



# MARIMEX

CZ

SK

DE

EN

## Návod k trampolíně Marimex Premium



**Intertek**

**ATEST**

- ▶ stability
- ▶ odolnosti plochy
- ▶ pevnosti konstrukce
- ▶ bezpečnosti sítě

**BEZPEČNOST  
OVĚŘENA**



# Návod k trampolíně Marimex Premium

## Poděkování

Děkujeme, že jste zakoupili trampolínu od společnosti Marimex. Věříme, že Vám bude sloužit mnoho let a společně zažijete hezké chvíle nejen vy, ale i vaši blízcí. Před sestavením trampolíny si pečlivě prostudujte tento návod. Doporučujeme návod uschovat pro případ budoucí potřeby.



Váš Marimex

## Upozornění

Před stavbou a následným používáním je třeba se seznámit s instrukcemi v tomto návodu. Návod uschovejte pro případ, že uvedené informace budete někdy v budoucnu potřebovat.



## Než začnete stavět

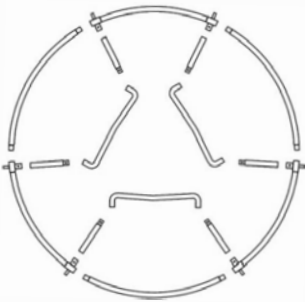
Před začátkem stavby si pozorně přečtete tento návod. Trampolínu musí sestavovat minimálně dvě dospělé osoby podle tohoto návodu. Trampolína musí být umístěna na rovném, pevném a nekluzkém povrchu. V opačném případě hrozí převržení. Současně se trampolína nesmí stavět na beton nebo jiné tvrdé podklady. Trampolína nesmí být zapuštěna do země. Trampolínu neumísťujte v okolí elektrického proudu. Je důležité, aby se min. 1 metr od trampolíny nenacházely další předměty. Dále je třeba dohlédnout, aby se nad trampolínou nenacházely větve, elektrické dráty nebo nízký strop. Po dokončení montáže všechny spoje zkontrolujte a utáhněte. Obalový materiál zlikvidujte odpovídajícím způsobem. Složenou trampolínu nepřesuňte. Pokud je to nezbytně nutné, je zapotřebí asistence 4 osob. Vždy ji přenášejte v horizontální poloze a poté ji zkontrolujte. Trampolína je určena pouze k domácímu venkovnímu použití. Při montáži používejte vhodné nářadí, pracujte s ním opatrně. Dále používejte ochranné rukavice.



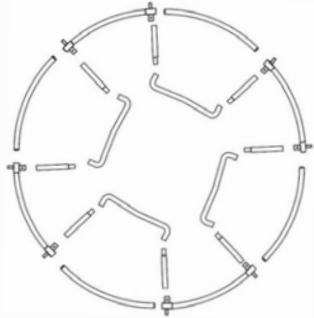


## Obsah balení – základna trampolíny

	Název dílu	Průměr trampolíny							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
<b>A</b>	Trubka rámu A	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>B</b>	Trubka rámu B	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>C</b>	Křížový spoj	6	6	8	8	8	8	10	12
<b>D</b>	Kryt pružin	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>E</b>	Odrazová plocha	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>F</b>	Nástavec na nohu	-	6	8	8	8	8	10	12
<b>G</b>	Noha ve tvaru U	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>H</b>	Pružiny	36	48	56	72	80	80	90	108
<b>I</b>	Napínací nářadí	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>J</b>	Šrouby	6	12	16	16	16	16	20	24
<b>K</b>	Montážní klíč	1	1	1	1	1	1	1	1



**183 cm / 244 cm**  
**3 nohy**



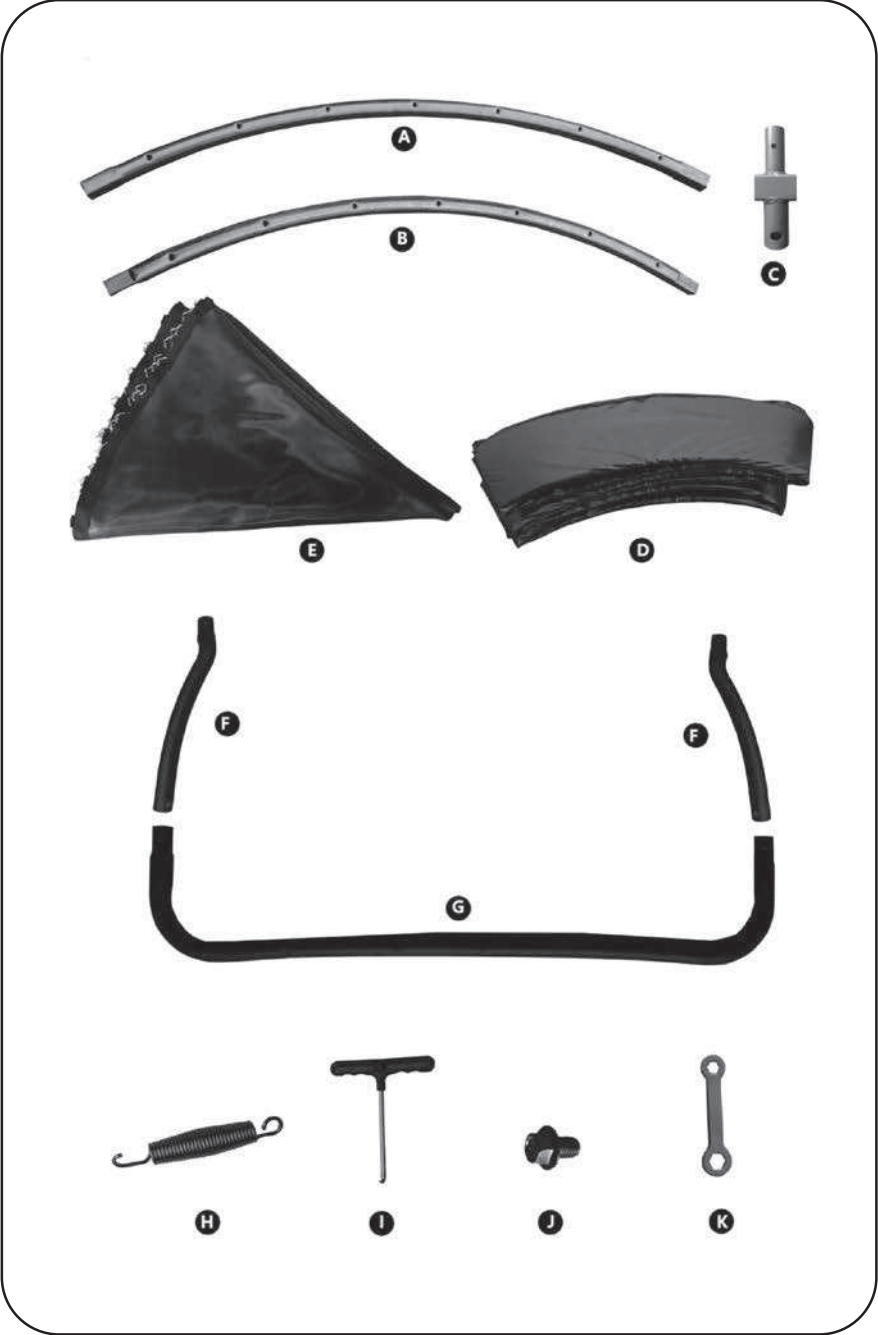
**305 cm – 422 cm**  
**4 nohy**



**457 cm**  
**5 noh**



**488 cm**  
**6 noh**

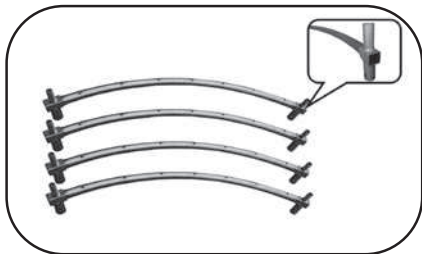


# Stavba základny trampolíny



## Krok 1

Připojte křížový spoj (C) ke dvěma koncům rámové trubky A. (A), Ujistěte se, že dobře sedí.



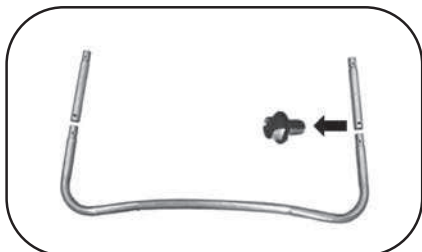
## Krok 2

Propojte všechny rámové trubky B (B) s rámovými trubkami A (A) (již s připravenými křížovými spoji) a vytvořte kruh. Ke spojení dvou posledních částí je třeba dvou osob.



## Krok 3

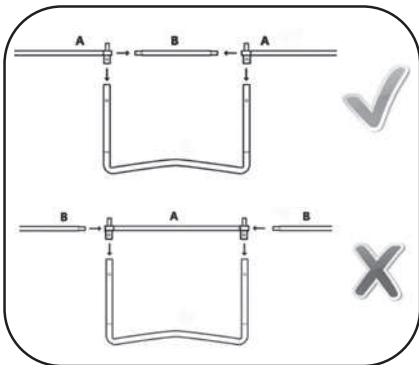
Připevněte nástavce na nohu (F) k nohám ve tvaru U (G) a zajistěte šrouby (J).



## Krok 4

Nohy ve tvaru U (již spojené s nastavci na nohy viz Krok 1) spojte s Rámem trampolíny (viz Krok 2). Spojte zajistěte šrouby (J).

Důležité! - Rám je třeba spojit s nohama tak, aby Rámová trubka B byla uvnitř. Nohy ve tvaru U (viz obrázek níže)!



## Krok 5

Skákací plocha musí být umístěna křížem/logem nahoru. První čtyři pružiny zahákněte vždy proti sobě tak, aby vytvořily tvar kříže. Tím dojde k souměrnému napnutí skákací plochy. Stejným způsobem umístěte zbývající pružiny.

UPOZORNĚNÍ: Pro napínání pružin použijte napínací nářadí, který je součástí balení a věnujte zvýšenou pozornost ochraně očí a rukou.



## Krok 6

V tuto chvíli by Vaše trampolína měla vypadat takto:



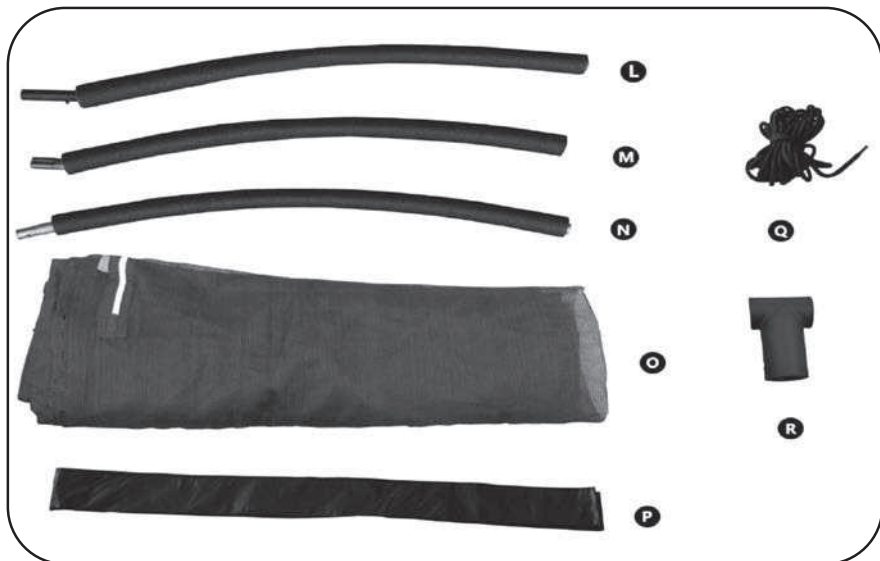
## Krok 7

Navlékněte kryt pružin na trampolínu tak, aby byly pružiny zcela zakryté a upevněte gumičkami.



## Obsah balení – ochranná síť

	Název dílu	Průměr trampolíny							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
L	Stojna ochranné sítě dolní	6	6	8	8	8	8	10	12
M	Stojna ochranné sítě horní	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Trubka horní obruče	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Síť ochranná	1	1	1	1	1	1	1	1
P	Rukáv ribbon černý	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Upínací lanko	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T- spoj plastový	6	6	8	8	8	8	10	12







## Krok 5

Ujistěte se, že všechny aretační kolíky jsou řádně zacvaknuté.



## Krok 6

Provlékněte upínací lanko (Q) otvory v ochranné síti a zároveň poutky na odrazové ploše.



## Krok 7

Vaše trampolína je nyní sestavená. Konstrukci zabezpečte kotvicí sadou (není součástí balení) proti vlivu povětrnostních podmínek a jako aretační proti nežádoucímu posunutí.



# Gratulujeme, nyní je Vaše trampolína připravena k použití

**Před použitím trampolíny se poraďte se svým lékařem, zda je pro vás tato aktivita vhodná a bezpečná.**

Před každým použitím trampolínu zkontrolujte. Zvýšenou pozornost věnujte skákací ploše a případně chybějícím či uvolněným dílům.

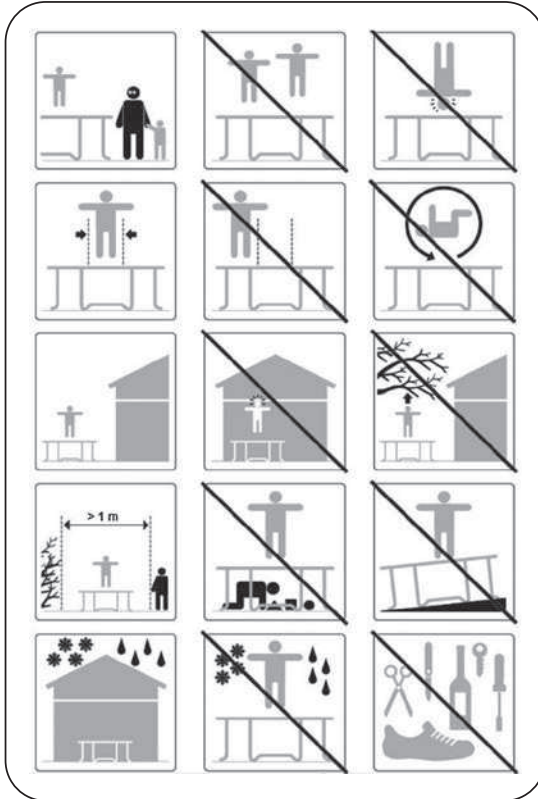
- Na trampolíně smí skákat pouze 1 osoba.
- Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Může dojít k vážnému zranění nebo dokonce úmrtí.
- Majitel trampolíny či dozorující osoba jsou plně odpovědní za správné používání trampolíny všemi uživateli.
- Pokud nemůžete zajistit dohled nad aktivitami na trampolíně, nepoužívejte ji.
- Dozorující osoba je odpovědná za umístění bezpečnostní plakety na trampolínu, která je součástí tohoto návodu. Dále musí zajistit, aby se všichni seznámili s bezpečnostními pravidly pohybu na trampolíně.
- Dozorující osoba musí být vždy přítomna bez ohledu na stáří a zkušenosti uživatele.
- Pokud trampolínu nepoužíváte, bezpečnostní síť uzavřete zipem i přezkami a žebřík uklidíte na bezpečné místo.
- Maximální váha uživatele nesmí přesáhnout stanovený limit trampolíny:  
pro trampolíny do 244 cm = 50 kg  
pro trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pro trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg
- Nedodržení pravidel bezpečného používání může vést k vážným úrazům.
- Seznamte se s technikou skákání a chováním skákací plochy. Mějte vaše tělo neustále pod kontrolou.
- Neskákejte úmyslně do ochranné sítě.
- Odložte oděvy s háčky a ostrými konci.
- Skákejte bez obuvi.
- Vyvarujte se skoků na kryt pružin, hrozí protržení.
- Nevytahujte se pomocí krytu pružin a nevstupujte na pružiny.
- Neskákejte na trampolínu z vyšších míst a ani neskákejte z trampolíny na zem.
- Před vstupem na trampolínu odložte všechny předměty z kapes.
- Během skákání není dovoleno mít cokoliv v ústech nebo rukách.
- Trampolína je určena dospělým a dětem od 3 let. Nedostatečné motorické schopnosti. Nebezpečí zranění.
- Asistujte malým dětem při nástupu a následném slezení z trampolíny.
- Po skončení montáže zkontrolujte, zda jsou všechny pružiny pevně zaháknuty v rámu a bezpečnostní lanko sítě je správně provlečené a přivázané.
- Pružiny musí být zcela zakryty.
- Stabilitu trampolíny je možné zvýšit položením pytlů s pískem na nosné nohy.
- Po kompletní kontrole všech spojů skákejte ve středu trampolíny cca 5 minut. Poté znovu proveďte kontrolu. Pokud bude všechno v pořádku, trampolína je připravená k používání.





