



DeepL

Subscribe to DeepL Pro to translate larger documents.

Visit www.DeepL.com/pro for more information.

140 cm S-SPORT instrucțiuni de utilizare a trambulinei



Capacitate maximă de încărcare: 50 kg

Atenție!

Citiți cu atenție următoarea descriere! Aceasta conține instrucțiuni de asamblare și vă ajută să folosiți trambulina în siguranță.

Vă rugăm să păstrați instrucțiunile de asamblare!

Declinarea responsabilității producătorului:

Ne străduim ca produsele noastre să fie de cea mai bună calitate, dar nu putem garanta că toate articolele sunt lipsite de daune. Clientul este responsabil pentru orice deteriorare rezultată în urma asamblării, transportului și utilizării. Toate produsele noastre sunt vândute în aceste condiții și aceste drepturi nu pot fi modificate de niciun distribuitor.

Avertisment

Doar o singură persoană poate folosi trambulina în același timp.

Capacitate maximă de încărcare: 50 kg

Nerecomandat pentru copii sub 3 ani!

Această trambulină nu este proiectată pentru a fi folosită la grădiniță, astfel încât orice asamblare sau utilizare ca atare va anula garanția!

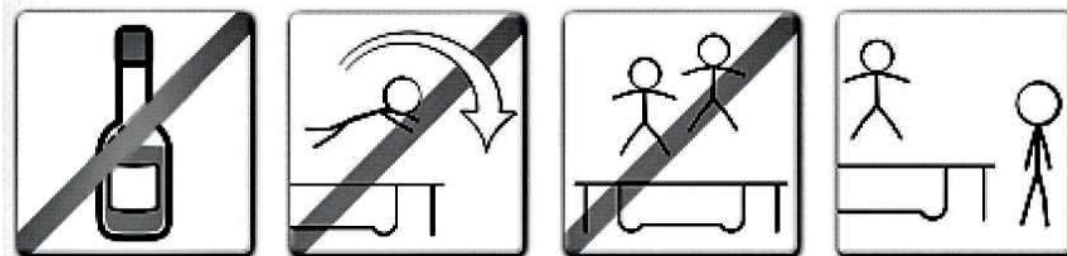
Înainte de a utiliza trambulina

Instrucțiunile furnizate împreună cu trambulina includ instrucțiuni de asamblare, instrucțiuni de utilizare și instrucțiuni de întreținere. Este important ca atât utilizatorul, cât și supraveghetorul să fie familiarizați cu acestea înainte de a utiliza trambulina.

Consultați avertismentele, pe care le puteți vedea aici în imagini și text.

Atenție!

1. Nu faceți salturi în timp ce folosiți trambulina. O aterizare pe gât sau pe cap poate duce la leziuni grave, cum ar fi paralizia, dar o aterizare greșită poate fi fatală.
2. Nu trebuie să se afle mai mult de o persoană în zona de sărituri a trambulinei.
3. O supraveghere adecvată trebuie să fie întotdeauna prezentă atunci când se utilizează trambulina.



Reguli de utilizare și de siguranță:

- Nu încercați să faceți salturi cu capul în jos sau alte sărituri la fel de periculoase, deoarece o aterizare incorectă ar putea avea ca rezultat rănirea gravă a capului sau a părții din spate a capului. Aceasta poate provoca paralizie sau moarte, chiar dacă aterizați în mijlocul suprafeței de sărituri.
- Verificați trambulina înainte de utilizare. Asigurați-vă că componentele cadrului nu sunt deteriorate și că se potrivesc între ele. În plus, verificați cu atenție dacă toate șuruburile sunt strânse și dacă sunt suficient de strânse
- Asigurați-vă că plasa de siguranță nu interferează cu săritura utilizatorului.
- Asigurați-vă că niciunul dintre cabluri nu se află pe suprafața de sărituri, deoarece acest lucru ar putea provoca un accident. Utilizatorii se pot prinde sau corzile libere se pot prinde în gât sau în partea dintre trambulină și plasă.
- Nu încercați să săriți plasa!
- Nu vă ascundeți sub plasă!
- Nu încercați în mod deliberat să săriți de pe plasă!
- Nu agățați nimic de plasa de siguranță!
- Nu purtați haine care pot fi prinse în plasă!
- Nu atașați la barieră nicio parte care nu este un accesoriu aprobat de producător sau o parte a incintei.
- Când intrați sau ieșiți, folosiți întotdeauna orificiul prevăzut pe plasa de siguranță.
- Învățați săriturile de bază și postura corectă înainte de a trece la mișcări mai avansate.
- Diverse Activități pot fi făcute a pe trambulină, pe mișcări simple pot fi combinate cu altele mai dificile.
- Nu săriți prea sus și nu aterizați în mijlocul saltelei.
- Nu sări când ești obosit. Faceți pauze scurte.
- Asigurați în mod corespunzător trambulina atunci când nu este utilizată.
- Nu așezați în apropierea trambulinei obiecte care ar putea provoca răniri.
- Nu folosiți trambulina sub influența alcoolului sau a drogurilor!
- Pentru mai multe informații, vă rugăm să contactați dealerul dumneavoastră!
- Nu folosiți trambulina când este udă.
- Trambulina nu trebuie folosită în rafale puternice de vânt, pe vreme furtunoasă sau cu vânt.
- Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza trambulina. Acesta conține avertismente și sfaturi privind îngrijirea, întreținerea și utilizarea.
- Nu vă lăsați copilul nesupravegheat pe sau în jurul zonei de sărituri de pe trambulină.

