

טרמפולינה

מדריך למשתמש

6FT/8FT/10FT/12FT



אזכרה! מוצר זה אינו מתאים לילדים מתחת לגיל - 3 שנים

השימוש בטרמפולינה נעשה על אחריות המשתמש בלבד!
הספק אחראי רק על פגם ייצור או חוסר פריט הרכבה של הטרמפולינה!

מדריך מידע

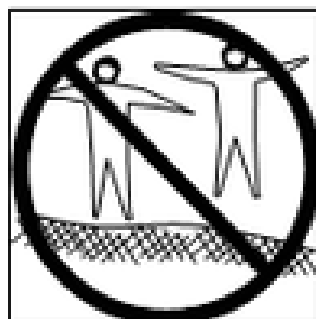
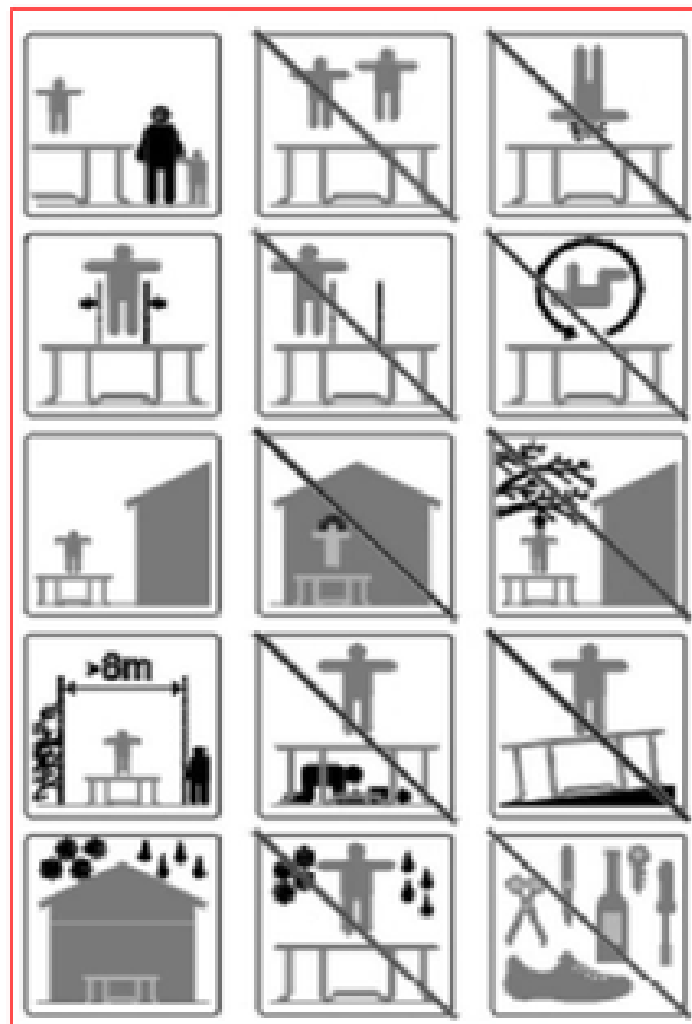
לפני שתתחילו להשתמש בטרמפולינה זו, עליכם לקרוא את כל המידע במדריך זה.
בדיוק כמו כל סוג אחר של פעילויות פנאי פיזיות, המשתתפים עלולים להיפצע.
על מנת להפחית את הסיכון לפציעה, הקפידו לעקוב אחר כללי הבטיחות והמלצות.

- מדריך זה שייך לחלק מהמוצר, לכן חשוב לשמור מדריך זה לעיון עתידי.
במידה ואתה מעוניין למסור מוצר זה לאדם אחר יש למסור מוצר זה עם המדריך למשתמש.
- שימוש לרעה של הטרמפולינה או ביצוע פעולות אסורות על הטרמפולינה עלול להיות מסוכן ועלול לגרום לפציעה חמורה ואפילו למוות!
- יש לבדוק תמיד את הטרמפולינה לפני השימוש בה ולוודא ששום חלק לא חסר או נעלם.
- טיפול ותחזוקה של המוצר, הרכבה נכונה, עצות בטיחות, אזהרות וטכניקות מתאימות בקפיצה ואילו קפיצות אסור ומותר לעשות כלולים במדריך זה.
- על כל המשתמשים והמפקחים לקרוא ולהכיר את ההוראות הללו.
כל מי שבחר להשתמש בטרמפולינה זו חייב להיות מודע למגבלות הפיזיות שלו ולבצע רק קפיצות בהתאם ליכולות שלו.

לפני תחילת השימוש בטרמפולינה, מומלץ לפנות לרופא לבדוק שקפיצה על טרמפולינה מתאימה
לך ולא מסכנת אותך מבחינה רפואית.

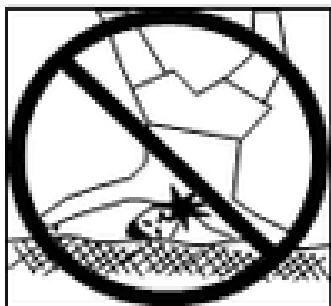
בתור התחלה מומלץ לנסות להתרגל לתחושה ולקפיצה על הטרמפולינה.
ההתמקדות בטרמפולינה חייבת להיות בתנוחת הגוף שלך, וכדאי לתרגל כל הקפצה בסיסית עד שתוכל
לבצע כל מיומנות עם הקפצה לפני שתמשיך להקפצות קשות ומתקדמות יותר.

