

NAVODILA ZA MONTAŽO IN UPORABO XCITYX



14 x 10 ft / 427 x 305 cm | 17 x 12 ft / 518 x 366 cm



Črmošnjice 71
8000 Novo mesto
Slovenija

E: info@akrobat.com
T: +386 7 30 80 060

www.akrobat.com



VIDEO
MONTAZE



SI

SL / 1-2025



V celoti
izdelano v Evropi



Zajamčenih
2,5 milijona skokov



Za 62,7 odstotka
boljša absorpcija skoka

1. OPOZORILA!

Pred sestavljanjem in uporabo trampolina natančno preberite ta navodila ter jih shranite za poznejšo uporabo.

Lastnik je odgovoren, da so vsi uporabniki trampolina seznanjeni s pravilno uporabo in vsemi varnostnimi ukrepi.

Hvala, ker ste izbrali trampolin Akrobat.

Vaš trampolin je veliko več kot le še ena igrača za uporabo na prostem. Zasnovan je namreč tako, da vsem članom družine ne glede na starost zagotavlja privlačno igro, zabavne spomine in aktivno vadbo. Trampolini Akrobat so izdelani iz najkakovostnejših evropskih materialov in zagotavljajo varno in dolgotrajno uporabo.

Varnost je na prvem mestu! Da bi trampolin kar najbolje izkoristili, pozorno preberite ta navodila za montažo in varnostna priporočila, da zmanjšate možnosti za telesne poškodbe.

Največja teža uporabnika je določena z velikostjo trampolina:



14 x 10 ft / 427 x 305 cm	150 kg / 331 lbs
17 x 12 ft / 518 x 366 cm	150 kg / 331 lbs

- Trampolin mora vedno nadzorovati odrasla oseba, ki uporabnikom daje ustrezna navodila.
- Pri uporabi trampolina kot športne opreme je potreben nadzor usposobljene osebe.
- Trampolin mora sestaviti odrasla oseba in ga pred prvo uporabo skrbno pregledati.
- Mladoltnike mora nadzorovati odrasla oseba ne glede na njihove spretnosti ali pripravljenost. Preprečite dostop do trampolina brez ustreznega nadzora.
- Pred vsako uporabo trampolin preglejte. Da bi preprečili telesne poškodbe, morate izvajati redne vzdrževalne preglede trampolina in njegovih delov. Skrb za brezhibnost trampolina bo podaljšala njegovo življenjsko dobo.
- Nepravilna uporaba trampolina lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali celo smrt.
- Ta trampolin je namenjen samo za zunanjo uporabo.
- Ni primeren za otroke, mlajše od 36 mesecev – zaradi majhnih delov obstaja nevarnost zadušitve.
- Nosite oblačila brez vrvic, zaponk, zank in vsega drugega, kar bi se med uporabo trampolina lahko zataknilo in povzročilo poškodbo. Na trampolin ne pritrjujte ničesar, razen dodatne opreme ali delov, ki jih je odobril proizvajalec.
- Trampolin primerno zavarujte, kadar ni v uporabi. Zaščitite ga pred nepooblaščenno uporabo.
- Otrokom in drugim ne dovolite, da se zadržujejo pod trampolinom.
- Odsvetujemo skakanje na trampolinu med nosečnostjo.
- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola, mamil ali močnih zdravil.
- V bližino izdelka ne postavljajte virov toplote ali ognja.
- Skakalna opna naj bo čista in suha, da preprečite zdrse in padce. Skakanje na mokri opni je prepovedano zaradi možnosti zdrsa in/ali padca.
- Pred skakanjem na trampolinu se sezujete.
- Med skakanjem ne jejte hrane ali sladkarij in ne žvečite žvečilnega gumija.
- Skačite po sredini opne.
- Odboj ustavite tako, da pokrčite kolena, ko se stopala dotaknejo opne. Naučite se te veščine, preden se lotite drugih skokov.
- Trampolina ne zapuščajte s skokom – z njega vedno odkorakajte. Skakanje s trampolina na tla je nevarno, prav tako skakanje s tal na trampolin. Trampolina ne uporabljajte kot odskočno desko. Na trampolin ne skačite z drugih predmetov, zgradb ali površin in ga ne preskakujte.
- Ne skačite previsoko ali predolgo. Imejte redne premore. Ostanite nizko, da lahko nadzirate odboj, in ponavljajte skoke s pristankom na sredini trampolina. Vedno nadzorujte odboj. Nadzor je pomembnejši od višine.
- To je športni trampolin, zato priporočamo, da ga uporabljajo osebe starejše od 14let.
- Ne delajte premetov prosto in jih ne dovolite drugim. Pristanek na glavi ali vratu lahko povzroči hude telesne poškodbe, paralizo ali smrt, celo ob pristanku na sredini opne.
- Trampolina ne sme uporabljati več oseb hkrati, temveč samo ena. Obstaja nevarnost trka: več skakalcev poveča možnost za izgubo nadzora, kar lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Napačna uporaba ali zloraba trampolina je nevarna in lahko povzroči hude telesne poškodbe.
- Pred vstopom na trampolin vedno snemite očala, nakit in podobne predmete. Izpraznite žepa in imejte roke proste, ko skačete. Vedno skačite na sredini skakalne opne.
- Ne sedite na zaščitni blazini trampolina in ne stojte na robu, medtem ko druga oseba skače.
- Trampolin postavite na ravno travno površino ali mehko površino, kot sta pesek in lubje. Trampolina ne uporabljajte na trdih površinah, kot je asfalt ali beton. Trampolina ne postavljajte zraven bazenov, gugalnic, toboganov, plezalnih sten ipd.
- Trampolina ne uporabljajte v vetrovnem vremenu.
- Odstranite vse trde predmete okoli trampolina in pod njim. V bližini trampolina ali nad njim ne sme biti nobenih predmetov, kot so ograje, strehe, drevesne veje, vrvi za perilo in električni kabli. Izpraznite okolico vsaj 2 metra / 6'7" v vse smeri.
- Zagotovite 6 metrov / 19'8" prostora nad trampolinom.
- Vsako spremembo trampolina mora odobriti proizvajalec.
- Ko trampolin predstavljate, ga razstavite v obratnem vrstnem redu, kot ste ga sestavili. Premaknite se na zeleno mesto in ga znova sestavite po navodilih.
- Za več informacij o dodatni opremi za trampolin se obrnite na proizvajalca.

