

TRAMBULINA



saritorul in pozitii deosebite ale corpului si la inaltime neobisnuite.

- Controlati permanent trambulina sa nu aiba piese defecte sau lipsa, deasemenea gradul de uzura.

In acest manual sunt descrise modul de folosire si de ingrijire a trambulinei. Toti cei care folosesc trambulina si supravegheaza folosirea ei trebuie sa citeasca si sa urmeze aceste instructiuni si recomandari. Fiecare persoana care foloseste trambulina trebuie sa-si cunoaca posibilitatile si limitele proprii.

Inainte de a intrebuinta trambulina studiatu cu atentie acest manual de folosire. Folosind trambulina sunteti supus la numeroase riscuri de ranire. Urmati instructiunile urmatoare, pentru a evita ranirile.

- Folosirea abuziva a trambulinei poate duca la raniri serioase.
- Sariturile la trambulina pot aduce

A T E N T I E !



Cel mult o persoana pe trambulina. Mai multe persoane cresc riscul de raniri



Aterizarea pe cap sau pe gat poate duce la paralizii sau chiar la moarte. Faceti salturi mai mici, pentru a

evita aterizarea pe cap sau pe gat.

Informatii referitoare la utilizarea trambulinei

Pentru inceput saritorul trebuie sa se familiarizeze cu senzatia de zbor. La fiecare saritura trebuie sa te concentrezi asupra tinutei corpului, incat sa se dezvolte reflexele necesare unei sarituri controlate.

Pentru a intrerupe sariturile, indoaie genunchii la atingerea cu salteaua. Aceasta tehnica trebuie exersata impreuna cu sariturile de baza. Tehnica de a intrerupe salturile trebuie stapanita perfect si pusa in aplicare de fiecare data cand pierzi controlul asupra unui salt.

Invata salturile de baza inainte de a incepe cu salturile mai dificile. Un salt controlat este atunci cand reusesti sa aterizezi in acelasi punct din care ai pornit. Daca executi sarituri mai dificile inainte de a stapanii perfect sariturile de baza, creste pericolul de raniri.

Nu sari timp prea indelungat, pentru a nu pierde concentratia. Da si altor persoane posibilitatea sa sara. Nu sari cu mai multe persoane pe o trambulina, pentru a evita loviturile.

Saritorii trebuie sa poarte tricouri pe corp, sorturi sau pantaloni de gimnastica, pantofi de gimnastica, sosete, sau sa fie desculți. Nu purta pantofi cu talpa tare si cu muchii.

Urca pe trambulina cu atentie si coboara la fel de atent. Pentru a urca prinde-te de marginea trambulinei, salta si ruleaza-te peste arcuri spre mijlocul plansei. Tinet-te cu mainile de rame la urcare si la coborare. La coborare

tine-te cu mainile de rama si lasat-te sa aluneci in jos. Copiii mici trebuie ajutati.

Nu sari la intamplare de pe trambulina. Cheia placerii saritului la trambulina consta in stapanirea diverselor salturi. Nu incerca sa sari tot mai sus. Copiii trebuie supravegheati cand sar la trambulina.

Prevenirea accidentelor

Urcarea si coborarea. Atentie la urcarea si la coborarea de pe trambulina. Nu te prinde de saltea si nici de arcuri. Nu sari de pe alte obiecte (scari, acoperisuri, ziduri, etc.) pe trambulina. Nu sari de pe trambulina fara sa te uiti unde aterizezi. Copiii mici trebuie ajutati la coborare.

Alcoolul si drogurile. Nu sari la trambulina daca te afli sub influenta alcoolului sau/si a drogurilor, deoarece acestea incetinesc reactiile motorice si coordonarea.

Mai multi saritori: Cand pe trambulina se afla mai multe persoane riscul de raniri este marit cand cineva cade de pe trambulina, pierde echilibrul, se loveste de ceilalti saritori, sau aterizeaza pe arcuri. De obicei se raneste cel mai usor dintre saritori.

Arcurile de sustinere. A se sari pe plansa elastica. Nu sari pe arcuri si nici pe acoperitoarea de protectie a arcurilor. La montaj trebuie avut grija ca arcurile sa fie bine acoperite

Control. Nu incerca sarituri dificile inainte de a invata saritura anterioara si nu face sarituri mai inalte decat poti controla, pentru a nu mari riscul de a ateriza pe rama, pe arcuri, sau in afara trambulinei cand pierzi echilibrul. O saritura corecta este cand aterizezi pe punctul de unde ai sarit. Daca pierzi echilibrul, indoaie genunchii la aterizare. Aceasta te ajuta sa-ti regasesti echilibrul si sa stopezi sariturile.

Salturi. Nu executa salturi peste cap. in cazul in care saltul nu reuseste poti ateriza pe cap sau pe gat, cu riscul sa-ti rupi gatul sau coloana, ceea ce poate duce la paralizie sau la moarte.

