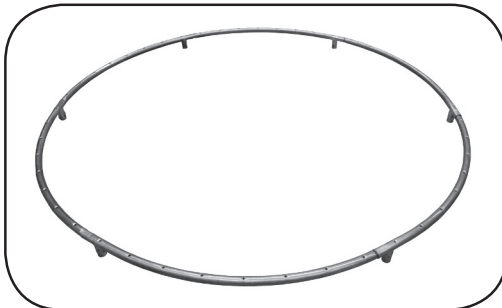
## Krok 2

Připojte T spoj rámu na širší konec trubky rámu. Ověřte správné nasazení.



## Krok 3

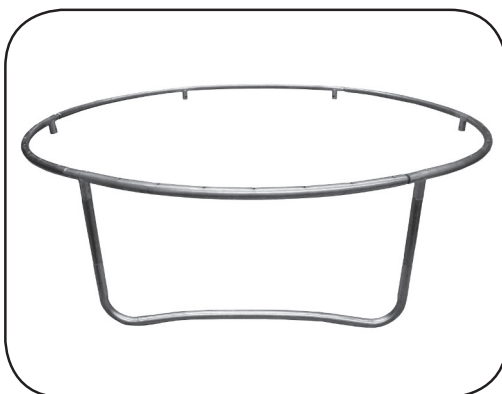
Spojte všechny části rámu tak, aby tvořily kruh. Spojení posledních dvou dílů vyžaduje pomoc druhé osoby, která by měla držet opačnou stranu rámu, zatímco vy spojíte oba konce kruhu.



## Krok 4

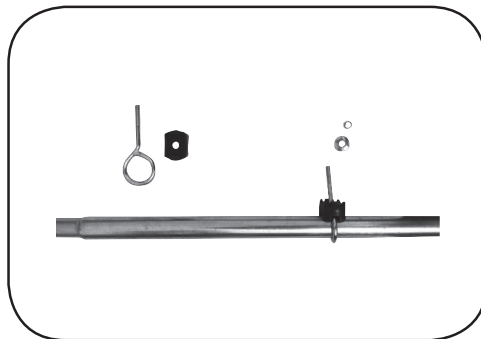
Nohy sestavené v kroku č. 1 připevněte k rámu trampolíny. Pokud rám nedrží pohromadě a máte proto problém k němu připevnit nohy, můžete si pomoci tím, že do něj nejdříve zaháknete čtyřmi pružinami ve tvaru kříže skákací plochu (viz. krok č.5).

**UPOZORNĚNÍ:** Nohy nejsou oboustranné (otvory pro šrouby u nohou jsou přizpůsobené zaoblení rámu), dbejte na jejich správné umístění a případně nohu otočte.



## Krok 5

K nohám ve tvaru U je nutné připojit dolní tyče ochranné sítě přidáními sponami. Spony doporučujeme plně dotáhnout až po kompletním sestavení trampolíny. Na ukotvení tyčí je penový rukáv nad horní sponou.



## Krok 6

Skákací plocha musí být umístěna křížem/logem nahoru. První čtyři pružiny zahákněte vždy proti sobě tak, aby vytvořily tvar kříže. Tím dojde k souměrnému napnutí skákací plochy. Stejným způsobem umístěte zbývající pružiny. **UPOZORNĚNÍ:** Pro napínání pružin použijte napínací nářadí, který je součástí balení a věnujte zvýšenou pozornost ochraně očí a rukou.



## Krok 7

Po napnutí všech pružin by měla Vaše trampolína vypadat jako na obrázku zde:



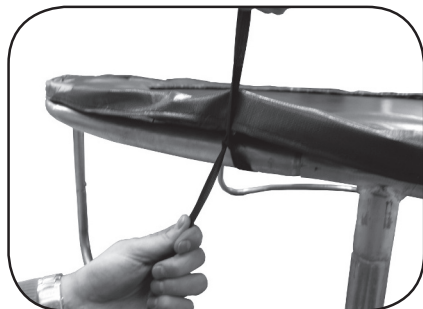
## Krok 8

Navlékněte kryt pružin po celém obvodu trampolíny tak, aby pružiny byly kompletně zakryty.



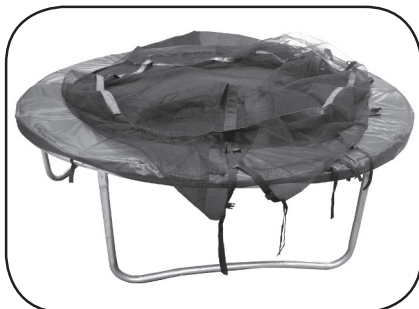
## Krok 9

Upevněte kryt pružin pomocí stahovacích šňůrek.



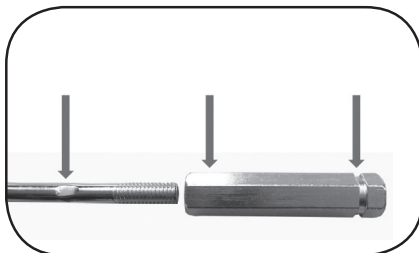
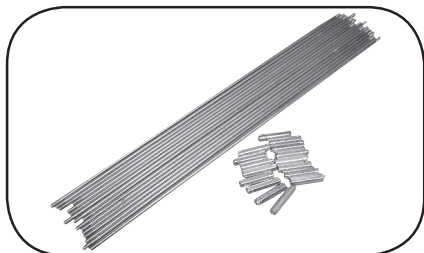
## Krok 10

Rovnoměrně rozložte ochrannou síť na plochu trampolíny tak, aby lemovaná část byla nahoře.



## Krok 11

Připravíme si sestavu kovových tyčí pro upevnění a napnutí ochranné sítě. Tyče spojíme spojkami obruče podle vyznačených zářezů. Spojením jednotlivých částí vzniknou dva dlouhé pruty, které provlékneme lemem na kraji ochranné sítě.



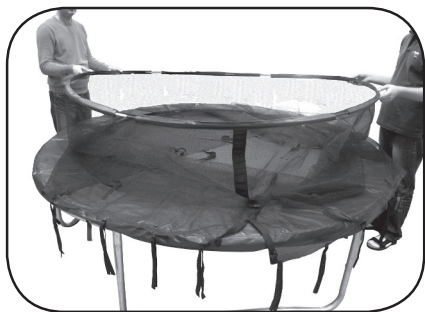
## Krok 12

Spojením obou prutů vznikne obruč, kterou vyztužíme horní okraj ochranné sítě.



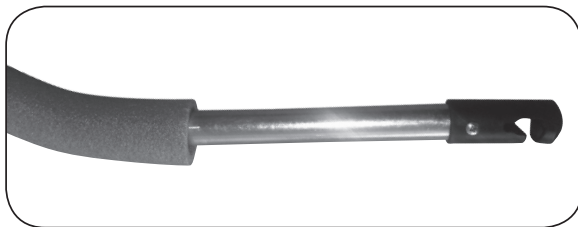
## Krok 13

Takto vypadá ochranná síť s navlečenou obručí, která je připravena k další montáži.



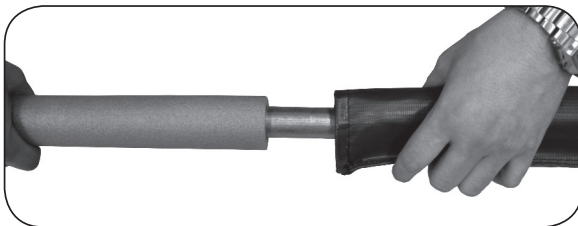
## Krok 14

Na konec horní tyče ochranné sítě připevníte držáky obruče - pozor na správný směr držáků. Místo, kam se uchytlí obruč ochranné sítě bude na vnější části.



