

טרמפולינה DOUBLE RING מדריך למשתמש

יבואן: שביט טכנולוגיות מתקדמות בע"מ

ת.ד. 304 בצרה 60944

טלפון 09-7604499

www.hamechola.co.il



מבוא

לפני השימוש בטרמפולינה יש לקרוא את המידע במדריך זה. כמו בכל סוג אחר של פעילות פיזית, המשתמש יכול להיפגע. בכדי להקטין את הסיכון לפציעה יש לפעול לפי כללי

הבטיחות המתאימים.

* שימוש לא נכון בטרמפולינה הינו מסוכן ועלול לגרום לפציעה חמורה!

טרמפולינה הינה מכשיר שמטרתו להניע את המשתמש לגבהים באמצעות מגוון רחב של תנועות ועל כן יש לנהוג בזהירות בעת השימוש.

* יש לבדוק את הטרמפולינה לפני כל שימוש.

* מדריך זה כולל הוראות להרכבה נכונה, טיפול ותחזוקה של המוצר הוראות בטיחות, אזהרות, וטכניקות קפיצה

על המשתמש לקרוא ולהכיר את ההוראות

על המשתמש בטרמפולינה להיות מודע למגבלותיו טרם ביצוע קפיצות שונות בטרמפולינה.

תחילה יש להתרגל ולהתאמן על הטרמפולינה

יש להתמקד על תנוחת הגוף המתאימה ולהתאמן על קפיצות בסיסיות. לאחר מכן ניתן להתחיל לקפוץ באופן מתקדם יותר.

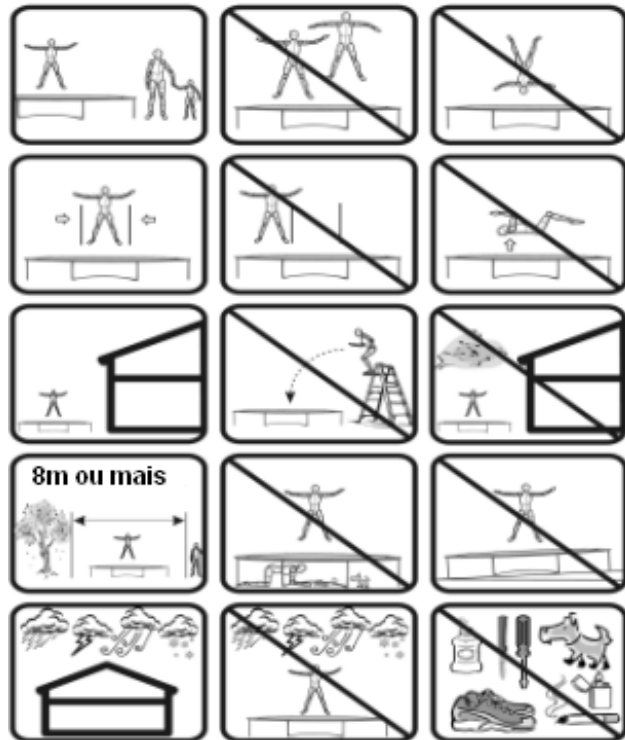
אין לקפוץ בפזיזות על הטרמפולינה. הדגש חייב להיות על שליטה טובה בטכניקות הקפיצה



**. מובהר ומוסכם בזאת כי
החברה לא תישא באחריות
לפציעות כתוצאה מקפיצה
של יותר מאדם אחד על
הטרמפולינה!!!**



**קפיצות סלטה אסורות בהחלט.
סכנת נפילה על הראש או
הצוואר העלולה לגרום לשיתוק
ואף למוות**



הנחיות לשימוש בטרמפולינה

1. הנחיות כלליות

1.1 מטרת השימוש

- המכשיר מיועד לשימוש ביתי בלבד ואינו מתאים לשימוש מקצועי או רפואי
- המשקל המקסימלי המותר לשימוש בטרמפולינה נע בין 100-170 קילוגרם (תלוי בגודל הטרמפולינה)
- עומס יתר עלול לגרום נזק לטרמפולינה שאינו כלול באחריות

