



# MARIMEX

SLO

HR

## Navodila za trampolin Marimex



Intertek

ATEST



- stabilnosti
- odpornosti površine
- trdnosti konstrukcije
- varnosti mreže

VARNOST  
PREIZKUŠENA



# Navodila za trampolin Marimex

## Zahvala

Zahvaljujemo se vam za nakup trampolina iz ponudbe družbe Marimex. Verjamemo, da vam bo dolga leta dobro služil in podaril obilo prijetnih trenutkov tako vam kot vašim bližnjim. Pred sestavitevijo trampolina skrbno preberite ta navodila. Priporočamo, da navodila nato shranite, da bodo pri roki, ko jih boste spet potrebovali.

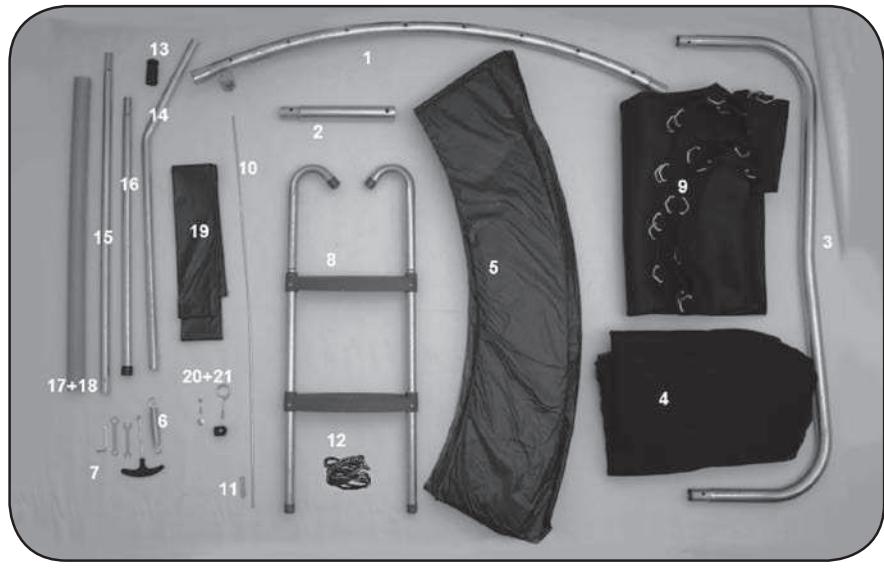
Vaš Marimex

## Vsebina pakiranja

Št.	Ime dela	183 cm	396 cm	427 cm		244 cm	305 cm	366 cm		Št.	457 cm	488 cm	
1	Cev okvirja	6	8	8		6	6	8		1	7	9	
2	Podaljšek noge	6	8	8		6	6	8		2	10	12	
3	Noga v obliki črke U	3	4	4		3	3	4		3	2	3	
4	Skakalna površina	1	1	1		1	1	1		4	1	1	
5	Prevleka za vzmeti	1	1	1		1	1	1		8	1	1	
6	Vzmet	36	80	80		48	54	72		1	3	3	
7	Orodje za napenjanje vzmeti	1	1	1		1	1	1		3	3	3	
8	Lestev deluxe	1	1	1		1	1	1		5	1	1	
9	Zaščitna mreža	1	1	1		1	1	1		6	90	108	Škatla št. 1
10	Kovinska palica za obroč	6	12	12		6	8	10		7	1	1	
11	Kovinska spojka za obroč	6	12	12		6	8	10		9	1	1	
12	Povezovalna vrvica	1	1	1		1	1	1		10	14	16	
13	Nosilec obroča iz umetne mase	6	8	8		6	6	8		11	14	16	
14	Palica zaščitne mreže, obroč	6	8	8		6	6	8		12	1	1	
15	Palica zaščitne mreže, zgornja	6	8	8		0	0	0		13	10	12	
16	Palica zaščitne mreže, spodnja	6	8	8		6	6	8		14	10	12	
17	Zaščitna pena za palice, zgornja	6	8	8		6	6	8		15	10	12	
18	Zaščitna pena za palice, spodnja	6	8	8		6	6	8		16	10	12	
19	Prevleka za palice iz PVC	6	8	8		6	6	8		17	10	12	
20	U-spojka, vijačna	12	16	16		12	12	16		18	10	12	
21	Set vijakov za zaščitno mrežo	18	24	24		12	12	16		19	10	12	



Škatla št. 3



## Opozorilo

Preden trampolin sestavite in začnete uporabljati, se nujno seznanite z napotki teh navodil. Navodila shranite, če boste navedene podatke potrebovali še kdaj v prihodnje.



## Preden se lotite sestavljanja

Preden začnete s sestavljanjem, pozorno preberite ta navodila. Sestavljanje trampolina naj izvedeta vsaj dve odrasli osebi skladno s temi navodili. Trampolin postavite na ravno, trdno in nedrsečo površino. V nasprotnem primeru se trampolin lahko prevrne. Obenem upoštevajte, da beton oziroma druge trde podlage za postavitev trampolina niso primerne. Trampolin ne sme biti pogreznjen v zemljo. Trampolina ne postavljajte v bližini električnih napeljav. 1 meter okoli trampolina se ne smejo nahajati drugi predmeti. Nadalje naj nad trampolinom ne bo vej, električnih kablov ali nizkega stropa. Ko zaključite z montažo, preverite in zategnite vse spoje.

Embalažni material na ustrezni način odstranite. Sestavljenega trampolina ne presestavljajte. Če je to nujno potrebno, morajo pri delu sodelovati vsaj 4 osebe. Trampolin vedno prenašajte v vodoravnem položaju in ga po prestavitevi vedno znova preverite. Trampolin je namenjen le zasebni uporabi na prostem. Pri montaži uporabljajte ustrezno orodje in z njim previdno ravnajte. Uporabljajte zaščitne rokavice.

## Korak 1

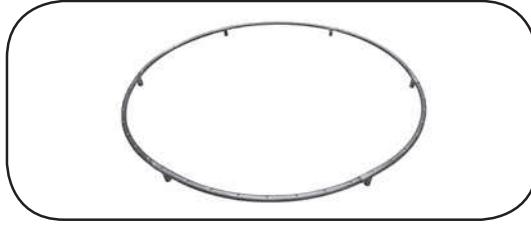
Podaljške noge vstavite v noge v obliku črke U. Pazite, da se bodo luknje za pritrdilne vijake v posameznih delih prekrivale.

SLO



## Korak 2

Sestavite vse dele okvirja v obliko kroga. Za spojitev zadnjih dveh koncev boste potrebovali pomoč druge osebe, ki naj drži nasprotni konec ogrodja, da boste vi lahko sklenili okvir.



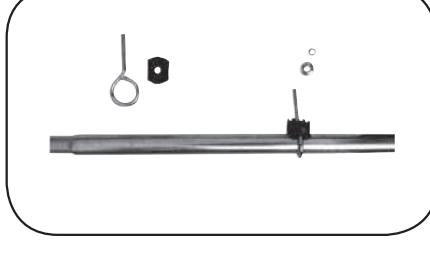
## Korak 3

Noge, ki ste jih sestavili v koraku št. 1, pritrdite na okvir trampolina. Če okvir noče stati skupaj, zaradi česar nog ni mogoče pritrditi, si lahko pomagate tako, da v okvir najprej s štirimi vzmetmi, razporejenimi v obliki križa, vpnete skakalno površino (glej korak št. 5). **OPOZORILO:** Nogi nista obrnljivi (odprtine za vijake v nogah so prilagojene ukrivljenosti okvirja), zato pazite, da ju boste pravilno namestili in ju po potrebi obrnite.



## Korak 4

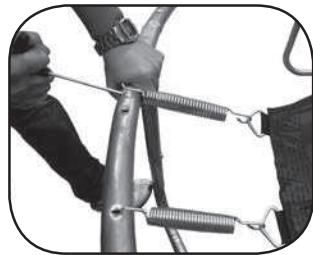
K nogam v obliku črke U pritrdite spodnje palice zaščitne mreže s priloženimi spojki. Priporočamo, da spojke do konca zategnete šele, ko je trampolin povsem sestavljen. Palice pritrdite usmerjene tako, da bo penasta zaščita nad zgornjo spojko.



## Korak 5

Skakalna površina mora biti obrnjena s križem/logotipom navzgor. Prve štiri vzmeti zakavljujte vedno eno nasproti drugi v obliki križa. Tako bo skakalna površina enakomerno napeta. Na enak način razporedite preostale vzmeti.