2. SESTAVNI DELI TRAMPOLINA

		XCITYX 14 x 10 ft / 427 x 305 cm		XCITYX 17 x 12 ft / 518 x 366 cm	
Del A	Del okvirja A	2 kosa		2 kosa	
Del B	Del okvirja B	2 kosa		2 kosa	
Del C	Del okvirja C	2 kosa		2 kosa	
Del D	Del okvirja D	2 kosa		2 kosa	
Del E	Vijak za okvir	8 kosov		8 kosov	
Del F	Noga trampolina	6 kosov		6 kosov	
Del G	Vzmeti	94 kosov		120 kosov	
Del H	Torzijske vzmeti	8 kosov		10 kosov	
Del I	Skakalna opna	1 kos		1 kos	
Del J	Elastične vrvice za zaščitno blazino	24 kosov		28 kosov	
Del K	Zaščitna blazina	10 kosov		10 kosov	
Del L	Stopnice	1 kos		1 kos	
Del M	Orodje za vpenjanje vzmeti	1 kos		1 kos	
Del N	Podloga za čevlje	1 kos		1 kos	

Delo zaščitne mreže

Del O	Stebri	12 kosov		12 kosov	
Del P	Zaščitna mreža	1 kos		1 kos	
Del R	Elastike za mrežo	2 kosa		2 kosa	

3. SESTAVLJANJE IN POSTAVITEV

Priporočamo, da trampolin sestavljata vsaj dve osebi. Med sestavljanjem nosite rokavice, da roke zaščitite pred ostrimi robovi in si ne priščipnete prstov. Ne uporabljajte prevelike sile, da izdelka ne poškodujete.

Dele se monitra brez vijačenja s preprostim sistemom AkroClick

Sestavljanje okvirja

- Dele okvirja položite na tla kot kaže slika. Okvir mora biti obrnjen tako, da so luknje za vzmeti na zgornji strani.