1.2 סכנת ילדים

- אין לאפשר הימצאות ילדים ליד הטרמפולינה ללא השגחה. יש לפעול על פי כללי הבטיחות הנדרשים ולפקח על כל שימוש בטרמפולינה. לתשומת ליבך – חומר האריזה של המוצר מהווה סכנת חנק לילדים
- טרמפולינות שגובהן עולה על 50 סנטימטרים אינן מומלצות לשימוש לילדים מתחת לגיל 6.
- יש לאחסן את הטרמפולינה הרחק מהישג ידם של ילדים וחיות מחמד

1.3 לתשומת ליבך – נזקים במוצר

- אין לשנות את רכיבי המוצר. יש להשתמש בחלקי חילוף מקוריים בלבד. תיקונים יבוצעו על ידי טכנאי מוסמך בלבד. תיקונים בלתי כשירים עלולים לפגוע בבטיחות הטרמפולינה. השתמש בטרמפולינה לפי ההוראות המצויות במדריך זה. הגן על המוצר מפני לחות וטמפרטורות גבוהות

1.4 הוראות הרכבה

- הרכבת המוצר תעשה על ידי שני מבוגרים. במידה וקיים ספק בנוגע להרכבת המכשיר יש להיוועץ בטכנאי מוסמך
- לפני הרכבת הטרמפולינה יש לקרוא בקפידה את ההוראות בחוברת זו
- הסר את כל חומרי האריזה ופזר את חלקי המכשיר על משטח שטוח – מה שיאפשר לך לסקור את הימצאות החלקים ויפשט את תהליך ההרכבה
- בדוק שלא חסרים חלקים לפי רשימת החלקים. השלך את חומרי האריזה כאשר המכשיר מורכב סופית
- היזהר מפני פגיעה בעת השימוש בכלי עבודה
- הרכב את המוצר בזהירות
- צור סביבת עבודה נטולת סכנות על ידי השגחה על כלי העבודה
- אחסן את חומרי האריזה באופן שלא יהוו סכנה. שקיות ניילון מהוות סכנת חנק לילדים!
- לאחר התקנת המכשיר קרא את ההוראות המדריך ווודא כי כל הברגים והאומים מותקנים כראוי

- יש לוודא הימצאות מרווח בגובה 5.3 מטרים מעל הטרמפולינה. כמו כן יש לערוך בדיקה מקיפה שבסביבת הטרפולינה לא קיימים גורמים המהווים סכנה כגון כבלי חשמל, ענפים, מתקני משחק, בריכת שחיה מעקות בטון וגדרות.
- הטרמפולינה חייבת להיות מוכנה לפני השימוש
- אין להשתמש בטרמפולינה במזג אוויר גשום או סוער. מומלץ לפרק את הטרמפולינה ולאחסנה במקום סגור בזמן גשם
- מסגרת המתכת של הטרמפולינה מוליכה חשמל. ברקים, כבלי חשמל וכל ציוד חשמלי אחר אסור בקרבת הטרמפולינה
- השימוש בטרמפולינה מותר לשימוש בסביבה מוארת בלבד
- אין להניח חפצים מתחת לטרמפולינה
- אין להשתמש בטרמפולינה בקרבת מכשירים אחרים
- בעת הרכבה או פירוק יש להשתמש בכפפות הגנה לידיים

1.5 האחריות לא תכובד ע"י היצרן במקרים הבאים:

- אין אחריות במידה והטרמפולינה מותקנת על משטח קשיח כגון ריצפת בטון או ריצוף אשר מונע מהעברת הזעזועים לאדמה. (כולל התקנה ע"י המתקין)
- הרמת הטרמפולינה מהקרקע בצורה לא מאוזנת תגרום לפיתול השלדה ולנזק בלתי הפיך אשר איננו כלול באחריות!!!
- רשת ההגנה מיועדת להגנה מפני נפילות ואין להתלות או להיאחז בה.
- התקנת הקפיצים שלא על פי ההוראות תגרום לפיתול בשלדה קריעת האוזניים ממשטח הקפיצה ונזק בלתי הפיך לטרמפולינה
- למען חיזוק יציבות המכשיר רצוי להניח שקי חול על רגלי הטרמפולינה. כך תימנע התהפכות במקרה בו רוב המשקל מונח על צד אחר של המכשיר
- אסור לשימוש לנשים בהריון
- אסור לשימוש לאנשים הסובלים מלחץ דם גבוה
- יש לקפץ ברגלים יחפות. קפיצה עם נעלים עלולה לגרום נזק למשטח הקפיצה אשר אינו כלול באחריות
- אין לעשן בקרבת הטרמפולינה
- אין להניח סיגריות, בעלי חיים, אביזרים חדים או כל אביזר אחר על הטרמפולינה
- אין להשתמש בטרמפולינה תחת השפעת אלכוהול או סמים
- אין לשבת או להישען על מגן הקפיצים שכן הוא זז עם משטח הקפיצה. אין לאפשר לילדים לעלות על משטח הקפיצה תוך שימוש במגן הקפיצים. קרעים בתפרים של מגן הקפיצים אשר ייגרמו כתוצאה משימוש לקוי אינם כלולים תחת אחריות המוצר