PREZENTARE GENERALĂ A APLICAȚIEI DE TRAMBULINĂ

Înainte de a-l folosi pentru prima dată, concentrați-vă pe învățarea mișcărilor de bază și a posturii corecte.

Opriti saltul dacă simțiți că vă pierdeți echilibrul sau controlul. Prefaceți-vă că vă îndoiti puternic genunchii la aterizare. Acest lucru îi va permite săritorului să se oprească imediat și va preveni pierderea controlului.

Atunci când folosiți trambulina, punctele de plecare și de aterizare, după o săritură bună și controlată, ajung în același loc de unde au plecat.

Trebuie să citiți și să înțelegeți regulile. Următoarele reguli trebuie respectate întotdeauna:

- Bariere gratuit echipament sari în jur, de ex. pantaloni scurți, pantaloni lungi, tricou.
- Puteți sări în pantofi sau desculț.
- Copiii/tinerii nu trebuie să sară niciodată singuri și nesupravegheați.
- Pe trambulină se poate afla o singură persoană și o singură persoană o poate folosi în același timp.
- Săriturile necontrolate nu sunt permise sub nicio formă.
Învățați toate tehnicile.
- Folosiți doar mica deschidere din plasa de siguranță pentru a ieși sau a intra pe trambulină. Fiți atenți când ieșiți.

ANTRENAMENT PE TRAMBULINĂ

Următoarele exerciții sunt concepute pentru a vă ajuta să învățați pașii și săriturile de bază înainte de a începe săriturile mai dificile și mai complexe. Citiți cu atenție toate instrucțiunile de siguranță și avertismentele înainte de a urca și de a folosi trambulina.

1. Lick

- Decolarea și aterizarea - prezentarea tehnicilor corecte
- Săritura de bază (săritura în lungime) - demonstrație a exercițiului
- Frânare (a se vedea săriturile) - demonstrație a exercițiului
- Învățați să frânați și să controlați.
- Mâinile și genunchii - demonstrație a exercițiului. Accentul trebuie pus pe punerea în patru labe și pe coordonare.

2. Lick

- Verificați și exersați tehnicile din Lecția 1.
- Îndoirea genunchilor - demonstrație a exercițiului. Învățați să îndoiiți pur și simplu genunchii și să vă îndreptați în mod repetat înainte de a face o jumătate de întoarcere la stânga sau la dreapta.
- Salt în șezut - demonstrație a exercițiului. Învățați mai întâi saltul simplu așezat, apoi combinați-l cu saltul cu genunchiul și cu saltul cu mâna și genunchiul. Repetați-le pe toate acestea.

