



*Making Sport Happen*

## **INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A TRAMBULINEI**

### **INTRODUCERE**

Vă rugăm să citiți manualul de utilizare înainte de a folosi trambulina. Participanții se pot răni, la fel ca la orice alt tip de activitate fizică. Pentru a reduce riscul de accidentare, vă rugăm să respectați regulile de siguranță.

- Folosirea greșită a trambulinei este periculoasă și poate duce la accidentare
- Trambulina este un dispozitiv elastic, iar de aceea poate propulsa utilizatorul la înălțimi neobișnuite
- Verificați trambulina înainte de fiecare utilizare
- Asamblarea corectă, îngrijirea și menținerea produsului, sfaturi de siguranță, avertismente și tehnica corectă de a sări sunt incluse în acest manual. Toți utilizatorii și supraveghetorii trebuie să citească și să se familiarizeze cu aceste instrucțiuni. Oricine dorește să utilizeze această trambulină trebuie să fie conștient de propriile limite.

**Avertisment!**

**ESTE INTERZISĂ UTILIZAREA TRAMBULINEI DE CĂTRE MAI MULTOR PERSOANE ÎN ACELAȘI TIMP, DEOARECE CRȘTE RISCUL DE ACCIDENTARE. ESTE INTERZISĂ EXECUTAREA TUMBELOR.**

### **INFORMAȚII DE UTILIZARE A TRAMBULINEI**

În primul rând trebuie să vă obișnuiți cu modul în care ricoșează trambulina. Trebuie să vă concentrați pe poziția corpului și să exersați fiecare săritură de bază până când le executați cu ușurință.

Pentru a întrerupe o săritură, tot ce trebuie să faceți este să îndoiți genunchii înainte să atingeți materialul trambulinei. Exersați această tehnică în timp ce învățați săriturile de bază și folosiți-o de fiecare dată când vă pierdeți echilibrul sau controlul asupra săriturii.

Învățați întâi cele mai simple sărituri, iar apoi treceți la sărituri mai dificile. O săritură controlată este atunci când punctul de pornire este același cu punctul de aterizare pe saltea. Dacă treceți la sărituri mai avansate fără să le stăpâniți pe cele simple, cresc șansele de accidentare.

Nu săriți pe trambulină pentru perioade lungi de timp, deoarece oboseala poate crește șansele de accidentare. Este interzis săritul mai multor persoane în același timp.

Utilizatorii trebuie să poarte tricou, pantaloni scurți și pantofi sport, șosete groase sau să fie desculți. Dacă sunteți începător este indicat să purtați bluze cu mânecă lungă și pantaloni lungi pentru a evita să vă zgâriați, până când stăpâniți poziția corectă de aterizare. Nu purtați pantofi grei, deoarece produc uzuri excesive materialului trambulinei.

Trebuie să montați și să demontați de fiecare dată corect trambulina pentru a evita accidentările.

Nu săriți cu imprudență pe trambulină, deoarece acest lucru va crește șansele de accidentare. Cheia siguranței și a distracției este controlul și stăpânirea mai multor sărituri. Nu încercați niciodată să întreceți un alt săritor în înălțimea săriturii. Nu folosiți niciodată trambulina fără supraveghere.

## CLASIFICAREA ACCIDENTELOR

Urcarea și coborârea: Aveți grijă atunci când urcați sau coborâți pe trambulină. NU urcați pe trambulina prin atingerea cadrului, călcarea pe arcuri sau prin sărirea pe salteaua trambulinei de pe alte obiecte ( punte, acoperiș sau scară). Acest lucru va crește șansele de accidentare. NU vă dați jos sărind de pe trambulină direct pe sol. Copii au nevoie de ajutor la urcare și coborâre.

Consumul de alcool și medicamente: NU consumați alcool sau medicamente în timp ce utilizați trambulina. Acest lucru va crește șansele de accidentare, deoarece aceste substanțe vă afectează judecata, timpul de reacție și coordonarea fizică.