## Trampolínu nepoužívejte

- při špatném osvětlení
- v případě těhotenství nebo vysokého tlaku
- v blízkosti vody
- při silném větru a dešti
- v případě, že skákačí plocha je mokrá
- pod vlivem látek ovlivňujících dobu reakce, prostorové vidění a koordinační schopnosti
- pokud se pod ní nacházejí jakékoli předměty nebo osoby
- pokud jsou na skákačí ploše jakékoli předměty



**Na trampolíně smí skákat pouze 1 osoba. Více osob zvyšuje riziko úrazu.**

**Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Může dojít k vážnému zranění nebo dokonce úmrtí.**





## Pečujte o trampolínu

V případě silného větru a deště trampolínu zabezpečte ukotvením nebo rozebráním a uložení na bezpečné místo. Ukotvením je třeba zajistit jak horní, tak dolní část trampolíny. Při silném až extrémním větru nebo při náhlých poryvech větru nemusí být ukotvení účinné. Při očekávání silného větru doporučujeme z trampolíny demontovat ochrannou síť a trampolínu dodatečně zajistit (např. betonové bloky na nohy apod.). Opravy smí provádět pouze kvalifikované osoby za použití originálních náhradních dílů. Neodborné zásahy mohou snížit životnost trampolíny.

Během chladnějších a deštivých měsíců trampolínu uložte na místo, kde nebude vystavena vysokým nebo naopak nízkým teplotám a slunečnímu záření. Při dlouhodobém nepoužívání trampolínu demontujte a uskladněte.

Životnost rámu zvýšíte promazáním např. vazelínou nebo jinými mazivy. Nezapomeňte ani na otvory, pružiny a spojovací body.

Při čištění trampolíny používejte pouze vlhký hadřík bez chemikálií či jiných abrazivních prostředků.

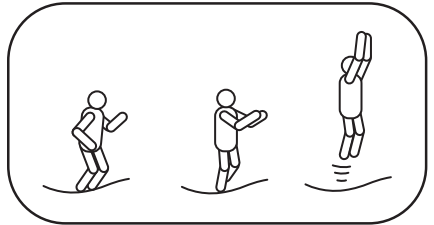
Ochranná síť by měla být vyměněna každé 2 roky.

## Základní techniky skákání

Dbejte na to, abyste vždy dopadli na stejné místo, ze kterého jste se odrazili. Skákejte vždy do středu trampolíny. Nesprávná technika skákání může vést k úrazu, proto si následující kapitoly pečlivě prostudujte.

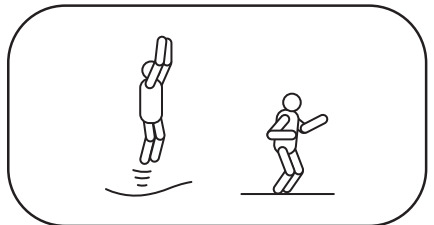
### Základní skok

- start ze stoje, nohy rozkročeny na šíři ramen, oči směřují na skákačící plochu
- máchněte rukama dopředu a otáčejte jimi nahoru
- ve výskoku dejte chodidla k sobě
- při dopadu jsou nohy opět od sebe na šíři ramen



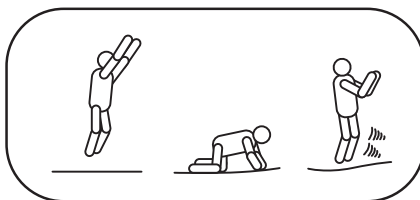
### Přerušovací manévr

- pokud ztratí skokan kontrolu, přerušovací manévrem ji může získat zpět
- začněte základním skokem, ale při dopadu nechte pokrčená kolena – tím skok přerušíte



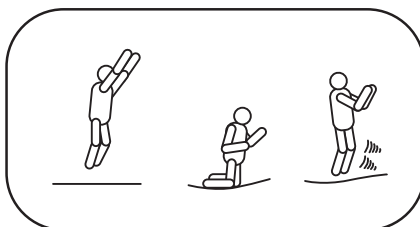
## Skok na ruce/kolena

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na ruce, kolena a záda držte rovně
- při dopadu na čtyři dejte pozor, výška není důležitá



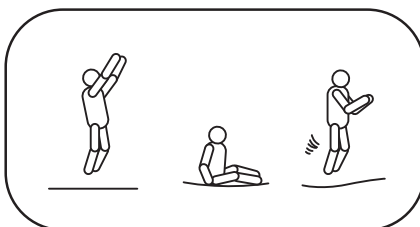
## Skok na kolena

- začněte nízkým kontrolovaným základním skokem
- dopadněte na kolena, přitom držte rovná záda, použijte paže na udržení rovnováhy
- skočte zpět do základní polohy, zatímco pažemi máchnete vzhůru



## Skok do sedu

- dopadněte v ploché poloze do sedu
- ruce dejte vedle boků
- s pomocí rukou se uveďte opět do vzpřímené polohy



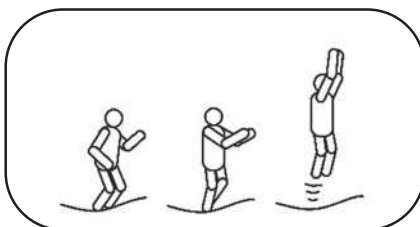
## Tréninkový plán

Dříve než se odhodláte k obtížnějším skokům, měli byste zvládnout základní. Proto postupujte podle tohoto tréninkového plánu. Pečlivě si prostudujte bezpečnostní pokyny.

Dozírající osoba i uživatelé by se měli podrobně informovat nejen o směrnících platných pro užívání trampolín, ale také o fyzických limitech uživatelů.

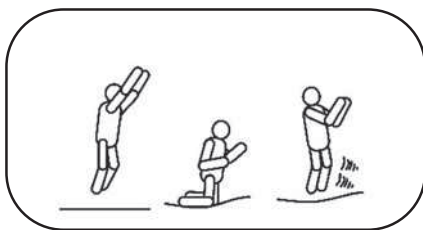
## 1. Lekce

- nastupování a vystupování
- základní skok – předvedení a praktické provádění
- přerušovací manévr – předvedení a praktické provádění
- skok na ruce/kolena – předvedení a praktické provádění



## 2. Lekce

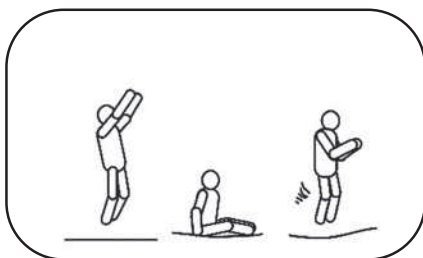
- zopakování 1. lekce
- skok do sedu – předvedení a praktické provádění
- skok na kolena – předvedení a praktické provádění
- začněte skokem do sedu a ukončete skokem na kolena



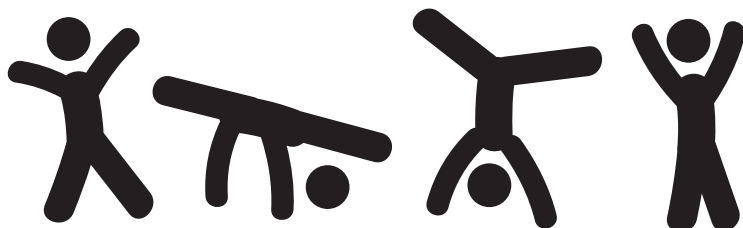
## 3. Lekce

- zopakujte si, co jste se naučili v předchozích lekcích

Absolvováním těchto tří lekcí si osvojíte základní techniky skákání na trampolíně. V budoucnu dávejte stále pozor na kontrolu a techniku prováděných skoků.



Následující hru lze hrát za účelem postupného přivykání uživatelů na trampolínu: Hráč č. 1 začne jedním skokem, hráč č. 2 tento skok zopakuje a přidá další. Hráči se střídají a vždy jeden skok přidají. Ten, kdo dokáže provést všechny skoky až do konce, se stane vítězem. I zde je důležité, aby všechny skoky byly skákány kontrolovaně! Nezkoušejte příliš těžké skoky, které neovládáte. Pokud své umění chcete dále zlepšovat, měli byste vyhledat kvalifikovaného instruktora pro používání trampolín. Také mějte na paměti, že na trampolíně smí v jeden okamžik skákat pouze jeden uživatel. Skákání ve dvou a více lidech může vést k úrazu.



## Bezpečnostní plaketa – trampolína

- Před použitím si důkladně přečtěte návod.
- Nepoužívejte trampolínu bez dozírající osoby, která je seznámena s bezpečnostními pravidly.
- Není dovoleno skákat salta, přemety a kotouly. Na trampolíně může skákat ždy jen jedna osoba.
- Skákejte bez obuvi.
- Pokud je skákaací plocha mokrá, trampolínu nepoužívejte.
- Neskákejte na trampolínu z výše umístěného objektu ani z trampolíny na zem.
- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek a látek ovlivňujících schopnost koordinace a dobu reakce.
- Nepoužívejte trampolínu jako pomůcku k přeskokům z objektu na objekt.
- Neskákejte příliš vysoko, skok je bezpečný pouze do té výšky, dokud dokážete dopadnout zpátky na prostředek.
- Pod trampolínou se nesmí nacházet žádné předměty, osoby ani zvířata.
- Prostor nad trampolínou musí být volný.
- Pokud jsou zhoršené větrné podmínky, trampolínu nepoužívejte a zajistěte ji (ukotvěte).
- Trampolína musí být umístěna na rovném povrchu.
- Nepoužívejte trampolínu bez krytu pružin a ochranných obalů.
- Trampolína musí být umístěna v dobře osvětleném prostoru.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny části na svém místě a v dobrém stavu.
- Trampolína je určena pouze pro domácí venkovní použití.
- Maximální váha uživatele nesmí přesáhnout stanovený limit trampolíny:  
 pro trampolíny do 244 cm = 50 kg  
 pro trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
 pro trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg

**VAROVÁNÍ** Nevhodné pro děti do 3 let. Nedostatečné motorické schopnosti. Nebezpečí zranění.

**VAROVÁNÍ** Používat pod přímým dozorem dospělé osoby

**VAROVÁNÍ** Určeno pro 1 osobu. Nebezpečí kolize.

## Ochranná síť

- Neskákejte do ochranné sítě.
- Nelezte na síť, ani nepodlézejte pod ní.
- Před každým použitím trampolíny ochrannou síť zkontrolujte, zda není poškozená. Pokud ano, trampolínu nepoužívejte.
- Zip u vchodu musí být před použitím úplně zapnut a zajištěn přezkami.
- Síť by měla být vyměněna každé 2 roky.

Okolo trampolíny musí být minimálně 1 metr volného prostoru.

Pečujte o trampolínu dle originálního manuálu.

**DISTRIBUTOR: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**



## Záruční podmínky

- Trampolína byla vyrobena z materiálů vysoké kvality provedení. Všechny součástky byly zkontrolovány a shledány nezávadnými.
- Záruka platí po dobu dvou let od data nákupu. Uschovejte všechny doklady o nákupu společně s návodem. Doklad o nákupu bude požadován při uplatňování záručních nároků.
- Reklamacce zboží se řídí právním řádem ČR.
- Záruka se vztahuje na veškeré vady způsobené chybou ve výrobě nebo vadou materiálu ovlivňující jejich funkčnost.
- Kupující je povinen po zakoupení trampolíny zkontrolovat, zda není porušen transportní obal nebo poškozena jiná část. V případě, že dojde ke zjištění vady, tak neprodleně o této skutečnosti informujte prodejce.
- Vykazuje-li trampolína zjevné vady, které se projeví ihned po zprovoznění, a pro které zařízení nelze užívat, je kupující povinen zboží bez odkladu reklamovat.
- Při zjištění závady na jednotlivých částech trampolíny reklamujte pouze vadnou část s viditelně označeným místem poškození.

## Záruka se nevztahuje na

- Opotřebení v důsledku nesprávné instalace nebo nesprávného používání, příp. nesprávného uskladnění.
- Běžné opotřebení zařízení odpovídající charakteru a době jeho užívání.
- Vady způsobené mechanickým poškozením.
- Vady způsobené vlivem živelných sil.
- Vady vzniklé v důsledku použití nestandardních prostředků a nevhodných čistících pomůcek.
- Přirozenou ztrátu stálobarevnosti s ohledem na působení slunečního záření.
- Deformace vzniklé v souvislosti s nestabilním nebo neupraveným podložím.
- Konstrukce a schůdky nejsou vyrobeny z nerezového materiálu a proto může dojít působením vlhkosti ke korozi. Záruka se nevztahuje na případnou korozi ocelové konstrukce nebo schůdků.

BEZPEČNOST  
OVĚŘENA

Intertek

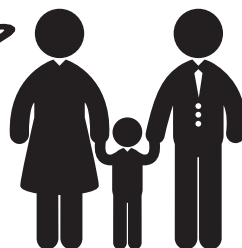


### Kontakty

[www.marimex.cz](http://www.marimex.cz)

Zákaznické centrum  
tel.: 261 222 111

e-mail: [info@marimex.cz](mailto:info@marimex.cz)





# Návod k trampolíne Marimex Premium

## Poděkování

Ďakujeme, že ste si zakúpili trampolínu od spoločnosti Marimex. Veríme, že vám bude slúžiť mnoho rokov a spoločne zažijete pekné chvíle nielen vy, ale aj vaši blízki. Pred zostavením trampolíny si starostlivo preštudujte tento návod. Odporúčame návod uschovať pre prípad budúcej potreby.