- הנח את הטרמפולינה על משטח ישר ורך . מומלץ להניח על גבי דשא. הנחת הטרמפולינה על משטח קשה עלולה לגרום ללחץ על רגלי הטרמפולינה ולגרום לנזק שאינו כלול באחריות המכשיר. יש להניח את הטרמפולינה על משטח ישר על מנת למנוע התהפכות ונזק לשלדה
- אין להשתמש בטרמפולינה בקרבת אש
- שמור על הטרמפולינה מפני שימוש בלתי מורשה
- במידה והטרמפולינה רטובה חל איסור להשתמש בה
- בתנאי רוח חזקה יש לעגן את שילדת הטרמפולינה או לפרקה ולאחסנה

אזהרה

1. אנא וודא שרוכסן רשת ההגנה סגור היטב וששלושת ווי הכניסה מחוברים לפני תחילת השימוש בטרמפולינה
2. אין לקפוץ במתכוון לתוך רשת ההגנה. רשת ההגנה נועדה להגן מפני נפילה בלבד. קפיצה מכוונת על רשת ההגנה עלולה להביא להתהפכות או לנזק למשטח הקפיצה. שימוש לרעה ברשת ההגנה ייחשב לשימוש רשלני אשר אינו כלול באחריות המכשיר

2. הוראות בטיחות לשימוש בטרמפולינה

- השימוש בטרמפולינה מותנה בפיקוח מבוגר ללא קשר לגיל ולניסיון המשתמש
- יש להתחשב ולציית להוראות הבטיחות במכשיר
- אסור לבצע קפיצות סלטה. נחיתה שגויה על הטרמפולינה כתוצאה מקפיצת סלטה עלולה לגרום לפציעות כלליות ובפרט לפגיעה בגב, בצוואר ובראש. פגיעות אלו עלולות לגרום לשיתוק ואף למוות! – **החברה לא תישא בכל אחריות לפציעות וביחוד לפציעות מעין אלו !**
- השימוש בטרמפולינה מותר למשתמש אחד בלבד! קפיצה מרובת משתמשים מגבירה את הסיכון לפציעה בשל התנגשויות והחברה לא תישא באחריות כל שהיא לפציעה בגין הפרת הוראה 12.
- יש לבדוק אם קיימים פגמים בטרמפולינה או פגמים בחלקיה לפני כל שימוש על מנת לשמור על בטיחות המכשיר. במידה וקיימים פגמים במכשיר יש להחליפם באופן מיידי ולמנוע את השימוש בה עד שפגמים אלו יתוקנו
- הקפיצה על הטרמפולינה בלבוש המכיל חפצים חדים אסורה
- יש להניח את הטרמפולינה על קרקע ישרה ללא גבשושיות ולא על משטח חלק
- רוחות חזקות עלולות להזיז את הטרמפולינה. במידה וחזויות רוחות חזקות יש לאחסן את הטרמפולינה במקום בטוח או לאבטחה לאדמה באמצעות שלושה עוגנים לפחות.
- **השתדל לא להזיז את הטרמפולינה בשל חשש מפגיעה בחלקים. במידה וקיים צורך להזיז את הטרמפולינה אנא פעל לפי ההוראות הבאות :** לפחות ארבעה מבוגרים חייבים להיות מפוזרים באופן שווה סביב מסגרת הטרמפולינה על מנת להרים אותה

מהקרקע, יש לשאת את הטרמפולינה בצורה אופקית אחרת השילדה תקבל פיתול אשר יגרום לנזק בלתי הפיך לטרמפולינה.

