



INSTRUCTION MANUAL  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
GEBRUIKSAANWIJZING  
MANUEL D'UTILISATION  
MANUALE DI ISTRUZIONI  
MANUAL DE INSTRUCCIONES

UK: TRAMPOLINE  
DE: TRAMPOLIN  
FR: TRAMPOLINE  
NL: TRAMPOLINE  
IT: TAPPETO  
ELASTICO  
ES: TRAMPOLÍN



ITEM NO. 871125247546

A.I.&E. Adriaan Mulderweg 9-11,  
5657 EM Eindhoven, The Netherlands  
Edco UK Ltd, 1st Floor Two Chamberlain  
Square, B3 3AX, Birmingham, UK



DUNLOP and the Flying D device are  
trademarks of Sumitomo Rubber  
Group and are used under license by  
Edco Eindhoven B.V.

# UK INTRODUCTION

## **WARNINGS INSTRUCTIONS:**

- Max 80 kg. (6FT D183xH50CM 80kg)
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Only one user. Collision hazard.
- Jump without shoes.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit by a jump.
- Limit the of continuous usages (make regular stops).
- Always close the net opening before jumping.
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- For outdoor use only.
- Replace the mat and/or enclosure after 1 years of use.

## **MAINTENANCE INSTRUCTIONS:**

- Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.
- Check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.
- Check all coverings and sharp edges and replace when required.
- Retain the maintenance instruction manual.
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bags or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed.
- During winter/summer period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure Indoor.
- Check the mat, padding and enclosure are without defects

## **ADDITIONAL INFORMATION:**

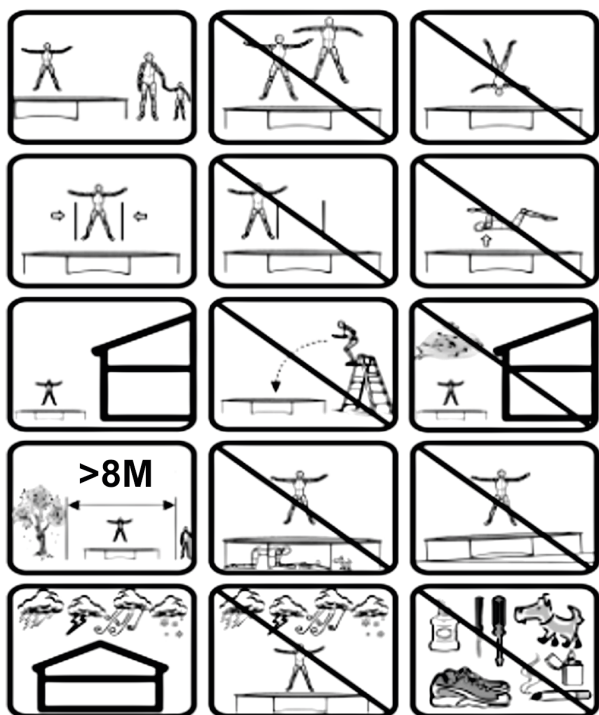
- 6FT D183xH50CM
- The trampoline is not intended to be buried into the ground.
- Instruction on how to move the trampoline
- Place the trampoline on a level surface at least 2m from any structure or obstruction such as fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires.
- The trampoline shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface not at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frames).
- Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.
- Make sure that the hook and loop fasteners are closed correctly during use of trampolines.

**NOTE:** Sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time.

Before you begin to use this trampoline, you must read all the information in this manual. Just like any other type of physical recreational activities, Participants can be injured. To reduce the risk of injury is sure to follow the appropriate safety rules and tips.

- Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
- Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements. So always use caution when playing on a trampoline.
- Always inspect the trampoline before each use.
- Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline.

Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques.



No more than one person is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury resulting from min-air collisions.



Don not performs somersaults (flops) as this will increase the chances of landing on your head or neck. Paralysis or even death can result

# TRAMPOLINE GUIDELINES

## 1. GENERAL INSTRUCTIONS

### 1.1 PURPOSE

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- The maximum weight: 4.5ft:70kgs, 6ft/8ft:100kgs; 10ft/12ft/13ft/14ft/15ft/16ft:150kgs. Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty

### 1.2 DANGER FOR CHILDREN

- Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!
- Trampolines over 51cm (20inches) in height are not recommended for children under 6 years of age. Children do not recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of reach of children and pets.

### 1.3 ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

- Do not alter the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual
- Protect the product against humidity and high temperatures.

### 1.4 ADVICE FOR THE ASSEMBLY

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.
- Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.
- Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury.
- Therefore assemble the product carefully.
- Create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the workspace.
- Store the packaging material in a way that cannot cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation)!
- After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all joints are tightly fixed.
- A clearance space of at least 7.3m is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branched, playing devices, swimming pools and fences.
- The trampoline must be set up properly before use.
- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lighting conditions. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.
- The trampoline must always be used in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- The trampoline in the vicinity of other leisure devices and constructions must not be used.
- When assembling or disassembling, please use gloves to protect your hands.

## 1.5 ADDITIONAL TIPS

- For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any side ward's force.
- Do not use during pregnancy.
- Do not use when suffering from high blood pressure.
- Jump with bare feet. Do not wear shoes, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.
- No smoking
- Do not put cigarettes, Pets, sharp objects or any other foreign objects on the trampolines.
- Do not use the trampoline whilst under the influence of alcohol or drugs.
- Do not sit or lean on cover pads as it needs to be feeble so it can move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by using the cover pads. Tears in stitching caused by obstructing frame pads are not covered by warranty.
- Place trampoline on level ground. Preferably on grass. Locating the trampoline on hard surface will add stress to the frame and overtime cause damage which is not covered by the warranty. Placing the trampoline on an uneven surface may result in the trampoline tipping over.
- Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Do not use if trampoline is wet.
- Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismantled and stored away.

## WARNING

1. Please ensure that the safety enclosure net zipper is 100% closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.
2. Do not intentionally jump into the safety net, it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to tip over, or may damage your net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty, please refer to the disclaimer.

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

- All users of the trampoline need a supervisor. Regardless of the age and the experience of the user.
- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.
- Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injured may include paralysis. Or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective part before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, wearing or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from access.
- No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.
- Strong wind can blow the trampoline away. If strong winds are predicted. The trampoline must be moved to a protected place, and taken apart. Or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the herrings in the ground since they can tear out of the patch cords.
- Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.

- Trampolines are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline. Hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions, selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline. In order to ensure a secured and fun use of the trampoline.
- It is the responsibility of the owner and/or the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed sufficient space around it as a safety precaution.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.
- Beware of moving parts. Which could catch your arms and legs?
- Do not stick any foreign objects in to the trampoline,
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline while someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force create by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user manual
- The trampoline can be only used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Objects, which could be dangerous to the used, should be vacated from the area
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs (incl. medicines)
- Learn the fundamental jumping techniques thoroughly. Before trying difficult jumps. For more information. See section-fundamental bounce techniques.
- Climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as a jump board for other objects. For more information, see section-accident categories: mounting and dismounting
- For further information or exercise documents, you can turn to a trained trampoline teacher.

### 3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

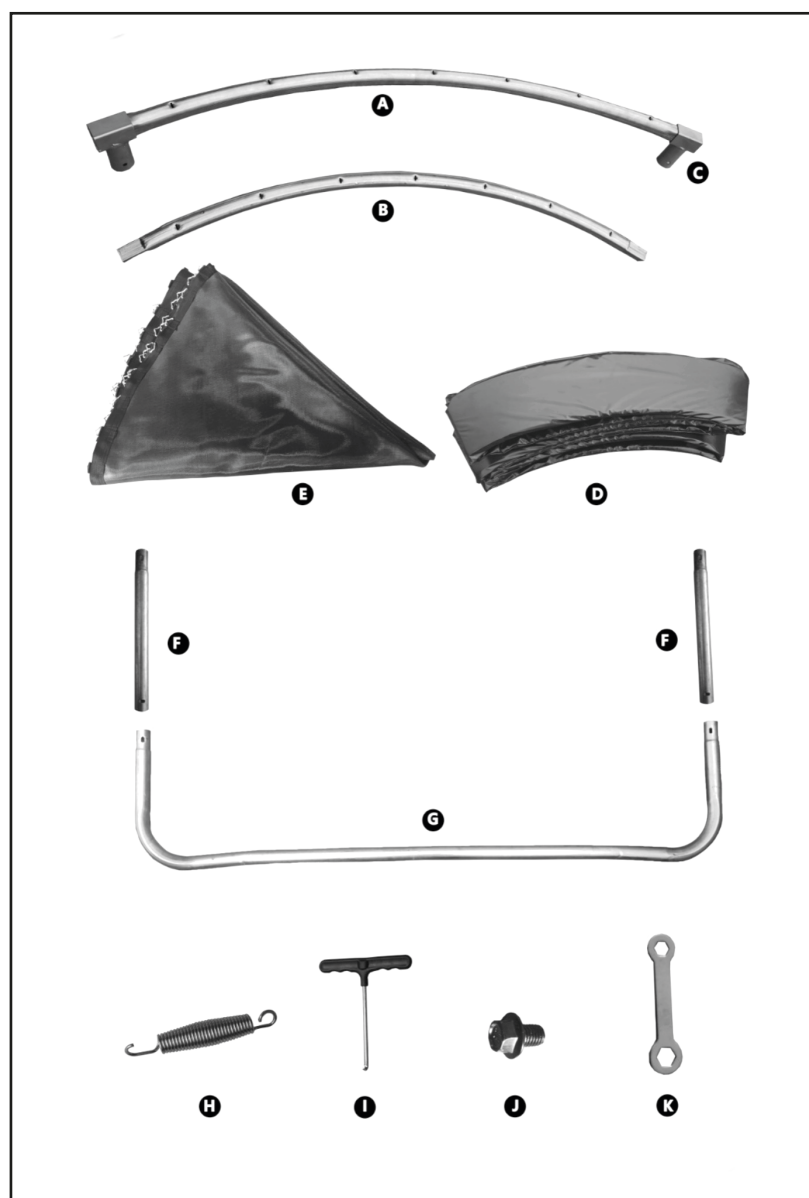
- **To assemble this trampolines** all you need is our special spring loading tool provided with this product.
- During periods of non-use. This trampoline can be easily disassembled and stored.
- Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product.

#### PRIOR TO ASSEMBINE

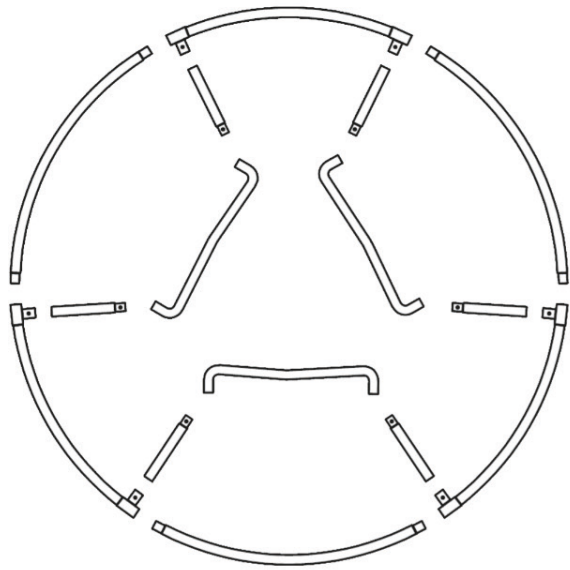
- Please refer to page for part descriptions and numbers. The assemble steps us these descriptions and numbers as reference for your convenience.
- Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please refer to page for instructions on how to attain any parts.
- To prevent any injuries to your hands from pinch during assembly, **please use gloves to protect your hands.**

# TRAMPOLINE BASE PARTS LIST

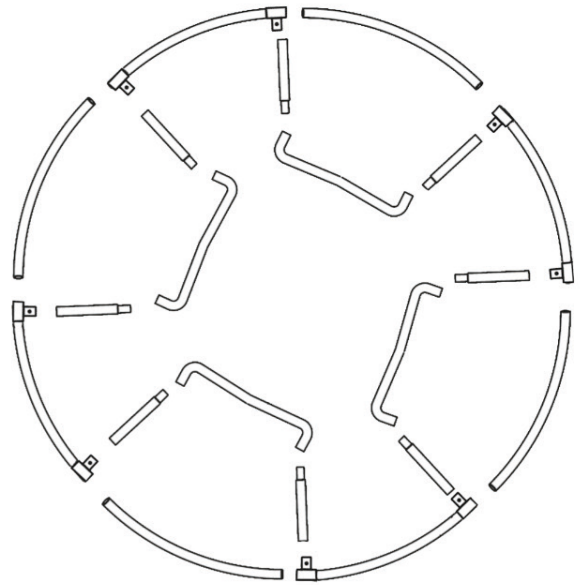
	MODEL SIZE	6FT	8FT	10FT-3	10FT-4	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
A	FRAME TUBE-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	FRAME TUBE-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T CONNECTOR	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	COVER PADS	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	JUMPING MAT	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	LEG EXTENSION	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	LEG BASE	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	SPRINGS	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	SPRING TOOL	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	SCREWS	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	SCREW DRIVER	1	1	1	1	1	1	1	1	1



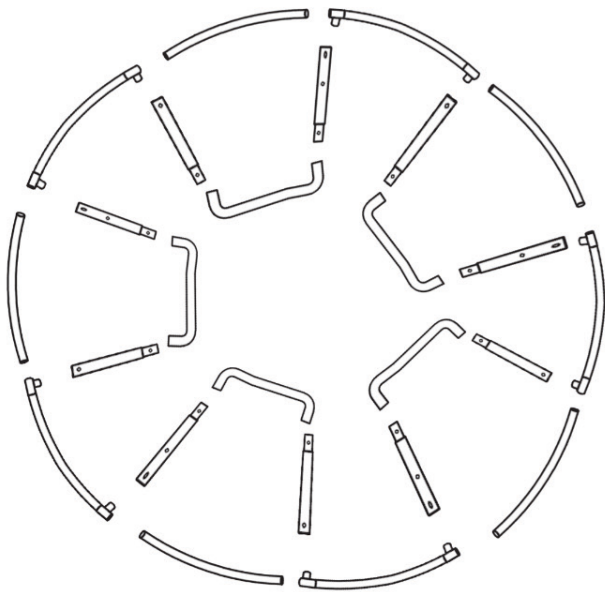
# TRAMPOLINE BASE PART LIST



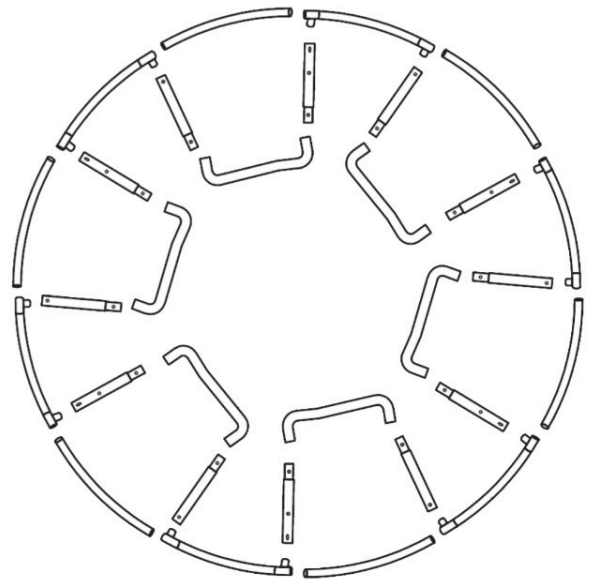
6FT/8FT/10FT (3 Legs)



12FT/13FT/14FT (4 Legs)



15FT (5Legs)



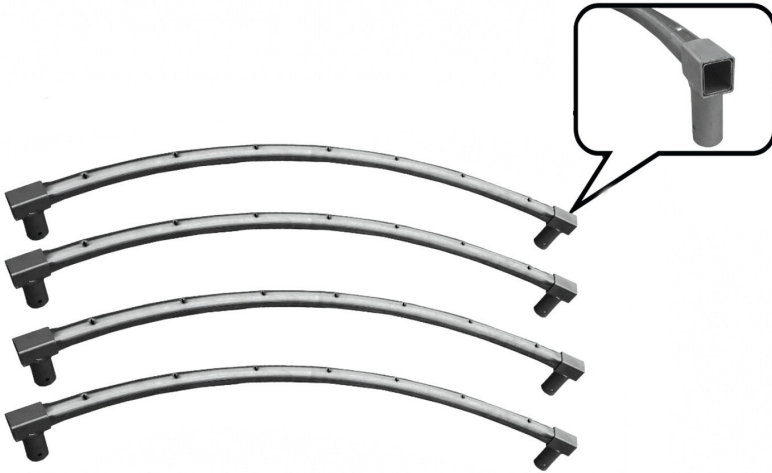
16FT (6Legs)



# TRAMPOLINE BASE ASSEMBLE

## Step1:

Attach all the **T connectors (C)** to the two ends of **Frame tube A (A)**, Be sure it fits well.



## Step2:

Connect all **Frame tube B (B)** with **Frame tube A (A)** (already fixed with the T connectors) to form a cycle. Connecting of the last two parts requires two persons; one holds the other end of the frame while the other connects both ends in cycle.



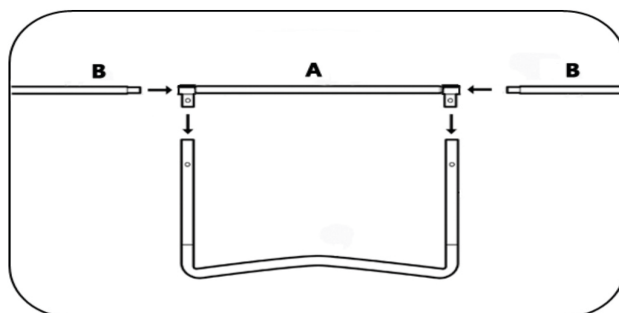
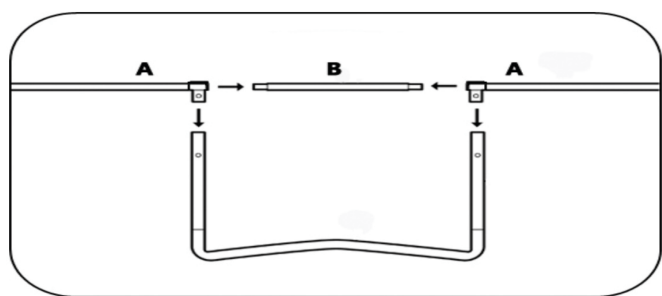
## Step3:

Attach the **Leg extension(F)** to a **Leg base (G)** and secure together with the **Screws (J)**. Repeat for all leg supports.



## Step4:

Attach the all leg supports you assembled in STEP 1 to the top frame, secure together with the Screws (J).. **Be sure each leg support connects with 2pcs of Frame tube A and a Frame tube B in the middle!**



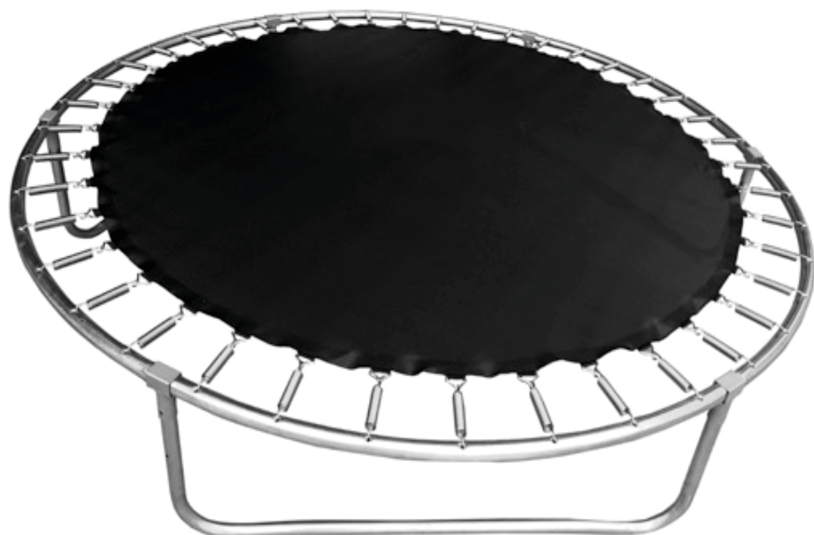
## Step5:

Attach the **Springs (H)** using the **Spring tool (I)**. At first, strength each fifth spring so the **Jumping mat (E)** could be evenly tightened in the middle of the frame. Because of this, mounting of the residual springs will be easier.



## Step6:

At this stage, the trampoline looks like this photo.



## Step7:

Place the **Cover pads (D)** for springs onto the trampoline so the springs are fully covered and fasten with rubber bands.