אין לקפוץ בפזיזות על הטרמפולינה, יש לשים דגש על שליטה טובה על הטרמפולינה ושליטה בטכניקות הקפצה שונות.



אין לאפשר ליותר מאדם אחד לקפוץ על הטרמפולינה!

יותר מאדם אחד שקופץ על טרמפולינה מגביר את הסיכון לפציעה גם מתוצאה של התנגשות זעירה באוויר.



אין לבצע סלטות, עלול להגדיל את הסיכוי לנחות על הראש או הצוואר ולגרום לשיתוק או אפילו מוות.

הנחיות טרמפולינה

1. הוראות כלליות

a. מטרה

- המוצר מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימושים מקצועיים או רפואיים.
- משקל הגוף המרבי לשימוש הוא כמפורט להלן. העמסת יתר על הטרמפולינה מעל משקל המשתמש המומלץ יגרום לנזק לטרמפולינה ואינו מכוסה באחריות.

גובה כולל	קוטר כולל	גובה רשת בטיחות	גובה המסגרת	דגם
196 ס"מ	183 ס"מ	150 ס"מ	46 ס"מ	6FT
205 ס"מ	244 ס"מ	150 ס"מ	55 ס"מ	8FT

10FT	65"o מ	180"o מ	305"o מ	245"o מ
12FT	80"o מ	180"o מ	366"o מ	260"o מ

a. סכנה עבור הילדים

הטרמפולינה היא צעצוע. אין לתת לילדים לשחק על הטרמפולינה או להתקרב ללא השגחת מבוגר אחראי.

אנא בצע את כל אמצעי הזהירות הדרושים ושים לב לכל פעילויות הטרמפולינה.

- שים לב שחומר האריזה אינו מתאים לילדים ודאג לסילוק חומרי האריזה כראוי. קיימת סכנת חנק.
- טרמפולינות מעל 51"o מ)
- 20 אינץ' גובה אינן מומלצות לילדים מתחת לגיל - 3 שנים.

ילדים אינם יכולים לזהות סכנות אפשריות ממוצר זה. הרחק ילדים ממוצר זה. יש לאחסן את המוצר הרחק מהישג ידם של ילדים וחיות מחמד.

a. שימו לב - נזקים למוצר

- אל תשנה את המוצר. השתמש רק בחלקי חילוף מקוריים.
- תיקונים צריכים להתבצע רק על ידי טכנאים מוסמכים.
- תיקונים לא מתאימים עלולים לפגוע בבטיחות הטרמפולינה. השתמש במוצר זה רק כמתואר במדריך זה.
- הגן על המוצר מפני לחות וטמפרטורות גבוהות.

הערה! בדוק תמיד את ההתאמה לשימוש מוצר זה, למשל בדיקת החלקים שעלולים להינזק.

a. המלצות להרכבה

- הרכבת המוצר חייבת להיעשות בזהירות על ידי לפחות שני מבוגרים בעלי יכולת גופנית. אם יש ספק, שאל אדם מוסמך טכנית.
- לפני שתתחיל להרכיב את הטרמפולינה, קרא את כל ההוראות במדריך זה.

- הסר את כל חומרי האריזה והנח את כל החלקים על שטח פנוי. מאפשר סקירה כללית ומפשט את הליך ההרכבה.
- בדוק את רשימת החלקים שלא חסרים חלקים. השלך את חומר האריזה לאחר סיום ההרכבה.
- היזהר כי בעת שימוש בכלים או ביצוע עבודה טכנית, תמיד קיים סכנת פציעה. לכן הרכיבו את המוצר בזהירות.
- צור סביבה נטולת סכנות, לדוגמה: אל תיתן לכלים לשכב סביב חלל העבודה.
- אחסן את חומר האריזה בצורה שלא יכולה לגרום לכל סכנה. נייר כסף ושקיות ניילון מסוכנים לילדים (סכנת חנק).
- לאחר התקנת המוצר בהתאם למדריך ההוראות, אנא ודא שכל הברגים, הברגים והאומים מותקנים ומהודקים כהלכה ושכל המפרקים מקובעים היטב.
- יש צורך במרווח של לפחות 9 מטר מסביב לטרמפולינה. יש לשמור על מרווח מתאים בין הטרמפולינה לבין מקורות סכנה אפשריים, כגון כבלי חשמל, עצים מסועפים, מכשירי משחק, בריכות שחייה וגדרות.
- יש להקים את הטרמפולינה כראוי לפני השימוש.
- לעולם אל תציב את הטרמפולינה בתנאי גשם, רוח או סופות, במיוחד בתנאי תאורה. מומלץ לפרק את הטרמפולינה ולאחסן אותה במזג אוויר גרוע.
- אסור לאפשר לכל ציוד שהוא חשמלי ברקים, כבלים מאריכים לבוא במגע עם הטרמפולינה. מסגרת המתכת של הטרמפולינה תוביל חשמל וזה מסוכן
- יש להשתמש בטרמפולינה תמיד באזור מואר היטב.
- אין להניח חפצים מתחת לטרמפולינה.
- אין למקם את הטרמפולינה בקרבת מכשירי פנאי אחרים.
- בעת הרכבה או פירוק, אנא השתמש בכפפות כדי להגן על הידיים שלך.