**OPOZORILO:** Za napenjanje vzmeti uporabite priloženo orodje in pazite na zaščito oči ter rok.



## Korak 6

Ko zakavljate vse vzmeti, bi moral vaš trampolin izgledati kot na sliki spodaj:



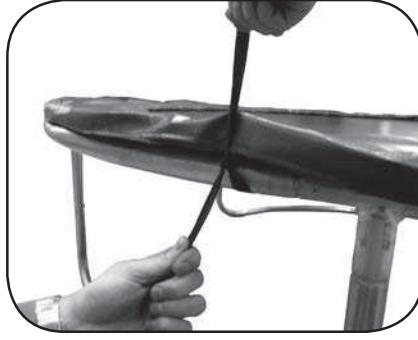
## Korak 7

Nataknite prevleko za vzmeti po celotnem obodu trampolina tako, da bodo vzmeti povsem prekrite.



## Korak 8

Pritrdite prevleko za vzmeti s pomočjo zateznih vrvic.



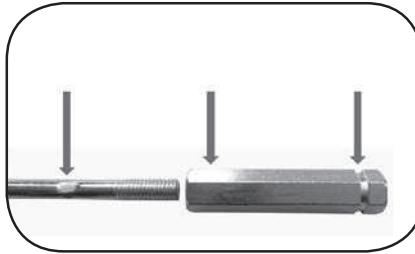
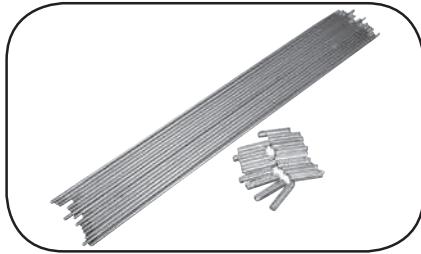
## Korak 9

Zaščitno mrežo enakomerno razgrnite na površini trampolina tako, da bo zarobljena stran zgoraj.



## Korak 10

Pripravite potrebne dele za sestavitev kovinskih palic za pritruditev in napetje zaščitne mreže. Palice spojite s spojkami za obroč skladno z označenimi zarezami. S spajanjem posameznih delov bosta nastali dve dolgi palici, ki jih povlecite skozi obrobo na zaščitni mreži.



## Korak 11

S spojivijo obeh palic bo nastal obroč za utrditev zgornjega roba zaščitne mreže.



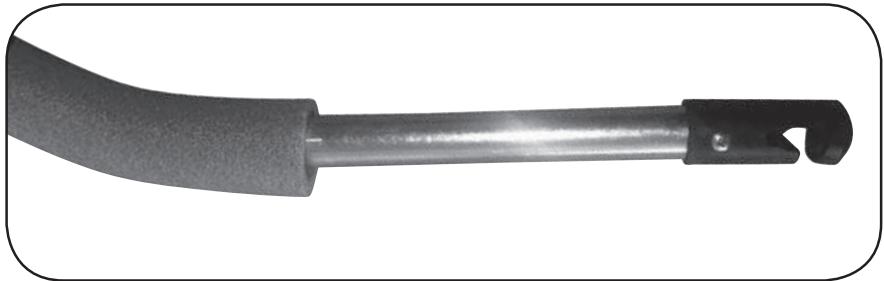
## Korak 12

Tako izgleda zaščitna mreža z vdetim obročem, ki je pripravljena na nadaljnjo montažo.



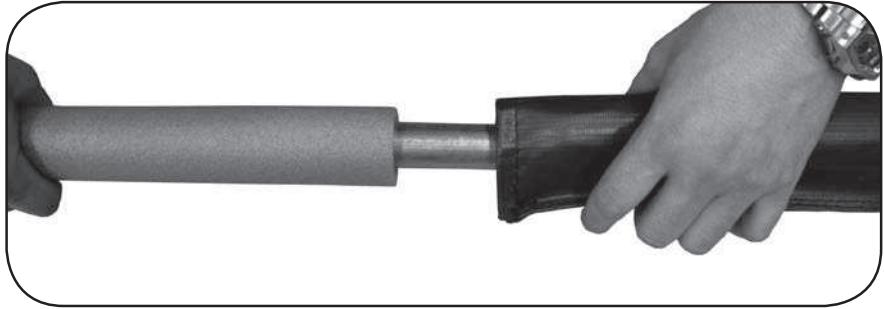
## Korak 13

Na konci zgornjih palic zaščitne mreže pritrdite nosilce obroča – pazite na pravilno usmeritev nosilcev. Utroi za pritrditev obroča morajo biti na zunanji strani.



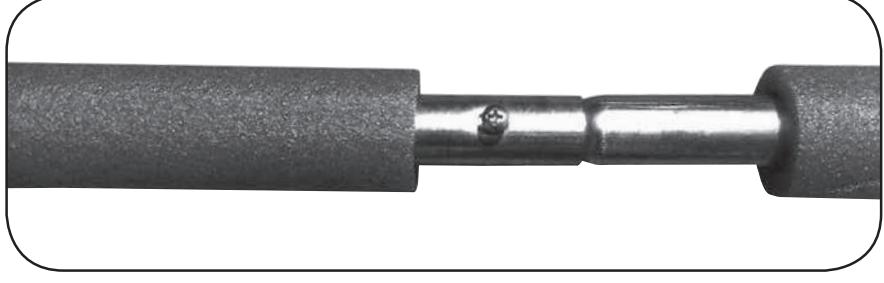
## Korak 14

Na palico z zaščitno peno navlecite zaščitno prevleko s širšo odprtino na strani nosilca obroča tako, da bo na drugem koncu ostal dostop do odprtine za vijak.



## Korak 15

Z vijakom pritrdite zgornji del palice k spodnjemu. Prevleke povlecite do konca navzdol, da bodo prekrivale celotno dolžino palice.

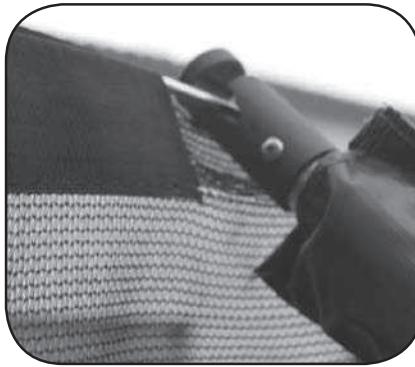


**Korak 16**

Na tej točki montaže bi moral vaš trampolin izgledati kot na sliki.

**Korak 17**

Ob pomoči druge osebe dvignite zaščitno mrežo z obročem in obroč postopno pritrdite v nosilce obroča.

**Korak 18**

Odgrnite prevleko vzmeti in napeljite povezovalno vrvico izmenično skozi zanke za zaščitne mreže in očesa za pritrditev vzmeti na skakalni površini.

**Korak 19**

Ko zaključite z montažo, še enkrat preverite vse spoje in jih trdno zategnite.

**Korak 20**

Vaš trampolin je sestavljen. Konstrukcijo s sidrnimi pripomočki (niso vključeni v pakiranje) zavarujte pred podnebnimi vplivi in neželenimi premiki.

**ČESTITAMO,**

**sedaj je vaš trampolin pripravljen za uporabo.**

**Pred uporabo trampolina se s svojim zdravnikom posvetujte o tem, ali je ta aktivnost za vas primerna in varna.**

Pred vsako uporabo trampolin preglejte. Posebej pozorni bodite na stanje skakalne površine in morebitne gibljive oziroma razmajane dele.