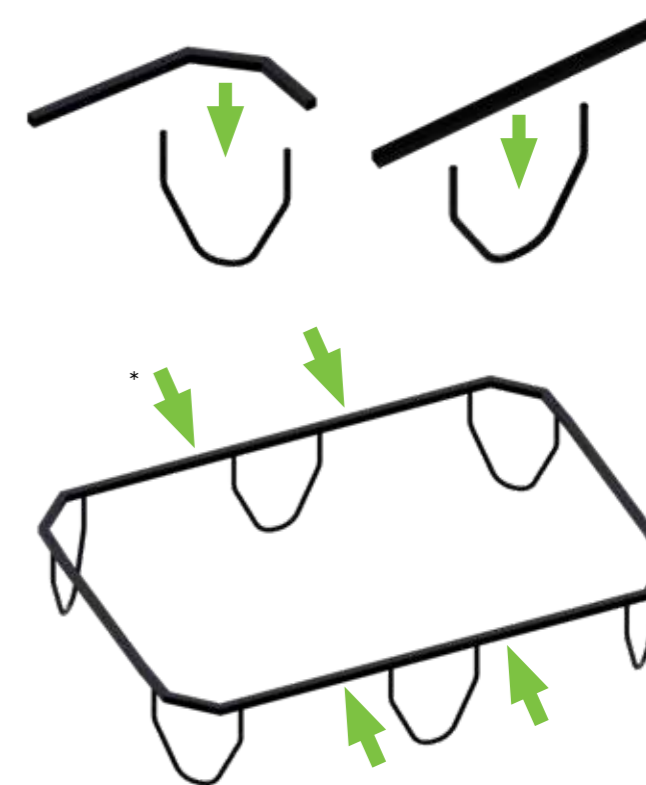
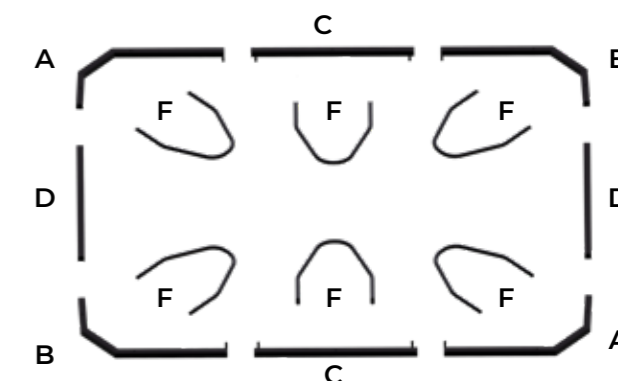
- Najprej sestavite del okvirja z nogo in potem združite vse segmente kot kaže slika. Z vijaki za okvir pričvrstite A/B dele s C okvirjem (na mestu kot kažejo puščice).



Pomembno: Pri sestavi okvirja se zdi, kakor da gre okvir skupaj zelo na tesno. To je namenoma in pripomore k boljši stabilnosti trampolina.

Pomembno: vse velikosti trampolina se lahko razlikujejo do +/- 2,5 cm od tistih, ki so navedene v dokumentaciji.