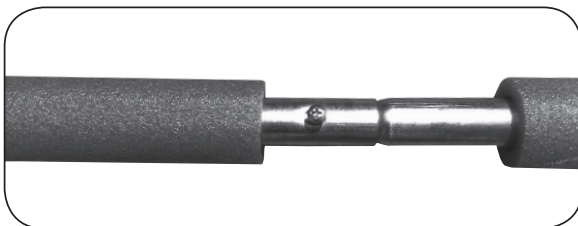
## Krok 15

Na tyč s pěnovým chráničem, navlékněte ochranný rukáv širším otvorem ze strany držáku obruče tak, aby zůstal přístup na druhém konci k otvoru pro šroub.



## Krok 16

Připevněte šroubem horní díl tyče ke spodní. Rukávy dotáhněte až dolů, aby pokryly celou délku tyčí.



## Krok 17

Po montáži by Vaše trampolína měla vypadat jako na obrázku.



## Krok 18

Za asistence druhé osoby vyzvedneme ochrannou síť s obručí a postupně budeme obruč upevňovat do držáků obruče.



## Krok 19

Nadzvedněte kryt pružin a provlékejte upínací lanko střídavě oky sítě a kotvícími oky pro pružiny.



## Krok 20

Po ukončení montáže ještě znovu zkontrolujte všechny spoje a pevně dotáhněte.



## Krok 21

Vaše trampolína je sestavená. Konstrukci zabezpečte kotvící sadou (není součástí balení) proti vlivu povětrnostních podmínek a jako aretaci proti nežádoucímu posunutí.



## Gratulujeme, nyní je vaše trampolína připravena k použití.

**Před použitím trampolíny se poradte se svým lékařem, zda je pro Vás tato aktivita vhodná a bezpečná.**

Před každým použitím trampolínu zkontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte skákaací ploše a případně chybějícím či uvolněným dílům. Uvolněné díly v případě potřeby utáhněte. Zkontrolujte, zda jsou všechny pružinové spoje (zajišťovací kolíky) stále neporušené a zda se nemohou během hry uvolnit. Zkontrolujte všechny kryty a ostré hrany. Pokud je to nutné, musí být příslušné části nahrazeny.

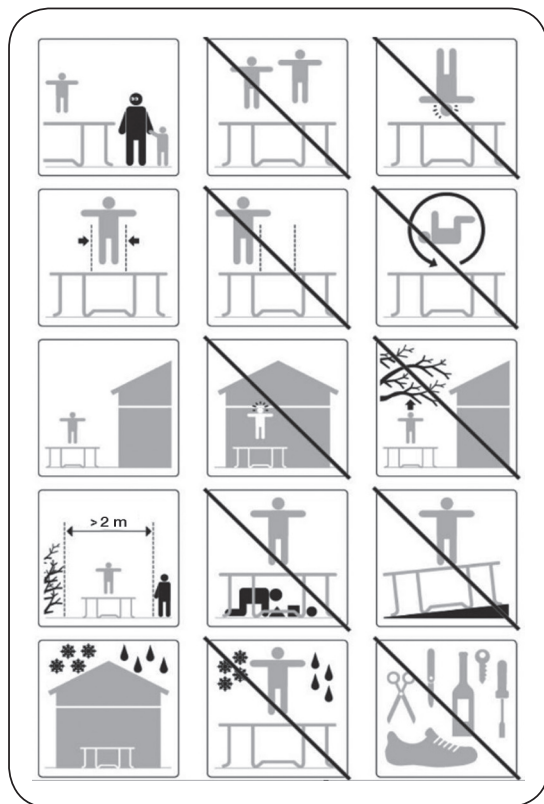
- Na trampolíně smí skákat pouze 1 osoba.
- Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Může dojít k vážnému zranění nebo dokonce úmrtí.
- Majitel trampolíny či dozoruující osoba jsou plně odpovědní za správné používání trampolíny všemi uživateli.
- Pokud nemůžete zajistit dohled nad aktivitami na trampolíně, nepoužívejte ji.
- Dozoruující osoba je odpovědná za umístění bezpečnostní plakety na trampolínu, která je součástí tohoto návodu. Dále musí zajistit, aby se všichni seznámili s bezpečnostními pravidly pohybu na trampolíně.
- Dozoruující osoba musí být vždy přítomna bez ohledu na stáří a zkušenosti uživatele.
- Pokud trampolínu nepoužíváte, bezpečnostní síť uzavřete zipem i přezkami a žebřík uklidte na bezpečné místo.
- Maximální váha uživatele nesmí přesáhnout stanovený limit trampolíny: pro trampolíny od 305 do 366 cm = 150 kg
- Nedodržení pravidel bezpečného používání může vést k vážným úrazům.
- Seznamte se s technikou skákání a chováním skákaací plochy. Mějte Vaše tělo neustále pod kontrolou.
- Neskákejte úmyslně do ochranné sítě.
- Odložte oděvy s háčky a ostrými konci.
- Při skákání nejezte.
- Skákejte bez obuvi.
- Vyvarujte se skoků na kryt pružin, hrozí protržení.
- Nevytahujte se pomocí krytu pružin a nevstupujte na pružiny.
- Neskákejte na trampolínu z vyšších míst a ani neskákejte z trampolíny na zem.
- Před vstupem na trampolínu odložte všechny předměty z kapes.
- Během skákání není dovoleno mít cokoli v ústech nebo rukách.
- Trampolína je určena dospělým a dětem od 3 let.
- Asistujte malým dětem při nástupu a následném slezení z trampolíny.
- Po skončení montáže zkontrolujte, zda jsou všechny pružiny pevně zaháknuty v rámu a bezpečnostní lanko sítě je správně provlečené a přivázané.
- Pružiny musí být zcela zakryty.
- Stabilitu trampolíny je možné zvýšit položením pytlů s pískem na nosné nohy.
- Po kompletní kontrole všech spojů skákejte ve středu trampolíny cca 5 minut. Poté znovu proveďte kontrolu. Pokud bude všechno v pořádku, trampolína je připravená k používání.





## Trampolínu nepoužívejte

- při špatném osvětlení
- v případě těhotenství nebo vysokého tlaku
- v blízkosti vody
- při silném větru a dešti
- v případě, že skákací plocha je mokrá
- pod vlivem látek ovlivňujících dobu reakce, prostorové vidění a koordinační schopnosti
- pokud se pod ní nacházejí jakékoli předměty nebo osoby
- pokud jsou na skákací ploše jakékoli předměty



Na trampolíně smí skákat pouze 1 osoba. Více osob zvyšuje riziko úrazu.

Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Může dojít k vážnému zranění nebo dokonce úmrtí.





## Pečujte o trampolínu

V případě silného větru a deště trampolínu zabezpečte ukotvením nebo rozebráním a uložením na bezpečné místo. Ukotvením je třeba zajistit jak horní, tak dolní část trampolíny. Při silném až extrémním větru nebo při náhlých poryvech větru nemusí být ukotvení účinné. Při očekávání silného větru doporučujeme z trampolíny demontovat ochrannou síť a trampolínu dodatečně zajistit (např. betonové bloky na nohy apod.).

Opravy smí provádět pouze kvalifikované osoby za použití originálních náhradních dílů. Neodborné zásahy mohou snížit životnost trampolíny.

Během chladnějších a deštivých měsíců trampolínu uložte na místo, kde nebude vystavena vysokým nebo naopak nízkým teplotám a slunečnímu záření. Při dlouhodobém nepoužívání trampolínu demontujte a uskladněte.