Obiecte straine. Nu sari pe trambulina daca sub ea se afla animale, oameni, sau alte obiecte. Nu tine obiecte in mana si nu depune nimic pe plansa trambulinei. Uita-te ce este sub si deasupra trambulinei. Crengi de copac, sarme, sau alte lucruri maresc riscul de accidente.

Stare proasta a trambulinei. Daca trambulina este intr-o stare de uzura avansata sau deteriorata creste riscul de accidentare. Controleaza de

fiecare data inainte de folosire daca plansa elastica nu are parti roase, parti indoite, arcuri defecte sau lipsa si daca trambulina sta stabil.

Starea vremii. Daca trambulina este uda poti aluneca. Pe vant puternic poti sa-ti pierzi echilibrul.

Folosirea nepermisa. Cand trambulina nu se foloseste, pastreaz-o in asa fel incat sa nu poata fi folosita de copii fara supraveghere.

Sfaturi pentru evitarea riscurilor de accidente

Comportamentul saritorului

Cel mai important este pastrarea echilibrului. Nu executa sarituri complicate si riscante inainte de a stapani sariturile de baza. Invatatul este principiul de baza al sigurantei. Citeste, intelege si exerseaza toate masurile de siguranta referitoare la uzul trambulinei. Un salt este corect cand aterizarea si face in acelasi punct de unde ai pornit. Eventual contacteaza un antrenor pentru sarituri la trambulina pentru a afla mai multe masuri de siguranta.

Functia persoanei de supraveghere

Persoana de supraveghere trebuie sa cunoasca toate masurile de siguranta. Ea poarta raspunderea si trebuie sa explice tuturor celor care folosesc trambulina, masurile de siguranta. In cazul in care persoana de supraveghere nu se afla in preajma, trambulina trebuie asigurata impotriva folosirii nepermise, adica demontata. Ea poate fi legata cu un lant sau un cablu in asa fel incat sa nu poata fi folosita. De asemenea, masurile de siguranta trebuie prinse cu un snur de trambulina.

Masuri de siguranta

Pentru saritor

- Nu sari la trambulina daca ai consumat alcool sau droguri.
- Indeparteaza toate obiectele ascutite inainte de a sari la trambulina.
- Urca-te pe trambulina in mod corect. Nu sari direct pe trambulina de pe alte obiecte si nu folosi trambulina pentru a sari pe alte obiecte.

- Invata intai programul de sarituri de baza si exerseaza-le bine inainte de a incerca sarituri mai complicate.
- Pentru a stopa sariturile, indoaie genunchii cand talpile tale ating salteaua.
- Controleaza-ti tinuta corpului cand sari la trambulina. O saritura buna este atunci cand reusesti sa aterizezi pe punctul de unde ai pornit.
- Nu sari timp prea indelungat si nu absolvi prea multe sarituri.
- Uita-te in timpul sariturii la plansa, in caz contrar poti usor sa pierzi echilibrul.
- O singura persoana pe trambulina.
- Sari numai cand o persoana de supraveghere se afla in preajma.

Pentru persoana de supraveghere

- Insuseste-ti sariturile de baza si masurile de siguranta. Pentru a preveni accidentele, asigura-te ca saritorii invata sariturile de baza in ordinea descrisa.
- Toti saritorii trebuie supravegheati, indiferent de varsta si experienta.
- Nu permite folosirea trambulinei cand este uda, murdara sau uzata. Trambulina trebuie controlata inainte de folosire.
- Indeparteaza toate obiectele care ar putea sa deranjeze. Uita-te si sub, in jurul si deasupra trambulinei.