## SAFETY NET PARTS LIST

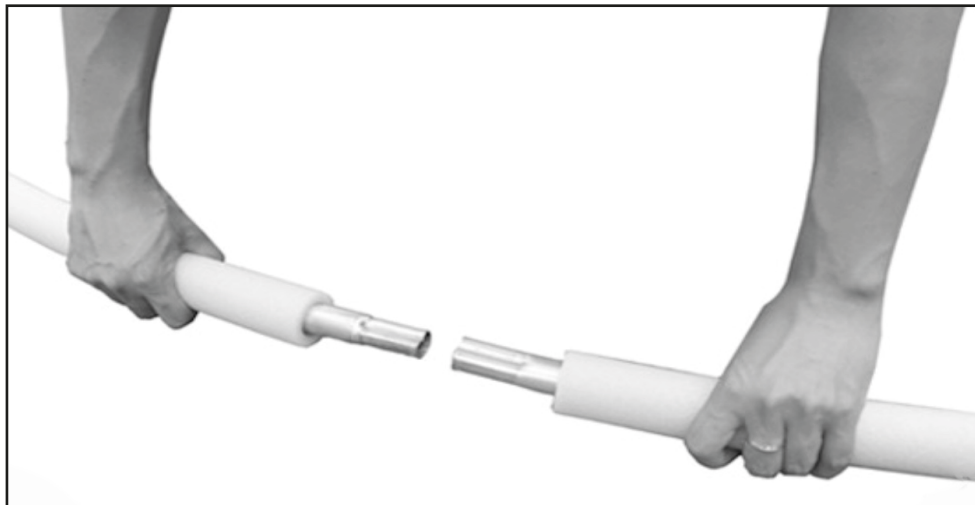


	MODEL SIZE	6FT	8FT	10FT-6	10FT-8	12FT	13FT	14FT	15FT	16FT
L	LOWER POLE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	UPPER POLE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	SAFETY NET	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	METAL-ROD	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	COUNPLING NUT	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	PLASTIC HOLDER	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Screw	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Screw Driver&Spanner	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Pole Sleeve	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Upper-Quick clamp	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Lower-Quick clamp	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# SAFETY NET ASSEMBLE

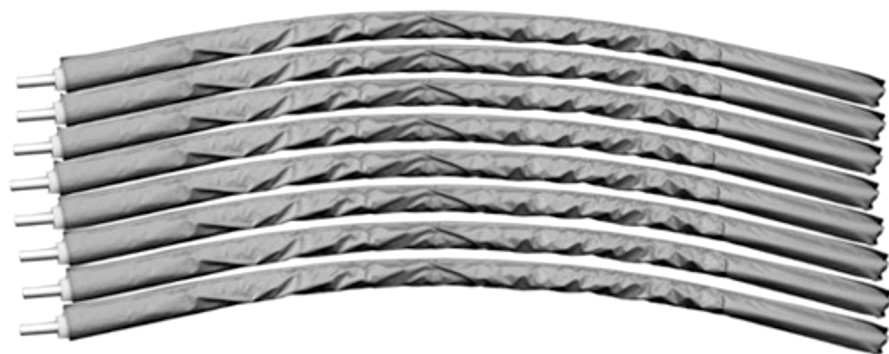
## Step1:

Connect a **Side lower pole (L)** & a **Side upper pole (M)** as a complete side pole. Then insert the side pole into a **Side pole sleeve (P)**.



## Step2:

Repeat step 1 for all the complete side poles.



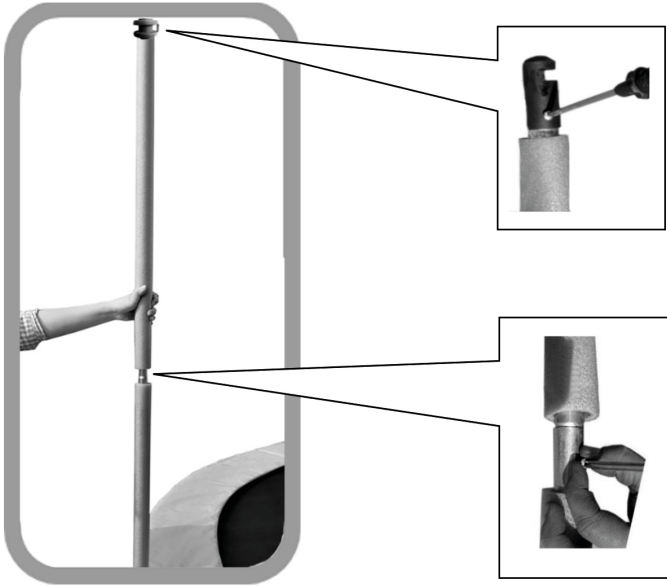
## Step3:

Insert all the complete side poles into the frame tubes. Now the trampoline looks like this photo.



### Step4:

Mount the **plastic holder (Q)** onto the **upper poles(M)**. Then fit the **upper poles(M)** by pushing them down to the readily assembled lower poles. Fix them tightly with **screws(S)**.



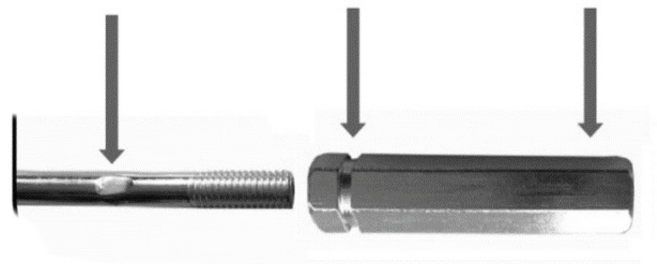
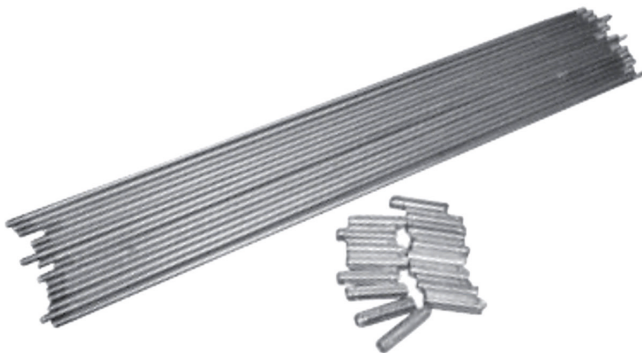
### Step5:

Pull down the **Sleeve(V)** from the top to bottom for each assembled pole. Now your trampoline like this photo:



### Step6:

Connect half quantity **Metal rods(O)** with **Coupling nuts (P)** one by one as a long metal rod. Connect the other half quantity metal rods with nuts one by one



### Step7:

Insert the two long metal rod into the top pocket of the **Safety net (N)** as picture show.



### Step8:

Close the two ends of the two long metal rods.

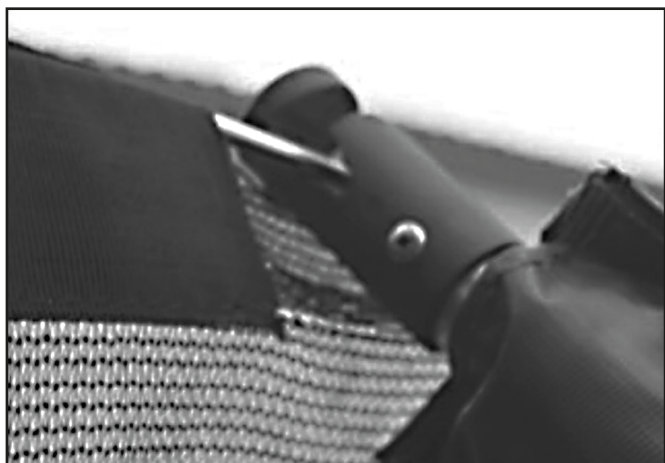


### Step9:

Fix the metal-rod cycle with the safety net onto the Plastic holder like below picture. This stage need two adult s at least.



Make sure the metal-rod fixed well with the plastic holder.



**Step10:**

Attach the hooks at the bottom of the safety net to the nearest triangle ring of the mat.



**Step11:**

Now you finished the trampoline assembly.



# TESTING THE TRAMPOLINE

After assembling the trampoline, it is important that you perform the following safety checks:

## Trampoline Safety Checks:

- Using a screw driver, check if all the screws are tightly secured.
- Look underneath the trampoline and check all the springs are hooked securely to the frame and triangle rings.
- Move the trampoline around and check the sturdiness of the frame.
- Using your two hands, put your body weight on one section of the trampoline and release to check that the color is even.
- Inspect the cover pads and check if they completely cover the springs and frame.
- Make sure the strings of the pads are tied securely.

## Enclosure Net Safety Checks:

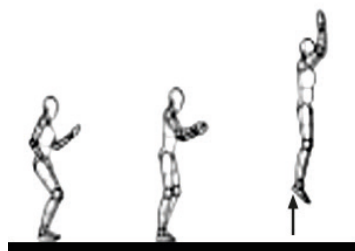
- Hold onto pole net jacket and check that all the enclosure poles are sturdy by shaking it.
- Check the enclosure net and pole jacket for any tearing in the stitching or material.
- Check the enclosure net zipper and entrance hooks function properly.
- Check to see if all safety enclosure hooks are attached to the triangle ring underneath the trampoline

Once all the checks are performed and the trampolines has passed all the initial test (above), then your trampoline have one person test the trampoline by jumping on the center continuously for 5 minutes. If the trampoline feels sturdy then your trampoline passes the test. Congratulations, you have completed the trampoline assembly! Remember to abide by all the safety rules. Have fun, play safe...



# FUNDAMENTAL BOUNCES TECHNIQUES

*All trampoline users are recommended to understand and perfect these fundamental bounces.*



## THE BASIC BOUNCE

- Start from a standing position, feet shoulder width apart with head and eyes on the mat
- Swing your arms forward and up and around in a circular motion.
- Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
- Keeping feet shoulder width apart when landing on mat.



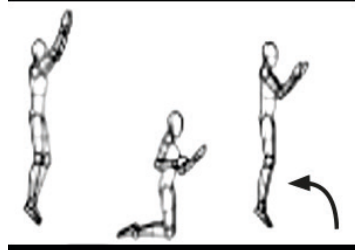
## THE BREAKING MANOEUVRE

- Occasionally the user may lose control of their jump and bounce wildly. Performing the breaking manoeuvre will allow the user to regain control of the jump and their balance.
- Start with a basic bounce.
- As you land, bend your knees sharply and this will allow you to stop your jump.



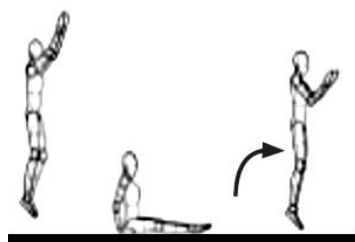
## THE HANDS AND KNEES BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your hands and knees keeping your back straight.
- Emphasis should be directed at a good four-point landing. And not on jumping height.



## KNEE BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your knees keeping back straight. body erect and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swing your arms up.



## SEAT BOUNCE

- Land in a flat sitting position.
- Place hands on mat beside your hips.
- Return to erect by pushing with your hands.

# DE EINLEITUNG

## SICHERHEITSHINWEISE:

- Max. 80 kg (6FT D183xH50CM 80kg).
- Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammgebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Nur ein Benutzer! Kollisionsgefahr!
- Ohne Schuhe springen!
- Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist!
- Vor dem Springen Taschen und Hände leeren!
- Immer in die Mitte der Sprungmatte springen!
- Während des Springens nicht essen!
- Das Trampolin nicht durch einen Sprung verlassen!
- Benutzen Sie das Trampolin nicht ununterbrochen. Legen Sie regelmäßige Pausen ein.
- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen!
- Das Trampolin bei starkem Wind befestigen und nicht benutzen!
- Das Trampolin ist nur für den Gebrauch im Freien bestimmt.
- Tauschen Sie die Sprungmatte und/oder das Sicherheitsnetz nach einem Jahr des Gebrauchs aus.

## WARTUNG:

- Überprüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben fest sitzen und ziehen Sie diese bei Bedarf fest.
- Überprüfen Sie, ob alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) nach wie vor intakt sind und sich beim Spielen nicht lösen können.
- Überprüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und tauschen Sie sie bei Bedarf aus.
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf.
- Outdoor-Trampoline sollten mit einer Vorrichtung versehen werden, die ein Verrücken bei Wind verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sand- oder Wasserbeutel). Bauteile, die den Wind auffangen (z. B. Netz und Matte), sollten entfernt werden.
- Während der Winter-/Sommerzeit können die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte sowie das Sicherheitsnetz in einem Innenraum aufzubewahren.
- Überprüfen Sie, dass Matte, Polster und Sicherheitsnetz frei von Beschädigungen sind.

## ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

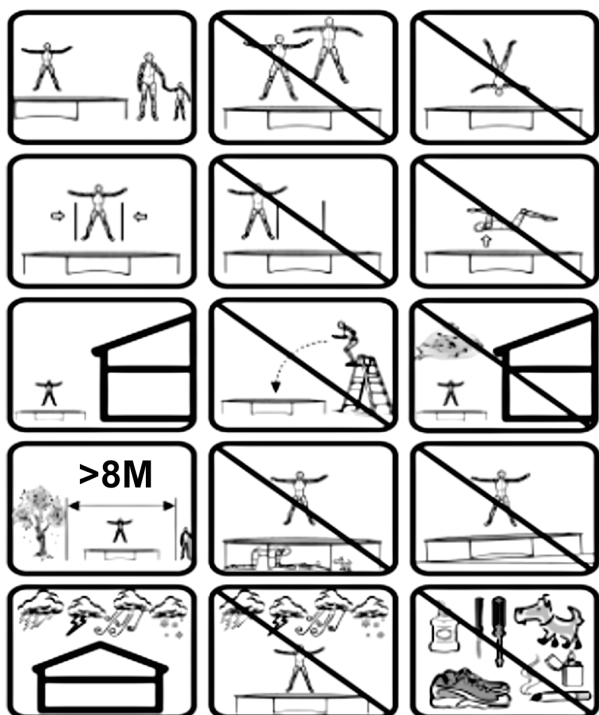
- 6FT D183xH50CM
- Die Füße des Trampolins sind nicht dafür ausgelegt, vergraben zu werden.
- Platzierung des Trampolins
- Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche und achten Sie auf einen Mindestabstand von 2 m von anderen Aufbauten oder Hindernissen, wie z. B. einem Zaun, einer Garage, einem Haus, einem überhängenden Ast, einer Wäscheleine oder einem Stromkabel.
- Das Trampolin darf weder auf Beton, Asphalt oder anderen harten Oberflächen noch in der Nähe von anderen störenden Aufbauten (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten) aufgestellt werden.
- Jegliche kundenseitigen Umbauten am Originaltrampolin (z. B. das Hinzufügen von Zubehör) müssen nach Herstellerangaben ausgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass die Haken- und Ösenverschlüsse während der Benutzung des Trampolins richtig geschlossen sind.

**HINWEIS:** Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen reduzieren im Laufe der Zeit die Belastbarkeit dieser Teile.

Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, sollten Sie sich die Informationen in diesem Handbuch durchlesen. Wie bei allen Arten körperlicher Freizeitaktivitäten, können sich auch hier Beteiligte verletzen. Stellen Sie zur Verringerung der Verletzungsgefahr die Befolgung der Sicherheitsvorschriften und -hinweise sicher.

- Eine unsachgemäße Benutzung des Trampolins und der Missbrauch zu anderen als dem vorgesehenen Zweck sind gefährlich und können ernsthafte Verletzungen zur Folge haben!
- Trampoline sind Sprunggeräte, die den Springer durch Ausführung verschiedener Bewegungen in ungewohnte Höhen befördern. Seien Sie daher immer vorsichtig beim Spielen auf einem Trampolin.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch.
- Dieses Handbuch enthält Informationen zur richtigen Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitshinweise, Warnungen sowie eine Beschreibung der richtigen Springtechnik. Sämtliche Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich die vorliegenden Anweisungen und sich damit vertraut machen. Jeder, der sich für die Benutzung des Trampolins entscheidet, muss sich dessen eigenen Beschränkungen bei der Ausführung verschiedener Sprünge auf diesem Trampolin bewusst sein.

Zunächst sollten Sie sich an Gefühl und dem Rückprall des Trampolins gewöhnen. Konzentrieren Sie sich dabei auf die Position Ihres Körpers und üben Sie die grundlegenden Sprünge solange, bis Sie diese beherrschen, bevor Sie zu schwierigeren und fortgeschrittenen Sprüngen übergehen. Springen Sie nicht leichtsinnig auf das Trampolin, sondern immer kontrolliert und nur, wenn Sie die verschiedenen Sprungtechniken beherrschen.



Es darf nicht mehr als eine Person auf das Trampolin! Bei mehreren Springern erhöht sich die Verletzungsgefahr durch Zusammenstöße in der Luft.



Führen Sie keine Saltos (Purzelbäume) durch, da sich dadurch die Gefahr einer Landung auf Ihrem Kopf oder Nacken erhöht. Das kann eine Lähmung und sogar den Tod zur Folge haben

# LEITFADEN FÜR TRAMPOLINE

## 1. ALLGEMEINE ANWEISUNGEN

### 1.1. ZWECK

- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch und eignet sich nicht für den professionellen oder medizinischen Gebrauch.
- Maximales Gewicht: 4,5 ft: 70 kg, 6 ft/8 ft: 100 kg; 10 ft/12 ft/13 ft/14 ft/15 ft/16 ft: 150 kg. Eine Überlastung des Trampolins über das empfohlene Benutzergewicht hinaus führt zu Schäden am Trampolin, die nicht durch die Garantie abgedeckt sind.

### 1.2. GEFAHR FÜR KINDER

- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt dieses Produkt nutzen. Sorgen Sie für erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen und beaufsichtigen Sie sämtliche Aktivitäten auf dem Trampolin. Beachten Sie, dass Verpackungsmaterial nicht in die Hände von Kindern gehört. Es droht Erstickungsgefahr!
- Trampolin mit einer Höhe über 51 cm (20 Zoll) sollten nicht von Kindern unter 6 Jahren genutzt werden. Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen. Halten Sie Kinder stets von diesem Produkt fern. Es ist kein Spielzeug. Bewahren Sie das Produkt außer Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

### 1.3. ACHTUNG - SCHÄDEN AM PRODUKT

- Verändern Sie das Produkt nicht. Verwenden Sie nur originale Ersatzteile. Reparaturen dürfen nur von qualifizierten Fachkräften durchgeführt werden. Unsachgemäße Reparaturen können die Sicherheit Ihres Trampolins gefährden. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie in diesem Handbuch beschrieben.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit und hohen Temperaturen.

### 1.4. TIPP FÜR DEN ZUSAMMENBAU

- Der Zusammenbau dieses Produkts erfordert Sorgfalt und sollte mindestens durch zwei kräftige Erwachsene erfolgen. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an eine fachlich qualifizierte Person.
- Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Trampolins die Anweisungen in dem vorliegenden Handbuch genau durch.
- Entfernen Sie sämtliche Verpackungsmaterialien und legen Sie alle Teile auf eine freie Fläche. Dadurch bekommen Sie einen Überblick und der Zusammenbau wird einfacher.
- Überprüfen Sie anhand der Liste, ob alle Teile vorhanden sind. Entsorgen Sie nach dem Zusammenbau das Verpackungsmaterial
- Beachten Sie, dass beim Gebrauch von Werkzeug oder Handwerksarbeiten immer eine Verletzungsgefahr besteht.
- Seien Sie daher vorsichtig beim Zusammenbau des Produkts.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Umgebung. Zum Beispiel: Lassen Sie kein Werkzeug rund um den Arbeitsbereich liegen.
- Bewahren Sie das Verpackungsmaterial so auf, dass sie keine Gefahrenquelle darstellen. Folien und Plastiktüten können gefährlich für Kinder sein (Erstickungsgefahr)!
- Stellen Sie nach der Installation des Produkts gemäß der vorliegenden Bedienungsanleitung sicher, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig eingesetzt und angezogen sind und dass alle Verbindungen fest sitzen.
- Achten Sie beim Aufbau darauf, dass über dem Trampolin ein Freiraum von mindestens 7,3 m ist. Zwischen dem Trampolin und eventuellen Gefahrenquellen, wie elektrischen Kabeln, Äste von Bäumen, Spielgeräten, Schwimmbecken und Zäunen, muss ausreichend Platz vorhanden sein.
- Vor dem Gebrauch muss das Trampolin sorgfältig aufgestellt werden.
- Stellen Sie das Trampolin niemals bei Regen, Wind oder Sturm auf, insbesondere nicht bei schlechten Lichtverhältnissen. Bei schlechtem Wetter sollte das Trampolin abgebaut und eingelagert werden.

- Das metallische Gestell des Trampolin ist stromleitend. Blitze, Verlängerungskabel und sämtliche elektrische Gerätschaften dürfen niemals in Berührung mit dem Trampolin kommen.
- Das Trampolin darf nur in gut beleuchteten Bereichen benutzt werden.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Trampolin ab.
- Das Trampolin darf nicht in der Nähe von anderen Freizeitgeräten und -konstruktionen benutzt werden.
- Tragen Sie beim Auf- oder Abbau Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände.

## 1.5 WEITERE HINWEISE

- Für zusätzliche Stabilität können Sie Sandsäcke rund um die Beine des Trampolins legen. Damit lässt sich vermeiden, dass das Trampolin im Falle eines Seitenaufpralls umkippt.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter Bluthochdruck leiden.
- Springen Sie barfuß. Tragen Sie keine Schuhe. Durch Schuhe verursachte Beschädigungen am Sprungtuch sind nicht der Garantie abgedeckt.
- Rauchen ist untersagt
- Legen Sie keine Zigaretten, Haustiere, scharfe Gegenstände oder andere Gegenstände jeglicher Art auf das Trampolin ab.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen.
- Setzen Sie oder lehnen Sie sich nicht auf die Rahmenabdeckungen, da diese locker sein müssen, um der Bewegung des Sprungtuchs folgen zu können. Erlauben Sie Kindern nicht, sich selbstständig mithilfe der Rahmenabdeckungen auf das Trampolin zu ziehen. Risse in den Nähten durch störende Rahmenabdeckungen sind nicht von der Garantie abgedeckt.
- Stellen Sie das Trampolin auf ebenem Untergrund auf. Vorzugsweise auf Rasen. Das Aufstellen des Trampolins auf hartem Untergrund führt zu einer zusätzlichen Belastung des Gestells und verursacht langfristig Schäden, die nicht von der Garantie abgedeckt sind. Das Aufstellen auf unebenem Untergrund kann dazu führen, dass das Trampolin umkippt.
- Setzen Sie das Trampolin keinem direkten Kontakt mit offenen Flammen aus.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugtem Gebrauch.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es nass ist.
- Bei Wind sollten Trampoline mit Verankerungen am Boden befestigt oder abgebaut und gelagert werden.

## WARNUNG

1. Stellen Sie sicher, dass der Reißverschluss des Sicherheitsnetzes zu 100 % geschlossen ist und alle drei Eingangshaken wieder eingehängt sind, bevor Sie springen.
2. Springen Sie nicht absichtlich in das Sicherheitsnetz. Es dient nur dazu, nur verhindern, dass Personen vom Trampolin fallen. Beim absichtlichen Springen in das Sicherheitsnetz kann das Trampolin umkippen oder das Netz beschädigt werden. Der Missbrauch des Sicherheitsnetzes wird als fahrlässiger Gebrauch betrachtet und ist nicht durch die Garantie abgedeckt (siehe Haftungsausschluss).

## 2. SICHERHEITSHINWEISE FÜR TRAMPOLINE

- Das Trampolin darf grundsätzlich nur unter Aufsicht benutzt werden. Dies gilt unabhängig von dem Alter und der Erfahrung des Benutzers.
- Die Sicherheitshinweise des Trampolins sollten bekannt und beachtet werden.
- Saltos sind zu vermeiden. Falsche Landungen auf dem Trampolin können Verletzungen, insbesondere des Rückens, Nackens oder Kopfes, verursachen. Verletzungen können zu Lähmungen führen. Oder sogar zum Tod.
- Es darf immer nur eine Person auf einmal das Trampolin benutzen. Die Benutzung des Trampolins von mehreren Personen gleichzeitig erhöht die Gefahr eines Zusammenstoßes.
- Das Trampolin muss vor jedem Gebrauch auf beschädigte, abgenutzte oder defekte Teile hin

untersucht werden, da dadurch die Gesamtsicherheit des Trampolins beeinträchtigt werden kann. Die beschädigten, abgenutzten oder defekten Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. In der Zwischenzeit darf das Trampolin nicht betreten werden.

- Tragen Sie beim Springen auf dem Trampolin keine Kleidung mit Haken und losen Teilen, da sich Haken verfangen können.
- Das Trampolin darf nur auf einem flachen Untergrund und nicht rutschigen Oberflächen aufgestellt.
- Starker Wind kann das Trampolin umwehen. Wenn starker Wind vorhersagt wird: Muss das Trampolin an einem geschützten Ort verschoben oder abgebaut werden. Oder am Boden mit Seilen und Heringen befestigt werden. Dafür sind mindestens drei Verankerungen erforderlich. Es reicht nicht aus, die Heringe im Boden zu verankern, da sie sich von den Verbindungsseilen losreißen können.
- Bewegen Sie möglichst nicht das zusammengebaute Trampolin, da es sich während des Transports verbiegen könnte. Sollte ein Verschieben des Trampolins unabdingbar sein, beachten Sie Folgendes: Es müssen mindestens vier Personen um das Trampolin herum stehen, um das Trampolin vom Boden hochzuheben. Das Trampolin muss horizontal getragen werden, Sollte sich dabei das Gestell verschieben, muss das Trampolin mit vier Personen wieder in die richtige Form gebracht werden.
- Trampoline sind Sprunggeräte, mit denen der Benutzer ungewohnte Höhe erreichen sowie diverse verschiedenen Körperbewegungen ausführen kann. Das Springen auf dem Trampolin, ein Aufprall auf dem Rahmen oder den Rahmenabdeckungen oder falsche Landungen auf dem Trampolin können Verletzungen verursachen.
- Benutzer sollten sich mit dem Benutzerhandbuch vertraut machen. Das vorliegende Handbuch enthält Montageanweisungen, ausgewählte Sicherheitsmaßnahmen sowie Empfehlungen zu Instandhaltung und Wartung des Trampolins. Für den sicheren Gebrauch und Spaß bei der Benutzung des Trampolins.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers und/oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, dass sämtliche Benutzer des Trampolins informiert sind und dass aus Gründen der Sicherheit ausreichend Platz um das Trampolin herum ist.
- Benutzen Sie es niemals in der Nähe von Wasser und sorgen Sie aus Gründen der Sicherheit für ausreichend Platz drumherum.
- Achten Sie auf bewegliche Teile, in die Ihre Arme und Beine verfangen könnten.
- Stecken Sie keine fremden Gegenstände in das Trampolin.
- Achten Sie strengstens darauf, dass sich weder Personen noch Gegenstände unter dem Trampolin befinden, wenn jemand auf dem Sprungtuch springt. Das Sprungtuch ist flexibel und wird beim Springen nach unten gedrückt, wodurch eine Person schwer verletzt werden kann.
- Implementieren Sie sämtliche Sicherheitsmaßnahmen und machen Sie sich mit den Informationen im Benutzerhandbuch vertraut.
- Das Trampolin darf nur mit einem sauberen und trockenem Sprungtuch benutzt werden. Abgenutzte oder beschädigte Sprungtücher müssen umgehend ausgetauscht werden.
- Gegenstände, die eine Gefahr beim Gebrauch darstellen könnten, sind aus dem Bereich zu entfernen
- Vermeiden Sie unbefugten und unbeaufsichtigten Gebrauch des Trampolins.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen (einschließlich Medikamente).
- Erlernen Sie gründlich die grundlegenden Springtechniken, bevor Sie schwierige Sprünge versuchen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt „Grundlegende Springtechniken“.
- Klettern Sie auf dem Trampolin. Springen Sie nicht direkt hinein. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett für andere Gegenstände. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt „Unfallkategorien: Auf- und Abbau“
- Für weitere Informationen oder Übungsvorlagen wenden Sie bitte an einem geschulten Trampoltrainer.

### 3. MONTAGEANWEISUNGEN

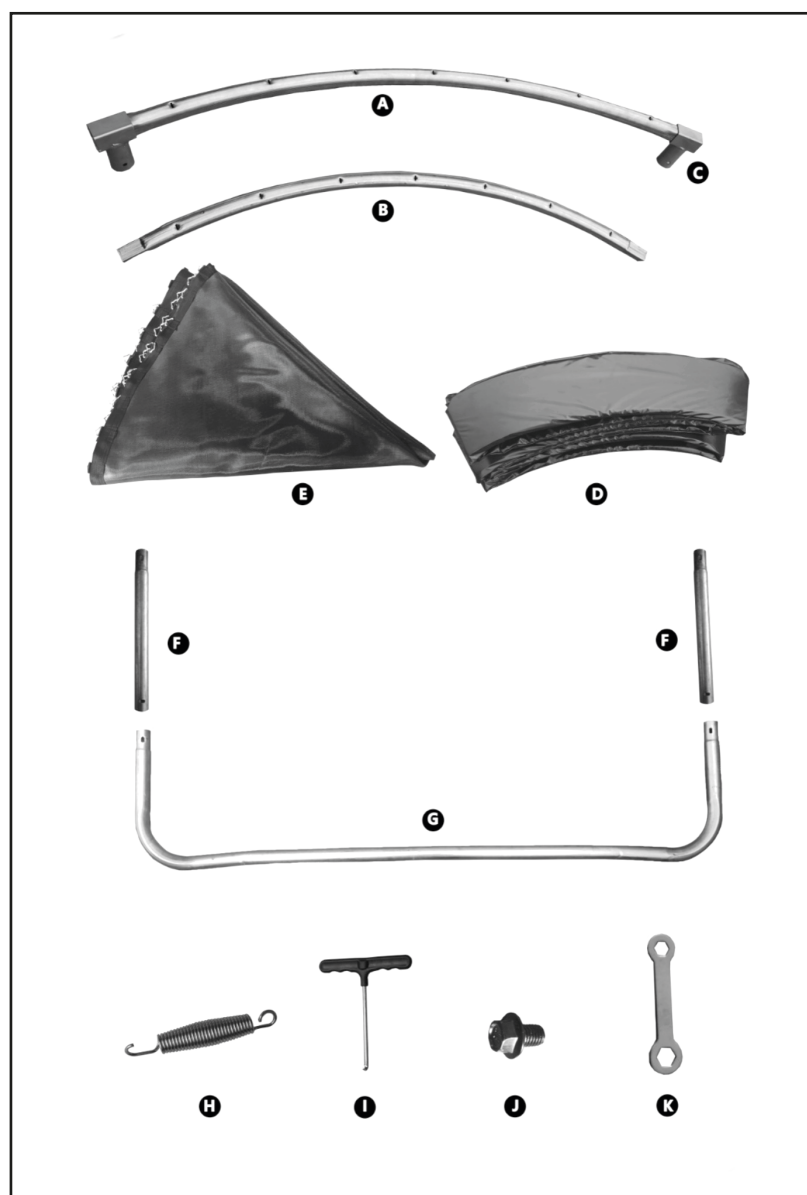
- **Zum Zusammenbau des Trampolins** benötigen Sie lediglich das im Lieferumfang dieses Produkts enthaltene spezielle Federladegerät.
- Bei Nichtgebrauch lässt sich dieses Trampolin einfach auseinanderbauen und lagern.
- Lesen Sie bitte die Montageanweisungen durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau anfangen.

#### VOR DEM ZUSAMMENBAU

- Gehen Sie zu Seite mit der Beschreibung und den Nummern der Einzelteilen. Bei der Erläuterung der Einzelschritte wird einfachheitshalber Bezug auf diese Beschreibungen und Nummern genommen.
- Stellen Sie sicher, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollte ein Teil fehlen, gehen Sie bitte zur Seite mit den Anweisungen zur Beschaffung von Einzelteilen.
- Damit Sie sich beim Zusammenbau nicht die Hände durch Einklemmen verletzen, **tragen Sie bitte Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände.**

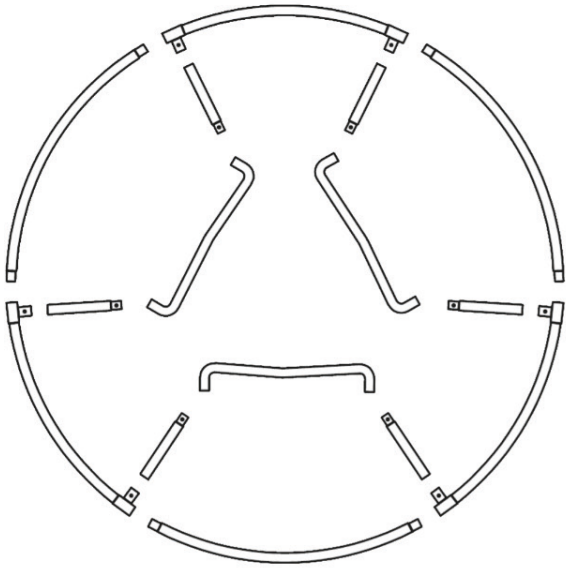
# LISTE MIT EINZELTEILE FÜR DIE BASIS

	MODELLGRÖSSE	6 ft	8 ft	10 ft-3	10 ft-4	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
A	RAHMENROHR-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	RAHMENROHR-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T-STÜCK	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	RAHMENABDECKUNGEN	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	SPRUNGTUCH	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	BEINVERLÄNGERUNG	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	STANDFUSS	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	FEDERN	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	FEDERSPANNWERKZEUG	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	SCHRAUBEN	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	SCHRAUBENDREHER	1	1	1	1	1	1	1	1	1

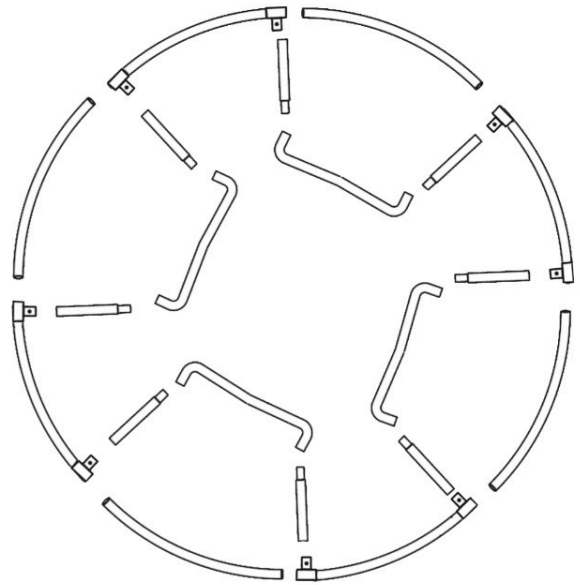




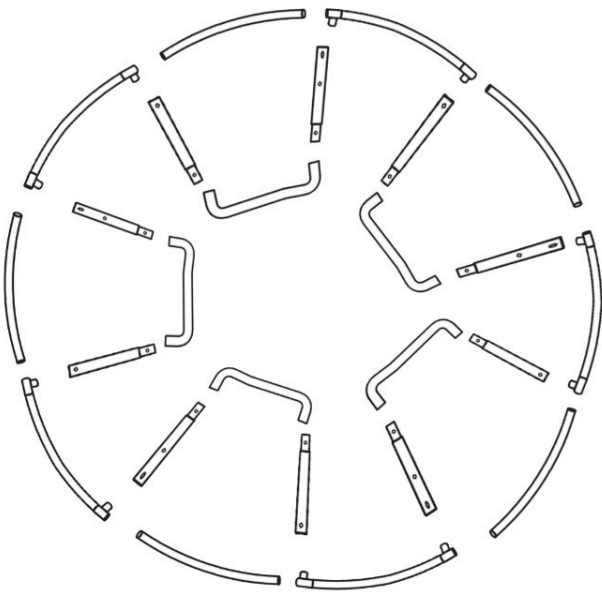
# LISTE MIT EINZELTEILE FÜR DIE BASIS



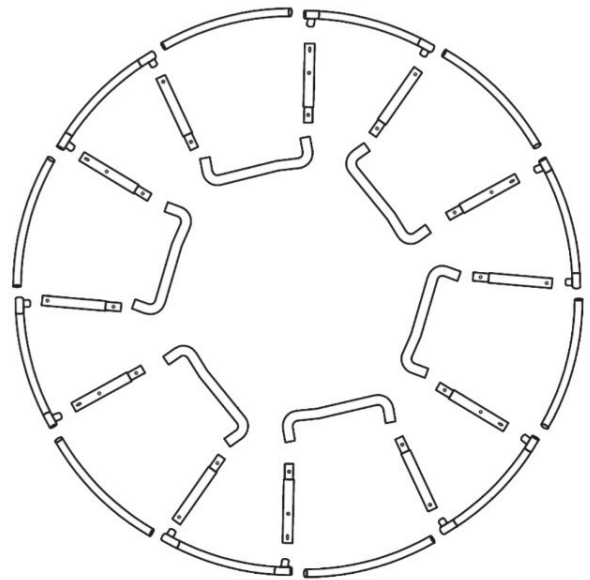
6 ft/8 ft/10 ft (3 Standbeine)



12 ft/13 ft/14 ft (4 Standbeine)



15 ft t (5 Standbeine)

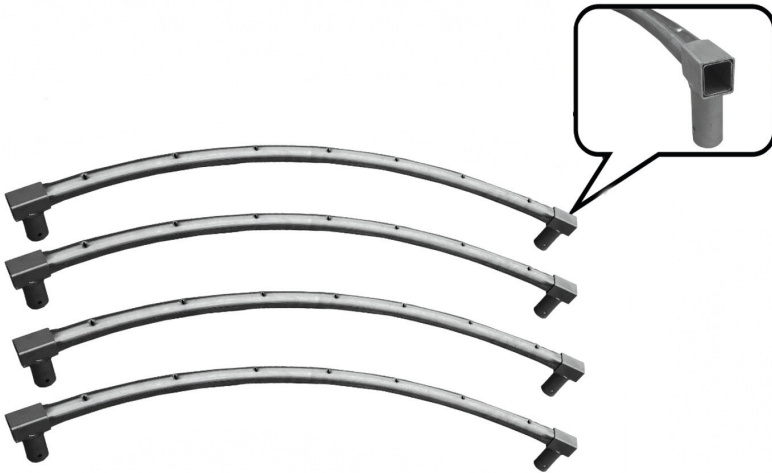


16 ft t (6 Standbeine)

# ZUSAMMENBAU DER BASIS DES TRAMPOLINS

## Schritt 1:

Befestigen Sie sämtliche **T-Stücke (C)** an den beiden Enden des **Rahmenrohrs A (A)**. Achten Sie auf den richtigen Sitz.



## Schritt 2:

Verbinden Sie sämtliche **Rahmenrohre B (B)** mit den **Rahmenrohren A (A)** (bereits mithilfe der T-Stücke befestigt) zu einem kreisförmigen Rahmen. Für das Zusammenschließen der beiden letzten Teile sind zwei Personen erforderlich. Während eine Person das andere Ende hält, steckt die andere beide Enden zu einem kreisförmigen Rahmen zusammen.



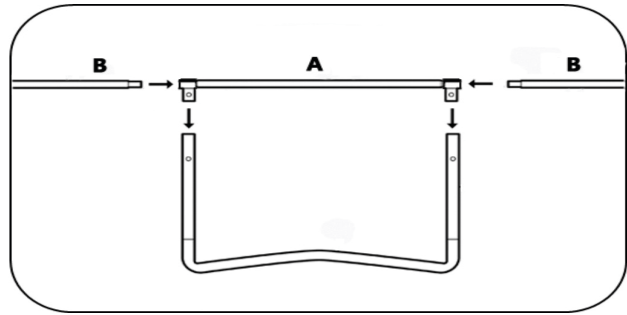
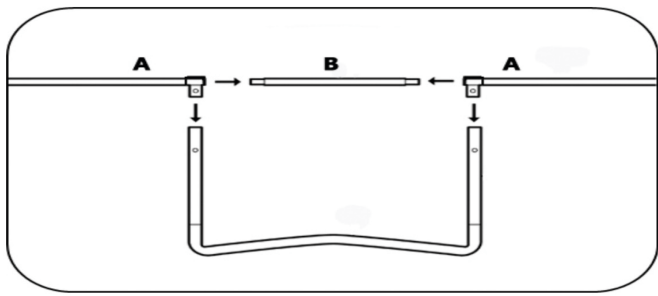
## Schritt 3:

Befestigen Sie die **Beinverlängerung (F)** an einem **Standfuß (G)** und sichern Sie beide mit den **Schrauben (J)**. Wiederholen Sie den Vorgang für alle Beinstützen.



#### Schritt 4:

Befestigen Sie alle in Schritt 1 zusammengesetzten Beinstützen am oberen Rahmen und sichern Sie beide mit den Schrauben (J). **Achten Sie darauf, dass jede Beinstütze mit 2 Stück des Rahmenrohrs A und einem Rahmenrohr B in der Mitte verbunden ist!**



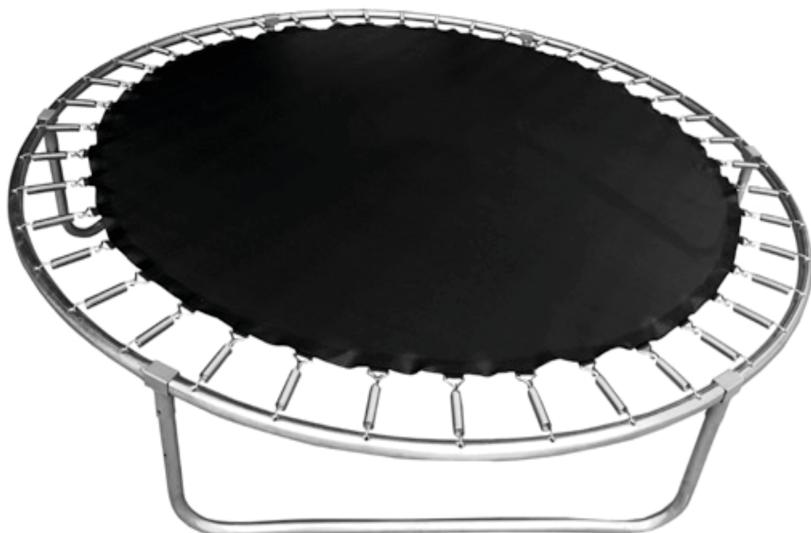
#### Schritt 5:

Befestigen Sie die **Federn (H)** mithilfe des **Federgeräts (I)**. Spannen Sie zunächst jede fünfte Feder so, dass das **Sprungtuch (E)** gleichmäßig in der Mitte der Rahmens gespannt ist. Dadurch wird die Montage der restlichen Federn einfacher.



#### Schritt 6:

Bei dieses Schritt sieht das Trampolin so aus wie auf diesem Bild.



## Schritt 7:

Legen Sie die **Rahmenabdeckungen (D)** so auf das Trampolin, dass die Federn vollständig abgedeckt sind und befestigen Sie sie mit Gummibändern.