- Na trampolinu lahko skače samo 1 oseba.
- Med skakanjem na trampolinu ne izvajajte saltov, premetov niti prevalov. V nasprotnem primeru se lahko hudo ali celo smrtno poškodujete.
- Lastnik trampolina ozioroma nadzorna oseba v celoti odgovarja za to, da vsi uporabniki trampolin pravilno uporabljajo.
- Če ne morete zagotoviti ustreznega nadzora nad aktivnostmi na trampolinu, le-tega ne uporabljajte.
- Nadzorna oseba je odgovorna za namestitev varnostne plakete, ki je del teh navodil, na trampolin. Nadalje mora poskrbeti, da se bodo pred uporabo vsi seznavili z varnostnimi pravili gibanja na trampolinu.
- Nadzorna oseba mora biti vedno prisotna, ne glede na starost in izkušenost uporabnika.
- Kadar trampolin ni v uporabi, zaščitno mrežo zaprite z zadrgo in zaponkami, lestev pa pospravite na varno mesto.
- Najvišja dovoljena teža uporabnika ne sme preseči predpisane omejitve za posamezni trampolin:
  - za trampoline do 244 cm = 100 kg
  - za trampoline od 305 do 427 cm = 150 kg
  - za trampoline od 457 do 488 cm = 150 kg
- Neupoštevanje pravil varne uporabe lahko privede do resnih poškodb.
- Seznanite se s tehnikami skakanja in odzivanjem skakalne površine. Svoje telo imejte ves čas pod nadzorom.
- Ne skačite namenoma v zaščitno mrežo.
- Slecite vsa oblačila s kaveljčki in drugimi ostrimi deli.
- Pred skakanjem se sezujte.
- Ne skačite na prevleko vzmeti, saj se ta lahko strga.
- Pri vzpenjanju na trampolin se ne oprijemajte za prevleko vzmeti in na vzmeti ne stopajte.
- Na trampolin ne skačite z višjih mest niti ne skačite s trampolina na tla.
- Preden vstopite na trampolin, izpraznite vse žepe.
- Med skakanjem imejte prazna usta in roke.
- Trampolin je namenjen za odrasle in otroke od 3 let starosti.
- Majhnim otrokom pomagajte pri vstopu in sestopu.
- Ko zaključite z montažo, preverite da so vse vzmeti dobro zakavljane v okvir in povezovalna vrvica mreže ustrezno napeljana ter privezana.
- Vzmeti morajo biti povsem prekrite.
- Stabilnost trampolina lahko povečate tako, da nosilne noge obložite z vrečami peska.
- Po celovitem pregledu vseh spojev, skačite na sredini trampolina cca 5 minut. Nato znova preverite vse spoje. Če je vse v redu, je trampolin pripravljen za uporabo.

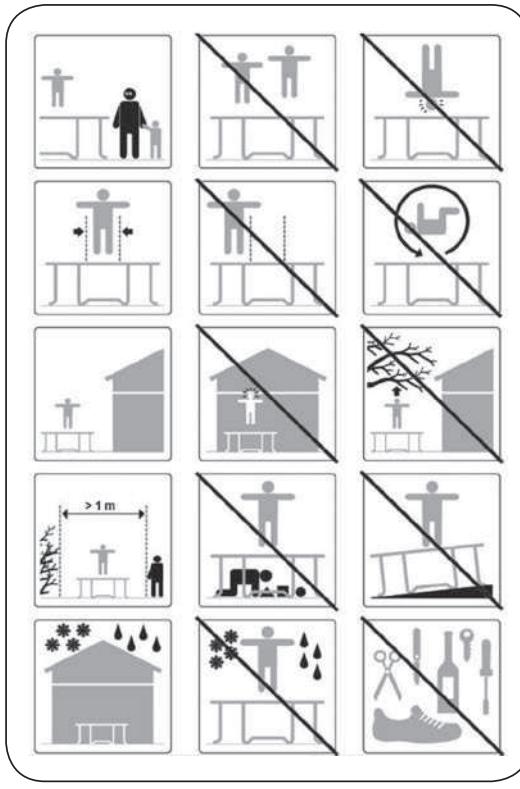


SLO



## TRAMPOLINA NE UPORABLJAJTE

- pri slabici osvetlitvi
- če ste noseči ali imate težave zaradi visokega pritiska
- v bližini vode
- pri močnem vetru ali dežju
- kadar je skakalna površina mokra
- pod vplivom snovi, ki vplivajo na reakcijski čas, prostorski vid in sposobnost koordinacije
- če se pod njim nahajajo kakršnikoli predmeti ali osebe
- če se na skakalni površini nahajajo kakršnikoli predmeti



Na trampolinu lahko skače le 1 oseba. Pri hkratnem skakanju več oseb se poveča tveganje poškodb.



Med skakanjem na trampolinu ne izvajajte saltov, premetov niti prevalov. V nasprotnem primeru se lahko hudo ali celo smrtno poškodujete.





## SKRBITE ZA TRAMPOLIN

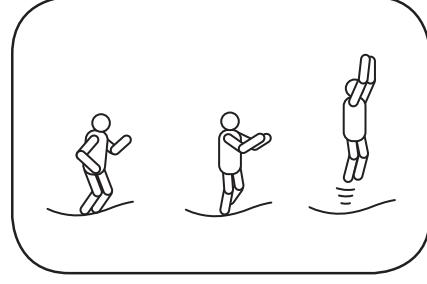
V primeru močnega vetra in dežja trampolin zavarujte s sidranjem v tla ali ga razstavite in pospravite na varno mesto. S sidranjem je potrebno zaščititi tako zgornji kot spodnji del trampolina. V primeru zelo močnega vetra oziroma naglih sunkov vetra je sidranje lahko neučinkovito. Če je napovedan močan veter, priporočamo, da s trampolina odstranite zaščitno mrežo in trampolin dodatno zavarujete (npr. obložite noge z betonskimi bloki ipd.). Popravila lahko izvajajo le ustrezno strokovno usposobljene osebe z uporabo originalnih nadomestnih delov. Nestrokovni posegi lahko skrajšajo življenjsko dobo trampolina. V hladnejših in deževnih mesecih trampolin pospravite na mesto, na katerem ne bo neposredno izpostavljen nizkim ali visokim temperaturam oziroma sončnim žarkom. Če trampolina daljši čas ne nameravate uporabljati, ga razstavite in pospravite. Življenjsko dobo ogrodja lahko podaljšate z zaščitnimi premazi npr. vazelinom ali drugimi mazivi. Ne pozabite namazati odprtin, vzmeti in spojnih točk. Za čiščenje trampolina uporabite le vlažno krpo; ne uporabljajte kemikalij ali drugih abrazivnih sredstev. Zaščitno mrežo je priporočljivo vsaki 2 leti zamenjati.

## Osnovne tehnike skakanja

Pazite na to, da boste vedno pristali na mestu, s katerega ste se odrinili. Vedno skačite na sredini trampolina. Neustrezena tehnika skakanja lahko privede do poškodb, zato skrbno preberite naslednje poglavje.

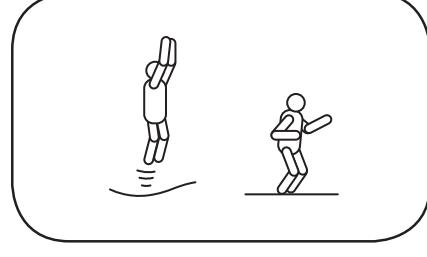
### Osnovni skok

- postavimo se z nogama razkorčenima v širini ramen, oči naj bodo usmerjene v skakalno površino
- pri odrivu z rokami zamahnemo naprej in jih nato usmerimo navzgor
- v zraku pritegnemo noge k sebi
- ob pristanku so noge spet iztegnjene in razkoračene v širini ramen



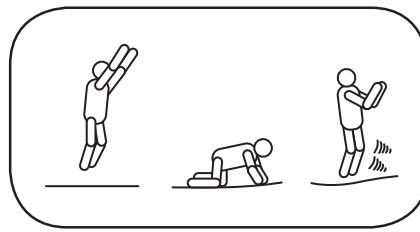
### Interrupting jump

- če skakalec izgubi nadzor, ga s prekinutvenim manevrom lahko znova pridobi
- začnemo z osnovnim skokom, vendar ob pristanku kolena pustimo pokrčena – tako skok prekinemo



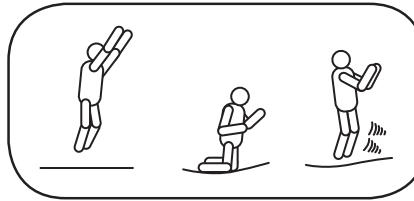
## Skok na roke/kolena

- začnemo z nizkim nadzorovanim osnovnim skokom
- pristanemo na roke in kolena, hrbet naj bo poravnан
- ob pristanku na vse štiri bodite pazljivi, višina ni ključnega pomena



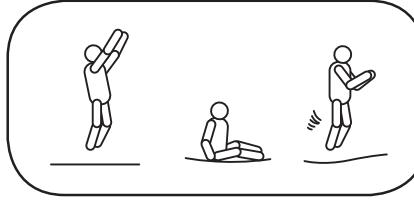
## Skok na kolena

- začnemo z nizkim nadzorovanim osnovnim skokom
- pristanemo na kolena in hrbet držimo zravnан, pri ohranjanju ravnotežja si pomagamo z rokami
- skočimo nazaj v osnovni položaj, pri čemer z rokami zamahnemo navzgor



## Skok v sedeči položaj

- pristanemo v sedečem položaju z izravnanimi nogami
- roke imamo ob bokih
- s pomočjo rok se odrinemo nazaj v navpični položaj

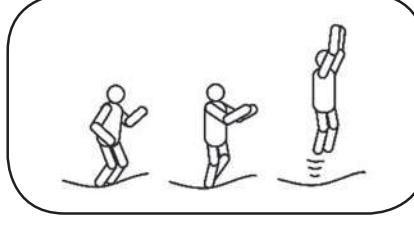


## Načrt treninga

Preden se lotite zahtevnejših skokov, morate obvladati osnovne. Zato se držite tega načrta treninga. Skrbno preberite varnostne napotke. Nadzorna oseba in uporabniki morajo dobro poznati tako smernice za uporabo trampolina kot fizične omejitve uporabnikov.

