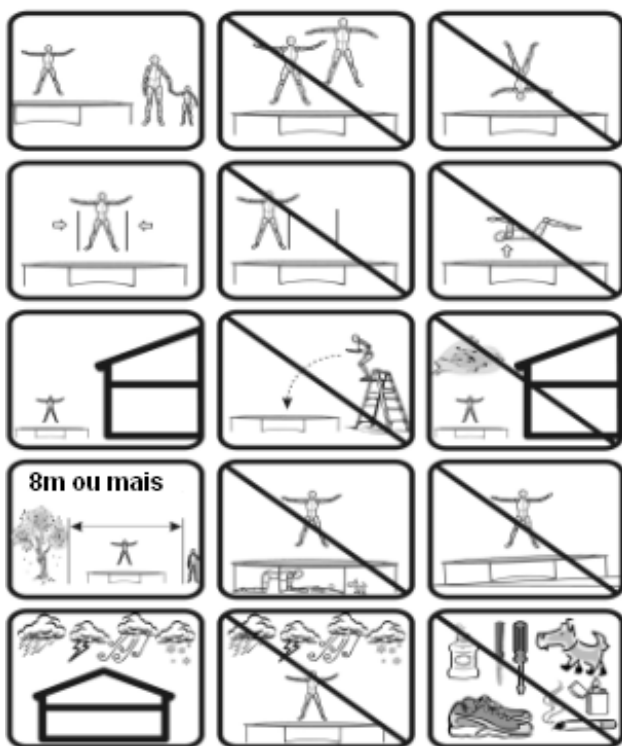


# INTRODUCERE

Înainte de a folosi această trambulină, vă rugăm să citiți toate instrucțiunile din acest manual. Pentru a reduce riscul de accidentare, țineți cont de următoarele reguli de siguranță.

- O utilizare incorectă a trambulinei este periculoasă și poate cauza accidentări grave!
- Atenție când executați sărituri pe trambulină! Țineți cont de înălțimea la care săriți și de mișcările variate ce se pot executa.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați trambulina.
- Montajul corect, mentenanța produsului, instrucțiunile de siguranță, avertizările, și tehnicile de sărituri sunt toate incluse în acest manual. Toți utilizatorii sau supraveghetorii trebuie să citească instrucțiunile din acest manual.

La început, trebuie să vă familiarizați cu trambulina și să învățați să controlați săriturile. Este necesar să vă concentrați atenția pe poziția corpului și trebuie să exersați fiecare săritură de bază până când o stăpâniți, abia apoi puteți trece la o săritură mai dificilă. Nu săriți pe trambulina la întâmplare, puneți accentul pe un control bun al săriturilor și pe stăpânirea diverselor tehnici de sărituri.



Este interzis ca mai multe persoane să folosească trambulina în același timp! Dacă există mai mulți utilizatori, crește și riscul de coliziuni în aer și accidentări.



Nu executați rotații în aer, acest lucru crește riscul de aterizare pe cap sau pe gât, fapt ce poate duce la paralizie sau chiar moarte.

