



# MARIMEX

## Návod k trampolíně Marimex Premium

CZ

SK

FR

DE

EN

IT

NL

RO

HU

PL



**Intertek**

**A TEST**

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

**BEZPEČNOST  
OVĚŘENA**





# Návod k trampolíně Marimex Premium

## Poděkování

Děkujeme, že jste zakoupili trampolínu od společnosti Marimex. Věříme, že vám bude sloužit mnoho let a společně zažijete hezké chvíle nejen vy, ale i vaši blízcí. Před sestavením trampolíny si pečlivě prostudujte tento návod. Doporučujeme návod uschovat pro případ budoucí potřeby.



Váš Marimex

## Obsah balení



Č.	305 ID	366 ID	457 ID	NÁZEV DÍLU	305 cm	366 cm	457 cm		
1	19000835	19000835	19000863	Pružina	56	72		90	Krabice č. 2
2	19000881	19000886	19000893	Kryt pružin	1	1		1	
3	19000871	19000871	19000871	Šroub	16	16		20	
4	19000849	19000849	19000849	Upínací nástroj	1	1		1	
5	19000842	19000859	19000897	Lanko upínací	1	1		1	
6	19000877	19000884	19000889	Trubka rámu	8	8	7	3	
7	19000879	19000885	19000891	Noha trampolíny	4	4	2	3	Krabice č. 1
8	19000878	19000878	19000890	Nástavec na nohu	8	8	10		
9	19000878	19000873	19000892	Skákačí plocha	1	1	1		Krabice č. 1
10	19000841	19000841	19000896	Žebřík	1	1	1		
11				Manuál	1	1	1		Krabice č. 3
12	19000865	19000865	19000865	Stojna ochranné sítě horní	8	8	10		
13	19000866	19000866	19000866	Stojna ochranné sítě dolní	8	8	10		
14	19000882	19000887	19000894	Síť ochranná	1	1	1		
15	19000883	19000888	19000895	Obruč ochranné sítě	8	8	10		
16	19000869	19000869	19000869	T-spoj	8	8	10		
17	19000870	19000870	19000870	PVC rukáv	8	8	10		



## 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.



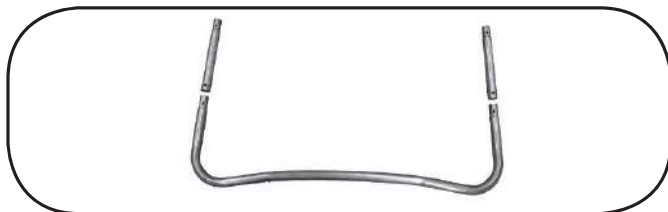
## Než začnete stavět

Před začátkem stavby si pozorně přečtete 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. Trampolína nesmí být zapuštěna do země. Trampolínu neumísťujte v okolí elektrického proudu. Je důležité, aby se min. 1 metr 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 domáckému venkovnímu použití. Při montáži používejte vhodné nářadí, pracujte s ním opatrně. Dále používejte ochranné rukavice.

## Krok 1

Nasuňte nástavce nohy na nohu ve tvaru U a zašroubujte šroubky. Stejně sestavte všechny nohy trampolíny.

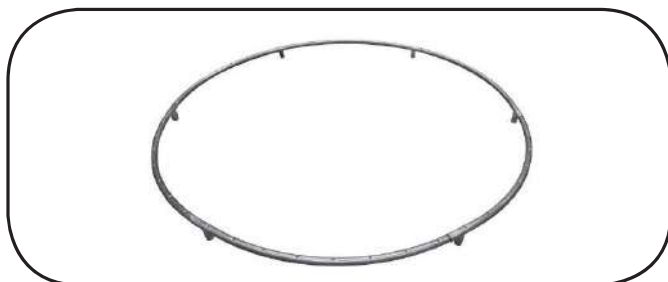


CZ



## Krok 2

Spojte všechny trubky rámu tak, aby vytvořily kruh.



## Krok 3

Připevněte nohy trampolíny ke kruhovému rámu a vše zajistěte šroubky.



## Krok 4

Nasadte pružiny pomocí napínacího nářadí. Postupujte tak, že nejprve natáhnete každou pátku pružinu, tak, aby skákací plocha byla rovnoměrně uprostřed rámu. Tím jednodušší bude upevnění všech zbývajících pružin.





## Krok 8

Připojte všechny stojny k nohám trampolíny.



## Krok 9

Nasuňte tyče horní obruče do rukávu při horním okraji ochranné sítě, následně je spojte pomocí T-spojů k sobě do tvaru kruhu.



## Krok 10

Vyzdvihněte takto vzniklou obruč i se sítí do výšky a připojte dolní ústí T-spojů ke stojnám ochranné sítě.



## Krok 11

Ujistěte se, že všechny aretační kolíky jsou řádně zacvaknuté.



## Krok 12

Provlékněte upínací lanko otvory v ochranné síti a zároveň poutky na skákací ploše.



## Krok 13

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



## Máte postaveno

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

Před každým použitím trampolíny zkontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte skákací ploše a případně chybějícím či uvolněným dílům.

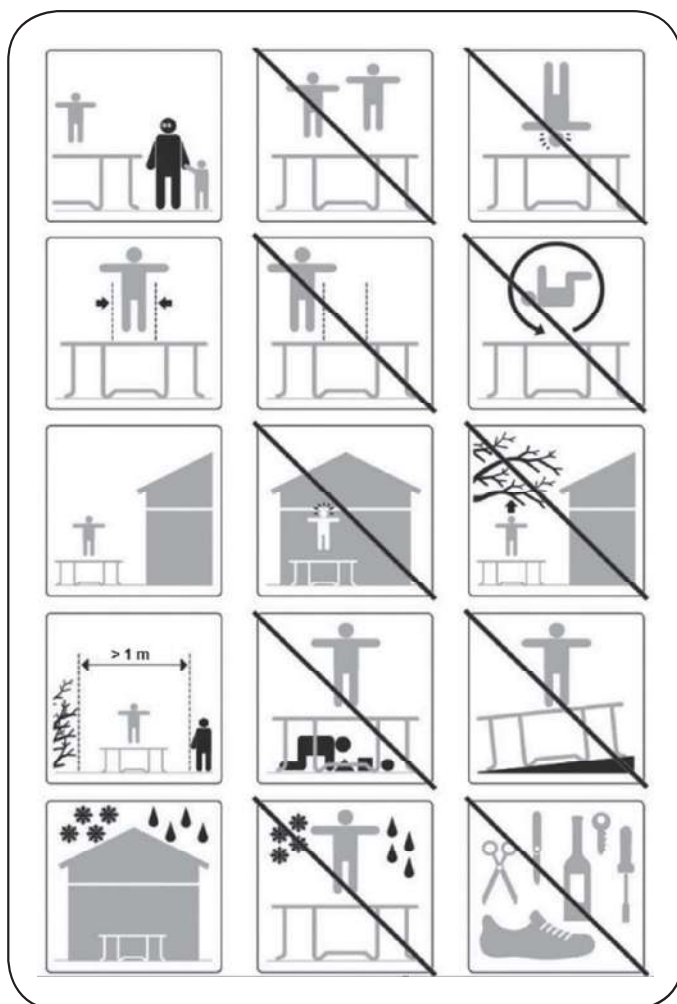
- Na trampolíně smí skákat pouze 1 osoba.
- Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Může dojít k vážnému zranění nebo dokonce úmrtí.
- Majitel trampolíny či dozorující osoba jsou plně odpovědní za správné používání trampolíny všemi uživateli.
- Pokud nemůžete zajistit dohled nad aktivitami na trampolíně, nepoužívejte ji.
- Dozorující 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.
- Dozorující osoba musí být vždy přítomna bez ohledu na stáří a zkušenosti uživatele.
- Pokud trampolínu nepoužíváte, bezpečnostní síť uzavřete zipem i přezkami a žebřík uklidíte na bezpečné místo.
- Maximální váha uživatele nesmí přesáhnout stanovený limit trampolíny:  
pro trampolíny do 244 cm = 100 kg  
pro trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pro trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg
- Nedodržení pravidel bezpečného používání může vést k vážným úrazům.
- Seznamte se s technikou skákání a chováním skákací plochy. Mějte vaše tělo neustále pod kontrolou.
- Neskákejte úmyslně do ochranné sítě.
- Odložte oděvy s háčky a ostrými konci.
- 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 skákačí 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 skákačí 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.

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.

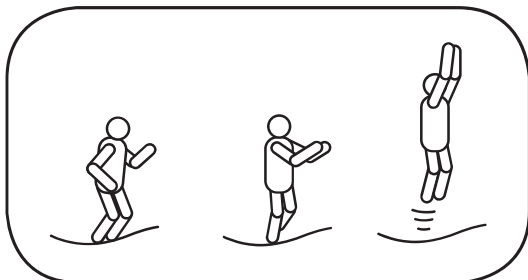
Ochranná síť by měla být vyměněna každé 2 roky.

## 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 kapitole pečlivě prostudujte.

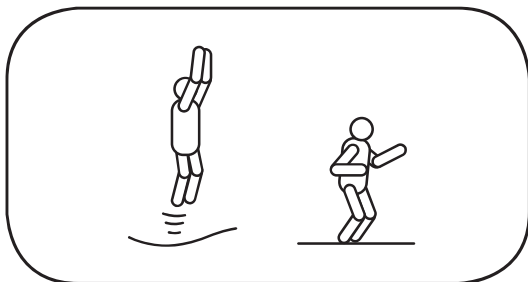
### Základní skok

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



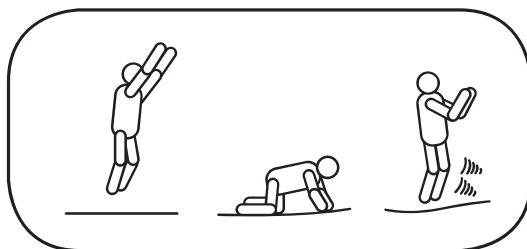
### Přerušovací manévr

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



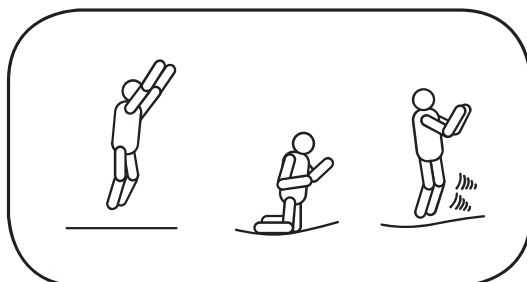
## Skok na ruce/kolena

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



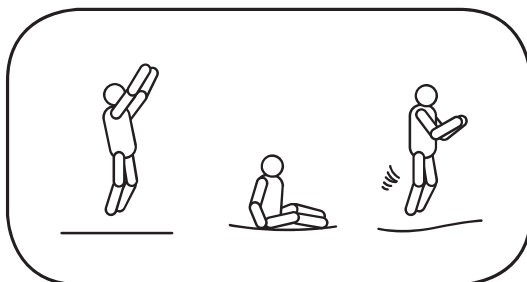
## Skok na kolena

- 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



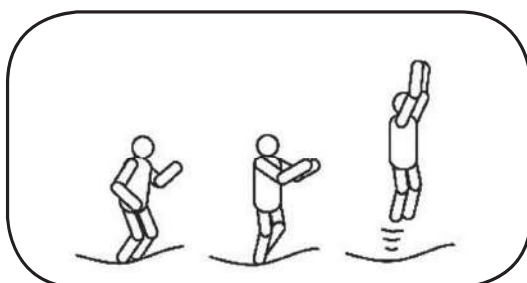
## Tréninkový plán

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.

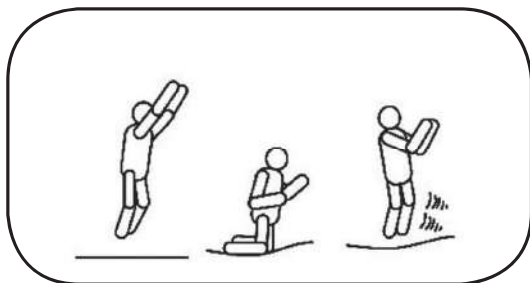
### 1. Lekce

- 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

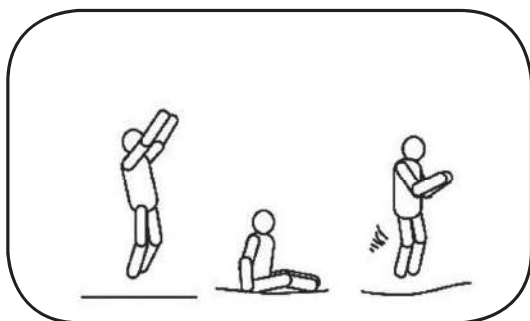
- zopakování 1. lekce
- skok do sedu – předvedení a praktické provádění
- skok na kolena – předvedení a praktické provádění
- začněte skokem do sedu a ukončete skokem na kolena



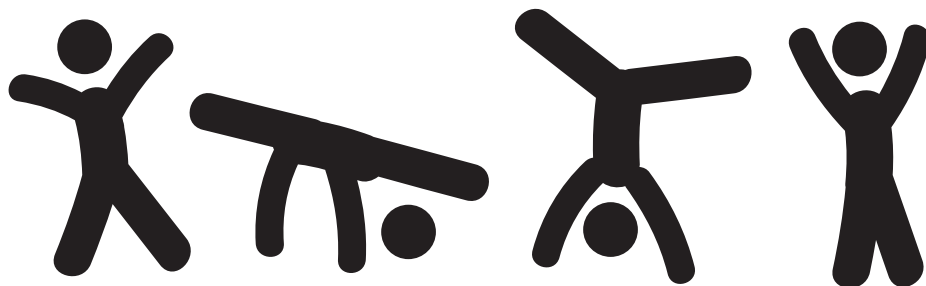
## 3. Lekce

- 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, přemety a kotouly. Na trampolíně může skákat vždy jen jedna osoba.
- Skákejte bez obuvi.
- Pokud je skákaací 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 do 244 cm = 100 kg  
pro trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pro trampolíny od 457 do 488 cm = 180 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.

Okolo trampolíny musí být minimálně 1 metr volného prostoru.

**VÝROBCE: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**



## 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. Uchovejte 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

- Opotřebení 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.
- Přirozenou 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**

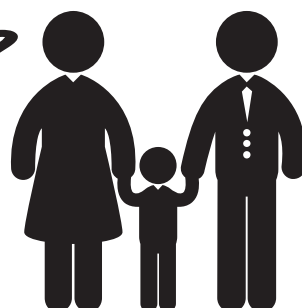


### Kontakty

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

Zákaznické centrum  
tel.: 261 222 111

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



# Návod k trampolíňe Marimex Premium

## Poděkování

Ďakujeme, že ste si zakúpili trampolínu od spoločnosti Marimex. 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 Marimex

## Obsah balení



Č.	305 ID	366 ID	457 ID	NÁZOV DIELU	305 cm	366 cm	457 cm		
1	19000835	19000835	19000863	Pružina	56	72			90
2	19000881	19000886	19000893	Kryt pružín	1	1			1
3	19000871	19000871	19000871	Skrutka	16	16			20
4	19000849	19000849	19000849	Upínacie nástroj	1	1			1
5	19000842	19000859	19000897	Lanko upínacie	1	1			1
6	19000877	19000884	19000889	Trubka rámu	8	8	7		3
7	19000879	19000885	19000891	Noha trampolíny	4	4	2		3
8	19000878	19000878	19000890	Nadstavec na nohu	8	8	10		
9	19000878	19000873	19000892	Plocha skákacia	1	1	1		
10	19000841	19000841	19000896	Rebrík	1	1	1		
11				Manuál	1	1	1		
12	19000865	19000865	19000865	Stojka ochrannej siete horná	8	8	10		
13	19000866	19000866	19000866	Stojka ochrannej siete dolná	8	8	10		
14	19000882	19000887	19000894	Sieť ochranná	1	1	1		
15	19000883	19000888	19000895	Obruč ochrannej siete	8	8	10		
16	19000869	19000869	19000869	T-spoj	8	8	10		
17	19000870	19000870	19000870	PVC rukáv	8	8	10		



## 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

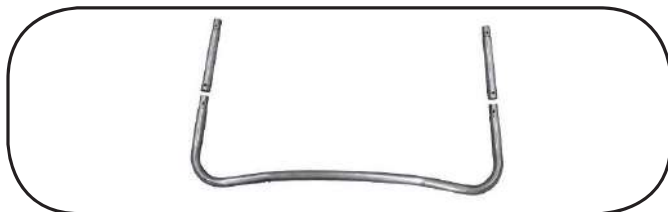
Pred začiatkom stavby si pozorne prečítajte tento návod. Trampolínu musia zostavovať minimálne dve dospelé osoby podľa tohto návodu. Trampolína musí byť umiestnená na rovnom, pevnom a nešmyklavom povrchu. V opačnom prípade hrozí prevrhnutie. Súčasne sa trampolína nesmie stavať na betón alebo iné tvrdé podklady. Trampolína nesmie byť zapustená do zeme. Trampolínu neumiestňujte v okolí elektrického prúdu. Je dôležité, aby sa min. 1 meter 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

Nasuňte nástavce nohy na nohu v tvaru U a zaskrutkujte skrutky. Rovnako zostavte všetky nohy trampolíny.



SK



## Krok 2

Spojte všetky trubky rámu tak, aby vytvorili kruh.



## Krok 3

Pripevnite nohy trampolíny ku kruhovému rámu a všetko zaistite skrutkami.



## Krok 4

Nasadte pružiny pomocou napínacieho náradia. Postupujte tak, že najprv natiahnete každú piatu pružinu tak, aby skákacia plocha bola rovnomerne uprostred rámu. Tým jednoduchšie bude upevnenie všetkých zostávajúcich pružín.





**Krok 8**

Pripojte všetky stojky k nohám trampolíny.

**Krok 9**

Nasuňte tyče hornej obruče do rukávu pri hornom okraji ochrannej siete, následne ich spojte pomocou T-spojov k sebe do tvaru kruhu.

**Krok 10**

Vyzdvihnete takto vzniknutú obruč aj so sieťou do výšky a pripojte dolné ústie T-spojov k stojkám ochrannej siete.

**Krok 11**

Uistite sa, že všetky aretačné kolíky sú riadne zacvaknuté.

**Krok 12**

Prevlečte upínacie lanko otvormi v ochrannej sieti a zároveň putká na skákacej ploche.

**Krok 13**

Vaše trampolína je zostavená, konštrukciu zabezpečte kotviacou sadou (nie je súčasťou balenia) proti vplyvu poveternostných podmienok a ako aretáciu proti nežiadúcemu posunutiu.



## Máte postavené

**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.

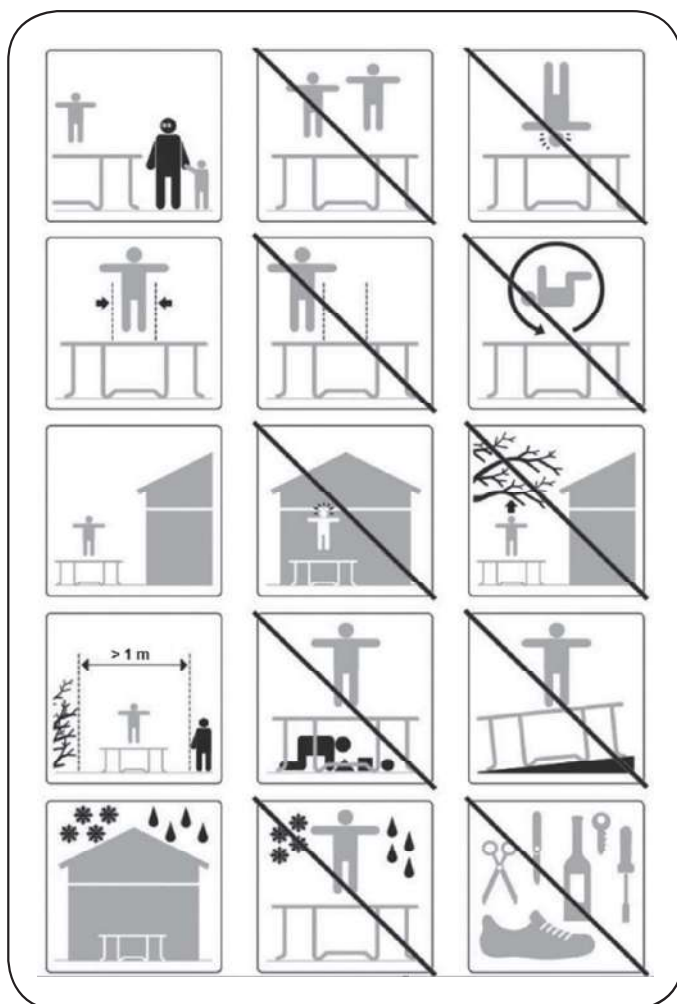
- Na trampolíne smie skákať iba 1 osoba.
- Nie je dovolené skákať saltá, premety a kotrmelce. Môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.
- Majiteľ trampolíny, alebo dozorujúca osoba sú plne zodpovední za správne používanie trampolíny všetkými užívateľmi.
- Pokiaľ nemôžete zaistiť dohľad nad 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 do 244 cm = 100 kg  
pre trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pre trampolíny od 457 do 488 cm = 180 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 úmyslne do ochrannej siete.
- Odložte oblečenie s háčikmi a ostrými koncami.
- 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.**

**Nieje 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 daždivejších 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 mazivými. Nezabudni-  
te ani na otvory, pružiny a spojovacie body.

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

Ochranná sieť by mala byť vymenená každé 2 roky.

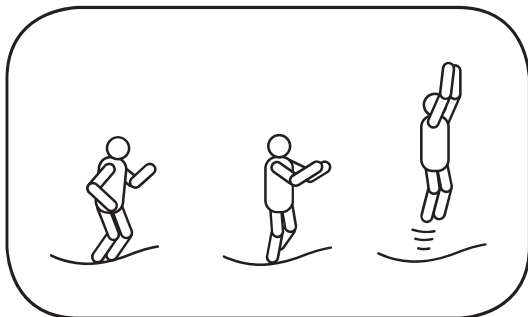
## Základné techniky skákania

Dbajte na to, aby Ste vždy dopadli na rovnaké miesto, z ktorého Ste sa odrazili.

Skáčte vždy do stredu trampolíny. Nesprávna technika skákania môže viesť k úrazu,  
preto si nasledujúcu kapitolu starostlivo preštudujte.

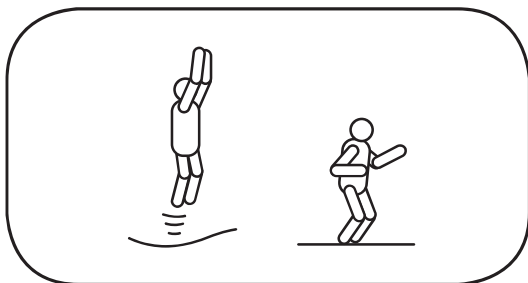
### Základný skok

- 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



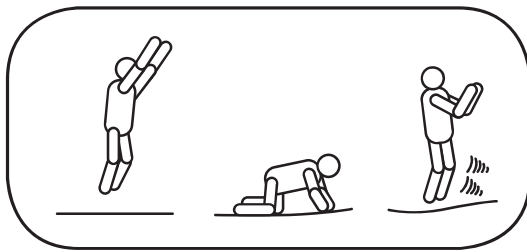
### Prerušovací manéver

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



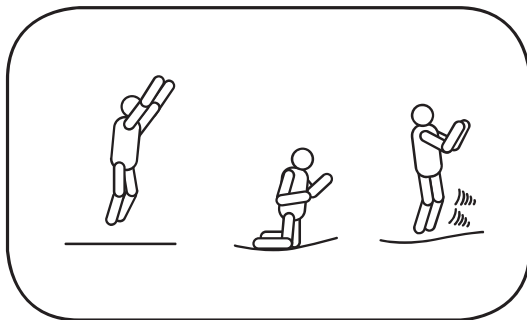
## Skok na ruky/kolena

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



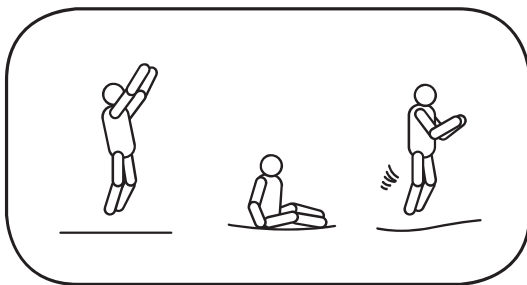
## Skok na kolena

- 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



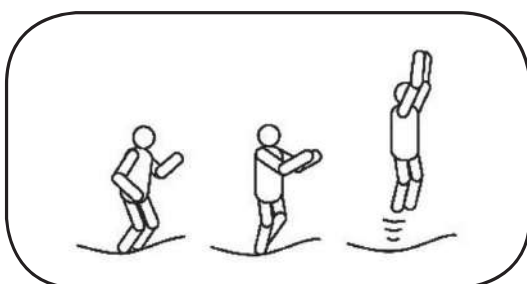
## Tréningový plán

Skôr než sa odhodláte k obtiažnejším 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.

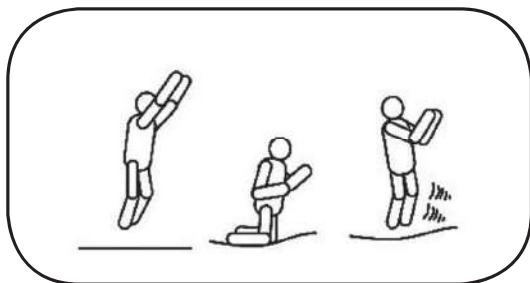
## 1. Lekcia

- nastupovanie a vystupovanie
- základny skok – predvedenie a praktické predvádzanie
- prerušovací manéver – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na ruky/kolena – predvedenie a praktické predvádzanie



## 2. Lekcia

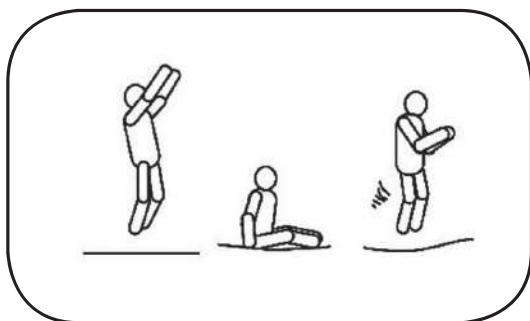
- opakovanie 1. lekcie
- skok do sedu – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na kolena – predvedenie a praktické predvádzanie
- začnite skokom do sedu a ukončíte skokom na kolena



## 3. Lekcia

- opakujte si, čo Ste sa naučili v predchádzajúcich lekciiach

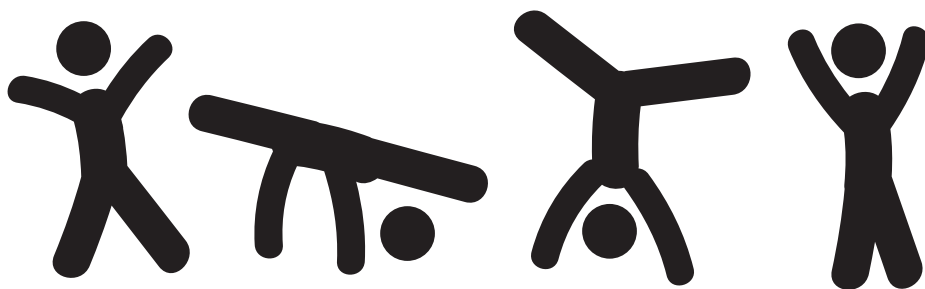
Absolvovaním týchto troch lekcii si osvojíte základné techniky skákania na trampolíne. V budúcnosti dávajte stále pozor na kontrolu a techniku predvádzaných skokov.



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.
- Skáčte bez obuvi.
- Pokiaľ je skákacia plocha mokrá, trampolínu nepoužívajte.
- Neskáčte 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.
- Neskáčte príliš vysoko, skok je bezpečný iba do takej výšky, pokiaľ dokážete dopadnúť späť do prostriedku.
- Pod trampolínou sa nesmú nachádzať žiadne predmety, osoby ani zvierata.
- Priestor nad trampolínou 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 do 244 cm = 100 kg  
pre trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pre trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg

**VAROVANIE** Nevhodné pro 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

- Neskáčte do ochrannej siete.
- Nelezte na sieť, ani pod ňu nepodliezajte.
- Pred každým použitím trampolíny, ochrannú sieť skontrolujte, či nieje poškodená. Pokiaľ ano, 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 1 meter voľného priestoru.

**VÝROBCA: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**



## 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

- Opotrebenie 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 podlažím.
- 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**

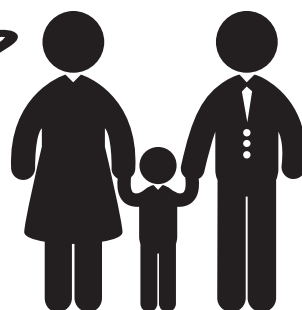


### Kontakty

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

Zákaznícke centrum  
tel.: +421 233 004 194

e-mail: [info@marimex.sk](mailto:info@marimex.sk)



# D'installation trampoline marimex Premium

Nous vous remercions d'avoir acheté le trampoline de la société Marimex. Elle vous servira pendant de nombreuses années et vous et vos proches vous y passerez de bons moments. A lire attentivement la notice de montage avant de commencer le montage de votre trampoline. Veuillez garder impérativement la notice de montage qui vous sera utile pour l'entretien de votre produit.



Votre Marimex

N.	305 ID	366 ID	457 ID	RÉFÉRENCE	305 cm	366 cm	457 cm			
1	19000835	19000835	19000863	Ressorts	56	72	Boîte n° 1	90	Boîte n° 2	
2	19000881	19000886	19000893	Caches ressorts	1	1				1
3	19000871	19000871	19000871	Vis	16	16				20
4	19000849	19000849	19000849	Outil de serrage	1	1				1
5	19000842	19000859	19000897	Cordon de serrage	1	1		1		
6	19000877	19000884	19000889	Tube de cadre	8	8		7		3
7	19000879	19000885	19000891	Pied de trampoline	4	4		2		3
8	19000878	19000878	19000890	Embout de pied	8	8		10		Boîte n° 3
9	19000878	19000873	19000892	Surface de saut	1	1		1		
10	19000841	19000841	19000896	Échelle	1	1		1		
11				Manuel	1	1		1		
12	19000865	19000865	19000865	Poteau du filet de protection inférieur	8	8	10			
13	19000866	19000866	19000866	Poteau du filet de protection supérieur	8	8	10			
14	19000882	19000887	19000894	Filet de protection	1	1	1			
15	19000883	19000888	19000895	Cercle du filet de sécurité	8	8	10			
16	19000869	19000869	19000869	Connecteur en T	8	8	10			
17	19000870	19000870	19000870	Manche PVC	8	8	10			





## Avertissement

Avant le montage et l'utilisation du trampoline, veuillez lire attentivement les instructions. Conservez ce manuel pour le futur.