טיפים נוספים

- ליציבות נוספת ניתן להניח שקיות חול על רגלי הטרמפולינה. זה ימנע מהטרמפולינה להתהפך במקרה של כוח לרוחב.
- אין להשתמש במהלך ההריון.
- אין להשתמש כאשר סובלים מיתר לחץ דם.
- קפוף ברגליים יחפות. אין לנעול נעליים, זה יגרום נזק למזרן הקפיצה אינו מכוסה באחריות.
- אסור לעשן.
- אין לשים סיגריות, חיות מחמד, חפצים חדים או כל חפץ זר אחר על הטרמפולינות.
- אין להשתמש בטרמפולינה בהשפעת אלכוהול או סמים.
- אין לשבת או להישען על רפידות כיסוי מכיוון שהיא צריכה להיות חלשה כדי שתוכל לזוז עם מזרן הקפיצה. נא לא לאפשר לילדים קטנים למשוך את עצמם במעלה הטרמפולינה באמצעות רפידות הכיסוי. קרעים בתפרים שנגרמו על ידי רפידות מסגרת חסימה אינם מכוסים באחריות.
- הנח טרמפולינה על קרקע ישרה, רצוי על דשא. מיקום הטרמפולינה על משטח קשיח יוסיף לחץ למסגרת ושעות נוספות יגרמו לנזק שאינו מכוסה באחריות. הנחת הטרמפולינה על משטח לא אחיד עלולה לגרום להתהפכות הטרמפולינה.
- אין לחשוף את הטרמפולינה למגע ישיר עם להבות פתוחות.

- אבטח את הטרמפולינה מפני שימוש לא מורשה.
- אין להשתמש אם הטרמפולינה רטובה.
- יש לקשור את הטרמפולינה עם עוגנים בתנאי רוח או להוריד אותה ולאחסן אותה במקום סגור

הערות:

אזהרה

1. אנא ודא כי רוכסן הרשת של מארז הבטיחות סגור ב-100%
וכל שלושת ווי הכניסה מחוברים מחדש לפני הקפיצה.
אל תקפוץ בכוונה לרשת הביטחון; הוא נועד למנוע מאנשים ליפול מהטרמפולינה. קפיצה מכוונת לרשת הבטיחות עלולה לגרום לטרמפולינה להתעלות, או לגרום נזק לרשת שלך.
2. שימוש לרעה ברשת הביטחון נחשב לשימוש רשלני ואינו מכוסה באחריות, אנא ראה כתב ויתור.



הוראות בטיחות לטרמפולינה

- אזהרה: יש לדרוש השגחה של מבוגר.
- אזהרה: לא מתאים לילדים מתחת לגיל 3 שנים. סכנת חנק, טפיחות קטנות, נקודות חדות וקצוות.
- אזהרה: רק משתמש אחד בכל פעם. קיימת סכנת התנגשות.
- אזהרה: אין לבצע סלטות או קפיצות קשות אחרות.
- אזהרה: טרמפולינה לשימוש חיצוני בלבד, לא מתאימה לשימוש פנימי.
- אזהרה: רוקן את התיקים לפני העלייה למתקן.

- אזהרה: לא לעלות למתקן עם נעליים או ספורט לטרמפולינה.
- אזהרה: אין להשתמש אם מזרן הקפיצה רטוב.
- אזהרה: קפוצ' תמיד באמצע מזרן הקפיצה.
- אזהרה: אין לצאת בקפיצה.
- אזהרה: עשה מנוחה לאחר 20 דקות.
- אזהרה: אין לאכול תוך כדי קפיצה.
- אזהרה: לשימוש בייתי בלבד.
- אזהרה: לפני הקפיצה, הקפד לסגור את הרוכסן של רשת הביטחון.
- אזהרה: ניתן להשתמש באגוזי נעילה עצמיים רק להרכבה חד פעמית.
- אזהרה: הטרמפולינה מיועדת להרכבה על ידי מבוגר בהתאם להוראות ההרכבה, ולאחר מכן תיבדק לפני השימוש הראשון.
- הטרמפולינה אינה מיועדת להתקנה באדמה.
- כל המשתמשים בטרמפולינה נדרשים למשגיח בזמן השימוש בטרמפולינה, ללא קשר לגיל או לניסיון של המשתמשים.
- יש להקפיד ולציית תמיד להנחיות הבטיחות של הטרמפולינה.
- יש להימנע מסלטות, מטען שגוי על הטרמפולינה עלול להוביל לפציעות, במיוחד בגב, בצוואר או בראש.
- פציעות עשויות לכלול גם שיתוק או אפילו מוות.
- רק אדם אחד צריך להשתמש בטרמפולינה בכל פעם. מספר משתמשים בטרמפולינה יגביר את הסיכון להתנגשות.
- לפני כל שימוש בטרמפולינה יש לבדוק את הטרמפולינה לאיתור חלקים פגומים, בלויים או פגומים, שכן הדבר עלול לפגוע בבטיחות הכללית של הטרמפולינה. יש להחליף מיד את החלקים הפגומים, ולהגביל את הגישה לטרמפולינה.
- אין ללבוש בגדים עם ווים או חלקים בעת קפיצה על הטרמפולינה, כדי למנוע תפסים של ווים.
- יש להקים את הטרמפולינה רק על קרקע שטוחה ובמשטחים שאינם מחליקים.
- חוטים חזקים יכולים לפוצץ את הטרמפולינה. אם צפויות רוחות חזקות, יש להעביר את הטרמפולינה למקום מוגן, לפרק אותה, או להדק אותה לקרקע בעזרת חבלים והרינגים. נדרשים לפחות שלושה עיגונים. לא כדאי לעגן את הדגלונים באדמה, שכן הפחית נקרעת מחוטי התיקון.
- נסו להימנע מהזזת הטרמפולינה המורכבת, שכן היא עלולה להתכופף במהלך ההובלה. אם יש צורך להזיז את הטרמפולינה, אנא שקלו את הדברים הבאים: לפחות ארבעה אנשים חייבים לעמוד במרחק שווה סביב המסגרת כדי להרים את הטרמפולינה מהקרקע. יש לשאת את הטרמפולינה באופן אופקי, ואם המסגרת משנה את מיקומה, השתמשו בארבעה אנשים כדי לייצב את הטרמפולינה.