14 x 10 ft / 17 x 12 ft



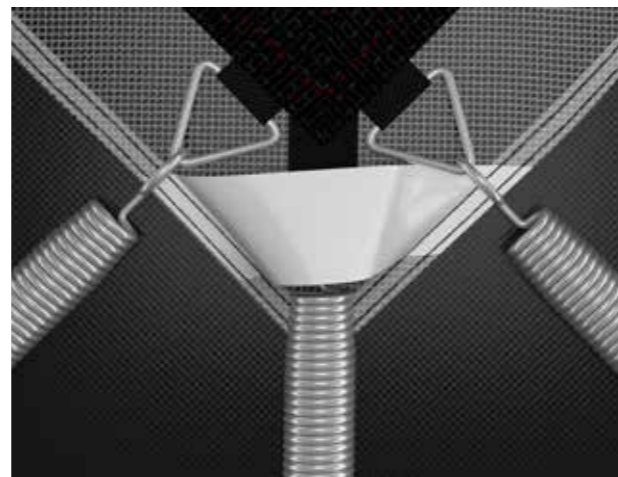
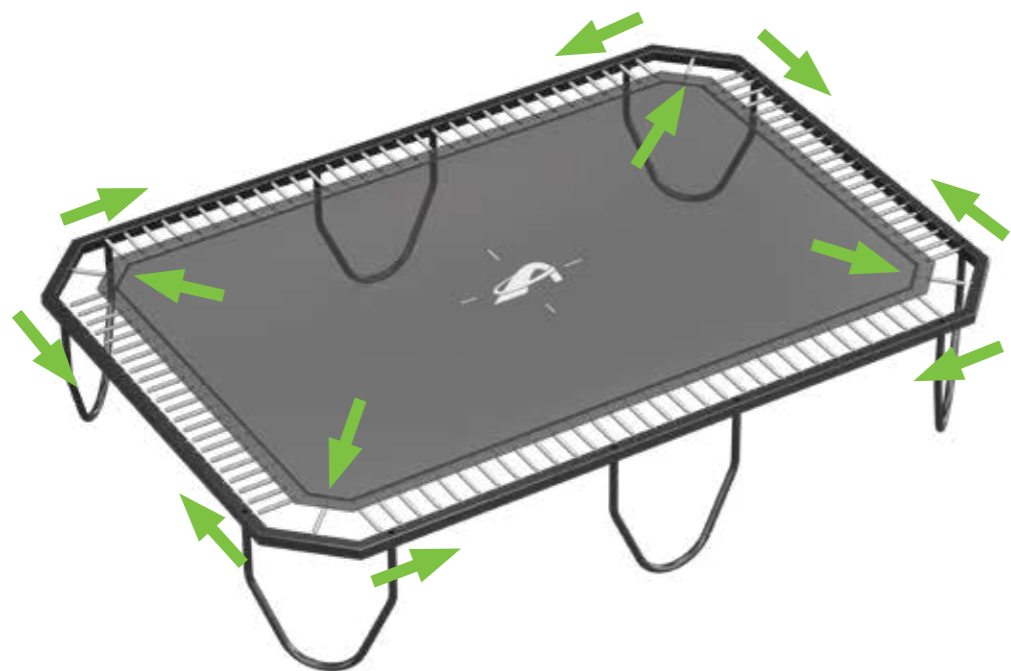
Okvir vašega trampolina je sedaj sestavljen in ga lahko namestite na zeleno lokacijo.

Nameščanje skakalne opne in pritrjevanje vzmeti

3

Najprej raztegnite in položite skakalno opno na tla na notranjo stran okvirja. Prepričajte se, da je logotip obrnjen navzgor. Da bi olajšali namestitev skakalne opne, poiščite štiri rinke v vogalih opne in na te lokacije najprej pritrдите štiri vzmeti. Namestite vzmeti skozi vzmetne zanke na vogalih na spodnji strani skakalne opne. Nato nadaljujte tako, da pritrjujete vzmeti iz vogalov proti sredini okvirja vse dokler niso vse vzmeti pritrjene.

Sprva bo morda izgledalo, da je opna premajhna, vendar se bo raztegnila na pravo velikost, ko pritrдите vse vzmeti. Na obe strani vpenjajte vzmeti hkrati (po ena oseba na vsaki strani).



Pomembno: Poskrbite, da so kavlji vseh vzmeti do konca vstavljeni v luknje na okvirju.



Pomembno: Prepričajte se, da ste vse kotne vzmeti zataknili skozi zanke v vogalih opne.