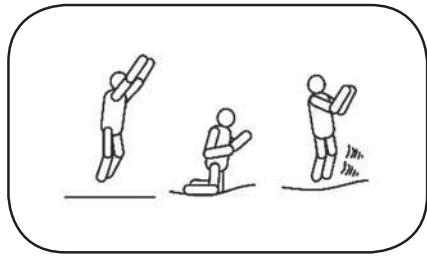
## 1. lekcija

- vstop in sestop
- osnovni skok – demonstracija in praktična izvedba
- prekinitični manever – demonstracija in praktična izvedba
- skok na roke/kolena – demonstracija in praktična izvedba



## 2. lekcija

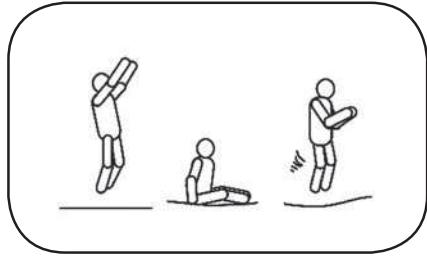
- ponovitev 1. lekcije
- skok v sedeči položaj – demonstracija in praktična izvedba
- skok na kolena – demonstracija in praktična izvedba
- začnemo s skokom v sedeči položaj in zaključimo s skokom na kolena



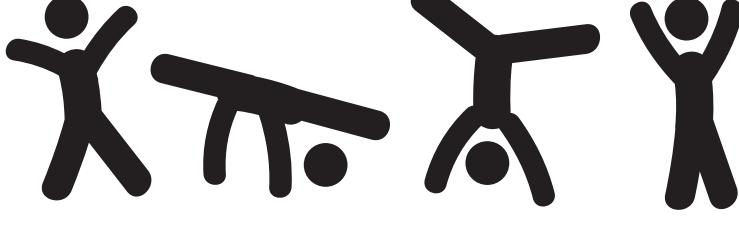
## 3. lekcija

- ponovimo, kar smo se naučili v prejšnjih lekcijah

Z obvladanjem teh treh lekcij boste osvojili osnovne tehnike skakanja na trampolinu. Vedno pa bodite pozorni na nadzorovanost in tehniko izvajanih skokov.



Naslednja igra je primerna za postopno privajanje uporabnikov na trampolin: Igralec št. 1 začne z enim skokom, igralec št. 2 ta skok ponovi in doda novega. Igralci se izmenjujejo in vedno dodajo po en skok. Tisti, ki uspe izvesti vse skoke do konca, je zmagovalec. Tudi tukaj je pomembno, da so skoki vedno izvajani nadzorovano! Ne skušajte izvajati pretežkih skokov, ki jih ne obvladate. Če želite svoje sposobnosti nadalje izpopolnjevati, poiščite pomoč usposobljenega inštruktorja za skakanje na trampolinu. Vedno tudiupoštevajte, da lahko na trampolinu v določenem trenutku skače samo en uporabnik. Pri hkratnem skakanju dveh ali več oseb lahko pride do poškodb.



# VARNOSTNA PLAKETA – TRAMPOLIN

- Pred uporabo skrbno preberite ta navodila.
- Trampolina ne uporabljajte brez prisotnosti nadzorne osebe, ki je seznanjena z varnostnimi pravili.
- Med skakanjem ne izvajajte salтов, premetov ali prevalov. Na trampolinu lahko vedno skače samo ena oseba.
- Pred skakanjem se sezujte.
- Če je skakalna površina mokra, trampolina ne uporabljajte.
- Ne skačite na trampolin z višjih objektov ali s trampolina na tla.
- Ne uporabljajte trampolina, kadar ste pod vplivom alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc oziroma snovi, ki vplivajo na sposobnost koordinacije ter odzivni čas.
- Trampolina ne uporabljajte kot pripomočka za preskakovanje z objekta na objekt.
- Ne skačite previsoko, skok je varen le do višine, s katere lahko brez težav lepo pristanete nazaj na sredino trampolina.
- Pod trampolinom se ne smejo nahajati predmeti, osebe niti živali.
- Območje nad trampolinom mora biti prosto.
- V slabih vetrovnih razmerah trampolina ne uporabljajte in ga ustrezno zavarujte (usidrajte v tla).
- Trampolin mora stati na ravni podlagi.
- Ne uporabljajte trampolina brez prevleke vzmeti in drugih zaščit.
- Trampolin mora stati na dobro osvetljenem mestu.
- Pred vsako uporabo preverite, da so vsi sestavnici deli na svojem mestu in v dobrem stanju.
- Trampolin je namenjen le zasebni uporabi na prostem.
- Najvišja dovoljena teža uporabnika ne sme preseči predpisane omejitve za posamezni trampolin:

za trampoline do 244 cm = 100 kg

za trampoline od 305 do 427 cm = 150 kg

za trampoline od 457 do 488 cm = 150 kg

**OPOZORILO** Ni primerno za otroke do 3 let. Nezadostno razvite motorične sposobnosti. Nevarnost poškodb.

**OPOZORILO** Uporaba dovoljena le pod neposrednim nadzorom odrasle osebe.

**OPOZORILO** Namenjeno za 1 osebo. Nevarnost trčenja.

## Zaščitna mreža

- Ne skačite v zaščitno mrežo.
- Ne plezajte po mreži niti ne lezite pod njo.
- Pred vsako uporabo trampolina preverite, da zaščitna mreža ni poškodovana. Trampolina s poškodovano zaščitno mrežo ne uporabljajte.
- Zadrga na vhodu mora biti pred uporabo povsem zapeta in zaščitenata z zaponkami.
- Mrežo je priporočljivo vsaki 2 leti zamenjati.

Trampolin vzdržujte skladno z izvirnim priročnikom.

Okoli trampolina mora biti vsaj 1 meter izpraznjenega prostora.

## DISTRIBUTER:

**MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, ČR, TEL. +420 261 222 111**



## Garancijski pogoji

- Trampolin je izdelan iz visokokakovostnih materialov. Vsi sestavni deli so bili preverjeni in potrjeni kot brezhibni.
- Garancija velja za obdobje dveh let od datuma nakupa. Vsa potrdila o nakupu shranite skupaj z navodili. Dokazilo o nakupu je nujno potrebno za uveljavljanje garancijskih zahtevkov.
- Postopek reklamacije ureja pravni red ČR.
- Garancija se nanaša na kakršnekoli okvare zaradi proizvodne napake ali napake v materialu, ki vpliva na uporabnost sestavnih delov.
- Kupec mora po nakupu trampolina preveriti, da je embalaža celovita in da sestavni deli niso poškodovani. V primeru odkritja napake mora o tem takoj obvestiti prodajalca.
- Če ima trampolin očitne napake, ki so opazne takoj po njegovi sestavitvi in preprečujejo uporabo pripomočka, mora kupec blago v najkrajšem možem času reklamirati.
- V primeru odkritih napak na posameznih delih trampolina, reklamirajte samo okvarjeni del in vidno označite mesto poškodbe.

## Garancija se ne nanaša na

- Posledice obrabe zaradi nepravilne namestitve ali neustrezne uporabe, npr. neustrezzo skladiščenje.
- Normalno obrabo pripomočka, ki ustreza njegovemu namenu in trajanju uporabe.
- Okvare zaradi mehanskih poškodb.
- Okvare zaradi delovanja naravnih elementov.
- Okvare, nastale kot posledica uporabe nestandardnih pripomočkov oziroma neustreznih čistilnih sredstev.
- Naravno izgubo barvne obstojnosti kot posledico vplivanja sončnih žarkov.
- Deformacije zaradi nestabilne oziroma drugače neprilagojene podlage.
- Konstrukcija niti lestev nista izdelani iz nerjavečega materiala, zato lahko pod vplivom vlage pride do nastanka korozije. Garancija ne velja za morebitno korozijo jeklene konstrukcije ali lestve.