## LISTE DER EINZELTEILE DES SICHERHEITNETZES

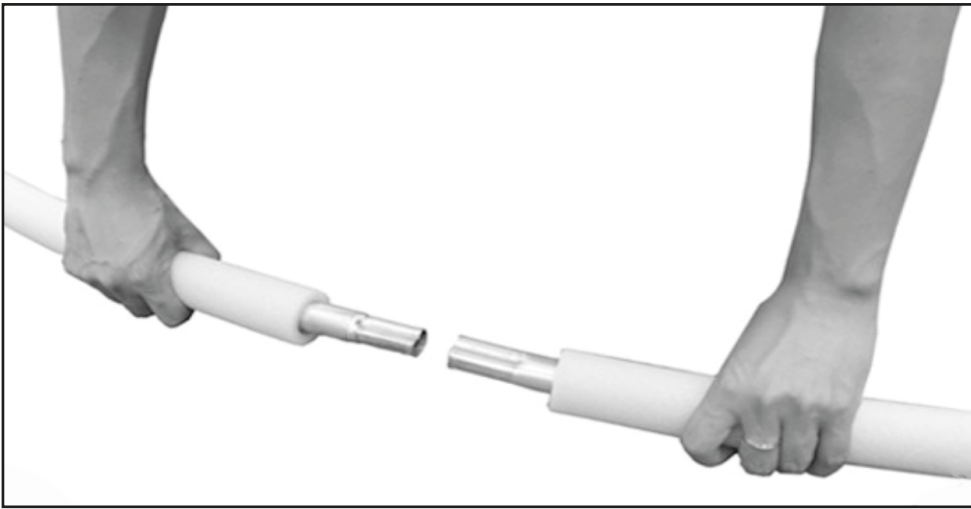


	MODELLGRÖSSE	6 ft	8 ft	10 ft-6	10 ft-8	12 ft	13 ft	14 ft	15 ft	16 ft
L	UNTERER STANGENABSCHNITT	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	OBERER STANGENABSCHNITT	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	SICHERHEITNETZ	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	METALLSTÄBCHEN	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	ÜBERWURFMUTTER	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	PLASTIKHALTERUNG	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Schraube	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Schraubendreher und Spanner	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Stangenhülse	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Obere Schnellklammer	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Untere Schnellklammer	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

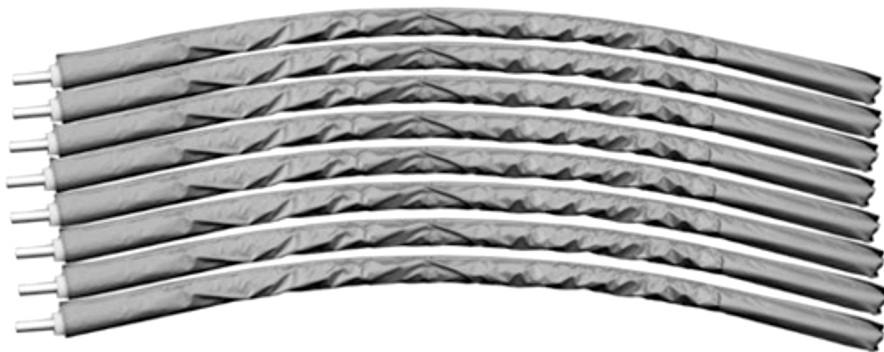
## Schritt 1:

Verbinden Sie ein Ende eines unteren Stangenabschnitts (L) mit dem Ende eines oberen Stangenabschnitt (M) zu einer ganzen Seitenstange. Schieben Sie dann eine Seitenstange in eine Seitenstangenhülse (P).



## Schritt 2:

Wiederholen Sie Schritt 1 für alle Seitenstangen.



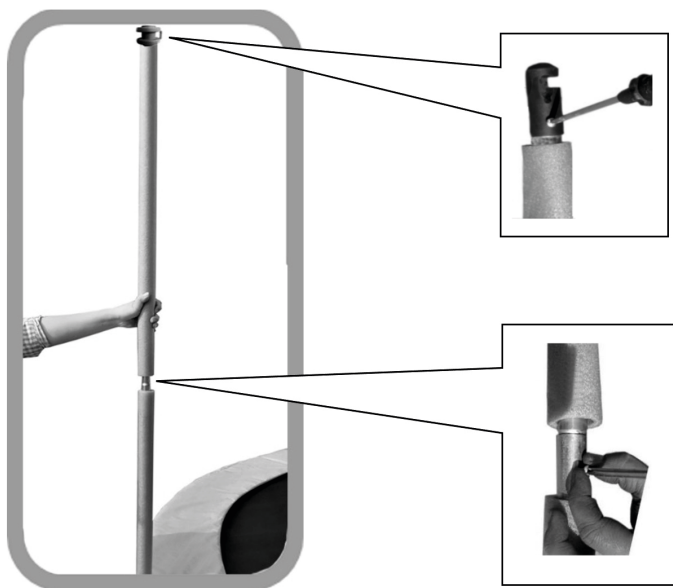
## Schritt 3:

Setzen alle ganzen Seitenstangen in die Rahmenrohre ein. Nun sieht das Trampolin so aus wie auf diesem Bild.



#### Schritt 4:

Befestigen Sie die **Plastikhalterung (Q)** auf den **oberen Stangenabschnitten (M)**. Setzen Sie die **oberen Stangenabschnitte (M)** ein, indem Sie sie in die bereits zusammengebauten unteren Stangenabschnitte schieben. Befestigen Sie diese mit **Schrauben (S)**.



#### Schritt 5:

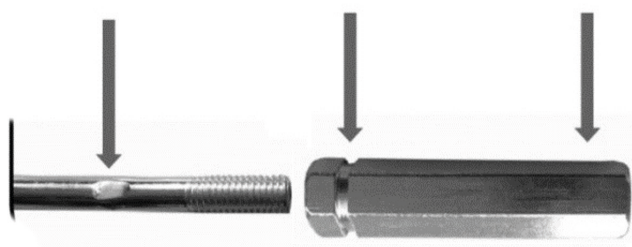
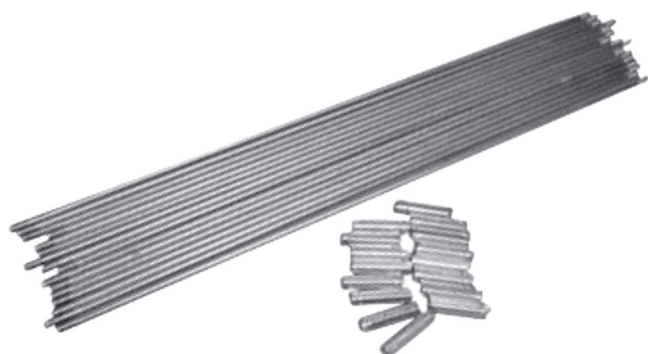
Ziehen Sie die **Hülle (V)** von oben nach unten für jede zusammengesetzte Stange. Nun sieht Ihr Trampolin so aus wie auf diesem Bild:



#### Schritt 6:

Verbinden Sie eins nach dem anderen die Hälfte der **Metallstäbchen (O)** mit den **Überwurfmuttern (P)** zu einem langen Metallstab.

Verbinden Sie eins nach dem anderen die andere Hälfte der Metallstäbchen mit den Muttern



### Schritt 7:

Setzen Sie beim lange Metallstäbe in die obere Tasche des **Sicherheitsnetz (N)** wie im unteren Bild dargestellt ein.



### Schritt 8:

Schließen Sie beide Enden beider langen Metallstäbe.

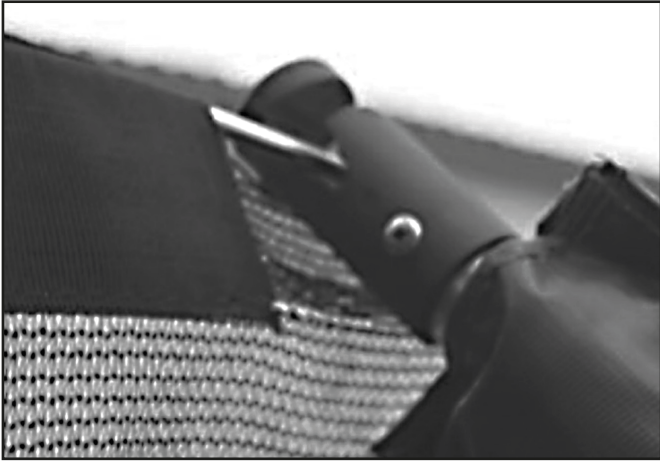


### Schritt 9:

Befestigen Sie den kreisförmigen Rahmen aus Metallstäben am Sicherheitsnetz an der Plastikhalterung wie im unteren Bild dargestellt. Dafür sind mindestens zwei Erwachsene erforderlich.

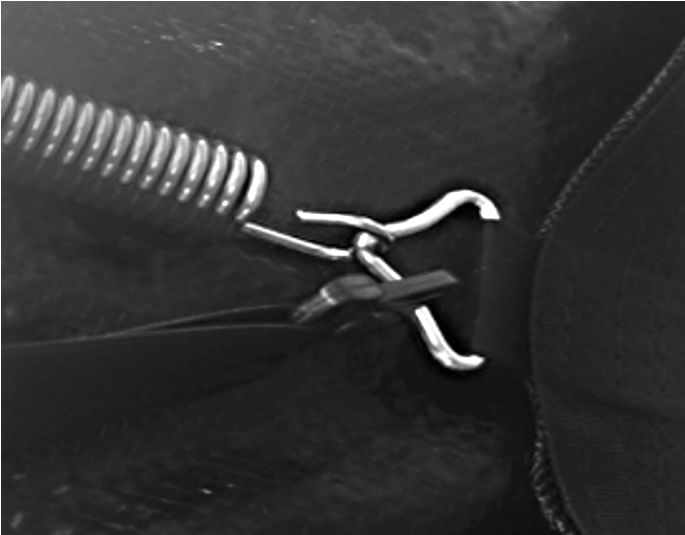


Vergewissern Sie sich, dass der Metallstab gut an der Plastikhalterung befestigt ist.



### **Schritt 10:**

Befestigen Sie die Haken am Boden des Sicherheitsnetzes an den nächstgelegenen Dreiecksringen des Sprungtuchs.



### **Schritt 11:**

Damit ist das Trampolin fertig aufgebaut.





# TESTEN DES TRAMPOLIN

Nach dem Zusammenbau ist es wichtig, folgende Sicherheitsüberprüfungen vorzunehmen:

## Sicherheitsprüfung des Trampolins:

- Überprüfen Sie mithilfe eines Schraubendreher, dass alle Schrauben festgezogen sind.
- Sehen Sie unter dem Trampolin nach und überprüfen Sie, ob alle Federn sicher in dem Gestell und in den Dreiecksringen eingehängt sind.
- Bewegen Sie das Trampolin und prüfen Sie die Stabilität des Gestells.
- Legen Sie sich mithilfe Ihrer Hände mit Ihrem ganzen Körpergewicht auf einem Bereich des Trampolins und lassen Sie los, um zu prüfen, ob der Boden eben ist.
- Untersuchen Sie die Rahmenabdeckungen und überprüfen Sie, ob sie die Federn und das Gestell vollständig abdecken.
- Vergewissern Sie sich, dass die Seile der Rahmenabdeckungen sicher festgebunden sind.

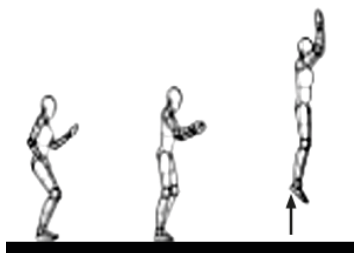
## Sicherheitsprüfung des Netzes:

- Halten Sie das Netz an der Stange fest und prüfen Sie durch Schütteln, ob alle Stangen des Netzes stabil sind.
- Überprüfen Sie das Netz und die Stange auf Risse in den Nähten oder im Material.
- Überprüfen Sie, ob der Reißverschluss des Netzes und die Eingangshaken richtig funktionieren.
- Sehen Sie nach, ob alle Sicherheitshaken am Netz an den Dreiecksringen unter dem Trampolin eingehängt sind

Nachdem alle Überprüfungen durchgeführt wurden und das Trampolin den ersten Test (siehe oben) bestanden hat, kann eine Person das Trampolin nun testen, indem sie 5 Minuten lang in der Mitte ständig auf und ab springt. Wenn sich das Trampolin dabei stabil anfühlt, dann hat Ihr Trampolin den Test bestanden. Glückwunsch, Sie haben Ihr Trampolin erfolgreich aufgebaut! Denken Sie daran, alle Sicherheitsvorschriften einzuhalten. Für einen sicheren Sprungspaß...

# GRUNDLEGENDE SPRUNGTECHNIKEN

*Alle Benutzer des Trampolins sollten diese grundlegenden Sprünge verstanden haben und beherrschen.*



## GRUNDSPRUNG

- Starten Sie in einer aufrechten Position, die Füße schulterbreit aufgestellt und Kopf und Augen auf das Sprungtuch gerichtet.
- Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und oben und machen Sie eine Kreisbewegung nach hinten.
- Ziehen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen, wobei die Zehenspitzen nach unten zeigen.
- Achten Sie darauf, dass bei der Landung auf dem Sprungtuch Ihre Füße schulterbreit geöffnet sind.



## SPRUNGDÄMPFUNG

- Gelegentlich kann es passieren, dass der Benutzer beim Springen die Kontrolle verliert und wild herumspringt. Mithilfe der Sprungdämpfung bekommt der Benutzer die Kontrolle über seine Sprünge zurück und kann das Gleichgewicht wieder herstellen.
- Starten Sie mit einem Grundsprung.
- Beugen Sie bei der Landung die Knie. Dadurch können Sie Ihren Sprung abbremsen.



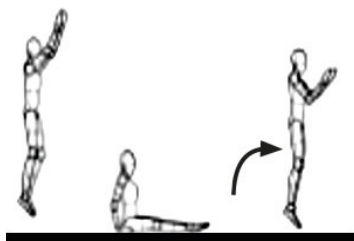
## HAND-KNIE-SPRUNG

- Starten Sie mit einem niedrigen kontrollierten Grundsprung.
- Landen Sie mit geradem Rücken auf Ihre Hände und Knie.
- Der Schwerpunkt liegt auf eine gute Vier-Punkte-Landung. Nicht auf die Sprunghöhe.



## KNIESPRUNG

- Starten Sie mit einem niedrigen kontrollierten Grundsprung.
- Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf Ihre Knie und benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
- Springen Sie in den Grundsprung zurück, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.



## SITZSPRUNG

- Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
- Legen Sie Ihre Hände neben Ihrer Hüfte ab.
- Stellen Sie sich wieder auf, indem Sie sich mit Ihren Händen abdrücken.

# **(FR) INTRODUCTION**

## **INSTRUCTIONS DE MISE EN GARDE :**

- 80 kg maxi. (6FT D183xH50CM 80kg)
- Le trampoline doit être monté par un adulte, conformément aux instructions de montage, puis contrôlé avant la première utilisation.
- Un seul utilisateur. Risque de collision.
- Sauter sans chaussures.
- N'utilisez pas le tapis lorsqu'il est mouillé.
- Videz vos poches et vos mains avant de sauter.
- Toujours sauter au milieu du tapis.
- Ne pas manger en sautant.
- Ne pas sortir par un saut.
- Limitez le nombre d'utilisations continues (faites des arrêts réguliers).
- Fermez toujours l'ouverture du filet avant de sauter.
- Ne pas utiliser dans des conditions de vent fort et sécuriser le trampoline.
- Pour usage en extérieur exclusivement.
- Remplacez le tapis et/ou le boîtier après 1 an d'utilisation.

## **INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN :**

- Vérifiez le serrage de tous les écrous et boulons et resserrez-les si nécessaire.
- Vérifiez que tous les joints à ressort (pit pin) sont toujours intacts et ne peuvent pas se déloger pendant le jeu.
- Vérifiez tous les revêtements et les bords tranchants et remplacez-les si nécessaire.
- Conservez le manuel d'instructions d'entretien.
- Les trampolines d'extérieur doivent être équipés d'un dispositif qui, en cas de vent fort, évite le déplacement dû au vent (par exemple, des barres d'acier dans le sol ou des charges comme des sacs de sable ou des sacs d'eau) et/ou les éléments qui prennent le vent, comme le filet et le tapis, doivent être retirés.
- Pendant la période hiver/été, la charge de neige et la température très basse peuvent endommager le trampoline. Il est recommandé d'enlever la neige et de stocker le tapis et l'enceinte à l'intérieur.
- Vérifiez que le tapis, le rembourrage et l'enceinte ne présentent aucun défaut.

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :**

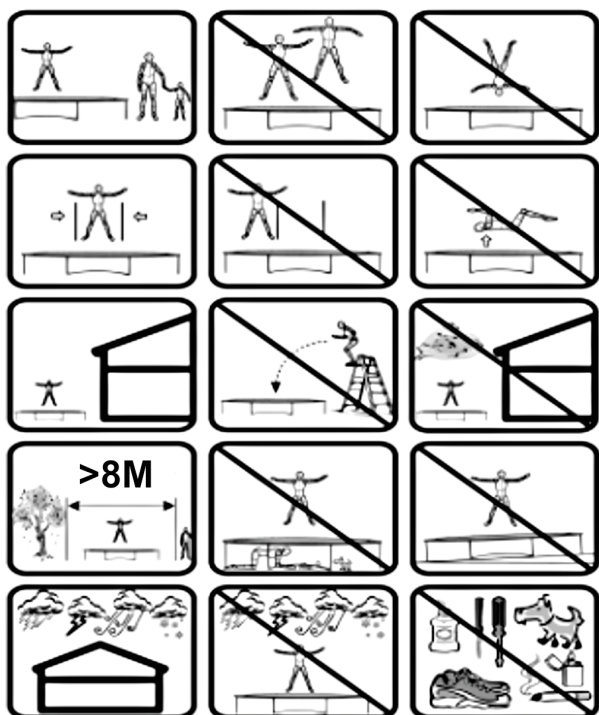
- 6FT D183xH50CM
- Le trampoline n'est pas destiné à être enterré dans le sol.
- Instructions sur la façon de déplacer le trampoline
- Placez le trampoline sur une surface plane à au moins 2 m de toute structure ou obstruction telle qu'une clôture, un garage, une maison, des branches en surplomb, des cordes à linge ou des fils électriques.
- Le trampoline ne doit pas être installé sur du béton, de l'asphalte ou toute autre surface dure qui ne soit pas à proximité d'autres installations conflictuelles (par exemple, des pataugeoires, des balançoires, des toboggans, des cadres d'escalade).
- Les modifications apportées par le consommateur au trampoline d'origine (par exemple, l'ajout d'un accessoire) doivent être effectuées conformément aux instructions du fabricant.
- Veillez à ce que les fermetures à crochets et à boucles soient correctement fermées pendant l'utilisation des trampolines.

**NOTE :** La lumière du soleil, la pluie, la neige et les températures extrêmes réduisent la résistance de ces pièces au fil du temps.

Avant de commencer à utiliser ce trampoline, vous devez lire toutes les informations contenues dans ce manuel. Comme c'est le cas pour tout autre type d'activité physique de loisirs, les participants peuvent se blesser. Veuillez suivre les règles et conseils de sécurité appropriés afin de limiter les risques de blessure.

- Si ce trampoline est mal utilisé ou utilisé de manière abusive, il peut être dangereux et provoquer des blessures graves.
- Les trampolines sont des structures rebondissantes qui propulsent le pratiquant à des hauteurs inhabituelles et lui permet d'effectuer divers mouvements. Soyez donc toujours prudent lorsque vous utilisez un trampoline.
- Vérifiez toujours l'état du trampoline avant chaque utilisation.
- Vous trouverez dans ce manuel les instructions de montage, d'entretien et de maintenance du produit, des conseils de sécurité, des mises en garde ainsi que des techniques appropriées pour sauter et rebondir. Tous les utilisateurs et responsables doivent lire ces instructions et se familiariser avec celles-ci. Toute personne qui souhaite utiliser ce trampoline doit tenir compte de ses propres limites lors de l'exécution de divers sauts et rebonds avec ce trampoline.

Au début, vous devez vous habituer à la sensation et au rebond du trampoline. Vous devez vous concentrer sur la position de votre corps et vous devez vous exercer à réaliser chaque rebond fondamental jusqu'à ce que vous parveniez à maîtriser chaque technique de rebond avant de passer à des rebonds plus difficiles et plus avancés. Ne sautez pas de manière imprudente sur le trampoline, vous devez veiller à garder un bon contrôle et à maîtriser les différentes techniques de rebond.



Le trampoline ne peut pas être utilisé par plus d'une personne à la fois ! La présence de plusieurs sauteurs augmente le risque de blessures résultant de collisions en vol.



N'effectuez pas de sauts périlleux (flips), car cela augmente les risques d'atterrir sur la tête ou sur le cou. Cela peut entraîner une paralysie ou même la mort.

# DIRECTIVES POUR LE TRAMPOLINE

## 1. INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

### 1.1 OBJET

- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement et n'est pas adapté à un usage commercial ou industriel.
- Poids maximum : 1,37 m (4,5 ft) : 70 kg ; 1,82/2,43 m (6/8 ft) : 100 kg ; 3,04/3,65/3,96/4,26/4,57/4,87 m (10/12/13/14/15/16 ft) : 150 kg.  
Si la charge du trampoline dépasse le poids recommandé pour l'utilisateur, le trampoline risque d'être endommagé et ne sera pas couvert par la garantie.

### 1.2 DANGER POUR LES ENFANTS

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de cet appareil. Prenez les mesures de sécurité nécessaires et surveillez toutes les activités liées au trampoline. Attention, les éléments d'emballage ne sont pas adaptés aux enfants. Il y a un risque d'étouffement !
- Les trampolines d'une hauteur supérieure à 51 cm (20 pouces) ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans. Les enfants n'ont pas conscience des dangers potentiels de ce produit. Tenez les enfants à l'écart de ce produit, ce n'est pas un jouet. Le produit doit être stocké hors de portée des enfants et des animaux de compagnie.

### 1.3 ATTENTION – DÉTÉRIORATION DU PRODUIT

- Ne modifiez pas le produit. Utilisez uniquement des pièces détachées d'origine. Les réparations ne doivent être effectuées que par des techniciens qualifiés. Des réparations inadaptées peuvent compromettre la sécurité de votre trampoline. Utilisez ce produit uniquement comme décrit dans ce manuel
- Protégez le produit contre l'humidité et les températures élevées.