Săritori multipli: Aflarea mai multor persoane în același timp pe trambulină duce la creșterea șanselor de accidentare. Leziunile pot să apară dacă vă pierdeți controlul, vă ciocniți cu alți săritori sau dacă aterizați pe arcuri. În general se va răni cea mai ușoară persoană de pe trambulina.

Lovirea de cadru: Când săriți pe trambulină încercați să rămâneți în centrul saltelei. Acest lucru reduce riscul de accidentare prin aterizare pe cadru sau arcuri. NU săriți sau călcați direct pe cadru, deoarece nu a fost făcut să susțină greutatea unei persoane.

Pierderea controlului: NU încercați manevre dificile sau alte manevre până când nu stăpâniți îndeajuns de bine manevrele de bază. În caz contrar riscați să vă loviți de cadru sau arcuri sau să picați de pe trambulină. O săritură controlată este atunci când aterizați în același loc de unde ați început săritura. Dacă pierdeți controlul în timpul săriturii, îndoiiți genunchii când aterizați.

Tumbe (rostogoliri): NU EXECUTAȚI tumbe pe această trambulină. Dacă faceți vreo greșeală în timpul tumbei, puteți să aterizați pe cap sau gât. Acest lucru va crește șansele de a vă rupe gâtul sau spatele, ducând la moarte sau paralizie.

Obiecte străine: NU folosiți trambulina dacă sunt animale, alte persoane sau orice obiect sub trambulină. NU țineți în mână obiecte și NU puneți obiecte pe trambulină în timp ce altcineva este pe aceasta. Vă rugăm să fiți atenți la ce este deasupra trambulinei. Crengile, firele sau orice alte obiecte care sunt deasupra trambulinei pot crește șansele de accidentare.

Întreținerea proastă a trambulinei: O trambulină întreținută prost poate crește riscul de accidentare. Vă rugăm să verificați trambulina înainte de fiecare utilizare.

Condițiile meteorologice: Vă rugăm să fiți atenți la condițiile meteorologice atunci când utilizați trambulina. Dacă salteaua este udă, utilizatorul poate aluneca și se poate răni, iar dacă bate vântul, saritorul poate să piardă controlul.

Limitarea accesului: Dacă trambulina nu este folosită, depozitați întotdeauna scara de acces într-un loc în care nu pot ajunge copii nesupravegheați.

## SFATURI PENTRU REDUCEREA RISCULUI DE ACCIDENTARE

### **Rolul utilizatorului în prevenirea accidentelor**

Cel mai important este să controlați foarte bine săriturile. NU treceți la sărituri mai dificile până nu le stăpâniți pe cele de bază. Educația este de asemenea esențială pentru siguranța dumneavoastră. Citiți, înțelegeți și puneți în aplicare toate măsurile de siguranță. O săritură controlată este atunci când săriți și aterizați în același loc. Pentru alte sfaturi și instrucțiuni de siguranță, contactați un instructor autorizat.

### **Rolul supraveghetorului în prevenirea accidentelor**

Supraveghetorul trebuie să înțeleagă și să pună în aplicare toate regulile de siguranță. Este responsabilitatea supraveghetorului să informeze și să îndrume toți utilizatorii trambulinei. Dacă supraveghetorul nu este disponibil, trambulina poate fi depozitată într-un loc sigur, dezasamblată pentru a evita utilizarea neautorizată sau poate fi acoperită cu o prelată. Supraveghetorul este de asemenea responsabil să se asigure că pancarta de siguranță este plasată pe trambulină și că utilizatorii au luat la cunoștință avertismentele și instrucțiunile.

## INTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

### UTILIZATORII:

- Nu folosiți trambulina dacă ați consumat alcool sau medicamente
- Îndepărtați toate obiectele ascuțite
- Urcați și coborâți cu atenție
- Învățați întotdeauna săriturile de bază până le stăpâniți, iar apoi treceți la sărituri mai dificile. Citiți secțiunea cu competențele de bază pentru a învăța mișcările de bază.
- Pentru a opri o săritură, îndoiiți genunchii când aterizați pe saltea
- Dețineți întotdeauna controlul atunci când săriți pe trambulină. Dacă simțiți că vă pierdeți controlul, încercați să opriți săritura.
- Nu săriți pentru perioade lungi de timp sau la o înălțime prea mare
- Mențineți contactul vizual cu salteaua pentru a menține controlul. În caz contrar, vă puteți pierde echilibrul
- Este interzis accesul mai multor persoane pe trambulină