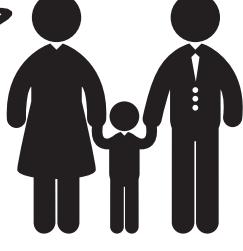
Intertek



### Kontaktni podatki

[www.marimex.cz](http://www.marimex.cz)

e-naslov: [info@marimex.cz](mailto:info@marimex.cz)



# Upute za uporabu trampolina Marimex

## Zahvala

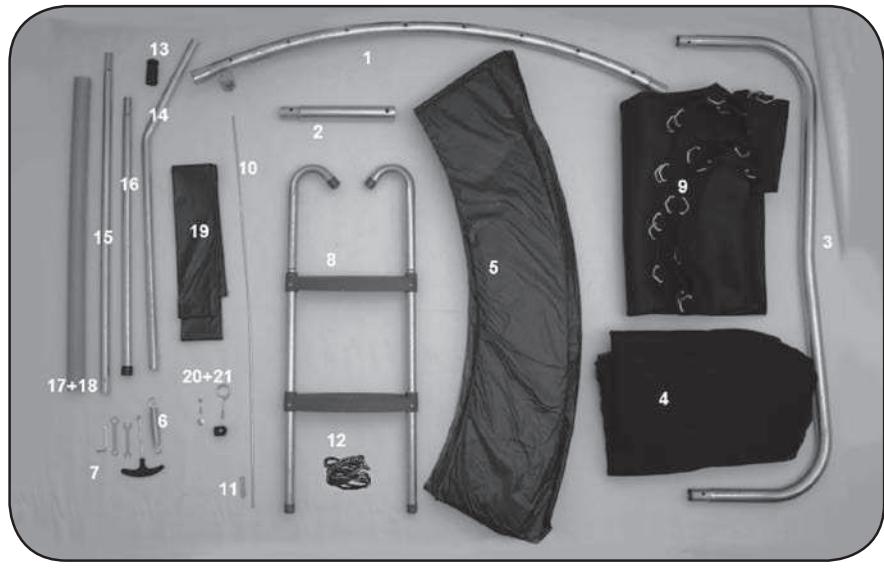
Hvala Vam što ste se odlučili za trampolin tvrtke Marimex. Vjerujemo da će Vam trampolin dugo i dobro služiti i da će Vama i Vašim prijateljima donijeti mnogo lijepih trenutaka. Prije sklapanja i uporabe trampolina, pažljivo pročitajte ove Upute i pridržavajte se istih. Upute pohranite na sigurnom mjestu.

Vaš Marimex

## Sadržaj pakiranja

Br.	Naziv stavke	183 cm	396 cm	427 cm	244 cm	305 cm	366 cm	Št.	457 cm	488 cm	Kutija br.1	Kutija br.2	Kutija br.3
1	Cijev okvira	6	8	8	6	6	8	1	7	9			
2	Produžetak nosača	6	8	8	6	6	8	2	10	12			
3	Nosač U-oblika	3	4	4	3	3	4	3	2	3			
4	Podloga za skakanje	1	1	1	1	1	1	4	1	1			
5	Navlaka za opruge	1	1	1	1	1	1	8	1	1			
6	Opruga	36	80	80	48	54	72	1	3	3			
7	Alat za napinjanje	1	1	1	1	1	1	3	3	3			
8	Ljestve	1	1	1	1	1	1	5	1	1			
9	Zaštitna mreža	1	1	1	1	1	1	6	90	108			
10	Štap obruča metalni	6	12	12	6	8	10	7	1	1			
11	Spojka obruča metalna	6	12	12	6	8	10	9	1	1			
12	Konop	1	1	1	1	1	1	10	14	16			
13	Držać obruča plastični	6	8	8	6	6	8	11	14	16			
14	Nosač zaštitne mreže gornji	6	8	8	6	6	8	12	1	1			
15	Nosač zaštitne mreže srednji	6	8	8	0	0	0	13	10	12			
16	Nosač zaštitne mreže donji	6	8	8	6	6	8	14	10	12			
17	Zaštitni rukavac gornji	6	8	8	6	6	8	15	10	12			
18	Zaštitni rukavac donji	6	8	8	6	6	8	16	10	12			
19	PVC rukavac	6	8	8	6	6	8	17	10	12			
20	U-spojka s vijcima	12	16	16	12	12	16	18	10	12			
21	Set vijaka za zaštitnu mrežu	18	24	24	12	12	16	19	10	12			
								20	20	24			
								21	30	36			





## Upozorenje

Prije nego počnete sklapati i koristiti trampolin, potrebno je upoznati se s naputcima navedenim u ovim Uputama. Upute za uporabu pohranite na sigurno mjesto.



## Prije sklapanja

Prije nego počnete sklapati trampolin, pažljivo pročitajte ove Upute. Za sklapanje trampolina potrebne su najmanje dvije odrasle osobe. Trampolin postavite na ravnu i čvrstu podlogu koja ne kliže. U suprotnom slučaju se trampolin može prevrnuti. Trampolin ne postavljajte na beton ili druge tvrde podloge. Trampolin ne smije biti zakopan u zemlju. Trampolin ne postavljajte u blizinu električnih vodova. Prostor od najmanje 1 m od trampolina mora biti slobodan od drugih predmeta. Iznad trampolina ne smiju se nalaziti grane, žice niti niski strop. Nakon što trampolin sastavite, sve spojeve pažljivo prekontrolirajte i stegnite pripadajuće vijke.

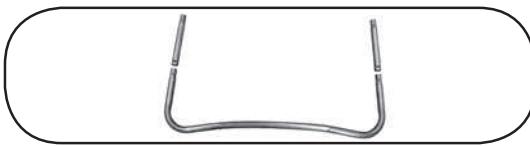
Omot likvidirajte u skladu s važećim propisima o likvidaciji otpada. Sastavljeni trampolin nemojte premještati, osim ako to nije prijeko potrebno. Trampolin premještajte samo u horizontalnom položaju (potrebne su najmanje 4 odrasle osobe). Nakon što trampolin premjestite, isti pažljivo prekontrolirajte. Trampolin je namijenjen za korištenje na otvorenom prostoru. Trampolin nije namijenjen za profesionalno korištenje. Prilikom sastavljanja koristite prigodne alate i zaštitne rukavice.



## Korak 1

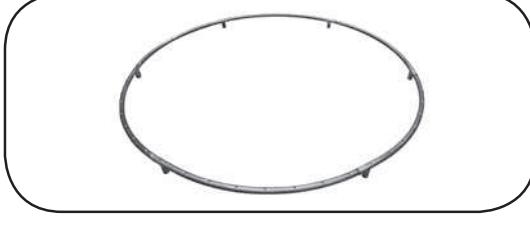
Produžetak nosača nataknite na nosače U-oblika. Pazite da se otvori za vijke preklapaju na pojedinim dijelovima.

HR



## Korak 2

Spojite sve cijevi okvira u krug. Za spajanje posljednjih elemenata potrebna je pomoć druge osobe koja će držati okvir na suprotnom kraju dok prva osoba spoji okvir.



## Korak 3

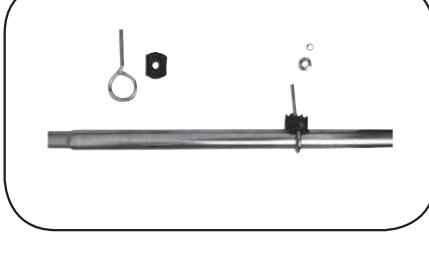
Sastavljeni nosače trampolina (vidi korak 1.) spojite sa okvirom trampolina. Ako se okvir trampolina raspada i zato nije moguće nataknuti nosače, prvo na okvir postavite podlogu za skakanje pomoću 4 opruge (vidi korak 5.) **UPOZO-**

**RENJE:** Nosači nisu simetrični – otvori za vijke nosača su prilagođeni zaobljenom obliku okvira podloge za skakanje. Pazite na ispravnu orientaciju nosača.



## Korak 4

Na nosače trampolina postavite donje nosače zaštitne mreže pomoću pripadajućih spojki. Spojke stegnjite tek nakon što bude sastavljen cijeli trampolin. Na nosaču zaštitne mreže se prvi zaštitni rukavac postavlja iznad gornje spojke.



## Korak 5

Gornja strana podloge za skakanje je označena križem i znakom proizvođača. Prilikom postavljanja podloge za skakanje postavite prve četiri opruge križno. Opruge uvijek postavljajte jednu nasuprot druge – na taj način ćete pravilno napeti podlogu za skakanje. Na isti način postavite preostale opruge.

**PAZI:** Za napinjanje opruga rabite alat koji je sastavni dio pakiranja. Prilikom napinjanja opruga štitite oči i ruke.



## Korak 6

Nakon što postavite sve opruge, Vaš trampolin bi trebao izgledati kao na slici desno.