Plasarea trambulinei

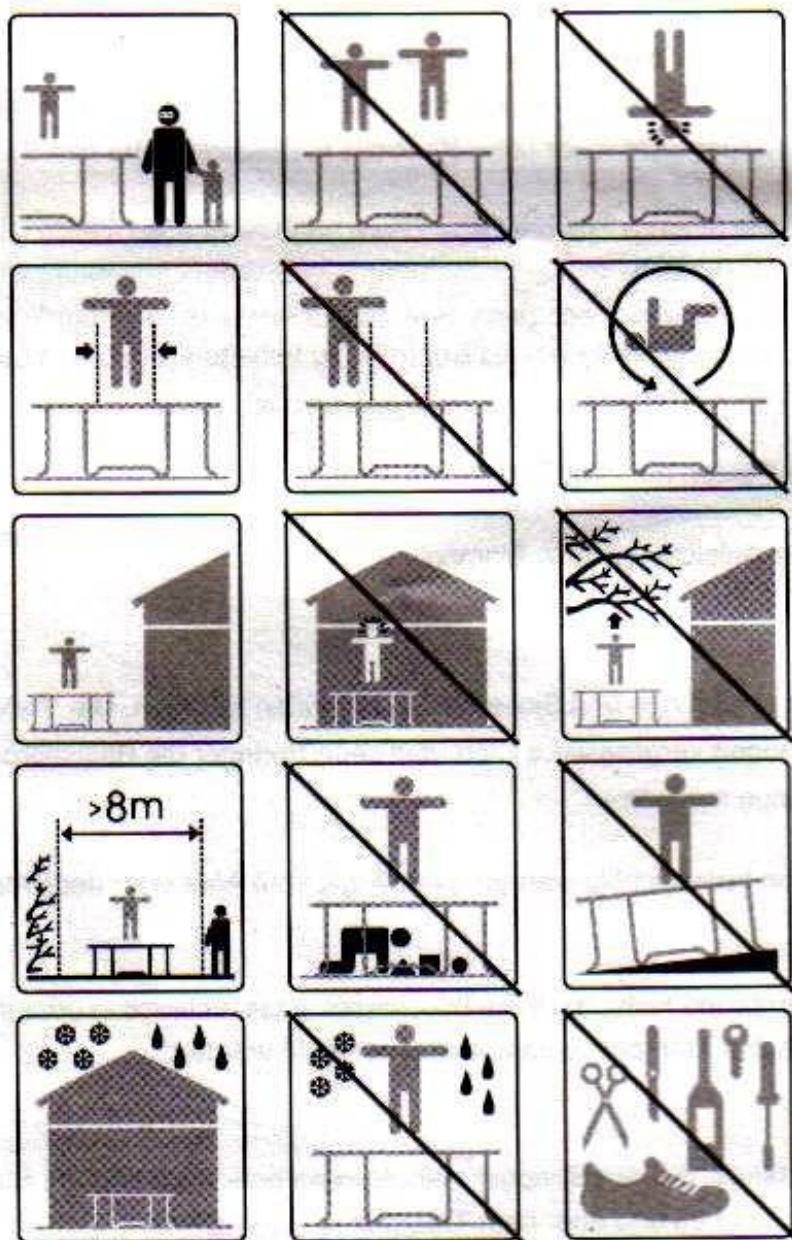
Inaltimea libera minima deasupra trambulinei este de 7,3 metri. In jurul trambulinei trebuie avut grija sa nu se afle obiecte ascutite, deasemenea ziduri, crengi de copaci sarme si cabluri electrice, tufe, etc.

Pentru siguranta in folosire, tineti seama de urmatoarele lucruri:

- Trambulina trebuie sa stea pe un sol orizontal si drept.
- Locul trebuie sa fie bine luminat.
- Nici un fel de obiecte sub trambulina

Nerespectarea acestor recomandari poate duce la raniri.

ATENȚIE!



Metoda de invatare

Pasii descrisi aici trebuie urmati pentru a invata sariturile de baza, inainte de a incerca sarituri mai complicate. De asemenea, inainte de a intrebuinta trambulina, instructiunile de folosire trebuie citite cu atentie si intelese. Persoana raspunzatoare trebuie sa explice si sa demonstreze tinuta si comportamentul pe trambulina.

Lectia 1

- A. Urcarea pe si coborarea de pe trambulina.
- B. Sariturile si exercitiile de baza
- C. Incetinirea/oprirea, demonstratie si exercitiu. Invata oprirea la comanda.
- D. Aterizarea pe maini si genunchi. Scopul acestei aterizari.

Lectia 2

- A. Recapituleaza lectia 1.
- B. Saritura in genunchi. Invata saritura in genunchi, iar apoi rasucirea pe jumatate la dreapta sau la stanga.
- C. Saritura in sezut. Invata saritura de baza in sezut si ridicarea in picioare.

Lectia 3

- A. Repeta lectiile 1 si 2.
- B. Invata sa cazi cu fata fara sa te julesti.
- C. Incepe cu saritura in genunchi, apoi indreapta corpul, asa ca sa te poti lasa sa cazi cu fata. Aterizeaza cu fata si sari inapoi in picioare.
- D. Exerseaza ca sa obtii rutina. Săritura pe maini si genunchi, caderea cu fata, aterizarea in picioare, aterizarea in sezut.

Lectia 4

- A. Exerseaza sariturile din lectiile anterioare.