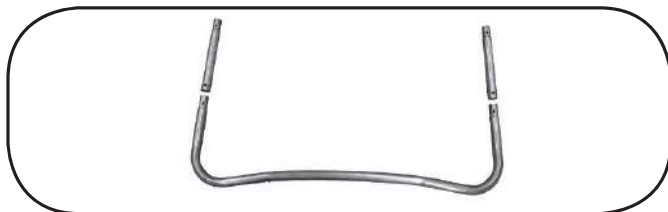
## Avant l'assemblage

Avant le montage lisez attentivement ce manuel. Au moins de personnes adultes doivent assembler le trampoline selon ce manuel. Le trampoline doit être placé sur une surface plane, stable, antidérapante. Sinon, le renversement peut se produire. En même temps le trampoline ne doit pas se construire sur le béton ou autre support dure. Le trampoline ne doit pas être incorporé dans le sol. Ne pas placer le trampoline à proximité du courant électrique. Il est important de faire en sorte qu'aucun objet environnant n'entrave le trampoline d'au moins 1 mètre. Il faut également voir s'il n'y a pas de branches, de câbles électriques ou de plafond bas au-dessus du trampoline. Après avoir terminé le montage, vérifiez et serrez toutes les jonctions. Liquidez l'emballage de manière adéquate. Ne déplacez pas le trampoline plié. Si nécessaire, il faut avoir 4 personnes. Transportez-le en position horizontale et ensuite effectuez le contrôle. Le trampoline est destiné uniquement à un usage domestique en plein air. Pendant le montage, utilisez les outils appropriés et manipulez avec le trampoline avec précaution. Portez les gants de protection.



## Étape 1

Faites glisser les supports sur les pieds en U et vissez les vis. Assemblez tous les pieds du trampoline.

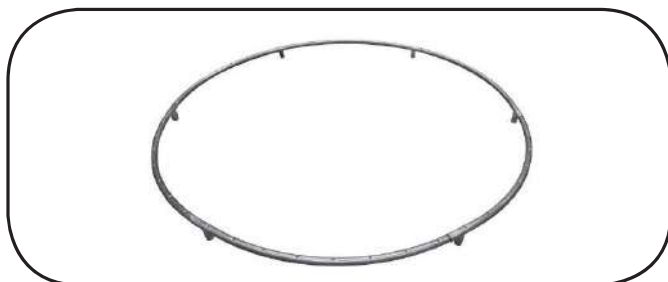


FR



## Étape 2

Assemblez tous les tubes du cadre pour former un cercle.



## Étape 3

Fixez les pieds du trampoline au cadre circulaire et bloquez les à l'aide des vis.



## Étape 4

Posez les ressorts à l'aide de l'outil de tension. Procédez en étirant d'abord chaque cinquième ressorts de sorte que la surface de rebond soit uniformément au milieu du cadre. Cela facilitera la fixation des ressorts restants.



## Étape 5

Le trampoline ressemble à ceci.



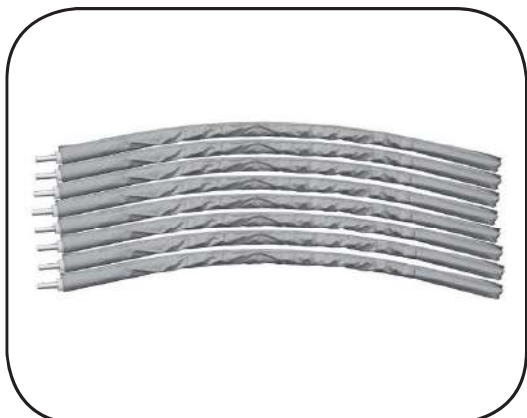
## Étape 6

Placez le couvre-ressort sur le trampoline de façon à ce que les ressorts soient entièrement recouverts et attachez les avec des élastiques.



## Étape 7

Assemblez les parties inférieure et supérieure de la barre du filet de protection, puis placez le manchon sur toute la barre. Assemblez toutes les barres de la même manière.



### Étape 8

Fixez toutes les barres sur les pieds du trampoline.



### Étape 9

Faites glisser les barres de cerceau supérieur dans le manchon en haut du filet de protection, puis assemblez-les ensemble pour former un cercle en utilisant les joints en T.



### Étape 10

Soulevez le cerceau avec le filet en hauteur et assemblez la partie inférieure des joints en T aux barres de filet de protection.



### Étape 11

Assurez-vous que toutes les goupilles de verrouillage sont correctement verrouillées.



### Étape 12

Faites passer le câble de serrage à travers des trous du filet de protection et des boucles sur la surface de rebond.



### Étape 13

Votre trampoline est assemblé, sécurisez la structure avec un kit d'ancrage (non inclus dans l'emballage) contre les conditions météorologiques et comme le blocage contre les déplacements indésirables.



## Assemblage termine

**Avant d'utiliser le trampoline, consultez votre médecin pour savoir si cette activité vous convient et si elle est sûre.**

Avant chaque utilisation, vérifiez le trampoline. Portez une attention particulière à la surface de saut et éventuellement aux pièces manquantes ou desserrées. Jamais plus d'une personne à la fois dans le trampoline.

Il est interdit de sauter le salto et les roulades. Ceci peut causer de blessures graves ou mêmes mortelles. Le propriétaire du trampoline ou la personne surveillant sont entièrement responsables de la bonne utilisation du trampoline par tous les utilisateurs. Si vous ne pouvez pas assurer la surveillance des activités sur le trampoline, ne l'utilisez pas. La personne surveillant est responsable de la mise en place de l'affichette de sécurité sur le trampoline qui fait partie de ce manuel. Puis elle doit veiller à ce que tout le monde prend connaissance des règles de sécurité des mouvements sur le trampoline.

La personne surveillant doit être toujours présente indépendamment de l'âge et de l'expérience de l'utilisateur. Si vous n'utilisez pas le trampoline, fermez le filet de sécurité à l'aide de la fermeture éclair et des boucles et rangez l'échelle à un endroit sûr. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas dépasser la limite du trampoline: pour les trampolines jusqu'à 244 cm = 100 kg Pour les trampolines à partir de 305 à 427 cm = 150 kg pour les trampolines à partir de 457 à 488 cm = 180 kg Le non-respect des règles d'utilisation en toute sécurité peut conduire à des accidents graves. Prenez connaissance de la technique de sauts et le comportement sur la surface de saut. Ayez toujours votre corps sous contrôle. Ne sautez pas délibérément dans le filet de protection. Retirez les vêtements avec les crochets et les objets tranchants. Sautez sans chaussures. Evitez de sauter sur le cache ressorts, risque de rupture. Ne pas monter à l'aide des caches ressorts et ne marchez pas sur les ressorts. Ne sautez pas sur le trampoline de hauts lieux et ne sautez pas du trampoline sur le sol. Avant d'entrer sur le trampoline, retirez tous les objets de vos poches. Pendant le saut, il est interdit d'avoir quoi que ce soit dans la bouche ou dans les mains. Le trampoline est conçu pour les adultes et les enfants à partir de 3 ans. Aidez les jeunes enfants pour monter et ensuite descendre du trampoline. Après avoir terminé le montage, vérifiez si tous les ressorts sont bien accrochés dans le cadre et si le cordon de sécurité du filet est bien enfilé et attaché. Les ressorts doivent être entièrement couverts. Il est possible d'augmenter la stabilité du trampoline en plaçant les sacs de sables sur les pieds d'appui.

Après avoir contrôlé tous les raccords, sautez dans le centre du trampoline environ 5 minutes. Ensuite revérifiez les raccords. Si tout va bien le trampoline est prêt à être utilisé.

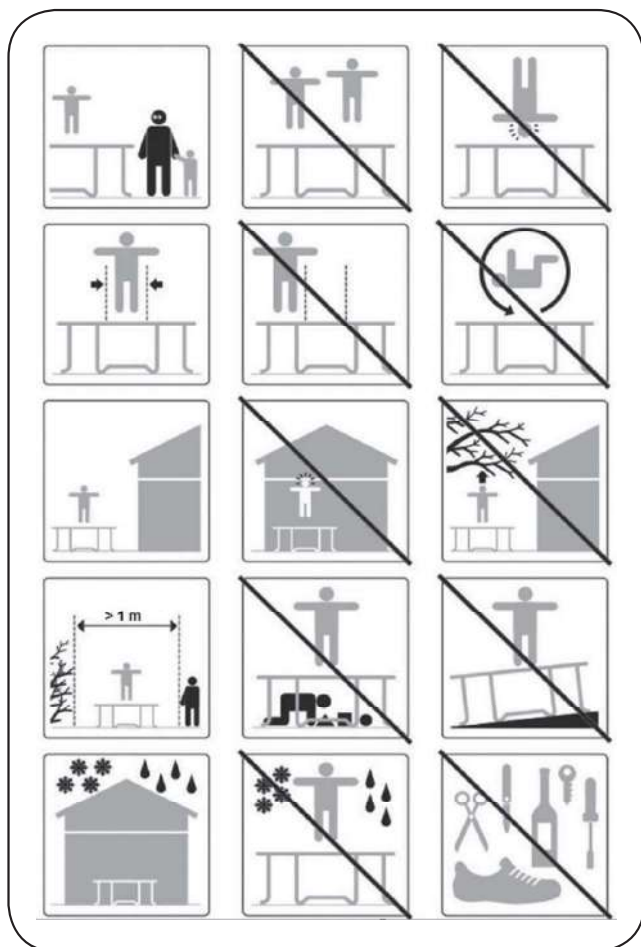




# N'utilisez pas le trampoline

si l'endroit est mal éclairé  
en cas de grossesse ou de haute tension  
à proximité de l'eau  
en cas de fort vent et pluie  
quand ce dernier est mouillé  
sous l'influence des substances qui affectent le  
temps de réaction, le vue et la coordination  
s'il y a des objets ou des personnes audessous  
du trampoline  
s'il y a des objets sur la surface du saut

FR



**Une personne à la fois dans le trampoline. La présence de plusieurs personnes à la fois augmente le risque de blessures.**



**Les sauts périlleux les roulades ne sont pas permis. Ils peuvent conduire à de graves blessures ou même la mort.**





## Prenez soin du trampoline

En cas de vent fort et la pluie ancrez le trampoline ou démontez-le et stockez-le dans un endroit sûr. Il faut ancrer les parties supérieure et inférieure du trampoline. Les réparations peuvent être effectuées par des personnes qualifiées utilisant des pièces de rechange d'origine. Les interventions non professionnelles peuvent réduire la durée de vie du trampoline.

Au cours des mois pluvieux et froids mettez le trampoline dans un endroit où il n'est pas exposé à des températures hautes ou basses et aux rayons du soleil. Lorsque vous n'utilisez pas le trampoline pendant longtemps, démontez-le et rangez-le. Vous augmentez la longévité du cadre en le graissant par exemple à l'aide de la vaseline ou autres graisses. N'oubliez pas les trous, les ressorts et les points de connexion.

Lors du nettoyage du trampoline, utilisez un chiffon humide sans produits chimiques ou autres produits abrasifs.

Le filet de sécurité doit être remplacé tous les deux ans.

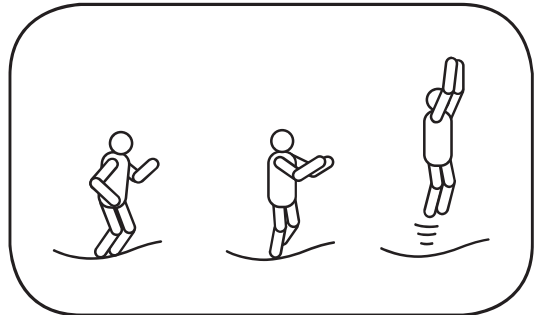
## Techniques de base de saut

Veuillez à ce que vous tombez au même endroit d'où vous avez sauté. Sautez toujours dans le centre. Une mauvaise technique de saut peut entraîner les accidents. Pour cette raison lisez attentivement ce chapitre.

### Saut de base

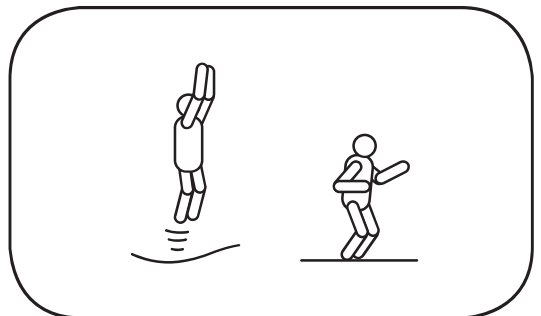
position de départ debout, écartez les pieds de la largeur des épaules et fixer le tapis

élancer les bras en avant et effectuer un mouvement circulaire vers le haut à mi-hauteur, tender les orteils vers le bas réception avec les pieds écartés de la largeur des épaules



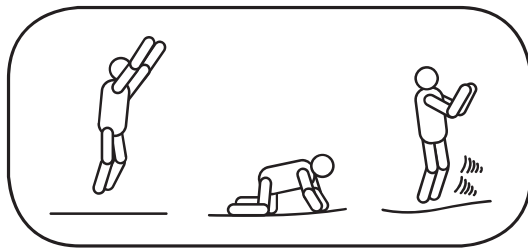
### Manoeuvre d'interruption

si la personne perd le contrôle, en faisant la manoeuvre d'interruption elle peut reprendre le contrôle effectuer le saut de base, mais à la réception garder les genoux pliés – le saut est interrompu



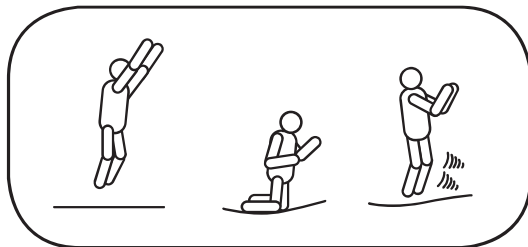
## Sauts mains/genoux

effectuer le saut de base faible amplitude contrôlé  
réception sur les mains, genoux et  
gardez le dos droit  
faire attention à la réception sur les quatre, la hauteur n'est pas importante



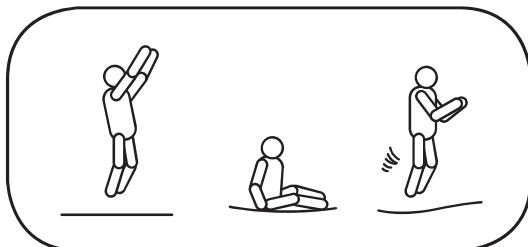
## Saut genoux

effectuer le saut de base de faible amplitude plier les genoux en gardant le dos droit, maintenir son équilibre avec les bras  
retour au saut de base en élançant les bras vers le haut



## Saut assis

réception en position assise en plaçant les bras long du corps  
retour à la position de base en poussant sur les mains

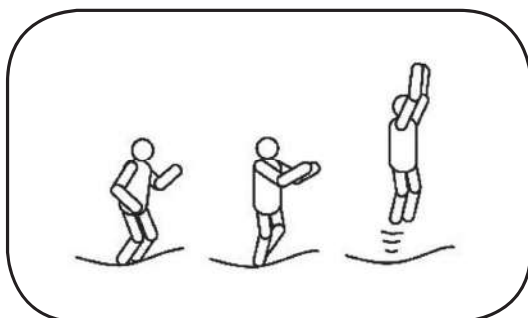


## Lan d'entraînement

Avant que vous osez de faire les sauts plus difficiles, vous devez maîtriser les sauts de base. Par conséquent, suivez ce plan d'entraînement. Lisez attentivement les consignes de sécurité. La personne surveillant et les utilisateurs doivent prendre connaissance des directives en vigueur sur l'utilisation des trampolines, ainsi que sur les limites physiques des utilisateurs.

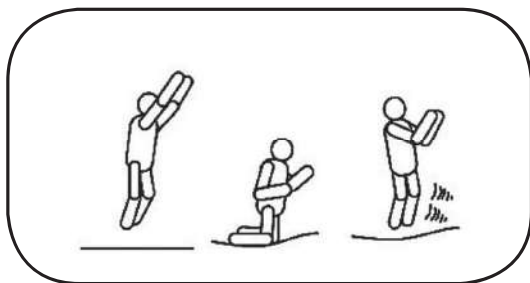
## 1ère leçon

accès et descente du trampoline  
saut de base – présentation et pratique des  
figures manoeuvre d'interruption –  
présentation et  
pratique des figures saut sur mains/  
genoux -  
présentation et pratique des figures



## 2e leçon

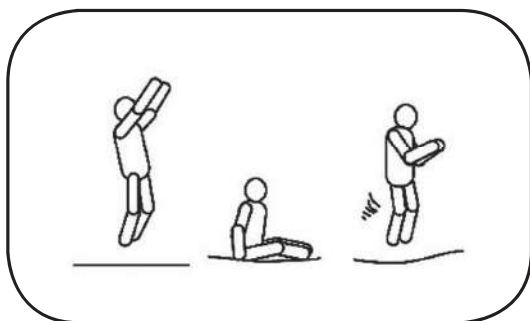
révision de la 1ère leçon saut assis –  
présentation et pratique des figures  
saut genoux  
présentation et pratique des figures  
effectuez le  
saut assis et terminez par le saut sur  
genoux



## 3e leçon

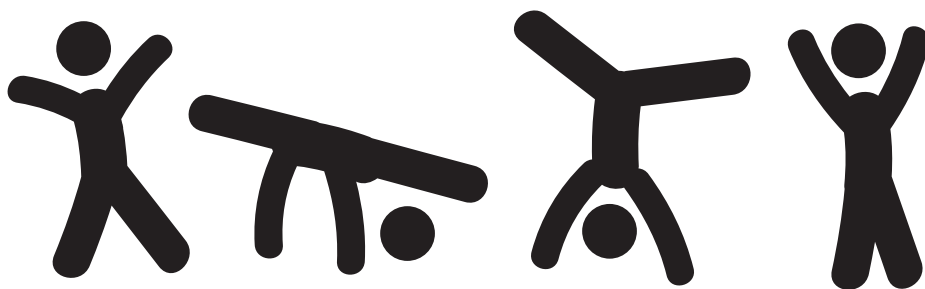
réviser et pratiquez des figures apprises  
en leçon 1 et 2

Après ces trois leçons vous maîtrisez  
les techniques de base du saut dans le  
trampoline. A l'avenir, mettez l'accent  
sur le contrôle et la technique des  
sauts.



Le but du jeu suivant consiste à prendre l'habitude du trampoline :  
le joueur n° 1 commence avec un saut, que le joueur n° 2 doit reproduire en y  
ajoutant le sien, et ainsi de suite avec les joueurs qui aux deux premières figures en  
ajoutent une autre. Le dernier participant réussissant à répéter le plus de figures  
dans l'ordre a gagné. Même en jouant, il est important de réaliser des sauts contrôlés !

Ne tentez pas de figures trop compliquées ou non maîtrisées. Pour développer des  
sauts plus élaborés, vous devrez contacter un spécialiste des sauts de trampoline.  
N'oubliez pas qu'une personne à la fois peut monter dans le trampoline.  
L'utilisation du trampoline par deux ou plusieurs personnes à la fois peuvent conduire à des chocs entre elles.



## Affichette de securite – trampoline

• Avant l'utilisation du trampoline, veuillez lire attentivement ce manuel. N'utilisez pas le trampoline sans la personne surveillant qui connaît les règles de sécurité. Il n'est pas permis de pratiquer les sauts périlleux, les roulades. Une personne à la fois est dans le trampoline. Sautez sans chaussures.

Ne pas utiliser le trampoline quand ce dernier est mouillé. Ne sautez pas dans le trampoline d'un endroit plus haut et ne descendez pas du trampoline en sautant sur

le sol. N'utilisez pas le trampoline sous l'emprise de l'alcool et des drogues qui peuvent provoquer un manque de réactivité ou de coordination physique.

N'utilisez pas le trampoline comme une aide pour sauter d'un objet à l'autre.

Ne sautez pas trop haut, le saut est maîtrisé lorsque le point de départ et de réception est le même. Aucun objet ou personnes ou animaux se trouvent au-dessous

du trampoline. L'espace au-dessus du trampoline doit rester libre.

12

En cas de vent très violent, n'utilisez pas le trampoline et bloquez-le (ancrer).

Placez le trampoline sur une surface plane. N'utilisez pas le trampoline sans les caches ressorts et les protections. Le trampoline est placé dans un endroit

suffisamment éclairé. Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état du trampoline et des différentes parties. Le trampoline est conçu d'être utilisé uniquement à la maison

et à l'extérieur. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas dépasser la limite du

trampoline: pour les trampolines jusqu'à 244 cm = 100 kg Pour les trampolines à

partir de 305 à 427 cm = 150 kg pour les trampolines à partir de 457 à 488 cm =

180 kg

**AVERTISSEMENT:** Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Le manque d'habileté motrice. Risque de blessures graves.

**AVERTISSEMENT:** Utiliser le trampoline sous la surveillance d'une personne adulte.

**AVERTISSEMENT:** Une

personne à la fois. Risque de collision. Filet de protection Ne sautez pas dans le filet de protection. Ne montez pas sur le filet, ne passez pas au-dessous. Avant chaque utilisation du trampoline, vérifiez le filet de protection, s'il n'est pas endommagé.

En

cas d'endommagement, n'utilisez pas le trampoline. A l'entrée, avant l'utilisation la

fermeture éclair doit être fermée et bloquée à l'aide des boucles. Le filet devrait être

remplacé tous les 2 ans. L'espace libre autour du trampoline doit être au minimum 1 mètre. 183cm à 488 cm selon le modèle

acheté. La hauteur de différents modèles : modèle 183 cm – hauteur 200 cm, modèle

244 cm – hauteur 218 cm, modèle 305 cm – hauteur 246 cm, modèle 366 cm –

hauteur 250 cm, modèle 396 cm – hauteur 263 cm, modèle 427 cm – hauteur 263

cm, modèle 457 cm – hauteur 273 cm, modèle 488 cm – hauteur 273 cm

**FABRICANT: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Conditions de garantie

- Le trampoline a été conçu de matériaux de haute qualité. Tous les composants ont été vérifiés et jugés inoffensifs.
- La garantie est valable pendant deux ans à compter de la date d'achat. Conservez tous les documents relatifs à l'achat ainsi que des instructions. Une preuve d'achat sera exigée lorsque les demandes de garantie sont appliquées.
- Les réclamations relatives au produit sont régies par les lois de la République tchèque.
- La garantie couvre tous les défauts dus à des erreurs de fabrication ou au défaut du matériel affectant leur fonctionnalité.
- L'acheteur est tenu de vérifier, après l'achat du trampoline, si l'emballage est endommagé ou une autre partie du colis. Au cas où on constaterait un défaut, vous les signalerez immédiatement au vendeur.
- S'il y a des défauts évidents sur le trampoline et qui se produisent immédiatement après la mise en service, et le dispositif ne peut pas être utilisé, l'acheteur est tenu de réclamer la marchandise sans délai.
- Les défauts constatés sur différentes parties du trampoline, réclamez seulement la partie défectueuse en l'indiquant visiblement.

## Garantie ne couvre pas

- L'usure due à une mauvaise installation ou utilisation ou un stockage inadéquat.
- L'usure normale de l'équipement correspondant à la nature et la durée de son utilisation.
- Les défauts causés par des dommages mécaniques.
- Les dommages dus à des forces naturelles.
- Les défauts dus à l'utilisation des moyens non standards et des agents de nettoyage inadéquats.
- La perte naturelle de solidité de couleurs par rapport aux rayons du soleil.
- La déformation encourue en relation avec un sol instable ou non traité.
- La construction et les marches ne sont pas en acier inoxydable et les effets de l'humidité peuvent entraîner la corrosion. La garantie ne couvre pas la corrosion de la structure métallique ou des marches.

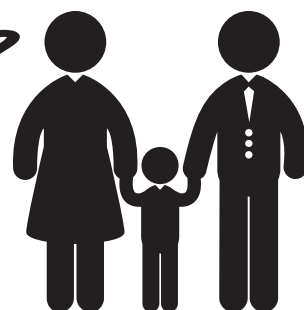


### Informations de contact

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

tel.: +420 261 222 111

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



# Aufbauanleitung trampoline

## Marimex Premium

Wir bedanken uns bei Ihnen für die Beschaffung der Trampoline von der Gesellschaft Marimex. Wir hoffen, dass sie Ihnen viele Jahr lang dienen wird und dass nicht nur Sie sondern auch Ihre Nächsten schöne Momente zusammen erleben. Vor der Zusammenlegung der Trampoline lesen Sie, bitte, sorgfältig diese Anleitung durch. Wir empfehlen sie für eventuellen zukünftigen Bedarf aufzubewahren.



IhrMarimex

Nr.	305 ID	366 ID	457 ID	TEILEBENENNUNG	305 cm	366 cm	457 cm			
1	19000835	19000835	19000863	Feder	56	72	Kasten Nr. 1		90	Kasten Nr. 2
2	19000881	19000886	19000893	Randabdeckung	1	1			1	
3	19000871	19000871	19000871	Schraube	16	16			20	
4	19000849	19000849	19000849	Spannwerkzeug	1	1			1	
5	19000842	19000859	19000897	Litzendraht	1	1			1	
6	19000877	19000884	19000889	Rahmenrohr	8	8		7	3	
7	19000879	19000885	19000891	Trampolinbein	4	4		2	3	
8	19000878	19000878	19000890	Standfußverlängerung	8	8		10	Kasten Nr. 1	
9	19000878	19000873	19000892	Sprungmatte	1	1		1		
10	19000841	19000841	19000896	Leiter	1	1		1		
11				Manual	1	1		1		
12	19000865	19000865	19000865	Stab des Schutznetzes - Oben	8	8	10			
13	19000866	19000866	19000866	Stab des Schutznetzes - Unten	8	8	10	Kasten Nr. 3		
14	19000882	19000887	19000894	Sicherheitsnetz	1	1	1			
15	19000883	19000888	19000895	Rahmen für Sicherheitsnetz	8	8	10			
16	19000869	19000869	19000869	T-Stück	8	8	10			
17	19000870	19000870	19000870	PVC-Randabdeckung	8	8	10			





## Hinweis

Vor dem Aufbau und dem anschließenden Gebrauch lesen Sie bitte genau Instruktionen in dieser Anleitung durch. Die Aufbauanleitung bewahren Sie bitte für den Fall auf, dass Sie die darin enthaltenen Informationen in der Zukunft brauchen werden.



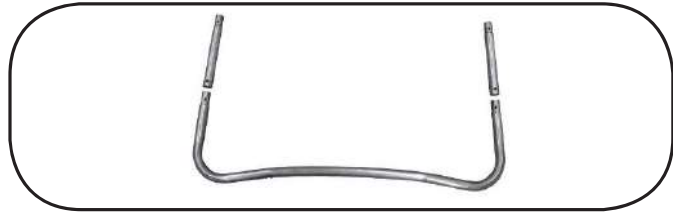
## Vor dem aufbau

Vor dem Beginn des Aufbaus die Aufbauanleitung sorgfältig durchlesen. Die Trampoline müssen mindestens zwei Erwachsene nach dieser Aufbauanleitung zusammenbauen. Die Trampoline muss auf einer geraden, festen und rutschfesten Fläche untergebracht werden. Im Gegenfall droht das Risiko des Umkippen. Zugleich darf die Trampoline auf keiner Betonoberfläche oder auf keiner anderen harten Oberfläche aufgebaut werden. Die Trampoline darf nicht in den Boden versunken werden. Die Trampoline nicht in der Nähe vom elektrischen Strom unterbringen. Es ist wichtig, dass sich um die Trampoline herum in einem Abstand von mindestens 1 Meter keine weiteren Gegenstände befinden. Weiter ist darauf zu achten, dass sich über der Trampoline keine Äste, elektrische Leitung oder niedrige Decke befinden. Nach der Beendigung der Montage prüfen Sie bitte alle Verbindungen und ziehen Sie diese fest an. Das Verpackungsmaterial entsorgen Sie bitte mit der entsprechenden Art und Weise. Die aufgebaute Trampoline nicht schieben. Falls es unerlässlich ist, wird die Assistenz von 4 Personen benötigt. Die Trampoline immer in der horizontalen Position übertragen und danach prüfen. Die Trampoline ist nur für den privaten Außengebrauch bestimmt. Für die Montage geeignetes Werkzeug nutzen und vorsichtig arbeiten. Schutzhandschuhe dabei nutzen.



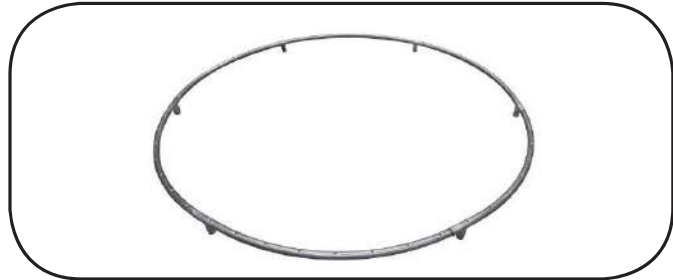
## Schritt 1

StandfüÙe in U-Form aufsetzen und mit Schrauben fixieren. Setzen Sie auch die übrigen StandfüÙe auf.



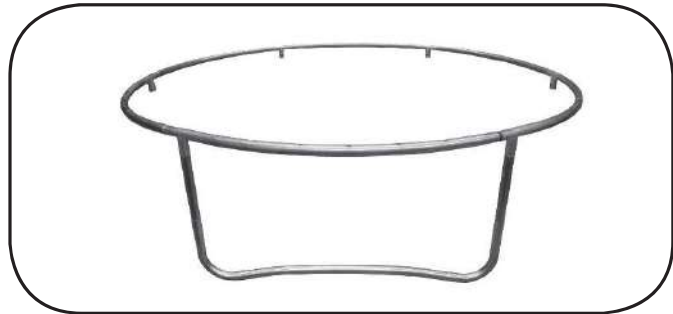
## Schritt 2

Verbinden Sie alle Rahmenrohre und bilden einen Kreis.



## Schritt 3

Befestigen Sie die StandfüÙe des Trampolins an den Rahmen und fixieren alles mit Schrauben.