## SUPRAVEGHETORII:

- Învățați săriturile de bază și regulile de siguranță. Pentru a preveni și reduce riscul de accidentare, puneți în aplicare toate regulile de siguranță și asigurați-vă ca utilizatorii învață săriturile de bază înainte să încerce sărituri mai dificile și avansate.
- Toți utilizatorii trebuie să fie supravegheați, indiferent de nivelul competențelor și vârstă
- Nu folosiți niciodată trambulina dacă este umedă, deteriorată, murdară sau uzată. Trambulina trebuie verificată înainte ca utilizatorii să o folosească
- Tinți departe toate obiectele care ar putea prezenta un obstacol pentru utilizatori

## PLASAREA TRAMBULINEI

Distanța minimă necesară deasupra este de 7.3 metri. Din punct de vedere orizontal, vă rugăm să vă asigurați că nu există obiecte periculoase (crengile copacilor, bazine, fire de electricitate, pereți, garduri, etc.), în apropierea trambulinei. Pentru folosirea în siguranță a trambulinei vă rugăm să luați în considerare următoarele:

- Asigurați-vă ca este plasată pe o suprafață plană
- Zona este bine luminată
- Nu există obstacole sub trambulină

Dacă nu respectați aceste reguli, va crește riscul de accidentare.

## PLAN DE LECȚIE

Următoarele lecții sunt sugerate pentru a învăța săriturile de bază înainte de a trece la altele mai dificile. Înainte de a folosi trambulina, citiți și înțelegeți instrucțiunile de siguranță. Este nevoie de o discuție și demonstrație a mecanismului corpului și a regulilor între studenți și supraveghetor.

### Lecția 1

- A. Urcatul și coborâtul – Demonstrarea tehnicilor indicate
- B. Săritura de bază – Demonstrație și exersare
- C. Oprirea (frânarea) - Demonstrație și exersare. Învățați să vă opriți la comandă.
- D. Mâinile și genunchii - Demonstrație și exersare

### Lecția 2

- A. Practicarea tehnicilor învățate în prima lecție
- B. Saltul pe genunchi - Demonstrație și exersare. Învățați saltul de bază pe genunchi și înapoi.
- C. Saltul în șezut - Demonstrație și exersare. Învățați saltul de bază în șezut, iar apoi adăugați, saltul în genunchi, mâinile și genunchii, repetați

### Lecția 3

- A. Practicarea tehnicilor învățate lecțiile anterioare
- B. Saltul în față - Pentru a evita arsurile și pentru a învăța saltul în față, toți studenții trebuie să stea în poziția culcat (cu fața în jos) în timp ce instructorul verifică pozițiile incorecte care ar putea cauza răni
- C. Începeți cu un salt în mâini și genunchi, iar apoi executați poziția culcat, aterizați pe saltea și ridicați-vă în picioare.
- D. Practica de rutină – Saltul în mâini și genunchi, saltul în față, înapoi în picioare, saltul în șezut, înapoi în picioare

### Lecția 4

- A. Practicarea tehnicilor învățate lecțiile anterioare
- B. Jumătate de rotație
  - i. Începeți din poziția culcat și în timp ce faceți contact vizual cu salteaua, împingeți cu mâinile în stânga sau în dreapta și întoarceți-vă capul și umerii în aceeași direcție
  - ii. În timpul întoarcerii, asigurați-vă că stați paralel cu salteaua și capul este sus
  - iii. După ce terminați rotația, aterizați în poziția culcat

După această lecție studentul va avea cunoștințele de bază. Utilizatorii trebuie încurajați să încerce și să își dezvolte propria rutină care să pună accentul pe control.