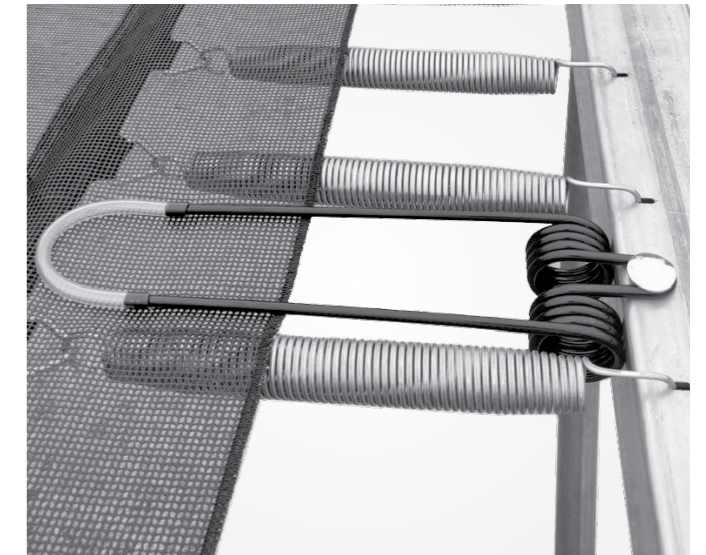
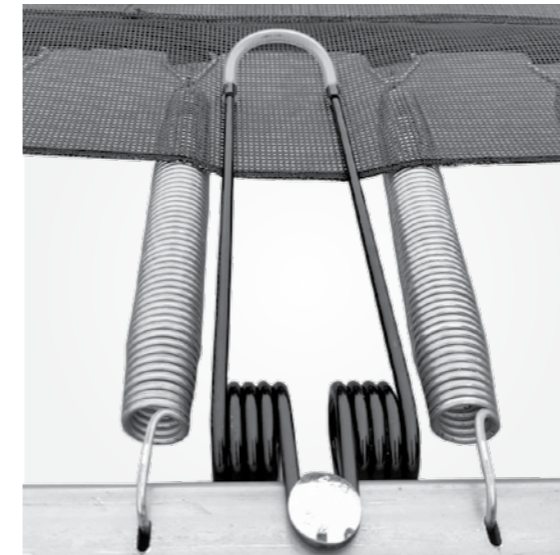
AKROBATOV NASVET:

Pritrditev vzmeti zahteva kar nekaj moči. Pomagajte si tako, da uporabite priloženo orodje za vpenjanje vzmeti, ali pa da vzmet povlečete z drugo vzmetjo proti luknji na okvirju. Svetujemo vam, da pri pritrjevanju vzmeti nosite rokavice.

Namestitev torzijskih vzmeti

4

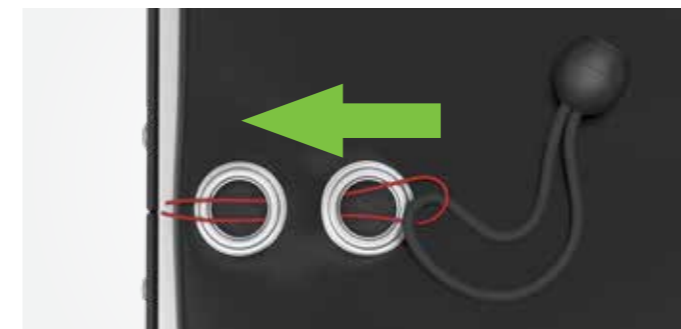
Namen torzijskih vzmeti je, da izboljšajo skakalni učinek. Vse torzijske vzmeti privijačite na okvir na točno označene luknje (1 cm premera).



Namestitev zaščitne blazine

5

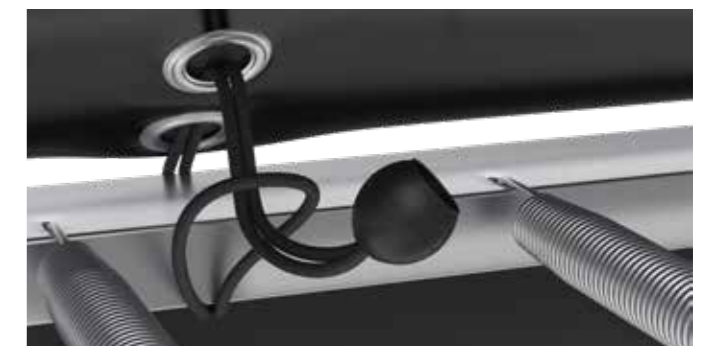
Zaščitno blazino položite na trampolin tako, da so obročki zgoraj. Skozi obročke napeljite elastične vrvice od znotraj navzven, tako da zanke visijo čez rob.



6

Opremljene segmente blazine obrnite, jih namestite na pravo pozicijo, kot kaže slika in pričvrstite med seboj z ježki. Elastike na spodnji strani blazine ovijte in fiksirajte okoli okvirja.

Na koncu z ježkom povežite vse dele spodnjega krila blazine.



**Pomembno:**

Zaščitna blazina mora prekrivati celoten okvir in vse vzmeti.