## Schritt 4

Befestigen Sie die Federn mit Hilfe eines Spannwerkzeuges. Spannen Sie zunächst jede fünfte Feder, und zwar so, damit die Sprungmatte gleichmäßig in der Mitte des Rahmens positioniert ist. Auf diese Weise können die verbleibenden Federn einfacher angebracht werden.



## Schritt 5

Das Trampolin sieht jetzt folgendermaßen aus.



## Schritt 6

Randabdeckung so anbringen, damit die Federn völlig verdeckt sind. Fixieren Sie die Randabdeckung mit Gummibändern.



## Schritt 7

Verbinden Sie den unteren und oberen Teil der Netzstangen des Sicherheitsnetzes. Ziehen Sie den Ärmel über die Netzstangen. Verbinden Sie auf diese Weise alle übrigen Stangen.



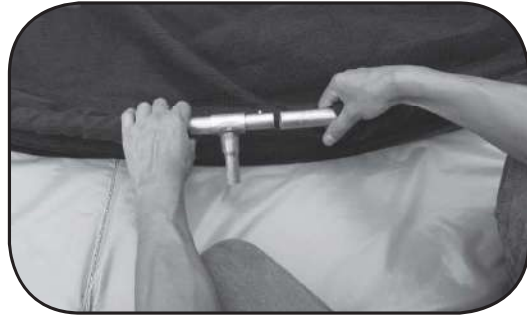
## Schritt 8

Verbinden Sie alle Netzstangen mit den Trampolinfüßen.



## Schritt 9

Ziehen Sie den Ärmel über die Stangen des oberen Trampolinrandes und verbinden diese mit Hilfe von T-Verbindungen, bis ein Kreis entsteht.



## Schritt 10

Heben Sie den Trampolinrand mit dem Sicherheitsnetz hoch und verbinden die unteren Mündungen der T-Verbindungen mit den Stangen des Sicherheitsnetzes.



## Schritt 11

Vergewissern Sie sich, dass alle Arretierstifte richtig angebracht wurden.



## Schritt 12

Ziehen Sie das Spannseil durch die Öffnungen im Sicherheitsnetz und gleichzeitig durch die Ösen der Sprungmatte.



## Schritt 13

Ihr Trampolin ist zusammengestellt, sichern Sie die Konstruktion mit einem Verankerungsset (nicht Bestandteil der Lieferung) gegen Witterungsverhältnisse sowie gegen unerwünschte Verschiebung des Trampolins.



## Aufgebaut

**Vor dem Gebrauch der Trampoline beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, ob diese Aktivität für Sie geeignet und sicher ist.**

Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Trampoline. Erhöhte Aufmerksamkeit widmen Sie bitte der Sprungfläche und eventuell den fehlenden oder gelösten Teilen. Auf der Trampoline darf nur 1 Person springen.

- Es ist nicht zulässig Saltos und Bocksprünge zu springen. Dies kann zu ernsthaften Verletzungen oder sogar zum Tod führen.

Der Besitzer der Trampoline oder die Aufsichtsperson sind für den richtigen Gebrauch der Trampoline durch alle Nutzer voll verantwortlich.

Wenn es nicht möglich ist die Aufsicht über Aktivitäten auf der Trampoline sicherzustellen, nutzen Sie diese bitte nicht. Die Aufsichtsperson ist für die Unterbringung der Sicherheitsplakette an der Trampoline verantwortlich, die ein Bestandteil dieser Aufbauanleitung ist. Weiter muss sie sicherstellen, dass alle mit den Sicherheitsregeln für die Bewegung auf der Trampoline bekanntgemacht wurden. Die Aufsichtsperson muss immer dabei sein, egal wie alt oder erfahren der Benutzer ist. Wenn Sie die Trampoline nicht nutzen, verschließen Sie bitte das Sicherheitsnetz mit dem Reißverschluss und mit Schnallen und stellen Sie die Leiter an eine sichere Stelle ab.

Das maximale zulässige Gewicht des Nutzers darf das festgelegte Limit der Trampoline nicht überschreiten: Trampolinen bis 244 cm = 100 kg, Trampolinen von 305 bis 427 cm = 150 kg Trampolinen von 457 bis 488 cm = 180 kg Die Nichteinhaltung der Regeln für einen sicheren Gebrauch kann zu ernsthaften Verletzungen führen. Machen Sie sich mit der Sprungtechnik und mit dem Verhalten der Sprungfläche bekannt. Halten Sie Ihren Körper immer unter Kontrolle. Springen Sie nicht vorsätzlich ins Sicherheitsnetz.

Legen Sie Kleidung mit Haken und scharfen Enden ab. Springen Sie barfuß.

Vermeiden Sie Sprünge auf die Randabdeckung, es droht das Zerreißen.

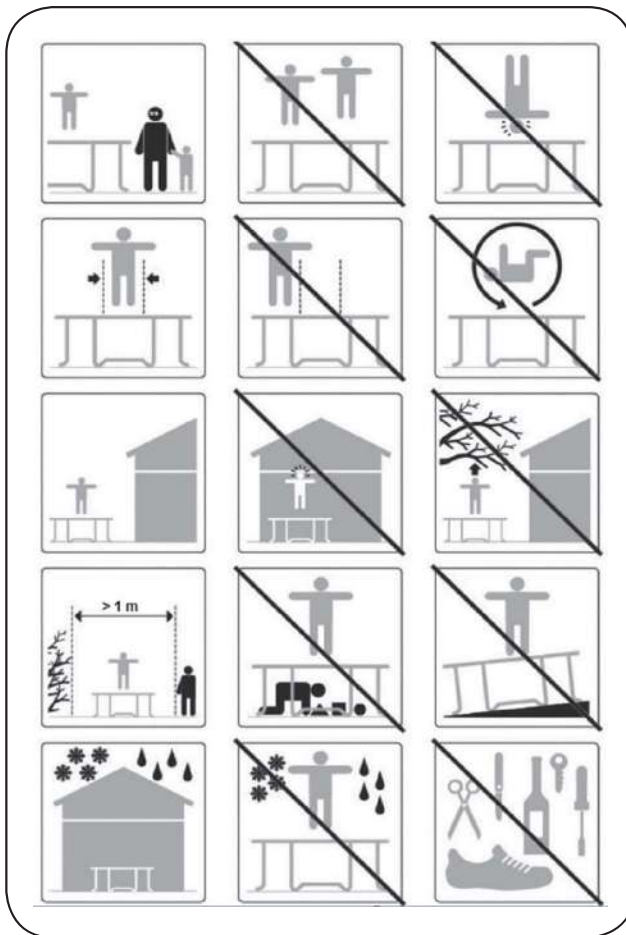
Ziehen Sie sich nicht anhand der Randabdeckung hoch und treten Sie nicht auf die Spiralfedern, Weder von höheren Stellen auf die Trampoline noch von der Trampoline auf den Boden herunterspringen. Vor dem Aufsteigen auf die Trampoline alle Gegenstände aus den Taschen ablegen. Während des Springens ist es nicht zulässig, was auch immer im Mund oder in Händen zu halten. Die Trampoline ist für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahre bestimmt.

Kleinen Kindern beim Aufsteigen und Absteigen der Trampoline bitte die Assistenz leisten. Nach der Beendigung der Montage prüfen, ob alle Federn fest am Rahmen eingehakt sind und das Netzsicherheitsseil richtig durchgesteckt und festgebunden ist. Die Federn müssen vollständig überdeckt werden. Die Stabilität der Trampoline kann man durch das Auflegen der Sandsäcke auf die Standfüße erhöhen. Nach der kompletten Kontrolle sämtlicher Verbindungen in der Mitte der Trampoline ca. 5 Minuten lang springen. Danach erneut die Kontrolle durchführen. Wenn alles in Ordnung ist, ist die Trampoline für die Benutzung vorbereitet.



# Trampoline unter nachstehenden umständen nicht nutzen

- bei schlechter Beleuchtung
- wenn Sie schwanger sind oder an den Bluthochdruck leiden
- nah am Wasser
- beim starken Wind und Regen
- wenn die Sprungfläche nass ist
- unter dem Einfluss von Stoffen, die Reaktionszeit, Raumsehen und Koordinierungsfähigkeiten beeinflussen
- wenn sich darunter Gegenstände oder Personen befinden
- wenn sich auf der Sprungfläche Gegenstände befinden



**Auf der Trampoline darf nur 1 Person springen. Mehrere Personen erhöhen das Verletzungsrisiko.**



**Es sind keine Saltos und Bocksprünge zulässig. Es kann zur ernsthaften Verletzung oder sogar zum Tod führen.**





## Pflege um die trampoline

Beim starken Wind und Regen sichern Sie die Trampoline durch Verankerung oder Zerlegung und Abstellung an einer sicheren Stelle. Bei der Verankerung ist es notwendig sowohl den oberen als auch den unteren Teil der Trampoline zu sichern. Reparaturen dürfen nur von qualifizierten Personen beim Einsatz der Originalersatzteile vorgenommen werden. Unsachgemäße Eingriffe können die Lebensdauer der Trampoline beeinträchtigen.

Während der kühleren und regnerischen Monate die Trampoline an eine Stelle abstellen, wo sie den hohen oder im Gegenteil den niedrigen Temperaturen und der Sonnenstrahlung nicht ausgesetzt wird.

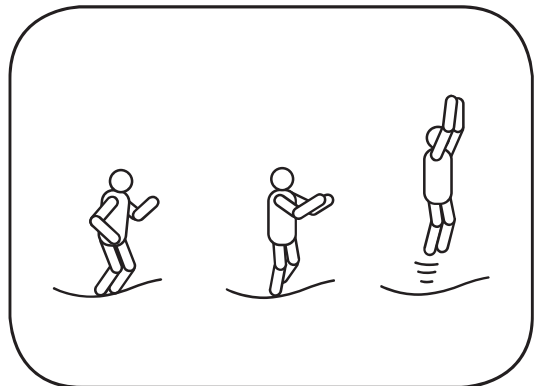
Wird die Trampoline langfristig nicht benutzt, demontieren Sie diese und lagern an einer sicheren Stelle. Die Rahmenlebensdauer erhöhen Sie durch das Schmieren z.B. mit Vaseline oder mit anderen Schmiermitteln. Öffnungen, Federn und Verbindungspunkte nicht vergessen. Bei der Reinigung der Trampoline nur ein feuchtes Tuch ohne Chemikalien und andere abrasive Mittel nutzen. Das Sicherheitsnetz sollte alle zwei Jahre ausgetauscht werden.

## Grundsprungtechniken

Bitte darauf achten, dass Sie immer an der gleichen Stelle landen, aus der Sie hochgesprungen sind. Immer in der Mitte der Trampoline springen. Die falsche Sprungtechnik kann zu Verletzungen führen, aus diesen Grund lesen Sie bitte das nachstehende Kapitel sorgfältig durch.

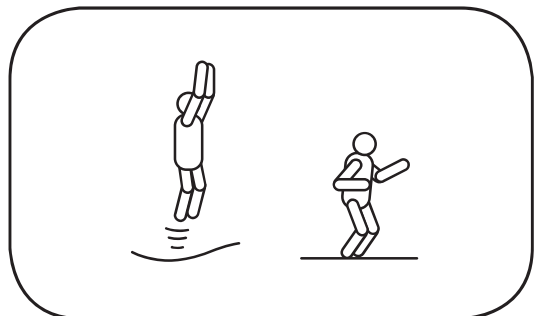
### Der grundsprung

- Start aus stehender Position, Füße schulterbreit auseinander, Augen auf die Sprungfläche gerichtet.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und mit einer Kreisbewegung aufwärts.
- Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen.
- Bei der Landung sind die Füße schulterbreit auseinander.



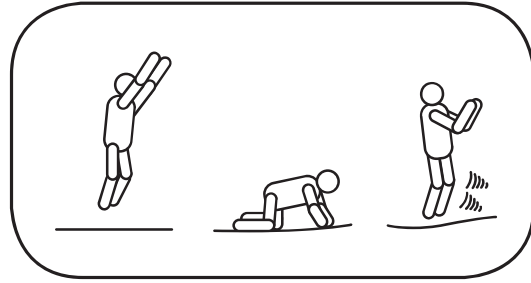
### Das abbrechmanöver

- Wenn der Springer die Kontrolle über seinen
- Sprung verliert, kann er sie durch das Abbrechmanöver wieder gewinnen. – Beginnen Sie mit einem Grundsprung, bei der Landung ziehen Sie Ihre Knie an. So können Sie Ihren Sprung abbrechen.



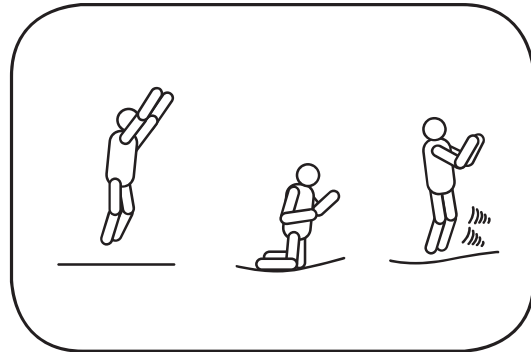
## Der hand-/Kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Grundsprung.
- Landen Sie auf Ihren Händen und Knien, lassen Sie dabei den Rücken gerade.
- Achten Sie auf eine 4-Punkt-Landung. Die Höhe ist nicht wichtig.



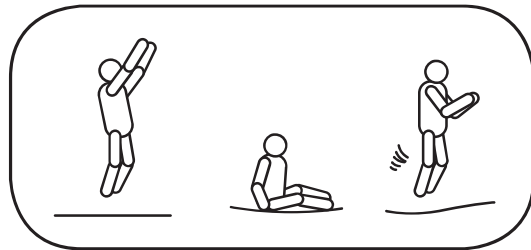
## Der kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Grundsprung.
- Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie dabei den Rücken gerade, nutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie zurück in die Basisposition, indem Sie Ihre Arme aufwärts schwingen.



## Der sitzprung

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Bringen Sie Ihre Hände neben die Hüften. Mit Hilfe der Hände bringen Sie sich wieder in die aufrechte Position.

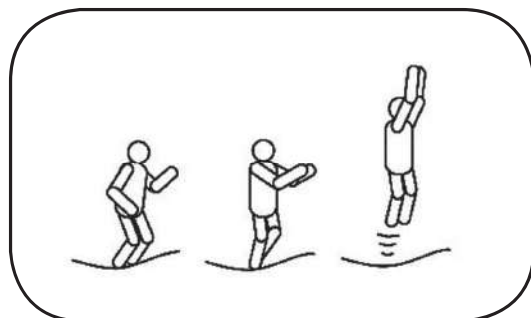


## Trainingsplan

Bevor Sie schwierigere Sprünge wagen, sollten Sie die Basissprünge bewältigen. Aus diesem Grund gehen Sie gemäß diesem Trainingsplan vor. Lesen Sie sorgfältig die Sicherheitshinweise durch. Die Aufsichtsperson sowie die Nutzer sollten sich nicht nur über die für das Nutzen der Trampolinen gültigen Richtlinien sondern auch über die physischen Limits der Nutzer informieren.

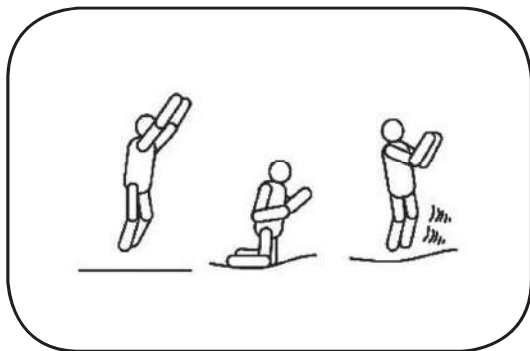
### 1. Lektion

Aufsteigen und Absteigen  
 Grundsprung – Vorführung und die praktische Durchführung  
 Abbrechmanöver – Vorführung und die praktische Durchführung  
 Hand-/Kniesprung - Vorführung und die praktische Durchführung



## 2. Lektion

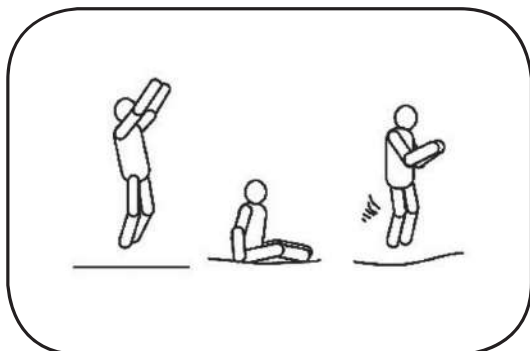
Wiederholung der 1. Lektion  
Sitzsprung – Vorführung und die praktische  
Durchführung  
Kniesprung – Vorführung und die praktische  
Durchführung  
Mit dem Sitzsprung beginnen und mit dem Kniesprung abschließen.



## 3. Lektion

Wiederholten Sie, was Sie in vorangegangenen Lektionen gelernt haben.

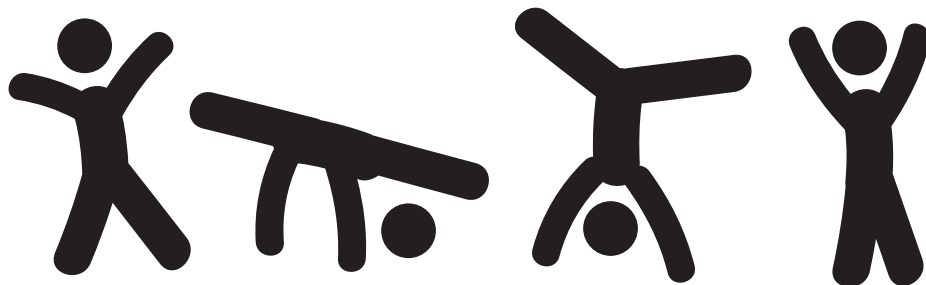
Nach dem Absolvieren dieser drei Lektionen haben Sie sich mit der Grundsprungtechnik vertraut gemacht. In der Zukunft achten Sie ständig auf Kontrolle und Ausführungstechnik der durchgeführten Sprünge.



Das nachstehend beschriebene Spiel kann man spielen, um sich an die Trampoline schrittweise zu gewöhnen:

Der Spieler Nr. 1 fängt mit einem Sprung an, der Spieler Nr. 2 wiederholt diesen Sprung und der nächste kommt an die Reihe. Die Spieler wechseln sich und fügen immer einen Sprung hinzu. Derjenige, der im Stande ist alle Schritte bis zum Ende durchzuführen, gewinnt. Auch hier ist wichtig, dass alle Sprünge kontrolliert gesprungen werden!

Probieren Sie keine schweren Sprünge, die Sie nicht bewältigen. Wenn Sie Ihre Kunst ständig verbessern wollen, sollten Sie einen qualifizierten Instruktor zur Nutzung der Trampoline aufsuchen. Denken Sie bitte auch daran, dass in einem Moment nur ein Springer springen darf. Das Springen in zwei oder mehreren Personen kann zum Unfall führen.





## Sicherheitsplakette – trampoline

- Lesen Sie vor dem Gebrauch gründlich die Bedienanleitung.
- Die Trampoline ohne die Aufsichtsperson nicht nutzen, die mit den Sicherheitsregeln bekannt gemacht wurde.
- Es ist nicht zulässig Saltos und Bocksprünge zu springen. Auf der Trampoline darf immer nur 1 Person springen.
- Springen Sie barfuß.
- Die Trampoline nicht benutzen, wenn die Sprungfläche nass ist.
- Weder von höheren Stellen auf die Trampoline noch von der Trampoline auf den Boden herunterspringen.
- Die Trampoline nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder anderen Betäubungsmitteln und Stoffen nutzen, welche die Koordinierungsfähigkeiten und die Reaktionszeit beeinflussen.
- Die Trampoline nicht als Hilfsmittel für Übersprünge zwischen verschiedenen Gegenständen nutzen.
- Nicht zu hoch springen. Der Sprung ist nur dermaßen sicher, nachdem Sie zurück in der Mitte der Sprungfläche landen können.
- Unter der Trampoline dürfen sich keine Gegenstände, Personen und Tiere befinden.
- Der Raum über der Trampoline muss frei sein.
- Bei schlechteren Bewitterungsbedingungen die Trampoline nicht benutzen und sichern (verankern). Die Trampoline muss auf einer geraden Fläche aufgestellt werden.
- Die Trampoline nicht ohne Randabdeckung und Schutzverpackungen nutzen.
- Die Trampoline muss in einem gut beleuchteten Raum untergebracht werden.
- Vor dem Gebrauch prüfen, dass sich alle Bestandteile an ihren Stellen und in einem guten Zustand befinden. Die Trampoline ist für den privaten Außengebrauch bestimmt.
- Das maximale Gewicht des Nutzers darf das festgelegte Limit der Trampoline nicht überschreiten: Trampolinen bis 244 cm = 100 kg  
Trampolinen von 305 bis 427 cm = 150 kg  
Trampolinen von 457 bis 488 cm = 180 kg

**WARNUNG:** Für Kinder unter 3 Jahre ungeeignet. Ungenügende motorische Fähigkeiten. Verletzungsgefahr.

**WARNUNG:** Unter der direkten Aufsicht der erwachsenen Person nutzen.

**WARNUNG:** Für 1 Person bestimmt. Kollisionsgefahr.

### Sicherheitsnetz

- Nicht ins Sicherheitsnetz springen.
- Nicht auf das Netz klettern oder darunter kriechen.
- Vor jedem Gebrauch der Trampoline das Sicherheitsnetz auf Beschädigung prüfen. Bei Beschädigung des Sicherheitsnetzes die Trampoline nicht nutzen.
- Der Reißverschluss am Eintritt muss vor dem Gebrauch vollständig geschlossen werden und mit Schnallen gesichert werden.
- Das Netz sollte alle 2 Jahre ausgetauscht werden. Der Freiraum um die Trampoline sollte mindestens 1 Meter betragen.

**HERSTELLER: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Garantiebedingungen

- Die Trampoline wurde aus Materialien mit einer hohen Ausführungsqualität hergestellt. Alle Bestandteile wurden geprüft und einwandfrei befunden.
- Die Garantie gilt zwei Jahre lang ab der Beschaffung. Bewahren Sie, bitte, alle Belege über den Einkauf zusammen mit der Aufbauanleitung auf. Der Beleg wird bei der Geltendmachung der Garantieansprüche gefordert.
- Die Reklamation der Ware richtet sich nach der Rechtsordnung der Tschechischen Republik.
- Die Garantie bezieht sich auf sämtliche Produktions- oder Materialfehler, welche die Funktion beeinträchtigen.
- Der Käufer ist verpflichtet nach der Beschaffung der Trampoline zu überprüfen, ob die Transportverpackung oder ein anderer Teil nicht beschädigt sind. Wird ein Fehler festgestellt, ist es notwendig den Verkäufer unverzüglich über diese Tatsache zu informieren.
- Weist die Trampoline offensichtliche Fehler auf, die sich sofort nach der Inbetriebnahme zeigen und aufgrund deren man die Einrichtung nicht benutzen kann, ist der Käufer verpflichtet die Ware unverzüglich zu reklamieren.
- Bei der Feststellung eines Fehlers bei den einzelnen Bestandteilen der Trampoline nur den fehlerhaften Teil mit der sichtbar gekennzeichneten Beschädigungsstelle reklamieren.

## Die garantie bezieht sich nicht auf

- die Abnutzung infolge der fehlerhaften Installation oder der fehlerhaften Nutzung bzw. der fehlerhaften Lagerung.
- die übliche Abnutzung, die dem Charakter und der Nutzungszeit entspricht.
- die durch die mechanische Beschädigung verursachten Fehler.
- die durch den Einfluss der Elementargewalten entstandenen Fehler.
- die durch den Einsatz der nicht standardmäßigen Mittel und der ungeeigneten Reinigungsmittel verursachten Fehler.
- den natürlichen Verlust der Lichtbeständigkeit mit Rücksicht auf die Wirkung der Sonnenstrahlung.
- die im Zusammenhang mit dem unstablen oder nicht aufbereiteten Untergrund verursachten Fehler.
- Die Konstruktion und Leiter wurden aus keinem rostfreien Material hergestellt, aus diesem Grund kann durch die Wirkung der Feuchtigkeit die Korrosion entstehen. Die Garantie bezieht sich nicht auf eventuelle Korrosion der Stahlkonstruktion oder der Leiter.

SICHERHEIT  
ÜBERPRÜFT

**Intertek**

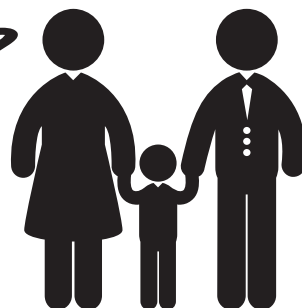


### Kontaktinformationen

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

Kundencenter  
tel.: +420 261 222 111

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



# Installation manual trampolin Marimex Premium

Thank you for buying Marimex trampoline. We believe that this trampoline will serve you for many years and you will enjoy it with your relatives and friends. Study carefully this manual before you start to assemble the trampoline. We recommend saving this manual for future reference.



Your Marimex

No.	305 ID	366 ID	457 ID	PART NAME	305 cm	366 cm	457 cm
1	19000835	19000835	19000863	Spring	56	72	90
2	19000881	19000886	19000893	Spring cover	1	1	1
3	19000871	19000871	19000871	Screw	16	16	20
4	19000849	19000849	19000849	Tensioning tool	1	1	1
5	19000842	19000859	19000897	Clamping rope	1	1	1
6	19000877	19000884	19000889	Frame tube	8	8	7
7	19000879	19000885	19000891	Leg base	4	4	2
8	19000878	19000878	19000890	Leg extension tube	8	8	10
9	19000878	19000873	19000892	Jumping mat	1	1	1
10	19000841	19000841	19000896	Ladder	1	1	1
11				Manual	1	1	1
12	19000865	19000865	19000865	Safety net rod - upper part	8	8	10
13	19000866	19000866	19000866	Safety net rod - lower part	8	8	10
14	19000882	19000887	19000894	Safety net	1	1	1
15	19000883	19000888	19000895	Safety net ring	8	8	10
16	19000869	19000869	19000869	T-bar	8	8	10
17	19000870	19000870	19000870	PVC sleeve	8	8	10





## Warning

Before assembly and subsequent use you must be familiar with the instructions included herein. Save the manual for future reference.



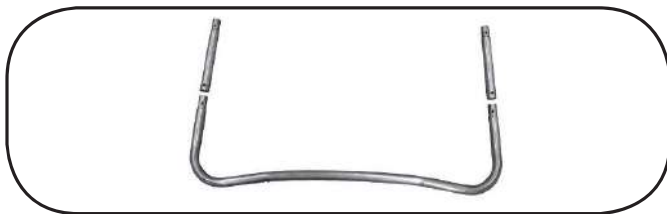
## Before you start to construct

Read carefully this manual before start of the construction.

According to this manual minimally two adults must assemble the trampoline. The trampoline must be placed on a flat, solid and not slippery surface. Otherwise it may turn over. At the same time the trampoline must not be placed on concrete or similar hard surfaces. The trampoline must not be sunk in the earth. Do not place the trampoline near to electric current. It is also important that there are no objects at least 1 m from the trampoline. Further no branches, low ceiling or wires can be above the trampoline. Once the assembly has been finished check and tighten all joints and unions. Dispose the packaging materials in adequate manner. Do not move with assembled trampoline. If it is really necessary to move with the trampoline, at least 4 persons must do it. Always move the trampoline in horizontal position and then check it. This trampoline is intended for home outdoor use only. Use suitable tools for the assembly and proceed with care. Use protective gloves.

## Step 1

Insert the bottom extensions to the U-shape legs and tighten the screws. Assemble all the trampoline legs in the same way.



EN



## Step 2

Connect all the frame pipes so they form ring.



## Step 3

Mount the trampoline legs to the ring-shape frame and secure them by screws.



## Step 4

Insert springs by using the tensioning equipment. At first, stretch each fifth spring so the jumping area could be evenly tightened in the middle of the frame. Because of this, mounting of the residual springs will be easier.



## Step 5

Now, the trampoline looks like this.



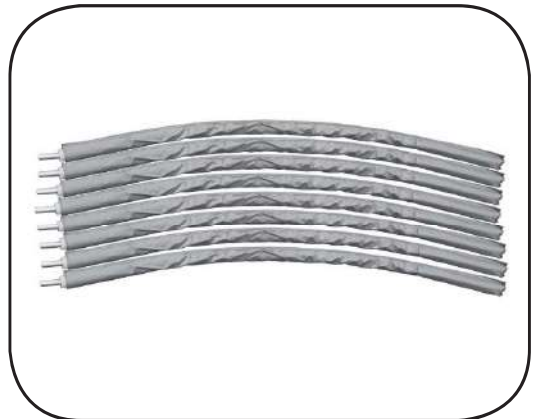
## Step 6

Place the cover for springs onto the trampoline so the springs are fully covered and fasten with rubber bands.



## Step 7

Connect the bottom and upper part of the protective net rack and draw the sleeve through the entire rack. Connect all the rods in the same way.



### Step 8

Connect all the racks and the trampoline legs.



### Step 9

Insert the upper ring rods into the sleeve close to the upper edge of protective net and connect it then by using the T-connections into the ring shape.



### Step 10

Lift the ring formed in this way together with the net and connect the bottom end of the T-connections to the protective net racks.



### Step 11

Be sure that all the arrest pins are properly clipped.



### Step 12

Draw the fastening strand through the openings in protective net and through the eyelets on the jumping mat at the same time.



### Step 13

Your trampoline is assembled. Secure the structure by an anchoring set (not included in the package) against the impact of weather conditions and as an arrest against unwanted shifting.



## The trampoline is ready

**Consult your physician if trampoline activities are safe and convenient for you before you start to use the trampoline.**

Check the trampoline before each use. Pay extra care to the jumping area and missing or released parts, if any.