Váš Marimex

## Upozornenie

Pred stavbou a následným používaním je potrebné sa zoznámiť s inštrukciami v tomto návode. Návod uschovajte pre prípad, že uvedené informácie budete niekedy v budúcnosti potrebovať.



## Skôr ako začnete stavať

Pred začiatkom stavby si pozorne prečítajte tento návod. Trampolínu musia zostavovať minimálne dve dospelé osoby podľa tohto návodu. Trampolína musí byť umiestnená na rovnom, pevnom a nešmykľavom povrchu. V opačnom prípade hrozí prevrhnutie. Súčasne sa trampolína nesmie stavať na betón alebo iné tvrdé podklady. Trampolína nesmie byť zapustená do zeme. Trampolínu neumiestňujte v okolí elektrického prúdu. Je dôležité, aby sa min. 1 meter od trampolíny nenachádzali ďalšie predmety. Ďalej je potrebné dohliadnuť, aby sa nad trampolínou nenachádzali konáre, elektrické drôty alebo nízky strop.

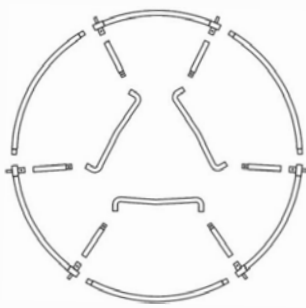
Po dokončení montáže všetky spoje skontrolujte a utiahnite. Obalový materiál zlikvidujte zodpovedajúcim spôsobom. Zloženú trampolínu nepresúvajte. Ak je to nevyhnutné, je potrebná asistencia 4 osôb. Vždy ju prenášajte v horizontálnej polohe a potom ju skontrolujte. Trampolína je určená iba na domáce použitie vonku. Pri montáži používajte vhodné náradie, pracujte s ním opatrne. Ďalej používajte ochranné rukavice.





## Obsah balenia – základňa trampolíny

	Názov dielu	Priemer trampolíny							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
A	Trubka rámu A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	Trubka rámu B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	Křížový spoj	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Kryt pružín	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Odrazová plocha	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Nástavec na nohu	-	6	8	8	8	8	10	12
G	Noha vo tvare U	3	3	4	4	4	4	5	6
H	Pružiny	36	48	56	72	80	80	90	108
I	Napínacie náradie	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Šróuby	6	12	16	16	16	16	20	24
K	Montážny kľúč	1	1	1	1	1	1	1	1



**183 cm / 244 cm**  
**3 nohy**



**305 cm – 422 cm**  
**4 nohy**



**457 cm**  
**5 nôh**



**488 cm**  
**6 nôh**



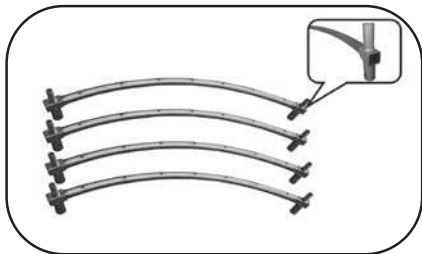


# Stavba základne trampolíny



## Krok 1

Pripojte krížový spoj (C) k dvom koncom rámovej rúrky A (A), Uistite sa, že dobre sedí.



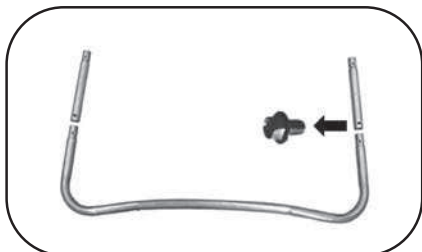
## Krok 2

Prepojte všetky rámove rúrky B (B) s rámovými rúrkami A (A) (už s pripravenými krížovými spojmi) a vytvorte kruh. Na spojenie dvoch posledných častí sú potrebné dve osoby.



## Krok 3

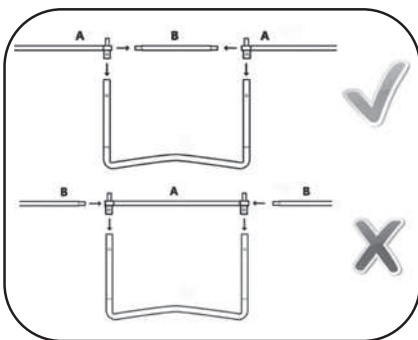
Pripevnite nástavce na nohu (F) k nohám v tvare U (G) a zaistite skrutky (J).



## Krok 4

Nohy v tvare U (už spojené s nástavcami na nohy vid' Krok 1) spojte s Rámom trampolíny (pozri Krok 2). Spojte zaistíte skrutkami (J).

Dôležité! – Rám je potrebné spojiť s nohami tak, aby Rámová trubka B bola vo vnútri Nohy v tvare U (viď obrázok nižšie)!



## Krok 5

Skákacia plocha musí byť umiestnená krížom/logom hore. Prvé štyri pružiny zaháknite vždy proti sebe tak, aby vytvorili tvar kríža. Tým dôjde k súmernému napnutiu skákacie plochy. Rovnakým spôsobom umiestnite zvyšné pružiny.

UPOZORNENIE: Pre napínanie pružín použite napínacie náradie, ktorý je súčasťou balenia a venujte zvýšenú pozornosť ochrane očí a rúk.



## Krok 6

V tejto chvíli by Vaša trampolína mala vyzerať takto:



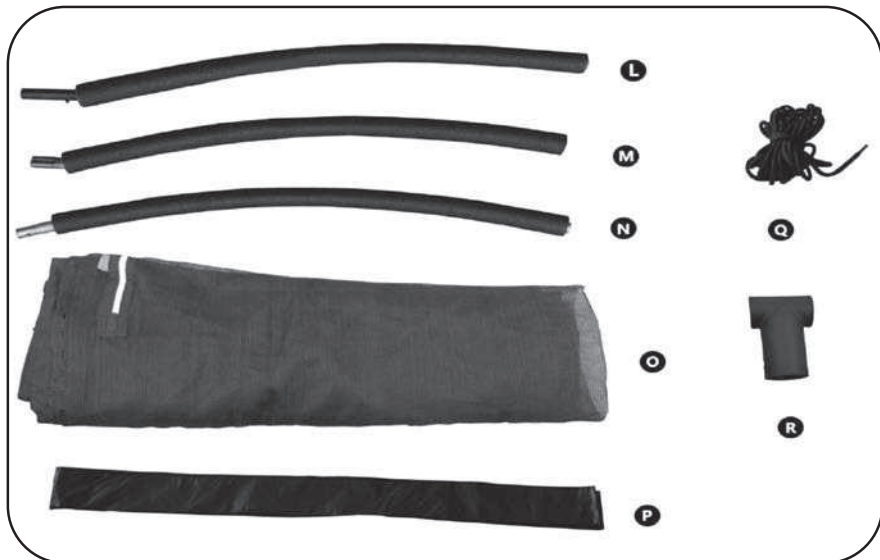
## Krok 7

Položte kryt pružín na trampolínu tak, aby boli pružiny úplne zakryté a upevnite gumičkami.



## Obsah balenia – ochranná sieť

	Názov dielu	Priemer trampolíny							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
L	Stojka ochrannej siete dolná	6	6	8	8	8	8	10	12
M	Stojka ochrannej siete horná	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Trubka hornej obruče	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Sieť ochranná	1	1	1	1	1	1	1	1
P	Rukáv ribbon čierny	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Upínacie lanko	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T- spoj plastový	6	6	8	8	8	8	10	12

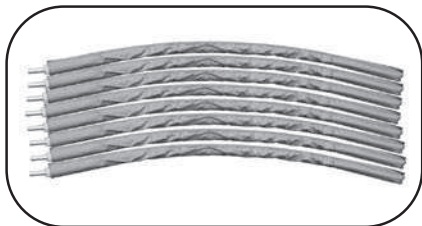
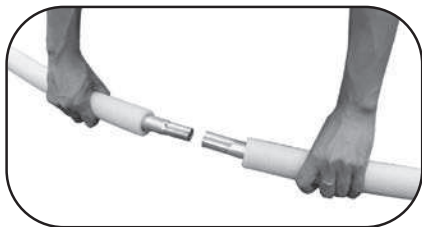


## Stavba ochrannej siete



### Krok 1

Spojte spodnú (L) a hornú (M) časť stojky ochrannej siete, potom na celú stojku navlečte rukáv (P). Rovnakým spôsobom spojte všetky tyče.



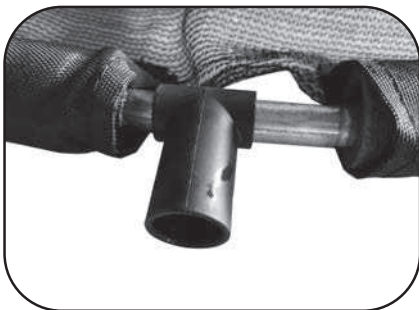
### Krok 2

Pripojte všetky stojky k nohám trampolíny.



### Krok 3

Nasuňte tyče hornej obruče (N) do rúčky pri hornom okraji ochrannej siete, následne ich spojte pomocou T-spojov (R) k sebe do tvaru kruhu.



### Krok 4

Vydvihnute takto vzniknutú obruč aj so sieťou do výšky a pripojte dolné ústie T-spojov (R) k stojkám ochrannej siete.



## Krok 5

Uistite sa, že všetky aretačné kolíky sú riadne zacvaknuté.



## Krok 6

Prevlečte upínacie lanko (Q) otvormi v ochrannej sieti a zároveň putká na odrazovej ploche.



## Krok 7

Vaše trampolína je zostavená, konštrukciu zabezpečte kotviacou sadou (nie je súčasťou balenia) proti vplyvu poveternostných podmienok a ako aretáciu proti nežiadúcemu posunutiu.



# Gratulujeme, nyní je Vaše trampolína připravena k použití

**Před použitím trampolíny se poradte so svým lékařem, či je pro vás tato aktivita vhodná a bezpečná.**

Před každým použitím trampolínu skontrolujte. Zvýšenou pozornost venujte skákací ploše a případně chýbajícím či uvolněným dílům.

- Na trampolíne smie skákať iba 1 osoba.
- Nie je dovolené skákať saltá, premety a kotrmelce. Môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.
- Majiteľ trampolíny, alebo dozorujúca osoba sú plne zodpovední za správne používanie trampolíny všetkými užívateľmi.
- Pokiaľ nemôžete zaistiť dohľad nad aktivitami na trampolíne, nepoužívajte ju.
- Dozorujúca osoba je zodpovedná za umiestnenie bezpečnostnej plakety na trampolíne, ktorá je súčasťou tohto návodu. Ďalej musí zaistiť, aby sa všetci zoznámili s bezpečnostnými pravidlami pohybu na trampolíne.
- Dozorujúca osoba musí byť vždy prítomna bez ohľadu na vek a skúsenosti užívateľa.
- Pokiaľ trampolínu nepoužívate, bezpečnostnú sieť uzavrite zipsom aj sponami a rebrik odložte na bezpečné miesto.
- Maximálna váha užívateľa nesmie prekročiť stanovený limit trampolíny:  
pre trampolíny do 244 cm = 50 kg  
pre trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pre trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg
- Nedodržanie pravidiel bezpečného používania môže viesť k vážnym úrazom.
- Zoznamte sa s technikou skákania a chovaním skákacej plochy. Majte Vaše telo neustále pod kontrolou.
- Neskáčte úmyslne do ochranej siete.
- Odložte oblečenie s háčikmy a ostrými koncami.
- Skáčte bez obuvi.
- Vyvarujte sa skokom na kryt pružín, hrozí roztrhnutie.
- Nevytahujte sa pomocou krytu pružín a nevstupujte na pružiny.
- Neskáčte na trampolínu z vyšších miest a ani neskáčte z trampolíny na zem.
- Pred vstupom na trampolínu odložte všetky predmety z vreciek.
- V priebehu skákania nieje dovolené mať čokoľvek v ústach alebo v rukách.
- Trampolína je určená dospelým a deťom od 3 rokov.
- Asistujte malým deťom pri nástupe a následnom schádzaní z trampolíny.
- Po skončení montáže skontrolujte, či sú všetky pružiny pevne zachytené v ráme a bezpečnostné lanko siete je správne prevlečené a priviazané.
- Pružiny musia byť celkom zakryté.
- Stabilitu trampolíny je možné zvýšiť položením vriec s pieskom na nosné nohy.
- Po kompletnej kontrole všetkých spojov skáčte v strede trampolíny cca 5 minút. Potom znovu opakujte kontrolu. Pokiaľ bude všetko v poriadku, trampolína je pripravená na používanie.

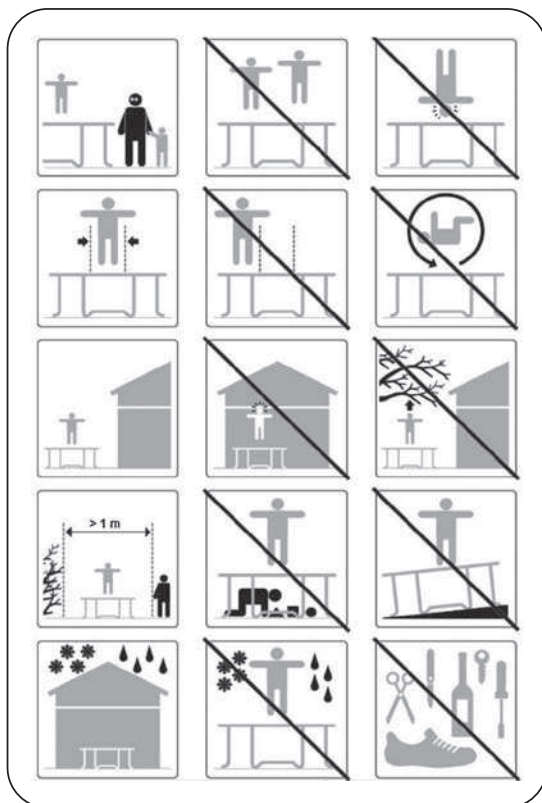




## Trampolínu nepoužívajte

- pri zlom osvetlení
- v prípade tehotenstva alebo vysokého tlaku
- v blízkosti vody
- pri silnom vetri a daždi
- v prípade, že skákacia plocha je mokrá
- pod vplyvom látok ovplyvňujúcich dobu reakcie, priestorového videnia a koordinačných schopností
- pokiaľ sa pod ňou nachádzajú akékoľvek predmety, alebo osoby
- pokiaľ sú na skákacej ploche akékoľvek predmety.

SK



Na trampolíne smie skákať iba 1 osoba. Viac osôb zvyšuje riziko úrazu.

Nieje dovolené skákať salta, premety a kotrmelce. Môže dôjsť k vážnemu zraneniu alebo dokonca k smrti.





## Starajte sa o trampolínu

V prípade silného vetra a dažďa trampolínu zabezpečte ukotvením alebo rozobra-  
ním a uložením na bezpečné miesto. Ukotvením je potrebné zaistiť jak hornú, tak  
aj dolnú časť trampolíny. Pri silnom až extrémnom vetru alebo pri náhlých poryvech  
vetru nemusí byť ukotvenie účinné. Pri očekávaní silného vetru doporučujeme  
z trampolíny demontovať ochrannú sieť a trampolínu dodatočne zajištiť (napr.  
betonové bloky na nohy apod.).

