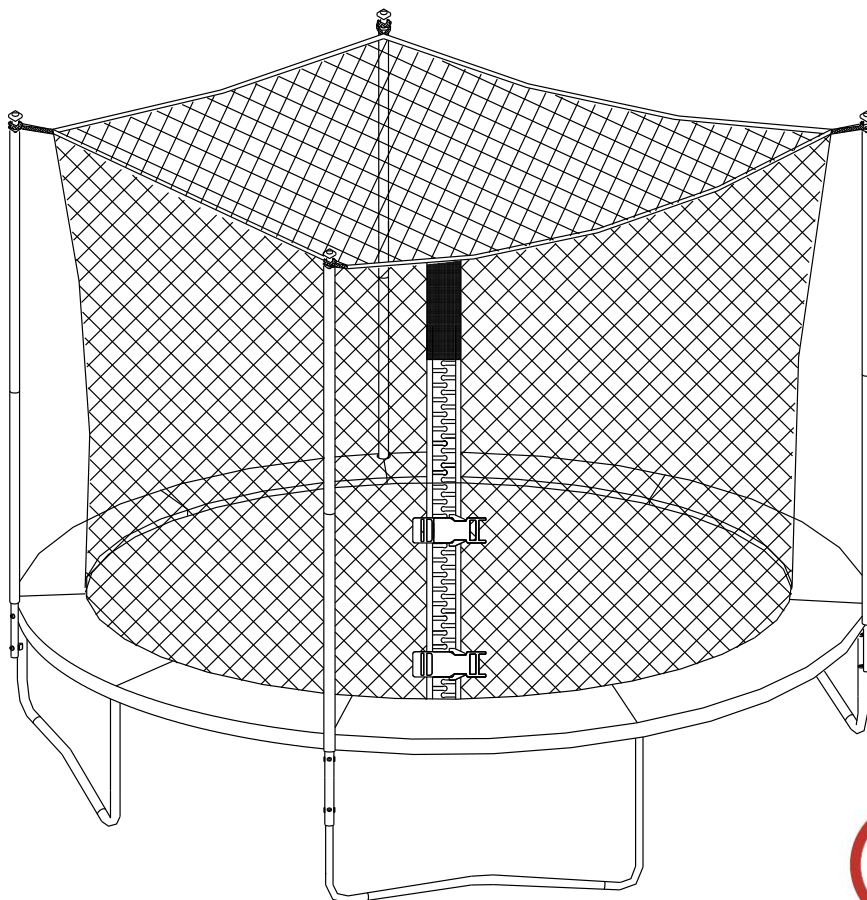




# MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

de asamblare, instalare, întreținere  
și folosire

## ANSAMBLU DE TRAMBULINĂ CU ȚARC (305 cm)



### AVERTISMENT!

- CITIȚI ÎN ÎNTREGIME ȘI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE DIN ACEST MANUAL ÎNAINTE DE A ASAMBLA ȘI DE A FOLOSI ACEASTĂ TRAMBULINĂ.
- PĂSTRAȚI ACEST MANUAL PENTRU REFERINȚE ULTERIOARE.
- GREUTATEA MAXIMĂ A UTILIZATORULUI NU TREBUIE SĂ DEPĂȘEASCĂ 75KG.
- NU LĂSAȚI MAI MULTE PERSOANE SĂ FOLOSEASCĂ TRAMBULINA ÎN ACELAȘI TIMP.
- NU LĂSAȚI COPIII MICI SĂ FOLOSEASCĂ TRAMBULINA FĂRĂ SUPRAVEGHEREA UNUI ADULT.
- ȚARCUL ESTE UN ELEMENT ESENȚIAL PENTRU INTEGRITATEA STRUCTURALĂ A TRAMBULINEI. NU FOLOSIȚI TRAMBULINA FĂRĂ ȚARCUL COMPLET INSTALAT.
- DESTINAT EXCLUSIV UZULUI DOMESTIC ÎN SPAȚII DESCHISE

Fabricat în China

Vă mulțumim că ați achiziționat acest produs. Sperăm să vă bucurați de el pe deplin. Asamblarea lui este o etapă extrem de importantă care poate dura mai mult de o oră. Cereți ajutorul unei alte persoane adulte și asamblați produsul cu grijă și răbdare.



## **AVERTISMENT! MAX 75 KG**

### **ASAMBLAREA, INSTALAREA ȘI MUTAREA TRAMBULINEI**

Înainte de a începe asamblarea, alegeți locul în care doriți să amplasați permanent trambulina.



#### **MUTAREA TRAMBULINEI**

Dacă este necesar să mutați trambulina, pentru această procedură este necesară participarea a două sau trei persoane. Pentru a muta trambulina, ridicați-o puțin de la sol și țineți-o paralelă cu solul. Pentru orice alt fel de intervenție, va trebui să dezamblați trambulina.



Vă recomandăm cu insistență să nu folosiți trambulina fără un sistem de îngrădire (țarc). Dacă observați că trambulina este folosită fără țarc, opriți utilizatorul și procurați și instalați imediat un sistem de îngrădire. Spațiul liber este esențial. Instalați trambulina departe de ziduri, structuri, garduri și alte zone de joacă. Lăsați un spațiu liber amplu în toate direcțiile în jurul trambulinei.



Nu permiteți copiilor să se joace sau să sară pe trambulină dacă vântul bate cu putere sau dacă este furtună. Vântul poate răsturna trambulina, provocând accidente grave care pot duce chiar la deces.

#### **INTRODUCERE**

Înainte de a folosi această trambulină, citiți cu atenție toate informațiile conținute în acest manual. Ca în cadrul oricărui tip de activități fizice recreative, participanții se pot răni. Pentru a reduce riscul de rănire, respectați regulile și indicațiile de siguranță și măsurile de precauție.

- ❖ Folosirea necorespunzătoare și neglijentă a trambulinei este periculoasă și poate duce la accidente grave!
- ❖ Trambulinele sunt dispozitive foarte elastice care propulsează utilizatorul la înălțimi mai mari decât cele care se poate ajunge printr-un simplu salt, în poziții neobișnuite ale corpului.
- ❖ Verificați întotdeauna trambulina înainte de fiecare utilizare, pentru a vă asigura că nu prezintă suprafețe uzate sau piese desprinse și că nu îi lipsesc piese.
- ❖ Acest manual cuprinde instrucțiuni pentru corectă asamblare, întreținere și păstrare a produsului, indicații de siguranță, avertismente și tehnici corecte de utilizare a trambulinei. Toți utilizatorii și supraveghetorii trebuie să citească aceste instrucțiuni și să se familiarizeze cu ele. Orice persoană care intenționează să folosească trambulina trebuie să fie conștientă de propriile limite în executarea diverselor salturi.



**FĂRĂ TUMBE SAU ROSTOGOLIRI – Risc de PARALIZIE SAU DECES în caz de cădere în cap sau pe gât!**



**Nu mai mult de UN singur utilizator odată (greutate maximă - 75 kg).**

### **CONSULTAȚI ÎNTOTDEAUNA UN MEDIC ÎNAINTE DE A EFECTUA ORICE FORMĂ DE ACTIVITATE FIZICĂ**

- ✧ Avertisment. Nerecomandat copiilor sub 36 de luni. Pericol de cădere.
- ✧ Avertisment. Un adult trebuie să asambleze trambulina respectând cu strictețe instrucțiunile de asamblare și să o verifice înainte de prima folosire.
- ✧ Avertisment. Greutatea maximă a utilizatorului acestui produs **NU trebuie să depășească 75 kg.**
- ✧ Avertisment. Un singur utilizator odată. Pericol de coliziune.
- ✧ Se impune supravegherea de către un adult.
- ✧ Avertisment. Numai pentru uz domestic.
- ✧ Avertisment. Numai pentru spații exterioare.
- ✧ Avertisment. Fără tumbe.
- ✧ Avertisment. Închideți întotdeauna plasa înainte de a începe salturile.
- ✧ Avertisment. Nu purtați încălțări în timpul folosirii trambulinei.
- ✧ Avertisment. Nu săriți pe suprafața udă.
- ✧ Avertisment. Asigurați-vă că buzunarele și mâinile sunt goale înainte de a sări.
- ✧ Avertisment. Săriți întotdeauna în mijlocul suprafeței.
- ✧ Avertisment. Nu consumați alimente în timpul folosirii produsului.
- ✧ Avertisment. Nu ieșiți din țarc sărind.
- ✧ Avertisment. Limitați timpul de folosire continuă (faceți pauze regulate).
- ✧ Avertisment. A nu se folosi în condiții de vânt puternic; ancorați bine trambulina.
- ✧ Avertisment. Nu îngropați trambulina în pământ.
- ✧ Avertisment. Plasa trebuie să fie înlocuită anual.
- ✧ Spațiu liber în jurul trambulinei: 2 x 2 x 8 metri
- ✧ Verificați întotdeauna trambulina înainte de a o folosi, acordând o atenție deosebită agățătorilor, suprafeței de sărire și poziției captușelii.
- ✧ Nu folosiți trambulina dacă îi lipsesc piese sau dacă prezintă semne de uzură.
- ✧ Întrerupeți imediat activitatea dacă nu vă simțiți bine sau aveți amețeli.
- ✧ Scopul țarcului este să prevină căderea utilizatorului de pe trambulină; evitați contactele inutile cu el.