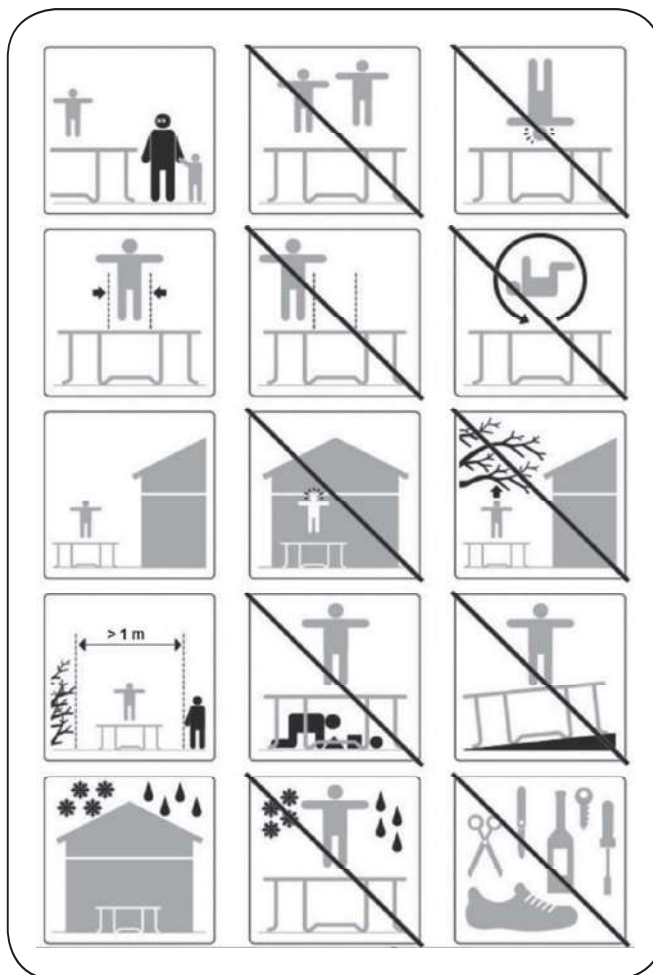
- Only 1 person is allowed to jump on the trampoline.
- No saltos, somersaults and rolls are allowed on the trampoline. There is a risk of serious injury or even death.
- User of the trampoline or supervising person is fully responsible for correct use of the trampoline by all users.
- If you are not able to provide supervision over the trampoline activities, do not use it.
- Supervising person answers for placement of safety plaquette which is part of this manual on the trampoline. Further this person must instruct all persons on safety rules of movement on the trampoline.
- The supervisor must always be present no matter how old and experienced users are.
- If you do not use the trampoline, close the safety mesh by the zip-fastener and clamps and remove the ladder and store it on safe place.
- Maximum weight of the users must not exceed the set limits
- For trampolines within 244 cm = 100 kg: For trampolines from 305 to 427 cm = 150 kg, for trampolines from 457 to 488 cm = 180 kg.
- Failure to observe these rules may result in serious injuries.
- Familiarise yourself with jumping techniques and behaviour of jumping surface. Have your body under constant control.
- Do not jump intentionally to the safety mesh.
- Do not use clothes with sharp ends and hooks.
- Jump without shoes. Avoid jumps to covers of springs, there is a risk of rupture.
- Do not climb or step on the springs. And Do not jump on the trampoline from higher places and do not jump from it on the ground. Empty your pockets before entering the trampoline.
- It is not allowed to have anything in hands or in mouth during jumping.
- Trampoline is intended for adults and kids over 3 years.
- Assist to small kids when entering and climbing down the trampoline.
- Once finished the assembly check whether all the springs are firmly attached in the frame and whether the mesh safety rope is correctly threaded through and attached.
- Springs must be covered completely.
- Stability of the trampoline can be increased by placing bags with sand on support legs. After complete check of the joints jump for approximately 5 minutes in trampoline centre. Then perform the check again. If everything is OK, the trampoline is ready for jumping.





# Do not use the trampoline

- With bad light
- When pregnant or when you have high blood pressure
- Near water
- During strong wind and rain
- When the jumping surface is wet
- Under substances influencing reaction time, spatial perception and coordination ability,
- If any persons or objects are under it.
- When any objects are on the jumping surface



**Only 1 person is allowed to jump on the trampoline. More persons increase risk of injury.**



**No saltos, somersaults and rolls are allowed on the trampoline. There is a risk of serious injury or even death.**





## Care for your trampoline

When it is strong wind or rain secure the trampoline by anchoring it or dismount it and store in safe place. When anchoring both, the upper and bottom parts of the trampoline must be secured.

Only qualified persons are allowed to carry out any repairs using genuine spare parts. Unprofessional interventions may reduce service life of the trampoline. During cold and rainy days move the trampoline to a place where it will be protected from extreme temperatures and sunlight.

If you do not plan to use the trampoline, disassemble and store it. Frame service life can be prolonged by lubrication, for instance by mineral jelly or other lubricants. Do not forget the holes, springs and connection points. For cleaning use only damp cloth without chemicals or other abrasives.

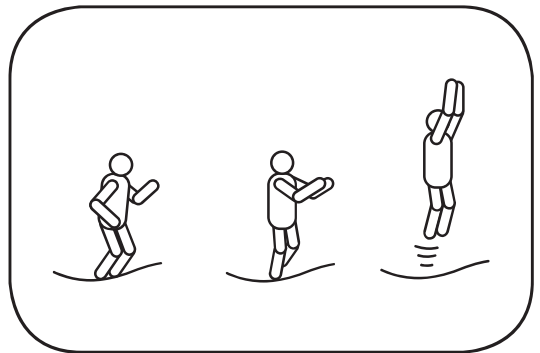
Safety mesh should be changed every two years.

## Basic jumping techniques

Try to fall to the same place from which you have jumped out. Jump always to the trampoline centre. Incorrect jumping technique may result in injury and on that ground study carefully the following chapter.

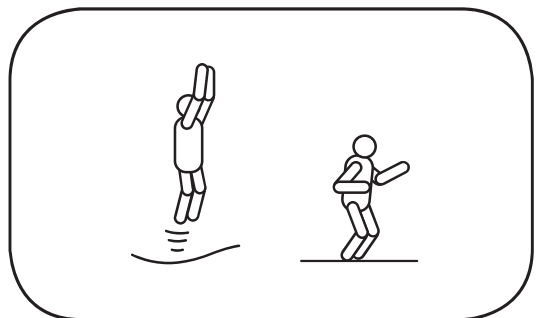
### Basic jump

- Start from standing position, with straddled legs away to the width of shoulders, with eyes aimed to jumping surface
- Swing your hands forward and turn them upwards
- In height put your soles together
- During fall straddle your legs away again to the width of shoulders.



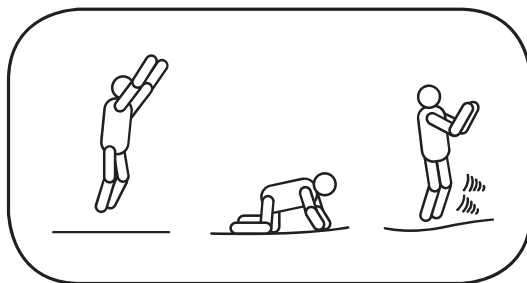
### Breaking manoeuvre

- When a jumping person is losing control he or she may gain it again by breaking manoeuvre
- Start with the basic jump but when falling bend your knees - in this way your jump will be interrupted.



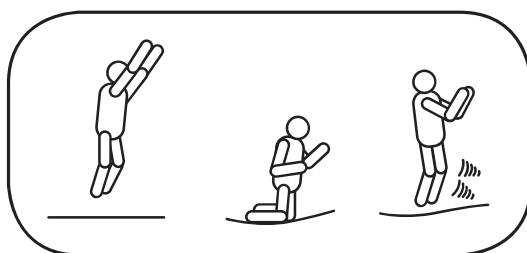
## Jumping on hands/knees

- Start with low controlled basic jump,
- Fall to your hands, knees and keep your back straight
- When falling to four, take care, the height is not important.



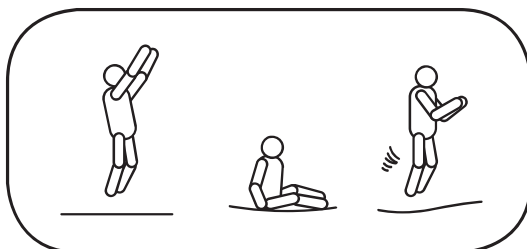
## Jumping on knees

- Start with low controlled basic jump,
- Fall on your knees, keep your back straight and keep balance using your arms
- Jump back to basic position while swinging your arms up.



## Jumping in sitting position

- Fall in flat position into the sitting position
- Put your hands close to hips
- Using your hands get in upright position again

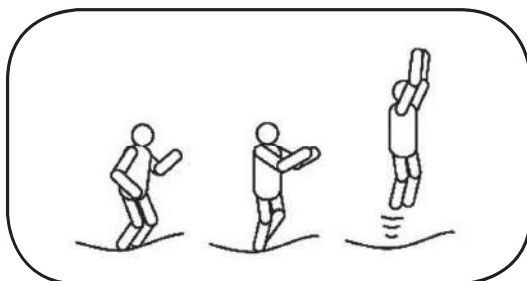


## Trainingplan

Before you try more difficult jumps, you should master the basic ones. On that ground follow this training plan. Study carefully all safety instructions. Supervising persons and users as well should inform themselves in detail not only on valid directives for use of trampolines but also on physical limits of users.

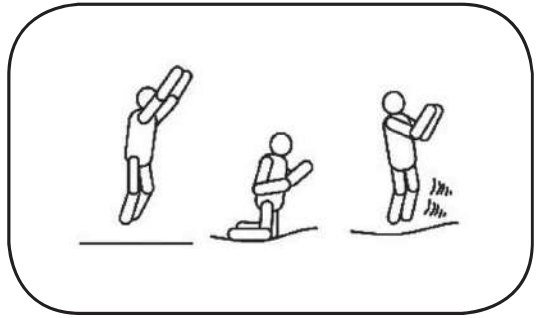
### 1. Lesson

- Entering and getting off
- Basic jump - showing and practical performance
- Breaking manoeuvre - showing and practical performance
- Jumping to hands/knees - showing and practical performance



## 2. Lesson

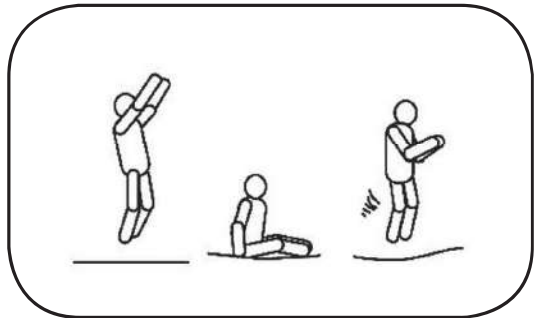
- Repeat first lesson
- Jumping to sitting position - showing and practical performance
- Jumping to knees - showing and practical performance
- Start with jump to sitting position and terminate with jumping to knees



## 3. Lesson

- Repeat what you have learned in previous lessons

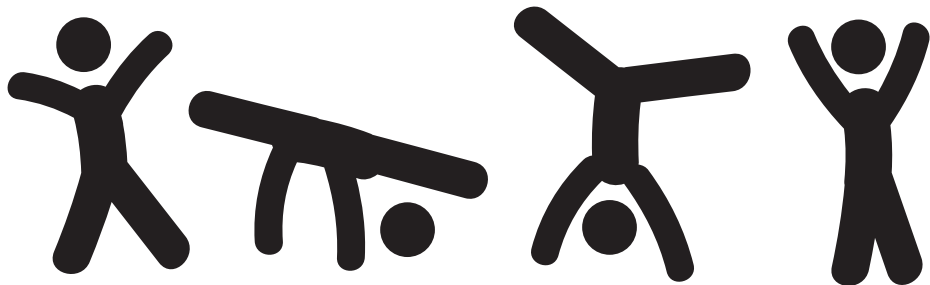
By passing these three lessons you will master basic jumping techniques. In future mind the technique and control of performed jumps.



The following game can be played for the purpose of getting users accustomed to the trampoline:

Player no.1 starts with some type of jump, player no. 2 repeats this jump and adds another one. The players take turns and always add one jump Jumper who manages to perform all the jumps is winner. Also in this situation it is important that all the jumps are performed under control. Do not try to perform too difficult jumps which you have not mastered. If you wish to improve your jumping art, you should look for some qualified trainer specialised in trampoline jumps. Also bear in mind that only one user can jump at one moment. Jumping in two and more persons may result in injury.

Player no.1 starts with some type of jump, player no. 2 repeats this jump and adds another one. The players take turns and always add one jump Jumper who manages to perform all the jumps is winner. Also in this situation it is important that all the jumps are performed under control. Do not try to perform too difficult jumps which you have not mastered. If you wish to improve your jumping art, you should look for some qualified trainer specialised in trampoline jumps. Also bear in mind that only one user can jump at one moment. Jumping in two and more persons may result in injury.



## Safety plaque – trampoline

- Before use read manual carefully. Do not use the trampoline without supervising person who is trained in safety rules.
- No saltos, somersaults and rolls are allowed on the trampoline. Only one person is allowed to jump at one moment.
- Jump without shoes.
- Do not use trampoline when its jumping surface is wet.
- Do not jump on the trampoline from higher places and do not jump from it on the ground.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or other narcotics and substances influencing coordination abilities and reaction time.
- Do not use the trampoline as a tool to jump from one object to another.
- Do not jump too high, jumping is safe only to such a height from which you are able to fall back to the centre.
- Under the trampoline may not be any objects, persons or animals.
- The space above the trampoline must be free.
- Do not use the trampoline under worsened wind conditions; secure it.
- The trampoline must be placed on a flat surface.
- Do not use the trampoline without spring covers and protection covers.
- Trampoline must be placed in a well lit area.
- Before each use always check, whether all parts are in their places and in good conditions.
- This trampoline is intended for home outdoor use only.
- Maximum weight of the users must not exceed the set limits  
For trampolines within 244 cm = 100 kg;  
For trampolines from 305 to 427 cm = 150 kg,  
for trampolines from 457 to 488 cm = 180 kg.

**WARNING:** Not suitable for kids less than 3 years. Insufficient motoric capacities. Risk of injury.

**WARNING:** Use under direct supervision of adult person.

**WARNING:** Intended for one person. Danger of collision.

### Safety mesh

- Do not jump intentionally to the safety mesh.
- Do not climb or creep under the mesh.
- Before to each use check the safety mesh if it is not damaged. If you find any damage on the mesh, do not use the trampoline.
- The zip fastener at entrance must be completely closed and secured with clamps before use.
- Safety mesh should be changed every two years.

Around the trampoline at least 1 m of space must be reserved.

**PRODUCER: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, PHONE: 261 222 111**

## Warranty conditions

- This trampoline has been produced from high quality materials. All its components were checked and no defects were found.
- Warranty is valid for two years from purchase date. Keep all bills and invoices together with manual. The bill or invoice will be required for lodgement of a claim.
- Claims are governed by Czech Law.
- The warranty covers any material or workmanship defects influencing their functionality.
- After the purchase buyer is under obligation to check whether the packaging or any part of the product is not damaged. When you find any defect immediately inform your dealer.
- If the trampoline shows any visible defects which appear immediately after putting into operation, the buyer is obliged to lodge a claim.
- When you find a defect on trampoline particular part, claim only the defective one with visibly marked damaged place.

## The warranty does not cover

- Wear due to incorrect installation or use or storage eventually.
- Common wear adequate to nature and time of use.
- Defects caused by mechanical damage.
- Defects caused by natural forces.
- Defect caused by use of non-standard means and inconvenient cleaning tools.
- Natural loss of colour stability considering sunlight actuation.
- Deformations incurred due to unsteady or not treated base.
- The construction and stairs are not produced from stainless steel and on that ground corrosion may appear due to damp conditions. The warranty does not cover possible corrosion of steel construction and stairs.

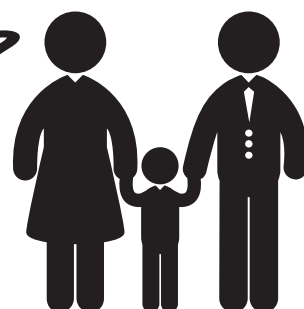


**Contact information**

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

**Custom Centre**  
tel.: +420 261 222 111

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



# Manuale di installazione trampolino Marimex Premium

## Elenco della confezione



N.	305 ID	366 ID	457 ID	NOME DEL COMPONENTE	305 cm	366 cm	457 cm						
1	19000835	19000835	19000863	Molla	56	72	Riquadro n. 1	Riquadro n. 1	Riquadro n. 1	Riquadro n. 1	90	Riquadro n. 2	
2	19000881	19000886	19000893	Copertura delle molle	1	1					1		
3	19000871	19000871	19000871	Vite	16	16					20		
4	19000849	19000849	19000849	Strumento di serraggio	1	1					1		
5	19000842	19000859	19000897	Cavetto di serraggio	1	1					1		
6	19000877	19000884	19000889	Tube del telaio	8	8					7		3
7	19000879	19000885	19000891	Gamba	4	4					2		3
8	19000878	19000878	19000890	Prolunga del piede	8	8					10		Riquadro n. 3
9	19000878	19000873	19000892	Superficie di rimbalzo	1	1					1		
10	19000841	19000841	19000896	Scala a pioli	1	1					1		
11				Manuale	1	1	1						
12	19000865	19000865	19000865	Supporto della rete di protezione superiore	8	8	10						
13	19000866	19000866	19000866	Supporto della rete di protezione inferiore	8	8	10						
14	19000882	19000887	19000894	Rete di protezione	1	1	1						
15	19000883	19000888	19000895	Collare rete di protezione	8	8	10						
16	19000869	19000869	19000869	Raccordo giunzione a T	8	8	10						
17	19000870	19000870	19000870	Manicotto in PVC	8	8	10						



## Avvertenza

Prima del montaggio e del successivo utilizzo è necessario leggere le istruzioni di questo manuale. Conservate le istruzioni in caso in futuro abbiate bisogno delle informazioni riportate.



## Prima di cominciare a montare

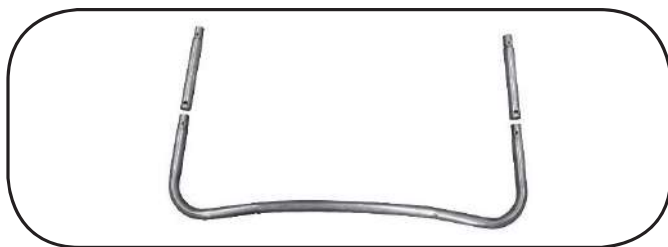
Prima di iniziare a montare leggete attentamente questo manuale. Il tappeto elastico deve essere montato da almeno due persone adulte secondo le istruzioni di questo manuale. Il tappeto elastico deve essere posizionato su una superficie piatta, stabile e non scivolosa. In caso contrario c'è il rischio che si ribalti. Al tempo stesso il tappeto flessibile non deve essere montato sul cemento o su altri substrati duri. Il tappeto flessibile non deve sprofondare nel terreno. Non posizionate il tappeto flessibile in prossimità della corrente elettrica. È importante che ad almeno 1 metro di distanza dal tappeto flessibile non siano presenti altri oggetti. Inoltre è necessario fare attenzione affinché sopra il tappeto flessibile non ci siano dei rami, fili elettrici oppure un soffitto basso. Dopo aver completato il montaggio controllate tutti i collegamenti e serrate. Smaltire il materiale di imballaggio in modo appropriato. Una volta montato non spostate il tappeto flessibile. Se è assolutamente necessario, sono necessarie 4 persone per farlo. Spostatelo sempre in posizione orizzontale e poi controllatelo. Il tappeto elastico è destinato soltanto all'uso casalingo all'aperto. Per il montaggio utilizzate gli strumenti adatti, procedete facendo attenzione. Utilizzate anche i guanti protettivi.





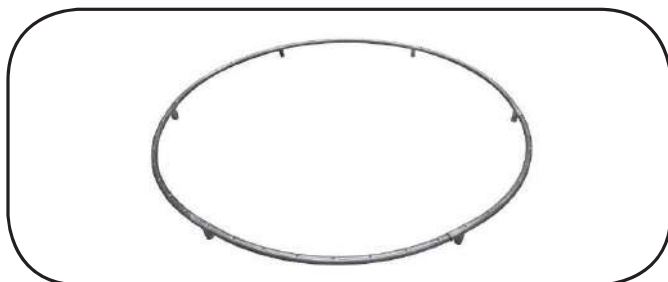
## Passo 1

Inserire il tubo montante nella gamba a forma di U e avvitare usando le piccole viti. Ripetere la stessa operazione con tutte le gambe del trampolino.



## Passo 2

Collegare tutti i tubi del telaio in modo da creare un cerchio.



## Passo 3

Fissare le gambe del trampolino al telaio circolare e fissare il tutto con le gambe.



## Passo 4

Agganciare le molle aiutandosi con il tiramolle. Inizialmente tendere ogni quinta molla affinché il tappeto di salto si trovi posizionato uniformemente al centro del telaio. Ciò agevolerà il fissaggio di tutte le altre molle.



## Passo 5

Adesso il trampolino ha questo aspetto.



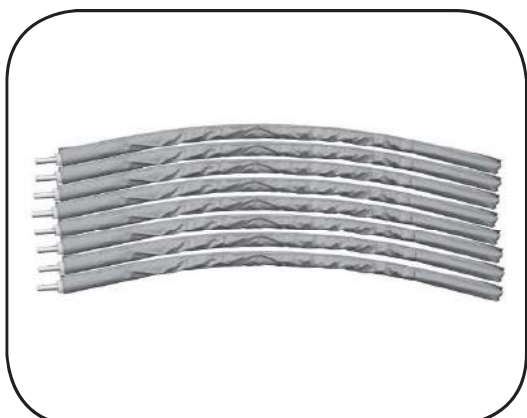
## Passo 6

Posare sul trampolino il telo di protezione in modo da coprire siano completamente le molle e fissare con i tappi.



## Passo 7

Collegare la parte superiore e quella inferiore del tubo di sostegno della rete di protezione, quindi infilare la guaina lungo tutto il tubo di sostegno. Ripetere l'operazione con tutti gli altri tubi.



## Passo 8

Collegare tutti i tubi di sostegno ai piedi del trampolino.



## Passo 9

Inserire i tubi del cerchio superiore nella guaina lungo il bordo superiore della rete di protezione, quindi collegarli tra loro aiutandosi con i giunti a T creando la forma di un cerchio.



## Passo 10

Sollevare in alto il cerchio così creato insieme alla rete e fissare la parte inferiore ai tubi di sostegno della rete di protezione utilizzando i giunti a T.



## Passo 11

Assicurarsi che tutti i perni di bloccaggio siano correttamente inseriti.



## Passo 12

Far passare la fune di tensione per i fori nella rete di protezione e, contemporaneamente, i passanti nel tappeto di salto.



## Passo 13

Il vostro trampolino è montato, fissare la costruzione con un kit di ancoraggio (non incluso nella confezione) per bloccarla contro gli agenti atmosferici e gli spostamenti indesiderati.



## **Avete montato**

**Prima di utilizzare il tappeto elastico, consultate il vostro medico se questa attività per voi è sicura e appropriata.**

Controllare il tappeto elastico prima di ogni utilizzo. Prestate particolarmente attenzione

- Solo 1 persona può saltare sul tappeto flessibile.
- Non sono consentite la capriole, i ruzzoloni e i capitomboli. Può provocare gravi lesioni o addirittura la morte.
- Il proprietario del tappeto flessibile o la persona che sta supervisionando sono pienamente responsabili per il corretto uso del tappeto flessibile da parte di tutti gli utenti.
- Se non è possibile garantire la supervisione sulle attività sul tappeto flessibile non utilizzatelo.
- La persona che esegue della supervisione è responsabile del posizionamento della placca di sicurezza sul tappeto flessibile compresa in questo manuale. Inoltre, è necessario assicurarsi che tutti abbiano letto le regole di sicurezza relative al movimento sul tappeto flessibile.
- La persona responsabile della supervisione deve essere presente indipendentemente dall'età e dall'esperienza dell'utente.
- Se non state utilizzando il tappeto elastico, chiudete la rete di sicurezza con la cerniera e con le fibbie e riponete la scaletta in un luogo sicuro.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare il limite predefinito del tappeto elastico per i tappeti elastici fino a 244 cm = 100 kg  
per tappeti elastici da 305 a 427 cm = 150 kg  
per tappeti elastici da 457 a 488 cm = 180 kg
- L'inosservanza delle norme di utilizzo sicuro può causare gravi incidenti.
- Prendete familiarità con la tecnica di salto e con il funzionamento della superficie di salto.

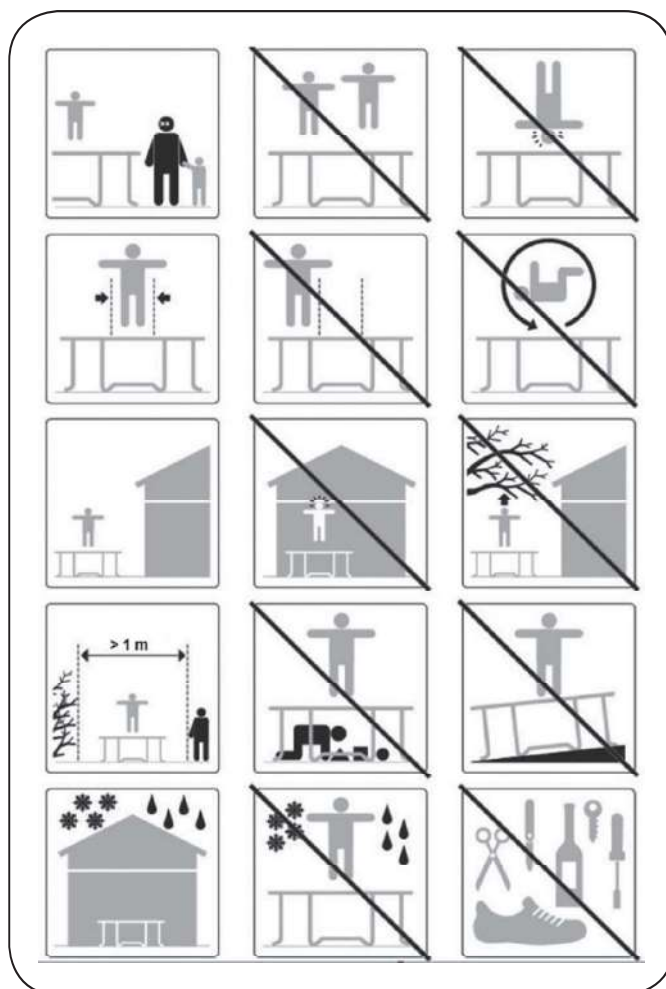
Tenete sempre il vostro corpo costantemente sotto controllo.

- Non saltate intenzionalmente nella rete protettiva.
- Toglietevi di dosso gli abiti con i ganci e le estremità appuntite.
- Saltate senza scarpe.
- Evitate di saltare sulla copertura delle molle, c'è il rischio di rottura.
- Non alzatevi aiutandovi con la copertura delle molle e non salite sulle molle.
- Non saltate sul tappeto flessibile da posizioni più alte e non saltate nemmeno dal tappeto flessibile a terra.
- Prima di accedere al tappeto elastico levate tutti gli oggetti dalle tasche.
- Durante i salti non è permesso avere niente in bocca o nelle mani.
- Il tappeto elastico è destinato agli adulti e ai bambini da 3 anni.
- Assistete i bambini piccoli quando salgono e poi quando scendono dal tappeto elastico.
- Dopo aver completato il montaggio controllate che tutte le molle siano fissate in modo stabile al telaio e il cavetto di sicurezza della rete sia correttamente infilato e legato.
- Le molle devono essere completamente coperte.
- La stabilità del tappeto flessibile può essere aumentata mettendo sacchi di sabbia alle gambe di sostegno.
- Dopo il controllo completo di tutte i collegamenti saltate per circa 5 minuti nel mezzo del tappeto flessibile. Quindi controllare nuovamente. Se tutto sarà in ordine, il tappeto flessibile è pronto per essere utilizzato.



## Non utilizzare il tappeto flessibile

- in condizioni di scarsa luminosità
- in caso di gravidanza o alta pressione
- in prossimità dell'acqua
- in caso di forte vento e pioggia
- quando la superficie di rimbalzo è bagnata
- sotto l'influenza di sostanze che influiscono sul tempo di reazione, la visione spaziale e la capacità di coordinazione vsc sotto si trova qualsiasi qualsiasi oggetto o persona
- Se ci sono tutti gli elementi sul desktop che rimbalza



**Solo una persona può saltare sul tappeto flessibile. Un numero maggiore di persone aumenta il pericolo di incidenti.**

**Non sono consentiti la capriole i ruzzoloni e i capitomboli. Può verificarsi una lesione grave o addirittura la morte.**





## Prendetevi cura del tappeto flessibile

In caso di forte vento e pioggia assicurate il tappeto flessibile fissandolo oppure smontandolo e depositandolo in un luogo sicuro. Il fissaggio deve essere assicurato sia nella parte superiore che inferiore del tappeto flessibile.

Le riparazioni possono essere eseguite soltanto da personale qualificato utilizzando pezzi di ricambi originali. Gli interventi non specializzati possono diminuire la durata del tappeto flessibile. Durante i mesi più freddi e piovosi depositate il tappeto flessibile in un luogo dove non sarà esposto a temperature troppo alte o, al contrario, troppo basse, così come alla luce solare. Se non utilizzate il tappeto elastico per più tempo, smontatelo e depositatelo.

La durata può essere aumentata lubrificando ad esempio con della vasellina o altri prodotti lubrificanti. Non dimenticate i fori, le molle e i punti di collegamento.

Quando pulite il tappeto flessibile utilizzate un panno umido senza sostanze chimiche o altre detergenti abrasivi. La rete di sicurezza dovrebbe essere sostituita ogni 2 anni.

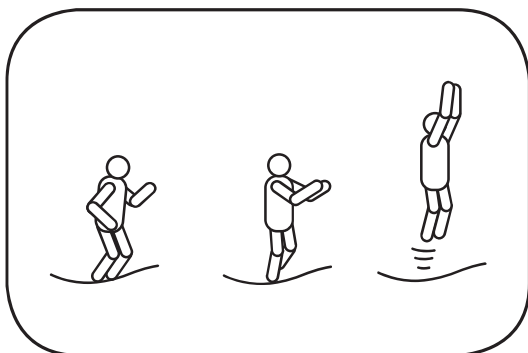
## Tecniche di base che saltano

Fate sempre attenzione a ricadere nello stesso punto dal quale vi siete respinti.

Saltate sempre al centro del trampolino. Una tecnica errata di salto può causare un incidente, per questo leggete con attenzione i capitoli seguenti.