3. Lick

- Săritură pe burtă - pentru a evita arsurile de piele cauzate de o aterizare incorectă din cauza unei sărituri false. Elevii trebuie mai întâi să se întindă pe burtă (cu fața la podea). Instructorul verifică dacă nu există o poziție incorectă care ar putea provoca răni. Secvența exercițiului - săritură cu mâna și genunchiul, săritură pe burtă, săritură în lungime, săritură în șezut, săritură în lungime.
- Cădeți pe spate: începeți cu un mic balans și aterizați pe spate. La aterizare, aveți grijă la poziția pe care o adoptați. Apoi împingeți-vă departe de covor și reluați poziția de plecare

4. Lick

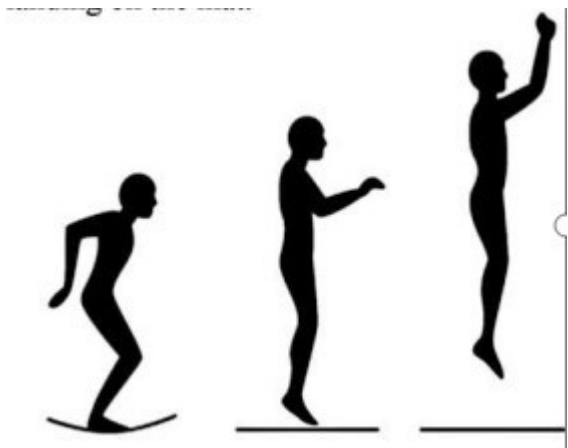
- Jumătate de tură. Începeți cu o poziție culcat pe spate și, după ce ați exersat acest lucru pe suprafața de săritură, împingeți-vă fie spre stânga, fie spre dreapta cu brațele și întoarceți capul și umerii în aceeași direcție. În timp ce vă rotiți, rămâneți paralel cu trambulina și întoarceți capul în sus. La finalul rotației, reveniți în poziția culcat.

5.lick

- Revedeți și exersați săriturile pe care le-ați învățat mai devreme
- Răsucirea șoldului: Progresie sugerată: cădere în șezut, picior, jumătate de răsucire, repetare; cădere în șezut, jumătate de răsucire la picior, repetare.

Până la sfârșitul acestei lecții, elevul va fi stăpânit câteva dintre elementele de bază ale săriturii pe o suprafață de săritură. Încurajați cursantul să încerce și să dezvolte propriile variante de sărituri.

Exerciții de bază pentru sărituri

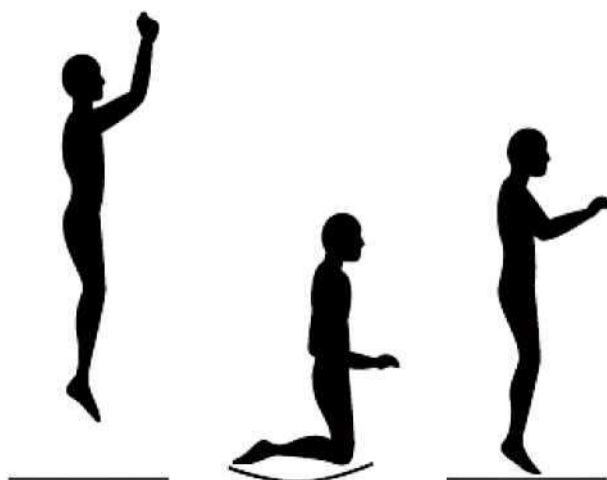


Săritura de bază (săritură întinsă, săritură întinse): picioarele depărtate, la o distanță egală cu cea a umerilor, capul sus și privirea la suprafața de săritură.

Brațele sunt orientate spre față și se balansează în mișcare circulară

Picioarele blocate în aer și picioarele îndreptate în jos

La aterizarea pe boltă, picioarele trebuie să fie depărtate la lățimea

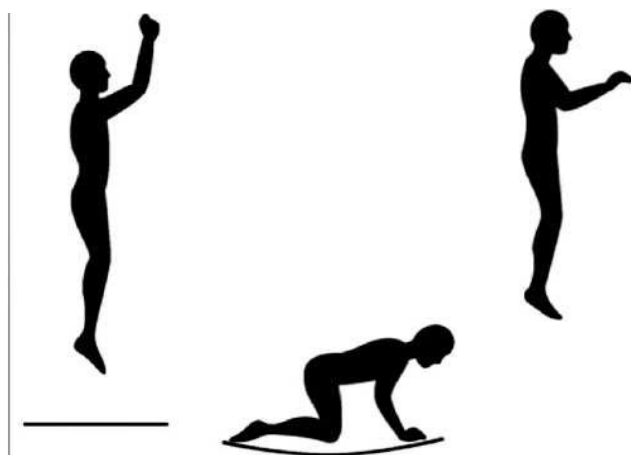


Îndoți genunchii:

Începeți cu o fandare plană Când ajungeți la genunchi, spatele este drept și corpul este întins.