## **INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE**

- ✧ Citiți și respectați instrucțiunile pentru activitate și păstrați întotdeauna o poziție biomecanică firească în timpul folosirii produsului.  
Luați în considerare pericolele pe care le implică activitățile fizice intense sau neadecvate.
- ✧ Principii de bază și recomandări de utilizare:  
Învățați pozițiile corpului și tehnica de bază pentru salturi înainte de a încerca tehnici mai avansate. Puteți diversifica exercițiile la trambulină executând salturile de bază în succesiuni sau combinații diferite, cu sau fără salturi verticale între figurile acrobatice.
- ✧ Pentru a întrerupe salturile, îndoiiți genunchii când picioarele ating suprafața trambulinei.
- ✧ Învățați mai întâi această tehnică, înainte de a încerca oricare alta.
- ✧ Evitați salturile prea înalte.
- ✧ Executați salturi mici până când reușiți să aterizați și să săriți chiar în centrul suprafeței, păstrând controlul deplin.
- ✧ Păstrarea controlului este mai importantă decât înălțimea atinsă.
- ✧ Priviți numai la trambulină în timpul salturilor. Acest lucru vă va ajuta să păstrați controlul.
- ✧ Evitați să folosiți trambulina în condiții de oboseală.
- ✧ Limitați-vă la sesiuni scurte.
- ✧ Folosiți trambulina numai dacă aveți o condiție fizică excelentă.
- ✧ Pentru învățarea unor tehnici și figuri avansate, contactați un instructor profesionist.
- ✧ Amplasați trambulina pe o suprafață plană la 2 m depărtare de orice structură sau obstacol, cum ar fi un gard, un garaj, o casă, ramuri joase ale copacilor, frânghii de rufe sau cabluri electrice.
- ✧ Nu instalați trambulina pe suprafețe de beton, asfalt sau pe orice suprafață dură ori în apropierea unor instalații incompatibile (ex.: piscine, leagăne, tobogane, structuri de cățărări).

## **INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE & INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE**

- ✧ Pentru a vă asigura că produsul poate fi folosit în deplină siguranță, respectați instrucțiunile de asamblare și ajustare, precum și instrucțiunile de folosire. Citiți-le cu atenție și păstrați-le pentru referințe ulterioare.
- ✧ Instrucțiuni de asamblare:  
Acest produs necesită asamblare; vă rugăm să urmați cu atenție pașii prezentați în aceste instrucțiuni (lista componentelor și a uneltelor incluse, procedura de asamblare etc.).

## **INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PRIVITOARE LA ȚARC ȘI LA SUPRAFAȚA DE SĂRIRE**

### **1. Întreținerea plasei, a suprafeței de sărire și a căptușelii**

Plasele și căptușelile sunt expuse uzurii precum anvelopele unei mașini. Materialul se va deteriora treptat; ritmul de uzură depinde de expunerea la razele ultraviolete, de poluarea din aer și de condițiile meteorologice (ploaie și vânt).

Plasa și căptușeala trebuie să fie întreținute și verificate corect, respectându-se Programul de întreținere prezentat în acest manual. Când materialul prezintă semne de uzură, încetați imediat folosirea trambulinei, depozitați-o în condiții adecvate și restricționați accesul utilizatorilor la ea până când este instalată o nouă plasă sau o nouă căptușeală.

## 2. Întreținerea plasei

Plasa țarcului este fabricată din material rezistent la razele UV. Cu toate acestea, plasa este expusă la intemperii și la condiții precum lumina soarelui, vânt, ploaie și activitățile animalelor. Verificați plasa din jurul trambulinei înainte de fiecare folosire. Aceste verificări trebuie să includă, dar nu să se limiteze la crăpături, uzură excesivă, fragilitate și întindere. Inspectați de asemenea elementele de fixare și integritatea întregii structuri. Plasa trebuie să fie înlocuită imediat dacă prezintă semne de uzură, deteriorare, întindere, crăpături, desprindere, fragilitate sau alte aspecte care îi afectează integritatea. Respectați acest Program de întreținere:

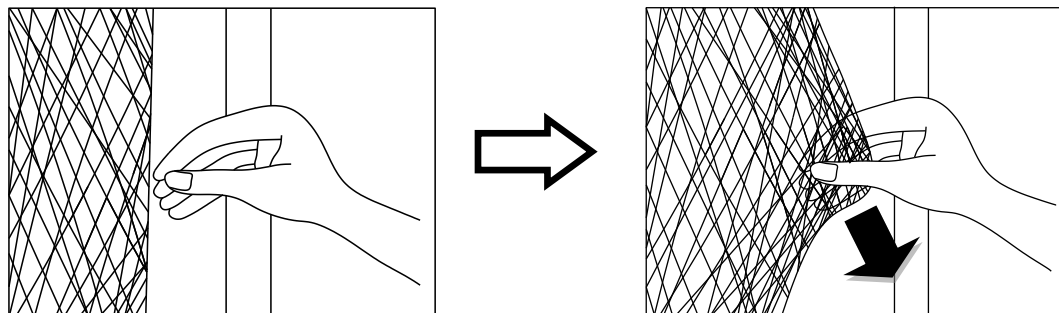
1 - 3 luni	3 - 6 luni	6 - 12 luni
Inspectați țarcul (plasă, agățătoarea plasei și curelușe) înainte de fiecare folosire.	Verificări amănunțite pentru daune provocate de razele UV și, înainte de fiecare folosire, verificarea plasei, a agățătorii pentru plasă și a curelușelor.	Verificare amănunțită înainte de fiecare folosire a plasei, agățătorii, curelușelor, fermoarelor, legăturilor și șnururilor. A se înlocui după 12 luni sau mai devreme dacă este necesar.

**SE RECOMANDĂ CA PLASA SĂ FIE ÎNLOCUITĂ ANUAL ÎN CONDIȚII DE UTILIZARE NORMALĂ, CHIAR DACĂ NU PREZINTĂ SEMNE VIZIBILE DE DETERIORARE.**

### Cum se verifică plasa trambulinei pentru o folosire corespunzătoare

Verificați întotdeauna dacă plasa prezintă semne de daune provocate de razele UV, de deteriorare, de fragilitate, de crăpare sau de uzură de fiecare dată înainte de a folosi trambulina și țarcul.

Pasul 1 – Inspectați plasa înainte de **FIECARE** folosire prinzând o parte din ea între degete și trăgând în jos, ca în figură.



Dacă se produc rupturi, crăpături sau sunete de sfâșiere, înseamnă că plasa nu este sigură și **TREBUIE** demontată imediat. **NU MAI FOLOSIȚI ȚARCUL TRAMBULINEI DACĂ PLASA PREZINTĂ SEMNE DE UZURĂ.**

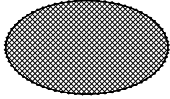
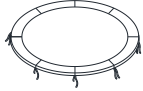


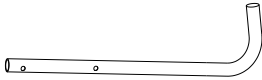

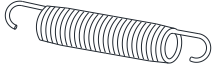



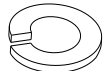

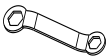

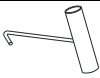

Pasul 2 – Mergeți în jurul trambulinei pentru a verifica vizual dacă țarcul prezintă semne de uzură sau deteriorare.


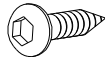
### 3. Întreținerea căptușelii

Înconjuțați trambulina în mers pentru a verifica vizual dacă țarcul prezintă semne de uzură, de fisurare, de desprindere, de pierdere a elasticității sau alte deteriorări ale căptușelii.



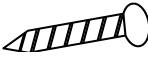


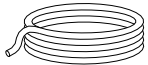


#### Lista componentelor trambulinei și țarcului

##### Trambulina

Numărul piesei	Diagramă	Descriere	Cantitate
1		Suprafață de sărire ancorată cu agățători triunghiulare	1
2		Căptușeala cadrului	1
3		Bară de sus cu locașuri pentru picioare (Gaură mare)	8
4A		Picior drept în formă de L - (2 găuri)	4
4B		Picior stâng în formă de L - (3 găuri)	4
5		Suport pentru picioare	4
6		Resort galvanizat	56
7		Șurub (72 mm)	8
8		Depărtător	8
9		Șaibă curbată	12
10		Șaibă arcuitoare mare	12
11		Căpăcel	12
12		Cheie	1
13		Cheie imbus	1
14		Cârlig de întindere a resorturilor	1
15		Șurub (43 mm)	4

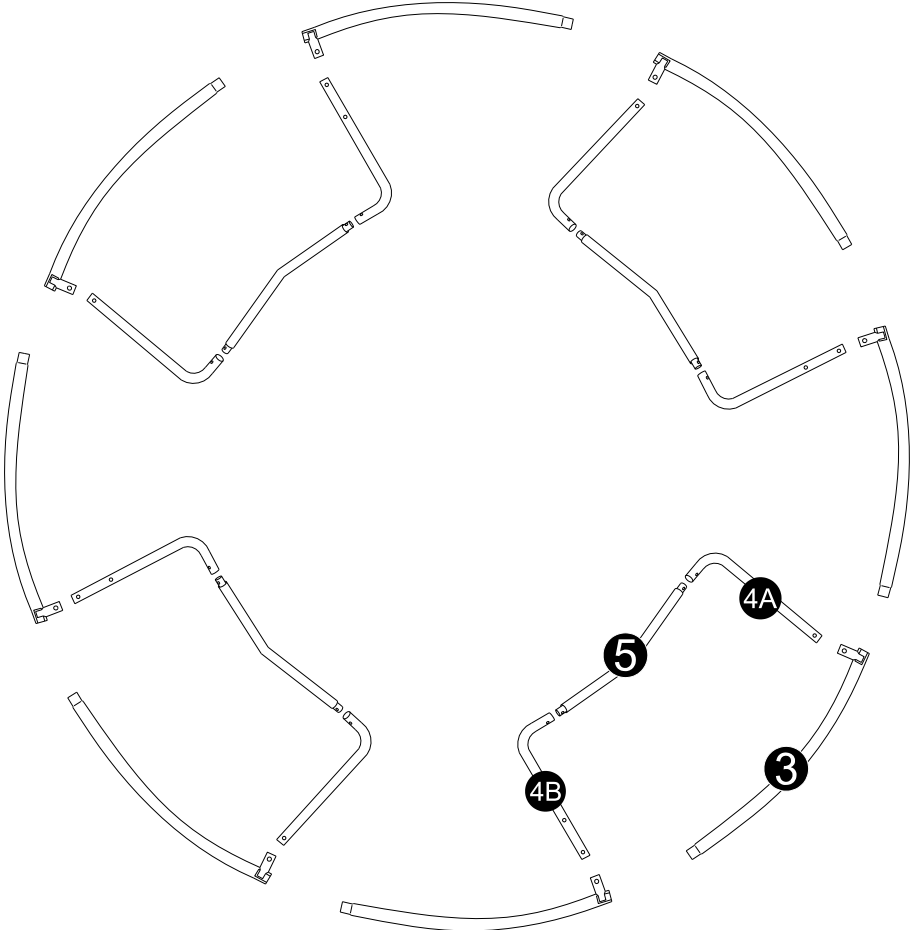
16		<b>Șaibă arcuitoare medie</b>	<b>8</b>
17		<b>Șurub (15 mm)</b>	<b>8</b>

### Țarc

<b>Numărul piesei</b>	<b>Diagramă</b>	<b>Descriere</b>	<b>Cantitate</b>
A		<b>Tub superior al cadrului</b>	<b>4</b>
B		<b>Tub inferior al cadrului</b>	<b>4</b>
C		<b>Șurub</b>	<b>8</b>
D		<b>Șaibă arcuitoare mică</b>	<b>4</b>
E		<b>Capac de plastic</b>	<b>4</b>
F		<b>Coardă</b>	<b>6</b>
G		<b>Plasă</b>	<b>1</b>
H		<b>Capac</b>	<b>4</b>

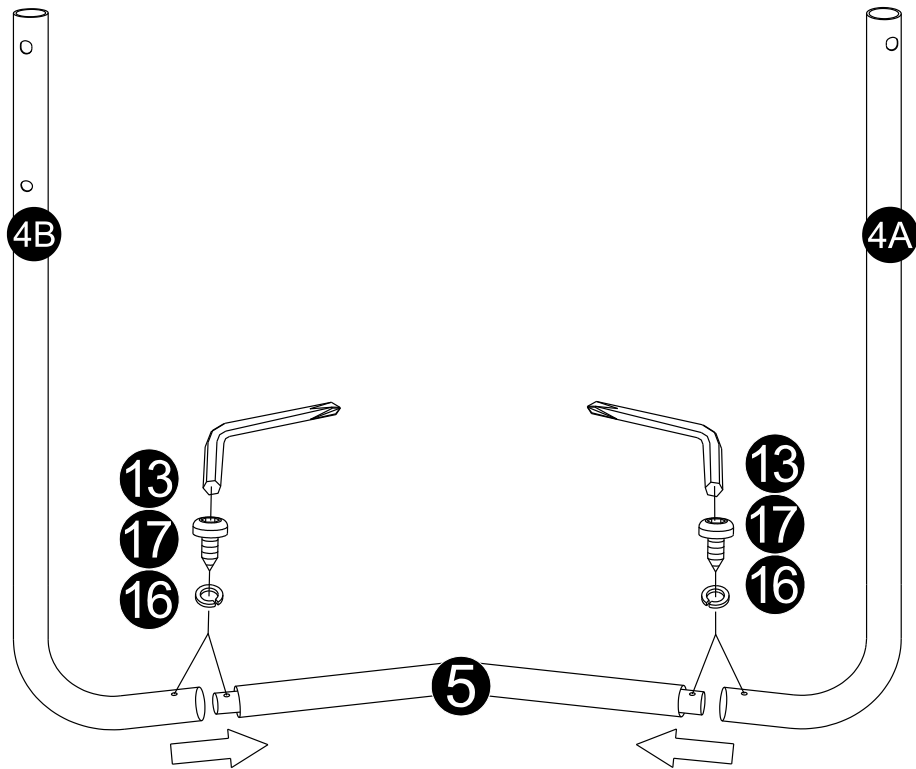
# Asamblarea trambulinei

## PASUL 1

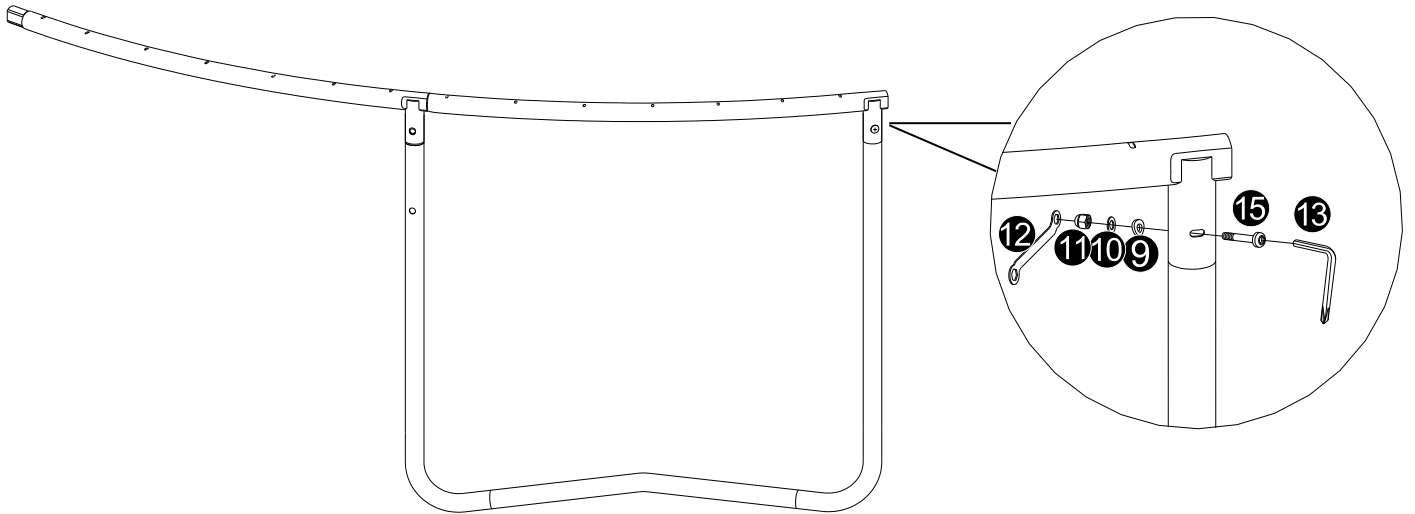
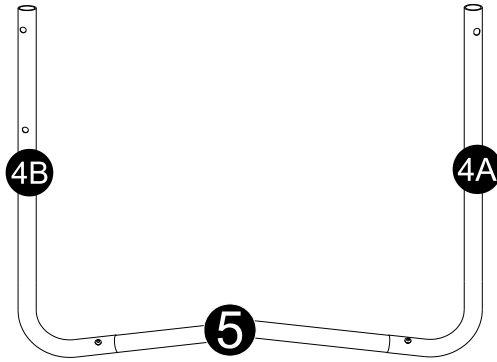
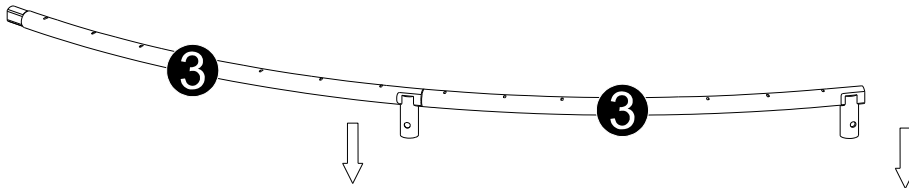
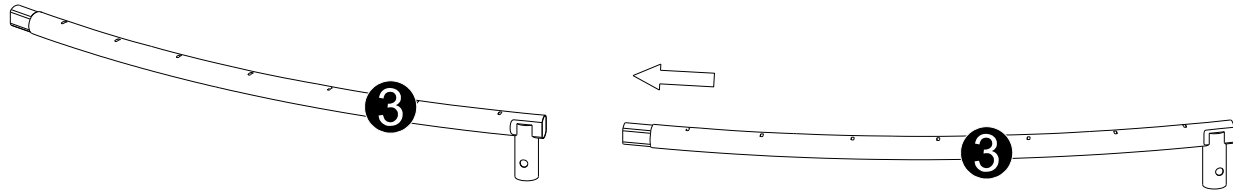




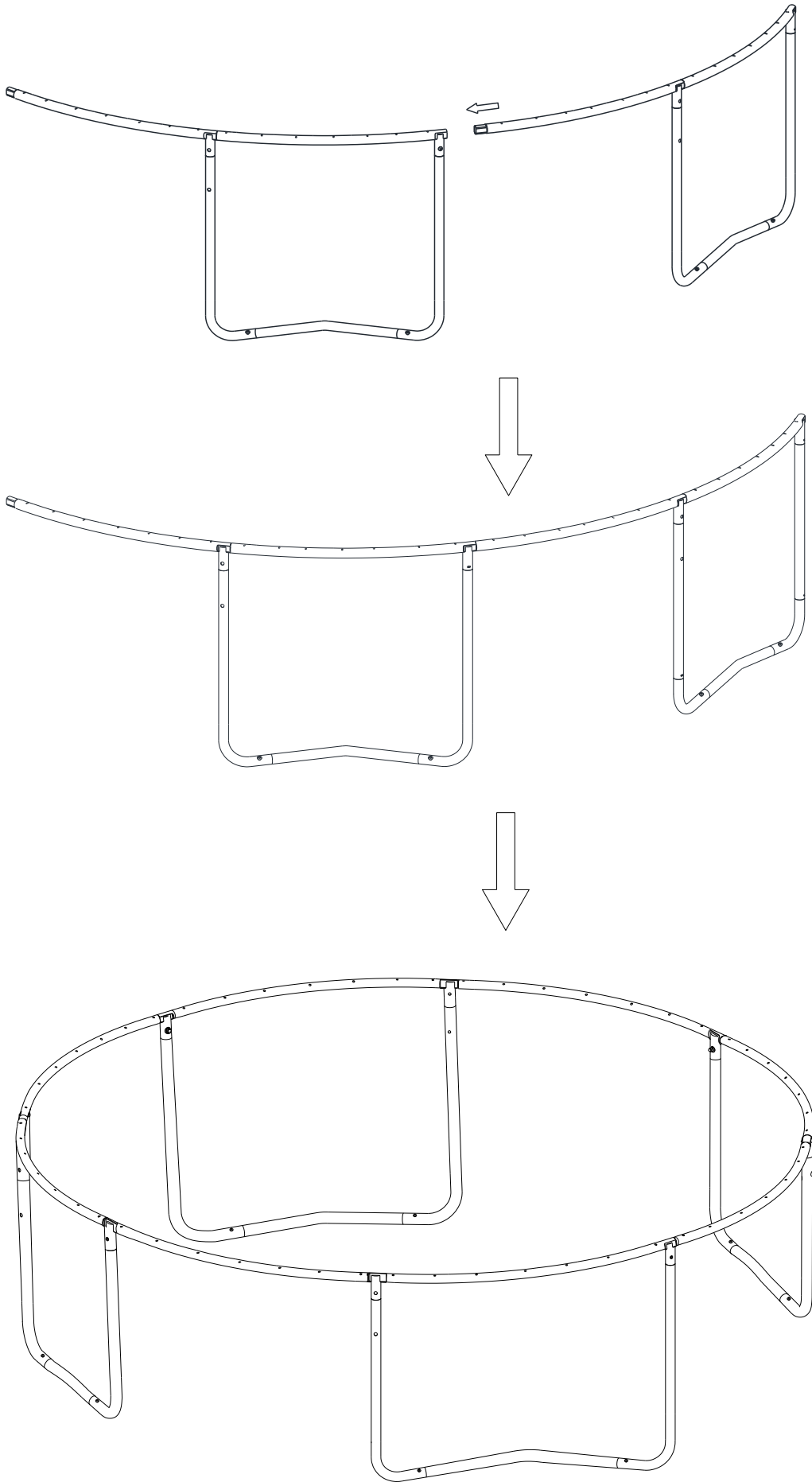
PASUL 2



PASUL 3

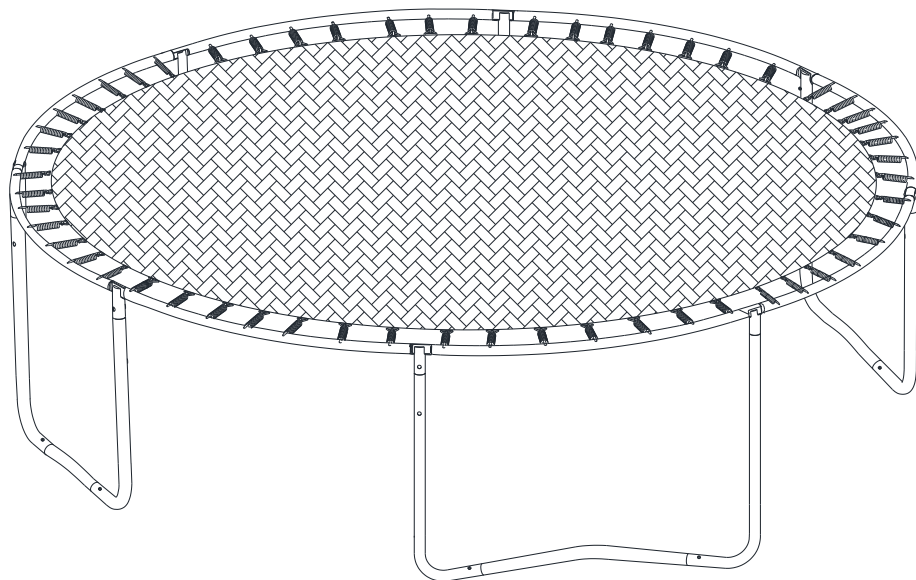
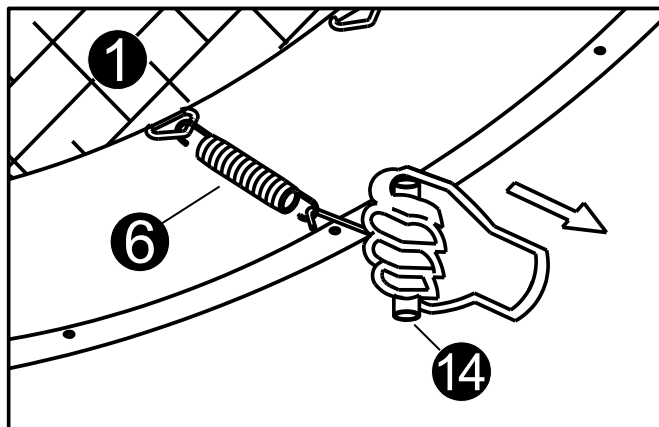
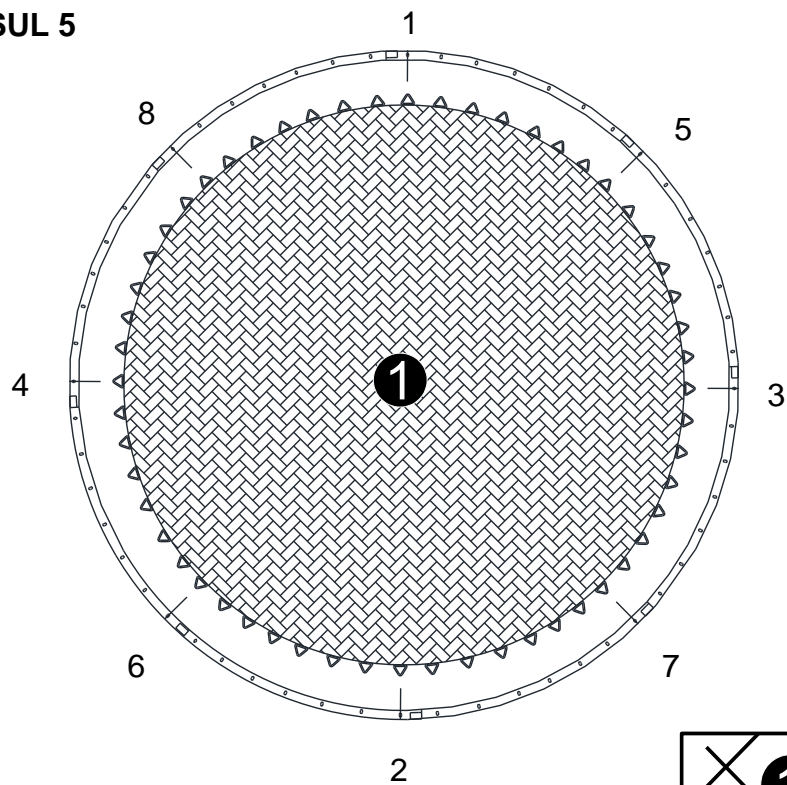