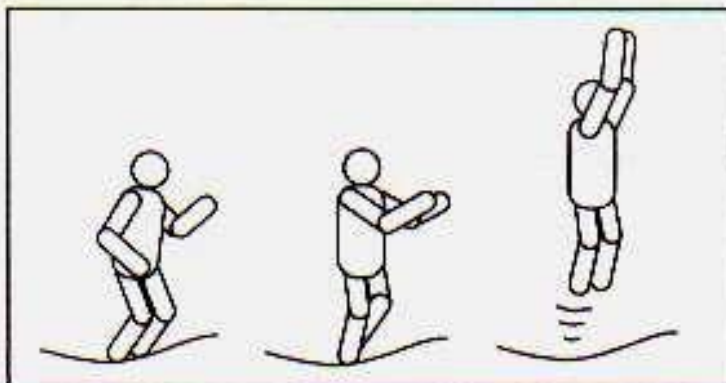
Semirotirea

Incepe cu pozitia de cadere cu fata. In clipa in care iei contactul cu plansa elastica, impinga-te cu bratul la stanga sau la dreapta, in functie de directia in care vrei sa te rotesti si rasucește soldul si umarul in aceeași direcție. In timpul rasucirii ai grija sa tii corpul paralel cu salteaua si capul sus. Dupa rasucire aterizeaza cu fata.

Dupa ce ai invatat sariturile de baza ai grija sa te antrenezi suficient pentru a obtine rutina necesara si controlul absolut al corpului tau.

Sariturile de baza

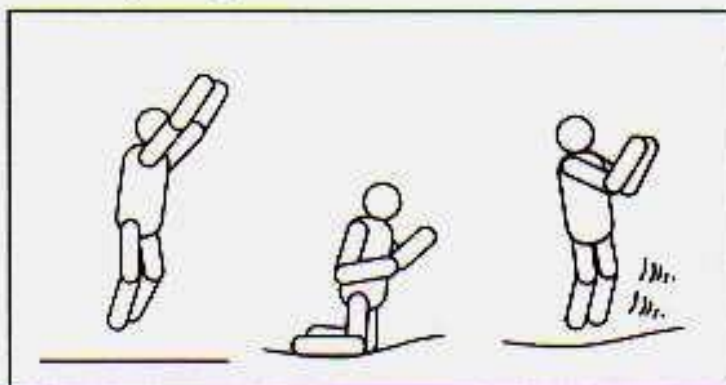
Basis Sprünge



Saritura de baza

1. Incepe din stand, picioarele usor departate, spatele drept, bratele sus si ochii la saltea.
2. Roteste bratele.
3. Impinge-te in sus pe varfurile degetelor de la picioare.
4. Desfa usor picioarele si indreapta umerii cand aterizezi pe saltea.

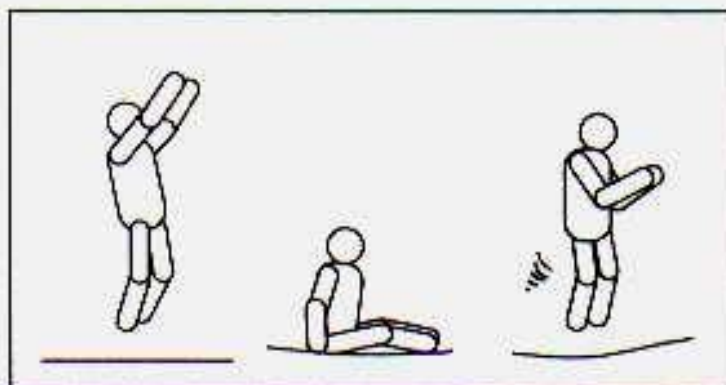
Knie sprung



Saritura in genunchi

1. Incepe cu saritura de baza, fara sa sari prea sus.
2. Aterizeaza in genunchi, cu corpul si spatele drept.
3. Sari inapoi in pozitia de baza, luand avant cu bratele.

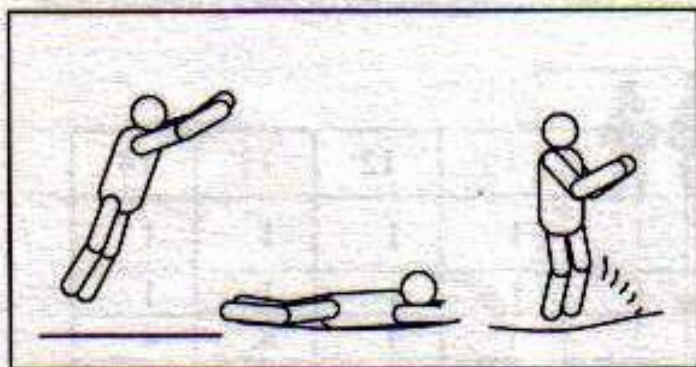
Sitz Sprung



Saritura in sezut

1. Aterizeaza in sezut, cu picioarele intinse.
2. Pune mainile pe plansa.
3. Impinge-te in sus cu bratele, ridica-te in picioare.