- טרמפולינה הינה התקן לקפיצה הגורם לריבוי תנועות בגוף ומאפשר למשתמש לקפוץ לגבהים יוצאי דופן. קפיצה על הטרמפולינה תוך פגיעה במסגרת, במשטח הכיסוי או נחיתה לא נכונה עלולה להוביל לפגיעה.
- על המשתמש לקרוא את המדריך ואת ההוראות המצורפות. המדריך כולל הוראות הרכבה, הוראות זהירות וכמו כן המלצות לטיפול ותחזוקה של הטרמפולינה. כל זאת על מנת להבטיח שימוש בטוח ומהנה מהמכשיר.
- על המשגיח מוטלת האחריות ליידע את משתמשי הטרמפולינה בכל אמצעי הזהירות
- אין להשתמש בטרמפולינה בקרבת מים וכמו כן יש לוודא הימצאות מרחב בטוח מסביב לה
- היזהרו מחלקים נעים העלולים לתפוס ידיים או רגליים
- אין להכניס חפצים זרים לתוך הטרמפולינה
- **אין לאפשר הימצאות אף אדם או חפץ מתחת לטרמפולינה כאשר אדם קופץ עליה.**
- **משטח הקפיצה הינו גמיש והימצאות אדם מתחתיו בזמן שאדם אחר קופץ עלולה לגרום לפגיעה קשה**
- יש להכיר את כל כללי הבטיחות טרם השימוש וליישם בעת השימוש בטרמפולינה

-
- השימוש בטרמפולינה מותר במידה ומשטח הקפיצה נקי ויבש. במידה ומשטח הקפיצה שחוק או פגום יש להחליפו מיד
 - יש לפנות מהאזור כל אובייקט העלול להוות סכנה
 - הימנע משימוש בלתי מבוקר ובלתי מורשה בטרמפולינה
 - השימוש בטרמפולינה תחת השפעה של אלכוהול או סמים אסור בהחלט
 - יש לקרוא וללמוד ביסודיות את טכניקות הקפיצה הבסיסיות טרם ביצוע קפיצות מתקדמות. למידע נוסף ראה סעיף טכניקות קפיצה מתקדמות
 - אין לטפס על הטרמפולינה. אין להשתמש בטרמפולינה כקרח קפיצה. לקבלת מידע נוסף ראה ערך תאונות עליה וירידה
 - למידע נוסף לגבי שימוש בטרמפולינה אנא פנה למדריך טרמפולינה מוסמך

רשימת חלקים

פריט	גודל	2.4' מ	2.7' מ	3' מ	3.3' מ	3.6' מ	4' מ	4.3' מ	4.57' מ	4.88' מ
A	1-חישוק עליון	6	8	10	10	10	10	12	12	12
B	מגן קפיצים	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	משטח קפיצה	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	קפיצים	48	56	60	60	70	80	84	96	108
E	תוספת רגלים	6	8	10	10	10	10	12	12	12
F	2-חישוק עליון	3	4	5	5	5	5	6	6	6
G1	ברגים	12	16	20	20	20	20	24	24	24
G2	ברגים	12	16	20	20	20	20	24	24	24
H	מותחן קפיצים	1	1	1	1	1	1	1	1	1