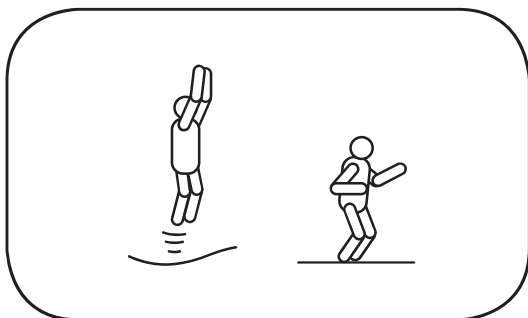
### Salto di base

- partenza dalla posizione eretta, gambe aperte fino alla larghezza delle spalle, osservare la superficie di salto
- oscillare le braccia in avanti e ruotatele verso l'alto
- mentre saltate congiungete i piedi
- mentre ricadete le gambe sono nuovamente aperte fino alla larghezza delle spalle



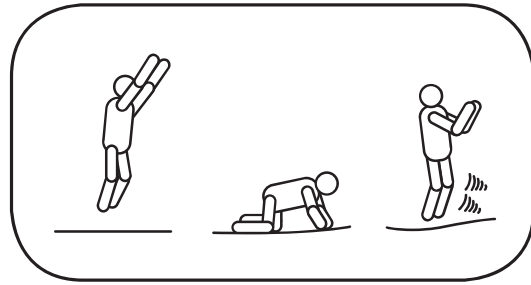
### Manovra di Interruzione

- Se la persona che sta saltando perde il controllo, con una manovra di interruzione può riprendere il controllo
- iniziate con il salto di base, ma quando cadete lasciate le ginocchia piegate, in questo modo interromperete il salto



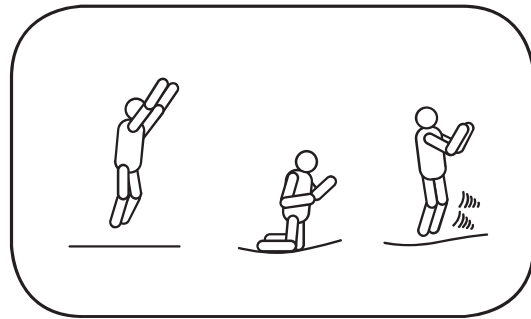
## Salto sulle Mani/ginocchia

- iniziate con un salto di base basso e controllato
- ricadete sulle mani, sulle ginocchia e tenete la schiena dritta
- quando ricadete sulle tutte e quattro fate attenzione, l'altezza non è importante



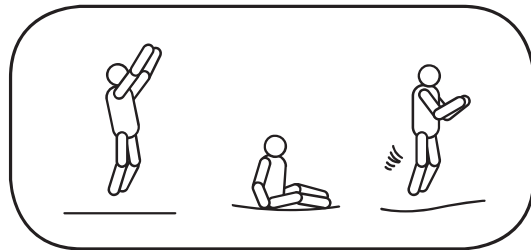
## Salto sulle ginocchia

- iniziate con un salto di base basso e controllato
- ricadete sulle sue ginocchia mentre tenete la schiena dritta, con le braccia mantnete l'equilibrio
- saltate indietro alla posizione di partenza, mentre oscillate con le braccia verso l'alto



## Salto in seduta

- ricadete in superficie piana in seduta
- mettete le mani lungo i fianchi
- e l'aiuto delle mani riportatevi in posizione eretta

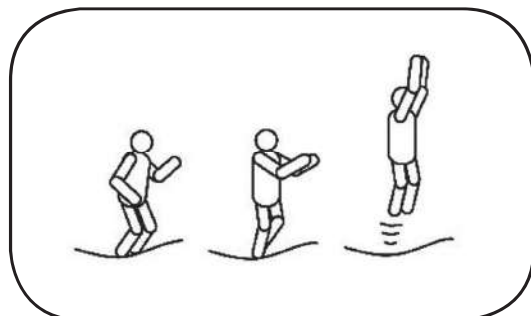


## Piano di allenamento

Prima di decidere di provare i salti più difficili, dovrete sapere fare quelli fondamentali. Pertanto, seguite questo piano di allenamento. Leggete attentamente queste istruzioni di sicurezza. Sia le persone responsabili della supervisione che gli utenti dovrebbe informarsi delle direttive valide per l'utilizzo dei tappeti flessibili, ma anche relativamente ai limiti fisici degli utenti.

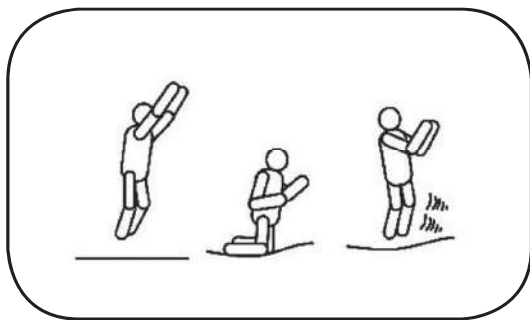
### 1 lezioni

- la salita e la discesa
- salto di base – dimostrazione e realizzazione pratica
- manovra di interruzione – dimostrazione e realizzazione pratica
- salto sulle mani/ginocchia – dimostrazione e realizzazione pratica



## 2 lezioni

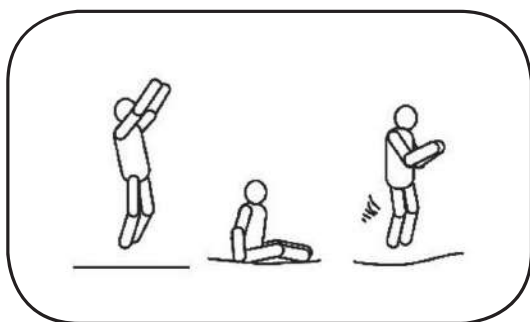
- ripetizione della 1° lezione
- salto in posizione seduta– dimostrazione e realizzazione pratica
- salto sulle ginocchia – dimostrazione e realizzazione pratica
- iniziate saltando in posizione seduta e completate saltando sulle ginocchia



## 3 lezioni

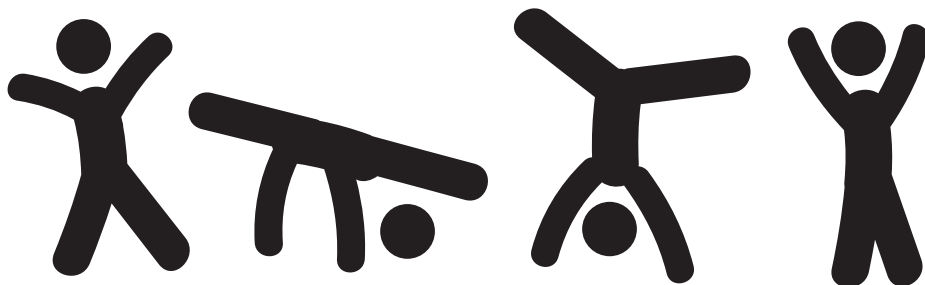
- ripetete quello che avete imparato nelle lezioni precedenti

Assolvendo queste tre lezioni imparerete le tecniche di base di salto sul tappeto flessibile. In futuro, prestate attenzione al controllo e alla tecnica con cui eseguite i salti.



Il gioco seguente può essere giocato al fine di abituare gradualmente gli utenti al tappeto flessibile:

Il giocatore n. 1 inizia con un balzo, il giocatore n. 2 ripete questo salto e ne aggiunge un altro. I giocatori si alternano e ogni volta aggiungono un salto. Chi riesce ad eseguire tutti i salti fino alla fine, diventa il vincitore. Anche in questo caso è importante che tutti questi salti avvengano in modo controllato. Non cercate di provare ad eseguire salti troppi complicati che non sapete gestire. Se volete migliorare la vostra capacità di salto dovrete cercare un istruttore qualificato per l'utilizzo dei tappeti flessibili. Tenere anche a mente che sul trampolino può saltare contemporaneamente da un solo utente. Il salto contemporaneo di due o più persone può causare lesioni.





## Targhetta di sicurezza – tappeto flessibile

- Prima dell'uso, leggete attentamente le istruzioni.
- Non utilizzate il tappeto flessibile senza la sorveglianza di una persona che abbia familiarità con le regole di sicurezza.
- Non sono consentite la capriole, i ruzzoloni e i capitomboli. Sul tappeto flessibile può saltare solo una persona.
- Saltate senza scarpe.
- Se la superficie di rimbalzo è bagnata, non utilizzate il tappeto flessibile.
- Non saltate sul tappeto flessibile da un oggetto posizionato in alto e nemmeno dal tappeto flessibile a terra.
- Non utilizzate il tappeto flessibile se siete in stato di ebbrezza o sotto l'influenza di altre sostanze che creano dipendenza e che influiscono sulla capacità di coordinamento e sul tempo di reazione.
- Non utilizzate il tappeto elastico come ausilio per saltare da un oggetto ad un altro oggetto.
- Non saltate troppo in alto, il salto è sicuro solo fino a quando siete in grado di ricadere sul mezzo.
- Sotto il tappeto elastico non si deve trovare nessun oggetto, persona né animale.
- Lo spazio sopra il tappeto elastico deve essere libero.
- Se le condizioni ventose peggiorano, non utilizzate il tappeto elastico e mettetelo in sicurezza (fissatelo).
- Il tappeto elastico deve essere posizionato su una superficie piatta.
- Non utilizzare il trampolino senza la copertura delle molle e gli imballaggi protettivi.
- Il tappeto elastico deve essere posizionato in uno spazio ben illuminato.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano al loro posto e in buone condizioni.
- Il tappeto elastico è destinato solo all'uso domestico all'aperto.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare il limite predefinito del tappeto elastico per i tappeti elastici fino a 244 cm = 100 kg  
per tappeti elastici da 305 a 427 cm = 150 kg  
per tappeti elastici da 457 a 488 cm = 180 kg

**AVVERTENZA:** Non adatto ai bambini di età inferiore a 3 anni. Capacità motorie insufficienti. Rischio di lesioni.

**AVVERTENZE:** Utilizzare sotto la diretta supervisione di una persona adulta

**AVVERTENZE:** destinato ad 1 persona. Rischio di collisione

### Rete di protezione

- Non saltate sulla rete protettiva.
- Non salite sulla rete, né passate sotto.
- Prima di utilizzare il tappeto flessibile, assicurarsi sempre che non sia danneggiato. Se lo è, non utilizzate il tappeto flessibile.
- Prima dell'utilizzo la cerniera all'ingresso deve essere completamente chiusa e assicurata con le fibbie.
- La rete dovrebbe essere sostituita ogni 2 anni.

Intorno al tappeto elastico ci deve essere almeno 1 metro di spazio libero.

**PRODUTTORE: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Condizioni di garanzia

- Il tappeto elastico è stato prodotto con materiali di alta qualità. Tutti i componenti sono stati controllati e considerati come non difettosi.
- La garanzia è valida per due anni dalla data di acquisto. Conservate tutti i documenti di acquisto insieme con le istruzioni. Il documento comprovante l'acquisto verrà richiesto per l'applicazione dei diritti di garanzia.
- I reclami della merce sono disciplinati dall'ordinamento giuridico della Repubblica Ceca.
- La garanzia copre tutti i difetti causati da un errore di produzione oppure del materiale che influiscono sulla sua funzionalità.
- Dopo l'acquisto, l'acquirente è tenuto a controllare il tappeto elastico, se non l'imballaggio non è stato aperto oppure se non è stata danneggiata qualche altra parte. Nel caso in cui venga accertato un difetto, informate immediatamente il produttore.
- Qualora il tappeto elastico presenta dei difetti evidenti che si manifestano immediatamente dopo il montaggio e a causa dei quali l'attrezzatura non può essere utilizzata, l'acquirente è tenuto a reclamare la merce senza indugio.
- In caso di accertamento di un difetto soltanto su singole parti del tappeto elastico, reclamate soltanto la parte difettosa con il luogo di danneggiamento contrassegnato in modo visibile.

## La garanzia non copre

- L'usura causata da un montaggio scorretto oppure da un utilizzo scorretto, eventualmente da una conservazione impropria.
- La normale usura dell'attrezzatura corrisponde alla natura e alla durata del suo utilizzo.
- I difetti causati da danni meccanici.
- I difetti causati dall'azione degli agenti atmosferici.
- I danni dovuti all'uso di mezzi e detergenti non standard e non idonei.
- La naturale perdita della stabilità del colore in relazione all'esposizione alla radiazione solare.
- Le deformazioni causate da una base instabile oppure non preparata.
- La struttura e le scalette non sono prodotti con materiali inossidabili e, per questo, possono danneggiarsi a seguito della corrosione. La garanzia non copre l'eventuale corrosione delle strutture in acciaio o dei ponticelli.

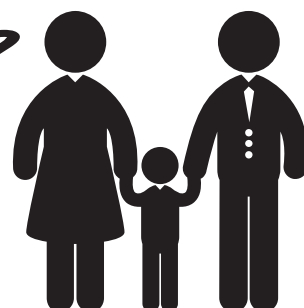


### Informazioni di contatto

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

tel.: +420 261 222 111

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

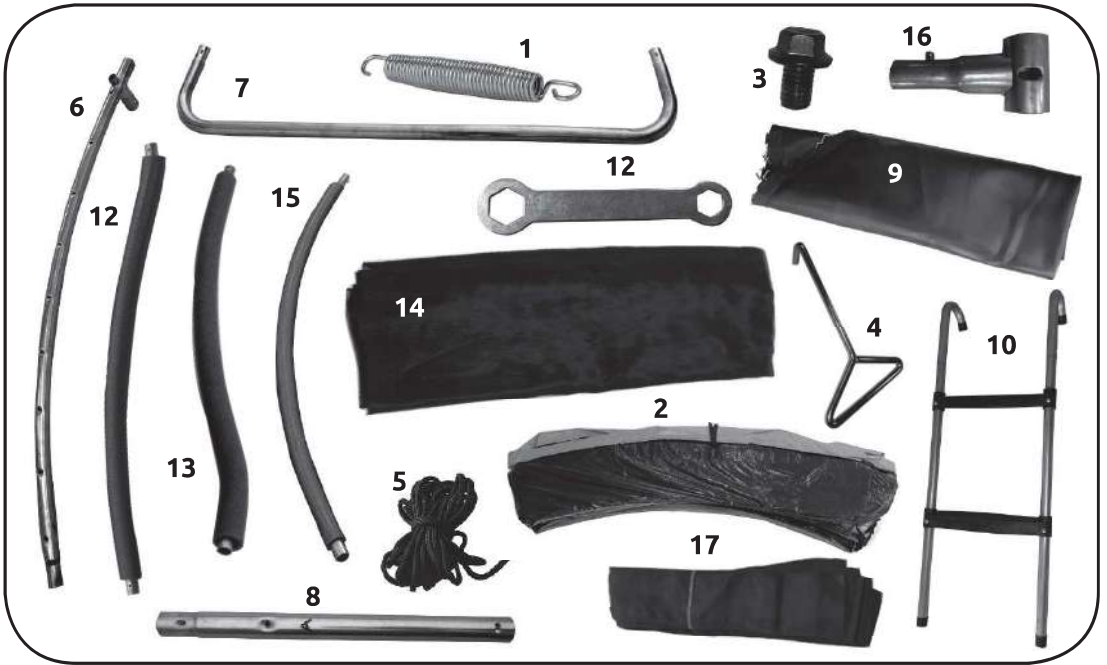


# Handleiding voor installatie Marimex Premium

## Lijst van verpakkingsinhoud



Nr.	305 ID	366 ID	457 ID	NAAM DEEL	305 cm	366 cm	457 cm									
1	19000835	19000835	19000863	Veer	56	72	Box nr. 1	7	2	10	Box nr. 1	3	3	90	Box nr. 2	
2	19000881	19000886	19000893	Randkussen	1	1										1
3	19000871	19000871	19000871	Bout	16	16										20
4	19000849	19000849	19000849	Klemgereedschap	1	1										1
5	19000842	19000859	19000897	Spankoord	1	1										1
6	19000877	19000884	19000889	Buis van het frame	8	8										3
7	19000879	19000885	19000891	Poot	4	4										3
8	19000878	19000878	19000890	Verlengstuk poot	8	8										10
9	19000878	19000873	19000892	Springmat	1	1										1
10	19000841	19000841	19000896	Trap	1	1										1
11				Handleiding	1	1	1									
12	19000865	19000865	19000865	Bovenstaander veiligheidsnet	8	8	Box nr. 2	10	10	Box nr. 3	10	10	10	10		
13	19000866	19000866	19000866	Benedenstaander veiligheidsnet	8	8									10	
14	19000882	19000887	19000894	Veiligheidsnet	1	1	1									
15	19000883	19000888	19000895	Hoepel veiligheidsnet	8	8	10									
16	19000869	19000869	19000869	T-verbinding	8	8	10									
17	19000870	19000870	19000870	Pvc-rand	8	8	10									



## Attentie

Voor de opbouw en daarna het gebruik moet men bekend zijn met instructies in deze handleiding. Bewaar de handleiding voor als u in de toekomst de genoemde informatie nodig heeft.



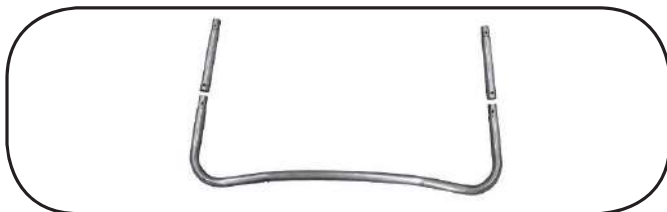
## Voordat u gaat bouwen

Voordat u de trampoline gaat opzetten, lees zorgvuldig deze handleiding door. De trampoline moet door minstens 2 volwassen personen volgens deze handleiding in elkaar worden gezet. De trampoline moet op een vlak, vast en niet glijdend oppervlak zijn geplaatst. Anders dreigt dat die omvalt. Tevens moet de trampoline niet op beton of andere harde ondergronden. De trampoline mag niet in de grond worden gezonken. Zet de trampoline nooit dicht bij de elektrische stroom. Het is belangrijk dat min. 1 meter rondom de trampoline geen andere voorwerpen zich bevinden. Let op dat er boven de trampoline geen takken, elektrische draden of laag plafond is. Na het voltooien van de montage alle koppelingen controleren en aantrekken. Het verpakkingsmateriaal op de vereiste wijze verwijderen. Een geïnstalleerde trampoline niet verplaatsen. Als het noodzakelijk is, moeten er 4 personen aan meehelpen. De trampoline altijd in horizontale positie dragen en daarna controleren. De trampoline is uitsluitend voor huishoudelijk gebruik buitenshuis bestemd. Gebruik bij de montage geschikt gereedschap, werk ermee voorzichtig. Verder beschermende handschoenen gebruiken.



## Stap 1

Schuif de pootadapter op de poot in de U-vorm en draai de schroeven vast. Monteer zo alle trampolinepoten.



## Stap 2

Combineer alle buizen van het frame, zodat ze een ring vormen.



## Stap 3

Bevestig de poten van de trampoline aan het cirkelvormige frame en draai alle schroeven vast.



## Stap 4

Plaats de veren met het spangereedschap. Trek eerst de voet van elke veer aan, zodat het springoppervlak gelijkmatig in het midden van het frame is. Dan kunt u de overblijvende veren gemakkelijker bevestigen.



## Stap 5

De trampoline ziet er nu als volgt uit.



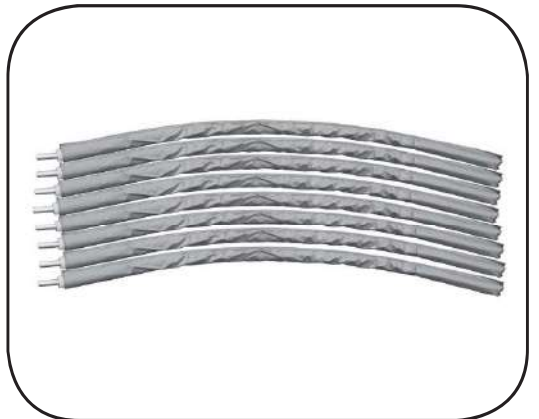
## Stap 6

Plaats de afdekking van de veren zodanig dat de veren geheel afgedekt zijn en bevestig hem met elastieken.



## Stap 7

Koppel het onderste en bovenste deel van het veiligheidsnet en trek dan de mouw over de gehele houder. Verbind op dezelfde manier alle stangen met elkaar.



### Stap 8

Verbind alle houders met de poten van de trampoline.



### Stap 9

Schuif de stangen van de bovenste ring in de mouw bij de bovenrand van het beschermingsnet en koppel ze dan onderling middels de T-verbindingen, zodat een ringvorm ontstaat.



### Stap 10

Til dan de zo ontstane hoepel met het net op en koppel de onderste opening van de T-verbindingen met de houders van het veiligheidsnet.



### Stap 11

Zorg ervoor dat alle borgpennen correct zijn ingeklikt.



### Stap 12

Trek de opspanlijn door de openingen in het veiligheidsnet en tegelijkertijd door de lussen op het springoppervlak.



### Stap 13

Uw trampoline is gemonteerd. Beveilig de constructie met een verankeringset (niet inbegrepen) tegen de invloed van weersomstandigheden en als vergrendeling tegen ongewenst verschuiven.



## Het staat klaar

**Voordat u de trampoline gaat gebruiken, overleg met uw huisarts of deze activiteit voor u raadzaam en veilig is.**

Voor elk gebruik de trampoline controleren. Vooral de springmat en alle delen op volledigheid en of die niet losgeraakt zijn.

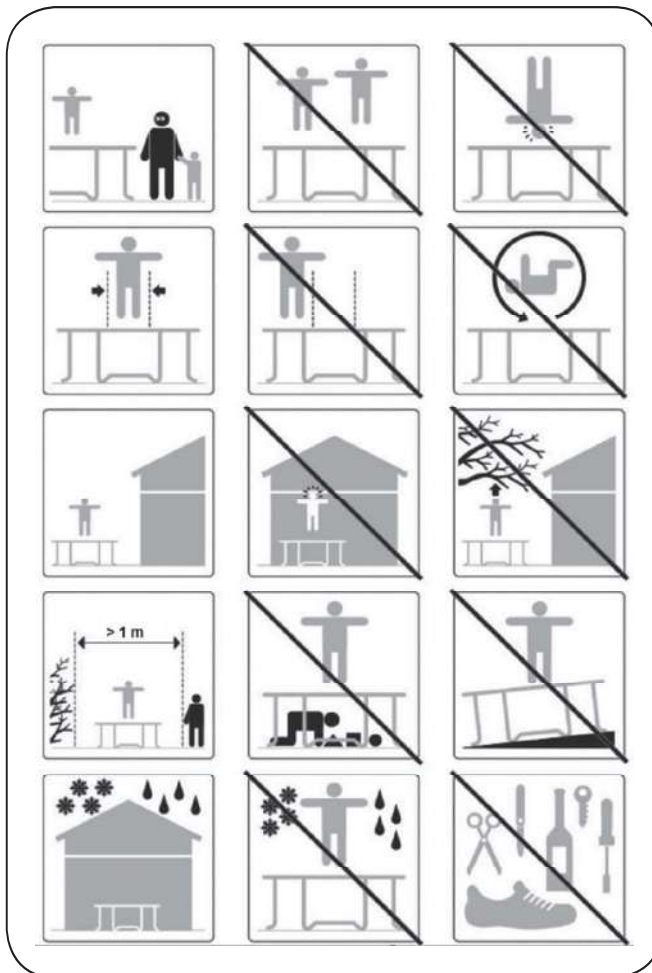
- Op de trampoline mag steeds 1 persoon tegelijk springen.
- Het is niet toegestaan om salto's, buitelingen of tuimelingen te maken. Dat zou een ernstig letsel of zelfs dood tot gevolg kunnen hebben.
- Eigenaar van de trampoline of de toezichthoudende persoon zijn volledig aansprakelijk voor een correct gebruik van de trampoline door alle gebruikers.
- Als u voor toezicht op activiteiten op de trampoline niet kunt zorgen, gebruik die niet.
- De toezichthouder is verantwoordelijk voor het plaatsen van veiligheidsplaat op de trampoline, die bij deze handleiding is gevoegd. Verder moet die ervoor zorgen dat iedereen met veiligheidsregels voor gebruik van de trampoline bekend wordt gemaakt.
- De toezichthouder moet altijd aanwezig zijn, ongeacht de leeftijd en ervaring van de gebruiker.
- Als de trampoline niet in gebruik is, sluit het veiligheidsnet met de rits en gespen dicht en zet het trapje op een veilige plaats weg.
- Maximum draagvermogen (gewicht van de gebruiker) mag niet worden overschreden:  
voor trampolines tot 244cm = 100kg  
voor trampolines van 305 tot 427cm = 150kg  
voor trampolines van 457 tot 488cm = 180kg
- Het niet opvolgen van de regels voor veilig gebruik kan ernstige ongelukken tot gevolg hebben.
- Maak u eerst vertrouwd met de springtechniek en de veerkracht van de trampoline. Houd uw eigen lichaam permanent onder controle.
- Spring niet expres tegen het veiligheidsnet.
- Trek kleding met haakjes en scherpe onderdelen uit.
- Geen schoenen dragen bij het springen.
- Let op dat u niet op het randkussen belandt, anders kan die scheuren.
- Trek niet aan het randkussen bij opstaan en loop niet over de veren.
- Ga niet vanuit een hoger gelegen plaats op de trampoline springen en spring niet van de trampoline op de grond.
- Voordat u op de trampoline gaat springen, maak uw zakken leeg.
- Het is niet toegestaan om tijdens het springen iets in de mond of in handen te hebben/houden.
- Trampoline is voor volwassenen en kinderen vanaf 3 jaar bestemd.
- Help kleine kinderen bij het op- en afstappen op en van de trampoline.
- Na de montage controleren of alle veren vastgehaakt in het frame zitten en het veiligheidskoord van het net correct doorgetrokken en vastgeknoopt is.
- Veren moeten volledig zijn afgedekt.
- Stabiliteit van de trampoline kan worden verbeterd door zakken met zand op de poten te leggen.
- Na de complete controle op alle verbindingen ca 5 minuten lang in het midden van de trampoline springen. Daarna opnieuw controleren. Als alles in orde is, staat de trampoline klaar om gebruikt te worden.





# Trampoline niet gebruiken

- bij slechte verlichting
- als u zwanger bent of hoge bloeddruk heeft
- in de nabijheid van water
- bij sterke wind en regen
- ingeval de springmat nat is
- onder invloed van middelen die reactietijd, ruimtezicht en coördinatie beïnvloeden
- als er zich onder de trampoline enige voorwerpen of personen bevinden
- als er op de springmat enige voorwerpen aanwezig zijn



Er mag slechts 1 persoon tegelijk op de trampoline springen. Bij meerdere personen dreigt het letselgevaar.



Voer geen salto's uit. Het kan leiden tot ernstige of zelfs dodelijke ongelukken.





## Zorg goed voor de trampoline

Bij sterke wind en regen de trampoline verankeren of uit elkaar halen en op een veilige plek opbergen. Bij verankering moet zowel het bovengedeelte als benedengedeelte van de trampoline zijn vastgezet.

Reparaties mogen slechts door vakbekwame personen worden verricht, met gebruik van originele onderdelen. Ondeskundige ingrepen kunnen de levensduur van de trampoline verkorten.

Gedurende koude en regenachtige maanden de trampoline opbergen op een plaats waar die niet blootgesteld wordt aan lage of juist hoge temperaturen en directe zonnestraling. Als de trampoline een lange periode niet gebruikt wordt, demonteer die en berg die op.

Door het frame bijv. met vaseline of een ander smeermiddel te behandelen wordt de levensduur daarvan langer. Smeer daarbij ook de gaten, veren en verbindingpunten in.

Bij het reinigen van de trampoline alleen een vochtig doekje gebruiken, geen chemische of schuurmiddelen gebruiken.

Het wordt aangeraden het veiligheidsnet elke 2 jaar te vervangen.

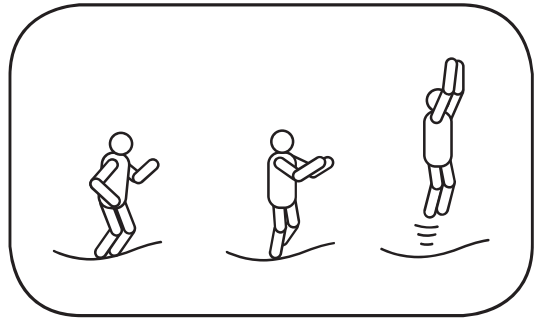
## Basistechnieken van sprongen

Let op dat u steeds op zelfde plaats landt, waar vandaan u zich heeft afgezet.

Spring steeds in het midden van de trampoline. Verkeerde sprongtechniek kant een ongeval tot gevolg hebben, bestudeer daarom zorgvuldig het volgende hoofdstuk.

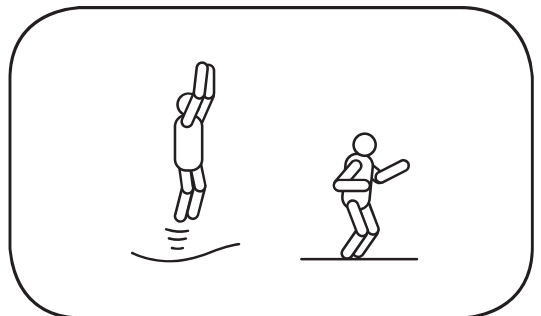
### Basissprong

- begin vanuit staande positie, de voeten schouderbreed uit elkaar, ogen op de mat gericht
- zwaai uw armen naar voren en dan omhoog in een draaiende beweging
- in de lucht de voeten bij elkaar doen
- land op de mat met de voeten weer schouderbreed uit elkaar



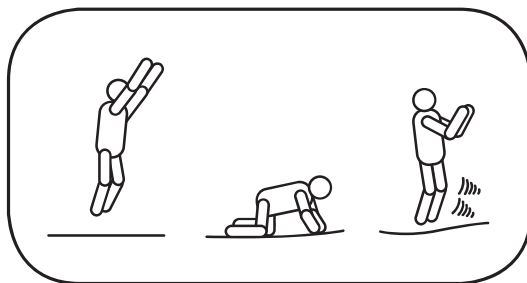
### Onderbreking

- bij verlies van de controle over een sprongbeweging kunt u de sprong gecontroleerd proberen te onderbreken
- begin met basissprong, maar land met de gebogen knieën – zo onderbreekt u de sprong



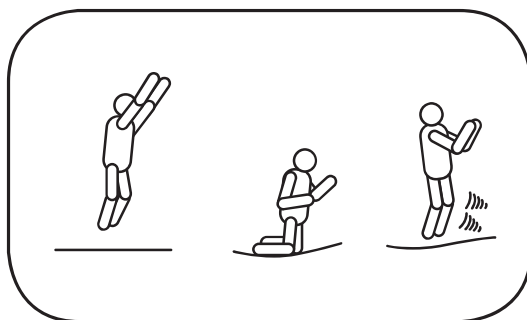
## Sprong op handen/ knieën

- begin met een lage gecontroleerde basissprong
- land op de handen en knieën en houd de rug recht
- let bij de landing op handen en knieën op, de hoogte is niet belangrijk



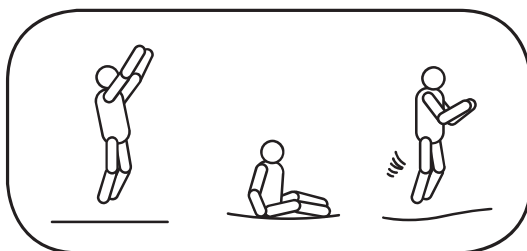
## Kniesprong

- begin met een lage gecontroleerde basissprong
- land op de knieën, houd het lichaam rechtop met gestrekte rug, gebruik uw armen om uw evenwicht te bewaren
- zwaai uw armen omhoog om terug te komen in de basispositie



## Zitsprong

- land op uw zitvlak
- plaats uw handen naast uw heupen
- duw uzelf met de handen terug in de staande positie

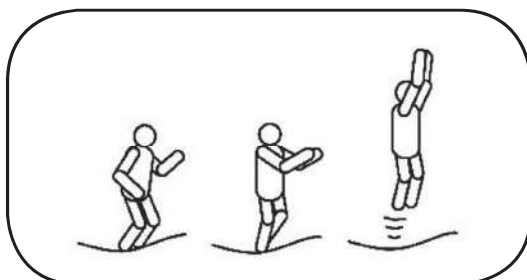


## Lessenplan

Voordat u aan moeilijke sprongen begint, is het aan te raden de basissprongen gecontroleerd te kunnen uitvoeren. Daarom dit lessenplan. Lees zorgvuldig de veiligheidsinstructies door. De toezichthouder alsook de gebruikers zouden goed bekend moeten zijn met richtlijnen voor gebruik van trampolines, maar ook met lichamelijke limieten van de gebruikers zelf.

