**Manuál ku gymnastickej lopte**

**Nafúknutie:**

* Po vybalení gymnastickej lopty je potrebné nechať ju chvíľu vonku, aby mala rovnakú teplotu, ako je v miestnosti.
* Zasuňte pumpičku do lopty a pomaly začnite pumpovať.
* Pokiaľ budete chcieť nafúknuť loptu pomocou kompresora, nafukujte ho opatrne a pomaly.
* Loptu je potrebné nafúknuť do takého priemeru, aký je uvedený na obale.
* Vytiahnite pumpičku z lopty a otvor utesnite kolíkom.
* Potom je potrebné nechať loptu 2 hodiny nafúknutú, aby sa v nej vzduch roztiahol.
* Loptu si potom opäť premerajte, môže sa stať že stratí na objeme. Ak je potreba, tak loptu opäť dofúknite.

**Vyfúknutie:**

* Vytiahnite kolíček z lopty a nechajte vzduch vyfúknuť.

**Doplňujúce informácie:**

* Nafukovanie a vyfukovanie musí byť vykonané dospelou osobou, alebo aspoň pod dohľadom dospelej osoby.
* Uistite sa, že sa v miestnosti nenachádzajú žiadne hranaté a ostré predmety, ktoré by mohli loptu poškodiť.
* Nenechávajte loptu v blízkosti kúrenia.
* Balón pravidelne čistite vodou a mydlom.
* Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky.