

UPOZORNENIE !

DODRŽUJTE PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO SKÁKANIA !

Skákajúci musí byť poučení o pravidlách bezpečného skákania predtým, ako vstúpi na trampolínu.

- **U detí je vždy nutný dohľad zodpovedného dospelého !**

Prítomnosť dohľadu sa odporúča z dôvodu zvýšenia bezpečnosti aj pri skákaní dospelého.

- Na trampolíne nesmie byť prítomný nikto iný okrem skákajúceho, ani dohľad. Prítomnosť akýchkoľvek predmetov pri skákaní na trampolíne je veľmi nebezpečná.

- **Dodržujte pravidlo, maximálne jeden skákajúci !**

Neprekračujte maximálne povolené zaťaženie pre váš model trampolíny.

Skákanie vo väčšom počte je nebezpečné a zvyšuje možnosť vážneho zranenia.

- **Saltá a iné nebezpečné skoky sú zakázané !!!**

Najviac vážnych zranení sa stáva práve pri pokusoch o saltá.

- **Pri skákaní sa orientujte na označený stred plachty.** Ten vám pomôže kontrolovať vaše skoky. Vždy začínajte nižšími skoky, u vyšších sa ľahko odchýlite od stredu plachty.
- Skákanie ukončíte dopadom na plachtu s mierne pokrčenými kolenami. Tým stlmíte skok a zastavíte sa. Tento skok sa naučte aj ako prvý.
- Nikdy neskáčte príliš dlho bez prerušenia a nikdy nie, ak sa cítite unavení alebo ste pod vplyvom omamných látok.

- **Nikdy neskáčte z trampolíny dole na zem !**

Je to veľmi nebezpečné. Vždy pomaly zlezte a pridržiujte sa kostry trampolíny.

Nepoužívajte pružiny na pridržiavanie.

- Nikdy nepoužívajte trampolínu ako odrazový mostík ku skoku na iný predmet. Trampolína je určená len pre bežné skoky.
- Začiatčikom sa odporúča oblečenie, ktoré plne zahŕňa telo - dlhé rukávy a nohavice. Pri zlom páde na plachtu sa tým vyhnete odreninám a spáleninám.
- Začiatčikom sa neodporúčajú skoky na kolená. Mohli by si tým ublížiť.

- **Na trampolínu nie je dovolené vstupovať v žiadnej obuvi !**

S ostrými predmetmi, ako v rukách, tak v vreckách oblečenia.

Dovolené nie je ani nosenie ozdôb a šperkov, retiazok, náušnic či náramkov.

Môžete nimi poškodiť plachtu, ale tiež si aj spôsobiť zranenie.

- Pred použitím trampolíny plachta musí byť úplne suchá.
- Neskáčte hneď potom, čo ste sa najedli alebo pri jedle. Počkajte aspoň 2 hodiny. Počas skákania nikdy nič nekonzumujte, ani sladkosti, žuvačky atď.
- Počasie pri používaní trampolíny by malo byť pokojné a pekné. Nikdy neskáčte pri silnom vetre, daždi, počas sneženia alebo v mraze !

Ochranná sieť po obvode neslúži ako odrazová plocha !

Nestúpajte na modré ochranné polstrovanie strún !

Nedodržaním vyššie uvedených pravidiel môže dôjsť k úrazu !