Opravy môžu prevádzkovať iba kvalifikované osoby za použitia originálnych náhrad-  
ných dielov.

Neodborné zásahy môžu znížiť životnosť trampolíny.

V priebehu chladnejších a daždivejších mesiacov trampolínu uložte na miesto, kde  
nebude vystavená vysokým, alebo naopak nízkym teplotám a slnečnému žiareniu.  
Pri dlhodobom nepoužívaní trampolínu demontujte a uskladnite.

Životnosť rámu zvýšite premazaním napr. vazelínou alebo inými mazivými. Nezapodni-  
te ani na otvory, pružiny a spojovacie body.

Pri čistení trampolíny používajte iba vlhkú handru bez chemikálií či iných abraziv-  
ných prostriedkov.

Ochranná sieť by mala byť vymenená každé 2 roky.

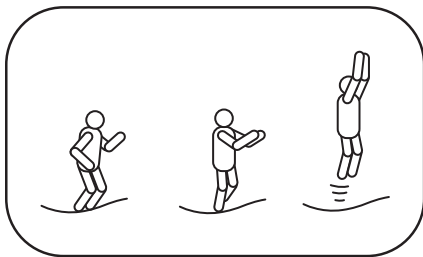
## Základné techniky skákania

Dbajte na to, aby Ste vždy dopadli na rovnaké miesto, z ktorého Ste sa odrazili.

Skáče vždy do stredu trampolíny. Nesprávna technika skákania môže viesť k úrazu,  
preto si nasledujúcu kapitolu starostlivo preštudujte.

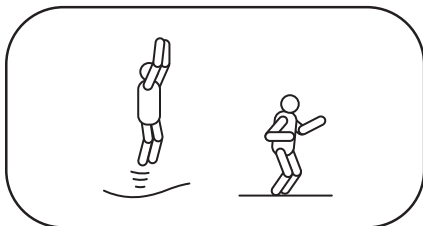
### Základný skok

- Štart zo stoja, nohy rozkročené na šír-  
ku ramien, oči smerujú na skákaciu  
plochu
- máchnite rukami dopredu a otáčajte  
nimi hore
- pri výskoku dajte chodidla k sebe
- pri dopade sú nohy opäť od seba  
na šírku ramien



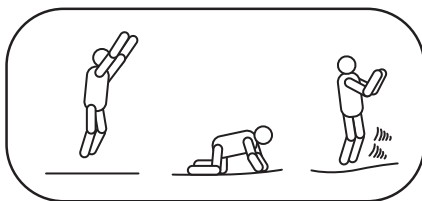
### Prerušovací manéver

- pokiaľ stratí skokan kontrolu, preru-  
šovacím manévrom ju môže získať  
späť.
- začnite základným skokom, ale pri  
dopade nechajte pokrčené kolena –  
tým skok prerušíte



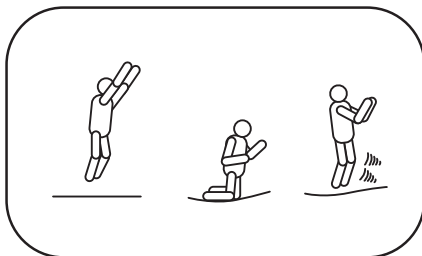
## Skok na ruky/kolena

- začnite nízkym kontrolovaným základným skokom
- dopadnite na ruky, kolena a chrbát držte rovno
- pri dopade na štyri dajte pozor, výška nieje dôležitá



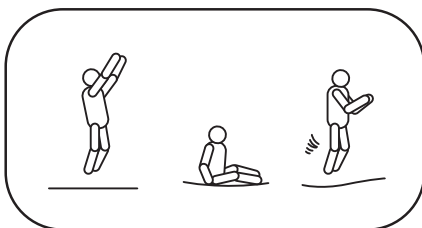
## Skok na kolena

- začnite nízkym kontrolovaným základným skokom
- dopadnite na kolena, pritom držte rovný chrbát, použite paže na udržanie rovnováhy
- skočte späť do základnej polohy, medzitým pažami máchnite smerom hore.



## Skok do sedu

- dopadnite v plochej polohe do sedu
- ruky dajte vedľa bokov
- s pomocou rúk sa uveďte späť do vzpriamenej polohy



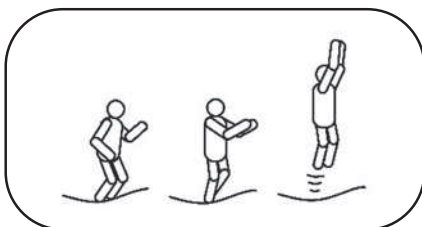
## Tréningový plán

Skôr než sa odhodláte k obťažnejším skokom, mali by Ste zvládnuť tie základné. Preto postupujte podľa tohto tréningového plánu. Starostlivo si preštudujte bezpečnostné pokyny.

Dozorujúca osoba aj užívatelia by sa mali podrobne informovať nielen o smerniciach platných pre užívanie trampolín, ale taktiež o fyzických limitoch užívateľov.

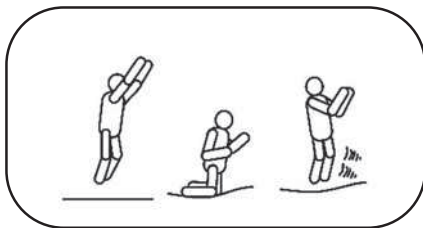
## 1. Lekcia

- nastupovanie a vystupovanie
- základny skok – predvedenie a praktické predvádzanie
- prerušovací manéver – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na ruky/kolena – predvedenie a praktické predvádzanie



## 2. Lekcia

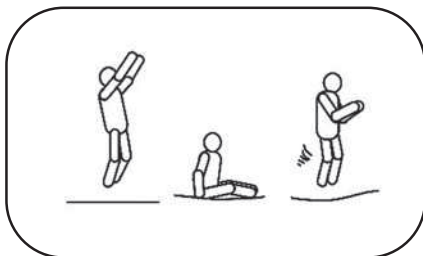
- opakovanie 1. lekcie
- skok do sedu – predvedenie a praktické predvádzanie
- skok na kolena – predvedenie a praktické predvádzanie
- začnite skokom do sedu a ukončite skokom na kolena



## 3. Lekcia

- opakujte si, čo Ste sa naučili v predchádzajúcich lekciah

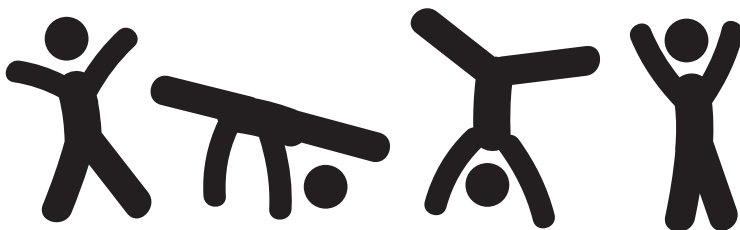
Absolvovaním týchto troch lekcii si osvojíte základné techniky skákania na trampolíne. V budúcnosti dávajte stále pozor na kontrolu a techniku predvádzaných skokov.



Následujúcu hru je možné hrať za účelom postupného privykania užívateľov na trampolínu:

Hráč č. 1 začne jedným skokom, hráč č. 2 tento skok zopakuje a pridá ďalší. Hráči sa striedajú a vždy jeden skok pridajú. Ten, kto dokáže predviesť všetky skoky až do konca, stane sa víťazom. Aj tu je dôležité, aby všetky skoky boli skákané kontrolovane!

Neskúšajte príliš ťažké skoky, ktoré neovládáte. Pokiaľ svoje umenie chcete aj ďalej zlepšovať, mali by Ste vyhľadať kvalifikovaného inštruktora pre používanie trampolíny. Taktiež majte na pamäti, že na trampolíne smie v jeden okamžik skákať iba jeden užívateľ. Skákanie vo dvojici a viacerých ľudí môže viesť k úrazu.



## Bezpečnostná plaketa – trampolína

- Pred použitím si dôkladne preštudujte návod.
- Nepoužívajte trampolínu bez dozorujúcej osoby, ktorá je oboznámena s bezpečnostnými pravidlami.
- Nieje dovolené skákať salta, premety a kotrmelce. Na trampolíne môže skákať vždy len jedna osoba.
- Skáčte bez obuvi.
- Pokiaľ je skákacia plocha mokrá, trampolínu nepoužívajte.
- Neskáčte na trampolínu z vyššie umiestneného objektu ani z trampolíny na zem.
- Nepoužívajte trampolínu pod vplyvom alkoholu, či iných návykových látok a látok ovplyvňujúcich schopnosť koordinácie a dobu reakcie.
- Nepoužívajte trampolínu ako pomôcku k preskokom z objektu na objekt.
- Neskáčte príliš vysoko, skok je bezpečný iba do takej výšky, pokiaľ dokážete dopadnúť späť do priestriedku.
- Pod trampolínou sa nesmú nachádzať žiadne predmety, osoby ani zvierata.
- Priestor nad trampolínou musí byť voľný.
- Pokiaľ sú zhoršené veterné podmienky, trampolínu nepoužívajte a zaistite ju (ukotvite).
- Trampolína musí byť umiestnená na rovnom povrchu.
- Nepoužívajte trampolínu bez krytu pružín a ochranných obalov.
- Trampolína musí byť umiestnená v dobre osvetlenom priestore.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky časti na svojom mieste a v dobrom stave.
- Trampolína je určená iba pre domáce vonkajšie použitie.
- Maximálna váha užívateľa nesmie prekročiť stanovený limit trampolíny:  
pre trampolíny do 244 cm = 50 kg  
pre trampolíny od 305 až 427 cm = 150 kg  
pre trampolíny od 457 do 488 cm = 180 kg

**VAROVANIE** Nevhodné pro deti do 3 rokov. Nedostatočné motorické schopnosti. Nebezpečenstvo zranenia.

**VAROVANIE** Používať pod priamym dozorom dospeléj osoby

**VAROVANIE** Určené pre 1 osobu. Nebezpečenstvo kolízie.

## Ochranná sieť

- Neskáčte do ochrannéj siete.
  - Nelezte na sieť, ani pod ňu nepodliezajte.
  - Pred každým použitím trampolíny, ochrannú sieť skontrolujte, či nieje poškodená. Pokiaľ ano, trampolínu nepoužívajte.
  - Zips pri vchode musí byť pred použitím úplne zapnutý a zaistený sponami.
  - Sieť by mala byť vymenená každé 2 roky.
- Okolo trampolíny musí byť minimálne 1 meter voľného priestoru.

**DISTRIBUTOR: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAHA 4, TEL. 261 222 111**



## Záručné podmienky

- Trampolína bola vyrobená z materiálov vysokej kvality prevedenia. Všetky súčiastky boli skontrolované a uznané nezávadnými.
- Záruka platí po dobu dvoch rokov od dátumu nákupu. Uschovajte všetky doklady o nákupe spoločne s návodom. Doklad o nákupe bude požadovaný pri uplatňovaní záručných nárokov.
- Reklamácia tovaru sa riadi právnym zákonom SR.
- Záruka sa vzťahuje na všetky závady spôsobené chybou vo výrobe, alebo vadou materiálu ovplyvňujúce ich funkčnosť.
- Kupujúci je povinný po zakúpení trampolíny skontrolovať, či nieje porušený transportný obal, alebo poškodená iná časť. V prípade, že dôjde k zaisteniu chyby, tak obratom o tejto skutočnosti informujte predajcu.
- Pokiaľ vykazuje trampolína zjavné chyby, ktoré sa prejavia hneď po zložení, a pre ktoré zariadenie nejde užívať, je kupujúci povinný tovar bezodkladne reklamovať.
- Pri zaistení chyby na jednotlivých častiach trampolíny reklamujte iba chybnú časť s viditeľne označeným miestom poškodenia.

## Záruka sa nevzťahuje na

- Opatrenie v dôsledku nesprávnej inštalácie alebo nesprávneho používania, príp. nesprávneho uskladnenia.
- Bežné opotrebenie zariadenia zodpovedajúce charakteru a dobe jeho používania.
- Chyby spôsobené mechanickým poškodením.
- Chyby spôsobené vplyvom živelných síl.
- Chyby vzniknuté v dôsledku používania neštandardných prostriedkov a nevhodných čistiacich pomôciek.
- Prírodnú stratu stálofarebnosti s ohľadom na pôsobenie slnečného žiarenia.
- Deformácie vzniknuté v súvislosti s nestabilným alebo neupraveným podložením.
- Konštrukcia a schodíky niesú vyrobené z nerezového materiálu a preto môže dôjsť pôsobením vlhkosti ku korózii. Záruka sa nevzťahuje na prípadnú koróziu oceľovej konštrukcie alebo schodíkov.

BEZPEČNOSŤ  
OVERENÁ

Intertek

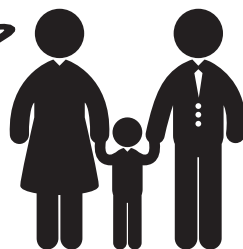


### Kontakty

[www.marimex.sk](http://www.marimex.sk)

Zákaznícke centrum  
tel.: +421 233 004 194

e-mail: [info@marimex.sk](mailto:info@marimex.sk)



# Montageanleitung für Trampolin Marimex Premium

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für das Trampolin von der Gesellschaft Marimex entschieden haben. Zugleich hoffen wir, dass es Ihnen viele Jahre dienen wird, indem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Familie und Freunde, gemeinsam schöne Augenblicke erleben. Vor der Montage des Trampolins lesen Sie bitte aufmerksam diese Anleitung. Wir empfehlen, die Anleitung für den künftigen Bedarf aufzubewahren.



Ihr Team Marimex

## Hinweis

Vor der Montage und der Benutzung ist es erforderlich, sich mit den Hinweisen in dieser Anleitung bekanntzumachen. Bewahren Sie die Anleitung für die zukünftige Benutzung.



## Vor dem aufbau

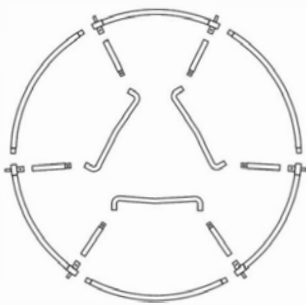
Vor dem Montagebeginn lesen Sie bitte aufmerksam diese Anleitung. Das Trampolin ist mindestens durch zwei erwachsene Personen gemäß dieser Anleitung zusammenzubauen. Das Trampolin ist auf ebener, fester und nicht rutschiger Oberfläche aufzustellen. Andernfalls droht sein Umkippen. Zugleich darf das Trampolin nicht auf Beton bzw. auf andere, harte Unterlagen gestellt werden. Das Trampolin darf nicht in den Boden eingelassen werden. Stellen Sie das Trampolin nicht in der Umgebung elektrischen Stroms auf. Wichtig ist, dass sich min. 1 m vom Trampolin keine weitere Gegenstände befinden. Ferner ist darauf zu achten, dass sich über dem Trampolin weder Äste, Zweige, elektrische Drähte noch eine niedrige Decke befinden. Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach der Installation und ziehen Sie sie fest an. Das Verpackungsmaterial ist in entsprechender Weise zu entsorgen. Bewegen sie nicht das zusammengesetzte Trampolin. Sofern es unabdingbar notwendig ist, ist die Assistenz von 4 Personen erforderlich. Tragen Sie das Trampolin stets in horizontaler Lage und kontrollieren Sie es anschließend. Das Trampolin ist lediglich für den häuslichen Gebrauch im Außenbereich bestimmt. Benutzen Sie bei der Montage vorsichtig geeignete Werkzeuge. Die Verwendung der Schutz-  
andschuhen wird empfohlen.