PASUL 4



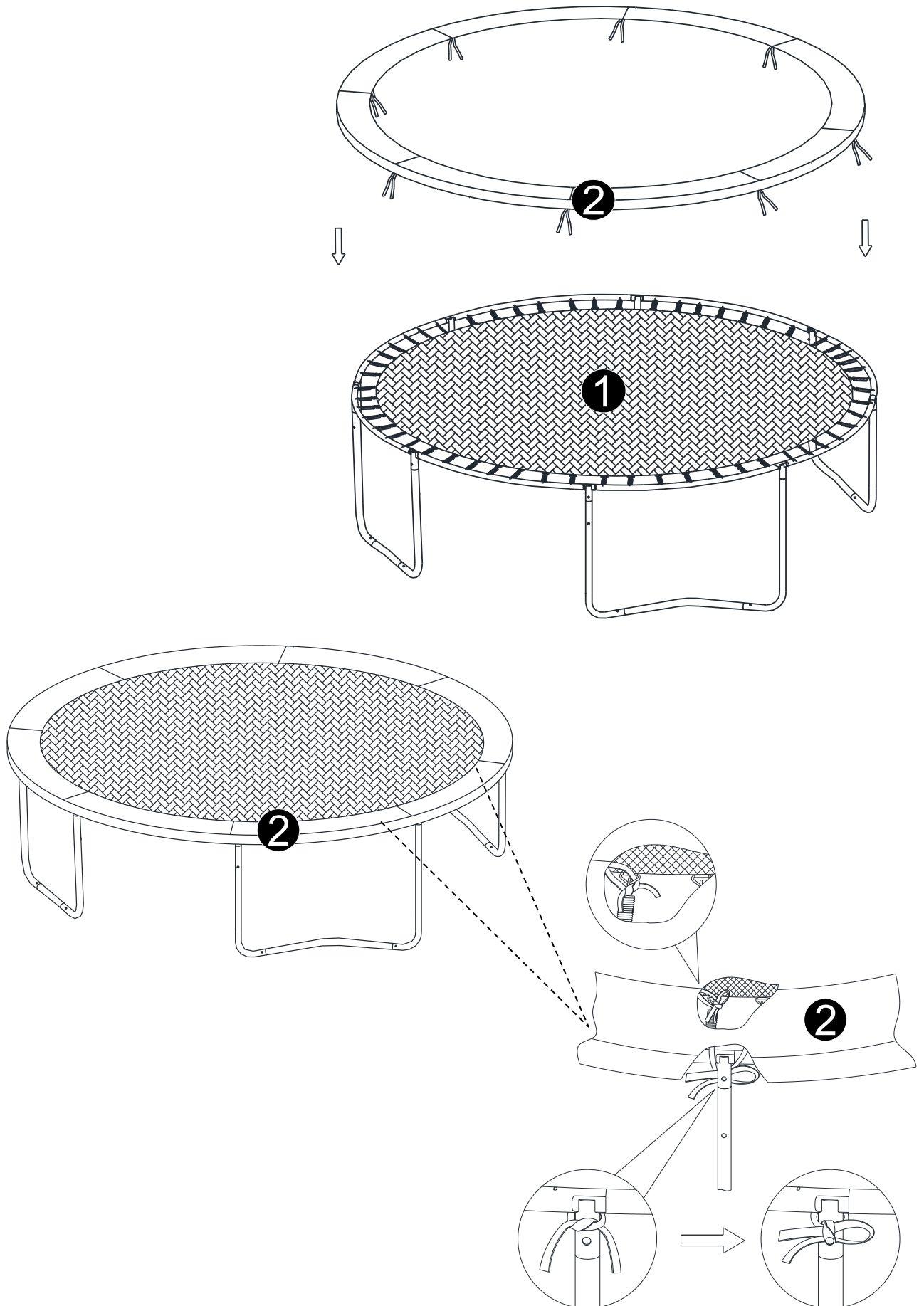
# Asamblarea suprafeței de sărire

## PASUL 5



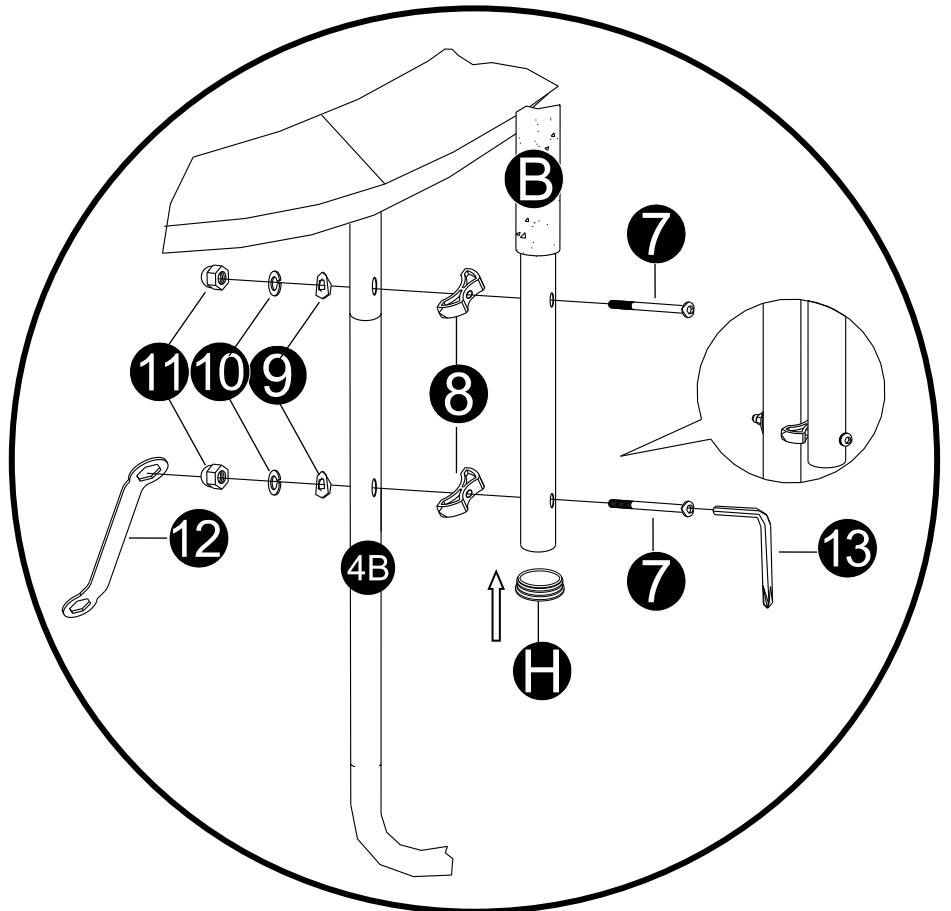
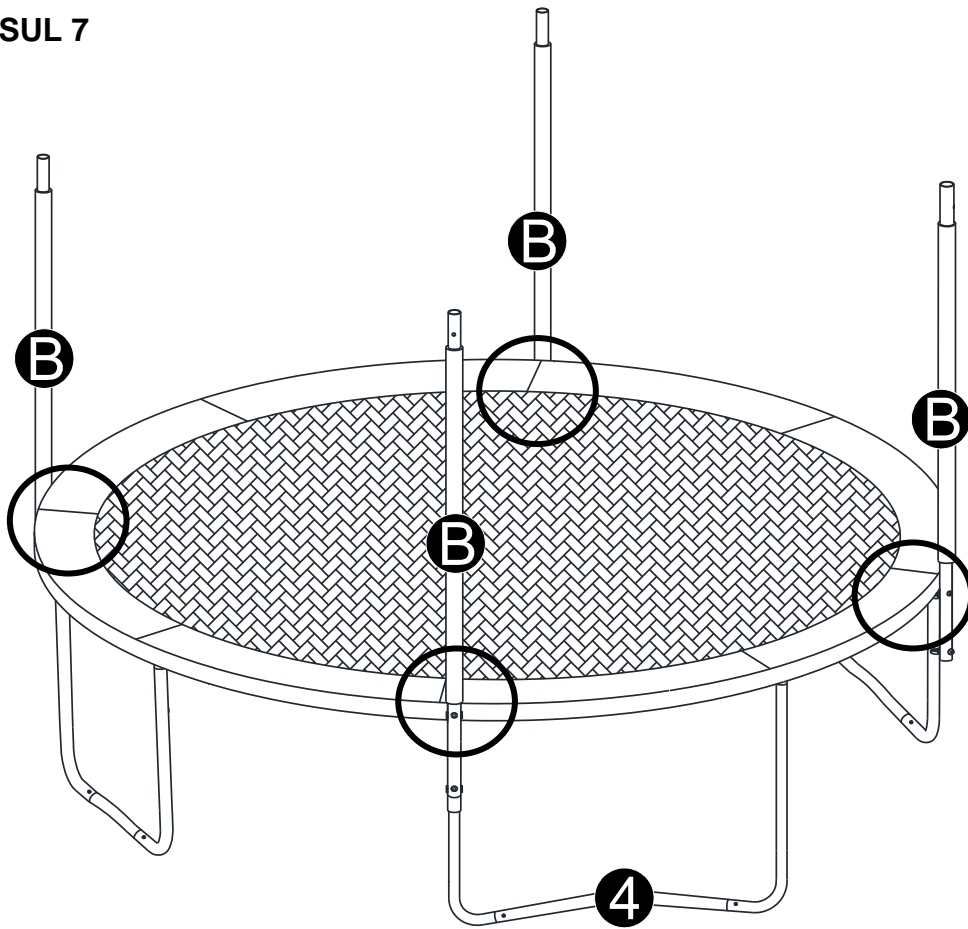
# Asamblarea căptușelii cadrului