Echilibrați-vă cu brațele.

Balansați brațele în sus pentru a ajuta la aterizare. Apoi reveniți la poziția în picioare.

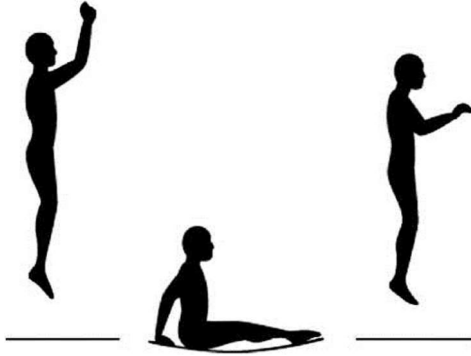


Căderi cu mâinile și

genunchii: stați în poziție verticală și țineți ochii pe cadrul trambulinei. Apoi loviți cu piciorul în sus și aterizați pe mâini și genunchi.

Se împinge în sus cu mâinile.

Apoi revine în poziția de



Săritură în șezut:

După ce ați sărit, ajungeți cu picioarele paralele cu covorul.

2. Așezați mâinile pe covor lângă șolduri.

3. Apăsați mâna pentru a reveni la poziția în picioare.

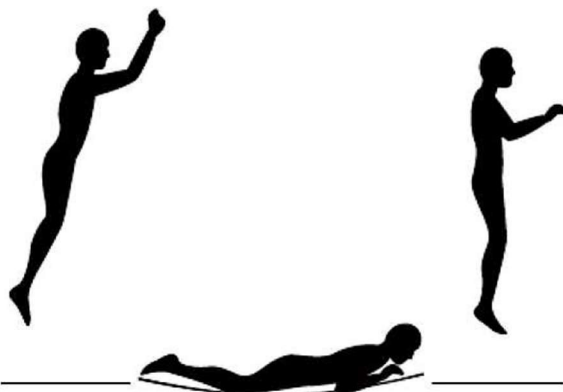


Căderea pe spate:

Începeți cu un leagăn mic și aterizați pe spate.

La aterizare, asigurați-vă că vă mențineți bărbia în față, pe piept.

Apoi împingeți de pe matrac și reveniți la poziția de plecare.

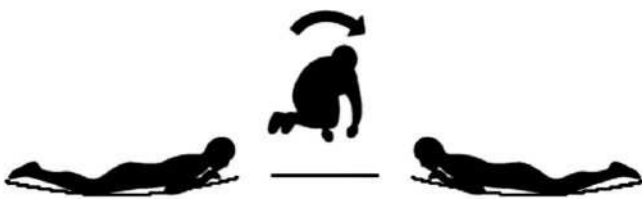


Haslanding:

Începeți cu o săritură joasă și ajungeți la zona de sărituri pe burtă

Țineți capul drept și brațele întinse în fața dumneavoastră.

Apoi folosește mâinile pentru a reveni la poziția de plecare.



Salt de jumătate de tură:

Ca poziție de pornire, luați o poziție culcată și apoi împingeți-vă cu mâinile.

Țineți spatele paralel cu covorul și

Ține capul sus.

După ce ați efectuat o jumătate de viraj, aterizați în prima poziție de cădere.



Întoarcerea șoldului:

Începeți în poziție așezată

Întoarceți capul spre dreapta sau spre stânga și mișcați brațele în aceeași direcție.

De asemenea, mișcați șoldul spre dreapta sau spre stânga. Apoi reveniți la poziția de sedere.

Instrucțiuni de asamblare

Trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 250 cm deasupra trambulinei. Asigurați-vă că nu există obiecte periculoase în apropierea trambulinei, cum ar fi ramuri de copac, cabluri electrice, ziduri, garduri, echipamente de agrement, cum ar fi leagăne sau piscine etc. Atunci când alegeți locul de amplasare a trambulinei, luați în considerare următoarele:

- Acesta trebuie instalat pe o suprafață plană și uniformă.
- Asigurați-vă că există un iluminat suficient.
- Sub trambulină nu ar trebui să existe obiecte sau podele sau pardoseli inegale.

- E PAGINI ÎNSCRIEȚI-VĂ SOLICITĂ
ÎNTOARCEREA DE LA DE LA RISCUL DE ACCIDENTE!