Ježke pri vходу mreže (levo in desno) pripnite na spodnja dela blazine kot kaže slika.



Na krajših dveh straneh z elastikami pripnite mrežo na okvir.



Namestitev stebrov in zaščitne mreže

7

Pri namestitvi zaščitne mreže svetujemo, da sodelujeta vsaj dve osebi.

Stebričke vstavite v PVC zaščito, ki je prišita na mrežo, nato pa celotno mrežo skupaj z vstavljenimi stebrički položite na trampolin, vhod naj bo na vogalu.

Potisnite stebričke skozi odprtine na blazini v utor na okvirju trampolina. Začnite pri vходу.

Namig: odprtine za stebre so vedno na poziciji noge trampolina.

Preverite, da so vsi stebrički v celoti in fiksno vstavljeni v utore okvirja.

Ko imate nameščene vse stebričke, potegnite celotno mrežo navzdol, da bo čimbolj napeta.

**8**

Privzdignite blazino in na vходу namestite stopnice in podlago za sezuvanje.



4. VZDRŽEVANJE TRAMPOLINA



Trampolin pred vsako sezono temeljito preglejte. Posebej pozorni bodite pri ogrodju, zaščitni blazini, vzmeteh in skakalni opni. Redne preglede svetujemo tudi med sezono, sicer se lahko spregledajo poškodovani deli, kar lahko povzroči hude nezgode ali telesne poškodbe.

Vaš kontrolni seznam mora vključevati naslednje točke:

- Vsi deli so dobro pritrjeni.
- Vse vzmeti so dobro pritrjene na okvir in obročke na skakalni opni.
- Trampolin nima nobenih poškodb, kot so raztrganine, luknje in ostri, zviti ali zlomljeni deli. Če opazite kakršnokoli poškodbo, dele takoj zamenjajte.

Poskrbite tudi, da živali ne bodo imele dostopa do trampolina, saj lahko poškodujejo zaščitno blazino, mrežo in skakalno opno. Ob kakršnikoli poškodbi ali manjkajočih delih je treba trampolin takoj razstaviti in umakniti iz uporabe, dokler okvare niso odpravljene oziroma deli zamenjani.

Skrajne vremenske razmere lahko vplivajo na materiale trampolina, zato upoštevajte ta priporočila:

- Pred zimo odstranite skakalno opno, saj jo lahko teža snega poškoduje.
- Trampolin zaščitite pred neposredno toploto, ognjem, iskrami in ognjemeti.
- Trampolin zaščitite tudi pred močnim dežjem in snegom.

V jami pod trampolinom se ne sme nabirati voda (v tem primeru je potrebno odvodnjavanje). Poleg tega mora biti mogoče čiščenje jame med vzdrževanjem.

Čiščenje trampolina:

Čeprav so vsi trampolini Akrobat izdelani iz trpežnih visokokakovostnih materialov, jih ne smete čistiti z agresivnimi čistili. Površine trampolina je najbolje očistiti z blago milnico in nato temeljito sprati z vodo.

Ne pozabite: trampolin sme uporabljati samo ena oseba naenkrat!



Teža uporabnika ne sme presegati:

14 x 10 ft / 427 x 305 cm	150 kg / 331 lbs
17 x 12 ft / 518 x 366 cm	150 kg / 331 lbs

ČESTITAMO!

Vaš trampolin Akrobat je zdaj pripravljen za uporabo. Uživajte!

Če je to vaš prvi trampolin, svetujemo, da začnete z učenjem osnovnih skokov, opisanih v nadaljevanju.

TA NAVODILA SHRANITE ZA POZNEJŠO UPORABO.

5. DODATNA OPREMA ZA TRAMPOLIN

Prevleka za zaščito trampolina

Prevleka Akrobat, ki zagotavlja celoletno maksimalno zaščito pred poškodbami, ki jih povzročajo vremenski vplivi in umazanija, bo podaljšala življenjsko dobo vašega trampolina in zagotovila še nešteto skakalnih trenutkov. Izdelana je iz visokokakovostnega PVC-ja, odpornega proti UV-žarkom, ter je na voljo za vse velikosti in oblike trampolinov.



Podloga za čevlje

Podloga za čevlje omogoča, da udobno stojite, ko se sezuvate, ter da trampoline ostane čist in zaščiten pred prahom, drobnimi kamenčki, listjem in drugo umazanijo.