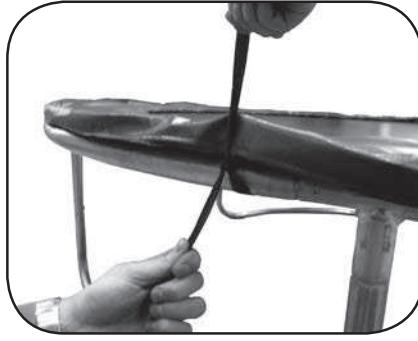
## Korak 7

Na opruge postavite zaštitnu navlaku – sve opruge moraju biti pokrivene navlakom.



## Korak 8

Zaštitnu navlaku za opruge fiksirajte pomoću pripadajućih vezica.



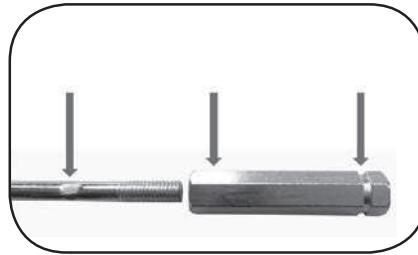
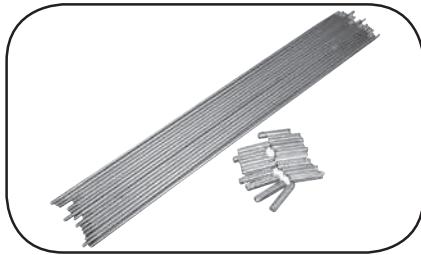
## Korak 9

Zaštitnu mrežu pravilno rasporedite po trampolinu. Ivica mreže na kojoj se nalazi rukavac za obruc treba biti postavljene prema gore.



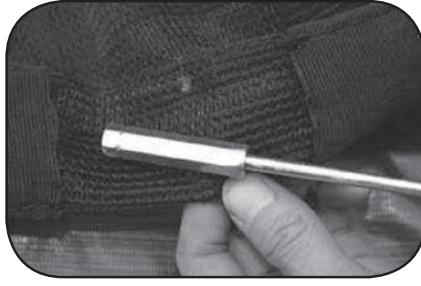
## Korak 10

Pripremite metalne štapove za napinjanje zaštitne mreže. Štapove spojite pomoću spojki – vidi slika dolje. Spajanjem pojedinih dijelova ćete dobiti dva dugačka štapa koja je potrebno provući kroz rukavac zaštitne mreže.



## Korak 11

Spojite štapove – na taj način će od štapova nastati obruč za napinjanje zaštitne mreže.



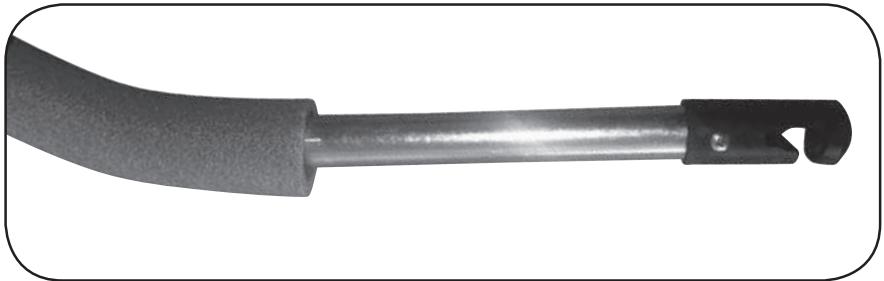
## Korak 12

Zaštitna mreža sa obručem za napinjanje spremna za daljnju montažu.



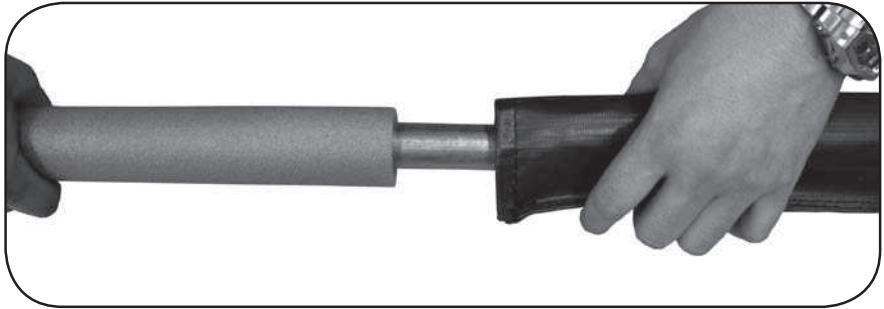
## Korak 13

Na kraju gornjeg nosača zaštitne mreže postavite držače obruča – pazite na ispravnu orientaciju držača. Utor za prihvatanje obruča mora biti okrenut prema vani.



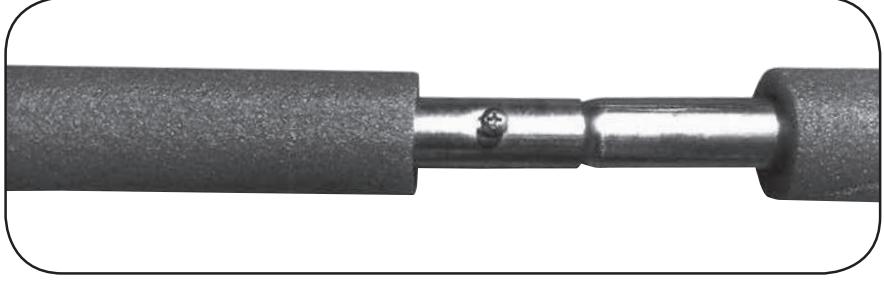
## Korak 14

Na nosač sa pjenastom zaštitom postavite zaštitni rukavac – širi kraj navucite na držač obruča tako da ostavite pristup za otvor za postavljanje vijka na drugom kraju nosača.



## Korak 15

Pomoću vijaka spojite gornji i donji dio nosača. Rukavce povucite sve do dolje tako da pokrivaju cijeli nosač.



## Korak 16

Nakon što trampolin sastavite, trebao bi izgledati kao na slici desno.



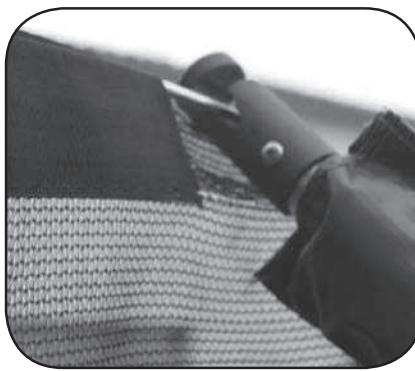
## Korak 18

Pridignite zaštitnu navlaku za opruge i provucite konop za vezivanje zaštitne mreže naizmjennice kroz otvore za vezivanje na mreži i kroz otvore za opruge.



## Korak 17

Uz pomoć druge osobe podignite zaštitnu mrežu i obruč za napinjanje i postupno pričvrstite obruč u pripadajuće držače.



## Korak 19

Nakon što trampolin sastavite, još jednom prekontrolirajte sve spojeve i pritegnite pripadajuće vijke.



## Korak 20

Vaš trampolin je sastavljen. Trampolin usidrite za podlogu prigodnim sredstvima (nisu sastavni dio pakiranja) da ne bi došlo do pomicanja ili prevrtanja trampolina uslijed vremenskih prilika. Moguće je postaviti npr. vreće sa pijeskom preko U-nosača koje služe kao uteg.

## Čestitamo,

**Vaš trampolin je spreman za korištenje.**

**Savjetujte se s Vašim liječnikom prije korištenja trampolina i provjerite da li je ova sportska aktivnost za Vas sigurna i pogodna.**

Prije svakog korištenja trampolina isti prekontrolirajte. Posebnu pažnju posvetite prije svega podlozi za skakanje i labavim dijelovima.