### 1.4 CONSEILS DE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin par au moins deux adultes valides. En cas de doute, demandez conseil à une personne compétente sur le plan technique.
- Lisez toutes les instructions contenues dans le présent manuel avant de commencer le montage du trampoline.
- Retirez tous les éléments d'emballage et posez toutes les pièces sur une surface dégagée. Cela vous permet d'avoir une vue d'ensemble et simplifie la procédure de montage.
- À l'aide de la liste des pièces, vérifiez qu'il ne manque aucune pièce. Une fois le montage terminé, mettez les éléments d'emballage au rebut.
- N'oubliez pas que le risque de blessure est toujours présent lorsque vous utilisez des outils ou que vous effectuez des travaux techniques.
- Par conséquent, il convient de monter ce produit avec soin.
- Créez un environnement sans danger, par exemple : ne laissez pas traîner les outils à proximité de l'espace de travail.
- Stockez les éléments d'emballage de manière à ce qu'ils ne présentent aucun danger. Les films et sacs en plastique sont dangereux pour les enfants (risque d'étouffement) !
- Après avoir monté le produit conformément au manuel d'instructions, veuillez vous assurer que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont correctement installés et serrés et que tous les raccords sont bien fixés.
- Un espace dégagé d'au moins 7,3 m est nécessaire au-dessus du trampoline. Une distance suffisante doit être respectée entre le trampoline et les éventuelles sources de danger, notamment les câbles électriques, les branches d'arbres, les installations de jeu, les piscines et les clôtures.
- Le trampoline doit être installé correctement avant toute utilisation.
- N'installez jamais le trampoline en cas de pluie, de vent ou d'orage, en particulier lorsqu'il y a des éclairs. Nous vous recommandons de démonter le trampoline et de le ranger en cas de mauvais temps.
- Le cadre métallique du trampoline est conducteur d'électricité. Le trampoline ne doit jamais

entrer en contact avec la foudre, les rallonges et tout équipement électrique.

- Le trampoline doit toujours être utilisé dans un endroit bien éclairé.
- Ne placez aucun objet sous le trampoline.
- Le trampoline ne doit pas être utilisé à proximité d'autres appareils et constructions de loisirs.
- Lors du montage ou du démontage, veuillez utiliser des gants pour vous protéger les mains.

## 1.5 CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

- Pour plus de stabilité, vous pouvez placer des sacs de sable sur les pieds du trampoline. Cela empêchera le trampoline de basculer en cas de force latérale excessive.
- L'utilisation est déconseillée pendant la grossesse.
- L'utilisation est déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- Sautez pieds nus. Ne portez pas de chaussures, cela pourrait endommager le tapis de saut, et les dégâts ne sont pas couverts par la garantie.
- Non fumeur
- Ne placez pas de cigarettes, d'animaux domestiques, d'objets tranchants ou tout autre objet étranger sur le trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues.
- Ne vous asseyez pas ou ne vous appuyez pas sur la jupe de protection car elle doit être souple pour pouvoir se déplacer avec le tapis de saut. Ne laissez pas les jeunes enfants se hisser sur le trampoline en tirant sur la jupe de protection. Les déchirures des coutures causées par une utilisation non conforme de la jupe de protection du cadre ne sont pas couvertes par la garantie.
- Placez le trampoline sur un sol plat. De préférence sur du gazon. Si vous placez le trampoline sur une surface dure, le cadre subira des contraintes supplémentaires et pourra être endommagé, ce qui ne sera pas couvert par la garantie. Si vous placez le trampoline sur une surface inégale, il risque de se renverser.
- N'exposez pas le trampoline à un contact direct avec des flammes nues.
- Protégez le trampoline contre toute utilisation non autorisée.
- N'utilisez pas le trampoline s'il est mouillé.
- Par grand vent, le trampoline doit être maintenu par des ancrages ou démonté et rangé.

## AVERTISSEMENT

1. Assurez-vous que la fermeture éclair du filet de sécurité est entièrement fermée et que les trois boucles d'entrée sont bien refermées avant de sauter.
2. Ne sautez pas intentionnellement dans le filet de sécurité, il est conçu uniquement pour prévenir les risques de chute du trampoline. Des sauts délibérés dans le filet de sécurité peuvent faire basculer le trampoline ou endommager votre filet. Toute utilisation abusive du filet de sécurité est considérée comme une utilisation négligente qui n'est pas couverte par la garantie, veuillez vous référer à la clause de non-responsabilité.

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES TRAMPOLINES

- Tout utilisateur de trampoline doit avoir un superviseur, et ce quel que soit l'âge et l'expérience de l'utilisateur.
- Les consignes de sécurité du trampoline doivent toujours être prises en compte et respectées.
- Les sauts périlleux doivent être évités. Des réceptions malheureuses sur le trampoline peuvent entraîner des blessures, notamment au dos, au cou ou à la tête. Les blessures pourraient entraîner une paralysie. Ou même la mort.
- Le trampoline ne peut pas être utilisé par plus d'une personne à la fois. La présence de plusieurs personnes sur le trampoline augmente le risque de collision.
- Avant chaque utilisation, il faut vérifier que le trampoline n'est pas endommagé, usé ou détérioré, car cela peut compromettre la sécurité générale du trampoline. Les pièces endommagées, usées ou défectueuses doivent être remplacées immédiatement. En attendant, l'accès au trampoline

doit être interdit.

- Il est interdit de porter des vêtements munis de crochets ou des accessoires pour sauter sur le trampoline, afin d'éviter que les crochets ne restent accrochés.
- Le trampoline doit être installé uniquement sur un sol plat et sur une surface non glissante.
- Le trampoline peut être emporté par un vent violent. Si des vents violents sont annoncés, Le trampoline doit être transporté dans un endroit protégé et démonté. Ou arrimé au sol à l'aide de cordes et de pieux. Au moins trois ancrages sont nécessaires. Il ne suffit pas d'ancrer les fanions dans le sol, car ils peuvent s'arracher des cordes de serrage.
- Évitez de déplacer le trampoline monté, car il risque de se tordre pendant le transport. S'il s'avère nécessaire de déplacer le trampoline, veuillez prendre en compte les éléments suivants : au moins quatre personnes doivent être réparties à intervalles réguliers autour du cadre pour soulever le trampoline du sol. Le trampoline doit être transporté à l'horizontale, et si le cadre change de position, utilisez quatre personnes pour lui donner sa forme.
- Le trampoline est un appareil de saut qui permet à l'utilisateur de sauter à des hauteurs inhabituelles et d'effectuer une multitude de mouvements corporels. Sauter sur le trampoline. Un choc contre le cadre, la jupe de protection ou une mauvaise réception sur le trampoline peuvent entraîner des blessures.
- Les utilisateurs doivent se familiariser avec le manuel d'utilisation. Ce manuel contient des consignes de montage, des mesures de précaution spécifiques ainsi que des recommandations pour l'entretien et la maintenance du trampoline. Afin d'assurer une utilisation sécurisée et divertissante du trampoline.
- Il est de la responsabilité du propriétaire et/ou du surveillant de garantir que tous les utilisateurs du trampoline bénéficient d'un espace suffisant à proximité de celui-ci par mesure de sécurité.
- Ne l'utilisez jamais près de l'eau et gardez un espace d'un rayon suffisant autour de celui-ci par mesure de sécurité.
- Attention aux pièces mobiles. Elles pourraient coincer vos bras et vos jambes.
- N'introduisez aucun objet étranger dans le trampoline,
- et ne laissez personne ni aucun objet passer sous le trampoline lorsque quelqu'un saute sur le tapis. Le tapis de saut est flexible et la force descendante exercée par une personne qui saute peut entraîner des blessures graves pour une personne.
- Respectez toutes les règles de sécurité et familiarisez-vous avec les informations contenues dans le manuel d'utilisation.
- Le trampoline ne peut être utilisé que si le tapis de saut est propre et sec. Tout tapis de saut usé ou endommagé doit être remplacé immédiatement.
- Tout objet qui pourrait être dangereux pour les usagers doit être retiré de la zone.
- Évitez toute utilisation non autorisée et non surveillée du trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues (y compris de médicaments).
- Apprenez soigneusement les techniques fondamentales de saut avant de tenter des sauts difficiles. Pour en savoir plus, Consultez la rubrique sur les techniques fondamentales de saut.
- Montez sur le trampoline Ne sautez pas directement dessus. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin vers d'autres appareils. Pour en savoir plus, consultez la rubrique sur les catégories d'accidents : monter et descendre du trampoline
- Pour de plus amples informations ou des fiches d'exercices, vous pouvez vous adresser à un professeur de trampoline qualifié.

### 3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- **Pour monter ce trampoline**, vous avez uniquement besoin de notre outil spécial de mise en tension du ressort fourni avec ce produit.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, ce trampoline se démonte et se range facilement.
- Veuillez lire les consignes de montage avant de commencer à assembler le produit.

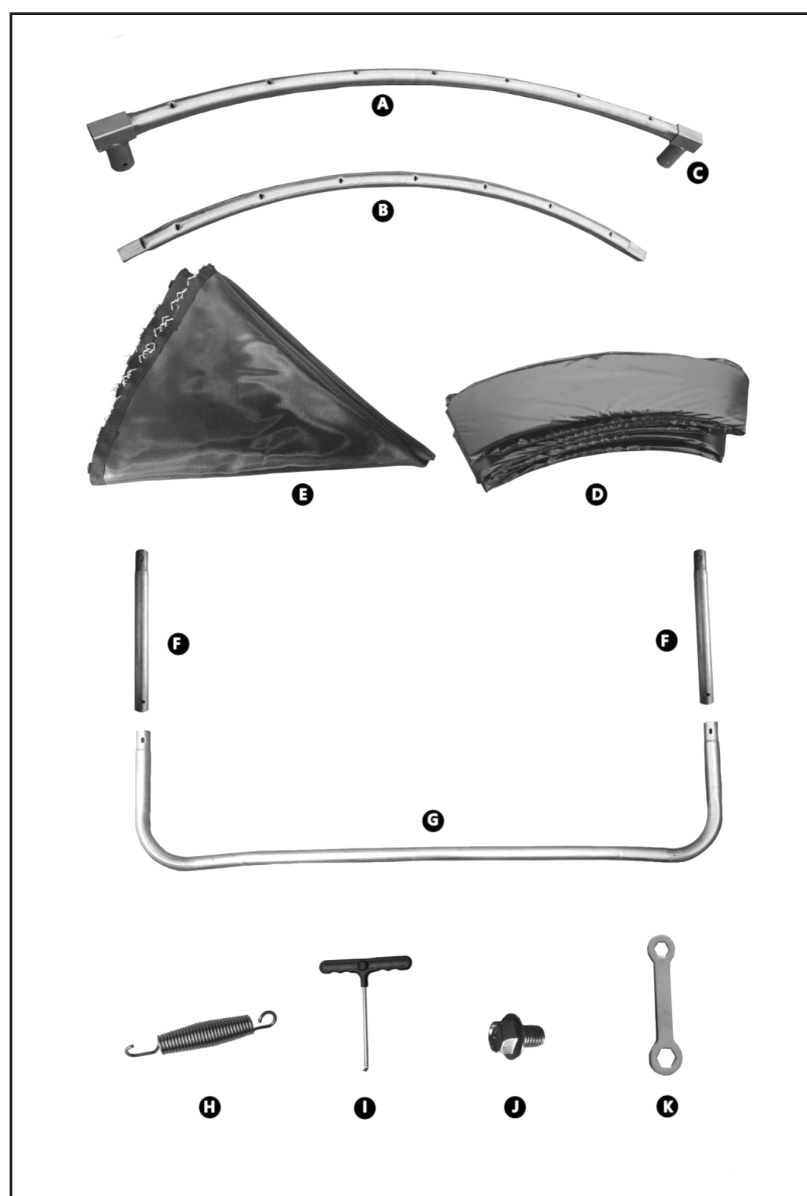
#### AVANT LE MONTAGE

- Veuillez consulter la page concernant les descriptions et les numéros des pièces. Ces descriptions et ces numéros sont utilisés comme référence dans les étapes de montage pour vous faciliter la tâche.
- Assurez-vous que vous avez bien toutes les pièces énumérées. S'il vous manque des pièces, reportez-vous à la page contenant les instructions pour obtenir ces pièces.
- Pour éviter toute blessure aux mains due à un pincement pendant l'assemblage, **veuillez utiliser des gants pour protéger vos mains.**

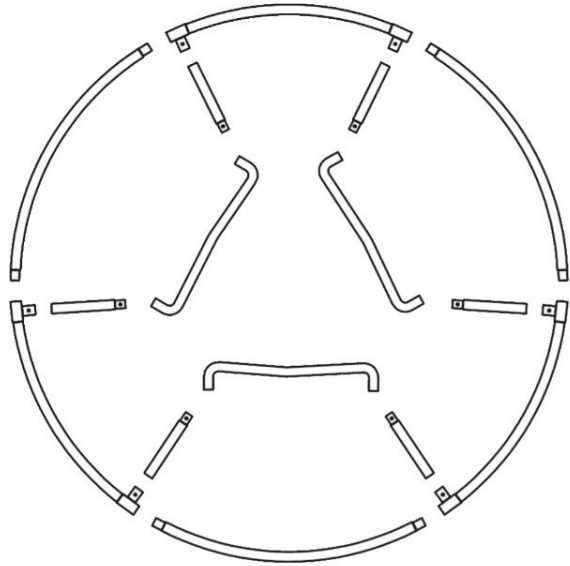


# LISTE DES PIÈCES DE BASE DU TRAMPOLINE

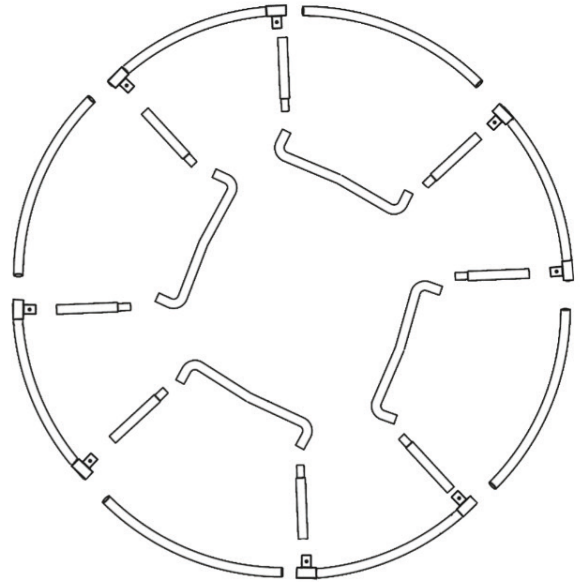
	TAILLE DU MODÈLE	1,82 m (6 ft)	2,43 m (8 ft)	3,04 m-3 (10 ft-3)	3,04 m-4 (10 ft-4)	3,65 m (12 ft)	3,96 m (13 ft)	4,26 m (14 ft)	4,57 m (15 ft)	4,87 m (16 ft)
A	TUBE DU CADRE-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	TUBE DE CADRE-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	CONNECTEUR EN T	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	TAMPONS DE COU- VERTURE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	TAPIS DE SAUT	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	EXTENSION DE LA JAMBE	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	BASE DE LA JAMBE	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	RESSORTS	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	OUTIL DE SAUT	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	VIS	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	TOURNEVIS	1	1	1	1	1	1	1	1	1



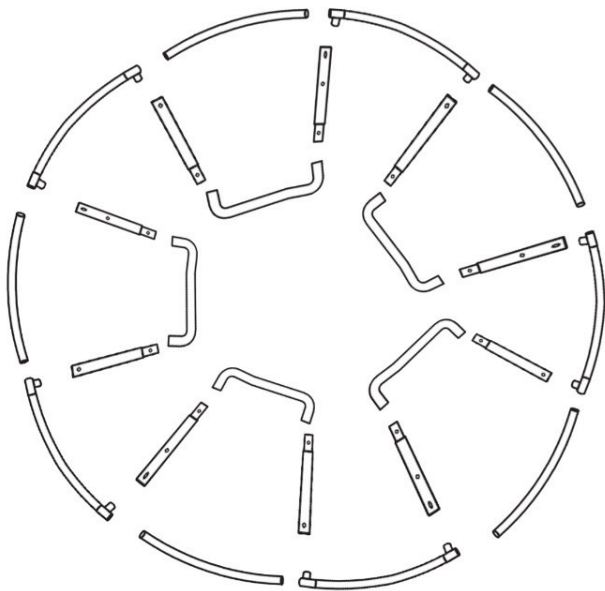
# LISTE DES PIÈCES DE LA BASE DU TRAMPOLINE



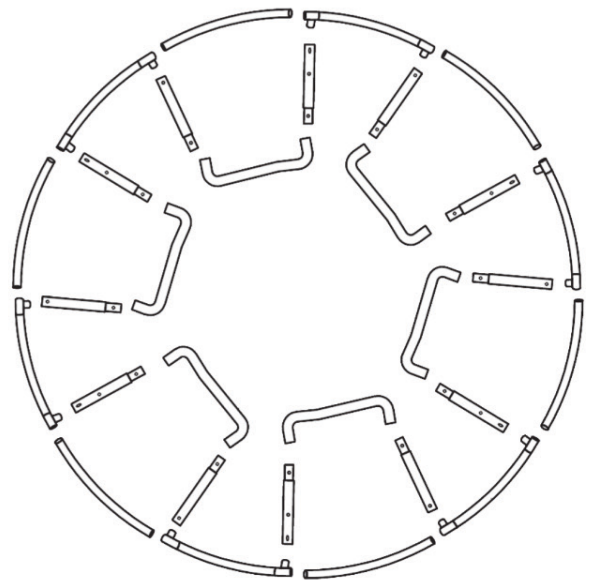
1,82 m/2,43 m/3,04 m  
(6 ft/8 ft/10 ft) (3 pieds)



3,65/3,96/4,26 m (12/13/14 ft)  
(4 pieds)



15FT (5Legs)

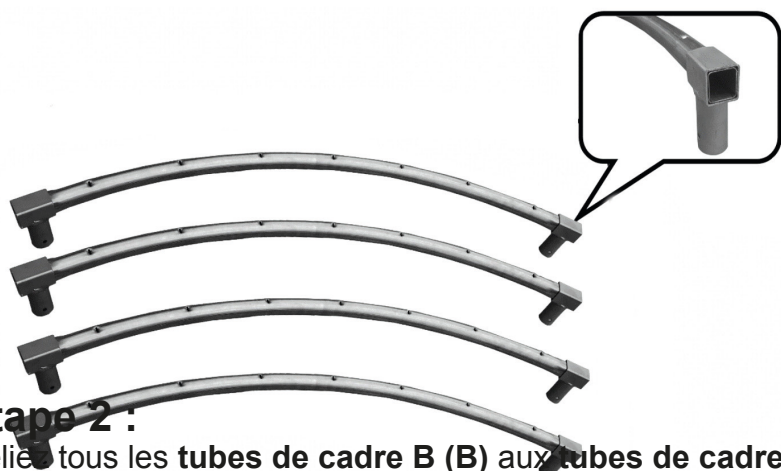


16FT (6Legs)

# MONTAGE DE LA BASE DU TRAMPOLINE

## Étape 1 :

Fixez tous les **raccords en T (C)** aux deux extrémités du **tube de cadre A (A)**, et assurez-vous qu'ils soient bien emboîtés.



## Étape 2 :

Reliez tous les **tubes de cadre B (B)** aux **tubes de cadre A (A)** (déjà reliés aux raccords en T) pour former un cercle. Deux personnes sont nécessaires pour raccorder les deux dernières sections ; une personne tient la partie opposée du cadre tandis que l'autre raccorde les deux extrémités pour former un cercle.



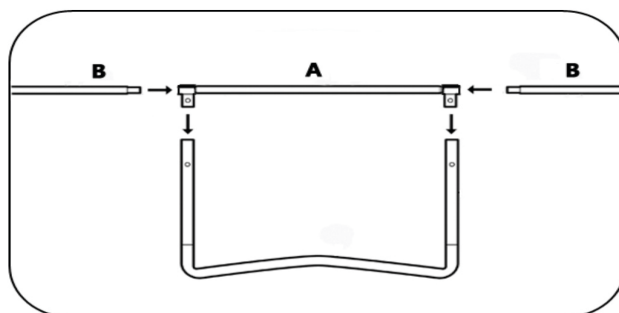
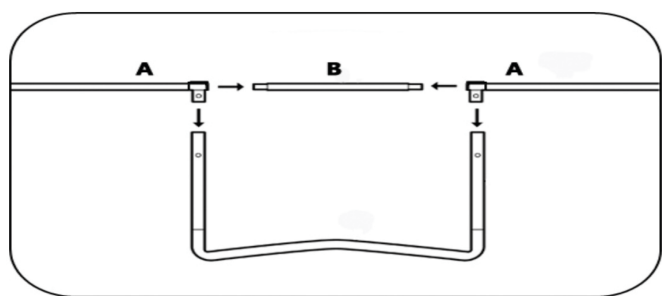
## Étape 3 :

Fixez l'**extension de pied (F)** à une **base de pied (G)** et sécurisez le tout avec des **vis (J)**. Répétez l'opération pour tous les supports de pieds.



## Étape 4 :

Montez tous les supports de pieds que vous avez assemblés à l'ÉTAPE 1 sur le cadre supérieur et fixez le tout à l'aide des vis (J). **Veillez à ce que chaque support de pied soit relié à deux tubes de cadre A et à un tube de cadre B au milieu !**



## Étape 5 :

Fixez les **ressorts (H)** à l'aide de l' **outil pour ressorts (I)**. Commencez par serrer un ressort sur cinq de façon à tendre uniformément le **tapis de saut (E)** au milieu du cadre. Ainsi, le montage des ressorts restants sera plus facile.



## Étape 6 :

À ce stade, le trampoline ressemble à cette photo.



## Étape 7 :

Placez la **jupe de protection (D)** des ressorts sur le trampoline de manière à ce que les ressorts soient entièrement couverts et fixez-la avec des élastiques.