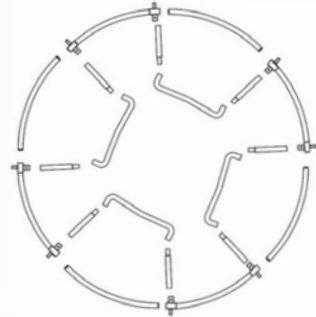


## Packungsinhalt – Trampolinbasis

	Beschreibung der Teile	Der Durchmesser des trampolins							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
A	Rahmenrohr A	3	3	4	4	4	4	5	6
B	Rahmenrohr B	3	3	4	4	4	4	5	6
C	Rohrkreuzverbindung	6	6	8	8	8	8	10	12
D	Randabdeckung	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Sprungmatte	1	1	1	1	1	1	1	1
F	Standbeinaufsatz	-	6	8	8	8	8	10	12
G	Standbein in U-Form	3	3	4	4	4	4	5	6
H	Feder	36	48	56	72	80	80	90	108
I	Spannseil	1	1	1	1	1	1	1	1
J	Schraube	6	12	16	16	16	16	20	24
K	Spannwerkzeuge	1	1	1	1	1	1	1	1



**183 cm / 244 cm**  
**3 Standbeine**



**305 cm – 422 cm**  
**4 Standbeine**



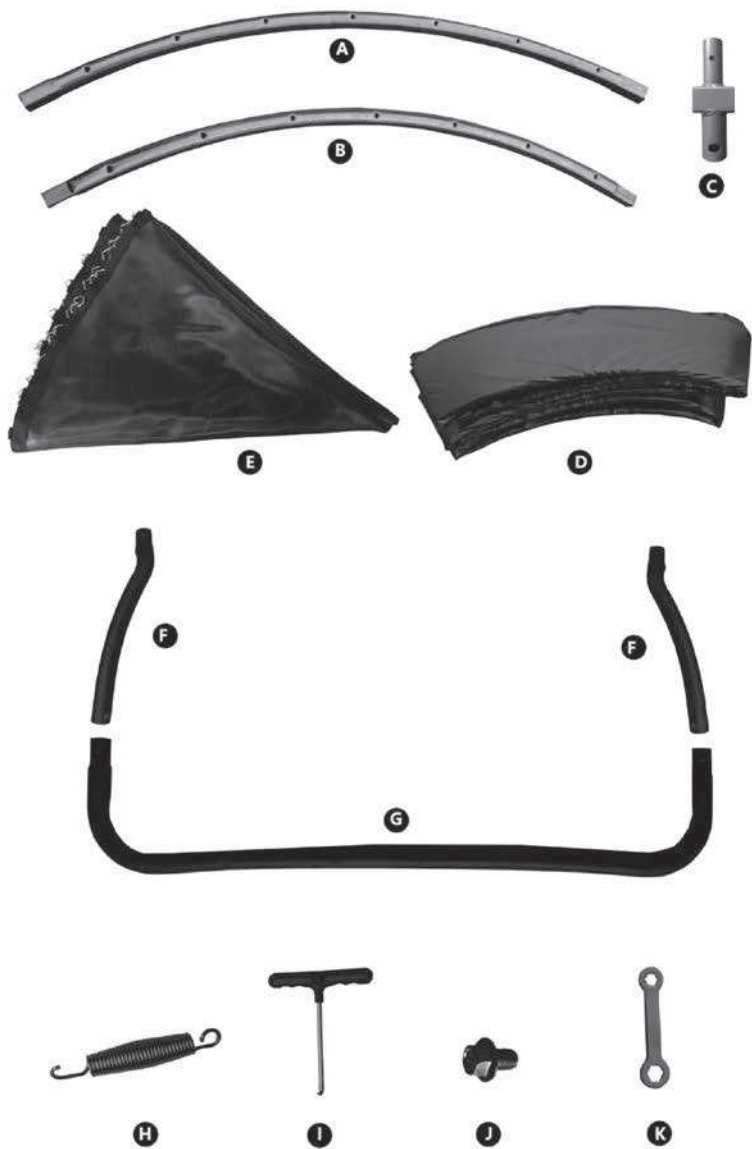
**457 cm**  
**5 Standbeine**



**488 cm**  
**6 Standbeine**





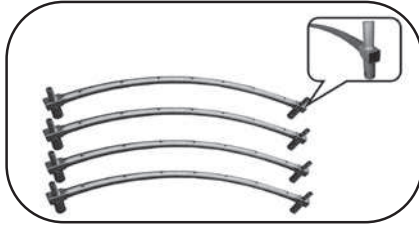


# Zusammenbau der Basis des Trampolins



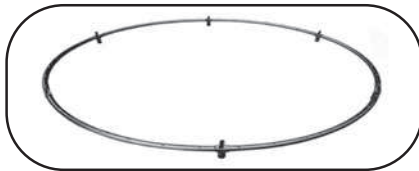
## Schritt 1

Verbinden Sie das Rohrkreuzverbindung (C) mit den beiden Enden des Rahmenrohrs A (A), Stellen Sie sicher, dass es gut passt



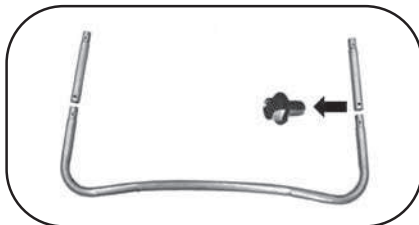
## Schritt 2

Verbinden Sie alle Rahmenrohre B (B) mit den Rahmenrohren A (A) (mit bereits angebrachten Kreuzverbindungen) zu einem Kreis. Für die Verbindung der letzten beiden Teile werden zwei Personen benötigt.



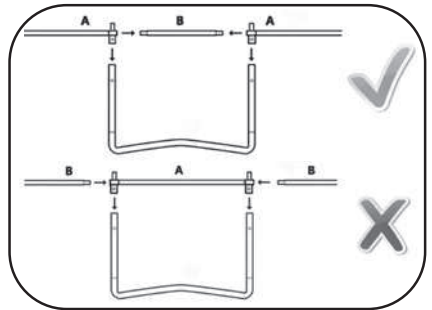
## Schritt 3

Befestigen Sie die Standbein Aufsetzen (F) an den Standbeinen in U-Form (G) und befestigen Sie sie mit den Schrauben (J).



## Schritt 4

Verbinden Sie die U-förmigen Beine (bereits an den Beinverlängerungen befestigt, siehe Schritt 1) mit dem Trampolinrahmen (siehe Schritt 2). Sichern Sie die Verbindungen mit Schrauben (J). Wichtig! – Der Rahmen muss so mit den Beinen verbunden werden, dass sich das Rahmenrohr B innerhalb der U-förmigen Beine befindet (siehe Bild unten)!



## Schritt 5

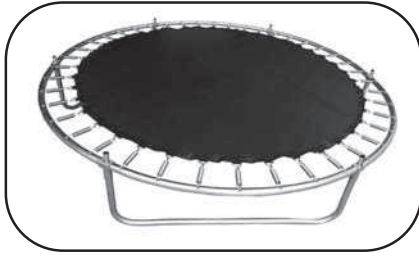
Die Sprungmatte muss mit dem Kreuz/Logo nach oben weisen. Die ersten vier Federn haken Sie jeweils gegeneinander so ein, dass sie die Form eines Kreuzes bilden. Hierdurch erfolgt das gleichmäßige Spannen der Sprungmatte. In gleicher Weise bringen Sie die übrigen Federn an. HINWEIS: Für das Spannen der Federn verwenden Sie das mitgelieferte Spannwerkzeuge, wobei Sie erhöhte Aufmerksamkeit der Augen und Hände widmen sollten.



Übersetzung des Textes in eine andere Sprache.

## Schritt 6

Zu diesem Zeitpunkt sollte Ihr Trampolin so aussehen:



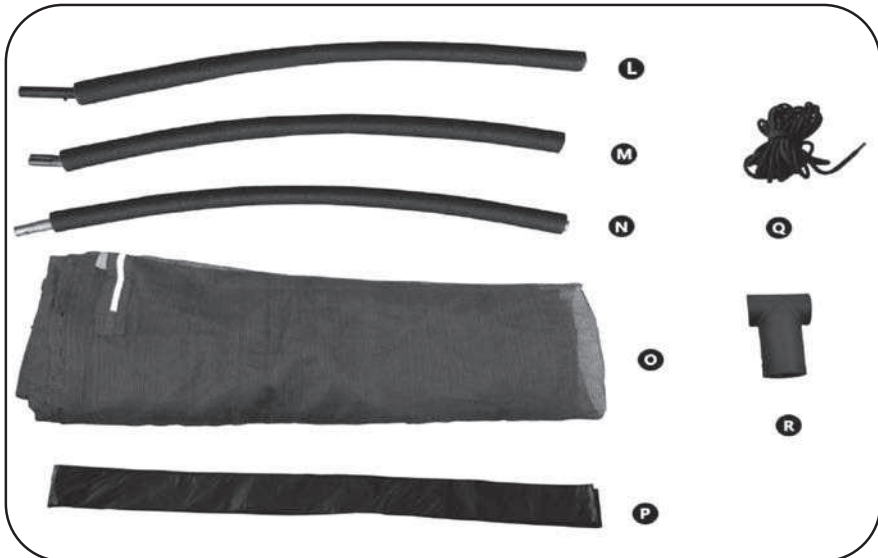
## Schritt 7

Ziehen Sie die Randabdeckung am Trampolin so auf, dass die Federn gänzlich verdeckt sind, und befestigen Sie mit Hilfe der Gummis.



## Packungsinhalt – Sicherheitsnetz

	Beschreibung der Teile	Der Durchmesser des Trampolins							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
L	Stab des Schutznetzes – Unten	6	6	8	8	8	8	10	12
M	Stab des Schutznetzes – Oben	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Oberes Rahmenrohr	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Sicherheitsnetz	1	1	1	1	1	1	1	1
P	Schwarzer Ärmel	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Spannwerkzeuge	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T- Verbindungsstück plastik	6	6	8	8	8	8	10	12

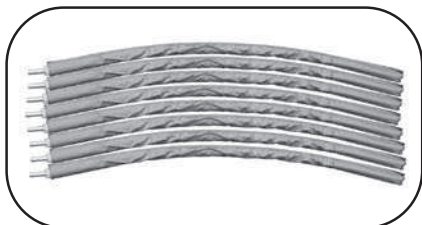
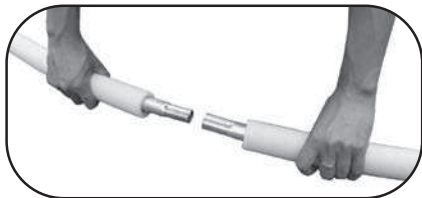


## Konstruktion des Schutznetzes



### Schritt 1

Verbinden Sie das untere (L) und obere (M) Teil des Stabs des Schutznetzes und ziehen Sie über die gesamte Stange den Ärmel (P). In gleicher Weise verbinden Sie alle Stangen.



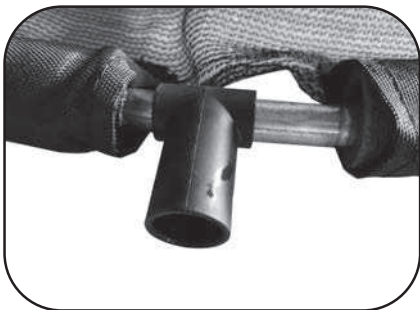
### Schritt 2

Setzen Sie alle Stäbe auf die Standbeine des Trampolins.



### Schritt 3

Schieben Sie die Stäbe des oberen Reifens (N) in den Ärmel am oberen Rand des Sicherheitsnetzes, anschließend verbinden Sie sie mit Hilfe der T-Verbindungsstücke (R) zur Form eines Reifens.



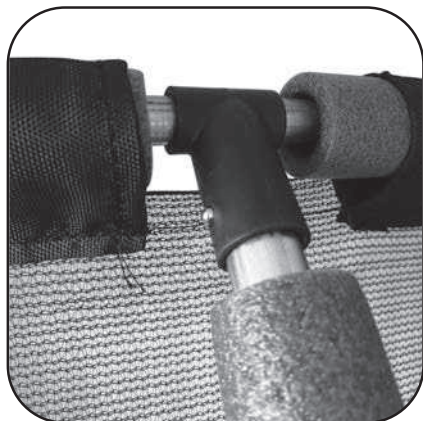
### Schritt 4

Heben Sie den so entstandenen Reifen auch mit dem Netz in die Höhe und verbinden Sie die untere Mündung der T-Verbindungsstücke (R) mit den Fangzaunstangen des Sicherheitsnetzes.



## Schritt 5

Vergewissern Sie sich, dass alle Arretierungsstifte ordentlich eingerastet sind.



## Schritt 6

Ziehen Sie das Spannseil (Q) durch die Öffnungen im Schutznetz und zugleich durch die Schlaufen an der Sprungfläche.



## Schritt 7

Ihr Trampolin ist zusammengebaut. Sichern Sie die Konstruktion mit dem Ankerungsset (ist nicht Gegenstand der Lieferung) gegen den Einfluss der Witterungsbedingungen und als Arretierung gegen ein unerwünschtes Verschieben. Wir gratulieren Ihnen, Ihr Trampolin ist bereit zur Benutzung.



## Die Montage ist fertig

**Vor der Benutzung des Trampolins konsultieren Sie Ihren Arzt, ob diese Aktivität für Sie geeignet und sicher ist.** Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Widmen Sie erhöhte Aufmerksamkeit der Sprungmatte und ggf. den fehlenden oder lockeren Teilen.

- Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin springen.
- Versuchen oder gestatten Sie keine Saltos. Landungen auf Kopf oder Nacken können zu schweren Verletzungen, Verlähmung oder Tod führen.
- Der Besitzer des Trampolins bzw. die beaufsichtigende Person ist für die richtige Benutzung des Trampolins durch alle Benutzer voll verantwortlich.
- Sofern Sie die Aufsicht über die Aktivitäten auf dem Trampolin nicht gewährleisten können, benutzen Sie es nicht.
- Die Aufsichtsperson ist für das Anbringen der Sicherheitsplakette am Trampolin, die Bestandteil dieser Anleitung ist, verantwortlich. Ferner hat sie sicherzustellen, dass sich alle mit den Sicherheitsregeln der Bewegung auf dem Trampolin bekanntmachen.
- Die Aufsichtsperson hat ungeachtet des Alters und der Erfahrung des Benutzers stets anwesend zu sein.
- Sofern Sie das Trampolin nicht benutzen, schließen Sie das Sicherheitsnetz mit dem Reißverschluss und den Schnallen und bringen Sie die Leiter an einen sicheren Ort.
- Das maximale Gewicht des Benutzers darf das festgelegte Limit des Trampolins nicht überschreiten:
  - für Trampoline bis 244 cm = 50 kg
  - für Trampoline von 305 bis 427 cm = 150 kg
  - für Trampoline von 457 bis 488 cm = 180 kg
- Die Nichteinhaltung der Regeln der sicheren Benutzung kann zu ernsthaften Unfällen führen.
- Machen Sie sich mit der Technik des Springens und dem Verhalten der Sprungmatte bekannt. Haben Sie Ihren Körper ständig unter Kontrolle.
- Springen Sie nicht absichtlich in das Sicherheitsnetz.
- Legen Sie Bekleidung mit Häkchen und scharfen Enden ab.
- Springen Sie ohne Schuhe.
- Vermeiden Sie Sprünge auf die Randabdeckung der Federn, sie könnte zerreißen.
- Ziehen Sie sich nicht mit Hilfe der Randabdeckung heraus und treten Sie nicht auf die Federn.
- Springen Sie nicht von höheren Orten, auch nicht vom Trampolin auf den Boden.
- Vor dem Betreten des Trampolins legen Sie als Gegenstände aus den Hosens- und Jackentaschen ab.
- Während des Springens ist es nicht erlaubt, irgendetwas immer im Mund zu haben oder in den Händen zu halten.
- Das Trampolin ist für Erwachsene und für Kinder ab 3 Jahre bestimmt.
- Helfen Sie kleinen Kindern beim Besteigen und dem anschließenden Heruntersteigen vom Trampolin.
- Kontrollieren Sie nach der Beendigung der Montage, ob alle Federn im Rahmen fest eingehakt sind und das Sicherheitsseil richtig eingefädelt und angebunden ist.
- Die Federn müssen gänzlich verdeckt sein.
- Die Stabilität des Trampolins kann durch das Legen von Sandsätzen auf die Standleine erhöht werden.

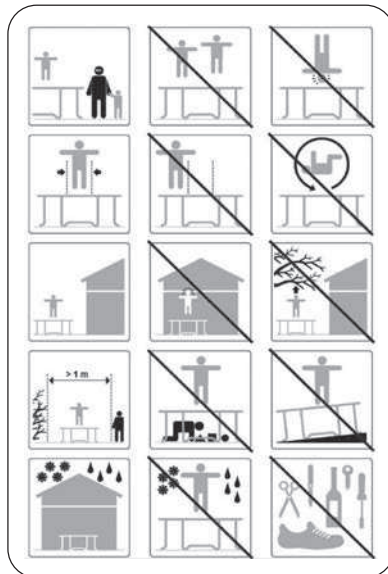


- Nach der vollständigen Kontrolle aller Verbindungen springen Sie ca. 5 Minuten in der Mitte des Trampolins. Dann führen Sie erneut eine Kontrolle durch. Sofern alles in Ordnung ist, ist das Trampolin zur Benutzung bereit.



## Verwenden Sie das Trampolin nicht:

- bei schlechter Beleuchtung
- wenn schwanger oder mit Bluthochdruck
- in der Nähe von Wasser
- bei starkem Wind und Regen
- wenn die Sprungmatte nass ist
- unter dem Einfluss von Stoffen, welche die Reaktionszeit, das räumliche Sehen und die Koordinierungsfähigkeiten beeinflussen
- sofern sich unter ihm jedwede Gegenstände oder Personen befinden
- sofern sich auf der Sprungfläche jedwede Gegenstände befinden



**Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin springen. Mehrere Personen erhöhen das Unfallrisiko.**

**Versuchen oder gestatten Sie keine Saltos. Landungen auf Kopf oder Nacken können zu schweren Verletzungen, Verlähmung oder Tod führen.**





## Pflege

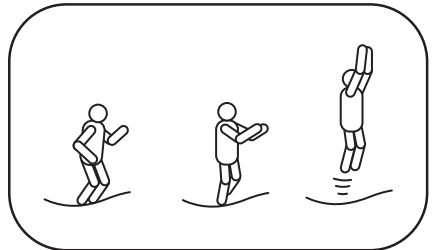
Sichern Sie das Trampolin beim starken Wind und Regen mittels der Verankerung oder durch die Demontage und Aufbewahrung an einem sicheren Ort. Mittels der Verankerung ist sowohl das obere, als auch das untere Teil des Trampolins zu sichern. Bei starkem bis extremem Wind oder bei heftigen Windböen muss die Verankerung nicht wirksam sein. Bei Erwartung eines starken Windes empfehlen wir, vom Trampolin das Schutznetz zu demontieren und das Trampolin ausreichend zu sichern (z.B. durch Betonblöcke auf den Standbeinen u. Ä.). Instandsetzungsarbeiten dürfen lediglich durch qualifizierte Personen unter Verwendung von Originalersatzteilen durchgeführt werden. Unsachgemäße Eingriffe können die Lebensdauer des Trampolins verringern. Während der kühleren und regnerischen Monate bewahren Sie das Trampolin an einem Ort auf, an welchem es weder hohen, noch niedrigen Temperaturen sowie der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Bei langzeitiger Nichtbenutzung demontieren Sie das Trampolin und lagern Sie es ein. Die Lebensdauer des Rahmens erhöhen Sie durch das Einschmieren z.B. mit Vaseline oder anderen Schmiermitteln. Vergessen Sie auch nicht die Öffnungen, Federn und Verbindungspunkte. Bei der Reinigung des Trampolins verwenden Sie lediglich ein feuchtes Tuch ohne Chemikalien oder andere abrasive (scheuernde) Mittel. Das Sicherheitsnetz sollte alle 2 Jahre ausgewechselt werden.

## Grundtechniken des Springens

Achten Sie darauf, dass Sie stets wieder auf die Absprungstelle auftreffen. Springen Sie stets in die Mitte des Trampolins. Eine falsche Sprungtechnik kann zu einem Unfall führen, sodass Sie das nachfolgende Kapitel sorgfältig studieren sollten.

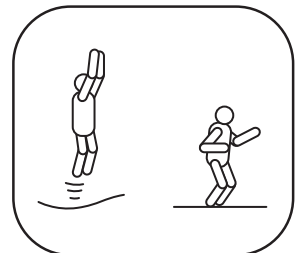
### Grundsprung

- Start aus dem Stand, die Bein bis auf Schulterbreite gespreizt, die Augen auf die Sprungfläche gerichtet
- Schwingen Sie mit den Händen nach vorn und drehen Sie sie nach oben.
- Im Absprung liegen die Füße aneinander.
- Beim „Landen“ sind die Füße wieder auf Schulterbreite gespreizt.



### Unterbrechungsmanöver

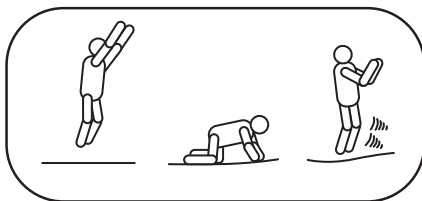
- Sofern der Springer die Kontrolle verliert, kann er sie durch das Unterbrechungsmanöver zurückgewinnen.
- Beginnen Sie mit dem Grundsprung, lassen Sie jedoch beim Aufsetzen die Knie eingezogen (gebeugt) – hiermit unterbrechen Sie den Sprung auf die Hände/Knie.
- Beginnen Sie mit einem niedrigen, kontrollierten, grundlegenden Sprung.
- Fallen Sie auf die Hände, Knie und halten Sie den Rücken gerade.
- Beim Aufsetzen auf allen Vieren geben Sie Acht, die Höhe ist nicht wichtig.





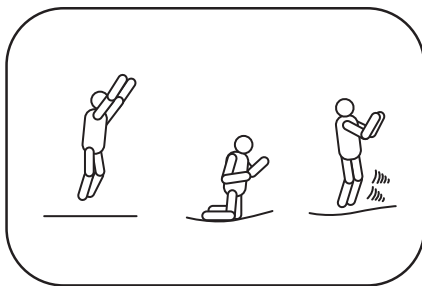
## Sprung auf die Knie

- Beginnen Sie mit einem niedrigen, kontrollierten Grundsprung.
- Fallen Sie auf die Knie, halten Sie hierbei den Rücken gerade, verwenden Sie die Arme zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.
- Springen Sie zurück in die Grundposition, während Sie die Arme nach oben schwingen Sprung in den Sitz
- Sie fallen in flacher Lage in den Sitz.
- Geben Sie die Hände neben die Hüften.
- Mit Hilfe der Hände bringen Sie sich wieder in die gestreckte Lage.



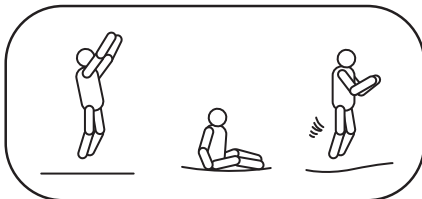
## Der kniesprung

- Beginnen Sie mit einem niedrigen kontrollierten Grundsprung.
- Landen Sie auf Ihren Knien, halten Sie dabei den Rücken gerade, nutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie zurück in die Basisposition, indem Sie Ihre Arme aufwärts schwingen.



## Der sitzsprung

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Bringen Sie Ihre Hände neben die Hüften. Mit Hilfe der Hände bringen Sie sich wieder in die aufrechte Position.

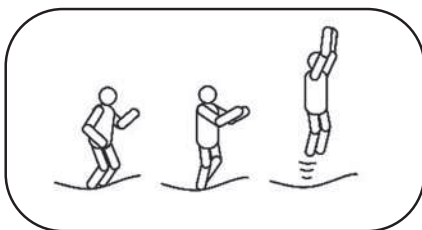


## Trainingsplan

Bevor Sie sich zu schwierigeren Sprüngen entschließen, sollten Sie die Grundlegenden beherrschen. Daher verfahren Sie gemäß diesem Trainingsplan. Studieren Sie aufmerksam die Sicherheitsanweisungen. Die Aufsichtsperson sowie die Benutzer sollten sich eingehend nicht nur über die gültigen Richtlinien über die Benutzung von Trampolinen, sondern auch über die physischen Grenzen der Benutzer informieren.

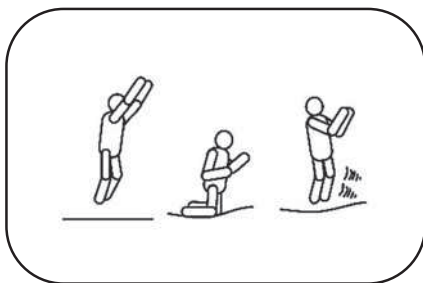
### 1. Lektion

- Aufsteigen und Absteigen
- Grundsprung – Vorführung und praktische Ausführung
- Unterbrechungsmanöver – Vorführung und praktische Ausführung
- Sprung auf die Hände/Knie – Vorführung und praktische Ausführung



## 2. Lektion

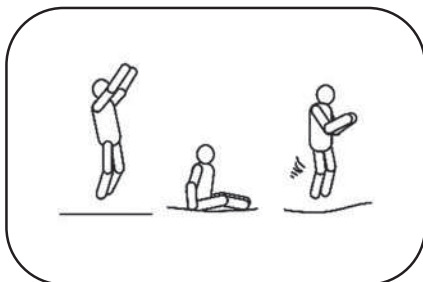
- Wiederholung der 1. Lektion
- Sprung in den Sitz – Vorführung und praktische Ausführung
- Sprung auf die Knie – Vorführung und praktische Ausführung
- Beginnen Sie mit dem Sprung in den Sitz und schließen Sie mit dem Sprung auf die Knie ab.



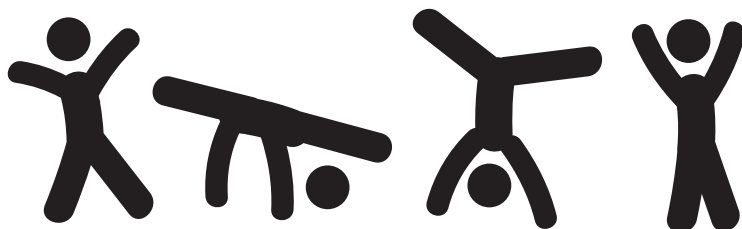
## 3. Lektion

- Wiederholen Sie, was Sie in den vorherigen Lektionen gelernt haben.

Mit der Absolvierung dieser drei Lektionen eignen Sie sich die Grundtechniken des Springens auf einem Trampolin an. Geben Sie künftig stets Acht auf die Kontrolle und die Technik der auszuführenden Sprünge.



Das folgende Spiel kann zum Zwecke der schrittweisen Gewöhnung der Benutzer an das Trampolin gespielt werden. Der Spieler Nr. 1 beginnt mit einem Sprung, der Spieler Nr. 2 wiederholt diesen Sprung und fügt einen weiteren hinzu. Die Spieler wechseln sich ab und fügen jeweils einen Sprung hinzu. Derjenige, der alle Sprünge bis zum Ende auszuführen vermag, wird Sieger. Auch hier ist es wichtig, dass alle Sprünge kontrolliert gesprungen werden! Versuchen Sie nicht allzu schwere Sprünge, die Sie nicht beherrschen. Sofern Sie Ihr Können weiter verbessern wollen, sollten Sie einen qualifizierten Ausbilder für die Verwendung eines Trampolins aufzusuchen. Darüber hinaus sollten Sie daran denken, dass auf dem Trampolin zu jedem Zeitpunkt nur ein Benutzer springen darf. Das Springen zu zweit und mit noch mehr Personen kann einen Unfall zur Folge haben.



## Sicherheitsplakette – trampolin

- Vor dem Gebrauch lesen Sie aufmerksam diese Anleitung.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht ohne Aufsichtsperson, die mit den Sicherheitsregeln vertrautgemacht ist.
- Versuchen oder gestatten Sie keine Saltos. Landungen auf Kopf oder Nacken können zu schweren Verletzungen, Verlähmung oder Tod führen. Auf dem Trampolin darf stets nur eine Person springen.
- Springen Sie ohne Schuhe.
- Sofern die Sprungmatte nass ist, darf das Trampolin nicht verwendet werden.
- Springen Sie nicht von einem höher befindlichen Objekt auf das Trampolin, auch nicht vom Trampolin auf den Boden.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol und anderen Suchtstoffen sowie Stoffen, welche das Koordinierungsvermögen und die Reaktionsdauer beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht als Hilfsmittel zum Überspringen von Objekt zu Objekt.
- Springen Sie nicht zu hoch, der Sprung ist nur bis zu jener Höhe sicher, solange Sie wieder in der Mitte des Trampolins aufsetzen.
- Unter dem Trampolin dürfen sich keine Gegenstände, Personen oder Tiere befinden.
- Der Raum über dem Trampolin muss frei sein.
- bei verschlechterten Witterungsbedingungen sollten Sie das Trampolin nicht verwenden und es sichern (verankern).
- Das Trampolin ist auf ebener Oberfläche aufzustellen.
- Verwenden Sie das Trampolin nicht ohne Abdeckung der Federn und nicht ohne die Schutzhüllen.
- Das Trampolin muss in einem gut beleuchteten Raum aufgestellt sein.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung, ob alle Teile an ihrem Platz und in einem guten Zustand sind.
- Das Trampolin ist lediglich für den häuslichen Gebrauch im Außenbereich bestimmt.
- Das maximale Gewicht des Benutzers darf das festgelegte Limit des Trampolins nicht überschreiten:
  - für Trampoline bis 244 cm = 50 kg
  - für Trampoline von 305 bis 427 cm = 150 kg
  - für Trampoline von 457 bis 488 cm = 180 kg

**WARNUNG:** Ungeeignet für Kinder bis 3 Jahre. Unzureichende motorische Fähigkeiten. Verletzungsgefahr!

**WARNUNG:** Benutzung nur unter direkter Aufsicht einer erwachsenen Person.

**WARNUNG:** Für 1 Person bestimmt. Gefahr der Kollision.

## Sicherheitsnetz

- Springen Sie nicht in das Sicherheitsnetz.
- Klettern Sie nicht auf dem Netz, auch nicht unten hindurch.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung des Trampolins das Sicherheitsnetz, ob es nicht beschädigt ist. Falls ja, darf das Trampolin nicht verwendet werden.
- Der Reißverschluss am Eingang muss vor der Benutzung voll geschlossen und durch Schnallen gesichert sein.
- Das Sicherheitsnetz sollte alle 2 Jahre ausgewechselt werden. Rund um das Trampolin muss ein freier Bereich von mindesten 1 Meter sein.