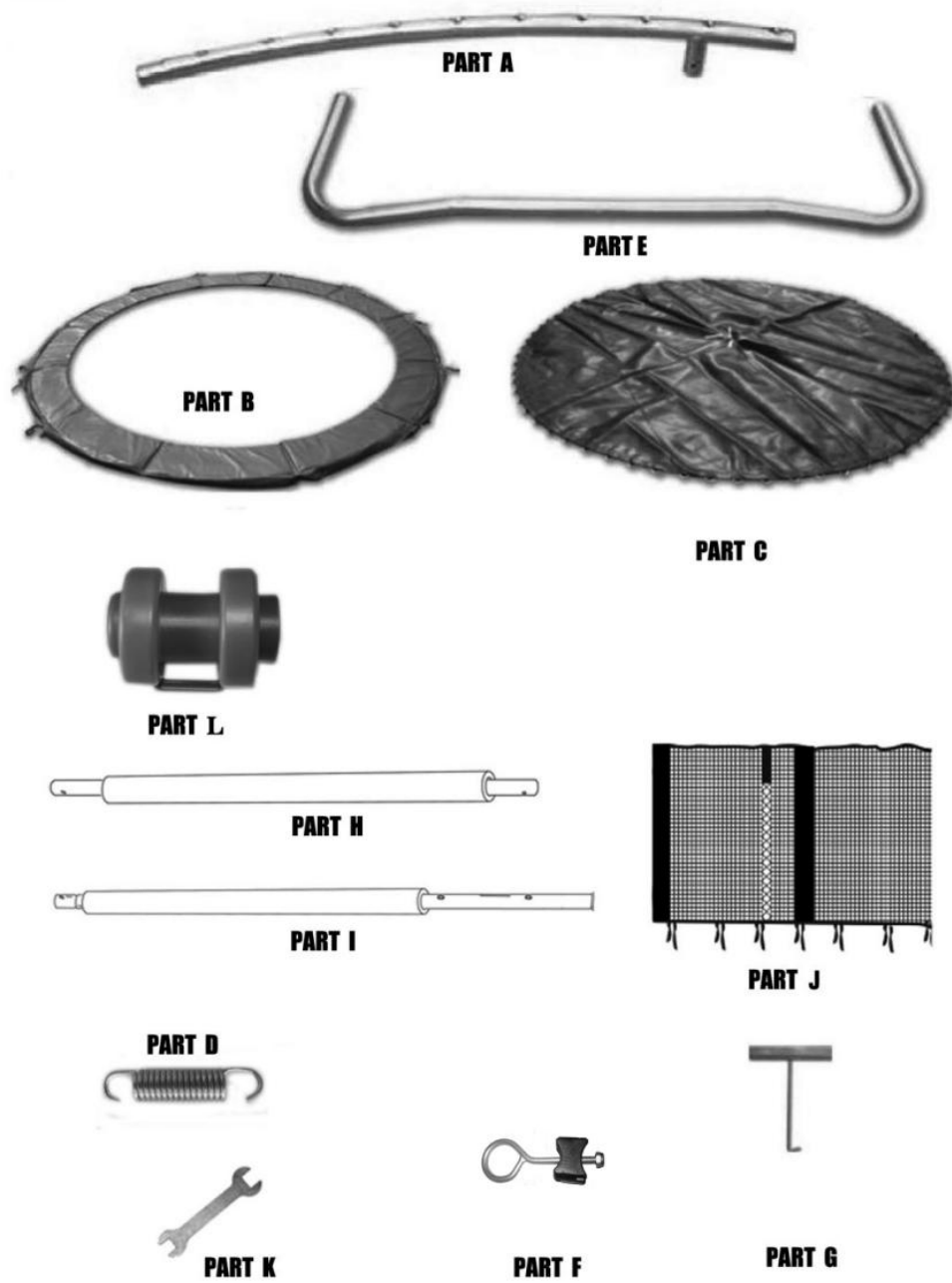
## ***LISTA COMPONENTE TRAMBULINA***

|   | DENUMIRE           | 55"/1.4m |
|---|--------------------|----------|
| A | CADRU SUPERIOR     | 6        |
| B | PROTECTIE ARCURI   | 1        |
| C | SUPRAFATA DE SARIT | 1        |
| D | ARCURI             | 30       |
| E | PICIOARE           | 3        |
| F | SET SURUBURI       | 12       |
| G | UNEALTA PENTRU ARC | 1        |
| H | STALP SUPERIOR     | 6        |
| I | STALP INFERIOR     | 6        |
| J | PLASA DE SIGURANTA | 1        |
| K | CHEIE              | 1        |
| L | CAPACE PLASTIC     | 6        |



**Trambulina 55 inch (3 picioare)**

## ***COMPONENTE TRAMBULINA***



# ASAMBLARE TRAMBULINA

**Referiti-va la “Lista componente” pentru identificarea componentelor.**

**ATENTIE:** Pentru asamblare este nevoie de 2 adulti in forma fizica buna. Nerespectarea urmatoarelor instructiuni si avertizari poate duce la accidentari.

**NOTA:** Imaginile pot varia in functie de modelul trambulinei.



1. Sortati toate componentele pe grupe, precum in imaginea de sus.



2. Atasati toate tuburile superioare astfel incat sa formati un cerc mare. Pentru atasarea ultimului tub este nevoie de 2 persoane. Cealalta persoana trebuie sa tina de partea opusa, in timp ce dvs. uniti ambele capete ale cercului.