## LISTE DES PIÈCES DU FILET DE SÉCURITÉ

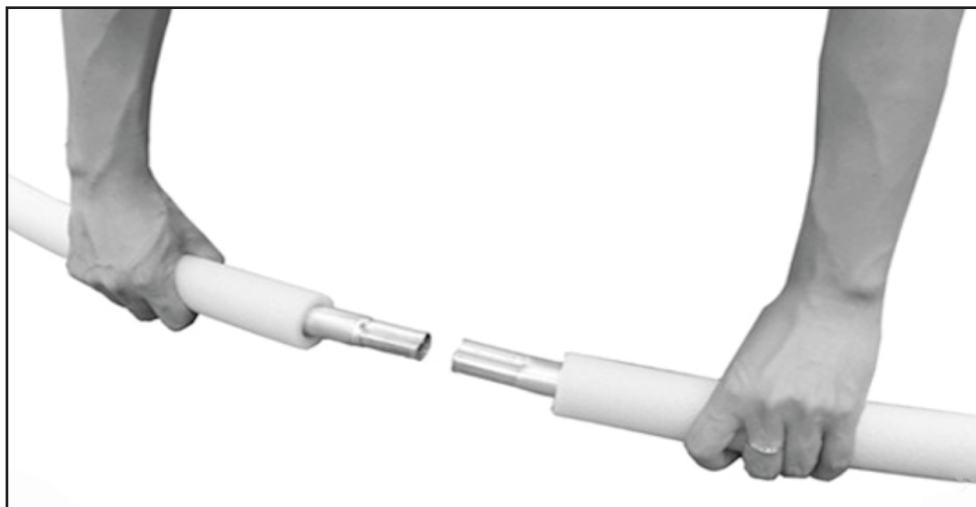


	TAILLE DU MODÈLE	1,82 m (6 ft)	2,43 m (8 ft)	3,04 m (10 ft-6)	3,04 m-8 (10 ft-8)	3,65 m (12 ft)	3,96 m (13 ft)	4,26 m (14 ft)	4,57 m (15 ft)	4,87 m (16 ft)
L	MONTANT INFÉRIEUR	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	MONTANT SUPÉRIEUR	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	FILET DE SÉCURITÉ	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	TIGE MÉTALLIQUE	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	ÉCROU DE RACCORDEMENT	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	SUPPORT EN PLASTIQUE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Vis	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Tournevis et clé	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Housse de montant	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Attache rapide supérieure	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Attache rapide inférieure	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# MONTAGE DU FILET DE PROTECTION

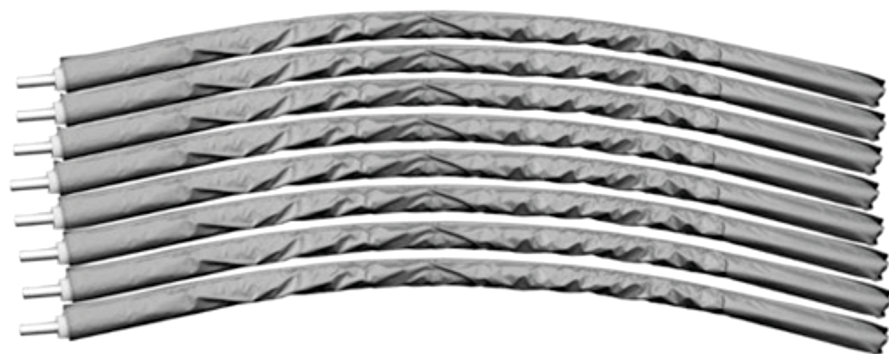
## Étape 1 :

Raccordez un **montant latéral inférieur (L)** et un **montant latéral supérieur (M)** pour former un montant latéral complet. Insérez ensuite le montant latéral dans une **housse de montant latéral (P)**.



## Étape 2 :

Répétez l'étape 1 sur tous les montants latéraux complets.



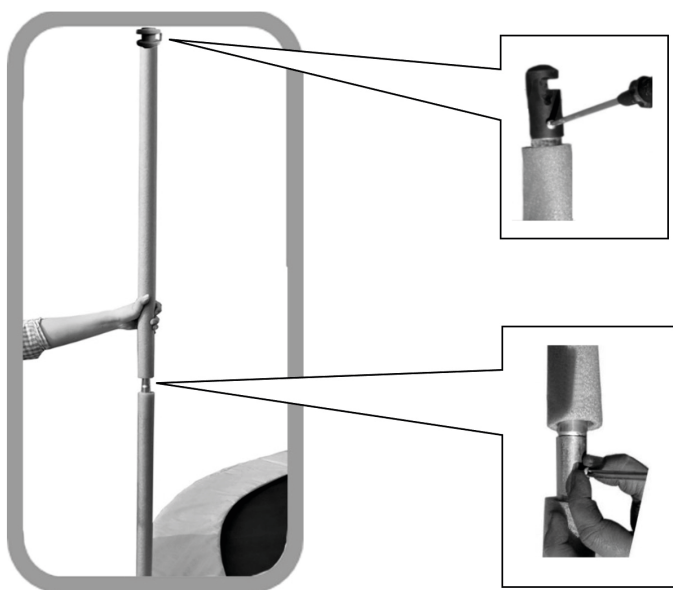
## Étape 3 :

Insérez tous les montants latéraux complets dans les tubes de cadre. À présent, le trampoline ressemble à cette photo.



## Étape 4 :

Installez le **support en plastique (Q)** sur les **montants supérieurs (M)**. Emboîtez ensuite les **montants supérieurs (M)** en les poussant vers le bas sur les montants inférieurs déjà assemblés. Fixez-les solidement avec **des vis**.



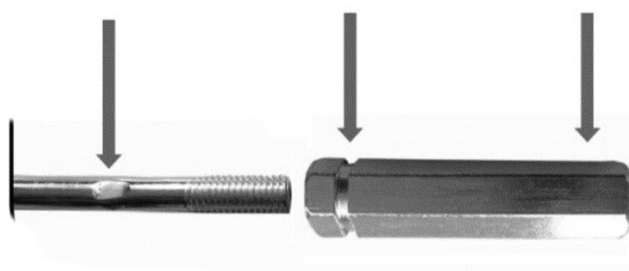
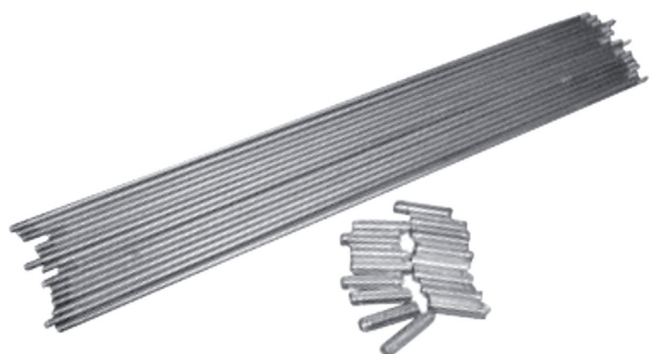
## Étape 5 :

Faites glisser la **housse (V)** de haut en bas sur chaque montant assemblé. À présent, votre trampoline ressemble à cette photo :



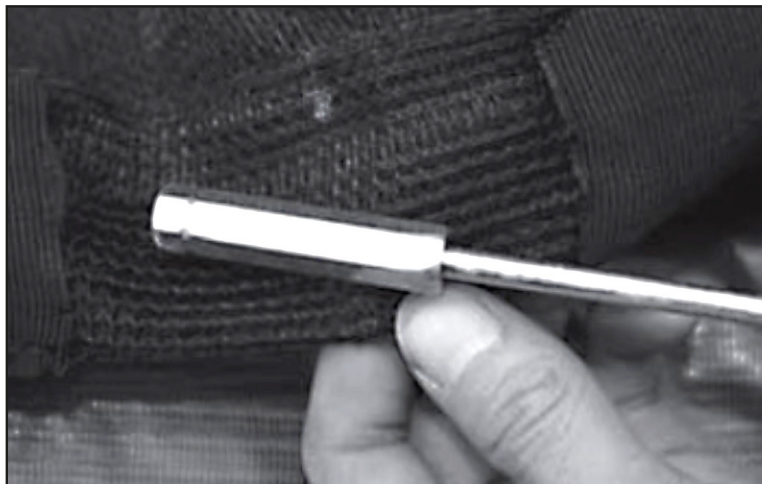
## Étape 6 :

Raccordez la moitié **des tiges métalliques (O)** avec les **écrous de raccordement (P)**, une par une, pour former une longue tige métallique. Raccordez l'autre moitié des tiges métalliques une par une à l'autre d'écrous



### Étape 7 :

Insérez les deux longues tiges métalliques dans la partie supérieure du **filet de sécurité (N)**, comme indiqué sur l'image.



### Étape 8 :

Raccordez les deux extrémités des deux longues tiges métalliques.



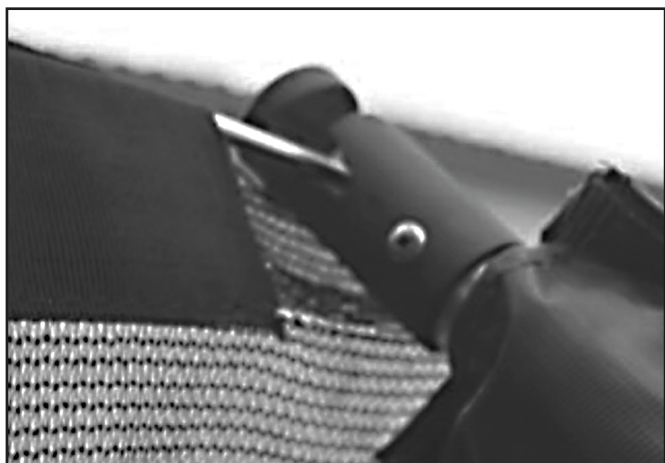
### Étape 9 :

Fixez le cercle composé des tiges métalliques soutenant le filet de sécurité sur le support en plastique comme sur l'image ci-dessous. Cette étape nécessite la présence d'au moins deux adultes.





Assurez-vous que la tige métallique est bien insérée dans le support en plastique.



### Étape 10 :

Fixez les crochets du bas du filet de sécurité à l'anneau triangulaire du tapis situé le plus près.



### Étape 11 :

Vous avez à présent terminé le montage du trampoline.



# ESSAI DU TRAMPOLINE

Une fois le montage du trampoline terminé, il est important d'effectuer les contrôles de sécurité suivants :

## Contrôles de sécurité du trampoline :

- À l'aide d'un tournevis, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.
- Regardez sous le trampoline et vérifiez que tous les ressorts sont bien accrochés au cadre et aux anneaux triangulaires.
- Déplacez le trampoline et vérifiez la solidité du cadre.
- À l'aide de vos deux mains, mettez le tout le poids de votre corps sur une partie du trampoline puis relâchez pour vérifier que le sol est bien plat.
- Vérifiez la jupe de protection et assurez-vous qu'elle recouvre complètement les ressorts et le cadre.
- Assurez-vous que les ficelles de la jupe de protection sont bien attachées.

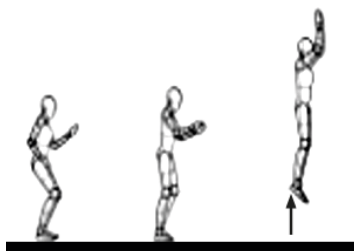
## Contrôles de sécurité du filet de protection :

- Tenez les montants d'enceinte du filet et secouez-les un à un pour vérifier leur solidité.
- Vérifiez que le filet d'enceinte et la housse ne présentent aucune déchirure au niveau des coutures ou du matériau.
- Vérifiez le bon fonctionnement de la fermeture éclair du filet de protection et des boucles d'entrée.
- Vérifiez que tous les crochets de sécurité de l'enceinte sont fixés à l'anneau triangulaire situé sous le trampoline.

Une fois toutes les vérifications effectuées et tous les tests initiaux passés (ci-dessus), demandez à une personne de tester le trampoline en sautant au centre de celui-ci sans interruption pendant 5 minutes. Si le trampoline semble solide, le test est réussi. Félicitation, vous avez terminé le montage du trampoline ! Veillez à bien respecter toutes les règles de sécurité. Amusez-vous, jouez en toute sécurité...

# TECHNIQUES FONDAMENTALES DE REBOND

*Il est conseillé à tous les utilisateurs de trampoline de bien comprendre et de perfectionner ces techniques fondamentales de rebond.*



## LE REBOND DE BASE

- Commencez en position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, tête vers le bas, et les yeux sur le tapis.
- Balancez vos bras vers l'avant et vers le haut dans un mouvement circulaire.
- Une fois en l'air, joignez les pieds et pointez les orteils vers le bas.
- Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules lorsque vous vous réceptionnez sur le tapis.



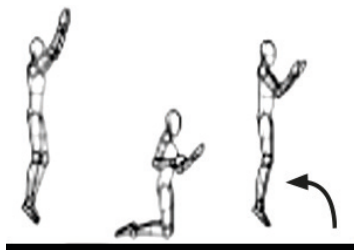
## LA MANŒUVRE DE FREINAGE

- Il peut arriver de perdre le contrôle de son saut et de rebondir de façon désordonnée. L'exécution de la manœuvre de freinage permettra à l'utilisateur de reprendre son équilibre et le contrôle du saut.
- Commencez avec un rebond de base.
- A la réception, pliez fortement les genoux, ce qui vous permettra d'arrêter votre saut.



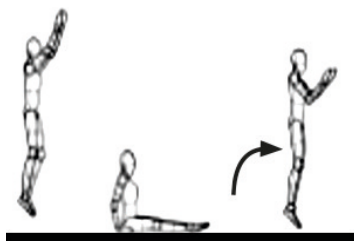
## LE REBOND SUR LES MAINS ET LES GENOUX

- Commencez par un rebond de base contrôlé de faible intensité.
- Réceptionnez-vous sur les mains et les genoux tout en gardant le dos droit.
- Il faut veiller à bien se réceptionner sur les quatre points, et à ne pas sauter trop haut.



## REBOND DU GENOU

- Commencez par un rebond de base contrôlé de faible intensité.
- Réceptionnez-vous sur les genoux en gardant le dos droit, le corps droit et utilisez vos bras pour conserver votre équilibre.
- Reprenez la position de base du rebond en balançant les bras vers le haut.



## REBOND DU SIEGE

- Réceptionnez-vous en position assise.
- Placez les mains sur le tapis à côté de vos hanches.
- Reprenez la position debout en poussant sur vos mains.

# **(NL) INLEIDING**

## **WAARSCHUWINGEN:**

- Max 80 kg. (6FT D183xH50CM 80kg)
- De trampoline moet door een volwassene, volgens de montage-instructies, worden gemonteerd en daarna worden gecontroleerd alvorens hem te gebruiken.
- Slechts één gebruiker. Botsingsgevaar.
- Spring zonder schoenen.
- Gebruik de mat niet als deze nat is.
- Maak zakken en handen leeg alvorens te springen.
- Spring altijd in het midden van de mat.
- Niet eten tijdens het springen.
- Verlaat de trampoline niet met een sprong naar buiten.
- Beperk het doorlopend gebruik (onderbreek regelmatig).
- Sluit, alvorens te springen, altijd het net.
- Niet gebruiken als het hard waait en zet de trampoline vast.
- Alleen voor buitenshuis gebruik.
- Na 1 jaar gebruik de mat en/of de omheining vervangen.

## **ONDERHOUDSINSTRUCTIES:**

- Controleer alle schroeven en moeren op vastheid en draai ze zo nodig aan.
- Controleer of alle veerverbindingen (pit-pennen) nog intact zijn en tijdens het spelen niet kunnen losraken.
- Controleer alle afdekkingen en scherpe randen en vervang deze zo nodig.
- Bewaar de onderhoudshandleiding.
- Trampolines die buiten staan, moeten zijn voorzien van een uitrusting die voorkomt dat zij door de wind worden verplaatst (bijvoorbeeld: stalen staven in de grond of gewichten zoals zandzakken of waterzakken). Daarnaast is het verwijderen van objecten die wind vangen zoals het net en de mat een mogelijkheid.
- Tijdens de winterperiode (maar ook in de zomer) kunnen sneeuwbelasting en de zeer lage temperatuur de trampoline beschadigen. Aanbevolen wordt sneeuw te verwijderen en de mat en de omheining binnen op te bergen.
- Controleer of de mat, de pads en de omheining geen gebreken vertonen

## **EXTRA INFORMATIE:**

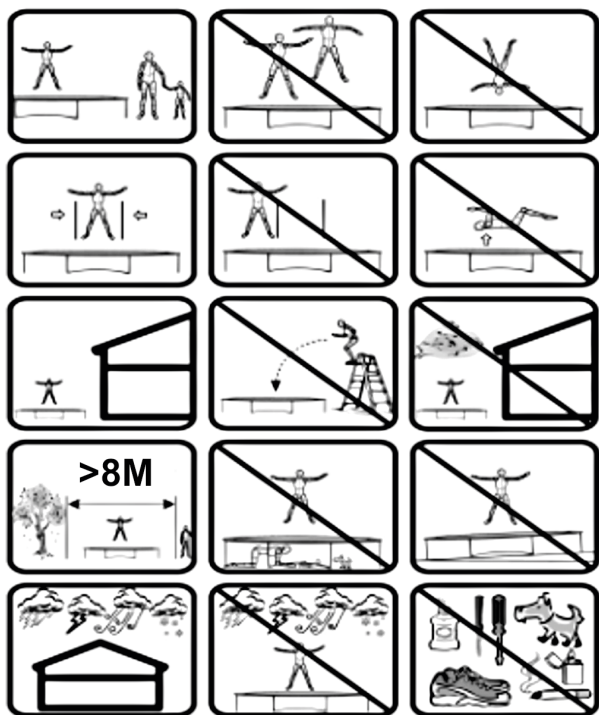
- 6FT D183xH50CM
- De trampoline is niet bedoeld om in de grond te worden ingegraven.
- Instructie over hoe de trampoline te verplaatsen
- Plaats de trampoline op een vlakke ondergrond, op minstens 2 m van een structuur of een belemmering, zoals een hek, garage, huis, overhangende takken, waslijnen of elektrische draden.
- De trampoline mag niet boven beton, asfalt of een ander hard oppervlak worden geïnstalleerd en niet in de nabijheid van andere installaties (b.v. peuterbadjes, schommels, glijbanen, klimrekken) met een conflicterend gebruik.
- Wijzigingen die door de gebruiker aan de originele trampoline worden aangebracht (bv. het toevoegen van een accessoire), moeten volgens de instructies van de fabrikant worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat de haak en lusverbindingen tijdens het gebruik van de trampoline stevig zijn bevestigd.

**OPMERKING:** Na verloop van tijd verzwakken zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen de sterkte van deze onderdelen.

Lees alle informatie in deze handleiding voordat u de trampoline gaat gebruiken. Net als bij elk ander type lichamelijke ontspanningsactiviteit kunnen deelnemers geblesseerd raken. Ter beperking van het blessurerisico moet u de desbetreffende veiligheidsregels en -tips in acht nemen.

- Verkeerd gebruik en misbruik van deze trampoline is gevaarlijk. Dit kan ernstig letsel tot gevolg hebben.
- Trampoline zijn apparaten met terugkaatsacties. Trampolinegebruikers kunnen met uiteenlopende bewegingen buitengewone hoogten bereiken. Wees daarom altijd voorzichtig bij het spel op een trampoline.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik.
- De juiste montage, verzorging en onderhoud van het product, veiligheidstips, waarschuwingen, en de juiste technieken bij het op en neer springen zijn allemaal in deze handleiding opgenomen. Alle trampolinegebruikers en toezichthouders moeten deze instructies lezen en zich ermee vertrouwd maken. Iedereen die deze trampoline wil gebruiken, moet zich bewust zijn van zijn of haar eigen beperkingen met betrekking tot het uitvoeren van verschillende sprongen op deze trampoline.

In het begin moet u wennen aan het gevoel en het terugveren op de trampoline. Richt u met name op de positie en oefen elke fundamentele sprong totdat u elke vaardigheid met een sprong kunt uitvoeren. Daarna gaat u verder met de moeilijkere en geavanceerde sprongen. Spring niet roekeloos op de trampoline, maar concentreer u op goede controle en het beheersen van verschillende sprongtechnieken.



Er mag niet meer dan één persoon gelijktijdig op de trampoline. Als zij in de lucht botsen, verhogen springers het blessurerisico.



Maak geen salto's. Dit verhoogt de kans iemand op zijn of haar hoofd terecht komt. Dit kan verlamming of zelfs de dood tot gevolg hebben

# RICHTLIJNEN VOOR DE TRAMPOLINE

## 1. ALGEMENE INSTRUCTIES

### 1.1 DOEL

- Het product is uitsluitend voor thuisgebruik bestemd. Voor professioneel of medisch gebruik is het ongeschikt.
- Maximum gewicht: 4,5 ft: 70 kg, 6 ft/ 8ft: 100 kg; 10 ft/12 ft/13 ft/14 ft/15 ft/16 ft: 150kgs. Overbelasting van de trampoline boven het aanbevolen gewicht van de trampolinegebruiker veroorzaakt schade aan de trampoline die niet onder de garantie valt

### 1.2 GEVAAR VOOR KINDEREN

- Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van dit product komen. Tref de nodige veiligheidsmaatregelen en houd toezicht op alle activiteiten op de trampoline. Let op: verpakkingsmateriaal is niet geschikt voor kinderen. Verstikkingsgevaar!
- Trampolines hoger dan 51 cm (20 inch) worden niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 6 jaar. Kinderen zien de mogelijke gevaren van dit product niet. Houd kinderen uit de buurt van dit product, het is geen speelgoed. Het product moet buiten het bereik van kinderen en huisdieren worden opgeborgen.

### 1.3 LET OP - SCHADE AAN HET PRODUCT

- Breng geen wijzigingen aan op het product. Gebruik uitsluitend originele onderdelen. Laat reparaties alleen door gekwalificeerde monteurs uitvoeren. Onjuiste reparaties kunnen de veiligheid van uw trampoline in gevaar brengen. Gebruik dit product op de manier waarop dit in deze handleiding is beschreven.
- Bescherm het product tegen vochtig en hoge temperaturen.