Nogavice za trampoline

Trpežne nogavice za trampoline z visokokakovostnimi oprimki zagotavljajo večjo varnost. Trenje zaradi prijemnega materiala na podplatih nogavic zmanjšuje drsenje in tako tudi verjetnost nesreč. Nogavice poleg tega preprečujejo širjenje mikrobov, ki lahko prehajajo med bosimi nogami, če trampoline uporablja več uporabnikov.

6. NAVODILA ZA SKAKANJE

Vsak uporabnik se mora najprej naučiti počasnega in nadzorovanega skakanja. Varen doskok je temeljna spretnost skakanja in se ga je pomembno naučiti na začetku. Neobvladovanje te spretnosti lahko povzroči hude telesne poškodbe.

Tako skakalec kot inštruktor se morata zavedati, da je ravnotežje pri vsakem skoku osnova za uspešno in varno skakanje na trampoline.

Tehnika ustavljanja je enako pomembna kot skakanje. Pravilno ustavljanje je eden najpomembnejših varnostnih ukrepov pri skakanju na trampoline. Če skakalec izgubi nadzor nad skokom in/ali ravnotežje, se mora hitro ustaviti, da prepreči telesne poškodbe. To lahko naredi zelo preprosto: pred pristankom na skakalno opno naj pokrči kolena. To je najvarnejši način za ustavitev skoka in preprečitev nevarnega odboja.

Priporočamo, da med učenjem in urjenjem skakanja na trampoline vsaj ena oseba stoji ob trampoline in skakalcu po potrebi pomaga. Skoki na trampoline obremenjujejo telo in ne smejo trajati predolgo. Utrujen skakalec zlahka naredi napako pri skoku, kar močno poveča nevarnost telesnih poškodb.

Visoki skoki na trampoline so napredna vaja in ne smejo biti dovoljeni neizkušenim skakalcem. Nadvse pomembno je, da višina skoka ustreza izkušnjam skakalca.

PROSIMO, DA UPOŠTEVATE:



Začetniki se morajo naučiti osnovnih položajev telesa pri skakanju in vaditi osnovne odboje, opisane v teh navodilih.



Da se naučite skakati in ohranjati ravnotežje, stopite na sredino skakalne opne ter rahlo poskakujte, da nadzorujete gibanje. Postopoma povečujte intenzivnost in se z vsakim doskokom vrnite na mesto odriva.



Pri skokih se osredotočite na skakalno opno, sicer lahko hitro izgubite ravnotežje in nevarno padete.

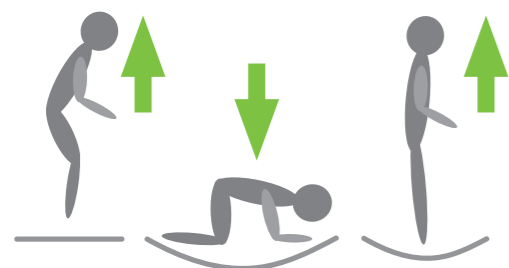
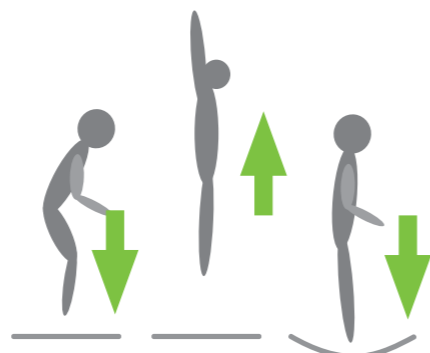


Ne izvajajte premetov brez nadzora! Premete sme izvajati samo izkušen skakalec pod nadzorom strokovnjaka in ob uporabi ustrezne varnostne opreme.