- טרמפולינה הם מכשירים לקפיצה, המאפשרים למשתמש לקפוץ לגבהים יוצאי דופן ולבצע תנועות גוף רבות.
- קפיצה על טרמפולינה, פגיעה במסגרת, רפידות כיסוי או נחיתה לא נכונה על הטרמפולינה עשויות להוביל לפציעה.
- על המשתמשים להכיר את המדריך למשתמש. מדריך זה כולל הוראות הרכבה נבחרות, אמצעי זהירות והמלצות לתחזוקה של הטרמפולינה, במטרה להבטיח שימוש בטוח ומהנה.
- באחריות הבעלים של המפקח להבטיח שכל משתמשי הטרמפולינה יקבלו מידע מספק על הסביבה כאמצעי זהירות.
- לעולם אל תשתמש בו בסמוך למים ושמור על מרחק מספיק סביבו כאמצעי זהירות.
- היזהר מחלקים נעים שעלולים ללכוד את ידיך ורגליך.
- אין להדביק חפצים זרים לתוך הטרמפולינה.
- אל תאפשר לאף אחד או לכל חפץ להיכנס מתחת לטרמפולינה בזמן שמישהו קופץ על המזרן. מזרן הקפיצה גמיש, וכוח הנוצר על ידי קפיצה עשוי לגרום לפציעה חמורה לאדם.
- יישמו את כללי הבטיחות הנדרשים והכירו את המידע המופיע במדריך למשתמש.
- ניתן להשתמש בטרמפולינה רק כאשר מזרן הקפיצה נקי ויבש. יש להחליף מיד מחצלות קפיצה בלויות או פגומות.
- יש להסיר חפץ שעשוי להיות מסוכן למשתמשים מהשטח.
- הימנע משימוש בלתי מורשה וללא פיקוח בטרמפולינה.
- אין להשתמש בטרמפולינה כאשר נמצאים תחת השפעת אלכוהול או סמים (תרופות מרשם).
- למד את טכניקות הקפיצה הבסיסיות בצורה יסודית, לפני שתחל לנסות קפיצות מורכבות. למידע נוסף, עיין בסעיף טכניקות החזרה הבסיסיות.
- לטפס על הטרמפולינה. אל תקפוץ עליה ישירות. אל תשתמש בטרמפולינה כקרח קפיצה עבור חפצים אחרים.
- למידע נוסף, ראה קטגוריות תאונות במתקן הרכבה ופירוק.
- למידע נוסף או למסמכי תרגיל ניתן לפנות למורה טרמפולינה מוסמך.
- בחורף, העומס של השלג והטמפרטורות הנמוכות מאוד עלולים לפגוע בטרמפולינה. מומלץ להסיר את השלג ולאחסן את המוצר בתוך הבית. יש לבדוק תמיד את הטרמפולינה לפני כל שימוש.
- יש להחליף ברגים ונעילה עצמית אחת לשנה.
- יש להחליף גם את רשת הביטחון לאחר שנה אחת.

גורמים פוטנציאליים לתאונות

סלטות

יש להימנע מסלטות. נחיתה לא נכונה על הטרמפולינה עלולה להוביל לפציעות, במיוחד בגב, בצוואר או בראש, כולל שיתוק או אף מוות. המשתמש עלול להיפצע גם מנחיתה לא מבוקרת על הטרמפולינה.

משתמשים רבים

הסיכון לפציעות עולה כאשר מספר אנשים קופצים על הטרמפולינה בו זמנית ומאבדים שליטה על הקפיצות שלהם. המשתמשים בטרמפולינה עשויים להתנגש זה בזה, לנחות בצורה לא נכונה או ליפול מהטרמפולינה. בדרך כלל, האדם הקטן ביותר או הקל ביותר נפצע, ולא האדם הגבוה או הכבד יותר.

עלייה וירידה מהטרמפולינה

תמיד יש לעלות ולרדת בזהירות. אל תמשכו את עצמכם ברשת ההגנה, אל תצעדו על הקפיצים ואל תקפצו מהטרמפולינה ממקומות גבוהים כמו סולם, גג או מרפסת. אין לקפוץ מהטרמפולינה, ללא קשר לאופי הקרקע שסביבה. ילדים קטנים זקוקים לעזרה בעלייה וירידה מהטרמפולינה. אל תעמדו על שטיח ההגנה. כאשר יורדים מהטרמפולינה, עברו לקצה מחצלת הטרמפולינה, כופפו את פלג הגוף העליון והחזיקו את המסגרת. לאחר מכן, דרכו על הקרקע או על הסולם.

מסגרת וקפיצים:

בעת קפיצה על הטרמפולינה, הישאר במרכז על משטח הטרמפולינה כדי להפחית את הסיכון לפציעה מנחיתה על המסגרת או הקפיצים. הקפיצים והמסגרת חייבים תמיד להיות מכוסים לחלוטין על ידי משטח ההגנה.

משטח ההגנה אינו מיועד לדריכה עליו.