2.4 מטר
טרמפולינה 3 רגלים



2.7 מטר
טרמפולינה 4 רגלים



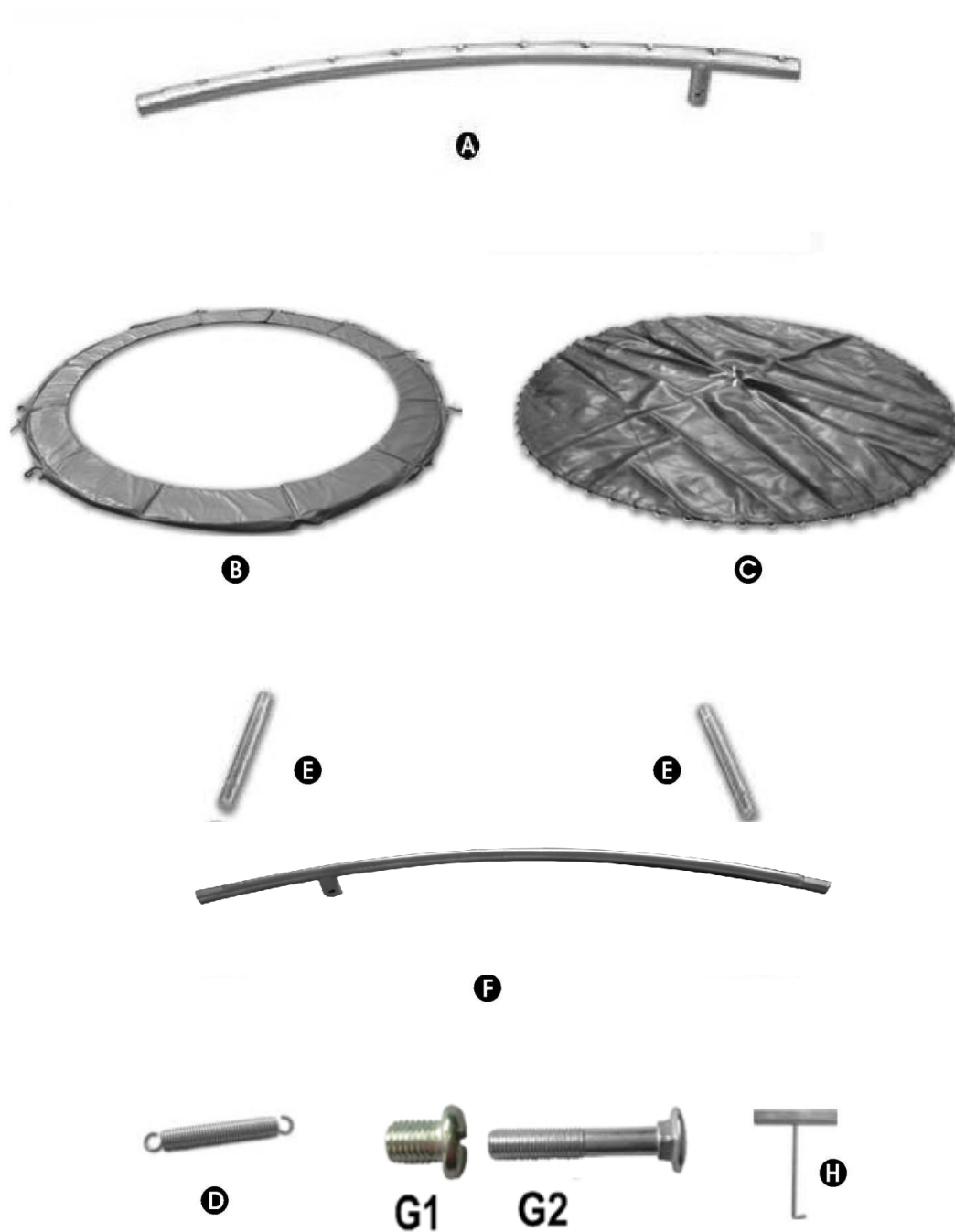
3 מטר / 3.3 מטר / 3.6 מטר / 4 מטר
טרמפולינה 5 רגלים



4.3 מטר / 4.57 מטר / 4.88 מטר
טרמפולינה 6 רגלים

המשך – רשימת חלקים

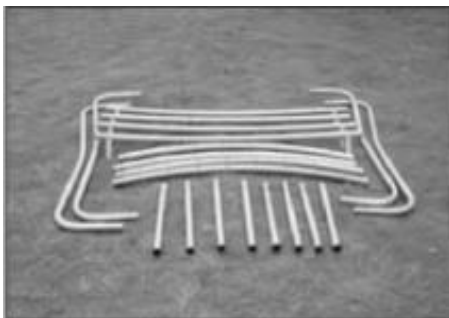
CONTINUE ... TRAMPOLINE PARTS LIST



הרכבת הטרמפולינה

עין ברשימת החלקים על מנת לזהותם
 אזהרה: נדרשים שני מבוגרים על מנת לפעול לפי ההוראות הבאות. לביטחונך – נעל נעלים
 מתאימות ובגדים מתאימים לביטחונך.
 אי ציות להוראות הנלוות עלול לגרום לפציעתך

הערה: התמונות עשויות להשתנות מעט בהתאם למודלים השונים של הטרמפולינה



1. פרוס את כל חלקי
 הטרמפולינה כפי שמוצג לעיל



2. חבר את רגלי הטרמפולינה
 לתוספות הרגלים ואבטח
 בעזרת הברגים



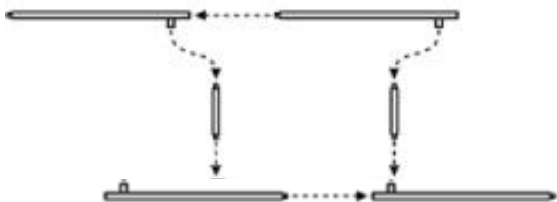
3. חבר את מוטות החיבור
 העגולים העליונים עד לקבלת
 עיגול גדול. חיבור החוליה
 האחרונה עשוי לדרוש עבודה
 של שני אנשים. כל אדם צריך
 להחזיק צד אחד תוך כדי חיבור
 הצד השני למעגל אחד

השתמשו בברגי G2 להדק את
 חלקי החישוק



4. חבר את מוטות החיבור
 העגולים העליונים עד לקבלת
 עיגול גדול. חיבור החוליה
 האחרונה עשוי לדרוש עבודה
 של שני אנשים. כל אדם צריך
 להחזיק צד אחד תוך כדי חיבור
 הצד השני למעגל אחד

השתמשו בברגי G2 להדק את
 חלקי החישוק



5. חבר את תומך הרגל למסגרת העליונה ואבטח בחוזקה באמצעות הברגים בכל נקודה אשר בה יש חיבור לברגים.

השתמשו בברגי G1 לחיזוק הציוורות המקשרים בין הטרמפולינה לבסיסי הרגליים

6. בשלב זה הטרמפולינה נראית כפי שבתמונה הנ"ל.
ישנן טרמפולינות אשר להן מוטות חיבור המקשרות בין הרגליים. בשלב זה יש לחבר גם אותן.



7. הנח את משטח הקפיצה בתוך המסגרת עם התפרים כלפי מטה והלוגו במרכז כלפי מעלה וחבר את הקפיץ לתוך הטבעת שבמשטח. חבר את הקפיץ לצד השני של המסגרת. יש לספור מרווחים בין קפיץ לקפיץ אחרת ישארו "אוזניים"

8. חזור על שלב 7 מהנקודה בה חיברת את הקפיץ הראשון. לאחר מכן חבר שני קפיצים נוספים בחצי המרחק משני הקפיצים הראשונים בקו ישר מולם. פעולה זו תבטיח את ויסות המתיחה באופן שווה בין כל הצדדים.
(אל תחבר את הקפיצים בסמוך אחד לשני כי אז לא תוכל למתוח את רשת הקפיצה בצד השני!)



9



10

9. חזור על הפעולה עם שאר הקפיצים הנותרים התקן כל קפיץ במרחק 10 מרווחים מהקפיץ הקודם. השתמש בכלי העבודה המתאים כמתואר בתמונה

אזהרה – במהלך הרכבת הקפיצים יש להיזהר על הידיים וחלקי הגוף האחרים

10. במידה והקפיצים יותקנו בסמוך אחד לשני לא תתאפשר התקנת הקפיצים בצד הנגדי.



11



12

11. חבר את הקפיצים שנותרו עד שכל הקפיצים מחוברים למסגרת

12. הנח את מגן הקפיצים על החלק החיצוני כך שהקפיצים יהיו מכוסים.



13



14

13. קשור את רצועות מגן הקפיצים על גבי המעקה העליון של הטרמפולינה

14. לפני קפיצה על הטרמפולינה יש להמשיך לסעיף בדיקת המכשיר במדריך זה

רשימת חלקים פנימיים

פריט	גודל	מ' 2.4	מ' 2.7	מ' 3	מ' 3.3	מ' 3.6	מ' 4	מ' 4.3	מ' 4.57	מ' 4.88
A	מוט עליון	4	5	5	5	5	5	6	6	6
B	מוט תחתון	4	5	5	5	5	5	6	6	6
C	מהדק קפיצים	8	10	10	10	10	10	12	12	12
D	רשת הגנה פנימית	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	מכסה כחול/ירוק	4	5	5	5	5	5	6	6	6
F	מפתח ברגים	1	1	1	1	1	1	1	1	1
G	מוט גמיש מתכת	1	1	1	1	1	1	1	1	1
H	חבל	1	1	1	1	1	1	1	1	1
I	ברגים	4	5	5	5	5	5	6	6	6



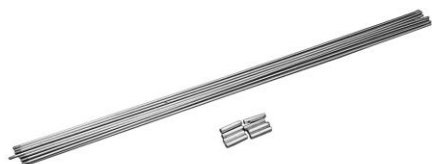
A



B



D



G



H



C



E



F



I

עיין ברשימת החלקים על מנת לזהותם

אזהרה: נדרשים שני מבוגרים על מנת לפעול לפי ההוראות הבאות. לביטחונך – נעל נעלים

מתאימות ובגדים מתאימים לביטחונך.

אי ציות להוראות הנלוות עלול לגרום לפציעתך

הערה: התמונות עשויות להשתנות מעט בהתאם למודלים השונים של הטרמפולינה

הרכבת הרשת הפנימית

1. פרוס את החלקים לפני
תחילת ההרכבה
מומלץ לבצע את ההרכבה על
ידי שני מבוגרים



2. הנח את רשת הביטחון על
משטח הקפיצה.



3. השחל את מוט הברזל בתוך
המקום המיועד ברשת וסגור את
החיבורים בין המוטות עם המחבר
המיועד.



4. סגור את שני קצוות מוטות
הברזל האחרונים עם המחבר.



5. בשלב זה הטרמפולינה אמורה
להראות כך.



6. הרכבת המוטות
הרכב את המוט התחתון של עמודי
תמיכת רשת ההגנה באמצעות 2
ברגים לשלדה.



7. בשלב זה הטרמפולינה
אמורה להיראות כך (שים לב
לא לכל רגל מתחבר עמוד
תומך לרשת קפיצה)



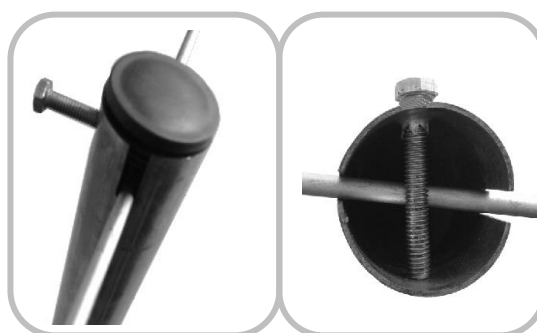
8. הכנס את הידית לתוך המוט
העליון תוך דחיפות קלות.
וודא שהפתחים פונים כלפי חוץ



9. בשלב זה הטרמפולינה
אמורה להיראות כך



10. הרם את הרשת וקבע אותה
על גבי העמודים.



11. הדק את הרשת באמצעות
החוטים המיועדים לכך לחלק
הפנימי של משטח הקפיצה ולא
לחלק החיצוני הקרוב לשילדה.
מעין פעולת תפירה (כל אופן)



12. בשלב זה הטרמפולינה
אמורה להראות כך.

המשך לסעיף בדיקת
הטרמפולינה טרם תחילת
הקפיצה



בדיקת הטרמפולינה

לאחר הרכבת הטרמפולינה, חשוב לבצע את הבדיקות הבטיחותיות הבאות:

בדיקות בטיחותיות :

- באמצעות מברג בדוק שכל הברגים מאובטחים היטב
- בדוק מתחת למשטח הקפיצה שכל הקפיצים מחוברים היטב למסגרת הטרמפולינה ולטבעות
- בדוק כי כל רגלי הטרמפולינה מונחות על הקרקע בצורה שווה ומאוזנת!!!
- באמצעות שתי ידיים, הנח את משקל גופך על צד אחד של הטרמפולינה ובדוק האם הטרמפולינה מאוזנת.
- יש לוודא כי רגלי הטרמפולינה אינן נוטות פנימה!
- וודא שרצועות מגן הקפיצים קשורות היטב

בדיקות בטיחותית לרשת הפנימית :