7. OSNOVNI SKOKI NA TRAMPOLINU

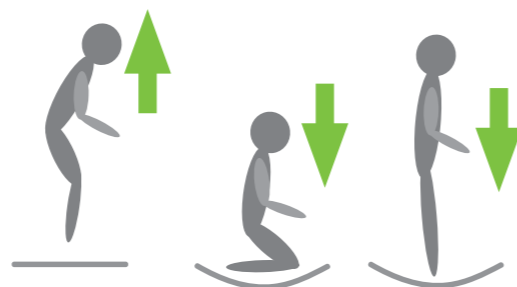
OSNOVNI SKOK:

1. Začnite v stoječem položaju s stopali v širini ramen in z zravnano glavo. Glejte navzdol v skakalno opno.
2. Z rokami zamahnite naprej, navzgor in krožno nazaj.
3. Ko ste v zraku, noge potegnite skupaj in stopala usmerite navzdol.
4. Pristanite na sredino opne z nogami v širini ramen (kot v začetnem položaju).



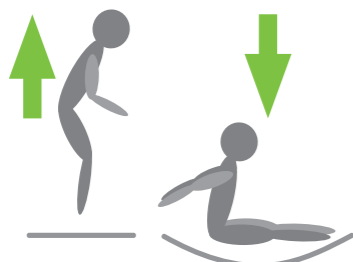
SPUST NAPREJ:

1. Začnite z rahlim poskakovanjem.
2. Skočite navzgor ter pristanite na komolcih in kolenih.
3. Odrinite se z rokami in skočite nazaj v pokončno držo.



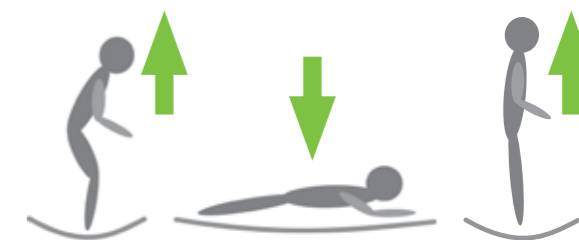
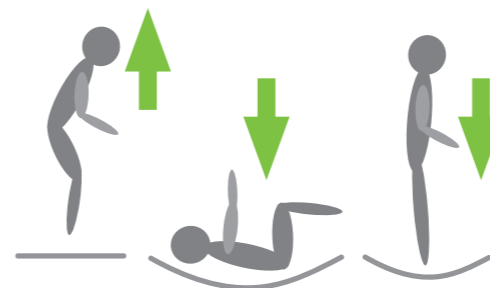
SEDEČI SKOK:

1. Postavite se v osnovni začetni položaj. Skočite naravnost navzgor, na sredino skakalne opne.
2. V zraku iztegnite noge predse ter pristanite z rokami ob bokih in z vzravnanim hrbtom.
3. Z rokami se odrinite navzgor, da skočite v začetni položaj.



PLOSKI SKOK:

1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Pustite, da padete na trebuh, roke pa iztegnite naprej na skakalno opno.
3. Odrinite se v začetni položaj.

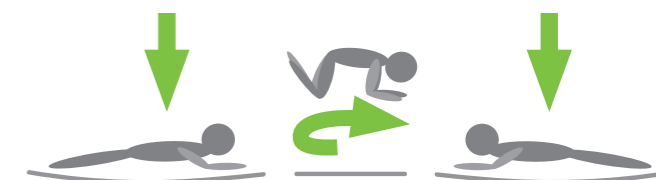


SPUST NA HRBET:

1. Začnite z nizkim skokom navzgor.
2. Brado potisnite proti prsnemu košu, pokrčite kolena in pristanite na hrbtu. Ob pristanku imejte brado na prsih.
3. Noge sunite od sebe in pristanite v začetni pokončni drži.

POLOBRAT VSTRAN:

1. Začnite s ploskim skokom in se z rokami odrinite v levo ali desno, da se zasukate.
2. Glavo in ramena obrnite v smer sukanja.
3. Hrbet imejte vzporedno s skakalno opno, glavo pa vzravnano.
4. Po polobratu se vrnite v ležeči položaj, obrnjeni v drugo smer kot ob začetku.



PIRUETA:

1. Začnite v sedečem položaju.
2. Skočite in obrnite glavo levo ali desno ter zanihajte roke v isto smer, da začnete zasuk.
3. Z boki sledite gibanju, da se do konca zasukate.
4. Pristanite v sedečem položaju, da zaključite skok.

Zdaj obvladate osnovne skoke in ste pripravljeni za še višje!
Vendar ne pozabite, da morate skoke vedno nadzorovati.

PREDAJTE SE STRASTI DO SKAKANJA!