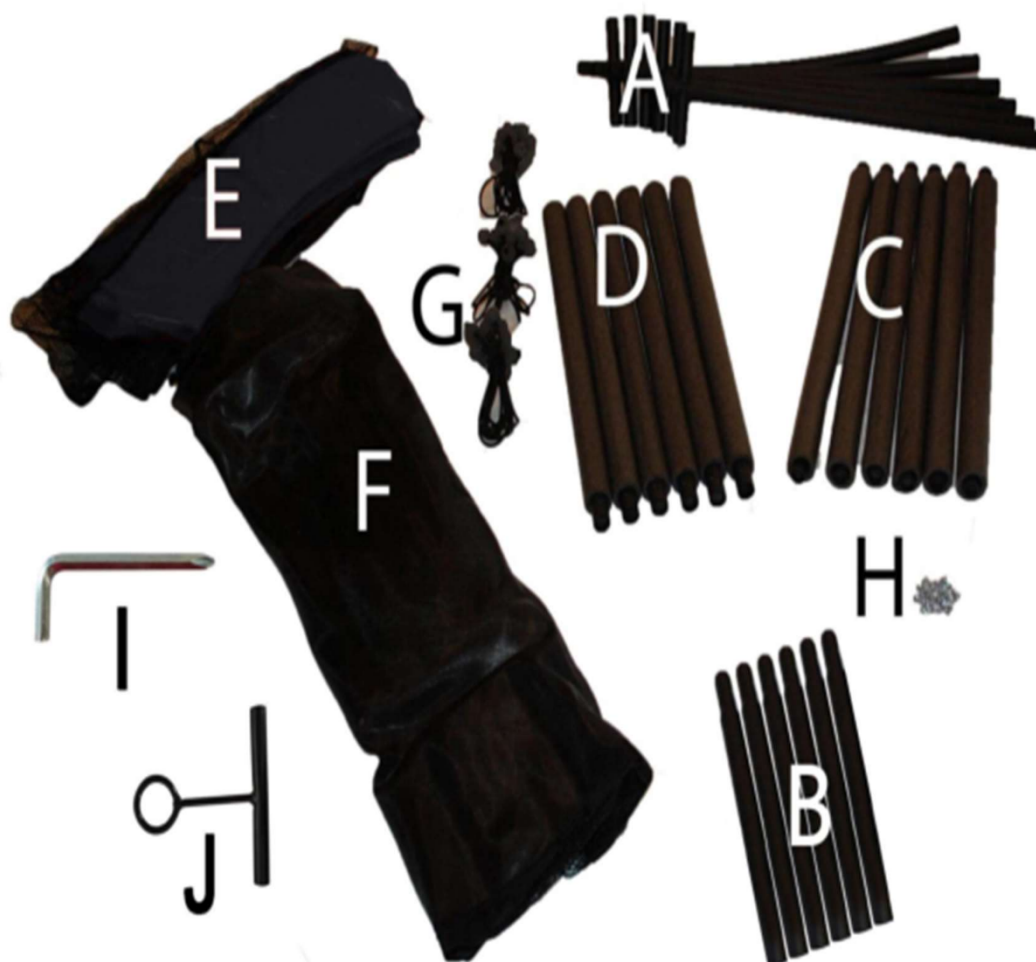
Înainte de utilizare, asigurați-vă
c
ă toate
p
iesele sunt la locul lor sau că unele piese nu s-au desprins. Citiți
instrucțiunile înainte de a utiliza pentru prima dată.

Informații importante privind asamblarea

- Purtați mănuși pentru a vă proteja mâinile de ciupituri în timpul asamblării.