אובדן שליטה

איבוד שליטה במהלך קפיצה עלול להוביל לפציעות כתוצאה מנחיתה לא נכונה על מחצלת ההקפצה. המסגרת או הקפיצים, או מפילה מהטרמפולינה. קפיצה מבוקרת מתאפיינת בנחיתה באותו מקום שבו קפץ האדם. יש ללמוד את טכניקות הקפיצה הבסיסיות ביסודיות לפני ניסיון קפיצות מורכבות. הסיכון לפציעה עולה כאשר האדם הקופץ עייף או כאשר הוא מבצע קפיצה החורגת מיכולתו. ניתן לשוב לשליטה על ידי משיכת הברכיים לחלוטין לכיוון הגוף בעת הנחיתה.

סמים ואלכוהול

הסיכון לפציעה עולה בהשפעת סמים ואלכוהול, שכן חומרים אלו פוגעים בזמן התגובה, בכושר ההחלטה, בראייה הסטריאוסקופית, ולאחר מכן בקואורדינציה הכללית ובתפקוד המוטורי של האדם.

לכן חליסור שימוש בסמים ואלכוהול בעת השימוש בטרמפולינה

חפצים לא מוכרים

אל תשתמש בטרמפולינה כאשר יש חיות מחמד, אנשים אחרים או חפצים מתחתיה. אין להחזיק חפצים בזמן קפיצה על הטרמפולינה, ואין להניח חפצים עליה בזמן קפיצה של אדם. הסר את כל הענפים, הכבלים וכדומה שנמצאים מעל הטרמפולינה או מסביבה.

תחזוקה בלתי מספקת

תחזוקה לקויה של הטרמפולינה מגבירה את הסיכון לפציעה. יש לבדוק אם הטרמפולינה סובלת מקרעים או בלאי במשטחי הקפיצה ובמשטחי ההגנה, אם המסגרת מכופפת או אם ישנם חלקים חסרים, קפיצים רופפים או שבורים, וכן את היציבות הכללית של הטרמפולינה. יש לבצע בדיקה של הטרמפולינה לפני כל שימוש ולהחליף מיד את כל החלקים החסרים. אין להשתמש בטרמפולינה לפני תיקון מלא.

תנאי מזג האוויר קשים

השתמש בטרמפולינה רק בתנאי מזג אוויר נוחים. אם מחצלת הקפיצה רטובה היא מחליקה. האדם הקופץ עלול לאבד שליטה בעת קפיצה וגם עם רוחות חזקות.

גישה בלתי מוגבלת לטרמפולינה

נא לאחסן את הטרמפולינה במקום מאובטח כאשר הטרמפולינה אינה בשימוש, כדי למנוע גישה בלתי מפקחת של ילדים מהטרמפולינה.

מניעת תאונות

תפקיד המשתמש במניעת תאונות

ידע בסיסי בטרמפולינה הוא חיוני לביטחון. כל המשתמשים בטרמפולינה נדרשים להכיר את טכניקות ההקפצה והנחיתה הבסיסיות לפני שיתקדמו להקפצות מתקדמות יותר. המשתמש מבצע הקפצה מבוקרת כאשר הוא קופץ ונוחת באותו מקום. למידע נוסף, ראה את הסעיף "טכניקות הקפיצה הבסיסיות". לשאלות נוספות, יש לפנות למאמן טרמפולינה מוסמך.

תפקיד המפקח

המפקח חייב להיות מודע לכל הוראות הבטיחות והוא אחראי על יישומן. אם אין השגחה מתאימה, יש לפרק את הטרמפולינה ולאחסן אותה במקום מאובטח. יש לכסות אותה באמצעות ברזנט, אשר מאובטח באמצעות שרשרת ומנעול. על המפקח לוודא שהמשתמשים מקפידים על הוראות הבטיחות ושלט המידע מוצב על הטרמפולינה.

1. הנחיות שימוש חשובות

יש להשתמש בטרמפולינה רק תחת השגחה, ללא קשר ליכולות הקפיצה ולגיל המשתמש.
האדם הקופץ חייב לשלוט בכל הטכניקות הבסיסיות להקפצה (ראה סעיף טכניקות הקפצה בסיסיות).

יש להדגיש את החשיבות של קפיצה מבוקרת. אין לאפשר לאדם הקופץ לנסות להתעלות על אדם אחר.

לא להקפיץ יותר מדי זמן. עייפות עלולה להעלות את הסיכון לפציעה.
על המשתמש ללבוש בגדים הולמים כגון חולצות טריקו, מכנסיים ומכנסיים עם סוליות רכות או לקפוץ יחף.

אנו ממליצים למתחילים ללבוש מכנסיים ארוכים וחולצות עם שרוולים ארוכים כדי למנוע שפשופים.

נא לעיין בפסקה עליות וירידות בפסקה מניעת תאונות. אל תבצע קפיצות קשות מבלי להיות תחת פיקוח של מאמן טרמפולינה מוסמך. התחל בקפיצה קלה תוך דגש על טכניקת הקפיצה ולא על גובה הקפיצה. לעולם אל תקפוץ על הטרמפולינה לבד וללא השגחה. ראה סעיף טכניקות קפיצה בסיסיות.

1. הרכבת הטרמפולינה

יש צורך במרווח מינימלי של 9 מטר מעל הטרמפולינה. יש להקפיד על שמירה על מרווח הולם בין הטרמפולינה לבין מקורות סכנה פוטנציאליים, כגון כבלי חשמל, ענפי עצים, מכשירי משחק, בריכות שחייה וגדרות.