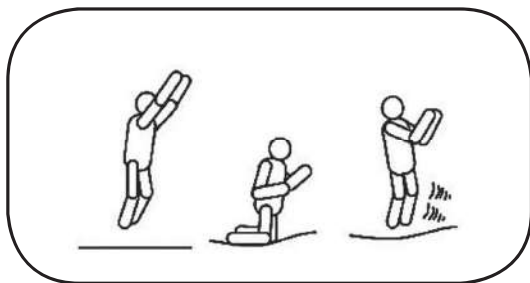
### 1. Les

- op- en afstappen
- basissprong – demonstratie en praktische uitvoering
- onderbreking – demonstratie en praktische uitvoering
- sprong op handen/knieën - demonstratie en praktische uitvoering



## 2. Les

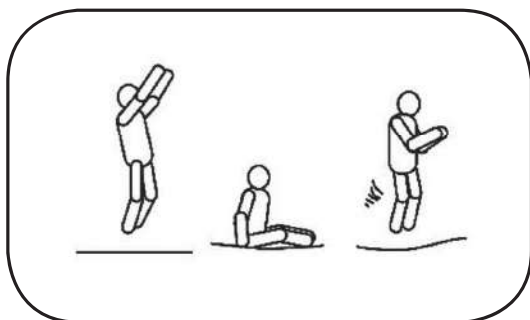
- les 1 herhalen
- zitsprong – demonstratie en praktische uitvoering
- kniesprong – demonstratie en praktische uitvoering
- begin met een zitsprong en eindig met een kniesprong



## 3. Les

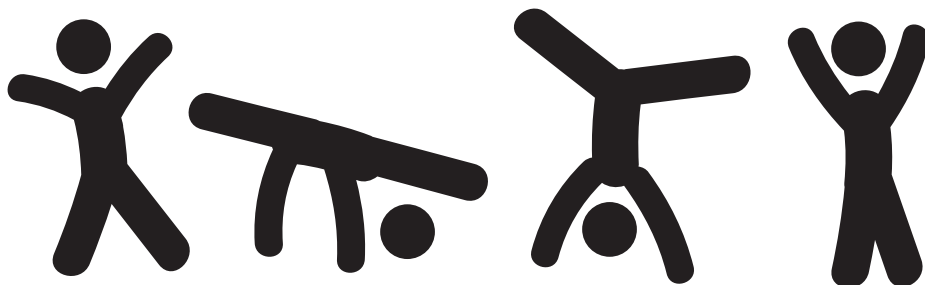
- voer nog eens uit, wat u in de voorgaande lessen heeft geleerd

Door deze drie lessen te volgen krijgt u de basistechniek van het springen op de trampoline onder de knie. Let steeds goed op, voer de sprongen gecontroleerd en op de juiste manier uit.



Het volgende spel is bedoeld om de gebruikers stapsgewijs aan de trampoline te laten wennen:

Speler nr.1 begint met één sprong, speler nr. 2 doet deze sprong na en voegt er nog een bij. Speler wisselen elkaar af en voegen steeds één sprong erbij. Wie alle sprongen goed achter elkaar uit kan voeren, is de winnaar. Ook hier is het belangrijk dat alle sprongen gecontroleerd worden uitgevoerd! Maak niet al te moeilijke sprongen die u niet onder de knie heeft. Wilt u meer leren en zich verbeteren, dan kunt u een gekwalificeerde instructeur voor trampolinegebruik aanspreken. Vergeet ook niet, dat er steeds één persoon tegelijk op de trampoline mag springen. Het springen met twee of meerdere personen tegelijk kan ongelukken tot gevolg hebben.



## Veiligheidsplakket – trampoline

- Lees voor het gebruik de handleiding grondig door.
- Trampoline alleen met een toezichthoudende persoon gebruiken, bekend gemaakt met veiligheidsregels.
- Het is niet toegestaan om salto's, van welke aard ook, te maken. Op de trampoline mag steeds één persoon tegelijk springen.
- Geen schoenen dragen tijdens het springen.
- Gebruik de trampoline niet, als de springmat nat is.
- Niet van een hoger gelegen object op de trampoline springen, ook niet van de trampoline op de grond.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol of andere verdovende middelen die de coördinatie en reactietijd beïnvloeden.
- De trampoline mag niet als hulpmiddel voor het overspringen van het een naar het ander object worden gebruikt.
- Spring niet te hoog, de sprong is alleen dan veilig als u zo hoog springt dat u daarna terug op het midden van de mat kunt landen.
- Onder de trampoline mogen geen voorwerpen, personen of dieren aanwezig zijn.
- De ruimte boven de trampoline moet vrij zijn.
- Bij slecht weer de trampoline niet gebruiken, maar goed vastzetten (verankeren).
- De trampoline moet op een vlak oppervlak zijn geplaatst.
- De trampoline alleen dan gebruiken, als het randkussen en beschermingshoezen op de plaats zijn.
- De trampoline moet binnen een goed verlichte ruimte staan.
- Voor elk gebruik controleren, of alle delen op de plaats en in goede conditie zijn.
- De trampoline is uitsluitend voor huishoudelijk gebruik buitenshuis bestemd.
- Maximum draagvermogen (max. gewicht van de gebruiker) is:
  - voor trampolines tot 244 cm = 100 kg
  - voor trampolines van 305 tot 427 cm = 150 kg
  - voor trampolines van 457 tot 488 cm = 180 kg

**WAARSCHUWING:** Ongeschikt voor kinderen tot 3 jaar. Onvoldoende motorische vaardigheid. Letselgevaar.

**WAARSCHUWING:** Onder direct toezicht van een volwassene gebruiken.

**WAARSCHUWING:** Bestemd voor 1 persoon. Collisiegevaar.

### Veiligheidsnet

- Spring niet tegen het veiligheidsnet.
- Klim niet in het net, kruip ook niet onderdoor.
- Voor elk gebruik van de trampoline het veiligheidsnet controleren op beschadiging. Is het wel het geval, gebruik dan de trampoline niet.
- Ritssluiting bij de ingang moet voor het gebruik in het geheel dicht en vastgezet met gespen zijn.
- Het net zou elke 2 jaar moeten worden vervangen.

Rondom de trampoline moet minimaal 1 meter vrije ruimte zijn.

**PRODUCENT: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Garantievoorwaarden

- De trampoline is uit hoogwaardige materialen geproduceerd. Alle onderdelen zijn gecontroleerd en goedgekeurd.
- De garantie is gedurende twee jaar na de aankoopdatum geldig. Bewaar alle aankoopbewijzen samen met de handleiding. Het aankoopbewijs wordt bij eventuele reclamatie gevraagd.
- Reclamatie van het artikel wordt door het recht van Tsjechië geregeld.
- De garantie is van toepassing op alle gebreken veroorzaakt door een productiefout of materiaalgebrek dat de functionaliteit beïnvloedt.
- Koper is verplicht na het kopen van de trampoline te controleren of de transportverpakking of een ander deel niet beschadigd is. Zodra een gebrek wordt geconstateerd, direct de verkoper daarover informeren.
- Mocht de trampoline duidelijke gebreken vertonen welke direct na de ingebruikname worden vastgesteld en wegens welke de trampoline niet kan worden gebruikt, is de koper verplicht het artikel onmiddellijk te reclameren.
- Bij het constateren van een gebrek op een apart deel van de trampoline slechts dit gebrekkige deel reclameren, met een duidelijk aangemerkte plaats van beschadiging.

## Garantie geldt niet voor

- Slijtage als gevolg van een verkeerde installatie of verkeerd gebruik, eventueel verkeerde wijze van opslag.
- Gewone slijtage van het artikel die met het karakter en de duur van gebruik correspondeert.
- Gebreken veroorzaakt door een mechanische beschadiging.
- Gebreken veroorzaakt onder invloed van natuurelementen.
- Gebreken ontstaan als gevolg van gebruik van ongewone voorwerpen en ongeschikte reinigingsmiddelen.
- Natuurlijk verlies van kleurvastheid gezien de werking van zonnestraling.
- Vervorming ontstaan in verband van instabiele of niet aangepaste ondergrond.
- Constructie en trapje zijn niet van roestvrij materiaal gemaakt en daarom kan onder invloed van vocht corrosievorming ontstaan. De garantie is niet van toepassing op een eventuele corrosie van stalen constructie of de trap.

VEILIGHEID IS  
GETEST

**Intertek**

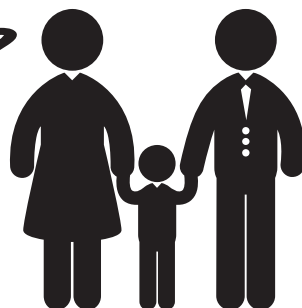


### Contact informatie

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

tel.: +420 261 222 111

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



# Mod de instalare Marimex Premium

## Conținutul ambalării



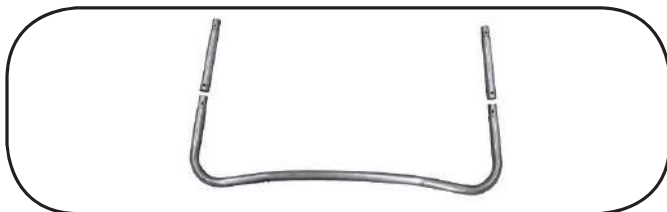
Nº	305 ID	366 ID	457 ID	DENUMIREA PIESEI	305 cm	366 cm	457 cm						
1	19000835	19000835	19000863	Arc	56	72	Korobka № 1	Korobka № 1	Korobka № 1	Korobka № 1	90	Korobka № 2	
2	19000881	19000886	19000893	Învelitoare arcuri	1	1					1		
3	19000871	19000871	19000871	Șurub	16	16					20		
4	19000849	19000849	19000849	Instrument de prindere	1	1					1		
5	19000842	19000859	19000897	Frânghie legare	1	1					1		
6	19000877	19000884	19000889	Țeavă cadru	8	8					7		3
7	19000879	19000885	19000891	Picior de trambulină	4	4					2		3
8	19000878	19000878	19000890	Adaptor pentru picior	8	8					10		Korobka № 3
9	19000878	19000873	19000892	Suprafață de sărit	1	1					1		
10	19000841	19000841	19000896	Scară	1	1					1		
11				Instrucțiuni de utilizare	1	1					1		
12	19000865	19000865	19000865	Bară de sus plasă de protecție	8	8	Korobka № 2	Korobka № 2	10				
13	19000866	19000866	19000866	Bară de jos plasă de protecție	8	8			10				
14	19000882	19000887	19000894	Plasă protecție	1	1	1						
15	19000883	19000888	19000895	Inel plasă de protecție	8	8	10						
16	19000869	19000869	19000869	Îmbinare T	8	8	10						
17	19000870	19000870	19000870	Mâneacă PVC	8	8	10						





## Pasul 1

Introduceți alonjele piciorului pe piciorul în formă de U și prindeți-le cu șuruburi. La fel asamblați toate picioarele trambulinei.



RO



## Pasul 2

Îmbinați toate barele ramei în așa fel, încât să formeze un cerc.



## Pasul 3

Fixați picioarele trambulinei cu ramă circulară și asigurați-le cu șuruburi.



## Pasul 4

Montați arcurile cu ajutorul sculelor de întindere. Procedați astfel, prima dată întindeți fiecare al cincilea arc în așa fel, încât suprafața de sărit să fie uniformă în mijlocul ramei. Astfel o să fie mai ușoară montarea restului de arcuri.





## Pasul 8

Îmbinați toți stâlpi cu picioarele trambulinei.



## Pasul 9

Introduceți barele părții superioare în mâneca marginii superioare a plasei de protecție, apoi îmbinați-le cu ajutorul racordului T în formă de cerc.



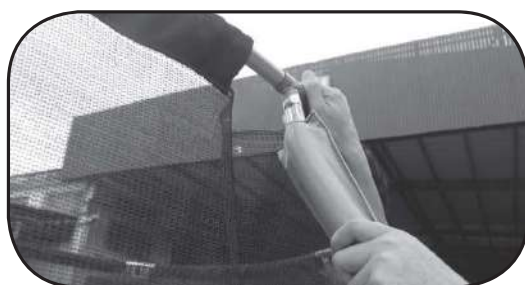
## Pasul 10

Ridicați cercul rezultat împreună cu plasa la înălțime și îmbinați-l cu ajutorul racordului T cu stâlpii pentru plasa de protecție.



## Pasul 11

Asigurați-vă că, toți țepușii de blocare sunt închisi corect.



## Pasul 12

Introduceți frânga de prindere prin orificiile plasei de protecție și totodată prin ochiurile de pe suprafață de sărit.



## Pasul 13

Trambulina dumneavoastră este asamblată, asigurați construcția cu ajutorul setului de ancorare (nu este parte a livrării) împotriva condițiilor atmosferice și ca blocaj pentru deplasările nedorite.



## Aveți montat

**Înainte de utilizarea trambulinei, consultați medicul dvs. dacă această activitate este adecvată și sigură pentru dvs.**

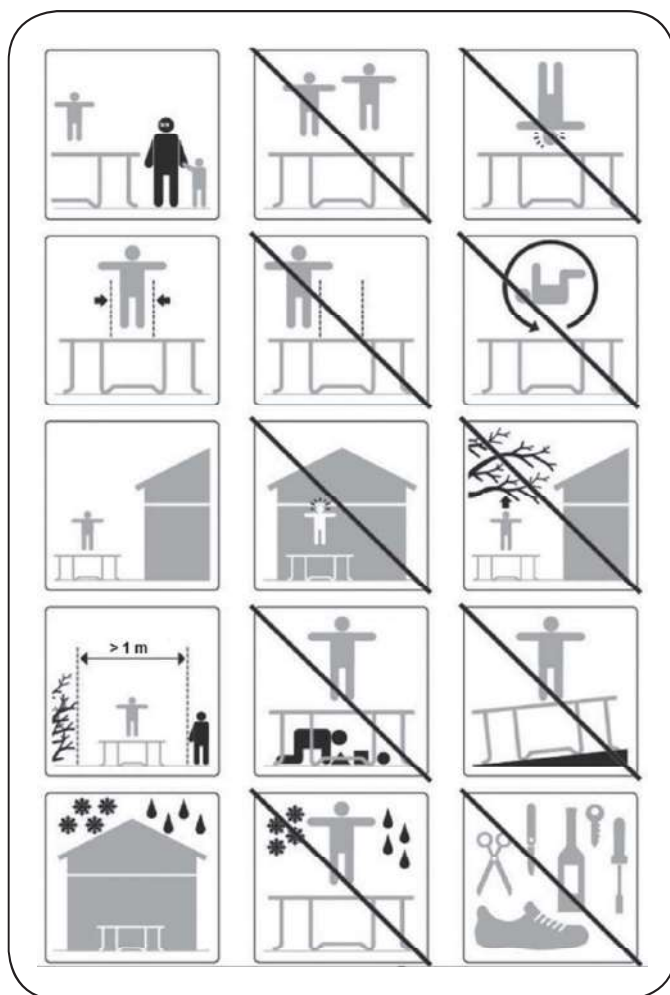
Înainte de fiecare utilizare controlați trambulina. Acordați o atenție deosebită suprafeței de sărit și eventualelor piese slăbite sau absente.

- În trambulină poate să sară numai 1 persoană.
- Nu sunt permise săriturile salto, roztogoliri și săriturile peste cap. Pot interveni lezări grave sau chiar moartea.
- Posesorul trambulinei sau persoana de supraveghere răspund pentru utilizarea corectă a trambulinei de către toți utilizatorii.
- În cazul în care nu puteți asigura supravegherea activităților pe trambulină, nu o utilizați.
- Persoană de supraveghere răspunde de amplasarea plachetei de securitate pe trambulină, care este parte integrantă a prezentului instructaj. Mai departe trebuie să asigure ca toți să ia cunoștință de regulile de securitate a deplasării pe trambulină.
- Persoana de supraveghere trebuie să fie întotdeauna prezentă, indiferent de vârsta sau experiența utilizatorului.
- Dacă trambulina nu este utilizată, închideți plasa de protecție cu fermoarul și catarama și puneți scara într-un loc sigur.
- Greutatea maximă a utilizatorului nu are voie să depășească limitele stabilite ale trambulinei:
  - pentru trambuline până la 244 cm = 100 kg
  - pentru trambuline de la 305 până la 427 cm = 150 kg
  - pentru trambuline de la 457 până la 488 cm = 180 kg
- Nerespectarea regulilor de securitate a utilizării poate duce la accidente grave.
- Faceți cunoștință cu tehnica de sărit și comportarea suprafeței de sărit. Aveți mereu corpul dvs. sub control.
- Nu săriți intenționat în plasa de protecție.
- Nu purtați îmbrăcăminte cu copci și margini ascuțite.
- Săriți descălțați.
- Evitați săriturile pe învelitoarea arcurilor, pericol de rupere.
- Nu vă întindeți cu ajutorul învelitorii arcurilor și nu urcați pe arcuri.
- Nu săriți pe trambulină de locuri înălțate și nu săriți afară din trambulină.
- Înainte de intrarea pe trambulină scoateți toate obiectele din buzunare.
- În decursul săririi este interzis a avea orice obiect în gură sau în mâini.
- Trambulina este destinată pentru persoanele adulte și copiii de la 3 ani.
- Asistați la urcarea și la coborârea copiilor mici în și din trambulină.
- La sfârșitul montajului controlați, dacă toate arcurile sunt bine prinse în cadru și dacă cablul de securitate al plasei este trecut și legat corect.
- Arcurile trebuie să fie complet acoperite.
- Stabilitatea trambulinei se poate majora prin amplasarea unor saci cu nisip pe picioarele de susținere.
- După controlul complet al tuturor îmbinărilor, săriți în mijlocul trambulinei cca 5 minute. Apoi efectuați din nou controlul. Dacă totul este în regulă, trambulina este pregătită pentru utilizare.



## Nu utilizați trambulina

- cu iluminare necorespunzătoare
- în caz de graviditate sau hipertensiune
- în apropierea apei
- pe vânt puternic și ploaie
- în cazul în care suprafața de sărit este umedă
- sub influența substanțelor care influențează durata de reacție, vederea în spațiu și capacitatea de coordonare
- dacă se află sub ea orice fel de obiecte sau persoane
- dacă pe suprafața de sărit se află orice fel de obiecte



Pe trambulină poate să sară doar 1 persoană. Mai multe persoane măresc riscul de accidentare.



Nu sunt permise salturile, rostogolirile și săriturile peste cap, etc. Pot interveni lezări grave sau chiar moartea.





## Aveți grijă de trambulină

În caz de vânt puternic asigurați trambulina prin ancorare sau demontare și punere la adăpost. Trebuie ancorată atât partea superioară cât și partea inferioară a trambulinei.

Reparațiile pot fi efectuate doar de persoane calificate pri utilizarea pieselor de schimb originale.

Intervențiile neprofesionale pot reduce durata de funcționare a trambulinei.

În decursul lunilor reci și ploioase adăpostiți trambulina într-un loc unde nu va fi expusa la temperaturile scăzute sau înalte și la razele solare.

În cazul neutilizării timp îndelungat, demontați și depozitați trambulina.

Durata de viață a cadrului o puteți mări prin ungerea acesteia de ex. cu vaselină sau alți lubrefianți. Nu uitați de orificii, arcuri și punctele de legătură.

Pentru curățirea trambulinei folosiți doar o cârpă umedă fără chimicale sau alte mijloace abrazive.

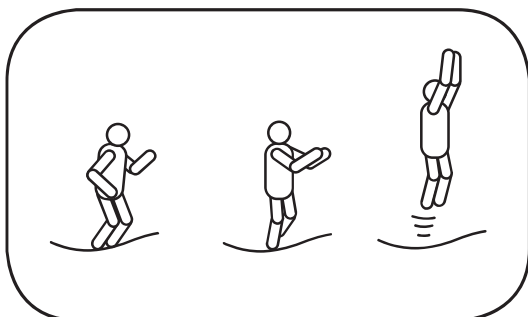
Plasa de protecție ar trebui înlocuită la fiecare 2 ani.

## Tehnici de sărit de bază

Aveți grijă să aterizați întotdeauna în locul din care ați săltat. Săriți întotdeauna în mijlocul trambulinei. Technica de sărit necorespunzătoare poate duce la accidente, de aceea studiați cu atenție capitolul următor.

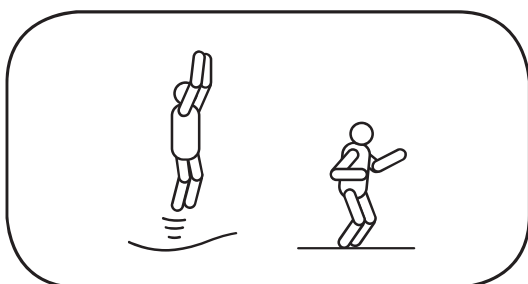
### Săritură de bază

- startul din picioare, picioarele îndepărtate la lățimea umerilor, ochii privesc suprafața de sărit
- aruncați mâinile în față și ridicați-le în sus
- în aer puneți tălpile una de alta
- la aterizare picioarele sunt din nou îndepărtate la lățimea umerilor



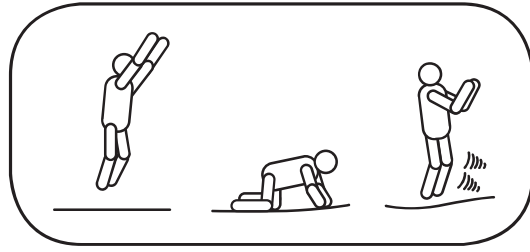
### Manevră de întrerupere

- dacă săritorul î-și pierde controlul, prin manevra de întrerupere îl poate recupera înapoi
- începeți cu săritura de bază, în cădere lăsați genunchii îndoiți - astfel întrerupeți săritura



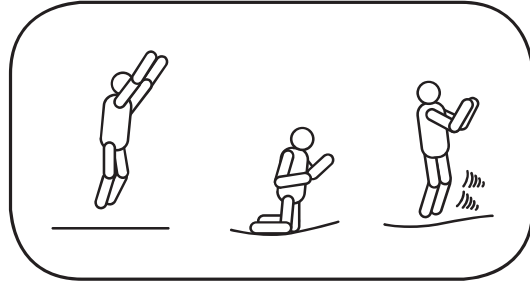
## Săritură pe mâini/genunchi

- începeți cu săritura de bază joasă și controlată
- aterizați pe mâini, țineți genunchii și spatele drept
- aveți grijă la căderea pe toate patru membrele, înălțimea nu este importă



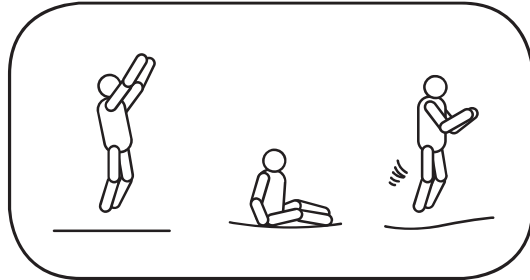
## Săritură pe genunchi

- începeți cu săritura de bază joasă și controlată
- aterizați pe genunchi, țineți spatele drept, pentru menținerea echilibrului folosiți brațele
- săriți înapoi în poziția de bază, în timp ce ridicați brațele în sus



## Săritură în șezut

- aterizați în poziție plană pe șezut
- puneți mâinile pe lângă șolduri
- cu ajutorul mâinilor restabiliți din nou poziția dreaptă

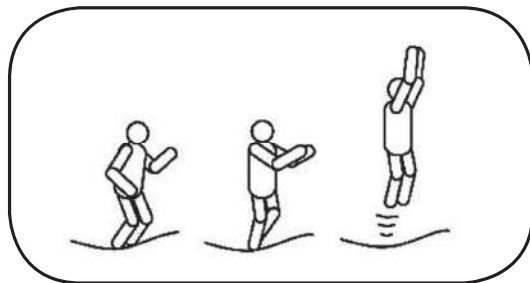


## Planul de antrenament

Înainte de a vă decide pentru sărituri mai complicate, ar trebui să le știți bine pe cele de bază. De aceea procedați conform acestui plan de antrenament. Studiați cu grijă instrucțiunile de securitate. Persoana de supraveghere și utilizatorii ar trebui să se informeze amănunțit nu numai cu privire la directivele valabile pentru utilizarea trambulinelor, dar și la limitele fizice ale utilizatorilor.

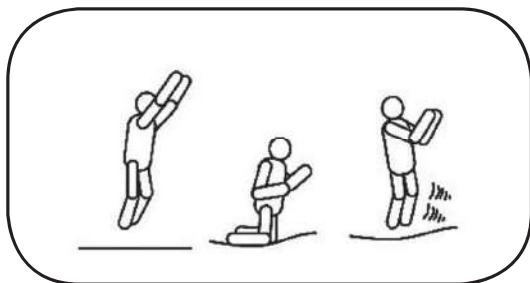
### 1. Lecție

- urcarea și coborârea
- săritură de bază – prezentarea și efectuarea practică
- manevra de suspendare – prezentarea și efectuarea practică
- săritură pe mâini/genunchi – prezentare și efectuarea practică



## 2. Lecție

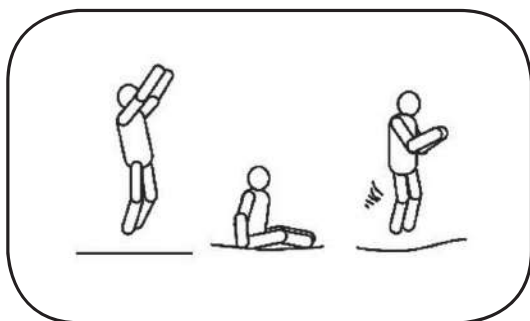
- recapitularea lecției 1.
- săritură în șezut – prezentare și efectuarea practică
- săritură în genunchi – prezentare și efectuarea practică
- începeți cu săritura în șezut și terminați cu săritura în genunchi



## 3. Lecție

- repetați ce ați învățat în lecțiile anterioare

Prin absolvirea acestor trei lecții vă însușiți tehnicile de bază ale săriturii pe trambulină. În viitor acordați grijă controlului și tehnicii săriturilor efectuate.



Jocul următor se poate juca în scopul

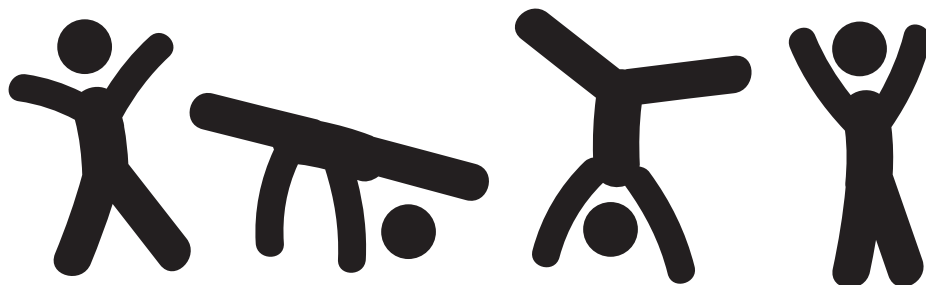
aclimatizării succesive a utilizatorilor pe trambulină:

Jucătorul nr.1 începe cu o săritură, jucătorul nr. 2 repetă

această săritură și adaugă o alta. Jucătorii se susced și întotdeauna adaugă o săritură. Acela care reușește să efectueze toate săriturile până la capăt, este învingător.

Și aici este important ca toate săriturile să fie efectuate în mod controlat!

Nu încercați săriturile prea grele, pe care nu le știți bine. Dacă doriți să vă perfecționați mai departe, ar trebui să căutați un antrenor calificat pentru utilizarea trambulinei. Țineți cont că pe trambulină poate să sară într-un moment doar un singur utilizator. Săritura în doi sau mai multe persoane poate duce la accidente.