Životnost rámu zvýšíte promazáním např. vazelínou nebo jinými mazivy. Nezapomeňte ani na otvory, pružiny a spojovací body.

Při čištění trampolíny používejte pouze vlhký hadřík bez chemikálií či jiných abrazivních prostředků.

Ochranná síť by měla být vyměněna každé 2 roky.

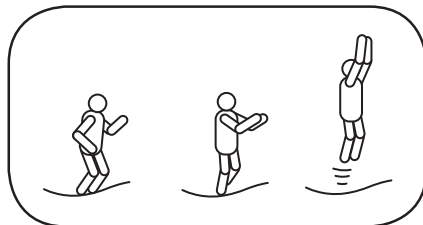
## Základní techniky skákání

Dbejte na to, abyste vždy dopadli na stejné místo, ze kterého jste se odrazili. Skákejte vždy do středu trampolíny. Nesprávná technika skákání může vést k úrazu, proto si následující kapitoly pečlivě prostudujte.

Omezte délku pohybu na trampolíně (dělejte pravidelné přestávky).

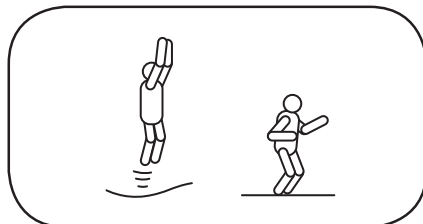
### Základní skok

- start ze stoje, nohy rozkročeny na šíři ramen, oči směřují na skákací plochu
- máchněte rukama dopředu a otáčejte jimi nahoru
- ve výskoku dejte chodidla k sobě
- při dopadu jsou nohy opět od sebe na šíři ramen



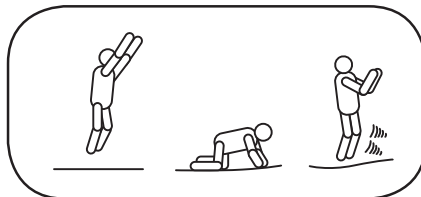
### Přerušovací manévr

- pokud ztratí skokan kontrolu, přerušovacím manévrem ji může získat zpět
- začněte základním skokem, ale při dopadu nechte pokrčená kolena – tím skok přerušíte



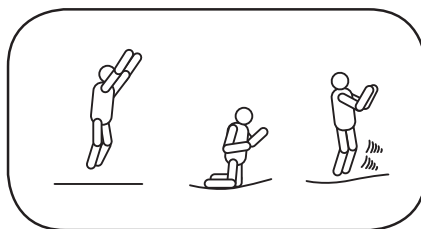
## Skok na ruce/kolena

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na ruce, kolena a záda držte rovně
- při dopadu na čtyři dejte pozor, výška není důležitá



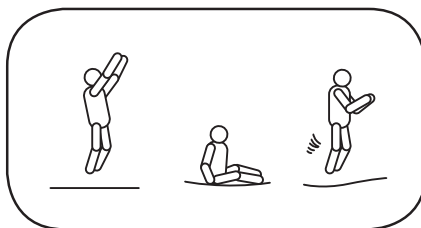
## Skok na kolena

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na kolena, přitom držte rovná záda, použijte paže na udržení rovnováhy
- skočte zpět do základní polohy, zatímco pažemi máchnete vzhůru



## Skok do sedu

- dopadněte v ploché poloze do sedu
- ruce dejte vedle boků
- s pomocí rukou se uveďte opět do vzpřímené polohy



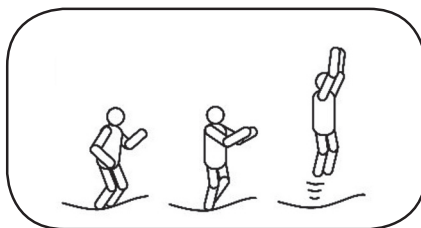
## Tréninkový plán

Dříve než se odhodláte k obtížnějším skokům, měli byste zvládnout základní. Proto postupujte podle tohoto tréninkového plánu. Pečlivě si prostudujte bezpečnostní pokyny.

Dozírající osoba i uživatelé by se měli podrobně informovat nejen o směrnících platných pro užívání trampolín, ale také o fyzických limitech uživatelů.

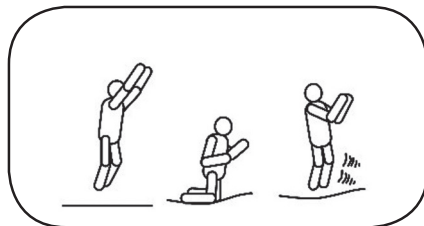
### 1. lekce

- nastupování a vystupování
- základní skok – předvedení a praktické provádění
- přerušovací manévr – předvedení a praktické provádění
- skok na ruce/kolena - předvedení a praktické provádění



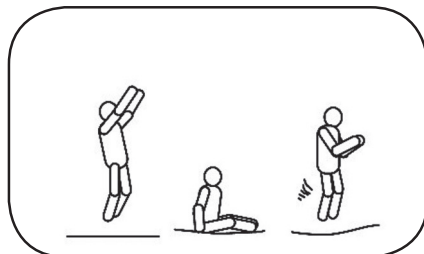
## 2. lekce

- zopakování 1. lekce
- skok do sedu – předvedení a praktické provádění
- skok na kolena – předvedení a praktické provádění
- začněte skokem do sedu a ukončete skokem na kolena



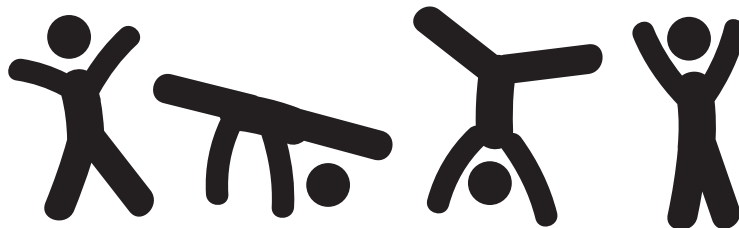
## 3. lekce

- zopakujte si, co jste se naučili v předchozích lekcích



Absolvováním těchto tří lekcí si osvojíte základní techniky skákání na trampolíně. V budoucnu dávejte stále pozor na kontrolu a techniku prováděných skoků.

Následující hru lze hrát za účelem postupného přivykání uživatelů na trampolínu: Hráč č. 1 začne jedním skokem, hráč č. 2 tento skok zopakuje a přidá další. Hráči se střídají a vždy jeden skok přidají. Ten, kdo dokáže provést všechny skoky až do konce, se stane vítězem. I zde je důležité, aby všechny skoky byly skákány kontrolovaně! Nezkoušejte příliš těžké skoky, které neovládáte. Pokud své umění chcete dále zlepšovat, měli byste vyhledat kvalifikovaného instruktora pro používání trampolíny. Také mějte na paměti, že na trampolíně smí v jeden okamžik skákat pouze jeden uživatel. Skákání ve dvou a více lidech může vést k úrazu.