אסור למקם את הטרמפולינה על משטח קשיח כגון אספלט, בטון וכדומה.

אנא ודא ש:

- הטרמפולינה הוצבה על משטח אחיד, יציב ומונע החלקה.
- המקום מואר בצורה טובה.
- אין חפצים מפריעים ליד הטרמפולינה.

1. תחזוקה

על מנת לשמור על תקן הבטיחות של הטרמפולינה, יש לבצע בדיקות תקופתיות. חלקים פגומים, כגון התקני חיבור, יש להחליף מיד במידה ופגום. אין להשתמש בטרמפולינה לפני שהושלמו התיקונים הנדרשים.

הטרמפולינות מצופות. למרות הציפוי עשוי להיות מקום מפוספס בחלודה בנקודות החיבור או מתחת לכיסויי ההגנה. על מנת למנוע חלודה יש לשמן את חורי המסגרת ואת התקני החיבור באופן קבוע בג'לי נפט או חומר סיכה מתאים אחר. שימון חורי המסגרת יגביר את העמידות של המסגרת. נדרשת תחזוקה שוטפת. הזנחה של תחזוקה שוטפת עלולה לסכן את המשתמש. יש לשים לב להוראות הבאות. חשוב במיוחד לעקוב אחר הוראות התחזוקה בתחילת כל עונה ומדי פעם במהלך עונת השימוש בטרמפולינה.

- בדוק אם כל החלקים והברגים מהודקים, והדק במידת הצורך לאחר מכן.
 - ודא שהקצוות של כל הקפיצים עדיין שלמים ואינם יכולים להשתחרר במהלך השימוש.
 - בדוק את כל הכיסויי עבור ברגים וקצוות חדים. החלף אותם במידת הצורך.
 - אין לבצע שינויים בטרמפולינה. השתמש רק בחלקי חילוף מקוריים. תיקונים צריכים להתבצע אך ורק על ידי אנשי מקצוע מוסמכים. תיקונים שאינם מתאימים עלולים לפגוע בבטיחות הטרמפולינה. השתמש במוצר זה רק כפי שמתואר במדריך זה.
 - טרמפולינה שאינה מתוחזקת כראוי מגבירה את הסיכון לפציעה. יש לבדוק אם קיימות מחצלות וכיסויים קרועים או בלויים, מסגרת כפופה או חלקים חסרים, קפיצים רופפים או שבורים, ויציבות כללית של הטרמפולינה. יש לבצע בדיקה של הטרמפולינה לפני כל שימוש. יש להחליף מיד חלקים בלויים או פגומים. אין להשתמש בטרמפולינה עד להחלמה מלאה.
 - אם משתמשים באומים או ברגים עם נעילה עצמית, יש לוודא שהם מיועדים לשימוש חד פעמי בלבד.
- ויש להחליף אותם.

i. **ניקוי**

נגבו את הטרמפולינה עם מטלית רכה • אין להשתמש בחומרי ניקוי שוחקים או בכימיים אחרים •

i. **אריזה**

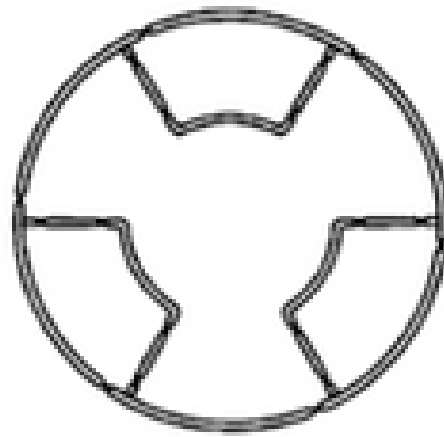
טרמפולינה זו מוגנת מפני נזקים במהלך ההובלה הודות לאריזת המגן המתאימה • רוב חומרי האריזה ניתנים למחזור • אנא השליכו אותם בדרכים המתאימות •

רשימת חלקים לטרמפולינה

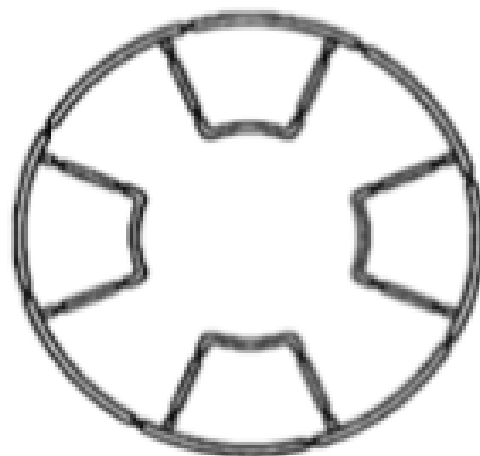
פריט	דגם	6FT	8FT	10FT	12FT
A	Top rail מסילה עליונה	6	6	6	8

B	Spring cover pad כרית כיסוי קפיץ	1	1	1	1
C	Jumping mat מזרן קפיצה	1	1	1	1
D	Leg extension הארכת רגל	0	0	6	8
E	Leg base בסיס רגל	3	3	3	4
F	Springs קפיצים	36	48	60	72
G	Spring Fixing tool כלי לקיבוע הקפיץ	1	1	1	1
H	Screw ברגים	0	0	6	8

10FT (3LEGS)



(6FT & 8FT & 12FT (4LEGS



רשימת חלקים מפורטת:

A: Top rail מסילה עליונה	
	
B: Spring cover pad כרית לכיסוי קפיץ	C: Jumping mat מזרן קפיצה
	

D: Leg extension הארכת רגל	E: Leg base בסיס רגל
	
F: Springs קפיץ	G: Spring fixing tool כלי לקיבוע קפיצים
	
H: Screws ברגים	

הרכבת הטרמפולינה

עיין ברשימת חלקי הטרמפולינה לזיהוי החלקים

אזהרה:

להרכבה הבאה נדרשים שני מבוגרים במצב גופני טוב. למען בטיחותך, עליך ללבוש נעליים ובגדים נוחים לעבודה.