## Placheta de securitate – trambulina

- Înainte de utilizare citiți cu atenție prezentul manual.
- Nu utilizați trambulina fără o persoană de supraveghere, care a fost instruită cu privire la regulile de securitate.
- Nu este permisă efectuarea de salturi, rostogoliri și sărituri peste cap. Pe trambulină poate sări întotdeauna o singură persoană.
- Săriți fără încălțăminte.
- Dacă suprafața de sărit este umedă, nu utilizați trambulina.
- Ni săriți pe trambulină de pe un obiect așezat mai sus și nici de pe trambulină pe pământ.
- Nu utilizați trambulina sub influența alcoolului, a substanțelor narcotice și a substanțelor, care influențează capacitatea de coordonare sau durata de reacție.
- Nu folosiți trambulina ca și mijloc de sărire de pe un obiect pe altul.
- Nu săriți prea sus, săritura este sigură numai până la înălțimea, de unde puteți ateriza înapoi pe produs.
- Sub trambulină nu au voie să fie așezate nici un fel de obiecte, persoane sau animale.
- Spațiul de deasupra trambulinei trebuie să fie liber.
- Dacă condițiile eoliene nu sunt prielnice, nu utilizați trambulina și asigurați-o (ancorați).
- Trambulina trebuie postată pe o suprafață dreaptă.
- Nu utilizați trambulina fără învelitoarea pentru arcuri și protecțiilor.
- Trambulina trebuie amplasată într-un spațiu bine iluminat.
- Înainte de fiecare utilizare, controlați, dacă toate piesele sunt la locul lor și în stare bună.
- Trambulina este destinată numai pentru utilizarea casnică în aer liber.
- Greutatea maximă a utilizatorului nu are voie să depășească limita stabilită a trambulinei:  
 pentru trambuline de până la 244 cm = 100 kg  
 pentru trambuline de la 305 până la 427 cm = 150 kg  
 pentru trambuline de la 457 până la 488 cm = 180 kg

**AVERTIZARE:** Neadekvat pentru copii până la 3 ani. Capacitate motorică insuficientă. Pericol de lezare.

**AVERTIZARE:** Utilizați sub supravegherea unui adult

**AVERTIZARE:** Destinat numai pentru 1 persoană. Pericol de colizie.

### Plasa de protecție

- Nu săriți în plasa de protecție.
- Nu urcați pe ea și nici nu treceți pe sub ea.
- Înainte de fiecare utilizare a trambulinei, verificați plasa de protecție, dacă nu este deteriorată.  
 Dacă da, nu utilizați trambulina.
- Fermoarul de la intrare trebuie să fie complet închis înainte de utilizare și asigurat cu cataramă.
- Plasa ar trebui schimbată la fiecare 2 ani.

În jurul trambulinei trebuie să fie un spațiu liber de cel puțin 1 metru.

**PRODUCĂTOR: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Condiții de garanție

- Trambulina a fost fabricată din materiale de înaltă calitate de realizare. Toate piesele au fost controlate și găsite fără vicii.
- Garanția este valabilă timp de doi ani de la data achiziționării. Păstrați toate actele de achiziționare împreună cu manualul de utilizare. Bonul de achiziționare se va solicita în caz de aplicare a revendicare a drepturilor de garanție.
- Reclamația produsului este supusă dreptului juridic al Republicii Cehe.
- Garanția se referă la toate viciile de fabricație sau de material, care influențează funcționalitatea acestora.
- Cumpărătorul are obligația, ca după achiziționarea trambulinei să verifice, dacă nu este deteriorat ambalajul de transport sau o altă parte a produsului. În caz de constatare a unui defect, informați imediat vânzătorul cu privire la acest lucru.
- În cazul, în care trambulina prezintă defecte vizibile, care se manifestă imediat după punerea în funcționare a acesteia, și pentru care produsul nu se poate utiliza, cumpărătorul are obligația să reclameze imediat produsul.
- În caz de constatare a viciului la piesele individuale ale trambulinei, reclamați doar piesa defectă marcând vizibil locul deteriorat.

## Garanția nu se referă la

- Uzura în consecința instalării greșite sau a utilizării greșite, ev. a depozitării greșite.
- Uzura curentă a produsului care corespunde caracterului și duratei de utilizare.
- Viciile produse prin deteriorare mecanică.
- Viciile produse prin acționarea cataclismelor.
- Viciile intervenite ca urmare a utilizării de mijloace non-standard și preparate neadecvate de curățare.
- Prin decolorarea produsă de razele solare.
- Deformațiile intervenite în legătură cu culcușul instabil sau neajustat.
- Construcția și scara nu sunt fabricate din material inoxidabil și din acest motiv poate interveni coroziunea ca urmare a acționării umidității. Garanția nu se referă la eventuala coroziune a construcției de oțel sau a scării.

SECURITATE  
VERIFICATĂ

**Intertek**

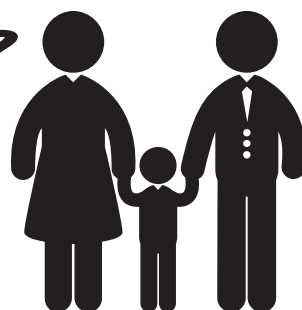


### Informații de contact

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

tel.: +420 261 222 111

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



# Telepítési útmutató Marimex Premium

Köszönjük, hogy megvásárolta a trambulint, a MARIMEX társaság gyártmányát. Hisszük, hogy jól szolgálja majd Önt sok éven át, és sok szép pillanatot nyújt majd nem csak Önnek, hanem szeretteinek is. A trambulín összeállítása előtt figyelmesen tanulmányozza át ezt az útmutatót. Javasoljuk, hogy az útmutatót őrizze meg jövőbeni esetleges használata céljából.



Az Ön Marimexe

## Csomag tartalma



Nr.	305 ID	366 ID	457 ID	AZ ALKATRÉSZ NEVE	305 cm	366 cm	457 cm
1	19000835	19000835	19000863	Rugó	56	72	90
2	19000881	19000886	19000893	Rugótartó	1	1	1
3	19000871	19000871	19000871	Csavar	16	16	20
4	19000849	19000849	19000849	Szorító szerszám	1	1	1
5	19000842	19000859	19000897	Feszítő kötél	1	1	1
6	19000877	19000884	19000889	Csőkeret	8	8	7
7	19000879	19000885	19000891	Trambulín láb	4	4	2
8	19000878	19000878	19000890	Toldalék a lábra	8	8	10
9	19000878	19000873	19000892	Ugró felület	1	1	1
10	19000841	19000841	19000896	Létra	1	1	1
11				Használati útmutató	1	1	1
12	19000865	19000865	19000865	Felső védőháló tartó	8	8	10
13	19000866	19000866	19000866	Alsó védőháló tartó	8	8	10
14	19000882	19000887	19000894	Védőháló	1	1	1
15	19000883	19000888	19000895	A védőháló abroncsa	8	8	10
16	19000869	19000869	19000869	T-csatlakozó	8	8	10
17	19000870	19000870	19000870	PVC rúdtakaró	8	8	10



## Figyelmeztetés

A telepítést megelőzően és a berendezés használatbavétele előtt meg kell ismerkednie kell az útmutatóban közölt utasításokkal. Őrizze meg az útmutatót, mivel a közölt információkra szüksége lehet a jövőben is.



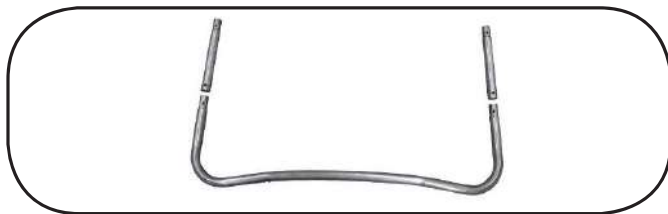
## Mielőtt elkezdené az összeállítást

Az összeállítás kezdete előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót. Trambulín összeállítását legalább két felnőtt személy végezze ezen útmutató alapján. A trambulint sima, szilárd és nem csúszós felületen kell elhelyezni. Ellenkező esetben annak felborulási veszélye fenyeget. Egyidejűleg a trambulint nem szabad beton vagy más szilárd felületre elhelyezni. Trambulint nem szabad a földre süllyeszteni. Ne helyezze el a trambulint elektromos vezetékek közelében. Fontos, hogy a trambulintól min. 1 méter távolságban ne legyenek egyéb tárgyak. Azt is ellenőrizni kell, hogy a trambulín felett ne legyenek ágak, elektromos vezetékek vagy alacsony mennyezet. A telepítés befejeztével valamennyi csatlakozást ellenőrizni kell és meg kell húzni. A csomagolóanyagot is megfelelő módon kell likvidálni. A már össze szerelt trampulint ne helyezze át máshová. Ha az még is elkerülhetetlen, akkor 4 személy segítségére lesz szüksége. Azt mindig vízszintes helyzetben helyezze át, majd azt ellenőrizze. A trambulín csak otthoni, kültéri használatra készült. Szereléshez használjon megfelelő eszközöket, és azokkal is óvatosan dolgozzon. Azonkívül használjon védőkesztyűt.



## Az 1. lépés

Tolja fel a lábfeltéteket az U-alakú lábakra és rögzítse azokat csavarokkal. Azonos módon állítsa össze a trampulin valamennyi lábát.



HU



## A 2 lépés

Csatlakoztassa az összes ívelt keretsövet úgy, hogy egy kört alkossanak.



## A 3 lépés

Csatlakoztassa a trampulin lábakat a kör alakú kerethez, és rögzítse azokat csavarokkal.



## A 4 lépés

Húzza fel a rugókat a feszítőszerszám segítségével. Ezt úgy végezze, hogy először húzzon fel minden ötödik rugót, hogy a rugózó felület így egyenletesen, a keret közepén helyezkedjen el. Ez megkönnyíti a fennmaradó rugók behelyezését.



## A 5 lépés

A trambulin most így néz ki.



## A 6 lépés

Helyezze a rugó fedelét a trambulinra úgy, hogy a rugók teljesen le legyenek takarva és rögzítse azt gumikkel.



## A 7 lépés

Rögzítse egymáshoz a tartó- oszlopok és a védőháló alját és tetejét, majd húzzon az oszlopokra huzatokat. Azonos módon csatlakoztassa be az összes oszlopot.



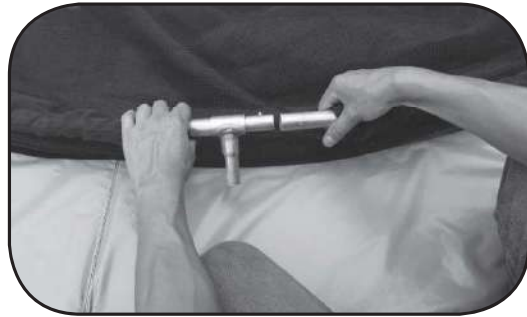
## A 8 lépés

Csatlakoztassa az oszlopokat a trambulín lábaihoz.



## A 9 lépés

Tolja be a felső karimát a védőháló te-tején lévő huzatba, majd csatlakoztassa azokat T-csatlakozókkal kör alakba.



## A 10 lépés

Emelje fel az így keletkezett keretet, a hálóval együtt a magasba, és csatlakoztassa a T- idomok alját a védőháló állványaihoz.



## A 11 lépés

Győződjön meg arról, hogy az összes reteszelőcsap megfelelően rögzített legyen.



## A 12 lépés

Bújtassa át a rögzítő kábelt a védőhálóban levő lyukakon és egyúttal a rugózó felületen levő hurkokon át.



## A 13 lépés

A trambulín össze van szerelve, a szerkezetet biztosítsa horgonykészlet segítségével (nem képezi a csomagolás tartozékát) az időjárási viszonyok és a nemkívánatos elmozdulás ellen.



## Befejeződött az összeállítás

**A trambulín használatbavétele előtt kérje ki orvosa véleményét arról, hogy az Ön részére ez az aktivitás megfelelő és biztonságos lesz-e.**

A trambulínt annak minden egyes használatbavétele előtt ellenőrizze, Fordítson fokozott figyelmet az ugró felületre az esetlegesen hiányzó vagy meglazult alkatrészekre.

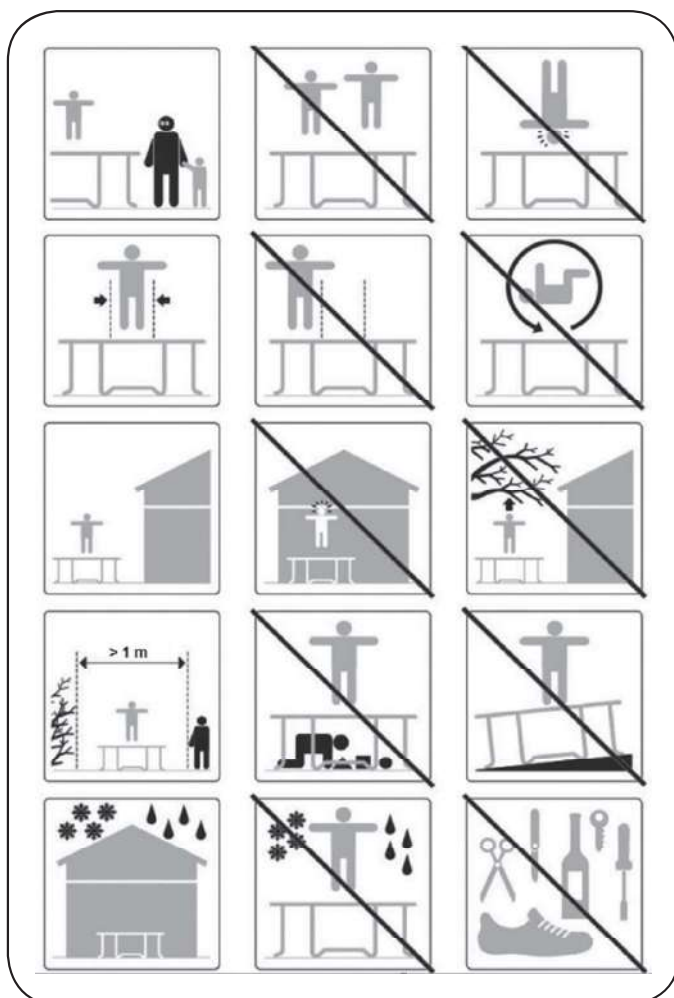
- A trambulínon csak 1 személy ugorhat egyszerre.
- Nem megengedett szaltózni, kézenátfordulni és bukfacezni. Komoly sérülés következhet be vagy haláleset is történhet.
- A trambulín tulajdonosa illetve a felügyelő személy teljes felelősséggel tartoznak a trambulín valamennyi résztvevő által történő helyes használatáért.
- Ha nem tudnak felügyeletet biztosítani a trambulínon történő aktivitások felett, akkor ne használják azt.
- A felügyeletet végző személy felelős a biztonsági feliratok trambulínon történő elhelyezéséért, amelyeket ezen útmutató tartalmaz. Biztosítania kell továbbá, hogy mindenki megismerkedjen a trambulínon folyó tevékenység biztonsági előírásaival.
- A felügyeletet ellátó személynek mindig jelen kell lennie, függetlenül a felhasználó életkorára és tapasztaltságára.
- Ha nem használják a trambulínt, akkor zárják le a biztonsági hálót a zippzárral és csatokkal is és a létrát zárják el egy biztonságos helyre.
- A felhasználó maximális testsúlya nem haladhatja meg a trambulínra megállapított határértéket: 244 cm trambulín méretig = 100 kg, trampolínhoz 305-től 427 cm-ig = 150 kg trampolínhoz 457-től 488 cm-ig = 180 kg
- A biztonsági szabályok be nem tartása komoly sérüléseket eredményezhet.
- Ismerkedjen meg az ugrási technikával és az ugrófelület viselkedésével. Tartsa saját testét állandó ellenőrzés alatt.
- Ne ugorjon készakarva a védőhálóba.
- Vesse le a kampókkal és éles szélékkel rendelkező öltözékét.
- Ugráljon mezítláb. Kerülje a rugóvédő burkolatokra történő ugrást, átszakadás veszélye fenyeget. Na húzza fel magát a rugóburkolatok segítségével és ne lépjen rá a rugókra. Ne ugráljon a trambulínra magasabb helyekről és ne ugorjon le a trambulínról a földre. A trambulínra lépés előtt vegyen ki zsebéből minden tárgyat. Ugrás közben nem megengedett bármit is a szájában vagy a kezében tartania. A trambulín felnőttek részére vagy 3 évnél idősebb gyermekek részére készült. Segítsen kis gyerekeknek a trambulínra történő fellépéskor és az arról történő kilépés során.
- A szerelés végén ellenőrizze, hogy valamennyi rugó rendben be van-e akasztva a keretbe és a háló biztonsági kábele helyesen van-e befűzve és rögzítve.
- A rugók teljesen betakartak legyenek.
- A trambulín stabilitását növelni lehet a tartólábakra helyezett homokzsákokkal.
- Valamennyi csatlakozás komplett ellenőrzését követően ugráljon a trambulín közepén kb. 5 percig. Ezután ismét tegyen ellenőrzést. Ha mindent rendben talál, akkor a trambulín használatra kész állapotban van.





## Ne használja a trambulint

- nem megfelelő világításnál
- terhesség vagy magas vérnyomás esetén
- víz közelében
- erős szélben vagy esőben
- akkor, ha az ugrófelülete nedves
- a reakciót, a térbeli látást és a koordinálási képességet befolyásoló anyagok hatása alatt
- ha alatta bármilyen tárgyak vagy emberek vannak
- ha az ugró felületen bármilyen tárgyak vannak



A trambulinnon csak 1 személy ugrálhat egyszerre. Több személy jelenléte növeli a sérülési kockázatot.

Nem megengedett szaltózni, kézen átfordulni és bukfencet vetni. Komoly sérülés vagy haláleset is előfordulhat.





## Gondozza a trampulint

Erős szél vagy esőzés esetén biztosítsa be a trampulint horgonyzással vagy annak szétszerelésével és biztonságos helyre történő áthelyezésével. Horgonyzással úgy a trampulin felső részét, mint annak alsó részét is biztosítani kell.

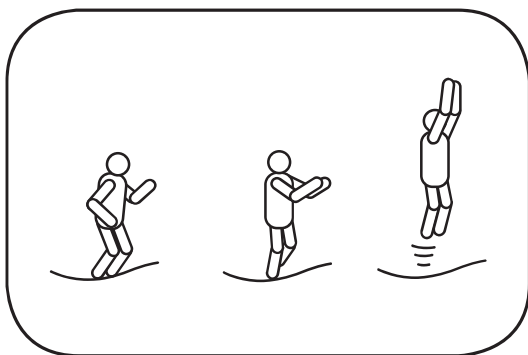
Javításokat csak szakképzett személyek végezhetnek eredeti tartalékalkatrészek felhasználásával. Nem szakszerű beavatkozások csökkentik a trampulin élettartamát. A hűvösebb és esősebb hónapokban helyezze át a trampulint olyan helyre, ahol nem lesz kitéve magas vagy ellenkezőleg alacsony hőmérsékleteknek és tartós napsütésnek. Hosszabb ideig tartó használat nélküli állapot esetén szerelje le és tárolja a trampulint. A keret élettartamát növeli kenőzsírok, vazelin vagy más kenőanyagok használatával. Ne feledkezzen meg a nyílásokról, a rugókról és a csatlakozási pontokról sem. A trampulin tisztításához csak nedves ruhadarabot használjon vegyi anyagok vagy más abrazív közegek nélkül. A védőhálót 2 évenként cserélni kell.

## Az ugrálás alapvető technikája

Ügyeljen arra, hogy ugyanarra a helyre essen vissza, ahonnan elrugaszkodott. Midig a trampulin közepén ugráljon. Az ugrálás helytelen technikája sérülést okozhat ezért alaposan tanulmányozza át a következő fejezetet.

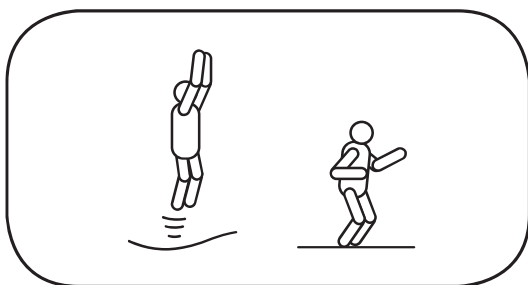
### Alap ugrálás

- start álló helyzetből, a lábak vállszélességre tárva, szemével az ugrófelületet nézze
- lendítse előre kezét és fordítsa azokat felfelé
- felugáskor bokáit tartsa egymás mellett
- leeséskor bokái egymástól ismét vállszélességben legyenek



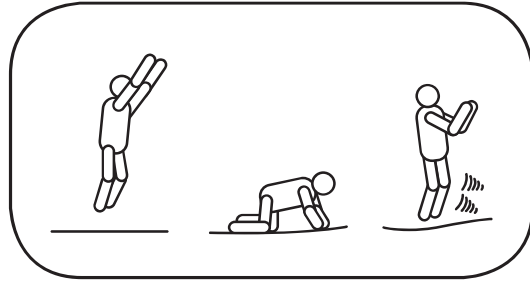
### Megszakító manőver

- ha az ugró elveszíti önellenőrzését, a megszakító manőverrel azt ismét visszanyerheti
- kezdje alapugrással, de leeséskor hagyja térdét hajlítva – ezzel megszakítja az ugrást



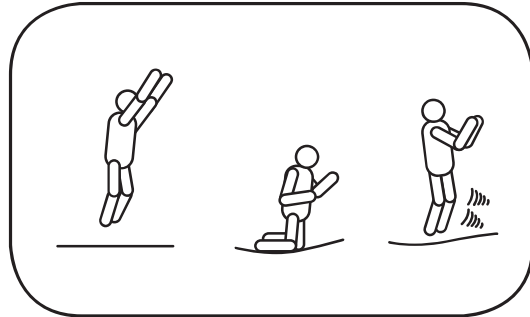
## Kézre/térdre történő ugrás

- kezdje alacsony, ellenőrzött alapugrással
- essen kézre, térdre és hátát tartsa egyenesen
- négykézre-lábra történő esésnél vigyázzon, az esés magassága nem mértékadó



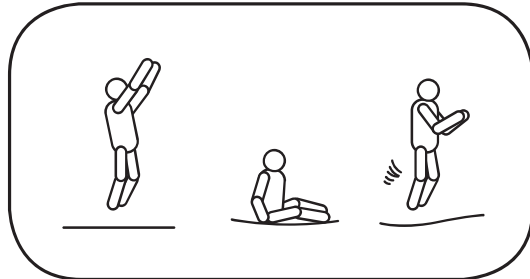
## Ugrás térdre

- kezdje alacsony, ellenőrzött alapugrással
- essen térdre, közben tartsa hátát egyenesen, az egyensúly megőrzéséhez használja karját
- ugorjon vissza alaphelyzetbe miközben karját lendítse fel



## Ugrás ülő helyzetbe

- alacsony ülőhelyzetbe esik vissza
- kezét tegye oldala mellé
- a keze segítségével ismét egyenesedjen fel

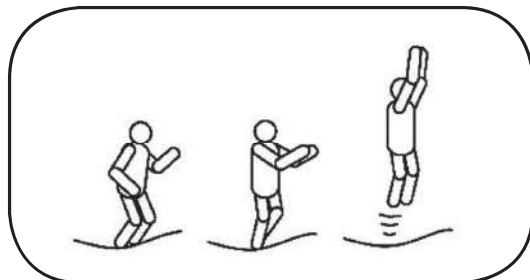


## Tréning terv

Nehezebb ugrások megtétele előtt legyen biztos az alap helyzetben. Ezért haladjon a tréningterv szerint. Gondosan tanulmányozza át a biztonsági utasításokat. A felügyeletet ellátó személy és a felhasználók megfelelő módon legyenek informálva nemcsak a trambulín használati irányelveiről, hanem az egyes felhasználó személyek fizikai lehetőségeiről is.

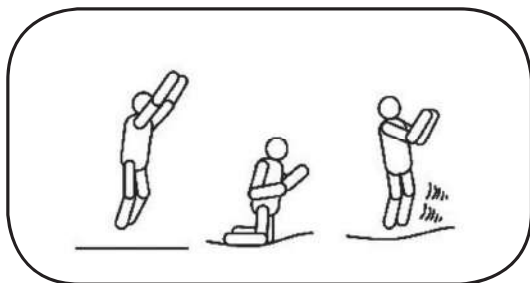
## 1. Lecke

- fellépés és kilépés
- alapugrás – bemutatása és gyakorlati megtétele
- megszakító manőver - bemutatása és gyakorlati megtétele
- ugrás kézre/térdre – bemutatás és gyakorlati kivitel



## 2. Lecke

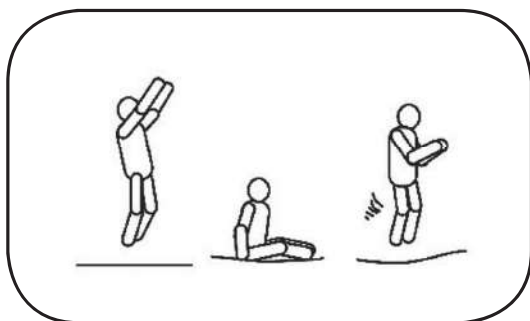
- az 1. lecke ismétlése
- ugrás ülőhelyzetbe – bemutatása és gyakorlati megtétele
- ugrás térdre – bemutatás és gyakorlati kivitel
- kezdje ülőhelyzetbe történő ugrással és fejezze be térdre ugrással



## 3. Lecke

- ismételje mindazt, amit az előző leckékben megtanult

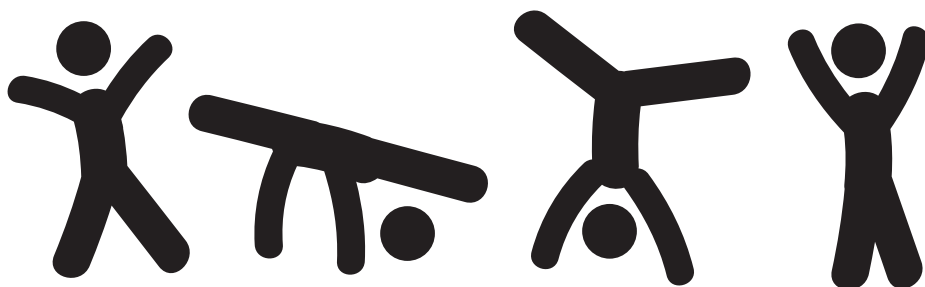
Ezen három lecke elsajátításával elsajátítja a trambulínon történő ugrások alapvető technikáját. A jövőben állandóan ügyeljen az ugrások technikájára és ellenőrzésére.



A következő játékot a felhasználók fokozatos trambulínhoz történő szoktatása céljából lehet játszani:

Az 1.sz. játékos egy ugrással kezd a 2.sz. játékos megismétli ezt az ugrást és hozzátesz egy továbbit. A játékosok egymást váltják és mindig hozzáadnak egy ugrást. Az aki valamennyi ugrást képes lesz megtenni egészen a befejezésig, az lesz a győztes. Itt is fontos az, hogy minden ugrás jól ellenőrzött legyen!

Ne próbálkozzon túl nehéz ugrásokkal, amelyeket még nem tud végrehajtani. Ha saját tudását tovább akarja bővíteni, akkor egy jól képzett trambulín-oktatót kell keresnie. Ugyancsak ne feledje el, hogy a trambulínon egyszerre csak egy felhasználó ugorhat. Két vagy több résztvevő egyszerre történő ugrása sérüléssel vezethet.



## Biztonsági plakett – a trambulín

- Használatbavétele előtt gondosan olvassa el ezt az útmutatót.
- Ne használja a trambulint felügyelő személy nélkül, aki ismeri a biztonsági előírásokat. Nem megengedett szaltózni, kézen átfordulni és bukfencezni. A trambulínon egyszerre csak egy személy ugrálhat.
- Ugráljon mezítláb. Ha az ugrófelület nedves, ne használja a trambulint.
- Ne ugráljon a trambulínra egy magasabb helyről sem pedig a trambulínról a földre.
- Ne használja a trambulint itales állapotban vagy más kábítószer hatása alatt, sem más koordinálási képességet és reakcióidőt befolyásoló anyagok befolyása alatt. Ne használja a trambulint segédeszközként az egyik épületből a másikra történő átugráshoz. Ne ugráljon túlságosan magasra, az ugrás csak addig a magasságig biztonságos, ameddig képes visszaesni az ugróeszközre. A trambulín alatt nem lehet semmiféle tárgy, nem tartózkodhatnak ott sem személyek, sem pedig állatok. A trambulín feletti teret szabadon kell hagyni. Ha az időjárási viszonyok rosszabbodnak, ne használja a trambulint és biztosítsa azt be (horgonyozza le). A trambulint sima felületre kell elhelyezni. Ne használja a trambulint rugóborítók és egyéb védőburkolatai nélkül. A trambulint jól megvilágított térben kell elhelyezni.
- Minden használatbavétel előtt ellenőrizze, hogy annak valamennyi alkatrésze a helyén van-e és jó állapotban van. A trambulín csak otthoni, kültéri használatra készült. A felhasználó maximális testsúlya nem haladhatja meg a trambulínra megállapított határértéket. ez 244 cm trambulín méretig = 100 kg trampolínhoz 305-től 427 cm-ig = 150 kg trampolínhoz 457-től 488 cm-ig = 180 kg

**FIGYELEM:** Nem alkalmas 3 év alatti életkorú gyermekek részére! Elégtelen motorikus képességűek részére sem.. Sérülési veszély.

**FIGYELEM:** Használja felnőtt személy közvetlen felügyelete mellett.

**FIGYELEM:** Egy időben csak egy személy használhatja. Ütközési veszély.

- Védőháló Ne ugorjon a védőhálóba. Nem kapaszkodjon a hálóra, és ne bújjon alája.
- A trambulín minden egyes használatbavétele előtt ellenőrizze, hogy a védőháló nem sérült-e. Ha igen, akkor ne használja a trambulint.
- A bejárai zippzár használatbavétel előtt teljesen bekapcsolt és csatokkal biztosított legyen. A hálót 2 évenként cserélni kell.

A trambulín körül 1 m-es szabad teret kell hagyni.

**GYÁRTÓCÉG: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Jótállási feltételek

- A trambulín kiváló minőségű alapanyagokból készült. Valamennyi alkatrészt ellenőriztünk és hibátlannak találtunk.
- A jótállás a vásárlás dátumát követően két évig érvényes. Őrizzen meg minden vásárlási bizonylatot az útmutatóval együtt. A vásárlási bizonylatot a jótállási igény érvényesítésekor kell bemutatni.
- Az áru reklamációja a CsK jogrendje szerint történik.
- A jótállás valamennyi gyártási vagy anyaghibákból eredő hibásodásokra érvényes, amelyek befolyásolják annak működését.
- Vevő köteles a trambulín megvásárlását követően ellenőrizni, hogy nem sérült-e annak szállítási csomagolása és nem sérült-e meg valamelyik része. Abban az esetben ha hibát észlel, akkor arról késedelem nélkül informálja az eladót.
- Ha a trambulína külső meghibásodással rendelkezik, ami közvetlenül az üzembehelyezés után jelentkezik, és aminek következtében a trambulín nem használható, akkor Vevő köteles az árut minden késedelem nélkül reklamálni.
- A trambulín egyes részein jelentkező meghibásodások észlelését követően csak a hibás részt kérjük reklamálni a meghibásodás helye látható megjelölésével.