3. Atasati toate picioarele la cadrul superior.



4. Aasati picioarele la cadrul superior si fixati ferm cu ajutorul suruburilor.

5. In acest stadiu, trambulina trebuie sa arate ca in imaginea de mai sus.



6. Avand partea cu cusaturi orientata in jos, asezati suprafata de sarit in interiorul cadrului si atasati un arc la unul dintre inelele in forma de triunghi a suprafetei de sarit. Apoi atasati celalalt capat al arcului la cadru.

7. Repetati pasul 6 atasand de data aceasta arcul in partea opusa de cum ati fixat primul arc. Apoi mai atasati 2 arcuri la jumatatea distantei dintre primele 2 arcuri in directii opuse unul de celalalt. Acest lucru va asigura o tensiune intre arcuri distribuita egal.



8. Repetati procesul pentru arcurile ramase. Folositi unealta pentru arcuri, ca in imaginea de mai sus.

**ATENTIE: In timpul fixarii arcurilor, atentie unde va asezati mainile.**



9. Sub tensiune inalta, arcurile pot necesita atasarea unor arcuri adiacente la fiecare 4-5 gauri, astfel incat tensiunea sa fie distribuita uniform. Atasati toate arcurile ramase la cadrul trambulinei.



10. Asezati protectia de arcuri peste marginea exterioara, astfel incat sa acopere toate arcurile.



11. Legati toate corzile protectiei de arcuri la cadrul superior al trambulinei.



## ***ASAMBLAREA PLASEI DE SIGURANTA***

Referiti-va la “Lista componente” pentru indentificarea componentelor.

**ATENTIE:** Este nevoie de 2 adulti cu conditie fizica buna, pentru aceasta asamblare. Pentru siguranta dvs. purtati imbracaminte si incaltaminte corespunzatoare. Nerespectarea acestor instructiuni poate duce la accidentare.

**NOTA:** Imaginea poate varia usor in functie de modelul trambulinei.

## ***ASAMBLARE PLASA SIGURANTA***



1. 1. Asezati pe jos toate componentele inainte de a va apuca de asamblare. Este recomandat ca 2 persoane sa efectueze asamblarea. Pregatiti-va pentru asamblarea stalpilor.

2. Asamblarea stalpilor:

Utilizati clema rapida pentru a fixa stalpul la gaura superioara a extensiei piciorului si la gaura tubului de la cadrul superior.

Folositi o alta clema rapida pentru a fixa stalpul la gaura inferioara a extensiei piciorului si la gaura piciorului in forma de U.

Trebuie sa folositi cheia inclusa in pachet pentru a fixa piulita la stalpul standard.





3. Repetati pasul 2 pentru a va asigura ca toate suruburile sunt bine stranse pe tuburile picioarelor. Trambulina arata acum asa.



4. Fixati stalpii superiori prin impingerea lor in stalpii deja montati. Asigurati-va ca acestia sunt bine fixati si nu se misca.



5. Repetati pasul 4, asamblati toti stalpii conform imaginii de mai sus si puneti capacele de plastic pe varfurile stalpilor. Acum trambulina trebuie sa arate ca in imagine.



6. Acum trebuie sa atasati plasa de siguranta. Prindeti plasa de siguranta in varful capacelor de plastic din partea superioara a stalpilor.



7. Prindeti carligele plasei de siguranta la inelele triunghiulare ale suprafetei de sarit. Repetati acest pas pentru a va asigura ca toate carligele din plastic ale plasei de siguranta sunt prinse la inelele suprafetei de sarit