“SĂRITURA” este un joc care poate încuraja studenții să își dezvolte propria rutină. În acest joc, jucătorii numără de la 1 la X. Primul jucător începe cu o mișcare, al doilea jucător trebuie să execute mișcarea primului jucător și să mai adauge încă o mișcare. Al treilea jucător execută mișcările primilor doi jucători și mai adaugă încă o mișcare. Se continuă astfel până când un jucător nu poate să execute rutina și cineva pronunță cuvântul “SĂRITURA”. Ultimul rămas în joc este câștigător. Chiar și când se joacă acest joc, este important să se execute rutina fără a încerca mișcări dificile pe care nu le stăpâniți.

Trebuie contactat un instructor autorizat pentru a vă dezvolta competențele.

### SĂRITURILE DE BAZĂ

#### SĂRITURA DE BAZĂ

1. Începeți cu picioarele depărtate, capul sus și ochii pe saltea
2. Rotiți mâinile în jurul corpului
3. Apropiati picioarele la jumătatea saltului
4. Depărtați picioarele când aterizați pe saltea

#### SĂRITURA PE GENUNCHI

1. Începeți cu saltul de bază
2. Aterizați pe genunchi ținând spatele drept și folosiți-vă de mâini pentru a menține echilibrul
3. Reveniți la saltul de bază prin rotirea mâinilor

## SĂRITURA ÎN ȘEZUT

1. Stați în poziția de șezut
2. Puneți mâinile pe saltea pe lângă șolduri
3. Reveniți în picioare prin împingere din mâini

## SĂRITUL ÎN FAȚĂ

1. Începeți cu saltul în față
2. Aterizați în poziția culcat (cu fața în jos) și tineți-vă mâinile întinse în față pe saltea
3. Împingeți salteaua cu mâinile pentru a reveni în picioare

## SĂRITURA DE 180 DE GRADE

1. Începeți cu saltul în față
2. Împingeți cu mâna dreaptă sau stângă (depinde pe ce parte doriți să vă întoarceți)
3. Mențineți capul și umerii în aceeași direcție și țineți spatele paralel cu salteaua și capul sus
4. Aterizați în poziția culcat prin revenirea în picioare prin împingerea mâinilor

## INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Pentru a asambla trambulina aveți nevoie de instrumentul nostru special care este livrat împreună cu acest produs.

Atunci când nu folosiți trambulina, aceasta se poate dezambla și depozita. Vă rugăm să citiți instrucțiunile înainte de a asambla trambulina.

## ÎNAINTE DE ASAMBLARE

Vă rugăm să consultați pagina cu descrierile și numerele asamblării. Pașii asamblării folosesc aceste descrieri și numere ca referință pentru confortul dumneavoastră.

Asigurați-vă că aveți toate piesele la îndemână. Dacă vă lipsește vreo piesă, consultați pagina cu instrucțiuni pentru a înlocui acea piesă. Pentru a evita rănirea mâinilor, vă rugăm să folosiți mănuși de protecție.

### PASUL 1 – Schema cadrului

Vă rugăm să selectați cantitatea de tuburi urmărind următoarele ilustrații. Toate piesele cu același număr se pot înlocui între ele și nu au orientare de “dreapta” sau “stânga”. Pentru a conecta piesele inserați tubul mai mic în cel mare. Aceste îmbinări se numesc “puncte de conectare”

### PASUL 2 –Asamblarea suportului

- A. Îmbinați toate picioarele verticale (6) cu cele de bază (5)

### PASUL 3- Asamblarea părții de sus

- A. Pentru această operațiune este nevoie de două persoane. O persoană ridică vertical suportul de asamblare din pasul 2 și inserează un soclu a părții de sus cu cele a picioarelor verticale din asamblarea suportului. Cealaltă persoană ține celălalt capăt și inserează acea porțiune în suportul de asamblare. Acum ar trebui să aveți 2 suporturi de asamblare care țin partea de sus.

- B. Acum instalați celelalte 4 părți de sus în găurile dintre piciorul vertical (3) prin inserarea lor în găuri.

#### PASUL 4 –Asamblarea saltelei

Pentru acest pas este nevoie de două persoane. ATENȚIE - atunci când atașați arcurile, punctele de conectare pot să vă prindă mâna, deoarece trambulina este tensionată.