## Bezpečnostní plaketa – trampolína

- Před použitím si důkladně přečtěte návod.
- Nepoužívejte trampolínu bez dozírající osoby, která je seznámena s bezpečnostními pravidly.
- Není dovoleno skákat salta, přemetů a kotouly. Na trampolíně může skákat vždy jen jedna osoba.
- Skákejte bez obuvi.
- Pokud je skákací plocha mokrá, trampolínu nepoužívejte.
- Neskákejte na trampolínu z výše umístěného objektu ani z trampolíny na zem.
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek a látek ovlivňujících schopnost koordinace a dobu reakce.
- Nepoužívejte trampolínu jako pomůcku k přeskokům z objektu na objekt.
- Neskákejte příliš vysoko, skok je bezpečný pouze do té výšky, dokud dokážete dopadnout zpátky na prostředek.
- Pod trampolínou se nesmí nacházet žádné předměty, osoby ani zvířata.
- Prostor nad trampolínou musí být volný.
- Pokud jsou zhoršené větrné podmínky, trampolínu nepoužívejte a zajistěte ji (ukotvěte).
- Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu.
- Nepoužívejte trampolínu bez krytu pružin a ochranných obalů.
- Trampolína musí být umístěna v dobře osvětleném prostoru.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny části na svém místě a v dobrém stavu.
- Trampolína je určena pouze pro domácí venkovní použití.
- Maximální váha uživatele nesmí přesáhnout stanovený limit trampolíny: pro trampolíny od 305 do 366 cm = 150 kg

**VAROVÁNÍ** Nevhodné pro děti do 3 let. Nedostatečné motorické schopnosti. Nebezpečí zranění.

**VAROVÁNÍ** Používat pod přímým dozorem dospělé osoby

**VAROVÁNÍ** Určeno pro 1 osobu. Nebezpečí kolize.

## Ochranná síť

- Neskákejte do ochranné sítě.
- Nelezte na síť, ani nepodlézejte pod ní.
- Před každým použitím trampolíny ochrannou síť zkontrolujte, zda není poškozená. Pokud ano, trampolínu nepoužívejte.
- Zip u vchodu musí být před použitím úplně zapnut a zajištěn přezkami.
- Síť by měla být vyměněna každé 2 roky.

Pečujte o trampolínu dle originálního manuálu.

Okolo trampolíny musí být minimálně 2 metry volného prostoru.

**MOUNTFIELD A.S., MIROŠOVICKÁ 697, 251 64 MNICHOVICE,  
TEL: 327 777 111 WWW.MOUNTFIELD.CZ**



## Záruční podmínky

- Trampolína byla vyrobena z materiálů vysoké kvality provedení. Všechny součástky byly zkontrolovány a shledány nezávadnými.
- Záruka platí po dobu dvou let od data nákupu. Uschovejte všechny doklady o nákupu společně s návodem. Doklad o nákupu bude požadován při uplatňování záručních nároků.
- Reklamacce zboží se řídí právním řádem ČR.
- Záruka se vztahuje na veškeré vady způsobené chybou ve výrobě nebo vadou materiálu ovlivňující jejich funkčnost.
- Kupující je povinen po zakoupení trampolíny zkontrolovat, zda není porušen transportní obal nebo poškozena jiná část. V případě, že dojde ke zjištění vady, tak neprodleně o této skutečnosti informujte prodejce.
- Vykazuje-li trampolína zjevné vady, které se projeví ihned po zprovoznění, a pro které zařízení nelze užívat, je kupující povinen zboží bez odkladu reklamovat.
- Při zjištění závady na jednotlivých částech trampolíny reklamujte pouze vadnou část s viditelně označeným místem poškození.

## Záruka se nevztahuje na

- Opatření v důsledku nesprávné instalace nebo nesprávného používání, příp. nesprávného uskladnění.
- Běžné opotřebení zařízení odpovídající charakteru a době jeho užívání.
- Vady způsobené mechanickým poškozením.
- Vady způsobené vlivem živelných sil.
- Vady vzniklé v důsledku použití nestandardních prostředků a nevhodných čistících pomůcek.
- Přírozenou ztrátu stálobarevnosti s ohledem na působení slunečního záření.
- Deformace vzniklé v souvislosti s nestabilním nebo neupraveným podložím.
- Konstrukce a schůdky nejsou vyrobeny z nerezového materiálu a proto může dojít působením vlhkosti ke korozi. Záruka se nevztahuje na případnou korozi ocelové konstrukce nebo schůdků.

BEZPEČNOST  
OVĚŘENA

**Intertek**



# Mountfield

SK

## Návod k trampolíne Mountfield o veľkosti 305cm a 366cm

### Pod'akovanie

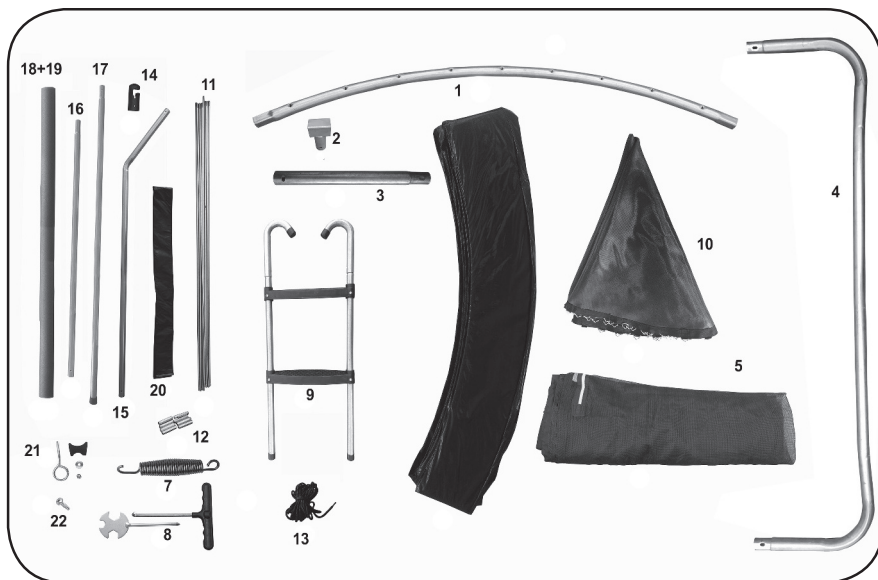
Ďakujeme, že ste si zakúpili trampolínu od spoločnosti Mountfield. Veríme, že vám bude slúžiť mnoho rokov a spoločne zažijete pekné chvíle nielen vy, ale aj vaši blízki. Pred zostavením trampolíny si starostlivo preštudujte tento návod. Odporúčame návod uschovať pre prípad budúcej potreby.

Váš Mountfield

### Obsah balení

Č.	305 ID	366 ID	Názov dielu	305 cm	366 cm	
1	19000301	19000302	Trubka rámu	6	8	Box 1
2	19000305	19000305	T spoj rámu	6	8	
3	19000649	19000650	Nádstavec na nohu	6	8	
4	19000631	19000632	Noha v tvare U	3	4	
5	19000647	19000664	Skákacia plocha	1	1	
6	19000524	19000525	Kryt pružín	1	1	
7	19000530	19000530	Pružina	54	72	
8	19000532	19000532	Napínacie náradie	1	1	
9	19000646	19000646	Rebrík	1	1	
10	19000570	19000571	Ochranná sieť	1	1	
11	19000626	19000618-9x 19000767-1x	Tyč ocelevej obruče	8	10	Box 2
12	19000616	19000616	Spojka ocelevej obruče	8	10	
13	19000545	19000546	Upínacie lanko	1	1	
14	19000551	19000551	Držiak obruče umelohmotný	6	8	
15	19000663	19000656	Stojka ochrannej siete horná	6	8	
16	-	-	Stojka ochrannej siete stredná	0	0	
17	19000661	19000655	Stojka ochrannej siete dolná	6	8	
18	19000657	19000811	Rukáv penový horný	6	8	
19	-	-	Rukáv penový stredný	0	0	
	19000658	19000658	Rukáv penový dolný	6	8	
20	19000578	19000578	Rukáv PVC	6	8	
21	19000614	19000614	U-spona skrutkovacia	12	16	
22	19000534	19000534	Sada skrutiek k ochrannej sieti	12	16	





## Upozornenie

Pred stavbou a následným používaním je potrebné sa zoznámiť s inštrukciami v tomto návode. Návod uschovajte pre prípad, že uvedené informácie budete niekedy v budúcnosti potrebovať.