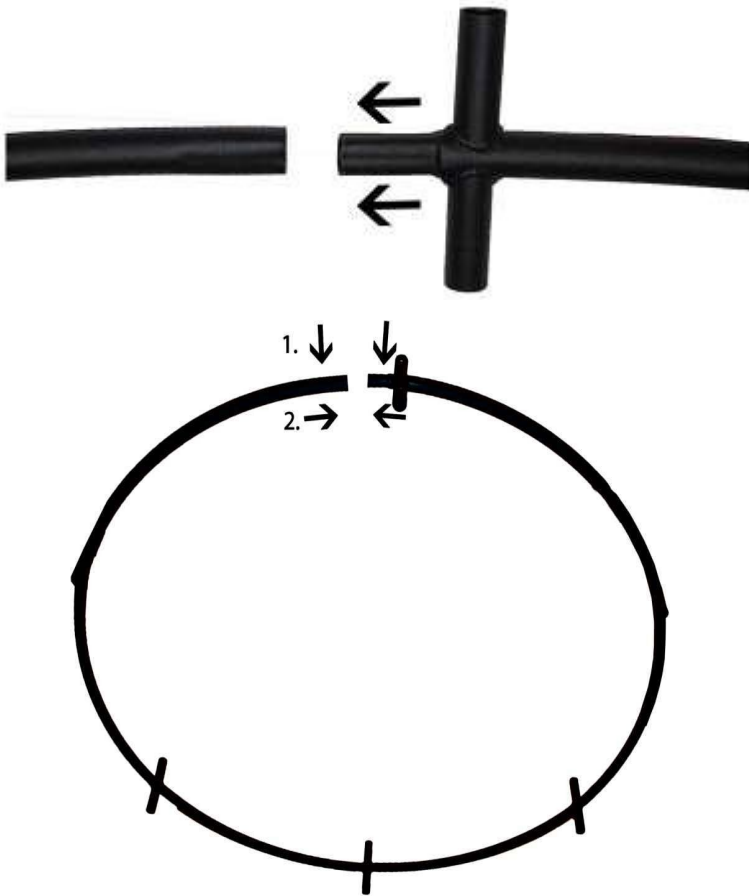
Lista de piese

Aplica ți la	Titlu	Cantitate
A	Keretrudak	6
B	Amprente	6
C	Bare superioare (pentru plasă)	6
D	Bare inferioare (pentru plasă)	6
E	Protectori de primăvară	1
F	Suprafață de sărituri și plasă de siguranță	1
G	Bucle, noduri (arcuri)	30
H	Șuruburi	30
I	Șurubelniță	1
J	Unealtă pentru fixarea arcurilor de cauciuc	1



Asamblarea trambulinei

Citiți și înțelegeți toate instrucțiunile de instalare înainte de a începe procesul de instalare!

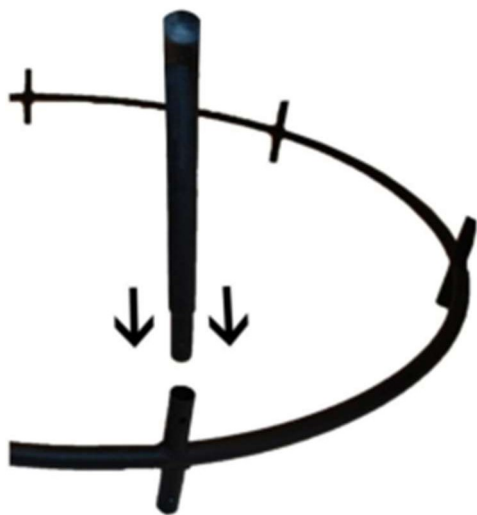


Pasul 1: montați o bucată de cadru împreună prin introducerea unui capăt al capătului ondulat în celălalt capăt (așa cum se arată în imagine)

Pasul 2: Repetați pasul 1 de 6 ori pentru toate cele 6 bucăți de ramă.

Etapa 3: Montați cadru și montați ultimele tuburi ale cadrului.

Pasul 4: Odată ce cadrul este gata, îl puteți întoarce în direcția corectă. Găsiți unul dintre picioarele curbate și introduceți-l în fanta de pe cadru. Odată ce tubul este introdus în cadru, întoarceți capătul curbat spre exterior și apoi fixați tuburile împreună cu un șurub. Apoi procedați la fel pentru fiecare piesă curbată, adică fixați tuburile după ce le-ați introdus.



Pasul 5: Identificați tuburile superioare și inferioare ale plasei de protecție. Tubul superior are un capac de plastic la capăt, iar cel inferior nu are nimic la capăt. Ambele părți au o conexiune asemănătoare unui șurub care trebuie să fie fixată împreună pentru toate cele 6



Pasul 6: reglați cadrul astfel încât picioarele să fie în jos și introduceți fiecare bară de susținere în fanta din cadru. Nu înșurubați cadrul în sol.



Pasul 7: din motive de siguranță, suprafața de sărituri și plasa de protecție sunt cusute împreună - întindeți țesătura și căutați mânecile mici cusute în plasă, aproape de partea de sus. Glisați capetele tijelor de susținere în acestea și astfel, plasa de protecție ar trebui să atârne de cadru într-o poziție fixă.