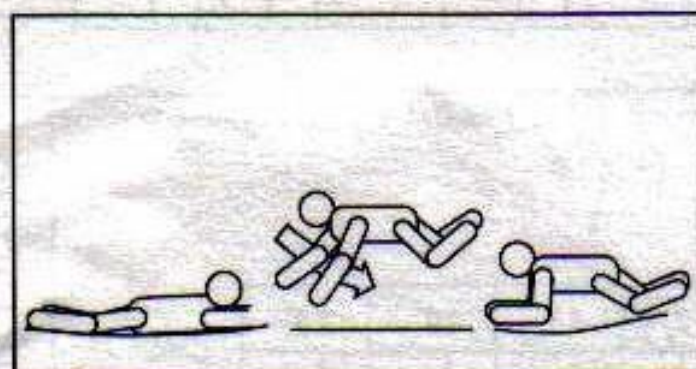
Nach vorne fallen



Aterizarea in fata

1. Lasa-te sa cazi cu fata pe plansa.
2. Aterizeaza pe burta si intinde bratele inainte.
3. Impinge-te cu mainile si revino in picioare.

180 Grad Sprung



Rasucirea laterala

1. Lasa-te sa cazi cu fata pe plansa.
2. Impinge-te cu bratul drept sau stang, in functie de directia in care vrei sa te rasesti.
3. Rasuceste soldul si umarul in aceeaasi directie. Tine capul sus si ramai cu corpul paralel cu plansa.
4. Aterizeaza cu fata spre plansa, impinge-te cu bratele, asa ca sa sari in picioare.

Montajul

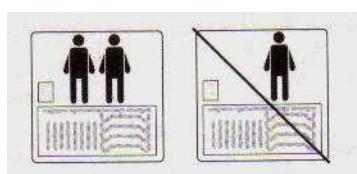
Pentru montarea trambulinei aveti nevoie de o scula speciala pentru intins arcurile. Aceasta este livrata impreuna cu trambulina.

Cand nu mai aveti nevoie de trambulina, aceasta se poate demonta usor.

Important la montare

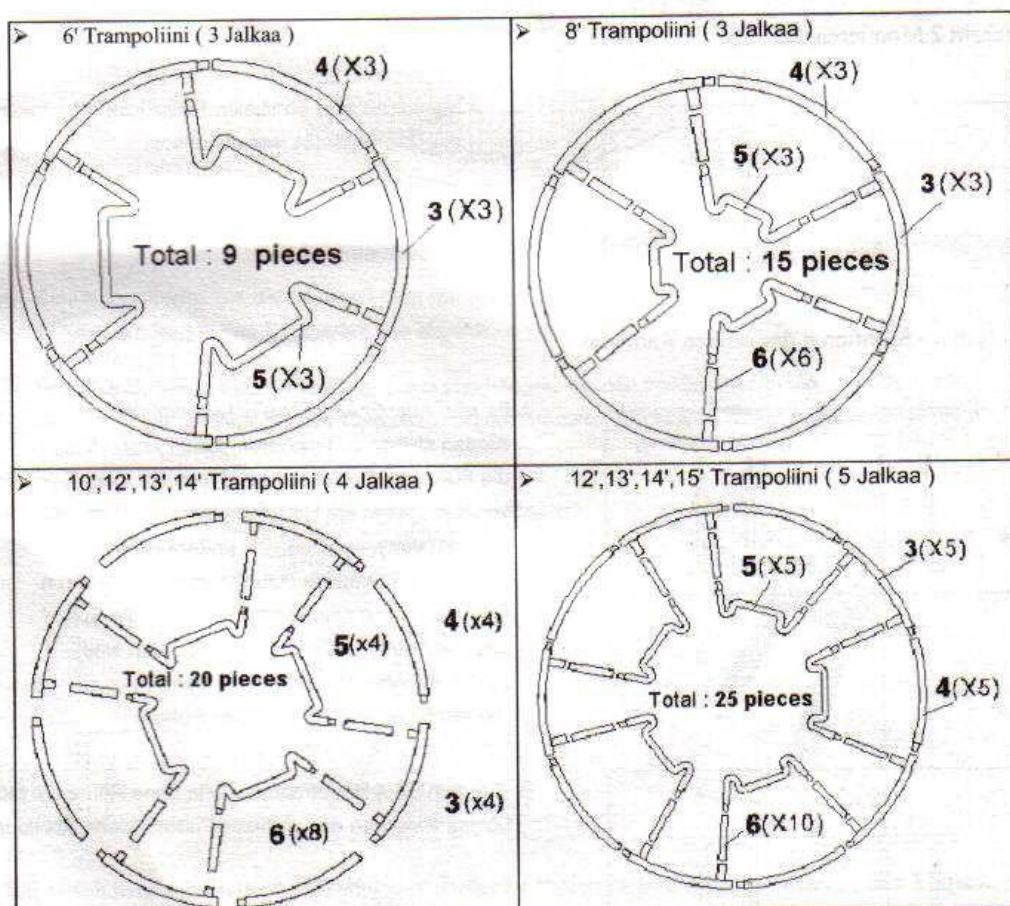
La montarea trambulinei trebuie sa participe 2 persoane.