- החזק את אחד המוטות ובדוק שהם מחוזקים היטב על ידי ניעור המוט
- בדוק שלא קיימים קרעים או תפרים פרומים ברשת ההגנה
- בדוק את רוכסן הרשת וודא שהוויס ממוקמים כראוי
- וודא שכל הוויס מחוברים כראוי לטבעות שממוקמות מתחת למשטח הקפיצה

לאחר שביצעת את כל הבדיקות הבטיחות לטרמפולינה ולרשת הפנימית, יש לבצע קפיצה ניסיונית למשך חמש דקות על מרכז הטרמפולינה. במידה והטרמפולינה שומרת על יציבות במהלך הקפיצה – הטרמפולינה מוכנה לשימוש.
ברכותינו, השלמת את הרכבת הטרמפולינה!
זכור לנהוג לפי כללי הבטיחות!
מאחלים לך הנאה בטוחה!

יבואן: שביט טכנולוגיות מתקדמות בע"מ

ת.ד. 304 בצרה 60944

טלפון 09-7604499

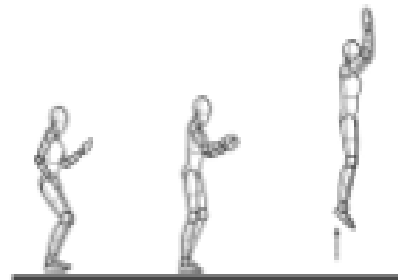
www.hamechola.co.il

טכניקות קפיצות היסוד

על משתמש הטרמפולינה להבין את קפיצות היסוד

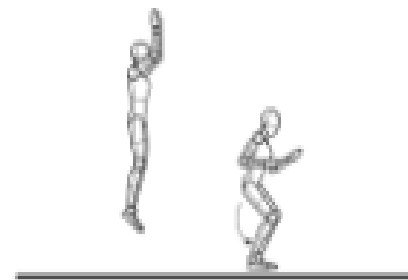
קפיצת בסיס:

התחל ממצב עמידה – כפות הרגליים ברוחב הכתפיים
הזז את הזרועות לפנים ולמעלה ובתנועות סיבוביות
הצמד את שתי כפות הרגליים ונתר כאשר האגודלים מופנים
כלפי מטה
שמור על רוחב הכתפיים בזמן הנחיתה על המזר



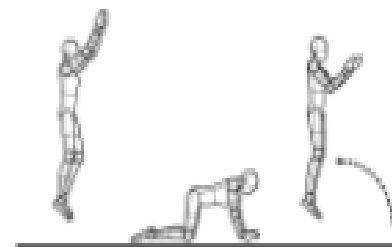
טכניקת בלימה:

לעיתים קיים חשש לאיבוד שליטה בעת הקפיצה.
ביצוע בלימה יאפשר למשתמש לקבל בחזרה את השליטה
בקפיצה ושיווי המשקל
התחל בקפיצה בסיסית
בזמן הנחיתה, כופף את הברכיים בצורה חדה על מנת
להפסיק את הקפיצה



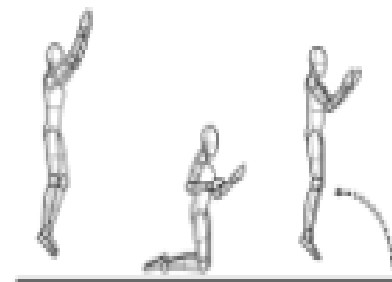
קפיצת ידיים – ברכיים:

התחל בקפיצה בסיסית ומבוקרת
נחת על ידיך תוך שמירה על הברכיים וגב ישר
יש לשים דגש על נחיתה נכונה על שתי הידיים ושתי
הברכיים ולא על גובה הקפיצה



קפיצת ברכיים:

התחל בקפיצה בסיסית ומבוקרת
נחת על הברכיים תוך שמירה על גב ישר.
שמור על גוף זקוף והיעזר בידיך לשמירה על שיווי המשקל
חזור לקפיצה הבסיסית בערת הנפת ידיך למעלה



קפיצת ישיבה:

נחת בתנוחת ישיבה שטוחה
הנח ידיך על המזרן בצידי הגוף, ליד האגן
חזור לתנוחת עמידה בעזרת דחיפה עם ידיך