אי ביצוע הוראות ואזהרות אלה עלול לגרום לפציעה.

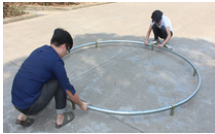
רשימה:

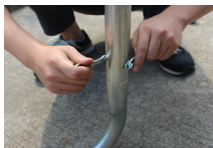
התמונות עשויות להשתנות מעט עם דגמי הטרמפולינה השונים.

	
1. פרוס את כל החלקים של הטרמפולינה בקבוצות, כפי שמוצג לעיל.	2. הרכיבו את המסגרת על ידי חיבור כל חלקי המסגרת יחד. הכניסו וקבעו אותה עם הברגים המצורפים ועם ה-T bar.

	
---	---

חברו את תוספות הרגליים לבסיס הרגליים והדקו יחד עם הברגים. חזרו על הדוק כל תומכי הרגליים.	

	
4. חברו את כל המסילות העליונות ליצירת עיגול גדול. החיבור למסילות עשוי לדרוש שני אנשים. האדם השני צריך להחזיק את הצד הנגדי. בעודכם מביאים את שני קצוות המעגל יחד.	5. חבר את כל תומכי הרגליים שהרכבת בשלב 3 למסגרת העליונה.

	
---	--

7. בשלב זה הטרמפולינה צריכה להראות כפי שמוצג בתמונה למעלה.	6. חברו את תומך הרגליים למסגרת העליונה והדקו היטב בעזרת הברגים.

	
9. חזור על שלב 8 ישירות מול המקום שבו אתה מחבר את הקפיץ הראשון. לאחר מכן, חבר את שני הקפיצים הנוספים בחצי מרחק בין שני הקפיצים הראשונים. ישירות זה מול זה. כדי שזה יבטיח חלוקת מתח אחידה בין הקפיצים.	8. כשחלק התפירה פונה כלפי מטה, הנח את שטיח הקפיצה בתוך המסגרת והצמד קפיץ לאחת מטבעות המשולש שעל המחצלת. לאחר מכן, חבר את הקצה השני של הקפיץ למסגרת.

	
---	---

11. קפיצים תחת מתח כבד עשויים לדרוש חיבור קפיצים סמוכים בכל ארבעה או חמישה חורים. כך מתח הקפיץ מתחלק באופן שווה	10. חזור על הפעולה עבור שאר הקפיצים. השתמש בכלי הקפיץ, כפי שמוצג לעיל. אזהרה: במהלך ההרכבה באביב, אנא היזהר היכן אתה מניח את הידיים שלך בחלקים אחרים של הגוף שלך כנקודות מחבר.
--	---

	
12. חבר את הקפיצים הנותרים עד שכל הקפיצים מחוברים למסגרת.	13. הנח את רפידות הכיסוי על הקצה החיצוני כך שהקפיצים יהיו מכוסים.

	
---	--

15. המשך לקטע בדיקת הטרמפולינה במדריך זה לפני קפיצה על הטרמפולינה●	14. חבר את כל הרצועות של כרית הכיסוי לקפיצים●
---	--

רשימת חלקים - מארז בטיחות

פריט	דגם	6FT	8FT	10FT	12FT
A	מוט עליון	6	6	6	8
B	מוט תחתון	6	6	6	8
C	רשת ביטחון	1	1	1	1
D	חבל	1	1	1	1
E	תפס מהיר	12	12	12	16

F	כלי הרכבה	1	1	1	1
G	סוגר עליון	6	6	6	8

רשימת חלקים מפורטת:

	
מוט עליון A:	מוט תחתון B:
	

רשת ביטחון C:		חבל D:	
			

מארז הבטיחות כולל

עיין ברשימת רכיבי מארז הבטיחות לזיהוי חלקים.

אזהרה

- שני מבוגרים במצב גופני ובריאותי טוב נדרשים להרכבה הבאה.
- למען בטיחותך, יש ללבוש נעליים ובגדים מתאימים לעבודה פיזית.
- אי ציות להוראות ואזהרות אלה עלול להוביל לפציעה.

רשימה

- התמונה עשויה להשתנות במעט בהתאם לדגמי הטרמפולינה השונים.

--	--



1. חברו את המוטות התחתונים לרגל הטרמפולינה, השתמשו בסט מהדק המהיר כמו בתמונות לעיל, ולאחר מכן הדקו אותו באמצעות מפתח ברגים. חזור על פעולה זו עם כל הקטבים התחתונים.

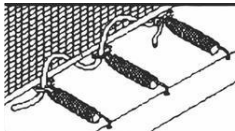




- 2.** לאחר שכל המוטות התחתונים מחוברים לרגלי הטרמפולינה, חברו את המוטות העליונים למוטות התחתונים כפי שמוצג בתמונות לעיל, חזרו על הפעולה עם כל המוטות.



3. הכנס את הפקק העליון למוט הבטיחות העליון. - חבר את חגורת רשת הבטיחות למכסה העליון. - חזור על שלב זה עבור כל המכסים העליונים. לאחר מכן, חבר את רשת הביטחון עם הסוגרים העליונים למוטות העליונים. חזור על שלב זה עבור כל הסוגרים העליונים.	