## PASUL 6

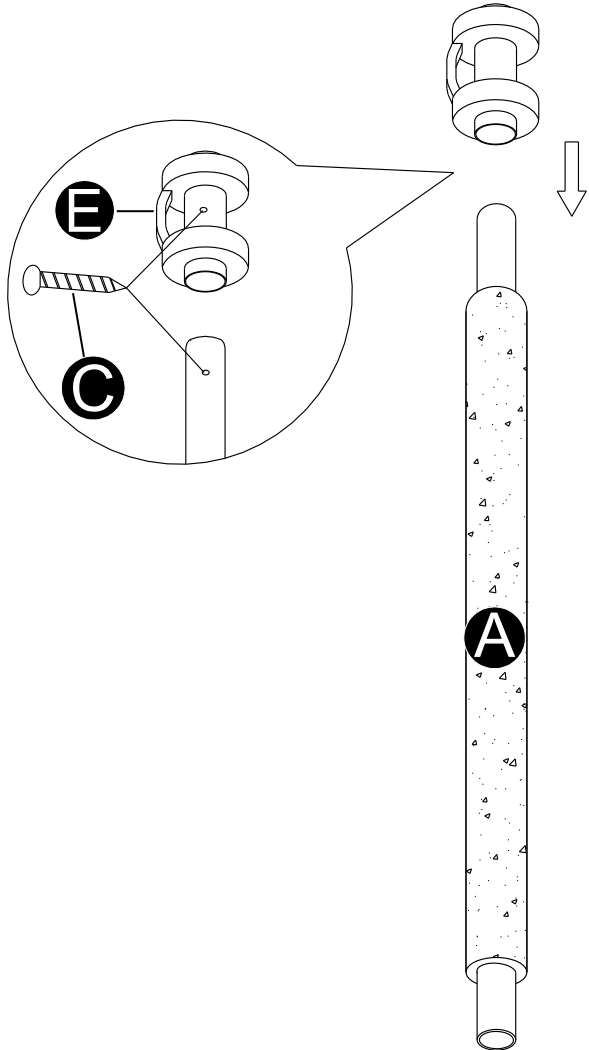


# Asamblarea țarcului

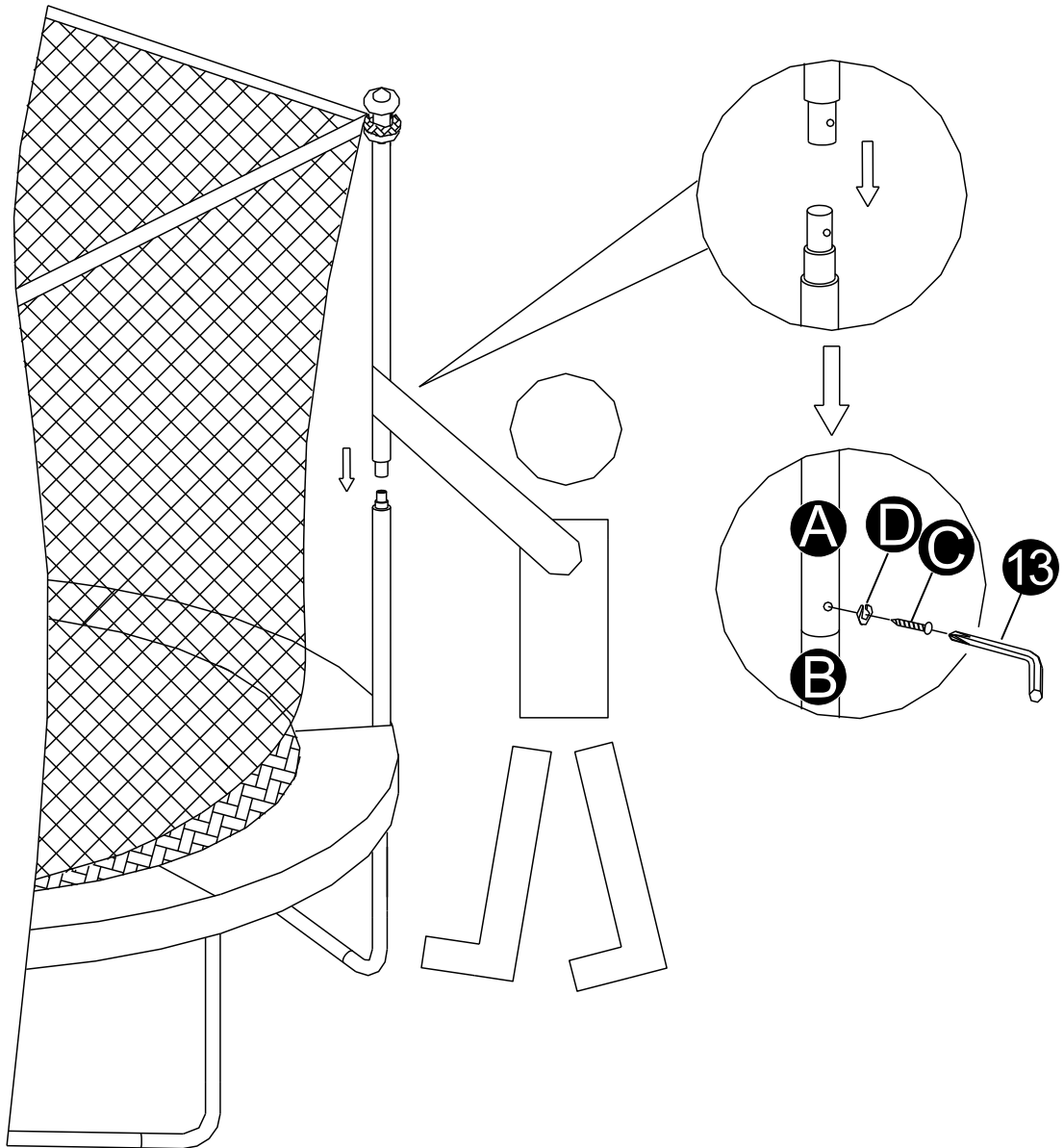
## PASUL 7



PASUL 8

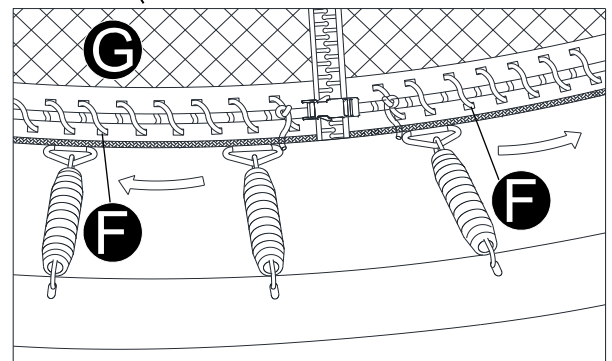
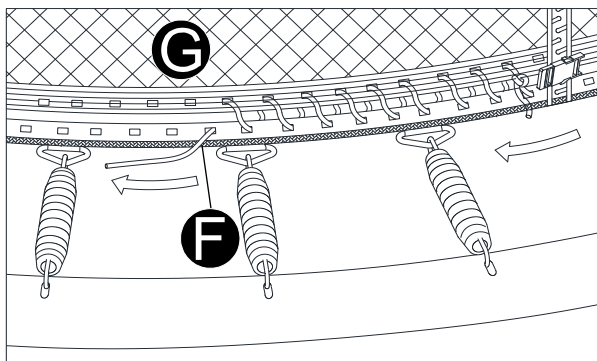
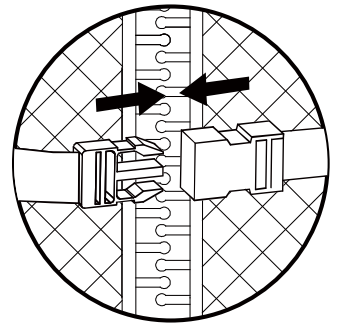
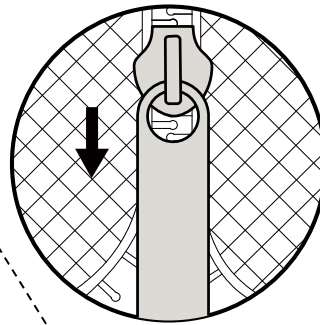
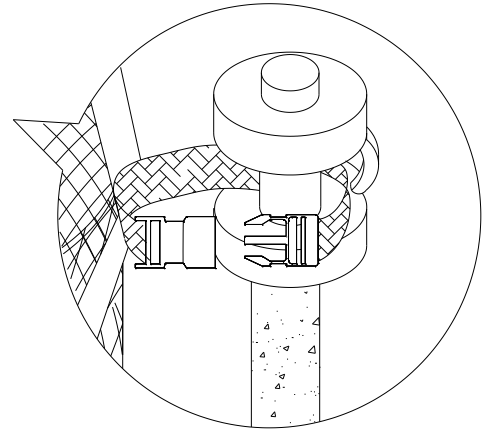
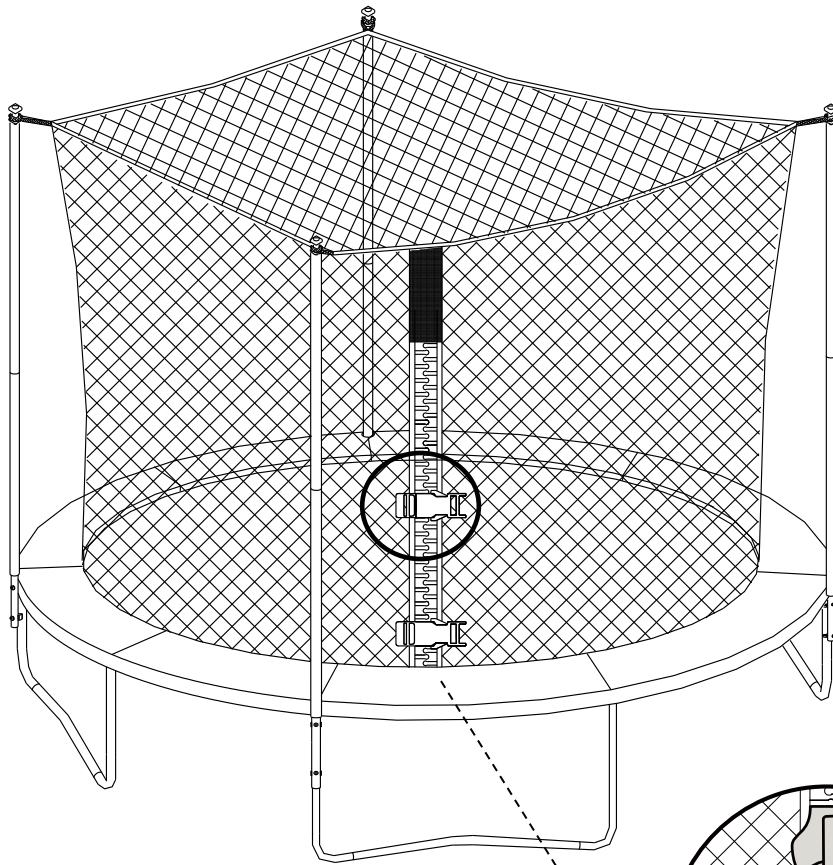


PASUL 9

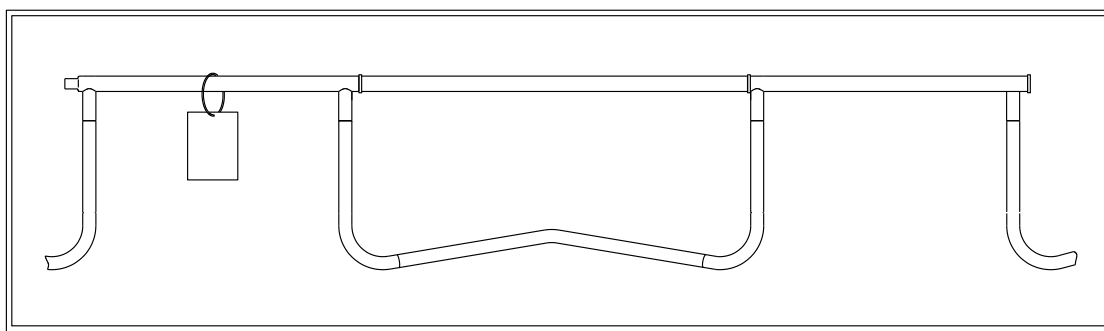
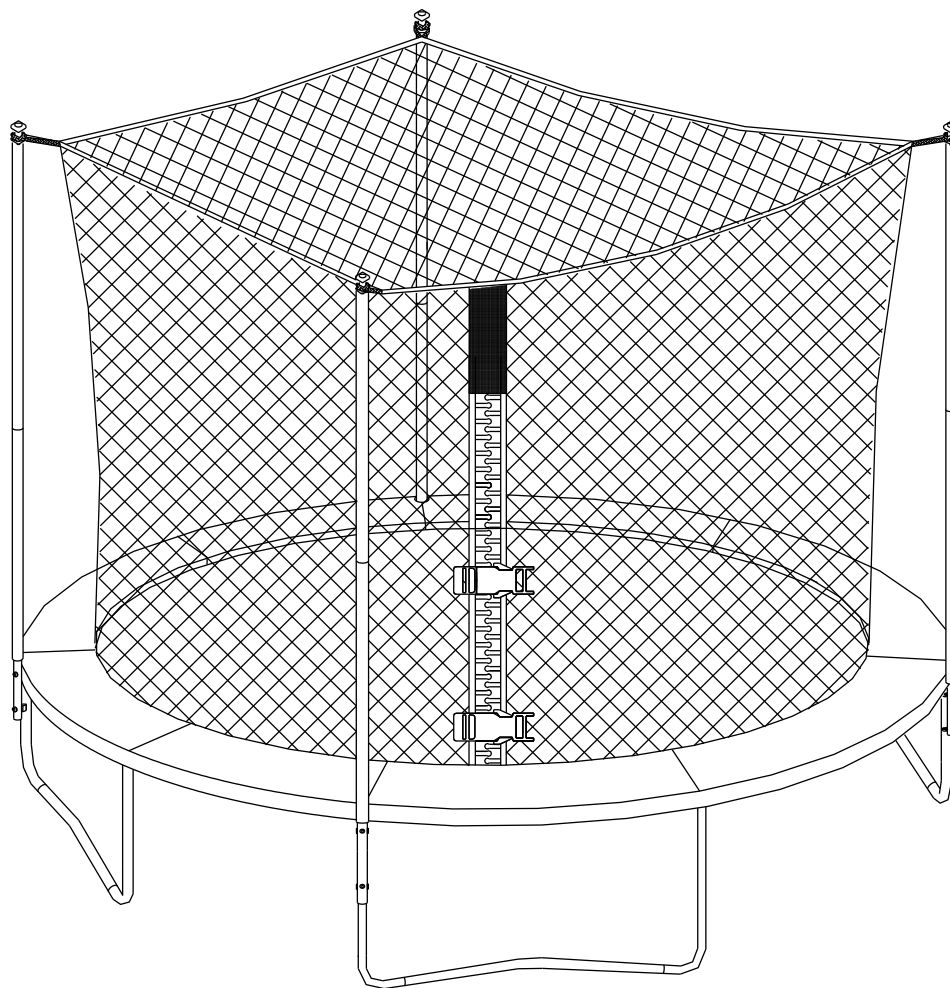




PASUL 10



## PASUL 11



### **Dezasamblarea trambulinei**

Pentru a dezamblă trambulina, urmați pașii de asamblare în ordine inversă.

## ÎNTREȚINERE

Sunt necesare verificarea și întreținerea tuturor componentelor trambulinei (cadru, sistem de suspensie, suprafață de sărire, căptușeală și țarc) la intervale regulate. Dacă aceste verificări nu sunt făcute, trambulina poate deveni periculoasă.

- ✧ Verificați toate șuruburile și șaibele și strângeți-le dacă este necesar.
- ✧ Asigurați-vă că resorturile sunt intacte și că nu se pot desprinde în timpul salturilor.
- ✧ Asigurați-vă că toate resorturile sunt acoperite de căptușeala circulară de protecție.
- ✧ Verificați coarda folosită pentru ancorarea plasei. Pericol de strangulare.
- ✧ Verificați toate capacele șuruburilor și ale pieselor ascuțite și înlocuiți-le dacă este necesar.