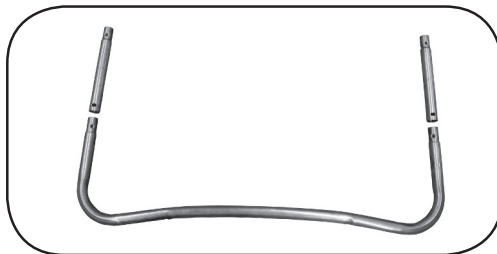
## Skôr ako začnete stavať

Pred začiatkom stavby si pozorne prečítajte tento návod. Trampolínu musia zostavovať minimálne dve dospelé osoby podľa tohto návodu. Trampolína musí byť umiestnená na rovnom, pevnom a nešmyklavom povrchu. V opačnom prípade hrozí prevrhnutie. Súčasne sa trampolína nesmie stavať na betón alebo iné tvrdé podklady ani v blízkosti iných zariadení (bazénik, hojdačky, šmyklavky, preliezky). Trampolína nesmie byť zapustená do zeme. Trampolínu neumiestňujte v okolí elektrického prúdu. Je dôležité, aby sa min. 2 metre od trampolíny nenachádzali ďalšie predmety. Ďalej je potrebné dohliadať, aby sa nad trampolínu nenachádzali konáre, elektrické drôty alebo nízky strop.

Po dokončení montáže všetky spoje skontrolujte a utiahnite. Obalový materiál zlikvidujte zodpovedajúcim spôsobom. Zloženú trampolínu nepresúvajte. Ak je to nevyhnutné, je potrebná asistencia 4 osôb. Vždy ju prenášajte v horizontálnej polohe a potom ju skontrolujte. Trampolína je určená iba na domáce použitie vonku. Pri montáži používajte vhodné náradie, pracujte s ním opatrne. Ďalej používajte ochranné rukavice.

## Krok 1

Nástavce na nohu zasuňte do nôh v tvare U. Dohľadnite, aby sa u jednotlivých častí prekryvaly otvory pre úchytné skrutky.

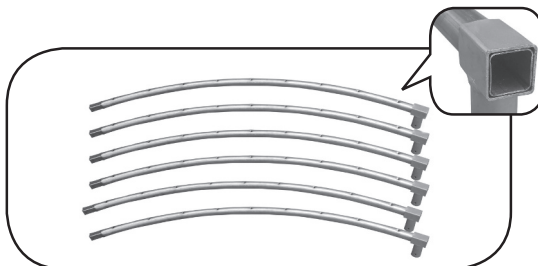


SK



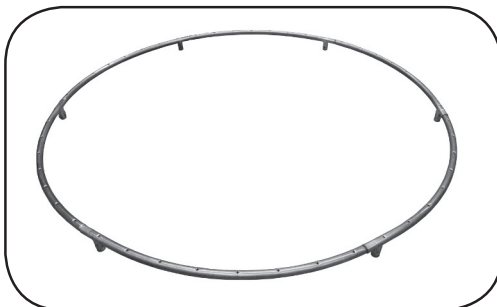
## Krok 2

Pripojte T spoj rámu na širší koniec trubky rámu. Overte správne nasadenie.



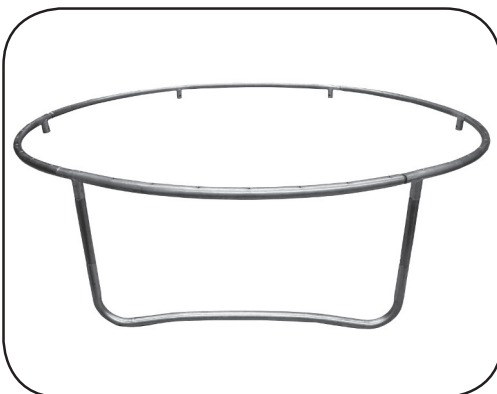
## Krok 3

Spojte všetky časti rámu tak, aby tvorili kruh. Spojenie posledných dvoch dielov vyžaduje pomoc druhej osoby, ktorá by mala držať opačnú stranu rámu, zatiaľ čo vy spojíte oba konce kruhu.



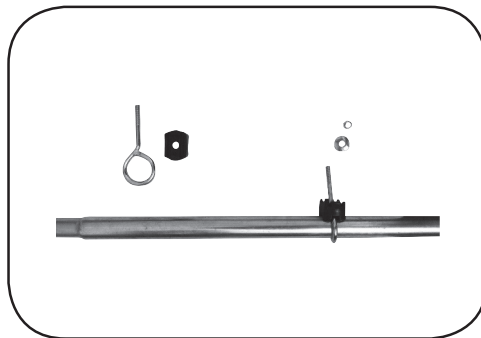
## Krok 4

Nohy zostavené v kroku č. 1 pripevnite k rámu trampolíny.  
**UPOZORNENIE:** Nohy nie sú obojstranné (otvory pre skrutky pri nohách sú prispôbené zaobleniu rámu), dbajte na ich správne umiestnenie prípadne nohu otočte



## Krok 5

K nohám v tvare U je nutné pripojiť dolné tyče ochranej siete pridanými U-sponami. Spony odporúčame plne dotiahnuť až po kompletnej zostavení trampolíny. Na ukotvenej tyči je penový rukáv nad hornou U-sponou.



## Krok 6

Skákacia plocha musí byť umiestnená krížom / logom nahor. Prvé štyri pružiny zaháknite vždy proti sebe tak, aby vytvorili tvar kríža. Tým dôjde k súmernému napnutiu skákacej plochy. Rovnakým spôsobom umiestnite zostávajúce pružiny.

**UPOZORNENIE:** Na napínanie pružín použite napínacie náradie, ktoré je súčasťou balenia a venujte zvýšenú pozornosť ochrane očí a rúk.



## Krok 7

Po napnutí všetkých pružín by mala Vaša trampolína vyzeráť ako na obrázku tu.



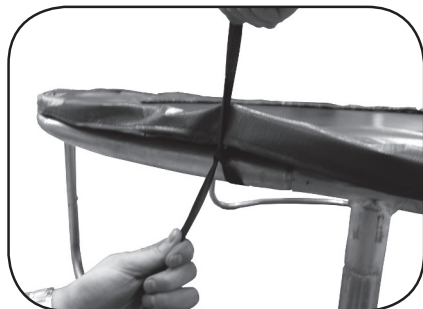
## Krok 8

Navlečte kryt pružín po celom obvode trampolíny tak, aby pružiny boli kompletne zakryté.



## Krok 9

Upevnite kryt pružín pomocou sťahovacích šnúrok.



## Krok 10

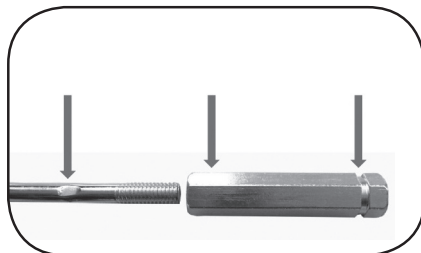
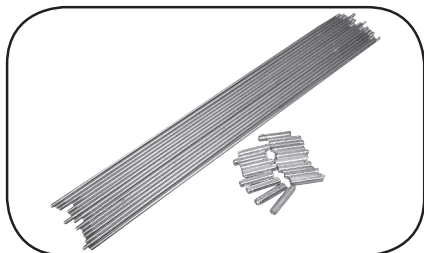
Rovnomerne rozložte ochrannú sieť na plochu trampolíny tak, aby lemovaná časť bola navrchu.



