



Rocketbaby

Detská trampolína 38"

10027937 10027938 10028953
10028954 10028955

KLAR  **FIT**

Vážení zákazníci,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu Klarfit. Prosím, pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu a postupujte podľa neho, aby ste prístroj nepoškodili. Neručíme za škody vzniknuté nerešpektovaním bezpečnostných pokynov a neodbornou manipuláciou.

Bezpečnostné pokyny

- Pred montážou a používaním prístroja si pozorne prečítajte návod na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie prístroja je možné len ak sa prístroj zmontuje a používa podľa predpisov.
- Uistite sa, že všetky osoby používajúce tento prístroj sú informované o bezpečnostných pokynoch a možných rizikách.
- Pred začatím tréningu pomocou tohto prístroja vyhľadajte lekára a nechajte sa vyšetriť na možné fyzické alebo zdravotné ťažkosti, ktoré by mohli zamedziť bezpečné a efektívne zaobchádzanie s týmto cvičebným zariadením. V prípade požívania liekov ovplyvňujúce krvný tlak, tlkot srdca alebo hladinu cholesterolu sa pred začatím tréningu poradte so svojim lekárom.
- Všímajte si reakcie vášho tela. Neprimeraný alebo nadmerný tréning môže byť zdraviu škodlivý. Tréning okamžite prerušte, ak spozorujete jeden z nasledujúcich symptómov: bolesť alebo tlak v hrudi, nepravidelný tlkot srdca, prílišná dýchavičnosť, mierna otupenosť, závrat alebo nevoľnosť. Ak na sebe spozorujete jeden z týchto symptómov, pred opätovným tréningom vyhľadajte lekára.
- Deti, osoby so zníženými fyzickými, sensorickými či mentálnymi schopnosťami alebo osoby s nedostatkom vedomostí a skúseností by prístroj mali používať len pod dozorom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo po inštruktáži týkajúcej sa použitia prístroja. Dozrite, aby sa deti s prístrojom nehrali.
- Prístroj kladte len na rovnú a suchú podlahu.
- Pred každým tréningom sa uistite, že všetky sú všetky skrutky a upevnenia poriadne zatiahnuté.
- Bezpečnosť pri používaní prístroja sa môže zaručiť jedine jeho pravidelnou údržbou a kontrolou možných závad či opotrebovania.
- Prístroj používajte len na jeho pôvodný účel. Ak počas montáže alebo kontroly objavíte poškodené súčiastky alebo počas používania prístroja zaregistrujete nezvyčajné zvuky, okamžite ukončíte tréning. Prístroj začnite opätovne používať až po identifikácii a vyriešení problému.
- Pri používaní prístroja noste primerané oblečenie. Vyhnite sa širokým odevom, ktoré by sa o prístroj mohli zachytiť a obmedziť Vašu schopnosť pohybu.
- Prístroj je testovaný a certifikovaný podľa smernice EN957 a je určený na domáce použitie. Maximálna únosnosť predstavuje 100kg a nesmie sa prekračovať.
- Prístroj nie je určený na terapeutické účely.
- Budte opatrní pri nadvíhovaní alebo premiestňovaní prístroja. Pri dvíhaní zvolte techniku nezaťažujúcu chrbát a pri premiestňovaní prístroja vyhľadajte pomoc ďalšej osoby
- Odstráňte predmety nachádzajúce sa pod trampolínou.
- Nepoužívajte v daždi, vetre či búrke. Za zlého počasia nenechávajte prístroj v exteriéri. Rám trampolíny je elektrický vodič, nesmie prísť do styku s prúdom. Počas búrky zvýšte opatrnosť.
- Pred každým použitím skontrolujte, či súčiastky nie sú poškodené, opotrebované či zlomené.
- Mohli by znížiť bezpečnosť trampolíny, preto ich ihneď vymeňte. Trampolína sa smie znova používať až po následnej oprave.
- Nepoužívajte predmety, ktoré by sa o trampolínu mohli zachytiť, ako napr. voľný odev.
- **Na trampolíne smie skákať vždy maximálne jedna osoba, inak hrozí nebezpečenstvo zrážky.**
- **Neskáčte saltá! Hrozí nebezpečenstvo pádu na hlavu, čo v najhoršom prípade môže viesť k ochrnutiu alebo dokonca smrti.**

Malé súčiastky/časti obalu

Malé súčiastky a časti obalu uchovávajú mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo prehltnutia. Nenechávajú deti hrať sa s fóliou.