- ✧ Asigurați-vă că plasa, suprafața de sărire și toate elementele de protecție sunt într-o stare bună și sunt capabile să susțină greutatea utilizatorului. Soarele, ploaia, zăpada și temperaturile extreme pot reduce durata de viață a componentelor trambulinei. Înlocuiți-le dacă este necesar.
- ✧ În condiții de vânt puternic, trambulinele instalate în aer liber trebuie să fie echipate cu un dispozitiv de ancorare pentru a se evita dislocarea din cauza rafalelor (de exemplu, bare de oțel ancorate în sol sau greutate precum saci cu nisip sau punji cu apă).
- ✧ În condiții de vânt puternic, obiectele care se pot deplasa sub acțiunea vântului, precum plașa și suprafața de sărire, trebuie să fie îndepărtate.
- ✧ În unele regiuni, în timpul iernii, zăpada și temperaturile foarte scăzute pot deteriora trambulina. Se recomandă îndepărtarea zăpezii și depozitarea suprafeței de sărire și a țarcului în interior.
- ✧ Asigurați-vă că suprafața de sărire, căptușeala și țarcul nu prezintă defecte. Lumina soarelui, ploaia, zăpada și temperaturile extreme pot reduce rezistența acestor componente în timp.
- ✧ Asigurați-vă că agățătorile cu cârlige rămân prinse corect în timpul folosirii trambulinei.
- ✧ Înlocuiți anual plasa, trambulina și toate elementele de protecție.
- ✧ Orice piesă defectă trebuie să fie înlocuită în conformitate cu instrucțiunile producătorului.
- ✧ Păstrați instrucțiunile de întreținere.
- ✧ Pentru detalii de contact ale echipei de service, consultați ultima pagină a manualului.