Purtati manusi de protectie pentru a evita raniri



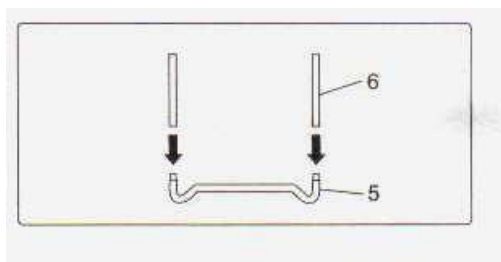
Montarea ramei

Pasul 1



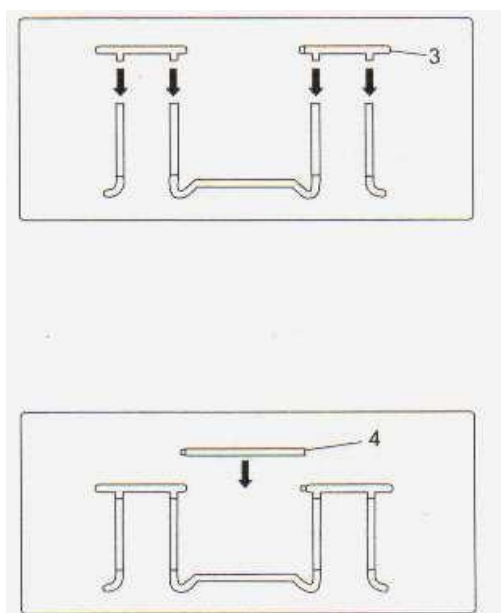
Controlati daca toate piesele ramei sunt livrate. Toate piesele cu acelasi numar sunt interschimbabile si nu au orientare dreapta sau stanga. Pentru a monta piesele introduceti partea subtire a unei piese in orificiul corespunzator al piesei alaturate. Acesta il denumim punct de imbinare.

Pasul 2 Montarea picioarelor



Montati piesele (5) si (6) ale picioarelor ca in imaginea alaturata

Pasul 3 Montarea ramei

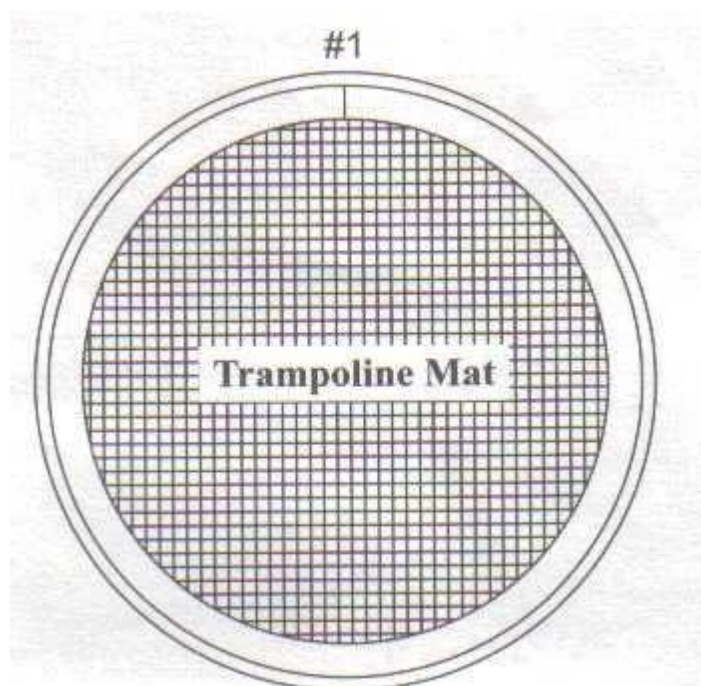


A. La montarea ramei trebuie sa participe cel putin 2 persoane mature. O persoana trebuie sa tina picioarele montate in pasul 2 si sa monteze piesa (3) a ramei pe un picior. Cealalta persoana prinde celalalt capat a piesei (3) si o introduce pe piciorul urmator, astfel ca picioarele sa fie prinse impreuna.

B. Montati acum piesele de rama (4) in spatiile libere, ca in imagine.

Pasul 4 Montarea plansei elastice

Atentie la montarea arcurilor. Este nevoie de inca o persoana pentru montarea arcurilor.