SK

## Krok 11

Pripravíme si zostavu kovových tyčí pre upevnenie a napnutie ochrannej siete. Tyče spojíme spojkami obruče podľa vyznačených zárezov. Spojením jednotlivých častí vzniknú dva dlhé prúty, ktoré prevlečieme lemom na kraji ochrannej siete.



## Krok 12

Spojením oboch prútov vznikne obruč, ktorou vyztužíme horný okraj ochrannej siete.



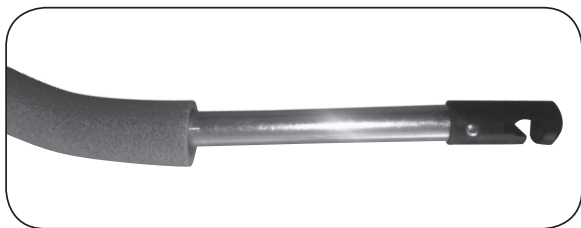
## Krok 13

Takto vyzerá ochranná sieť s navlečenou obručou, ktorá je pripravená k ďalšej montáži.



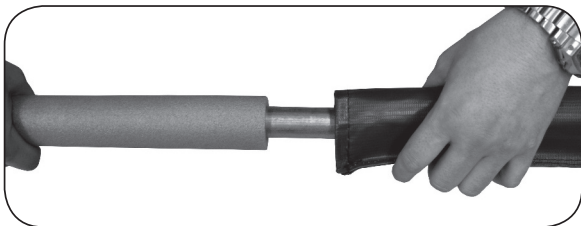
## Krok 14

Na koniec hornej tyče ochrannej siete pripevnite držiaky obruče - pozor na správny smer držiakov. Miesto, kam sa uchytiť obruč ochrannej siete bude na vonkajšej časti.



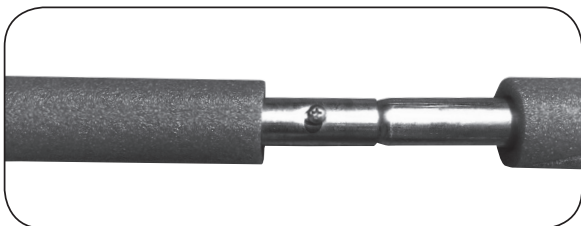
## Krok 15

Na tyč s penovým chráničom, navlečte ochranný rukáv širším otvorom zo strany držiaka obruče tak, aby zostal prístup na druhom konci k otvoru pre skrutku.



## Krok 16

Pripevnite skrutkou horný diel tyče k spodnej. Rukávy dotiahnite až dole, aby pokryli celú dĺžku tyči.



## Krok 17

Po montáži by Vaša trampolína mala vyzeráť ako na obrázku



## Krok 18

Za asistencie druhej osoby zdvihneme ochrannú sieť s obručou a postupne budeme obruč upevňovať do držiakov obruče.

SK



## Krok 19

Nadvihnite kryt pružín a prevliekajte upínacie lanko striedavo okami siete a kotviacimi okami pre pružiny.



## Krok 20

Po ukončení montáže ešte znovu skontrolujte všetky spoje a pevne dotiahnite.

## Krok 21

Pri silnom až extrémnom vetre alebo pri náhlom poryve vetra nemusí byť ukotvenie účinné. Pri očakávanom silnom vetre odporúčame z trampolíny demontovať ochrannú sieť a trampolínu dodatočne zaistiť (napr. betónovými blokmi na nohy apod.)



## **Gratulujeme, teraz je vaša trampolína pripravená k použitiu.**

**Pred použitím trampolíny sa porad'te so svojim lekárom, či je pre vás táto aktivita vhodná a bezpečná.**

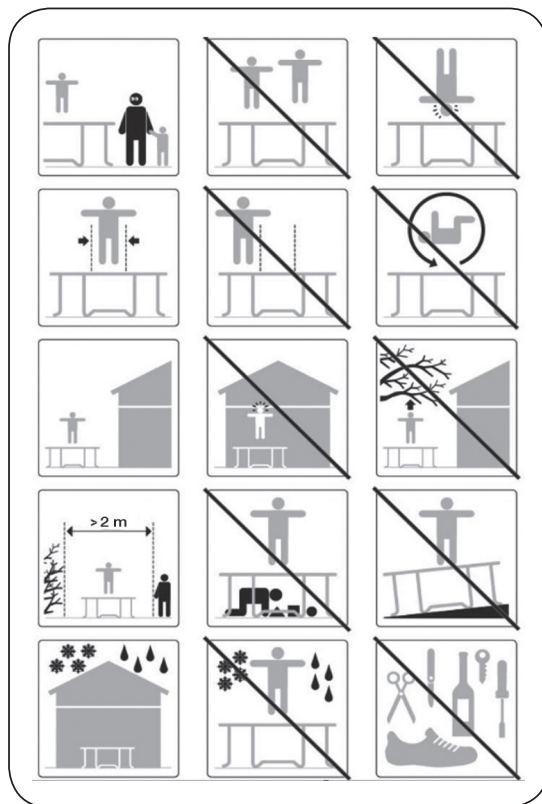
Pred každým použitím trampolíny skontrolujte. Zvýšenú pozornosť venujte skákacej ploche a prípadne chýbajúcim či uvoľneným dielom. Zvýšenú pozornosť venujte skákacej ploche a prípadne chýbajúcim či uvoľneným dielom. Uvoľnené diely v prípade potreby utiahnite. Skontrolujte či sú všetky pružinové spoje (zaisťovacie kolíky) stále neporušené a, či sa nemôžu počas hry uvoľniť. Skontrolujte všetky kryty a ostré hrany. Ak je to potrebné, musia byť príslušné časti nahradené.

- Na trampolíne smie skákať iba 1 osoba.
- Nie je dovolené skákať saltá, premety a kotrmelce. Môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.
- Majiteľ trampolíny, alebo dozorujúca osoba sú plne zodpovední za správne používanie trampolíny všetkými užívateľmi.
- Pokiaľ nemôžete zaistiť dohľad nad aktivitami na trampolíne, nepoužívajte ju.
- Dozorujúca osoba je zodpovedná za umiestnenie bezpečnostnej plakety na trampolíne, ktorá je súčasťou tohto návodu. Ďalej musí zaistiť, aby sa všetci zoznámili s bezpečnostnými pravidlami pohybu na trampolíne.
- Dozorujúca osoba musí byť vždy prítomna bez ohľadu na vek a skúsenosti užívateľa.
- Pokiaľ trampolínu nepoužívate, bezpečnostnú sieť uzavrite zipsom aj sponami a rebrík odložte na bezpečné miesto.
- Maximálna váha užívateľa nesmie prekročiť stanovený limit trampolíny: pre trampolíny od 305 do 366 cm = 150 kg
- Nedodržanie pravidiel bezpečného používania môže viesť k vážnym úrazom.
- Zoznamte sa s technikou skákania a chovaním skákacej plochy. Majte Vaše telo neustále pod kontrolou.
- Neskáčte úmyselne do ochranej siete.
- Odložte oblečenie s háčikmi a ostrými koncami.
- Pri skákaní nejedzte.
- Skáčte bez obuvi.
- Vyvarujte sa skokom na kryt pružín, hrozí roztrhnutie.
- Nevyťahujte sa pomocou krytu pružín a nevstupujte na pružiny.
- Neskáčte na trampolínu z vyšších miest a ani neskáčte z trampolíny na zem.
- Pred vstupom na trampolínu odložte všetky predmety z vreciek.
- V priebehu skákania nieje dovolené mať čokoľvek v ústach alebo v rukách.
- Trampolína je určená dospelým a deťom od 3 rokov.
- Asistujte malým deťom pri nástupe a následnom schádzaní z trampolíny.
- Po skončení montáže skontrolujte, či sú všetky pružiny pevne zachytené v ráme a bezpečnostné lanko siete je správne prevlečené a priviazané.
- Pružiny musia byť celkom zakryté.
- Stabilitu trampolíny je možné zvýšiť položením vriec s pieskom na nosné nohy.
- Po kompletnej kontrole všetkých spojov skáčte v strede trampolíny cca 5 minút. Potom znovu opakujte kontrolu. Pokiaľ bude všetko v poriadku, trampolína je pripravená na používanie.

