

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO TRAMPOLÍNU

Varování ! Varování ! Varování ! Varování ! Varování ! Varování !



rampolínu smí užívat
nejednou pouze
jedna osoba! Větší
počet skákajících
zvyšuje riziko ranění
a zlomenin.



Pád na hlavu nebo na krk může
způsobit ochrnutí nebo smrt!
Neskákejte na trampolíně salta,
zvyšujete tím riziko pádu na
hlavu či krk!

Pokyny pro skákající:

- Nepoužívejte trampolínu pod vlivem alkoholu, drog nebo léků.
- Před používání trampolíny odstraňte veškeré tvrdé a ostré předměty a cennosti.
- Na trampolínu a z trampolíny vstupujte opatrně a obezřetně. Nikdy neseskakujte z trampolíny přímo na zem, ani ji neužívejte jako odrazový můstek či doskočiště k překonávání jiných objektů.
- Začínajte od jednoduchých základních odrazů a teprve po jejich zvládnutí postupujte k obtížnějším skokům. Opakujte základní dovednosti tak dlouho, až je dobře zvládnete.
- Abyste zastavili skákání, pokrčte při dopadu na trampolínu kolena.
- Vždy mějte skákání na trampolíně pod kontrolou. Kontrolovaný skákání poznáte podle toho, že cíleně dopadáte na stejné místo, ze kterého jste se odrazili. Pokud pocítíte, že ztrácíte nad skákáním kontrolu, pokuste se zastavit.
- Neskákejte nebo neodrážejte se příliš dlouhou dobu nebo příliš vysoko více skoků po sobě.
- Abyste si udrželi kontrolu, sledujte pozorně pohledem doskočiště. Pokud tak neučiníte, můžete ztratit rovnováhu či ovládnutí.
- Trampolínu nesmí naráz užívat více než jedna osoba.
- Při používání trampolíny si zajistěte dohled dospělé osoby.

Pokyny pro dohlížející osoby:

Poučte se o základních skocích a bezpečnostních pravidlech. Abyste zamezili či snížili riziko zranění, důsledně dodržujte bezpečnostní pravidla. Ujistěte se, že skákající zvládli základní odrazy před tím než pokročí k obtížnějším a náročnějším skokům.

- Všichni skákající musí mít zajištěný dozor, bez ohledu na věk či úroveň dovedností.
- Nikdy nepoužívejte trampolínu, když je mokrá, poškozená, špinavá nebo opotřebovaná. Před použitím trampolínu zkontrolujte.
- Udržujte veškeré předměty, které by mohly skákajícím překážet, mimo trampolínu. Buďte si vědomi toho, co je nad, pod a okolo trampolíny.
- Aby se zamezilo nedovolenému užívání či skákání bez dozoru, trampolína by měla být zajištěna.

PROSÍM PŘIPEVNĚTE K TRAMPOLÍNĚ

1. Nepoužívejte trampolínu uvnitř v místnosti.
2. Nepoužívejte trampolínu na kluzkém, nestabilním nebo svažujícím se povrchu.
3. Vždy se ujistěte, že dopadnete ne dále než jednu stopu (cca 30 cm) od středu doskočiště označeného křížem. Jestliže se dostanete dále od středu, zastavte skákání.
4. Zajistěte si dohled dospělé osoby.
5. Vhodné pro děti od 6 let.