**HERSTELLER: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAG 4, TEL. 261 222 111**

## GARANTIEBESTIMMUNGEN

- Das Trampolin wurde aus hochwertigen Materialien in hoher Ausführungsqualität hergestellt. Alle Komponenten wurden kontrolliert und als tadellos genehmigt.
- Die Garantie gilt für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Bewahren Sie alle Kaufbelege gemeinsam mit der Anleitung auf. Der Kaufbeleg wird bei der Geltendmachung von Garantieansprüchen verlangt.
- Reklamationen von Waren unterliegen dem Recht der Tschechischen Republik oder nach dem Recht des Landes, in dem das Trampolin gekauft wurde.
- Die Garantie bezieht sich auf sämtliche Mängel infolge eines Fehlers in der Produktion oder eines Materialmangels, welcher Einfluss auf die Funktion hat. Der Käufer ist verpflichtet, nach dem Kauf des Trampolins zu kontrollieren, ob nicht die Transportverpackung oder ein anderer Teil beschädigt ist. Bei Feststellung eines Mangels hat er den Verkäufer hiervon unverzüglich in Kenntnis zu setzen.
- Weist das Trampolin offensichtliche Mängel auf, die gleich nach der Inbetriebnahme in Erscheinung treten, sodass die Anlage nicht benutzt werden kann, ist der Käufer verpflichtet, die Ware unverzüglich zu reklamieren.
- Bei Feststellung eines Mangels an den einzelnen Teilen des Trampolins reklamieren die nur das mangelhafte Teil mit der sichtlich gekennzeichneten Stelle der Beschädigung.

## Die Garantie bezieht sich nicht auf

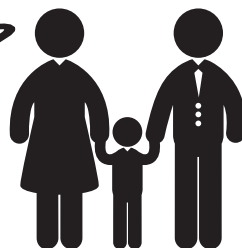
- Abnutzung infolge der unsachgemäßen Installation oder der unkorrekten Verwendung, ggf. der unsachgemäßen Lagerung.
- Übliche Abnutzung der Anlage, die dem Charakter und der Nutzungsdauer entspricht.
- Mängel infolge mechanischer Beschädigung.
- Mängel, die durch Naturkräfte verursacht wurden.
- Mängel infolge der Verwendung vom Standard abweichender Mittel und ungeeigneter Reinigungsmittel.
- Natürlicher Verlust der Farbbeständigkeit im Hinblick auf das Einwirken der Sonnenstrahlung.
- Deformationen im Zusammenhang mit dem instabilen oder nicht angepassten Untergrund.
- Die Konstruktion und die Stufen sind aus Edelstahl hergestellt, sodass infolge von Feuchtigkeit eine Korrosion eintreten kann. Die Garantie bezieht sich nicht auf die allfällige Korrosion der Stahlkonstruktion oder der Stufen.

SICHERHEIT  
ÜBERPRÜFT

Intertek



**Kontakte**  
[www.marimex.cz](http://www.marimex.cz)  
**Kundencenter**  
tel.: +420 261 222 111  
e-mail: [info@marimex.cz](mailto:info@marimex.cz)



# Marimex Premium Trampoline Installation Manual

Thank you for purchasing the Marimex Premium trampoline. We are convinced it will serve you well for years and bring your family many happy moments together. Before assembling the trampoline, please study this instruction manual carefully. We recommend to keep the manual for future reference.



Your Marimex

## Warning

It is essential to read the instructions contained in this manual before assembling and using the trampoline. Keep the manual for future use.



## Before you start to construct

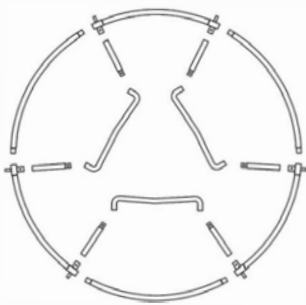
Read this manual carefully before beginning of the assembly. The trampoline must be assembled by at least two adults according to the instructions in this manual. The trampoline must be located on an even, firm and non-slippery surface in order to avoid the overturning. The trampoline must not be assembled on a concrete or similar hard base. The trampoline must not be embedded in the ground. It is essential, that there is constantly free space within 1 metre around the trampoline as well as no branches, electrical wires or low ceiling. After completing of the assembly, check and tighten all connections. Dispose all of the packaging materials ecologically. Do not move the assembled trampoline. If it is absolutely necessary to move the trampoline, ensure the assistance of 4 persons and always move it in a horizontal position and check all connections thoroughly afterwards. The trampoline is intended for outdoor home use only. Use carefully appropriate tools when assembling the trampoline. Wearing of the protective gloves is recommended.





# Parts list – trampoline base

	Name of part	Trampoline diameter							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
<b>A</b>	Frame tube A	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>B</b>	Frame tube B	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>C</b>	Cross connector	6	6	8	8	8	8	10	12
<b>D</b>	Cover pads	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>E</b>	Jumping mat	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>F</b>	Leg extension	-	6	8	8	8	8	10	12
<b>G</b>	Leg base	3	3	4	4	4	4	5	6
<b>H</b>	Springs	36	48	56	72	80	80	90	108
<b>I</b>	Spring tool	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>J</b>	Screws	6	12	16	16	16	16	20	24
<b>K</b>	Spanner	1	1	1	1	1	1	1	1



**183 cm / 244 cm**  
**3 legs**



**305 cm – 422 cm**  
**4 legs**

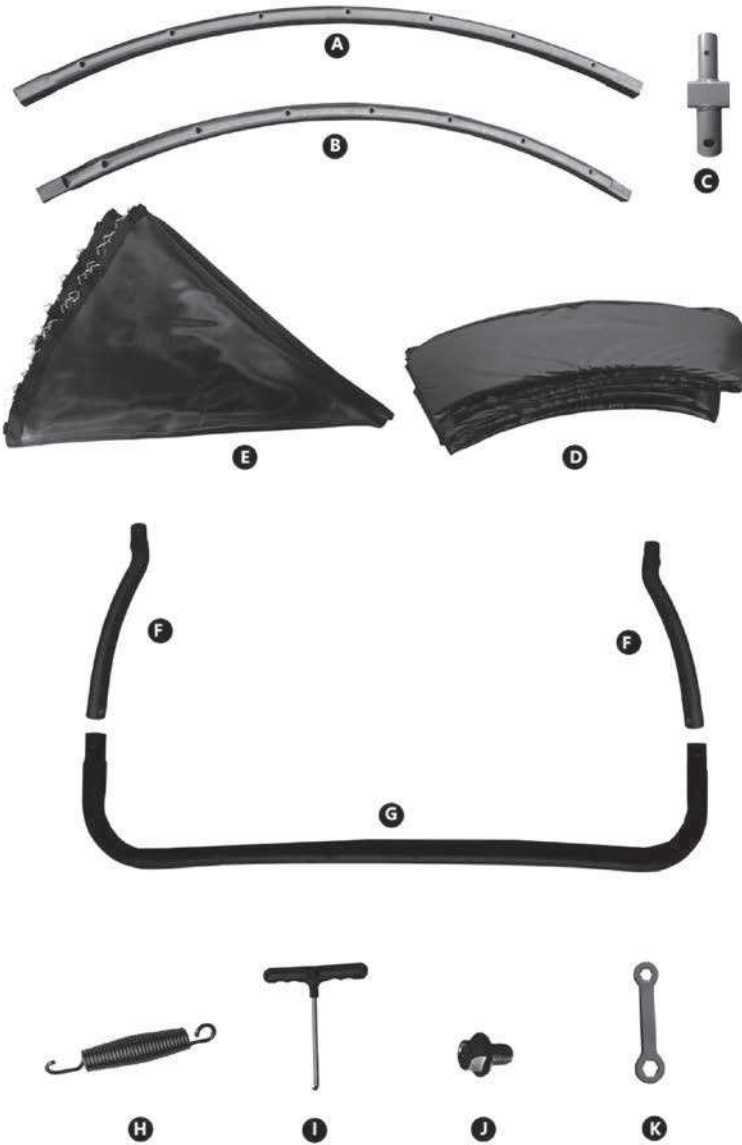


**457 cm**  
**5 legs**



**488 cm**  
**6 legs**



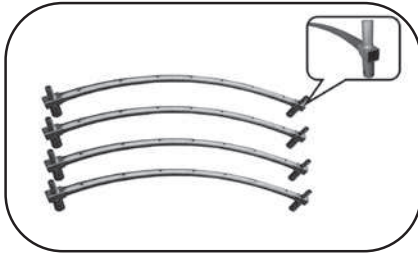


# Trampoline base assemble



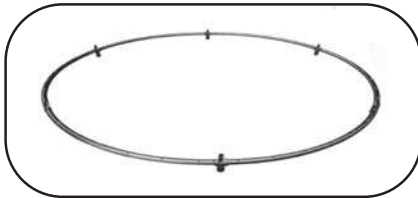
## Step 1

Attach the cross connector (C) to the two ends of the frame tube A (A), be sure it fits well.



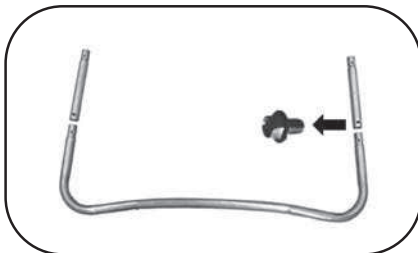
## Step 2

Connect all the frame tubes B (B) to the frame tubes A (A) (with the cross joints already attached) to form a circle. Two people are needed to connect the last two parts.



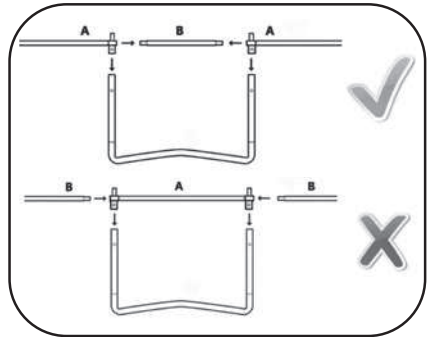
## Step 3

Attach the leg extensions (F) to the leg bases (G) and secure with the screws (J).



## Step 4

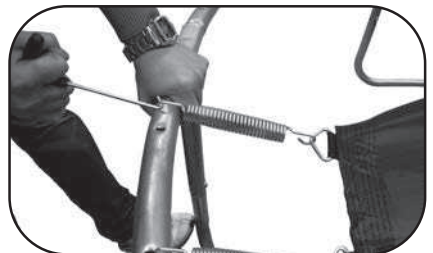
Connect the U-shaped legs (already attached to the leg extensions see Step 1) to the Trampoline Frame (see Step 2). Secure the joints with screws (J). Important! - The frame must be connected to the legs so that the frame tube B is inside the U-shaped legs (see the picture below)!



## Step 5

The jumping mat must be placed with the cross/logo facing upwards. Always hook the first four springs to the mat opposite one another (cross-shape). This results the even tension of the jumping matt. Place the remaining springs in place using the same way.

CAUTION: It is essential to use the provided tensioning tools for tensioning the springs and to pay increased attention to the protection of your eyes and hands.





### Step 6

At this point, your trampoline should look like this:



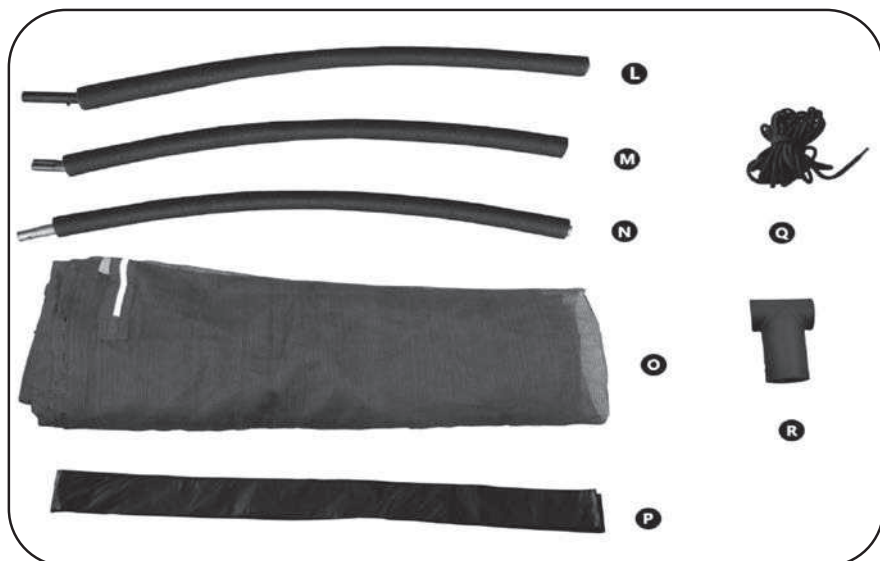
### Step 7

Pull the spring cover onto the trampoline so that the springs are completely covered and fasten with rubber bands.



## Parts list – safety net

	Name of part	Trampoline diameter							
		183 cm	244 cm	305 cm	366 cm	396 cm	427 cm	457 cm	488 cm
L	Safety net rod – lower part	6	6	8	8	8	8	10	12
M	Safety net rod – upper part	6	6	8	8	8	8	10	12
N	Metal ring rod	6	6	8	8	8	8	10	12
O	Safety net	1	1	1	1	1	1	1	1
P	Black sleeve	6	6	8	8	8	8	10	12
Q	Clamping rope	1	1	1	1	1	1	1	1
R	T-connection plastic	6	6	8	8	8	8	10	12

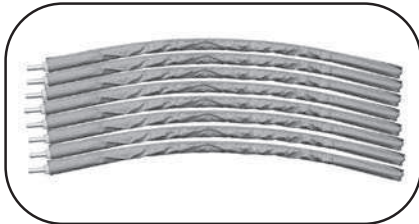
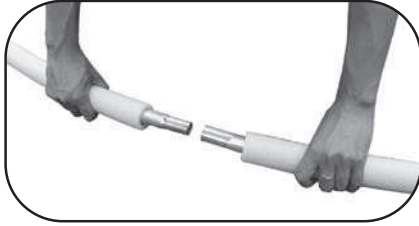


# Construction of the protection net



## Step 1

Connect lewr (L) and Upper (M) part of the safety net pole, then pull a sleeve over the entire length of the pole (P). Connect all poles in the same way.