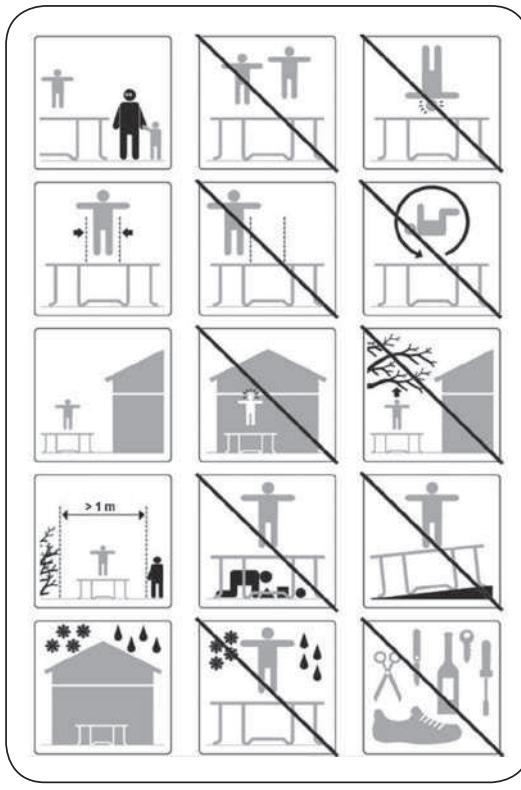
HR

- Na trampolinu smije u jednom trenutku skakati samo jedna osoba.
- Na trampolinu je zabranjeno skakati salto i kolut. Može doći do ozbiljnih ozljeda ili čak smrti.
- Vlasnik trampolina ili osoba koja nadzire korištenje trampolina u potpunosti odgovara za ispravno korištenje trampolina.
- Ako niste u stanju osigurati nadzor nad osobama koje koriste trampolin, zabranite korištenje istog.
- Osoba koja nadzire korištenje trampolina mora biti uvijek prisutna prilikom skakanja, bez obzira na iskustvo i starost osobe koja koristi trampolin.
- Ako se trampolin ne koristi, zakopčajte sigurnosnu mrežu i ljestve trampolina sklonite na sigurno mjesto.
- Maksimalna težina skakača ne smije biti veća od limita propisanih za pojedine trampoline:  
trampolin promjera do 244 cm = 100 kg  
trampolin promjera od 305 do 427 cm = 150 kg  
trampolin promjera od 457 do 488 cm = 150 kg  
• Nepoštivanje pravila sigurnog korištenja može prouzročiti ozbiljne ozljede.
- Upoznajte se s tehnikom skakanja i pravilima sigurnog ponašanja na trampolinu. Vaše tijelo morate imati stalno pod kontrolom.
- Ne skačite u zaštitnu mrežu.
- Dijelove odjeće s oštrim predmetima, kukicama i sl. skinite prije ulaska na trampolin.
- Prije ulaska na trampolin skinite obuću.
- Nemojte skakati na zaštitnu navlaku opruga – opasnost od ozljede.
- Nemojte se pridržavati zaštitne navlake opruga i nemojte stajati na opruge.
- Ne skačite na trampolin sa uzvišenih mjesta. Ne skačite sa trampolina na zemlju.
- Prije ulaska na trampolin izvadite sve predmete iz džepova.
- Prilikom skakanja ne smijete imati ništa u ustima niti držati bilo kakve predmete u rukama.
- Trampolin je namijenjen za odrasle osobe i djecu stariju od 3 godine.
- Prilikom penjanja na trampolin i silaska s trampolina djeci pomozite.
- Nakon što postavite trampolin, prekontrolirajte da li su sve opruge uredno zakačene u utorima okvira i da li je konop za vezivanje zaštitne mreže ispravno postavljen i vezan.
- Opruge moraju biti potpuno pokrivene zaštitnom navlakom.
- Za bolju stabilnost trampolina moguće je postaviti vreće s pijeskom preko U-nosača.
- Nakon što provjerite stanje trampolina, skačite otprilike 5 minuta u sredini podloge za skakanje. Nakon toga ponovo provjerite stanje trampolina. Ako je trampolin u redu, isti je spremjan za korištenje.



## TRAMPOLIN SE NE SMIJE KORISTITI

- Ako je loša vidljivost.
- Trudne osobe i osobe koje pate od visokog krvnog tlaka.
- U blizini vodene površini.
- U slučaju jakog vjetra i kiše.
- Ako je podloga za skakanje mokra.
- Ako ste pod utjecajem sredstava koje utječu na vrijeme reakcije, refleks, prostornu orientaciju ili sposobnost koordinacije pokreta.
- Ako se ispod trampolina nalaze bilo kakvi predmeti ili osobe.
- Ako se na podlozi za skakanje nalaze bilo kakvi predmeti.



Na trampolinu smije odjednom skakati samo jedna osoba. Više osoba na trampolinu povećava opasnost od ozljede.

Na trampolinu se ne smije skakati salto ili kolut. Opasnost od ozbiljne ozljede ili smrti.





## ODRŽAVANJE TRAMPOLINA

U slučaju jakog vjetra trampolin je potrebno usidriti za podlogu ili rastaviti i postaviti na sigurno mjesto. Sidrenje je potrebno izvesti kako u gornjem, tako i u donjem dijelu trampolina. Ako je vjetar jak ili puše na mahove, sidrenje ne mora biti učinkovito. Ako očekujete jaki vjetar, preporučamo skinuti zaštitnu mrežu i trampolin dodatno osigurati (npr. postaviti betonske blokove na U-nosače).

Popravke smiju izvoditi samo stručne osobe. Za popravke koristite samo originalne rezervne dijelove. Nestručno baratanje ili prepravke mogu negativno utjecati na vijek trajanja trampolina.

Kroz hladno i kišno razdoblje trampolin pohranite na mjesto gdje neće biti izložen visokim ili niskim temperaturama i sunčanom zračenju. Ako trampolin nećete koristiti duže vremene, isti rastavite i pohranite.

Vijek okvira možete produžiti korištenjem prikladnog sredstava za podmazivanje. Nemojte zaboraviti namazati otvore u okviru, opruge i spojne točke.

Za čišćenje trampolina koristite vlažnu krpu bez kemijskih ili abrazivnih sredstava.

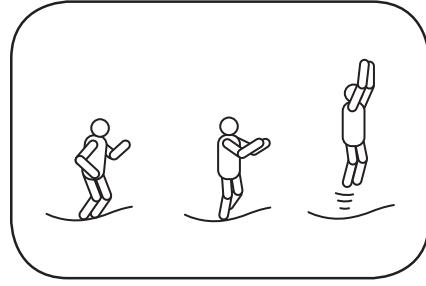
Zaštitnu mrežu preporučamo promijeniti svake dvije godine.

## Osnovne tehnike skakanja

Trudite se da uvijek doskočite na isto mjesto sa kojeg ste se odrazili. Skačite uvijek u sredini podlove za skakanje. Neprikladna tehnika skakanja može prouzročiti ozljeđe – detaljno proučite sljedeće poglavlje.

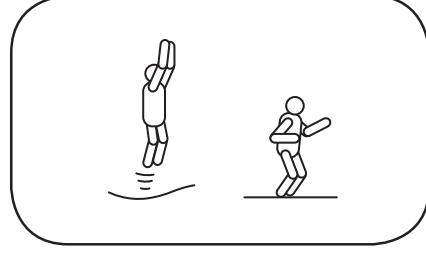
### Osnovni skok

- Skakač stoji, stopala su u širini rame na, oči gledaju podlogu za skakanja (osnovni položaj).
- Mahnite rukama prema naprijed i potom prema gore.
- U skoku postavite stopala pored sebe.
- Prilikom doskoka su stopala opet u širini ramena.



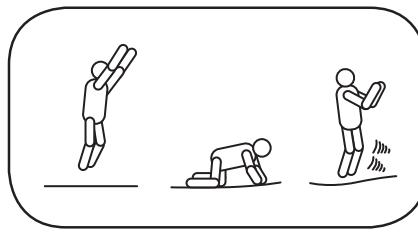
### Zaustavljanje skakanja

- Ako skakač gubi kontrolu, potrebno je zaustaviti skakanje.
- Izvedite osnovni skok i prilikom doskoka savijte koljena – na taj način ćete zaustaviti skok.



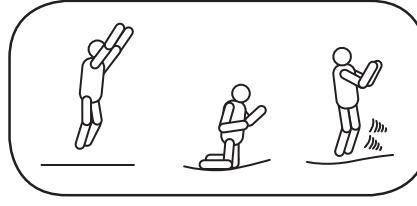
## Skok ruke/koljena

- Započnite niski osnovni skok.
- Doskočite na ruke i koljena. Koljena i leđa držite čvrsto.
- Prilikom doskoka „na sve četiri“ pazite – visina skoka nije važna.



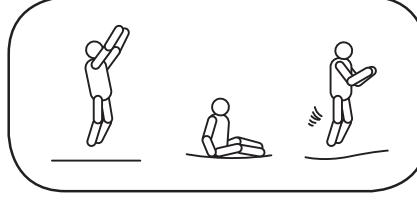
## Skok na koljena

- Započnite niski osnovni skok.
- Doskočite na koljena. Leđa držite ravno i rukama korigirajte položaj težišta za bolje održavanje ravnoteže.
- Skočite u osnovni položaj – rukama mahnite prema gore.