Premiestňovanie prístroja

Prosím, nevyhadzujte pôvodné balenie. Na zabezpečenie dostatočnej ochrany prístroja ho pri prevoze zabaľte do pôvodného balenia.

Čistenie povrchovej vrstvy

Nepoužívajte žiadne prchavé tekutiny, ako napr. sprej proti hmyzu. Príliš veľkým tlakom pri utieraní môžete poškodiť povrch prístroja. Nepoužívajte čistiaci piesok ani iné chemické čistiace prostriedky. Postačí vlhká handrička.

Účel použitia

- Trampolína nie je určená na lekárske ani na profesionálne účely.
- Telesná hmotnosť používateľa nesmie prekročiť 100kg, inak zaniká záruka.

Nebezpečenstvo pre deti

- Nenechávajú deti používať trampolínu bez dozoru.
- Trampolína nie je určená pre deti nižšie ako 51cm a mladšie ako 8 rokov. Nevedia odhadnúť možné nebezpečenstvo počas hry. Preto by trampolína nemala byť prístupná pre deti a domáce zvieratá.

Montážne pokyny

- Dodržujte bezpečnostný odstup 8m od elektrických káblov, konárov, bazénov, mreží a plotov.
- Umiestňujte len na rovnú, pevnú podlahu s rovnomerným povrchom.

Príčiny nehôd

Saltá

Na trampolíne neskáče saltá. Pád na hlavu alebo tylo by mohol viesť k zlomeniu väzov, zraneniu chrbta alebo aj k ochrnutiu či dokonca smrti. K zraneniam môže viesť aj nekontrolované poskakovanie.

Viac používateľov súčasne

Nebezpečenstvo úrazu sa automaticky zvyšuje, ak na trampolíne skáče súčasne viac používateľov. Tí by do seba mohli naraziť, chybné zoskočiť alebo dokonca spadnúť z trampolíny.

Vstup a schádzanie

Pri vstupe a schádzaní na/z trampolíny buďte, prosím, vždy mimoriadne opatrní. Na trampolínu nikdy neskáče z vyvýšených plôch (rebrík, strecha a pod.) Malé deti môžu pri vstupe a schádzaní potrebovať pomoc. Pri pomáhaní deťom nevstupujte na trampolínu. Pri schádzaní z trampolíny sa držte rámu. Rám a pružiny

Strata kontroly

Chybným zoskokom zo skákacej podložky, rámu alebo jeho krytu ako aj pádom z trampolíny si môžete spôsobiť zranenia. Pred začatím so zložitejšími skokmi musíte najprv dokonale ovládať základné skoky. V prípade únavy používateľa alebo uskutočňovania skoku, ktorý prekračuje jeho schopnosti, vzniká riziko straty kontroly. Pre opätovné získanie kontroly počas skoku napnite kolená.

Cudzie predmety

Nepoužívajte trampolínu, ak sa pod ňou nachádzajú domáce zvieratá, osoby alebo iné predmety. Počas skákania nedržte v rukách žiadne predmety a nič nekladte ani na trampolínu. Ak na trampolíne skáče iný používateľ, dozrite, aby sa nad trampolínu nenachádzali žiadne konáre, káble a pod.

Chybná údržba

Pred každým použitím skontrolujte opotrebovanosť a celistvosť skákacej podložky a krytu rámu, prípadné ohnutie rámu, chýbajúce časti, uvoľnené alebo roztrhnuté pružiny a stabilitu povrchu, na ktorom na trampolínu nachádza. Poškodené alebo opotrebované časti sa musia bezodkladne vymeniť. Trampolína sa smie znova používať až po úplnej oprave.

Zlé počasie

Trampolína sa smie používať len za dobrého počasia. Šmyklavosť mokrej podložky znemožňuje správne skákanie. Pri nárazovom alebo príliš silnom vetre hrozí riziko straty kontroly nad skákaním. Táto trampolína je určená len na použitie v interiéri.