Pasul 8: localizați deschiderea fermoarului, apoi localizați bucla elastică de la capătul din dreapta jos al fermoarului. Folosiți buclele de pe fiecare parte pentru a atașa plasa la cadru. Consultați diagrama.



1



2



3

Pasul 9: Așezați 5 arcuri de trambulină în dreapta și 5 în stânga. Legați întotdeauna bucla în fața celei următoare, așa cum se arată în imagine. Repetați această operațiune până când veți avea 5-6 bucle pe fiecare parte.



4



5



6



7



8

Pasul 10: Mergeți în jurul trambulinei și atașați toate cele 30 de bucle.



Pasul 11: Îndepărtați capacele tijelor (folosite pentru a fixa plasa) de la capetele tijelor și așezați-le în mijlocul saltelei. Îndepărtați tijele și de pe cadru.



Pasul 12: Desfășurați plasa îndepărtată anterior, care ascunde în interior pătura de siguranță și pătura pentru cadru. Asigurați-vă că marginile plasei de siguranță și ale copertinei cadrului se potrivesc peste cadru.



Pasul 13: Înșurubați pătura de siguranță la fiecare picior.



Pasul 14: reintroduceți tijele în cadru, dar asigurați-vă că găurile pre-găurite se potrivesc între ele.

Pasul 15: Înșurubați tijele împreună cu șuruburile. A se



Pasul 16: Înlocuiți tijele de susținere a plasei și capacele de picior și înșurubați-le la locul lor. Consultați diagrama.

Pasul 17: Atașați cârligele și bucele la elementele de fixare și la tijele cusute ale "casei".

Demontarea trambulinei

Pentru a dezasambla trambulina, urmați pașii de asamblare în ordine inversă. Nu încercați să demontați nicio parte a cadrului trambulinei până când arcurile și suprafața de sărituri nu au fost complet îndepărtate. Folosiți mănuși pentru a vă proteja mâinile de ciupituri.

Transportul trambulinei

Dacă placa de scufundări trebuie transportată, sunt necesare cel puțin două sau trei persoane. Fiecare punct de conectare trebuie să fie înfășurat și fixat cu bandă adezivă rezistentă la intemperii. În acest fel, cadrul va rămâne unit în timpul transportului și nu se va produce nicio slăbire sau dezintegrare a îmbinărilor. În timpul transportului, ridicați ușor trambulina de la sol și păstrați-o paralelă cu platforma. Pentru toate celelalte metode de transport, trambulina trebuie mai întâi demontată.

Îngrijire

Această trambulină este fabricată din materiale de înaltă calitate și lucrată manual. Cu o îngrijire și o întreținere corespunzătoare, exercițiile și salturile distractive pot continua ani de zile. Vă rugăm să urmați instrucțiunile de mai jos.

Acesta este conceput pentru a rezista la o anumită greutate și la o anumită utilizare. Asigurați-vă că dispozitivul este utilizat doar de o singură persoană la un moment dat. Persoana respectivă nu trebuie să cântărească mai mult de 50 kg. Săriturile trebuie să fie efectuate în șosete, adidași sau în picioarele goale. Rețineți că NU trebuie folosiți pantofi de stradă sau pantofi de tenis atunci când utilizați trambulina. Nu permiteți accesul animalelor pe trambulină. De asemenea, persoana care sare nu trebuie să aibă asupra sa obiecte ascuțite de niciun fel atunci când folosește trambulina. Țineți toate obiectele ascuțite sau ascuțite departe de trambulină.

ȚINUTĂ DE CARBON

Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă trambulina este uzată, suprasolicitată sau dacă lipsesc piese. Există diverse condiții care pot crește riscul unui accident. Acordați o atenție deosebită următoarelor:

1. Punctele, înțepăturile sau crăpăturile în pilonul de sărituri
2. Prelungirea excesivă a prelatei de salt
3. Cusături slăbite sau orice uzură a prelatei
4. Arcuri rupte, lipsă sau deteriorate sau părți îndoite ale cadrului, de exemplu la picioare.
5. Un arc rupt, lipsă sau deteriorat
6. Protecția cadrului deteriorată, lipsă sau insuficient fixată
7. O parte proeminentă (în special o parte ascuțită) de pe cadru, arcuri sau știfturi de arc.

**Importator: S-Sport International Kft;
7030 Paks, Tolnai út 2.; www.sportsarok.hu**