### 1.4 MONTAGE-INSTRUCTIES

- De montage van het product moet zorgvuldig worden uitgevoerd door ten minste twee volwassenen die in goede conditie verkeren. Vraag het bij twijfel aan iemand die technisch gekwalificeerd is.
- Lees alle instructies in deze handleiding voordat u de trampoline gaat monteren.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal en leg alle onderdelen op een open plek. Dit geeft u overzicht en vereenvoudigt de montage.
- Controleer aan de hand van de onderdelenlijst of er geen onderdelen ontbreken. Gooi het verpakkingsmateriaal na voltooiing van de montage weg
- Let op: bij het gebruik van gereedschappen of het uitvoeren van technische werkzaamheden bestaat er altijd letselrisico.
- Wees dus zorgvuldig bij het monteren van het product.
- Creëer een omgeving zonder gevaren. Bijvoorbeeld: laat waar gewerkt wordt geen gereedschap rondslingeren.
- Berg verpakkingsmateriaal zo op dat het geen gevaar kan opleveren. Folie en plastic zakken zijn gevaarlijk voor kinderen (verstikkingsgevaar).
- Controleer na de installatie van het product aan de hand van de gebruiksaanwijzing of alle schroeven, bouten en moeren correct zijn aangebracht en vastgedraaid en of alle verbindingen stevig zijn bevestigd.
- Boven de trampoline is een vrije ruimte van ten minste 7,3 m nodig. Houd voldoende afstand tussen de trampoline en mogelijke gevaarsbronnen, zoals elektriciteitskabels, boomtakken, speeltoestellen, zwembaden en omheiningen.
- Voor gebruik moet de trampoline op de juiste manier worden opgezet.
- Zet de trampoline nooit op onder regenachtige, winderige of stormachtige omstandigheden. Vooral niet tijdens onweer. Aanbevolen wordt de trampoline bij slecht weer uit elkaar te halen en op te bergen.
- Het metalen frame van de trampoline geleidt elektriciteit. Weerlicht mag nooit inslaan in de trampoline en verlengsnoeren en elektrische apparaten mogen nooit met de trampoline contact maken.

- De omgeving waarin de trampoline wordt gebruikt, moet goed verlicht zijn.
- Plaats geen voorwerpen onder de trampoline.
- De trampoline mag niet in de nabijheid van andere vrijetijdsapparaten en -constructies worden gebruikt.
- Gebruik ter bescherming van uw handen handschoenen bij het monteren of demonteren.

### 1.5 Extra tips

- Voor extra stabiliteit kunt u zandzakken op de poten van de trampoline plaatsen. Zo wordt voorkomen dat de trampoline omslaat als er zijwaartse kracht op wordt uitgeoefend.
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Niet gebruiken bij hoge bloeddruk.
- Spring op blote voeten. Draag geen schoeisel. Dit veroorzaakt schade aan de springmat die niet door de garantie wordt gedekt.
- Niet roken
- Leg geen brandende sigaretten, op de trampoline en plaats er geen huisdieren, scherpe voorwerpen, of andere vreemde voorwerpen op.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol of drugs.
- Zit of leun niet op de afdekkussens, ze moeten soepel met de springmat mee kunnen bewegen. Zorg ervoor dat kleine kinderen zich niet aan de afdekkussens op de trampoline kunnen optrekken. Scheuren in stiksel veroorzaakt doordat afdekkussens niet kunnen functioneren, vallen niet onder de garantie.
- Plaats de trampoline op een vlakke ondergrond. Bij voorkeur op gras. Het frame wordt extra belast als de trampoline op een harde ondergrond wordt geplaatst. Op den duur veroorzaakt dit schade die niet door de garantie wordt gedekt. De trampoline op een ongelijk oppervlak plaatsen, kan tot gevolg hebben dat deze kantelt.
- Stel de trampoline niet bloot aan contact met open vuur.
- Beveilig de trampoline tegen niet-toegestaan gebruik.
- Niet gebruiken als de trampoline nat is.
- Bij veel wind moet de trampoline worden verankerd of gedemonteerd en opgeborgen.

### WAARSCHUWING

1. Zorg er voor het springen voor dat de rits van het veiligheidsnet 100% gesloten is en dat alle drie de haakjes van de toegang weer zijn aangehaakt.
2. Spring niet opzettelijk in het veiligheidsnet, het is alleen bedoeld om te voorkomen dat personen van de trampoline vallen. Bij opzettelijk in het veiligheidsnet springen, kan de trampoline kantelen of het net beschadigen. Misbruik van het veiligheidsnet wordt beschouwd als nalatig gebruik dat niet onder de garantie valt. Zie de disclaimer.

## 2. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES VOOR TRAMPOLINES

- Elke trampolinegebruiker heeft een toezichthouder nodig. Dit, ongeacht de leeftijd en ervaring van die gebruiker.
- De veiligheidsinstructies van de trampoline moeten altijd in acht worden genomen en opgevolgd.
- Voer geen salto's uit. Ongelukkig op de trampoline terechtkomen kan tot letsel leiden. Dit, met name aan rug, nek of hoofd. Dit kan verlamming of zelfs de dood tot gevolg hebben.
- Slechts één persoon mag de trampoline tegelijk gebruiken. Meerdere gebruikers op de trampoline verhogen het risico op botsingen.
- De trampoline moet vóór elk gebruik worden gecontroleerd op beschadigde, versleten of defecte onderdelen, omdat die de algemene veiligheid van de trampoline in gevaar kunnen brengen. De beschadigde, versleten of defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. In de tussentijd moet de trampoline ontoegankelijk worden gemaakt.
- Bij het springen op de trampoline mag geen kleding met haken of onderdelen worden gedragen, om te voorkomen dat deze blijven haken.
- De trampoline mag alleen worden opgesteld op een vlakke, niet-gladde ondergrond.
- Sterke wind kan de trampoline omblazen. Als er harde wind wordt verwacht. Verplaats de

trampoline naar een beschermde plaats, en demonteer hem. Of maak hem met koorden en haringen vast aan de grond. Er zijn ten minste drie verankeringen nodig. Het is niet voldoende om de haringen in de grond te verankeren, aangezien deze uit de patchkoorden kunnen scheuren.

- Voorkom het verplaatsen van de gemonteerde trampoline. Deze kan daardoor verbuigen. Houd rekening met het volgende als het noodzakelijk is de trampoline te verplaatsen: er moeten ten minste vier personen op gelijke afstand van elkaar rond het frame staan om de trampoline van de grond te tillen. Draag de trampoline horizontaal. Breng de trampoline met die vier personen weer in de juiste vorm als het frame uit positie schuift.
- Trampolines zijn springtoestellen waarmee de gebruiker tot ongebruikelijke hoogten kan springen en een groot aantal lichaamsbewegingen kan maken. Springen op de trampoline. Het raken van het frame, de afdekkussens of een verkeerd op de trampoline terechtkomen kan tot letsel leiden.
- Trampolinegebruikers moeten vertrouwd zijn met de handleiding. Deze handleiding bevat montage-instructies, geselecteerde voorzorgsmaatregelen en aanbevelingen voor service en onderhoud van de trampoline. Dit, om een veilig en leuk gebruik van de trampoline te garanderen.
- Met het oog op de veiligheid is het de verantwoordelijkheid van de eigenaar en/of de toezichthouder om te waarborgen dat alle gebruikers voldoende afstand van de trampoline houden.
- Gebruik de trampoline nooit in de buurt van water en zorg veiligheidshalve voor voldoende ruimte rondom het toestel.
- Pas op voor bewegende delen. waarachter je armen of benen kunnen vasthaken.
- Steek geen vreemde voorwerpen in de trampoline,
- Zorg ervoor dat niemand of enig voorwerp onder de trampoline komt terwijl op de mat wordt gesprongen. De springmat is flexibel en de neerwaartse kracht die door iemand die springt wordt uitgeoefend, kan een persoon ernstig letsel toebrengen.
- Volg alle veiligheidsvoorschriften op en zorg ervoor dat u de informatie van de handleiding kent
- De trampoline mag alleen worden gebruikt, als de springmat schoon en droog is. Vervang versleten of beschadigde springmatten onmiddellijk.
- Objecten, die voor gebruikers gevaarlijk kunnen zijn, moeten worden verwijderd
- Vermijd niet toegestaan gebruik van de trampoline of gebruik zonder toezicht.
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol of drugs (waaronder medicijnen)
- Leer de fundamentele springtechnieken grondig. voordat moeilijke sprongen worden geprobeerd. Voor meer informatie zie de alinea-Fundamentele springtechnieken.
- Klim op de trampoline. Spring er niet direct op. Gebruik de trampoline niet als springplank naar andere objecten. Voor meer informatie zie ongevallencategorieën: montage en demontage
- U kunt bij een daarin opgeleide trampolineleraar terecht voor meer informatie of oefendocumenten.

### 3. MONTAGEHANDLEIDING

- **Om de trampoline in elkaar te zetten** hebt u alleen speciale veerlaadgereedschap nodig. Dit wordt met het product meegeleverd.
- Als de trampoline niet wordt gebruikt. kan deze gemakkelijk gedemonteerd en opgeborgen worden.
- Lees voorafgaand aan de montage de montage-instructies.

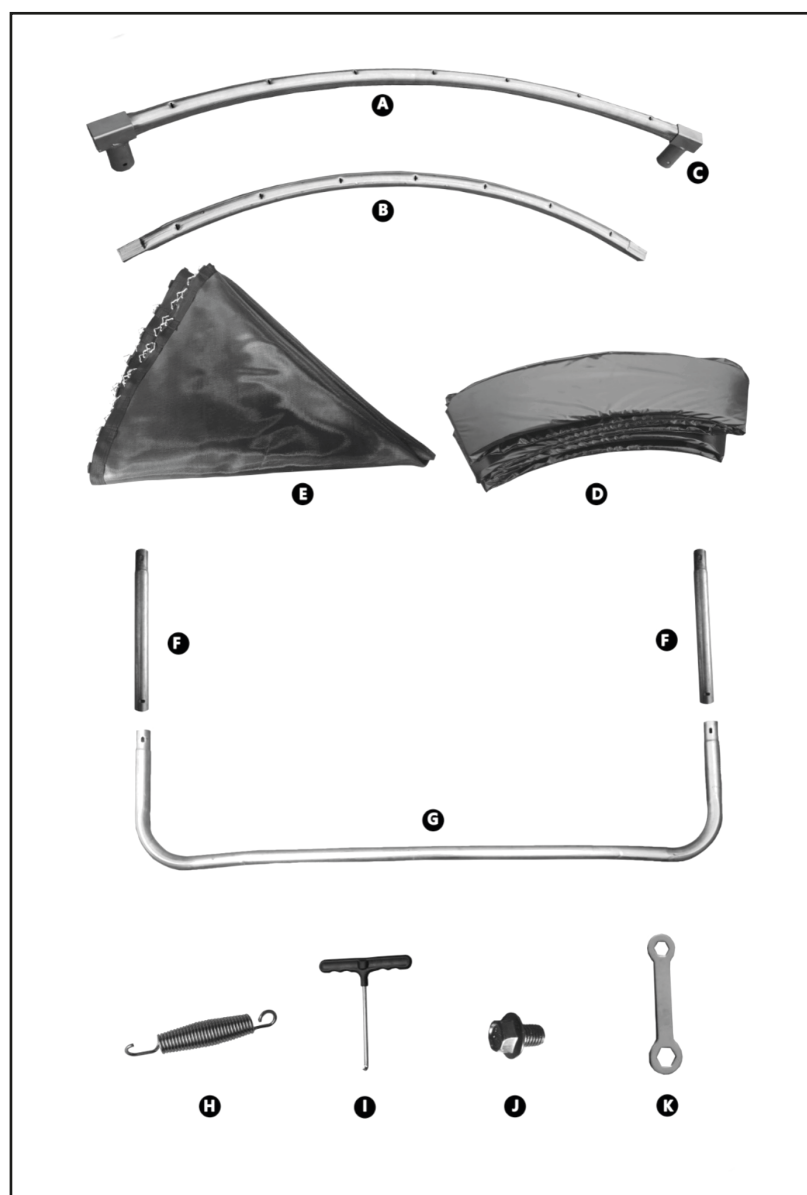
#### VOOR DE ASSEMBLAGE

- Zie de desbetreffende pagina voor onderdeelbeschrijvingen en nummers. Gemakshalve worden in de montagestappen deze beschrijvingen en nummers gebruikt.
- Zorg ervoor dat u alle genoemde onderdelen hebt. Zie de desbetreffende pagina voor instructies over hoe u ontbrekende onderdelen kunt verkrijgen.
- Gebruik beschermende handschoenen tijdens de montage. **Dit om te voorkomen dat u uw handen door beknelling verwondt.**

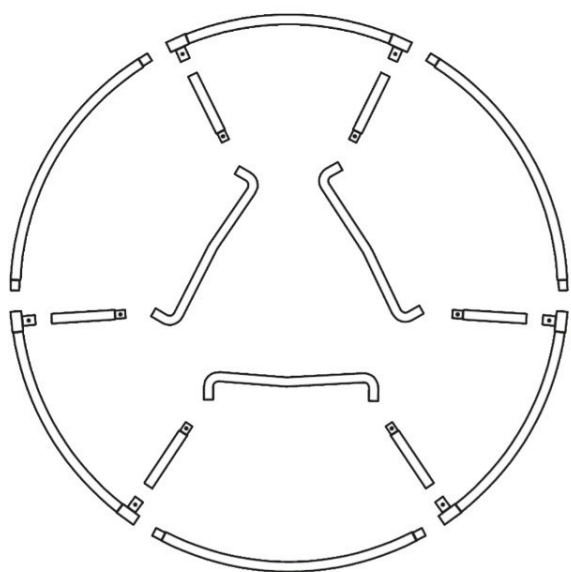


# LIJST MET BASISONDERDELEN TRAMPOLINE

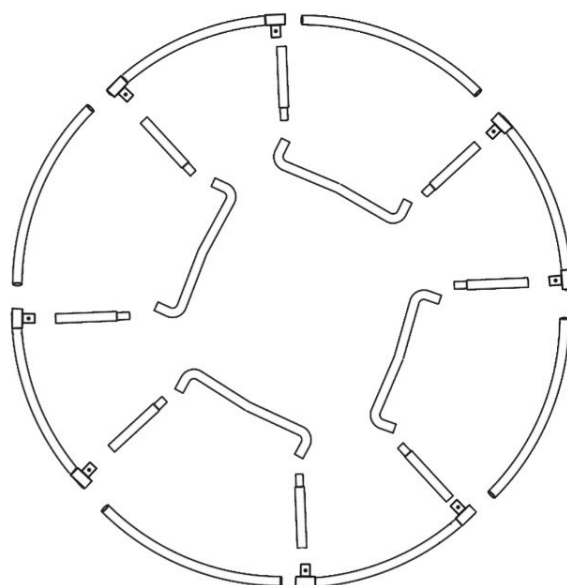
	MODELMAAT	6 FT	8 FT	10 FT-3	10 FT-4	12 FT	13 FT	14 FT	15 FT	16 FT
A	FRAMEBUIS-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	FRAMEBUIS-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	T-VERBINDINGSSTUK	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	AFDEKKUSSENS	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	SPRINGMAT	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	POOTVERLENGING	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	ONDERSTEL VOOR POTEN	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	VEREN	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	VEERGEREEDSCHAP	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	SCHROEVEN	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	SCHROEVENDRAAIER	1	1	1	1	1	1	1	1	1



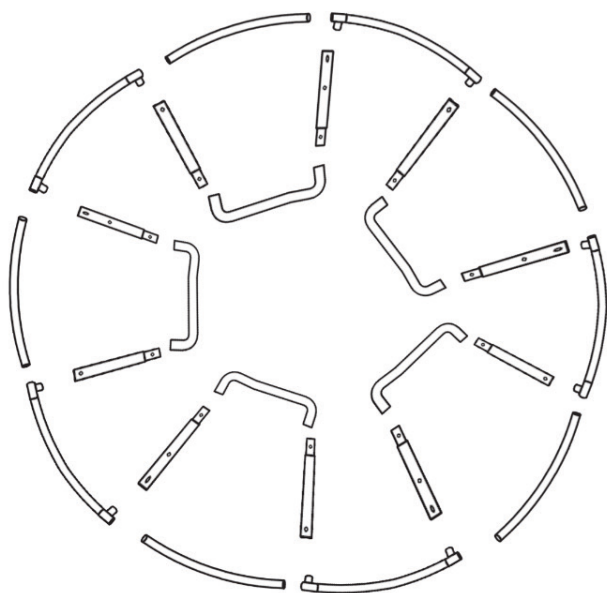
# ONDERDELENLIJST TRAMPOLINEBASIS



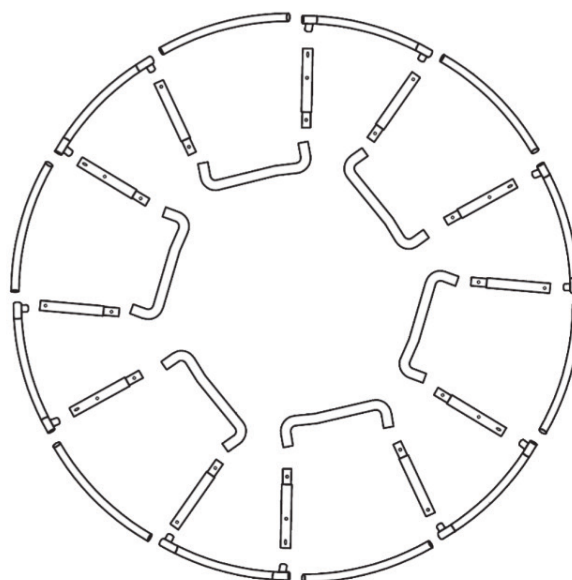
6FT/8FT/10FT (3 poten)



12FT/13FT/14FT (4 poten)



15 FT (5 poten)

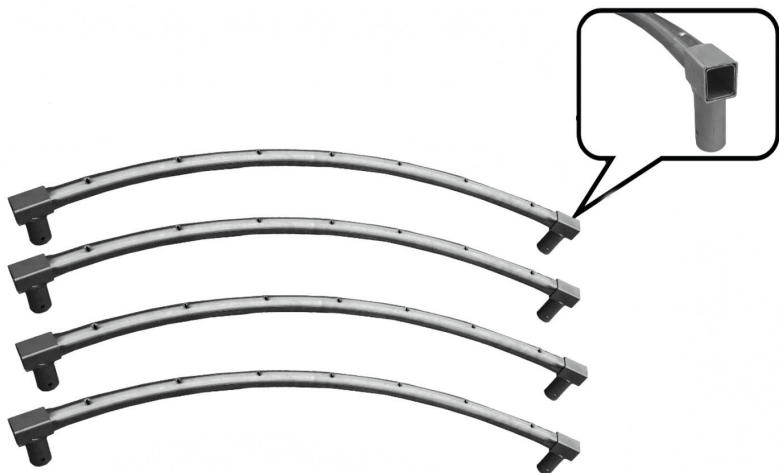


16 FT (6 poten)

# TRAMPOLINEBASIS MONTEREN

## Stap 1:

Bevestig alle **T-verbindingstukken (C)** aan de twee uiteinden van **framebuis A (A)**, Zorg ervoor dat het goed past.



## Stap 2:

Verbind **framebuis B (B)** met **framebuis A (A)** (reeds bevestigd met de T-verbindingstukken) zodat een cirkel wordt gevormd. Voor het verbinden van de laatste twee delen zijn twee personen nodig; de een houdt het andere uiteinde van het frame vast, terwijl de ander de uiteinden van de cirkel verbindt.



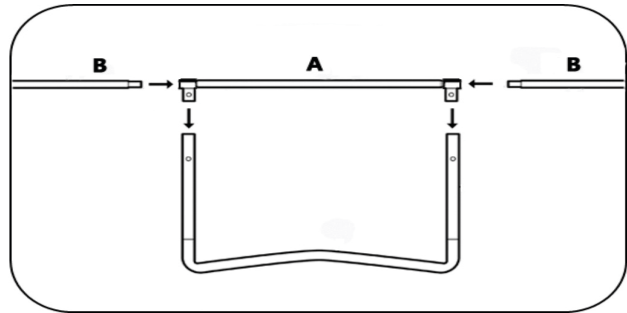
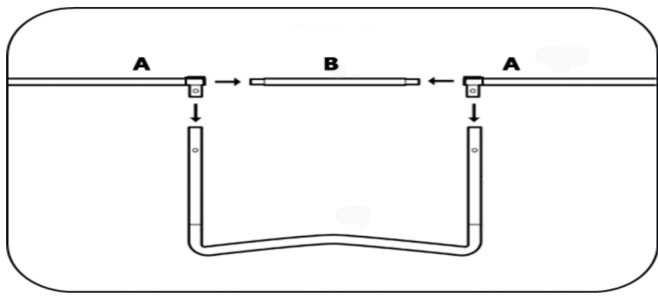
## Stap 3:

Bevestig het **pootverlengstuk (F)** aan een **pootvoet (G)** en zet het vast met de **schroeven (J)**. Herhaal dit voor alle beensteunen.