## MUTAREA ȘI TRANSPORTAREA

Cel puțin 2 persoane sunt necesare pentru mutarea trambulinei. Poziționați-vă de o parte și de alta a trambulinei, ridicați ușor întreaga structură și mutați-o în locația dorită.

Trambulina trebuie să fie complet dezasamblată pentru a fi transportată cu mașina pe distanțe mari. Consultați instrucțiunile de asamblare și urmați pașii în sens invers. Îndepărtarea resorturilor este o operațiune delicată care trebuie să fie făcută numai folosind unealta de întindere inclusă.

## **DOBÂNDIREA ABILITĂȚILOR FUNDAMENTALE PENTRU SĂRITUL PE TRAMBULINĂ**

Lețiile de mai jos sunt menite să vă ajute să învățați pașii și salturile de bază. Înainte de a folosi trambulina, ar trebui să citiți și să înțelegeți bine toate avertismentele. De asemenea, supraveghetorul trebuie să îi explice și să îi demonstreze utilizatorului mișcările corpului și modul de folosire a trambulinei. Salturile sunt ilustrate în figurile de pe pagina următoare.

### **Lecția 1**

- A. Intrarea și ieșirea – Demonstrarea tehnicilor corecte
- B. Saltul de basă – Demonstrație și exerciții
- C. Oprirea (Întreruperea seriei de salturi) – Demonstrație și exerciții. Oprire din proprie inițiativă
- D. Saltul în mâini și genunchi – Demonstrație și exerciții. Cu accent pe aterizarea și alinierea în patru puncte

### **Lecția 2**

- A. Recapitularea și exersarea tehnicilor însușite în Lecția 1
- B. Saltul în genunchi – Demonstrație și exerciții. Învățați aterizarea pe genunchi și ridicarea directă înainte de a încerca răsuciri parțiale la stânga și la dreapta
- C. Saltul în șezut – Demonstrație și exerciții. Învățați saltul de bază în șezut, apoi adăugați un salt în genunchi, un salt în mâini și genunchi; repetare

### **Lecția 3**

- A. Recapitularea și exersarea tehnicilor însușite în lecțiile anterioare
- B. Cădere în față – Pentru a se evita rănirea prin frecarea cu suprafața de sărire și a se însuși poziția corectă pentru căderea în față, utilizatorul trebuie mai întâi să se întindă cu fața în jos pe sol pentru a-i permite instructorului să verifice dacă există poziții defectuoase care pot duce la rănire.
- C. Începeți cu un salt în mâini și genunchi, apoi întindeți tot corpul cu fața în jos, revenind în picioare după contactul cu suprafața de sărire.
- D. Secvență de exerciții – Salt în mâini și genunchi, cădere în față, revenire în picioare, salt în șezut, revenire în picioare, salt în șezut, revenire în picioare

### **Lecția 4**

- A. Recapitularea și exersarea abilităților și tehnicilor însușite în lecțiile anterioare
- B. Răsuciri parțiale
  - i. Începeți din poziția de cădere în față și, la contactul cu suprafața de sărire, împingeți-vă în brațe fie spre dreapta, fie spre stânga, întorcând capul și umerii în aceeași direcție
  - ii. În timpul răsucirii, țineți spatele paralel cu suprafața și capul în sus
  - iii. După încheierea răsucirii, aterizați în poziția de cădere în față

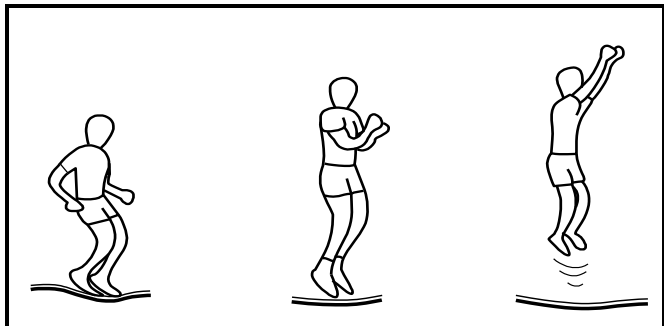
După încheierea acestei lecții, utilizatorul are o cunoaștere de bază a tehnicilor de folosire a trambulinei. Utilizatorii ar trebui să fie încurajați să își elaboreze propriile exerciții, punându-se un accent deosebit pe menținerea controlului și a unei ținute corecte.

Utilizatorii pot fi încurajați să-și elaboreze propriile serii de exerciții printr-un joc numit „SALTURI”. În acest joc, jucătorii se numără de la 1 la X. Jucătorul 1 începe cu o manevră. Apoi jucătorul 2 trebuie să repete manevra jucătorului 1, adăugând imediat o manevră proprie. Astfel, fiecare jucător trebuie să execute întreaga secvență de până la el, în ordinea corectă, adăugând o manevră. Când un jucător greșește pentru prima dată o manevră, primește litera „S”. A doua oară, primește litera „A” și tot așa. Jucătorul care formează astfel cuvântul „SALTURI” este eliminat. Jocul continuă cu ceilalți jucători până când rămâne unul singur - câștigătorul! Chiar și în timpul acestui joc, este foarte important ca figurile să fie executate în deplin control și ca nimeni să nu încerce salturi cu grad înalt de dificultate pe care încă nu le stăpânește perfect.

Pentru a dobândi abilități avansate de folosire a trambulinei, contactați un instructor autorizat.

## SALTURI DE BAZĂ PE TRAMBULINĂ

### SALTUL DE BAZĂ



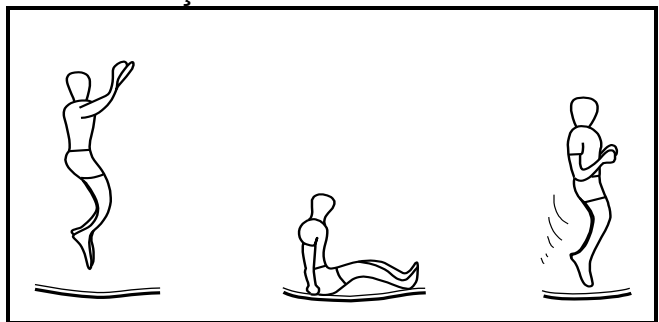
1. Începeți stând în picioare, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, cu capul drept și cu ochii îndreptați spre trambulină.
2. Ridicați brațele cu o mișcare circulară, apoi săriți direct în sus.
3. În aer, apropiați picioarele și îndreptați vârfurile lor în jos.
4. Aterizați pe suprafață cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor.

### SALTUL ÎN GENUNCHI



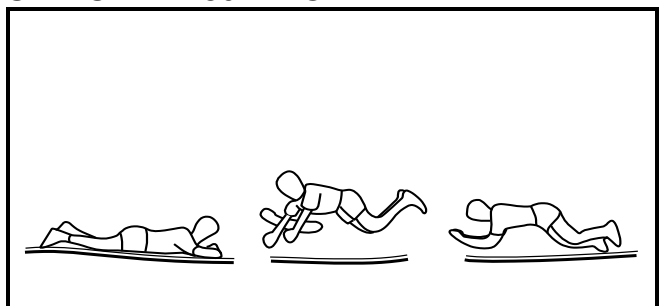
1. Începeți cu saltul de bază la o înălțime mică.
2. Aterizați în genunchi, ținând spatele drept și corpul vertical și folosind brațele pentru a păstra echilibrul.
3. Săriți iar în poziția de bază (în picioare) ridicând brațele.

### SALTUL ÎN ȘEZUT



1. Aterizați în șezut, cu spatele drept.
2. Puneți mâinile pe suprafața de sărire, de o parte și de alta a corpului, în dreptul șoldurilor, dar nu țineți coatele rigide.
3. Reveniți în poziție verticală împingându-vă în brațe.

### SALTUL LA 180 DE GRADE



1. Începeți din poziție orizontală, cu corpul întins pe suprafața de sărire, cu fața în jos.
2. Împingeți în brațul și mâna drepte sau stângi (în funcție de direcția în care doriți să vă răsuciți).
3. Țineți capul și umerii îndreptate în aceeași direcție, păstrând spatele paralel cu suprafața și capul în sus.
4. Aterizați cu corpul întins și ridicați-vă în picioare.