	
4. הסר את ריפוד הטרמפולינה במידת הצורך. הצמד את החלק התחתון של רשת המתחם לטבעות המחצלת על הטרמפולינה באמצעות החבל. קשרו קצה אחד של החבל לעינית מחצלת קפיצה אחת, השחילו את החבל דרך החורים בתחתית רשת המארז. אתה גם צריך להשחיל אותו דרך עיניות מחצלת הטרמפולינה כדי להדק אותו במקומו לטרמפולינה.	
5. קשרו היטב את שני קצוות החבל זה לזה או קשרו לעינית.	

--	--

	
6. סגור את הכניסה באמצעות רוכסן, והדק את כל ווי הכניסה. המפקחים נדרשים לנסות מחדש ולחבר את כל ווי הכניסה בצורה מאובטחת לפני תחילת הקפיצה.	7. הטרמפולינה שלך צריכה להראות כעת כפי שמתואר בתמונה כאן. המשך לבדוק את קטע הטרמפולינה במדריך זה לפני קפיצה עליה.

לפירוק, אנא פעל בהתאם להוראות ההרכבה בסדר הפוך.

בדיקת הטרמפולינה

לאחר הרכבת הטרמפולינה, חשוב לבצע את בדיקות הבטיחות הבאות:

בדיקות בטיחות של טרמפולינות

1. בדוק באמצעות מברג, כדי לוודא שכל הברגים מהודקים.
2. בדוק מתחת לטרמפולינה כדי לוודא שכל הקפיצים של המסגרת מחוברים למזרן הקפיצה.
3. הזיזו את הטרמפולינה ובחנו את יציבות המסגרת. הרצפה חייבת להיות שטוחה.
4. בעזרת שתי הידיים, הנח את משקל הגוף על חלק אחד של הטרמפולינה ושחרר כדי לבדוק שהמשטח אחיד.
5. ודא שהקפיצים והמסגרת מכוסים לחלוטין על ידי שטיחי כיסוי וששטיח הכיסוי מאובטח היטב בחגורות.

בדיקות בטיחות של רשת המתחם

1. החזיקו ברשת המוט המחוררת ובדקו שכל מוטות המתחם יציבים על ידי ניעורם.
2. בדוק את הרשת ואת המעיל אם יש קרעים בתפירה או בחומר.
3. בדוק כי רוכסן רשת המארז וווי הכניסה פועלים כראוי.
4. המחאה תלויה מתחת לאותה טרמפולינה בגלגליות המשולשות.
5. בדוק אם כל הווים נמצאים בלולאות המשולשות של הטרמפולינה.

לאחר ביצוע כל הבדיקות והטרמפולינות עברו את כל המבחן הראשוני (למעלה), הטרמפולינה שלך תדרוש מאדם אחד לבדוק אותה על ידי קפיצה על המרכז ברציפות במשך 5 דקות. אם הטרמפולינה מרגישה יציבה, היא תעבור את המבחן. מזל טוב, סיימתם את הרכבת הטרמפולינה! זכרו לעמוד בכל כללי הבטיחות. תהנו, שחקו בבטחה.

טכניקות הקפיצות הבסיסיות

מכיוון שסכנת הפציעה גבוהה מאוד עבור קופצים חסרי ניסיון, חשוב שילמדו את טכניקות הקפיצה הבסיסיות.

מומלץ לכל משתמשי הטרמפולינה להבין ולשפר את ההקפצות הבסיסיות הללו.

ההקפצה היסודית	
1. התחל בעמידה, כפות הרגליים ברוחב הכתפיים, עם הראש והעיניים ממוקדים על המזרן.	
2. סובב את הידיים קדימה ולמעלה בתנועה סיבובית.	

3. חברו את כפות הרגליים יחד באוויר והצביעו באצבעות הרגליים כלפי מטה ● 4. שמירה על כפות הרגליים צריכה להיות ברוחב בנחיתה על המזרן ●	
--	--

תמרון הבלימה 1. מדי פעם הם עשויים לאבד שליטה בקפיצה שלהם ולקפוץ בפראות ● ביצוע תמרון הבלימה יאפשר למשתמש לשוב ולהחזיר את השליטה בקפיצה ובאיזון שלו ● 2. התחל עם קפיצה בסיסית ● 3. בזמן הנחיתה ● כופף את הברכיים בחדות ● דבר שיאפשר לך לעצור את הקפיצה ●	
--	---

הידיים והברכיים קופצות ● 1. התחל עם קפיצה בסיסית מבוקרת בגובה נמוך ● 2. נחיתה על הידיים והברכיים שומרות על גב ישר ● 3. הדגש צריך להיות ממוקד בנחיתה טובה של ארבע נקודות ● ולא בגובה הקפיצה ●	
---	--

הקפצת ברך

1. התחל עם קפיצה בסיסית מבוקרת בגובה נמוך. ●
2. נחיתה על הברכיים תומכת בגב ישר. ● הגוף מתייצב ומשתמש בזרועות כדי לשמור על איזון. ●
3. קפוץ חזרה למצב הקפיצה הבסיסי על ידי הרמת הידיים למעלה. ●



ישיבה וקפיצה

1. נוחתים בישיבה אופקית. ●
2. אנא הנח את הידיים על המחצלת לצד הירך שלך. ●
3. חזור לעמידה זקופה על ידי דחיפה עם הידיים. ●