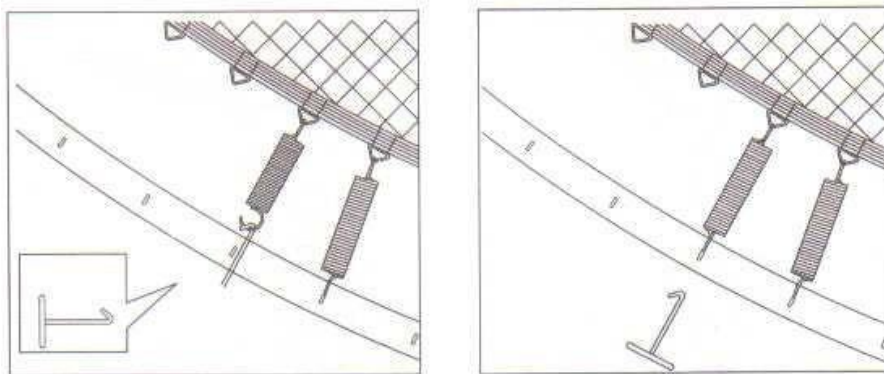


A. Pune salteaua pe rama.

B. Modul de folosire a sculei de montat arcuri

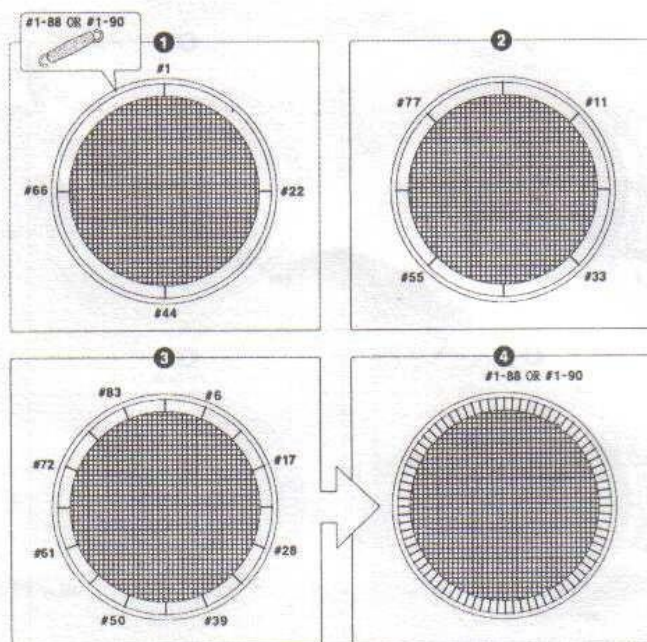
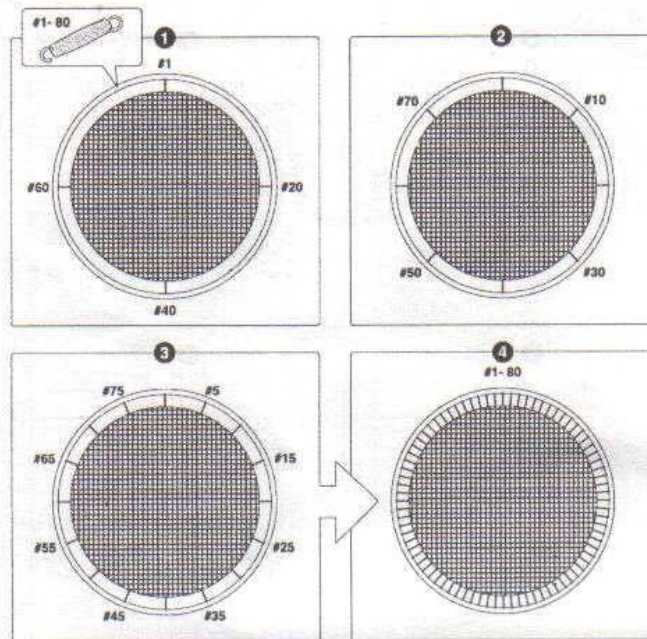
Pasul 1 : Agatati arcul de rama. Introduceti scula prin orificiul de la marginea ramei, ca in imaginea de mai jos.

Pasul 2: Intindeti arcul si agatati-l in orificiul din rama.

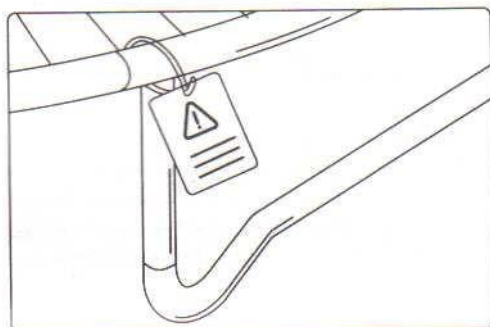


Atentie sa nu va prindeti mainile si alte parti ale corpului in timpul montarii arcurilor!

Monteaza arcurile in ordinea din imaginea de mai jos.