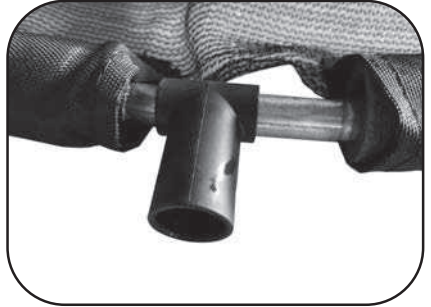
## Step 2

Attach all poles on the trampoline legs.



## Step 3

Slide the upper ring poles (N) into the sleeve along the upper edge of the safety net, then connect it using T-connections (R) to form a circle.



## Step 4

Lift both the ring and the safety net to a height above the rods and connect the bottoms of the T-connections (R) to the safety net poles.



### Step 5

Ensure that all locking pins are properly clicked shut.



### Step 6

Draw the String through the eyelets of the net and the triangle hangers on jumping mat.



### Step 7

Your trampoline is complete. Secure the structure against the effects of the weather and unwanted displacement with an anchoring set (not included). Congratulations, your trampoline is now ready for use.



## INSTALLATION IS COMPLETE

**Before using the trampoline, consult with your doctor, whether this kind of activity is suitable and safe for you.**

Check the trampoline before every use. Pay particular attention to the jumping mat and potential missing or loose parts.

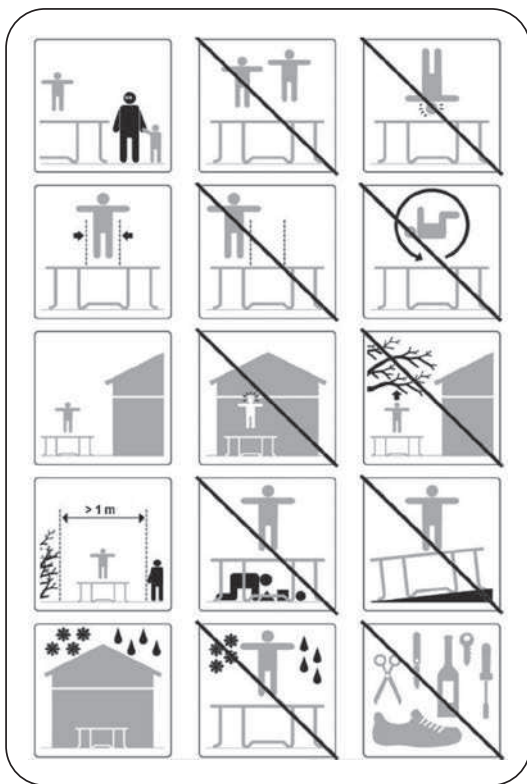
- No more than 1 person may use the trampoline at a time.
- Never attempt somersaults, handsprings or rolls. This may result in serious injury or even death.
- The owner of the trampoline or a supervisor is fully responsible for the correct use of the trampoline by all users.
- Do not use the trampoline without supervision.
- The supervisor is responsible for placing a safety notice, which is a part of this manual, onto the trampoline. The supervisor must also ensure that all persons are familiar with the safety rules for exercising on the trampoline.
- The supervisor must remain present at all times, regardless of the age and experience of the user.
- If you are not using the trampoline, close the safety net with the zip and clasps, and put the ladder away in a safe place.
- The maximum weight of the user must not exceed the trampoline's fixed limit:
  - for trampolines of up to 244 cm = 50 kg
  - for trampolines of 305 to 427 cm = 150 kg
  - for trampolines from 457 to 488 cm = 180 kg
- Failure to observe the safety rules may result in serious injury.
- Familiarise with the jumping techniques and the behaviour of the jumping mat. Keep your body under control at all times.
- Do not jump into the safety net deliberately.
- Put clothing with hooks and sharp edges aside.
- Remove your shoes before using the trampoline.
- Avoid jumping onto the spring cover, as there is a danger that it may tear.
- Do not pull the spring cover and do not stand on the springs.
- Do not jump onto the trampoline from higher places, nor jump off the trampoline onto the ground.
- Empty your pockets before using the trampoline.
- You must not have anything in your mouth or hands while jumping.
- The trampoline is intended for adults and children from age 3.
- Help young children when climbing onto and off the trampoline.
- After completing assembly, make sure that all springs are securely hooked onto the frame and that the safety net's fixing cord is correctly threaded and fastened.
- The springs must be completely covered.
- The trampoline's stability can be increased by placing sand bags on the support legs.
- After complete control of connections, jump in the centre of the trampoline for about 5 minutes and check them again. If everything is right, the trampoline is ready to be used.



# DO NOT USE THE TRAMPOLINE

- in poor light conditions
- while pregnant or with high blood pressure
- near the water
- in strong wind or rain
- if the jumping mat is wet
- under the influence of substances which affect reaction time and coordination skills
- if any objects or persons are located underneath it
- if there are any items on the jumping mat

EN



**Only 1 person may use the trampoline at a time. More persons increase the risk of injury.**



**Do not perform somersaults, handsprings or rolls. This may result in serious injury or even death.**





## CARE OF THE TRAMPOLINE

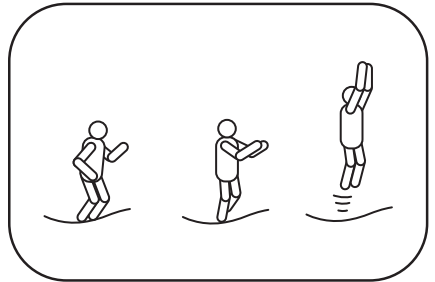
Anchor the trampoline or dismantle it and store in a safe place during strong wind or rain. When anchored, both the upper and lower parts of the trampoline must be secured. Anchoring may not necessarily be effective in case of strong wind or sudden gusts of wind. If strong wind is expected, removing of the safety net and additionally securing the trampoline (e.g. by placing concrete blocks on legs, etc.) is highly recommended. Repairs should only be carried out by qualified persons and with the use of original spare parts. Unprofessional repairs of the trampoline may reduce its service life. Store the trampoline in a safe and dry place, with stable temperature and limited sunlight during winter months. When unused for long, dismantle and store the trampoline. The service life of the frame as well as holes, springs and connections can be increased with greasing with Vaseline or similar products. Use wet cloth without any chemicals or other abrasive cleaning agents for Vaseline cleaning. The safety net should be replaced every 2 years.

## BASIC JUMPING TECHNIQUES

Make sure you always land on same place you jumped from. Always jump into the centre of the trampoline. An incorrect jumping technique may lead to injury, therefore study the following chapter carefully.

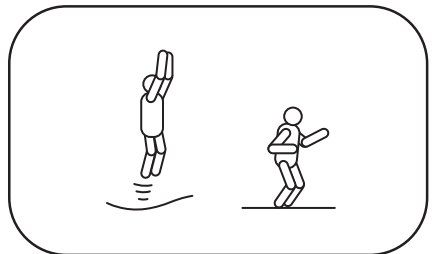
### Straight jump

- start in a standing position with legs apart at the width of your shoulders and eyes facing the jumping mat
- swing your arms forward and lift them upwards
- in an upwards leap, keep your feet together
- land again with the legs apart at the width of shoulders



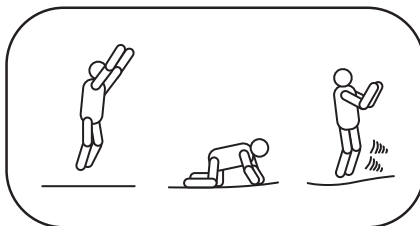
### Interrupting jump

- when you lose control, it can be regained by performing an interrupting jump
- start with a straight jump, but keep your knees flexed when landing – if done properly, it will help you to interrupt jumping easily



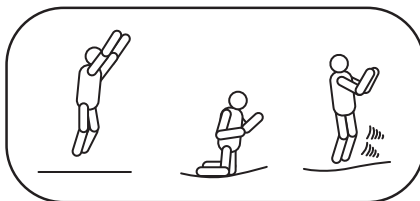
## Jumping on hands/knees

- begin with a low, controlled straight jump
- land on your hands, keeping your knees and back straight
- be careful when landing on all fours; height is not important



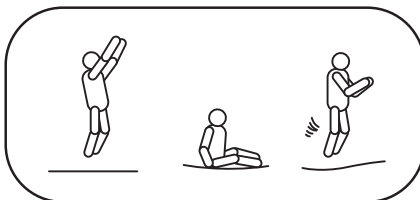
## Knee jumps

- begin with a low, controlled straight jump
- land on your knees while keeping your back straight and using your arms to keep your balance
- jump back into the basic position, while swinging your arms upwards



## Seated landing

- land on the jumping mat in a sitting position
- hold your hands by the hips
- using your hands, bring yourself back into an upright position

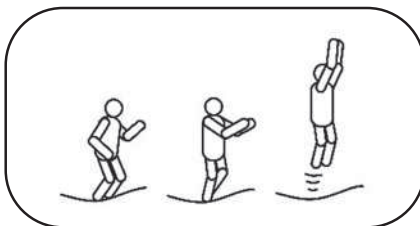


## Training plan

You should master basic jumps before deciding to attempt more difficult jumps. Therefore, proceed according to the following training plan. Study the safety instructions carefully. Supervisors and users should not only have detailed knowledge of guidelines for using a trampoline, but they should also be aware of the physical limits of its users.

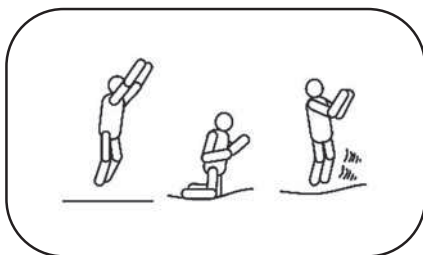
### 1. Lesson

- mounting and dismounting
- straight jump – demonstration and practical execution
- interrupting manoeuvre – demonstration and practical execution
- hand/knee jump – demonstration and practical execution



## 2. Lesson

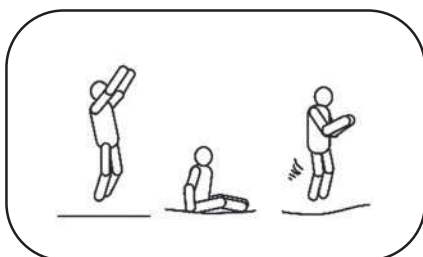
- repeat lesson 1
- seated landing – demonstration and practical execution
- knee jump – demonstration and practical execution
- begin with a seated landing and finish with a knee jump



## 3. Lesson

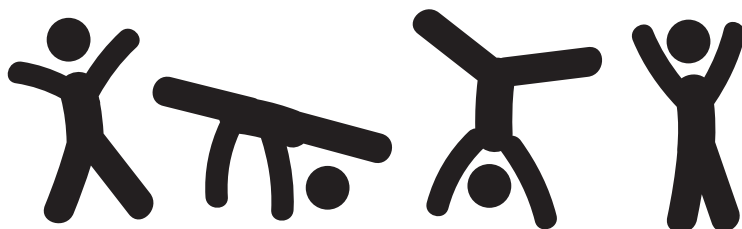
- repeat what you have learnt in the previous lessons

By completing these three lessons, you will learn basic trampoline jumping techniques. It is important that you continue to pay attention to the control and technique of executed jumps.



Playing the following game will help users to become gradually accustomed to the trampoline:

Player 1 begins by performing one jump. Player 2 then repeats the jump and adds another. The players alternate and add one jump each time. The player, who successfully performs all the jumps, is the winner. It is important to keep all jumps under control! Do not attempt jumps which are too difficult for you. If you wish to further improve your skills, contact a qualified trampoline instructor. Keep in mind that only one user may jump on the trampoline at a time. Use of the trampoline by two or more persons at once may result in injury.





## SAFETY INSTRUCTIONS - TRAMPOLINE

- Read this instruction manual carefully before use.
- Do not use the trampoline without a supervisor who is familiar with the safety rules.
- Never attempt somersaults, handsprings or rolls. Only one person may jump on the trampoline at a time.
- Remove your shoes before using the trampoline.
- Do not use the trampoline if the jumping mat is wet.
- Do not jump onto the trampoline from a higher location, nor jump off the trampoline onto the ground.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol or other addictive substances, or substances which affect coordination and reaction time.
- Do not use the trampoline for jumping from one object to another.
- Do not jump too high. It is only safe to jump to heights from which you can land back in the centre.
- There must not be any objects, persons or animals beneath the trampoline.
- The area above the trampoline must be empty.
- Do not use the trampoline in bad weather and make sure that it is secured (anchored).
- The trampoline must be located on an even surface.
- Do not use the trampoline without spring covers and protective sleeves.
- The trampoline must be located in a well-lit area.
- Make sure that all parts are in order and in good condition before use.
- The trampoline is designed for outdoor home use only.
- The maximum weight of the user must not exceed the trampoline's fixed limit:
  - for trampolines of up to 244 cm = 50 kg
  - for trampolines of 305 to 427 cm = 150 kg
  - for trampolines from 457 to 488 cm = 180 kg

**WARNING:** Not suitable for children under 3 years of age. Their motor skills are insufficient. Risk of injury.

**WARNING:** Use only under the direct supervision of an adult

**WARNING:** Designed for use of 1 person only. Risk of collision.

### Safety Net

- Do not jump into the safety net.
- Do not climb on the safety net or crawl under it.
- Control the safety net before each use of the trampoline. If damaged, do not use the trampoline.
- When not used, the zip of the entrance must be fully zipped up and secured with clasps.
- The safety net should be replaced every two 2 years.

An area of at least 1 metre around the trampoline must be kept completely clear.

Take care of the trampoline according to the original installation manual.

**MANUFACTURER: MARIMEX CZ, S.R.O., LIBUŠSKÁ 221/264, PRAGUE 4, TEL. 261 222 111**

## Warranty Conditions

- The trampoline is made of high-quality materials. All parts have been inspected and found free of defects.
- The warranty is valid for two years from the date of purchase. Keep all documents of purchase together with the instruction manual. Documents will be required when applying warranty claims.
- Claims for defective goods shall be governed by Czech law or by the law of the country in which the trampoline was purchased.
- The warranty applies to all defects caused by a manufacturing error, or material defects affecting functionality.
- After purchasing the trampoline, the buyer is obliged to check that the packaging or other parts of the trampoline are not damaged. In case of any defects, inform the seller immediately.
- If any defects appear immediately after assembly of the trampoline and it cannot be used, the buyer must make a warranty claim without any delay.
- If defects are discovered on individual parts of the trampoline, make a claim for the defective part only, with the damaged place clearly marked.

## The warranty does not apply to:

- Damages caused by improper installation, use or storage.
- Ordinary damages corresponding to its nature and length of use.
- Defects caused by mechanical damage.
- Defects caused by the natural elements – heavy rain/snow, strong wind, flying heavy objects
- Defects due to use of substandard tools and cleaning aids.
- Natural loss of colour fastness caused by exposure to sunlight.
- Deformation caused by unstable or untreated surface.
- The frame and ladder are not made of stainless steel and can therefore become rusty in humid conditions. Claims for potential rusting of the steel frame or ladder will not be accepted.