Neobmedzený prístup

Ak sa trampolína nepoužíva, uložte ju mimo dosahu detí, aby sa na nej bez dozoru nehrali.

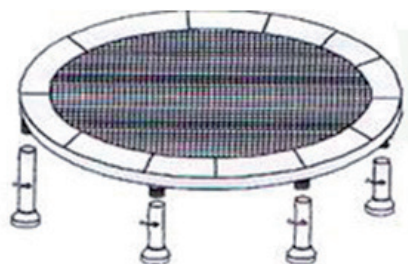
Spôsoby zamedzenia nehôd

- **Používateľ:** Na skákanie sú nevyhnutné základné vedomosti o trampolíne. Pred začatím s pokročilými skákačiami cvičeniami je potrebné naučiť sa ako skákať nízke a predovšetkým kontrolovateľné skoky ako aj základné doskokové techniky a kombinácie. Je dôležité, aby používatelia pochopili, prečo sa skoky musia vykonávať kontrolovane. Kontrolovaný skok sa vyznačuje výskokom a doskokom na rovnaké miesto (viď odsek: „Základné skákačie techniky“.) Od zaškolených trénerov získate ďalšie informácie o cvičebných technikách.
- **Dozor konajúca osoba:** Dozor konajúca osoba by mala za každých okolností dbať na dodržiavanie bezpečnostných predpisov. Všetci používatelia trampolíny by mali rešpektovať inštrukcie dozor konajúcej osoby. V prípade nezabezpečenia žiadneho dozoru by sa trampolína mala demontovať. Dozor konajúca osoba by na trampolínu mala umiestniť bezpečnostnú plaketu. Dozor konajúca osoba by okrem toho mala používateľov oboznámiť s bezpečnostnými pokynmi.

Montáž



1. Otočte trampolínu a vrchnou stranou (s potlačou) ju umiestnite na zem.
2. Odstráňte umelohmotné ochranné kryty z otvorov na stojan, ktorý následne pevne priskrutkujte.
3. Trampolína je pripravená na použitie.



Cvičebné typy a príklady

Rozcvička

Pred používaním športových pomôcok ako táto trampolína sa vždy rozcvičte. Minimálne 5 minút sa venujte strečingu vašich svalov a kĺbov.

Základné cvičenia

- Nezačínajte príliš zhurta. Ak nie ste zvyknutí na pohyby na trampolíne, navyknite si najprv na súslednosť pohybov typických pre skákanie na trampolíne. V prípade potreby sa zo začiatku podopierajte o pevný predmet, stenu a pod.

Basis Bounce

Základné cvičenie, pri ktorom si sami určujete stupeň obtiažnosti. Postavte sa do stredu skákacej podložky. Uložte nohy tesne k sebe a spojenými chodidlami mierne poskakujte hore a dole. Po nadobudnutí istoty pri skákaní môžete poskoky zintenzívniť. Postupne zvyšujte tlak na skákaciu podložku až kým sa od nej vaše chodidlá neoddelia.

Basic Walk

Cvičenie vhodné na rozohriatie, na ktoré prejdete z techniky Basic Bounce. Striedavo dvíhajte päty zo skákacej podložky, pričom vaše špičky ostávajú v rovnakej pozícii. Hýbte rukami podobne ako pri behu, napodobňujte chôdzu.

Basic Jog

Týmto cvičením zvýšite Váš pulz. Prejdite naň z techniky Basic Walk; dvíhajte chodidlá niekoľko centimetrov od skákacej podložky ako pri behu.

Hell-Toe Bounce

Postavte sa do stredu trampolíny, pričom sa celá plocha vašich chodidiel dotýka skákacej podložky. Vztýčte jedno chodidlo. Striedavo sa odrážajte chodidlami až kým sa päta vztýčeného chodidla nedotkne podložky. Opakujte striedavým skákaním doprava a doľava.

Po nadobudnutí istoty pri skákaní na trampolíne môžete tieto cvičenia obmieňať a dopĺňať ďalšie cvičebné prvky. Prajeme veľa zábavy pri skákaní!

Výrobca

CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.