## Skok u sjedeći položaj

- Doskočite u sjedeći položaj.
- Ruke se nalaze uz bokove.
- Mahnite rukama i dovedite tijelo u osnovni položaj

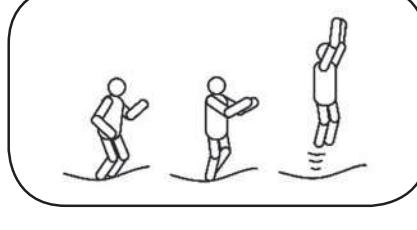


## Plan treninga

Prije nego se odlučite za složene skokove i kombinacije skokova, potrebno je savladati osnovne skokove. Zato preporučamo postupati u skladu s ovim planom treninga. Pažljivo proučite sigurnosne upute. Osoba koja nadzire trampolin i skakači bi se trebali informirati o pravilima korištenja trampolina i trebali bi znati fizička ograničenja skakača.

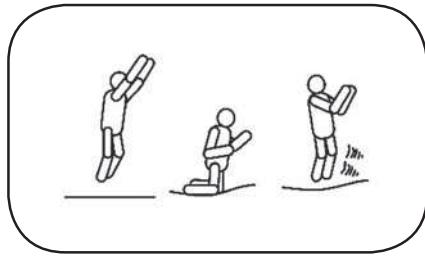
## 1. Lekcija

- Penjanje i silaženje sa trampolina
- Osnovni skok – teorija i praksa.
- Zaustavljanje skakanja – teorije i praksa.
- Skok na ruke/koljena – teorija i praksa.



## 2. Lekcija

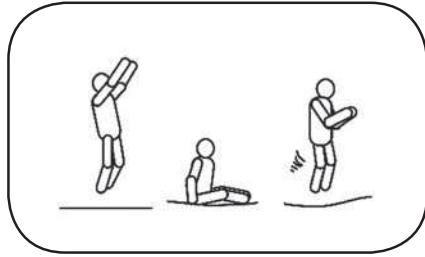
- Ponavljanje lekcije 1.
- Skok u sjedeći položaj – teorija i praksa.
- Skok na koljena – teorija i praksa.
- Izvedite skok u sjedeći položaj i nakon toga skok na koljena.



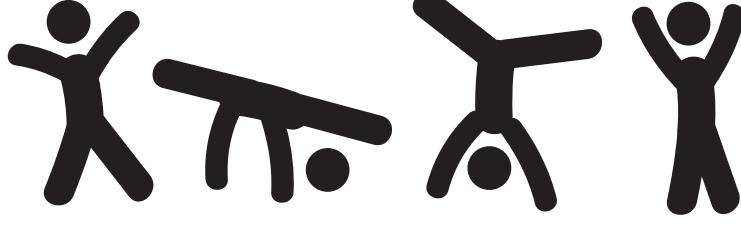
## 3. Lekcija

- Ponovite lekciju 1. i 2.

Apsolviranjem gore navedenog treninga ćete se upoznati sa osnovnim tehnikama skakanja na trampolinu. Uvijek pazite na ispravnu tehniku i kontrolu izvođenja skokova, bez obzira na to što ćete postati iskusni skakač(i).



Sljedeću igru moguće je igrati u svrhu navikavanja skakača na trampolin.. Igrač 1. izvede jedan skok. Igrač 2. ponovi skok prvog igrača i doda još jedan skok. Igrači se mijenjaju i uvijek dodaju po jedan skok. Pobjednik je igrač koji uspije ponoviti sve skokove svog suparnika. I ovdje je bitno izvoditi sve skokove kontrolirano. Nemojte pokušavati previše teške skokove koje niste u stanju kontrolirati. Ako se želite usavršavati u skakanju na trampolinu, preporučamo obratiti se na iskusnog instruktora koji će Vas naučiti složenije skokove. Pazi – na trampolinu smije u jednom trenutku skakati samo jedna osoba. Skakanje više osoba odjednom može dovesti do ozljeda.



## SIGURNOSNE UPUTE – TRAMPOLIN

- Prije nego što počnete koristiti trampolin, pažljivo pročitajte ove Upute.
- Zabranjeno je koristiti trampolin ako nije prisutna osoba koja nadzire korištenje trampolina i koja se upoznala sa sigurnosnim pravilima.
- Nije dozvoljeno skakati salto ili kolut. Na trampolinu smije u jednom trenutku skakati samo jedna osoba.
- Skačite bosi.
- Ako je podloga za skakanja mokra, trampolin ne smijete koristiti.
- Ne skačite na trampolin sa uzvišenog mjesta niti sa trampolina na zemlju.
- Trampolin ne koristite pod utjecajem alkohola ili drugih tvari koje utječu na koordinaciju pokreta i refleks.
- Trampolin ne koristite kao sredstvo za preskakanje sa jednog objekta na drugi.
- Ne skačite previše visoko. Skakanje sigurno samo ako ste u stanju doskočiti na sredinu podloge za skakanje.
- Ispod trampolina se ne smiju nalaziti ljudi, životinje niti bilo kakvi predmeti.
- Prostor iznad trampolina mora biti slobodan.
- Ako su nepogodne vremenske prilike, trampolin usidrite i ne koristite isti.
- Trampolin postavite na ravnu površinu.
- Trampolin ne koristite ako nije postavljena zaštitna navlaka za opruge ili drugi zaštitni elementi.
- Trampolin postavite na dobro osvijetljeno mjesto.
- Prije svakog korištenja prekontrolirajte stanje trampolina.
- Trampolin je namijenjen za korištenje u vanjskim prostorima.
- Maksimalna težina skakača ne smije prekoracići dopuštene vrijednosti za pojedini tip trampoline

trampolin promjera do 244 cm = 100 kg

trampolin promjera od 305 do 427 cm = 150 kg

trampolin promjera od 457 do 488 cm = 150 kg

**UPOZORENJE:** Nije namijenjeno za djecu mlađu od 3 godine. Nedostatne motoričke sposobnosti. Opasnost od ozljede.

**UPOZORENJE:** Trampolin koristite samo u prisutnosti odrasle osobe.

**UPOZORENJE:** Namijenjeno za jednu osobu. Opasnost od sudara.

Okolo cijelog trampolina mora biti slobodan prostor najmanje 1 m.

Trampolin održavajte u skladu s Uputama za uporabu.

### Distributor:

**MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, ČR, TE: +420 261 222 111**

## Uvjeti jamstva

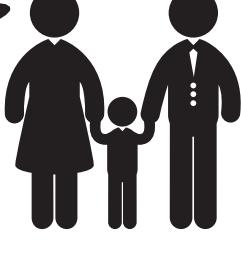
- Trampolin je proizведен od materijala visoke kakvoće. Prije isporuke se svi dijelovi kontroliraju i u vrijeme isporuke su i besprijeckornom stanju.
- Jamstvo traje 24 mjeseca od datuma prodaje trampolina. Sve dokumente o kupovini pohranite zajedno s ovim Uputama za potrebe moguće reklamacije.
- Reklamacija podliježe pravnom poretku Republike Češke.
- Jamstvo vrijedi za sve kvarove prouzročene pogreškom u proizvodnji ili kvarom materijala.
- Preporučujemo prekontrolirati omot/pakiranje trampolina – pakiranje mora biti u besprijeckornom stanju. U slučaju oštećenog pakiranja, odmah obavijestite prodavatelja.
- Ako su na trampolinu vidljivi nedostaci odmah nakon što trampolin sastavite i radi toga isti nije moguće uredno koristiti, kupac je obvezan o istoj činjenici obavijestiti prodavatelja što prije, bez nepotrebognog čekanja.
- U slučaju oštećenja pojedinih dijelova trampolina, reklamirajte samo oštećeni dio.

## Što ne podliježe jamstvu

- Habanje uslijed pogrešne instalacije, korištenja ili skladištenja.
- Uobičajeno habanje koje odgovara intenzitetu rada i starosti uređaja.
- Kvarovi prouzročeni mehaničkim oštećenjem.
- Kvarovi prouzročeni višom silom.
- Kvarovi prouzročeni korištenjem neuobičajenih kemijskih preparata ili alata.
- Uobičajena promjena boje uslijed izlaganja trampolina sunčanom zračenju.
- Deformacije koje nastanu uslijed postavljanja trampolina na neravnу ili nestabilnu podlogu.
- Okvir i ljestve nisu proizvedeni od nehrđajućeg materijala te uslijed djelovanja vлага na istima može doći do oksidacije. Jamstvo ne pokriva hrđanje metalnog okvira niti ljestvi.



Intertek







# MARIMEX