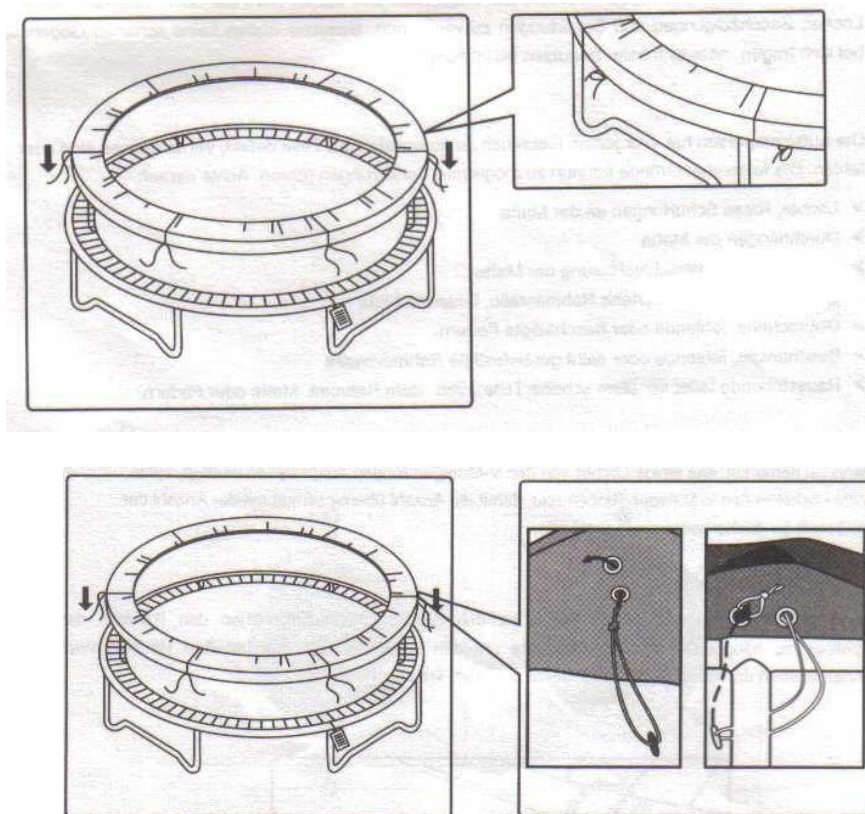


Agatati placuta cu instructiunile de siguranta de rama trambulinei si prindeti-o cu banda de prins cabluri.



Pasul 6: Montarea invelitorii de protectie a ramei

- A. Aranjati invelitoarea ramei pe trambulina, asa ca toate arcurile sa fie acoperite, de asemenea toate partile metalice.
- B. Legati benzile strans in jurul ramei.
- C. Aranjati invelitoarea bine pe rama.



Plasa de siguranta se monteaza pe stalpi inainte ca acestia sa fie montati pe cadru.

Aceasta trambulina a fost fabricata profesional si din materiale de calitate superioara. Daca ea va fi folosita cu grija si ingrijita, va puteti bucura de ea multi ani. Pentru a evita riscul de raniri, cititi si urmati urmatoarele instructiuni.

Aceasta trambulina a fost conceputa sa suporte o anumita greutate. Aveti grija ca pe trambulina sa nu se afle mai multe persoane in acelasi timp.

Persoana de pe trambulina trebuie sa aiba maximal 100 kg.

Purtati pe trambulina sosete sau pantofi de gimnastica, sau puteti sari chiar cu picioarele goale. Nu purtati tenisi sau pantofi si nici un fel de incaltaminta cu talpa tare sau cu canturi. Animalele de casa sa nu fie lasate pe trambulina pentru a evita gaurirea sau zgarierea materialului plansei. Nu purtati obiecte ascutite si nu va tineti de nimic cand sariti pe trambulina

Persoana raspunzatoare trebuie sa verifice inainte de fiecare intrebuintare daca sunt parti defecte, uzate, sau lipsesc. Evitati:

- Gauri, rupturi, zgarieturi a materialului elastic al plansei.
- Parti ale plansei care atarna.
- Piese nefixate, plansa uzata vizibil.
- Parti indoite ale ramei, picioarelor, picioare lipsa.
- Arcuri rupte sau lipsa.
- Acoperitoare de protectie nefixata, lipsa, sau rupta.
- Parti iesite in afara ale arcurilor sau ramei.

Daca observati unul din cazurile descrise mai sus, sau considerati din alt motiv ca trambulina nu este intr-o stare buna, nu o folositi pana nu ati inlaturat defectul.

Vant puternic

Pe vant puternic, trambulina poate fi luata de vant. Daca se prevede vreme cu vant puternic sau furtuna, mutati trambulina intr-un loc ferit, sau demontati-o. O alta posibilitate ar fi fixarea ei cu sfori si stalpi. Pentru siguranta trebuie folosite cel putin 3 sfori si 3 stalpi. Fixeaza nu numai picioarele, altfel rama poate fi scoasa din picioare de vant.

Mutarea trambulinei

Pentru a muta trambulina este nevoie de doi adulti. Lipiti punctele de imbinare cu banda izolanta pentru stabilizarea mai buna si pentru protectia impotriva coroziunii.

Mutati trambulina ridicand-o putin si purtand-o orizontal. Pentru transportarea ei trebuie sa demontati trambulina.