## A jótállás nem vonatkozik

- a helytelen telepítésből vagy nem megfelelő alkalmazásból, ill. helytelen tárolásból származó elhasználódásra.
- A berendezés szokásos elhasználódására, ami megfelel a használat jellegének és időtartamának.
- A mechanikai sérülések által okozott hibákra.
- A természeti erők behatásai által kiváltott meghibásodásokra
- Az olyan meghibásodásokra amelyek nem standard anyagok és nem megfelelő tisztítószeres használatából keletkeznek
- A színállóság természetes veszteségéből a napfény hatására való tekintettel.
- A nem stabil vagy a nem megfelelően előkészített aljzati talajjal kapcsolatban keletkező deformációkra.
- A szerkezet és a lépcsők nem készültek rozsdamentes anyagokból ezért nedvesség hatására azoknál korrózió jelentkezhet. A jótállás nem vonatkozik az acélszerkezet vagy a lépcsőzet esetleges korróziójára.

BIZTONSÁG  
ELLENŐRIZVE

**Intertek**

TESZT ELVÉGZÉSÉNEK  
IGAZOLÁSA



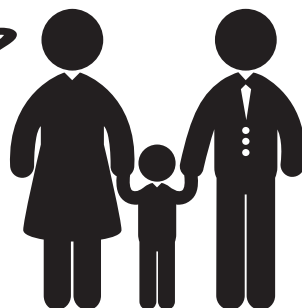
- ▶ stabilitás
- ▶ felület ellenállóképessége
- ▶ szerkezet szilárdsága
- ▶ veiligheid veiligheidsnet

### Kapcsolati adatokat

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

Ügyfélközpont  
tel.: +420 261 222 111

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



# Instrukcja montażu Marimex Premium

Dziękujemy za to, że kupili Państwo trampolinę spółki Marimex. Wierzymy, że będzie Państwu służyć przez wiele lat i dostarczy miłych chwil nie tylko Państwu, ale i Państwa najbliższym. Przed montażem trampoliny prosimy uważnie przeczytać tę instrukcję. Zalecamy zachować instrukcję do użytku w przyszłości.



Państwa Marimex

No.	305 ID	366 ID	457 ID	NAZWA CZĘŚCI	305 cm	366 cm	457 cm
1	19000835	19000835	19000863	Sprężyna	56	72	90
2	19000881	19000886	19000893	Ostona do sprężyn	1	1	1
3	19000871	19000871	19000871	Śruba	16	16	20
4	19000849	19000849	19000849	Narzędzie zaciskowe	1	1	1
5	19000842	19000859	19000897	Linka mocująca	1	1	1
6	19000877	19000884	19000889	Rurka do ramy	8	8	7
7	19000879	19000885	19000891	Noga do trampoliny	4	4	2
8	19000878	19000878	19000890	Słupek	8	8	10
9	19000878	19000873	19000892	Ostona do sprężyn	1	1	1
10	19000841	19000841	19000896	Drabinka	1	1	1
11				Instrukcje	1	1	1
12	19000865	19000865	19000865	Górny do siatki ochronnej	8	8	10
13	19000866	19000866	19000866	Dolny słupek do siatki ochronnej	8	8	10
14	19000882	19000887	19000894	Siatka ochronna	1	1	1
15	19000883	19000888	19000895	Obwód sieci ochronnej	8	8	10
16	19000869	19000869	19000869	Łącznik T	8	8	10
17	19000870	19000870	19000870	Rękaw PCV	8	8	10





## Uwaga

Przed montażem, a potem przed korzystaniem z trampoliny trzeba się zapoznać z zaleceniami zawartymi w tej instrukcji. Instrukcję należy zachować do ewentualnego wykorzystania w przyszłości.



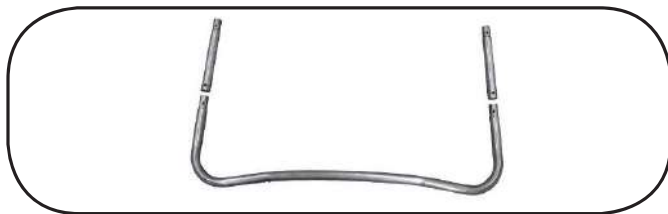
## Przed rozpoczęciem montażu

Przed rozpoczęciem montażu należy uważnie przeczytać tę instrukcję. Trampolinę musi montować zgodnie z tą instrukcją minimum dwie dorosłe osoby. Trampolina musi być umieszczona na równej, mocnej powierzchni, która nie jest śliska. W przeciwnym razie można się przewrócić. Jednocześnie trampoliny nie należy ustawiać na betonie albo na innym twardym podłożu. Trampolina nie może być wpuszczona w ziemię. Trampoliny nie umieszcza się w pobliżu instalacji elektrycznej. Jest ważne, aby min. 1 metr od trampoliny nie znajdowały się żadne rzeczy. Następnie trzeba pilnować, aby nad trampoliną nie było gałęzi, przewodów elektrycznych albo niskiego stropu. Po zakończeniu montażu wszystkie połączenia sprawdza się i dokręca. Materiał z opakowania likwiduje się w normalny sposób. Złożonej trampoliny nie przesuwają. Jeżeli jest to rzeczywiście konieczne, potrzebne są do tego 4 osoby. Trampolinę przynosimy w poziomie i potem ją sprawdzamy. Trampolina jest przeznaczona tylko do domowego użytku na dworze. Przy montażu stosujemy właściwe narzędzia i pracujemy ostrożnie. Korzystamy z rękawic ochronnych.



## Krok 1

Wsuń nasadki nogi w podstawę w kształcie litery U i przykręć śruby. W podobny sposób zmontuj pozostałe nogi trampoliny.



PL



## Krok 2

Połącz wszystkie rurki ramy tak, aby utworzyły okrąg.



## Krok 3

Przymocuj nogi trampoliny do okrągłej ramy i zabezpiecz połączenia śrubami.



## Krok 4

Zamontuj sprężyny za pomocą narzędzia do naciągania. Postępuj w taki sposób, aby najpierw napinać co piątą sprężynę. Dzięki temu powierzchnia do skakania będzie znajdować się w środku ramy. Ułatwi to także mocowanie pozostałych sprężyn.



## Krok 5

Trampolina powinna wyglądać w następujący sposób.



## Krok 6

Powierzchnię do skakania połóż na sprężynach na trampolinie w taki sposób, aby sprężyny były całkowicie zakryte i przymocuj ją za pomocą gumek.



## Krok 7

Połącz dolną i górną część słupka stelaża siatki ochronnej, a następnie na cały słupek załóż rękaw. W podobny sposób połącz wszystkie pałki stelaża.



## Krok 8

Połącz wszystkie pałki stelaża z nogami trampoliny.



## Krok 9

Wsuń pałki górnej obręczy w rękaw u góry siatki ochronnej, a następnie połącz je w kształt koła przy pomocy trójkątów.



## Krok 10

Podnieś zmontowaną obręcz z siatką na odpowiednią wysokość i połącz dolnymi końcami trójkątów ze stelażem siatki ochronnej.



## Krok 11

Upewnij się, że wszystkie kotki blokujące są prawidłowo zatrzaśnięte.



## Krok 12

Przeprowadź linkę napinającą przez otwory w siatce ochronnej i pętle przymocowane do powierzchni do skakania.



## Krok 13

Twoja trampolina jest teraz zmontowana, konstrukcję zabezpiecz zestawem kotwiącym (nie ma w komplecie), co zapobiega oddziaływaniu warunków atmosferycznych oraz chroni przed niepożądanym przemieszczeniem się trampoliny.



## Po zakończeniu montażu

**Przed skorzystaniem z trampoliny należy zasięgnąć opinii lekarza, czy takie ćwiczenia są dla Państwa odpowiednie i bezpieczne.**

Przed każdym użyciem trampolinę trzeba sprawdzić. Zwiększoną uwagę poświęca się powierzchni przeznaczonej do skakania i ewentualnie brakującym albo poluzowanym częściom.

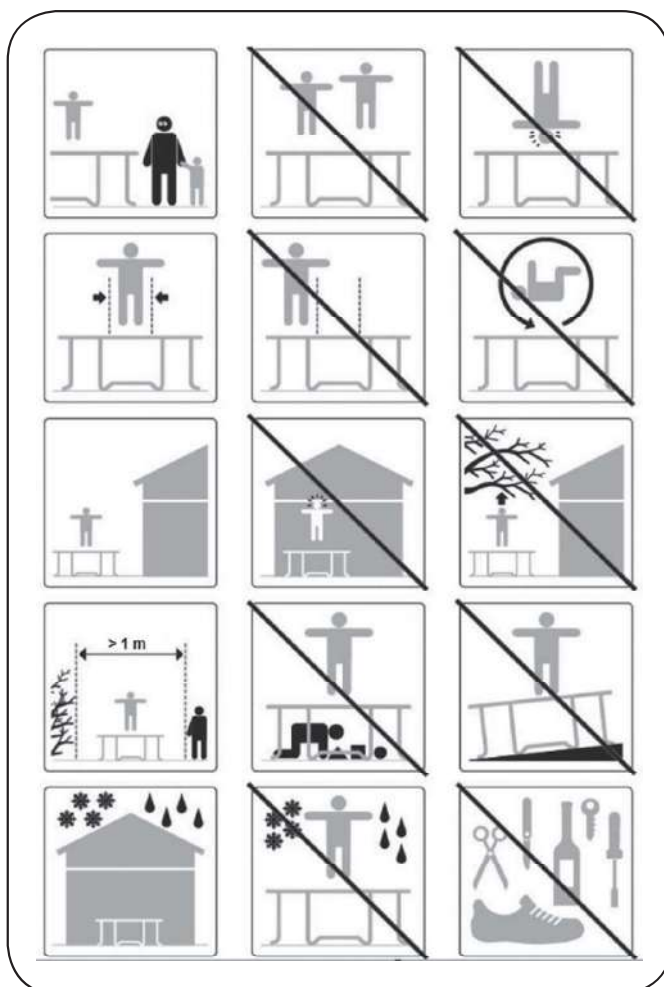
- Na trampolinie może skakać tylko 1 osoba. Nie wolno wykonywać salta, przerzutów i rozkroków. Mogłoby dojść do poważnych obrażeń ciała albo nawet do śmierci. Właściciel trampoliny albo osoba nadzorująca są w pełni odpowiedzialni za właściwe korzystanie z trampoliny przez wszystkich użytkowników. Jeżeli nie można zapewnić nadzoru nad ćwiczeniami na trampolinie, zrezygnujmy z jej użytkowania. Osoba nadzorująca jest odpowiedzialna za umieszczenie tabliczki bezpieczeństwa, która jest częścią tej instrukcji, na trampolinie. Ponadto musi ona zapewnić, aby wszyscy zapoznali się z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi przy ćwiczeniu na trampolinie. Osoba nadzorująca musi być zawsze obecna bez względu na wiek i doświadczenie użytkownika. Jeżeli nie korzystamy z trampoliny, siatkę bezpieczeństwa zamykamy na suwak i zaczepy, a drabinkę przechowujemy w bezpiecznym miejscu. Maksymalny ciężar użytkownika nie może przekroczyć ustalonego limitu trampoliny: dla trampoliny do 244 cm = 100 kg dla trampoliny od 305 do 427 cm = 150 kg dla trampoliny od 457 do 488 cm = 180 kg. Nieprzestrzeganie zasad bezpiecznego korzystania może doprowadzić do poważnych wypadków. Trzeba zapoznać się z techniką skakania i reakcją podłoża, na którym się skacze. Trzeba mieć swoje ciało pod kontrolą.
- Nie wolno skakać umyślnie na siatkę ochronną. Zdejmujemy ubrania z haftkami i ostrymi zakończeniami. Skaczymy bez obuwia. Unikamy skoków na ostony sprężyn, bo można je uszkodzić. Nie podciągamy się za pomocą oston sprężyn i nie wchodzimy na sprężyny. Nie wskakujemy na trampolinę z wyższych miejsc, ani nie zeskakujemy z trampoliny na ziemię.
- Przed wejściem na trampolinę wyjmujemy wszystkie przedmioty z kieszeni.
- Podczas skakania nie wolno nieć czegokolwiek w ustach albo w rękach.
- Trampolina jest przeznaczona dla dorosłych i dla dzieci od 3 roku życia.
- Asystujemy małym dzieciom przy wchodzeniu, a potem przy opuszczaniu trampoliny. Po skończeniu montażu sprawdzamy, czy wszystkie sprężyny są mocno zaczepione o ramę, a linka bezpieczeństwa jest poprawnie przewleczona i przywiązana. Sprężyny muszą być zupełnie zakryte.
- Stabilność trampoliny można zwiększyć układając worki z piaskiem na nośnych nogach. Po kompletnej kontroli wszystkich połączeń skaczymy na środku trampoliny przez około 5 minut. Potem znowu przeprowadzamy kontrolę. Jeżeli wszystko okaże się w porządku, trampoline jest gotowa do użytkowania.





## Z trampoliny nie korzystamy

- przy złym oświetleniu
- w ciąży albo przy wysokim ciśnieniu krwi
- w pobliżu wody
- przy silnym wietrze i deszczu
- w przypadku, gdy materiał do skakania jest mokry
- pod wpływem substancji opóźniających reakcję, widzenie przestrzenne i koordynację ruchów
- jeżeli pod trampoliną znajdują się jakieś przedmioty albo osoby
- jeżeli na powierzchni do skakania znajdują się jakieś przedmioty



**Na trampolinie może skakać tylko 1 osoba. Więcej osób zwiększa ryzyko wypadku.**



**Nie wolno wykonywać salta, przerzutów i rozkroków. Może dojść do poważnych obrażeń ciała albo nawet do śmierci.**





## Dbajmy o trampolinę

W przypadku silnego wiatru i deszczu trampolinę zabezpieczamy przez jej zakotwienie albo rozbieramy i przechowujemy w bezpiecznym miejscu. Zakotwić trzeba zarówno górną, jak i dolną część trampoliny.

Naprawy mogą wykonywać tylko wykwalifikowane osoby przy użyciu oryginalnych części zamiennych. Niefachowe czynności mogą ograniczyć żywotność trampoliny. W czasie chłodniejszych i deszczowych miesięcy trampolinę przechowuje się w miejscu, które nie jest narażone na działanie szczególnie wysokich albo niskich temperatur oraz promieniowania słonecznego.

Przy dłuższym niekorzystaniu z trampoliny demontujemy ją i przechowujemy. Żywotność ramy można zwiększyć smarując ją na przykład wazeliną albo innym smarem.

Nie zapominajmy też o otworach, sprężynach i punktach połączenia części.

Przy czyszczeniu trampoliny korzystamy tylko z wilgotnej ściereczki bez chemikaliów albo innych środków o działaniu ściernym.

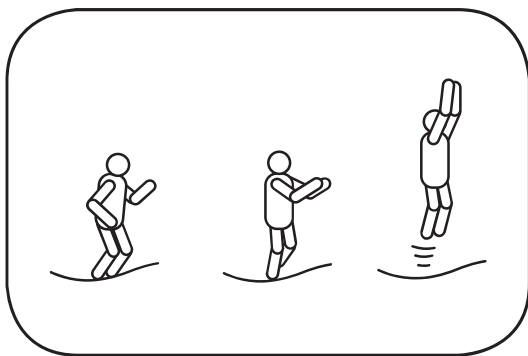
Siatka ochronna powinna być wymieniana na nową co 2 lata.

## Podstawowe techniki skakania

Dbamy o to, aby zawsze wylądować w tym miejscu, z którego się odbiliśmy. Skaczymy zawsze na środek trampoliny. Niewłaściwa technika skakania może doprowadzić do wypadku i dlatego kolejny rozdział trzeba uważnie przeczytać.

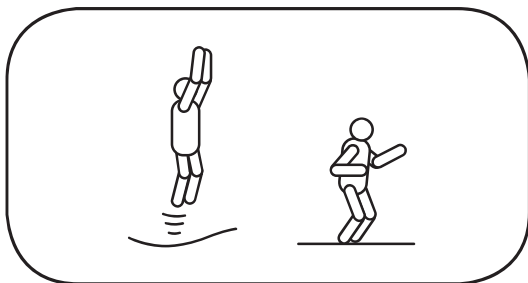
### Podstawowy skok

- rozpoczynamy w pozycji stojąc, z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, oczy skierowane na płaszczyznę do skakania
- machamy rękami w przód i unosimy je do góry
- w wyskoku ściągamy stopy do siebie
- przy lądowaniu nogi rozstawiamy na szerokość ramion



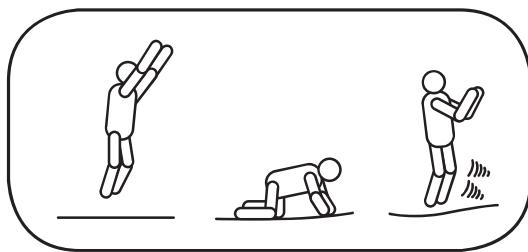
### Manewr zatrzymania

- jeżeli osoba utraci kontrolę nad ruchami, ten manewr pozwala na jej odzyskanie
- zaczynamy od podstawowego skoku, ale przy lądowaniu podkurczamy nogi w kolanach – w ten sposób przerywa się skakanie



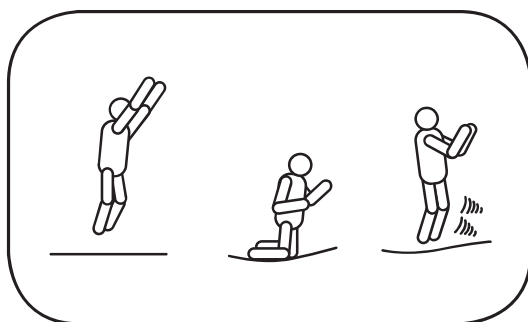
## Skok na ręce/ kolana

- zaczynamy od niskiego, kontrolowanego skoku podstawowego
- lądujemy na ręce i kolana, a plecy trzymamy proste
- przy takim lądowaniu zachowujemy ostrożność, wysokość nie ma tu większego znaczenia



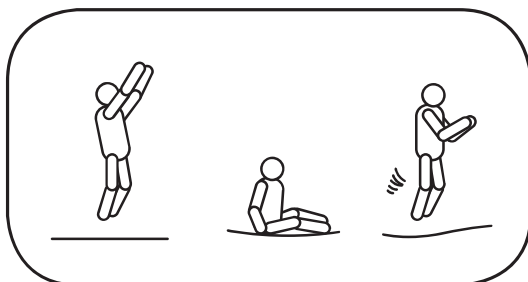
## Skok na kolana

- zaczynamy od niskiego, kontrolowanego skoku podstawowego
- lądujemy na kolana, a plecy trzymamy proste
- za pomocą ramion utrzymujemy równowagę
- odbijamy się do pozycji stojąc, ramionami machamy do góry



## Skok do siadu

- lądujemy w pozycji do siadu płaskiego
- ręce trzymamy wzdłuż boków
- z pomocą rąk wracamy do położenia wyprostowanego

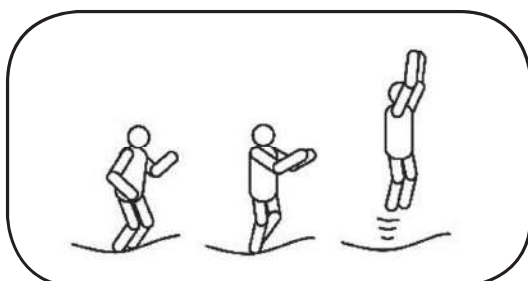


## Plan ćwiczeń

Zanim zdecydujemy się na trudniejsze skoki, musimy opanować te podstawowe. Dlatego postępujemy zgodnie z poniższym planem ćwiczeń. Uważnie przeczytajmy zalecenia bezpieczeństwa. Osoba nadzorująca i użytkownicy powinni być szczegółowo poinformowani nie tylko o zaleceniach dotyczących korzystania z trampolin, ale i o fizycznych ograniczeniach użytkowników.

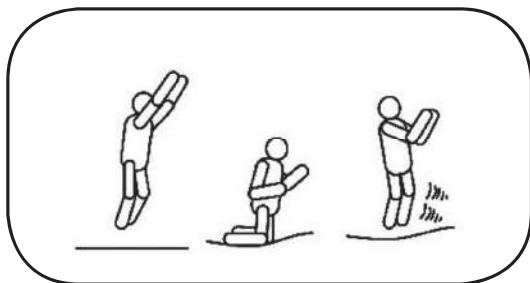
### 1. Ćwiczenie

- wchodzenie i wychodzenie
- skok podstawowy – teoria i wykonanie praktyczne
- manewr zatrzymania – teoria i wykonanie praktyczne
- skok na ręce/kolana - teoria i wykonanie praktyczne



## 2. Ćwiczenie

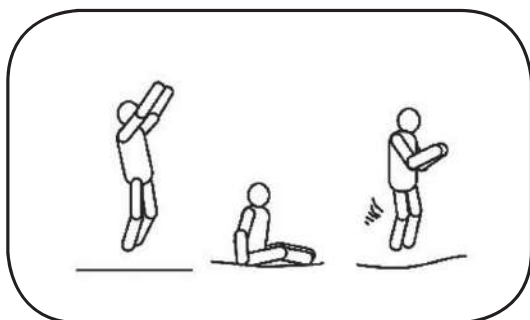
- powtórzenie 1 ćwiczenia
- skok do siadu – teoria i wykonanie praktyczne
- skok na kolana – teoria i wykonanie praktyczne
- rozpoczynamy skokiem do siadu i kończymy skokiem na kolana



## 3. Ćwiczenie

- powtarzamy to, czego nauczyliśmy się przy poprzednich ćwiczeniach

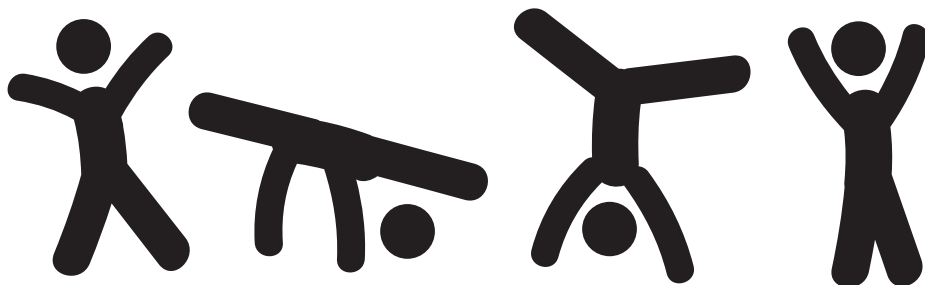
Kończąc te trzy ćwiczenia przyswoiliśmy sobie podstawowe techniki skakania na trampolinie. W przyszłości zawsze uważajmy na kontrolę i technikę wykonywanych skoków.



Dalszą zabawę można kontynuować w celu stopniowego przyzwyczajania użytkowników do trampoliny:

Uczestnik nr 1 rozpoczyna jednym skokiem, uczestnik nr 2 potarza ten skok i dodaje następny. Uczestnicy zamieniają się i zawsze dodają jeden skok. Ten, komu uda się wykonać wszystkie skoki aż do końca, wygrywa konkurs. I tutaj też jest ważne, aby wszystkie skoki były wykonane w kontrolowany sposób!

Nie próbujemy zbyt trudnych skoków, z którymi możemy sobie nie poradzić. Jeżeli chcemy dalej podnosić swoje umiejętności, to powinniśmy znaleźć wykwalifikowanego instruktora do korzystania z trampoliny. Pamiętajmy stale, że na trampolinie w tej samej chwili może skakać tylko jeden użytkownik. Skakanie dwóch i więcej osób naraz może doprowadzić do wypadku.





## Zalecenia bezpieczeństwa – trampolina

- Przed użyciem trzeba dokładnie przeczytać instrukcję.
- Nie korzystamy z trampoliny bez dozoru osoby, która jest zapoznana z zasadami bezpieczeństwa. Nie wolno wykonywać salt, przerzutów i rozkroków. Na trampolinie może skakać zawsze tylko jedna osoba.
- Skaczemy bez obuwia. Jeżeli powierzchnia do skakania jest mokra, nie korzystamy z trampoliny. Nie skaczemy na trampolinę z wyżej położonego obiektu, ani z trampoliny na ziemię. Nie korzystamy z trampoliny, jeżeli jesteśmy pod wpływem alkoholu albo innych substancji uzależniających oraz substancji wpływających na zdolność koordynacji i czas reakcji.
- Nie korzystamy z trampoliny, jako pomocy do przeskakiwania z obiektu na obiekt.
- Nie skaczemy zbyt wysoko, skok jest bezpieczny tylko do tej wysokości, z której potrafimy bezpiecznie zeskoczyć na trampolinę. Pod trampoliną nie mogą się znajdować żadne przedmioty, osoby, ani zwierzęta. Miejsce nad trampoliną musi być wolne. Jeżeli są gorsze warunki atmosferyczne, nie korzystamy z trampoliny i zabezpieczamy ją (kotwimy). Trampolina musi być umieszczona na równej powierzchni. Nie korzystamy z trampoliny bez osłony sprężyn i ochraniaczy. Trampolina musi być ustawiona w dobrze oświetlonym miejscu. Przed każdym użyciem sprawdzamy, czy wszystkie części są w dobrym stanie i na swoim miejscu. Trampolina jest przeznaczona tylko do użytku domowego na zewnątrz. Maksymalny ciężar ciała użytkownika nie może przekroczyć limitu ustalonego dla trampoliny: dla trampoliny do 244 cm = 100 kg  
dla trampoliny od 305 do 427 cm = 150 kg  
dla trampoliny od 457 do 488 cm = 180 kg

**OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwe dla dzieci do lat 3. Niewystarczające zdolności motoryczne. Niebezpieczeństwo urazu.

**OSTRZEŻENIE:** Korzystać pod bezpośrednim dozorem dorosłej osoby

**OSTRZEŻENIE:** Przeznaczone dla 1 osoby. Niebezpieczeństwo kolizji.

### Siatka ochronna

- Nie należy wskakiwać w siatkę ochronną. Nie wchodzimy na siatkę, ani pod nią. Przed każdym użyciem trampoliny sprawdzamy, czy siatka ochronna nie jest uszkodzona. Jeżeli tak, nie korzystamy z trampoliny. Zamek błyskawiczny przy wejściu musi być przed użyciem całkowicie zasunięty i zabezpieczony zaczepami.
- Siatka powinna być wymieniana co 2 lata na nową.
- Wokół trampoliny musi być minimum 1 metr wolnej przestrzeni.

**PRODUCENT: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**

## Warunki gwarancji

- Trampolina została wykonana z materiałów o wysokiej jakości. Wszystkie elementy zostały sprawdzone i uznane za pozbawione wad.
- Okres gwarancyjny wynosi dwa lata od daty zakupu. Należy zachować wszystkie dokumenty o zakupie łącznie z instrukcją. Dokument o zakupie będzie wymagany przy zgłaszaniu roszczeń reklamacyjnych.
- Reklamacja towaru kieruje się porządkiem prawnym ČR.
- Gwarancja dotyczy wszystkich wad spowodowanych błędem w produkcji albo wadą materiału, która wpływa na funkcjonalność wyrobu.
- Kupujący ma obowiązek sprawdzić zaraz po zakupieniu trampoliny, czy nie zostało naruszone opakowanie transportowe albo uszkodzona jakaś część. W przypadku, gdy dojdzie do stwierdzenia wady, należy o tym niezwłocznie poinformować sprzedawcę.
- Jeżeli trampolina wykazuje widoczne wady, które pojawią się zaraz na początku użytkowania, i które uniemożliwiają korzystanie z urządzenia, kupujący ma obowiązek bezzwłocznie reklamować ten towar
- Przy stwierdzeniu usterki w poszczególnych częściach trampoliny reklamuje się tylko wadliwą część z widocznym miejscem uszkodzenia.

## Gwarancja nie obejmuje

- Zużycia w wyniku niewłaściwej instalacji albo wadliwego użytkowania, ewentualnie nieodpowiedniego przechowywania.
- Zwykłego zużycia urządzenia odpowiadającego charakterowi i okresowi użytkowania.
- Wad spowodowanych uszkodzeniem mechanicznym.
- Wad spowodowanych działaniem sił natury.
- Wad powstałych w wyniku zastosowania niestandardowych środków i niewłaściwych przyrządów do czyszczenia.
- Naturalnej zmiany odcieni kolorów spowodowanej promieniowaniem słonecznym.
- Deformacji spowodowanych niestabilnym albo źle przygotowanym podłożem.
- Konstrukcja i schodki nie są wykonane z nierdzewnego materiału i dlatego pod działaniem wilgoci może dojść do korozji. Gwarancja nie obejmuje ewentualnej korozji konstrukcji stalowej albo schodków.

BEZPIECZEŃSTWO  
GWARANTOWANE

**Intertek**

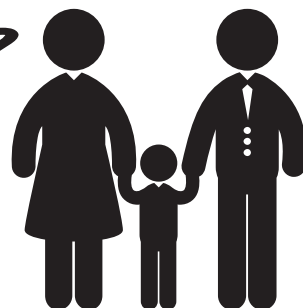


### Dane kontaktowe

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

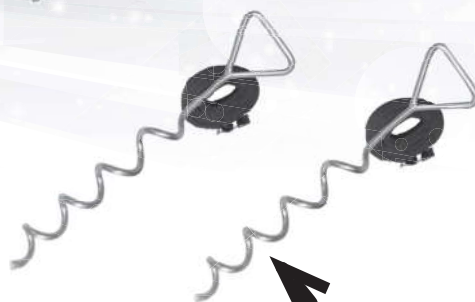
Centrum obsługi klienta  
tel.: +420 261 222 111

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



# Kotvicí sada/Anchor kit

Ukotvěte si trampolínu  
Anchor your trampoline



Pro uchycení trampolíny do země  
To secure your trampoline to the ground

# INFRAASAUNY Marimex

Infrared sauna Marimex



vario



harmony



Výběr z více než 20 modelů

Range of more than 20 models

Více informací o značkovém zboží Marimex a prodejních místech najdete na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) a [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).

For more information about Marimex products and sales points please visit [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) or [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).



# BAZÉNY Marimex

Aboveground pools Marimex



↓ Výběr z více než 60 modelů

Range of more than 60 models



Více informací o značkovém zboží Marimex a prodejních místech najdete na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) a [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).

For more information about Marimex products and sales points please visit [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) or [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).



# VÍŘIVKY Marimex

Inflatable SPA Marimex



Výběr z více  
než 12 modelů

Range of more  
than 12 models



Více informací o značkovém zboží Marimex a prodejních místech najdete na [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) a [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).

For more information about Marimex products and sales points please visit [www.marimex.cz](http://www.marimex.cz) or [www.marimex.sk](http://www.marimex.sk).







**MARIMEX**