## Trampolínu nepoužívajte

- pri zlom osvetlení
- v prípade tehotenstva alebo vysokého tlaku
- v blízkosti vody
- pri silnom vetri a daždi
- v prípade, že skákacia plocha je mokrá
- pod vplyvom látok ovplyvňujúcich dobu reakcie, priestorového videnia a koordinačných schopností
- pokiaľ sa pod ňou nachádzajú akékoľvek predmety, alebo osoby
- pokiaľ sú na skákacej ploche akékoľvek predmety.

SK



Na trampolíne smie skákať iba 1 osoba. Viac osôb zvyšuje riziko úrazu.

Nie je dovolené skákať salta, premety a kotrmelce. Môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.







## Starajte sa o trampolínu

V prípade silného vetra a dažďa trampolínu zabezpečte ukotvením alebo rozobra-  
ním a uložením na bezpečné miesto. Ukotvením je potrebné zaistiť jak hornú, tak aj  
dolnú časť trampolíny.

Opravy môžu prevádzkovať iba kvalifikované osoby za použitia originálnych náhrad-  
ných dielov.

Neodborné zásahy môžu znížiť životnosť trampolíny.

V priebehu chladnejších a dažďivejších mesiacov trampolínu uložte na miesto, kde  
nebude vystavená vysokým, alebo naopak nízkym teplotám a slnečnému žiareniu.

Pri dlhodobom nepoužívaní trampolíny demontujte a uskladnite.

Životnosť rámu zvýšite premazaním napr. vazelínou alebo inými mazivami. Nezabud-  
nite ani na otvory, pružiny a spojovacie body.

Pri čistení trampolíny používajte iba vlhkú handru bez chemikálií či iných abraziv-  
ných prostriedkov.

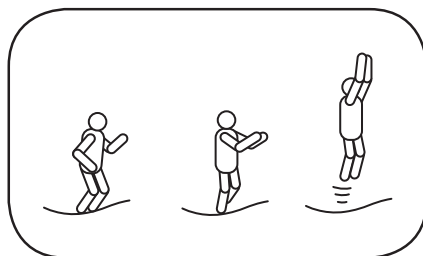
Ochranná sieť by mala byť vymenená každé 2 roky.

## Základné techniky skákania

Dbajte na to, aby ste vždy dopadli na rovnaké miesto, z ktorého ste sa odrazili.  
Skáčajte vždy do stredu trampolíny. Nesprávna technika skákania môže viesť k úrazu,  
preto si nasledujúcu kapitolu starostlivo preštudujte. Obmedzte dĺžku pohybu na  
trampolíne (robte pravidelné prestávky).

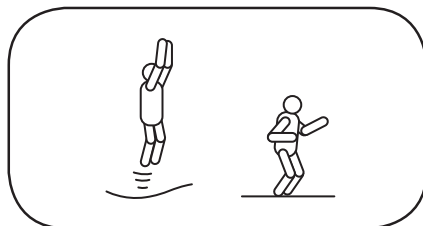
### Základný skok

- Štart zo stoja, nohy rozkročené na šír-  
ku ramien, oči smerujú na skákaciu  
plochu
- máchnite rukami dopredu a otáčajte  
nimi hore
- pri výskoku dajte chodidlá k sebe
- pri dopade sú nohy opäť od seba  
na šírku ramien



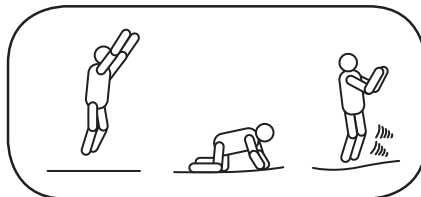
### Prerušovací manévr

- pokiaľ stratí skokan kontrolu, preru-  
šovacím manévrom ju môže získať  
späť.
- začnite základným skokom, ale pri  
dopade nechajte pokrčené kolena –  
tým skok prerušíte



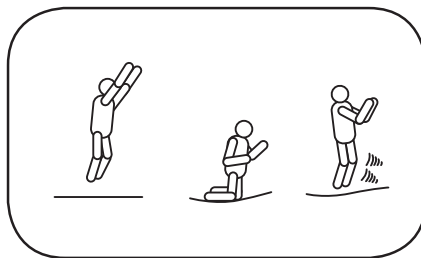
## Skok na ruky/kolená

- začnite nízkym kontrolovaným základným skokom
- dopadnite na ruky, kolena a chrbát držte rovno
- pri dopade na štyri dajte pozor, výška nieje dôležitá



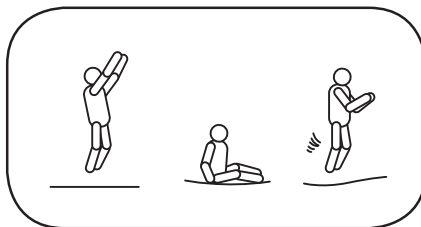
## Skok na kolena

- začnite nízkym kontrolovaným základným skokom
- dopadnite na kolena, pritom držte rovný chrbát, použite paže na udržanie rovnováhy
- skočte späť do základnej polohy, medzitým pažami máchnite smerom hore.



## Skok do sedu

- dopadnite v plochej polohe do sedu
- ruky dajte vedľa bokov
- s pomocou rúk sa uveďte späť do vzpriamenej polohy



## Tréningový plán

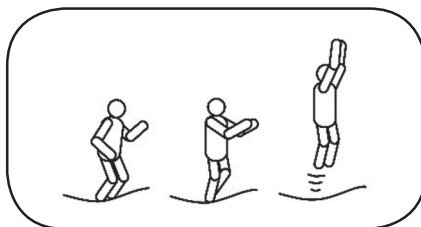
Skôr než sa odhodláte k obťažnejšiemu skokom, mali by ste zvládnuť tie základné. Preto postupujte podľa tohto tréningového plánu. Starostlivo si preštudujte bezpečnostné pokyny.

Dozorujúca osoba aj užívatelia by sa mali podrobne informovať nielen o smerniciach platných pre užívanie trampolín, ale taktiež o fyzických limitoch užívateľov.

Obmedzte dĺžku pohybu na trampolíne (roberte pravidelné prestávky).