- A. Întindeți salteaua(1) înăuntrul cadrului  
B. Cum să folosiți instrumentul special de arcuri

PASUL I: Pozitionați arcurile în orificiul special al saltelei, atașați instrumentul special și legați de capătul cârligului

PASUL II: Extindeți instrumentul pentru arc și băgați cârligul în cadrul trambulinei

- C. Alegeți cantitatea de arcuri  
D. Dacă observați că ați ratat o gaură, numărați din nou și îndepărtați sau atașați câte arcuri este nevoie pentru a obține numărul corect de arcuri

#### PASUL 5 – Atașarea plăcii de siguranță

Atașați placa de trambulină folosind folia de lipire. Folia trebuie să înconjoare cadrul vertical și partea de sus pentru a nu aluneca de pe trambulină.

#### PASUL 6 – Asamblarea căptușelii cadrului

- A. Întindeți căptuseala (2) peste trambulină astfel încât arcurile și cadrul de oțel să fie acoperite  
B. Legați bine cureaua, localizată în partea de jos a căptușelii, de cadru  
C. Alegeți modelul de căptuseală

### ÎNTREȚINEREA TRAMBULINEI

Această trambulină a fost proiectată și produsă cu materiale de calitate. Dacă este întreținută corect, aceasta va rezista o perioadă lungă de timp și se va reduce riscul de accidentare. Vă rugăm respectați următoarele reguli:

Această trambulină este proiectată să susțină o anumită greutate și perioadă de utilizare. Vă rugăm să vă asigurați ca nu este folosită de mai multe persoane în același timp. De asemenea persoana trebuie să cântărească mai puțin de 120 kg. Utilizatorii trebuie să poarte șosete, pantofi sport sau să fie desculți atunci când folosesc trambulina. Vă rugăm să nu purtați pantofi de stradă sau de tenis atunci când folosiți trambulina. Pentru a preveni ruperea și deteriorarea saltelei, este interzis accesul animalelor. De asemenea utilizatorii nu trebuie să aibă la îndemână obiecte ascuțite.

Verificați întotdeauna trambulina înainte de fiecare utilizare. Următoarele probleme ar putea crește șansele de accidentare:

- Ø Înțepături sau găuri în saltea
- Ø Lăsarea saltelei
- Ø Cusăturile desfăcute sau orice altfel de deteriorare a saltelei
- Ø Părți ale cadrului îndoite sau rupte
- Ø Arcuri lipsă, rupte sau deteriorate
- Ø Proeminențe de orice fel pe cadru, arcuri sau saltea

DACĂ GĂSIȚI UNA DINTRE PROBLEMELE MENȚIONATE MAI SUS SAU ORICE ALTĂ PROBLEMĂ CARE AR PUTEA RĂNI UTILIZATORUL, TRAMBULINA TREBUIE DEZASAMBLATĂ SAU NU TREBUIE FOLOSITĂ PÂNĂ NU SE REZOLVĂ PROBLEMELE.

#### VÂNT

Trambulina poate zbura la vânt puternic. Dacă se anunță vreme cu vânt, mutați trambulina într-un loc acoperit sau dezasaamblați-o. O altă variantă este să legați partea rotundă exterioară (cadrul de sus) a trambulinei de sol folosind frânghii. Pentru a asigura siguranța, folosiți cel puțin trei frânghii. Nu legați doar picioarele trambulinei de sol deoarece acestea pot ieși din pământ.

#### MUTAREA TRAMBULINEI

Este nevoie de doua persoane dacă doriți să mutați trambulina. Toate punctele de conectare trebuie să fie asigurate cu bandă rezistentă. Acest lucru va ține cadrul intact în timpul mutării și va împiedica punctele de conectare de la dislocare și separare. Când mutați trambulina ridicați-o de la sol și pastrați-o orizontal față de sol. Trebuie să dezasaamblați trambulina pentru orice alt tip de mutare.

**Pentru detalii suplimentare va stam la dispozitie la numerele de telefon:**

**0723 119 028 sau 0741 095 807**

**Artimex Sport**