8. Plasa de siguranta este acum complet montata.

## ***TESTAREA TRAMBULINEI***

**Dupa asamblarea trambulinei, este important sa efectuati urmatoarele verificari:**  
**Verificari de siguranta:**

- Folosind o surubelnita, verificati daca toate suruburile sunt ferm stranse.
- Uitati-va sub trambulina si verificati toate arcurile sa fie bine fixate la cadrul superior si la inelele suprafetei de sarit.
- Miscati trambulina si verificati stabilitatea cadrului.
- Folosindu-va de ambele maini, sprijiniti-va greutatea corpului pe o sectiune a trambulinei si apoi eliberati pentru a verifica daca suprafata pe care sta trambulina este dreapta.
- Verificati daca protectia de arcuri acopera arcurile si cadrul complet.
- Asigurati-va ca elasticele protectiei de arcuri sunt bine fixate.
- **Verificari ale plasei de siguranta:**
  - Verificati toti stalpii de sustinere, sa fie ferm fixati, miscand de plasa de siguranta.
  - Verificati materialul plasei de siguranta, cusaturile si materialul care acopera stalpii, sa nu prezinte rupturi.
  - Verificati fermoarul intrarii plasei de siguranta si carligele de la intrare.
  - Verificati daca toate carligele sunt atasate la inelele triunghiulare de sub trambulina.

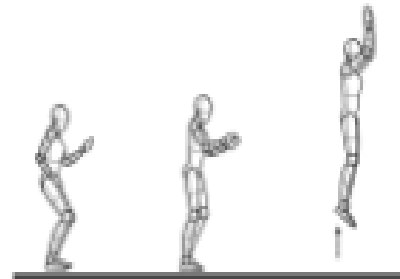
Dupa ce ati finalizat toate verificarile de mai sus si trambulina a trecut testul initial (de mai sus), testati trambulina sarind pe centru, continuu, timp de 5 minute. Daca trambulina este stabila, inseamna ca a trecut testul.

# TEHNICI FUNDAMENTALE DE SARITURI

*Toti utilizatorii trebuie sa inteleaga si sa stapaneasca aceste sarituri de baza.*

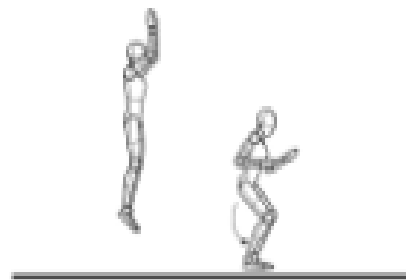
## SARITURA DE BAZA

- Stati in pozitie verticala, cu picioarele usor departate, privirea indreptata inspre suprafata de sarit.
- Balansati-va bratele inainte si in sus cu o miscare circulara.
- Apropiati-va picioarele in timp ce sunteti in aer, avand varfurile orientate in jos.
- Departati usor picioarele cand aterizati.



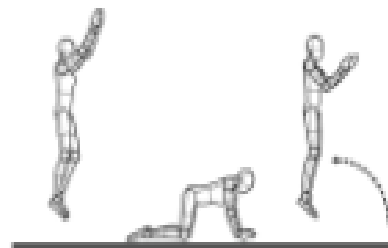
## MANEVRA DE FRANARE

- In unele ocazii, utilizatorul poate pierde controlul saritunii. Aplicand manevra de franare, utilizatorul isi recapata echilibrul si controlul saritunii. Incepeti cu saritura de baza.
- Cand aterizati, indoiti genunchii radical pentru a stopa saritura.



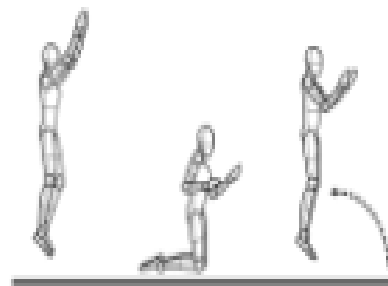
## ATERIZAREA PE MAINI SI GENUNCHI

- Incepeti cu o saritura de baza.
- Aterizati pe maini si genunchi, cu spatele drept.
- Concentrati-va atentia pe o aterizare corecta, egala, nu pe o saritura in inaltime.



## ATERIZAREA PE GENUNCHI

- Incepeti cu o saritura de baza.
- Aterizati pe genunchi, in timp ce va mentineti spatele drept. Folositi-va mainile pentru a va pastra echilibrul.
- Reveniti la pozitia initiala prin balansarea bratelor in sus.



## ATERIZAREA PE SEZUT

- Aterizati in pozitia sezand.
- Asezati mainile pe suprafata de sarit, pe langa corp.
- Reveniti in pozitia verticala impingand cu mainile suprafata de sarit.