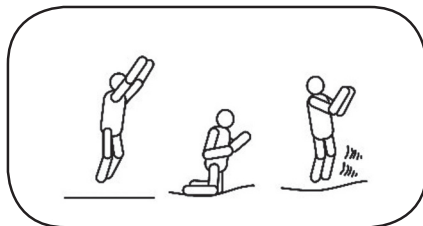
### 1. Lekcia

- nastupovanie a vystupovanie
- základný skok – predvedenie a praktické predvádzanie
- prerušovací manéver – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na ruky/kolená – predvedenie a praktické predvádzanie



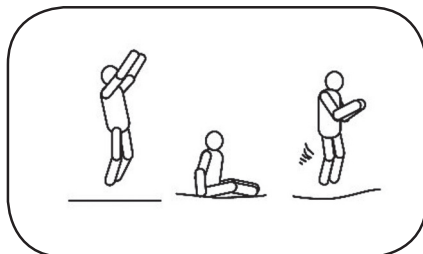
## 2. Lekcia

- opakovanie 1. lekcie
- skok do sedu – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na kolená – predvedenie a praktické predvádzanie
- začnite skokom do sedu a ukončíte skokom na kolená



## 3. Lekcia

- opakujte si, čo ste sa naučili v predchádzajúcich lekciami

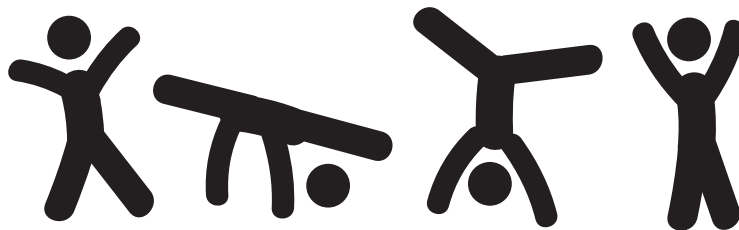


Absolvovaním týchto troch lekcii si osvojíte základné techniky skákania na trampolíne. V budúcnosti dávajte stále pozor na kontrolu a techniku predvádzaných skokov.

Následujúcu hru je možné hrať za účelom postupného privykania užívateľov na trampolínu:

Hráč č. 1 začne jedným skokom, hráč č. 2 tento skok zopakuje a pridá ďalší. Hráči sa striedajú a vždy jeden skok pridajú. Ten, kto dokáže predviesť všetky skoky až do konca, stane sa víťazom. Aj tu je dôležité, aby všetky skoky boli skákané kontrolovane!

Neskúšajte príliš ťažké skoky, ktoré neovládáte. Pokiaľ svoje umenie chcete aj ďalej zlepšovať, mali by ste vyhľadať kvalifikovaného inštruktora pre používanie trampolíny. Taktiež majte na pamäti, že na trampolíne smie v jeden okamžik skákať iba jeden užívateľ. Skákanie vo dvojici a viacerých ľudí môže viesť k úrazu.



## Bezpečnostná plaketa – trampolína

- Pred použitím si dôkladne preštudujte návod.
- Nepoužívajte trampolínu bez dozorujúcej osoby, ktorá je oboznámena s bezpečnostnými pravidlami.
- Nieje dovolené skákať salta, premety a kotrmelce. Na trampolíne môže skákať vždy len jedna osoba.
- Skáčajte bez obuvi.
- Pokiaľ je skákaacia plocha mokrá, trampolínu nepoužívajte.
- Neskáčajte na trampolínu z vyššie umiestneného objektu ani z trampolíny na zem.
- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu, či iných návykových látok a látok ovplyvňujúcich schopnosť koordinácie a dobu reakcie.
- Nepoužívajte trampolínu ako pomôcku k preskokom z objektu na objekt.
- Neskáčajte príliš vysoko, skok je bezpečný iba do takej výšky, pokiaľ dokážete dopadnúť späť do prostriedku.
- Pod trampolínu sa nesmú nachádzať žiadne predmety, osoby ani zvieratá.
- Priestor nad trampolínu musí byť voľný.
- Pokiaľ sú zhoršené veterné podmienky, trampolínu nepoužívajte a zaistite ju (ukotvite).
- Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.
- Nepoužívajte trampolínu bez krytu pružín a ochranných obalov.
- Trampolína musí byť umiestnená v dobre osvetlenom priestore.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky časti na svojom mieste a v dobrom stave.
- Trampolína je určená iba pre domáce vonkajšie použitie.
- Maximálna váha užívateľa nesmie prekročiť stanovený limit trampolíny: pre trampolíny od 305 do 366 cm = 150 kg

**VAROVANIE** Nevhodné pre deti do 3 rokov. Nedostatočné motorické schopnosti. Nebezpečenstvo zranenia.

**VAROVANIE** Používať pod priamym dozorom dospeléj osoby

**VAROVANIE** Určené pre 1 osobu. Nebezpečenstvo kolízie.

## Ochranná sieť

- Neskáčajte do ochrannéj siete.
  - Nelezte na sieť, ani pod ňu nepodliezajte.
  - Pred každým použitím trampolíny, ochrannú sieť skontrolujte, či nieje poškodená. Pokiaľ áno, trampolínu nepoužívajte.
  - Zips pri vchode musí byť pred použitím úplne zapnutý a zaistený sponami.
  - Sieť by mala byť vymenená každé 2 roky.
- Okolo trampolíny musí byť minimálne 2 metre voľného priestoru.

Pečujte o trampolínu dle originálneho manuálu.

**MOUNTFIELD SK, S.R.O., KOLLÁROVA 85, 036 01 MARTIN**  
**TEL: 043/413 38 31, WWW.MOUNTFIELD.SK**



## Záručné podmienky

- Trampolína bola vyrobená z materiálov vysokej kvality prevedenia. Všetky súčiastky boli skontrolované a uznané nezávadnými.
- Záruka platí po dobu dvoch rokov od dátumu nákupu. Uschovajte všetky doklady o nákupe spoločne s návodom. Doklad o nákupe bude požadovaný pri uplatňovaní záručných nárokov.
- Reklamácia tovaru sa riadi právnym zákonom SR.
- Záruka sa vzťahuje na všetky závady spôsobené chybou vo výrobe, alebo vadou materiálu ovplyvňujúce ich funkčnosť.
- Kupujúci je povinný po zakúpení trampolíny skontrolovať, či nieje porušený transportný obal, alebo poškodená iná časť. V prípade, že dôjde k zaisteniu chyby, tak obratom o tejto skutočnosti informujte predajcu.
- Pokiaľ vykazuje trampolína zjavné chyby, ktoré sa prejavia hneď po zložení, a pre ktoré zariadenie nejde užívať, je kupujúci povinný tovar bezodkladne reklamovať.
- Pri zaistení chyby na jednotlivých častiach trampolíny reklamujte iba chybnú časť s viditeľne označeným miestom poškodenia.

## Záruka sa nevzťahuje na

- Opatrenie v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo nesprávneho používania, príp. nesprávneho uskladnenia.
- Bežné opotrebenie zariadenia zodpovedajúce charakteru a dobe jeho používania.
- Chyby spôsobené mechanickým poškodením.
- Chyby spôsobené vplyvom živelných síl.
- Chyby vzniknuté v dôsledku používania neštandardných prostriedkov a nevhodných čistiacich pomôcok.
- Prirodzenú stratu stálofarebnosti s ohľadom na pôsobenie slnečného žiarenia.
- Deformácie vzniknuté v súvislosti s nestabilným alebo neupraveným podložím.
- Konštrukcia a schodíky niesú vyrobené z nerezového materiálu a preto môže dôjsť pôsobením vlhkosti ku korózii. Záruka sa nevzťahuje na prípadnú koróziu ocelevej konštrukcie alebo schodíkov.

BEZPEČNOSŤ  
OVERENÁ

**Intertek**



**Mountfield**