## Stap 4:

Bevestig alle pootsteunen die u in STAP 1 in elkaar hebt gezet aan het bovenframe, zet ze aan elkaar vast met schroeven (J). **Zorg ervoor dat elke pootsteun wordt verbonden met 2 stuks framebuis A en een framebuis B in het midden!**



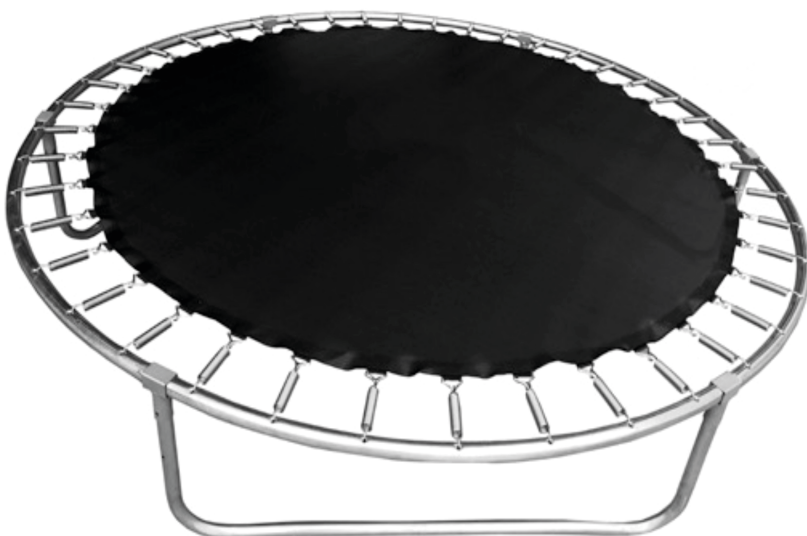
## Stap 5:

Bevestigde **veren (H)** met het **veergereedschap (I)**. Span eerst elke vijfde veer, zodat **springmat (E)** gelijkmatig in het midden van het frame kan worden gespannen. Dit maakt de montage van de overblijvende veren gemakkelijker.



## Stap 6:

De trampoline ziet er nu uit als op deze foto.



## Stap 7:

Plaats **afdekkussens (D)** over de veren op de trampoline, zodat de veren volledig bedekt zijn en zet ze vast met de rubber banden.



## ONDERDELENLIJST VEILIGHEIDSNET

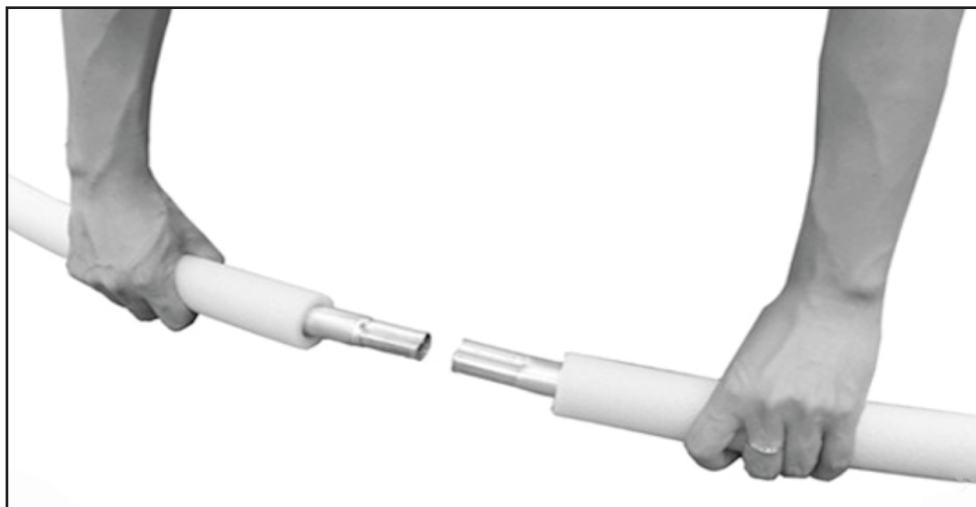


	MODELMAAT	6 FT	8 FT	10 FT-6	10 FT-8	12 FT	13 FT	14 FT	15 FT	16 FT
L	ONDERSTE PAAL	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	BOVENSTE PAAL	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	VEILIGHEIDSNET	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	METALEN STAAF	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	KOPPELMOER	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	PLASTIC HOUDER	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Schroef	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Schroevendraaier en sleutel	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Paalhoes	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Bovenste snelklem	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Onderste snelklem	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# VANGNET MONTEREN

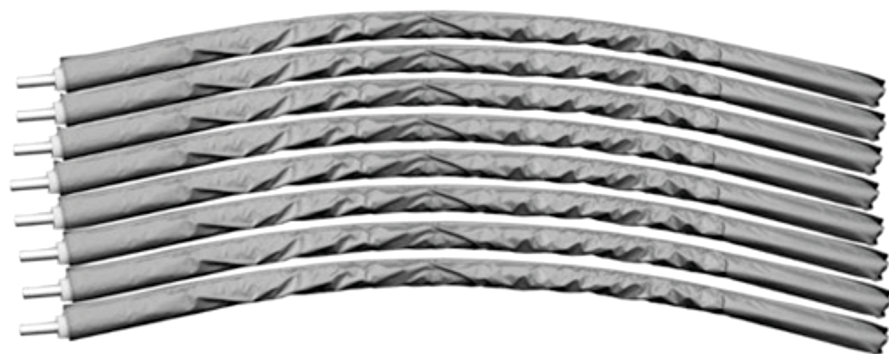
## Stap 1:

Verbind een **onderste zij paal (L)** en een **bovenste zijpaal (M)** tot een complete zijpaal. Breng een zijpaal aan in de **hoes (P)** van de zijpaal.



## Stap 2:

Herhaal stap 1 voor alle complete zijpalen.



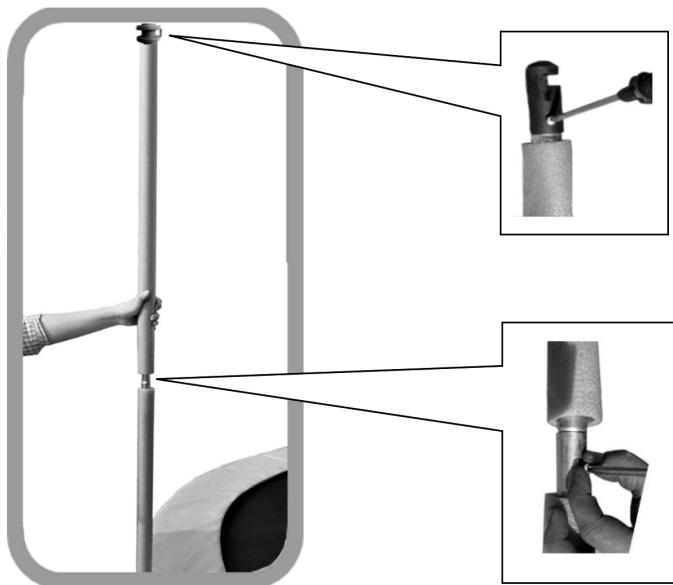
## Stap 3:

Schuif alle complete zijpalen in de buizen van het frame. De trampoline ziet er nu uit als op deze foto.



## Stap 4:

Monteer **plastic houder (Q)** op de **bovenste palen (M)**. Monteer vervolgens de **bovenste palen (M)** door ze op de reeds gemonteerde onderste palen te schuiven. Zet ze goed met **schroeven (S)** vast.



## Stap 5:

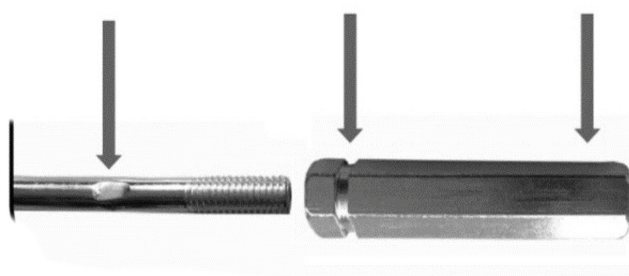
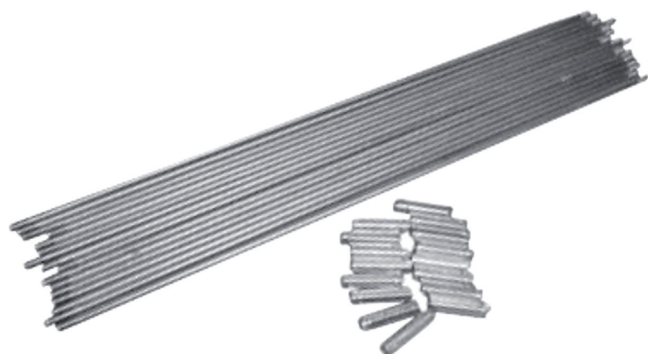
Trek **hoes (V)** van boven naar beneden over elke gemonteerde paal. De trampoline ziet er nu uit als op deze foto.



## Stap 6:

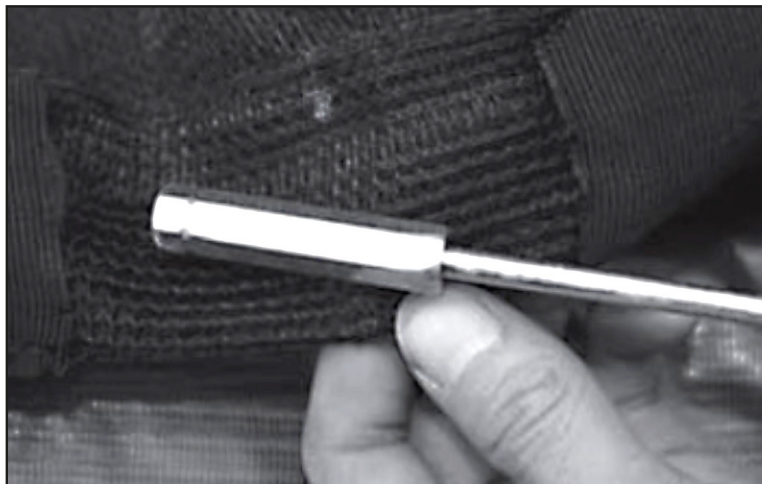
Verbind een voor een de halve hoeveelheid **metalen staven (O)** met **koppelmoeren (P)** tot een lange metalen staaf.

Verbind een voor een de andere helft van de metalen staven met de moeren



### Stap 7:

Steek de twee lange metalen staven in het bovenste hulsje van **veiligheidsnet (N)** zoals op de foto weergegeven.



### Stap 8:

Sluit de twee uiteinden van de twee lange metalen staven op elkaar aan.



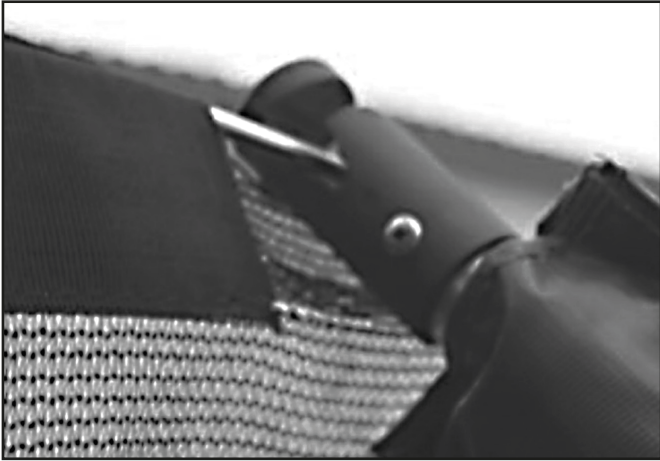
### Stap 9:

Bevestig de metalen stangencirkel met het veiligheidsnet aan de plastic houder zoals hieronder afgebeeld. Voor dit gedeelten zijn ten minste twee volwassenen nodig.



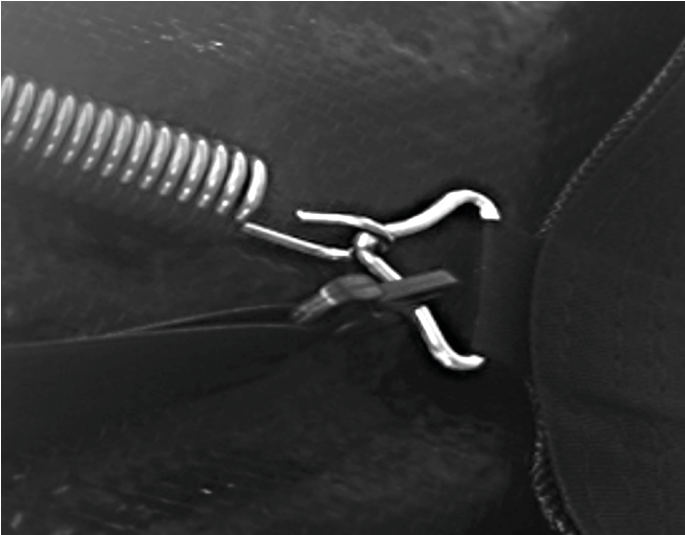


Zorg ervoor dat de metalen staaf goed in de plastic houder bevestigd is.



### Stap 10:

Bevestig de haken aan de onderkant van het veiligheidsnet aan de dichtstbijzijnde driehoekige ring van de mat.



### Stap 11:

De trampoline is nu gemonteerd.



# DE TRAMPOLINE CONTROLEREN

Nadat u de trampoline hebt gemonteerd, is het belangrijk dat u de volgende veiligheidscontroles uitvoert:

## Veiligheidscontroles voor de trampoline:

- Controleer met een schroevendraaier of alle schroeven goed zijn aangedraaid.
- Kijk onder de trampoline en controleer of alle veren goed aan het frame en de driehoeksringen zijn bevestigd.
- Draai de trampoline om de starheid van het frame te controleren.
- Plaats met twee handen uw lichaamsgewicht op een gedeelte van de trampoline en laat het weer los om te controleren of de mat gelijk is.
- Inspecteer de afdekkussens en controleer of zij de veren en het frame volledig bedekken.
- Zorg ervoor dat de touwtjes van de kussens goed vastzitten.

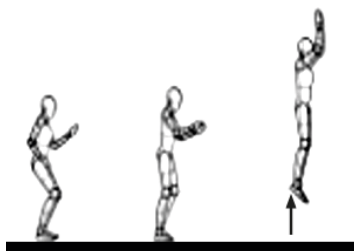
## Veiligheidscontroles van het veiligheidsnet:

- Houd een paal waarmee het net bevestigd is vast en controleer dat de palen van het net stevig zijn door deze te schudden.
- Controleer het veiligheidsnet en de huls op scheuren in het stiksel of het materiaal.
- Controleer of de functionaliteit van rits van het net en de bevestigingshaken voldoet.
- Controleer of alle veiligheidsbeugels aan de driehoekige ring onder de trampoline zijn bevestigd

Als alle controles zijn uitgevoerd en eerste test (boven) van de trampoline geslaagd is, moet een persoon de trampoline testen door 5 minuten ononderbroken in het midden te springen. Als de trampoline stevig aanvoelt, is ook deze test van de trampoline geslaagd. Gefeliciteerd, u hebt de montage van de trampoline afgerond. Denk eraan dat u zich aan alle veiligheidsregels houdt. Veel plezier en veilig spelen...

# FUNDAMENTELE SPRINGTECHNIEKEN

*Alle trampolinegebruikers wordt aangeraden deze fundamentele sprongen te doorzien en te perfectioneren.*



## DE BASISSPRONG

- Begin vanuit een staande positie, voeten op schouderbreedte uit elkaar met hoofd en ogen op de mat gericht
- Zwaai de armen in een cirkelvormige beweging naar voren en omhoog.
- Breng de voeten na de sprong naar elkaar toe en wijs met de tenen naar beneden.
- Houd bij het landen op de mat de voeten op schouderbreedte uit elkaar.



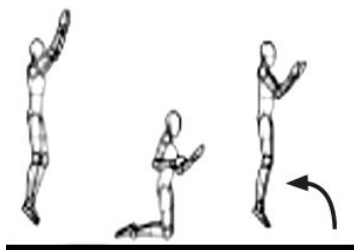
## DE AFREMMANOUEVRE

- Trampolinegebruikers verliezen soms de controle over de sprong en kaatsen dan onbeheerst terug. Door de remmanoeuvre uit te voeren, kan de gebruiker de controle over de sprong en zijn evenwicht weer terugkrijgen.
- Begin met een basissprong.
- Buig dan bij het neerkomen sterk door uw knieën. Hierdoor stopt u met springen.



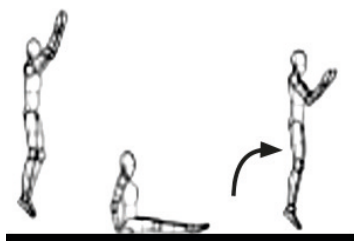
## SPRONG MET HANDEN EN KNEIËN

- Begin met een lage gecontroleerde basissprong.
- Land op uw handen en knieën en houd uw rug recht.
- Concentreer u op een goede vierpuntslanding. Niet op de hoogte van de sprong.



## SPRONG VANUIT ZITPOSITIE

- Begin met een lage gecontroleerde basissprong.
- Land op de knieën waarbij u uw rug rechthoudt. Houd het lichaam recht en gebruik de armen om in evenwicht te blijven.
- Spring dan terug naar de basispositie door uw armen omhoog te bewegen.



## SPRONG VANUIT ZITPOSITIE

- Land in een vlakke zitpositie.
- Plaats handen naast uw heupen op de mat.
- Ga weer overeind door u met uw handen af te zetten.

# IT INTRODUZIONE

## AVVERTENZE:

- max 80 kg. (6FT D183xH50CM 80kg)
- Il trampolino deve essere assemblato da un adulto rispettando le istruzioni di assemblaggio e deve essere controllato prima del primo utilizzo.
- Deve essere utilizzato da un solo utente per volta. Pericolo di collisione.
- Saltare senza indossare scarpe.
- Non utilizzare il tappetino se bagnato.
- Svuotare le tasche e assicurarsi di avere le mani libere prima di saltare.
- Saltare sempre al centro del tappetino.
- Non mangiare mentre si salta.
- Non uscire dal trampolino con un salto.
- Limitare l'uso continuo facendo pause regolari.
- Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare.
- Non utilizzare in condizioni di vento forte e assicurare saldamente il trampolino.
- Solo per uso all'esterno.
- Sostituire il tappetino e/o la rete protettiva dopo 1 anno di utilizzo.

## ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE:

- Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente e stringerli se necessario.
- Verificare che tutti i giunti a molla (perni di bloccaggio) siano intatti e non possano fuoriuscire dalla sede durante il gioco.
- Controllare tutti i rivestimenti degli spigoli vivi e sostituirli se necessario.
- Conservare il manuale di istruzioni per la manutenzione.
- I trampolini esterni devono essere dotati di sistemi che ne impediscano lo spostamento in condizioni di vento forte (ad esempio, barre di acciaio fissate al terreno o pesi come sacchi riempiti di sabbia o di acqua) e/o privati dei componenti più soggetti all'azione del vento, come la rete e il tappetino.
- Durante la stagione fredda, il peso della neve e le temperature molto basse possono danneggiare il trampolino. Si consiglia di rimuovere la neve e riporre il tappetino e la rete al chiuso.
- Assicurarsi che il tappetino, l'imbottitura e la rete protettiva siano privi di difetti.

## INFORMAZIONI AGGIUNTIVE:

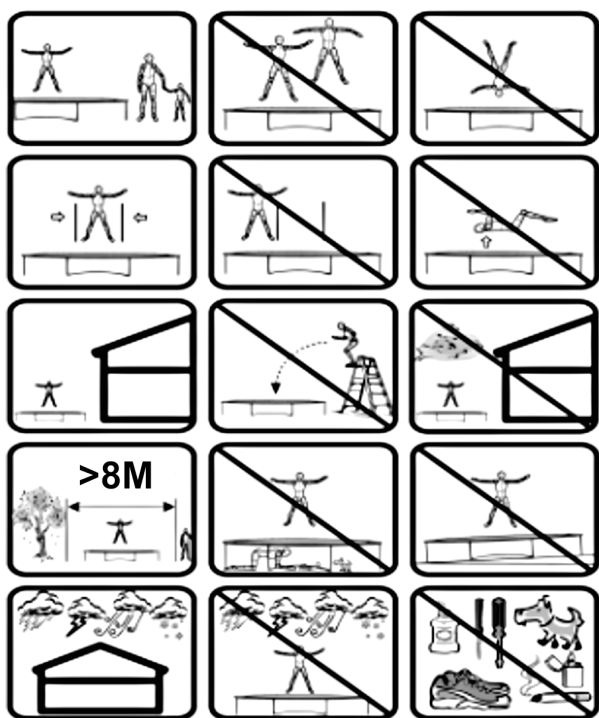
- 6FT D183xH50CM
- Il trampolino non è progettato per essere interrato.
- Istruzioni su come spostare il trampolino
- Posizionare il trampolino su una superficie piana, distante almeno 2 metri da qualsiasi struttura o ostacolo quali recinzioni, garage, case, rami sporgenti, fili per stendere i panni o cavi elettrici.
- Non installare il trampolino su cemento, asfalto o altre superfici dure né nelle vicinanze di altre strutture (ad esempio, piscine per bambini, altalene, scivoli, arrampicatoi).
- Le modifiche apportate dal consumatore al trampolino originario (ad esempio, l'aggiunta di un accessorio) devono essere eseguite rispettando le istruzioni del produttore.
- Assicurarsi che le chiusure a strappo siano serrate correttamente durante l'utilizzo del trampolino.

**NOTA:** la luce del sole, la pioggia, la neve e le temperature estreme riducono la forza di questi componenti con l'andare del tempo.

Prima di iniziare a utilizzare il trampolino, leggere tutte le informazioni riportate nel presente manuale. Come in qualsiasi altro tipo di attività fisica ricreativa, i partecipanti potrebbero subire lesioni. Per ridurre il rischio di lesioni, seguire le regole e i suggerimenti per la sicurezza appropriati.

- L'utilizzo improprio o eccessivo di questo trampolino è pericoloso e può causare gravi lesioni.
- I trampolini sono dispositivi di rimbalzo che spingono l'utente ad altezze insolite attraverso una varietà di movimenti. Pertanto, è necessario utilizzare il trampolino con cautela.
- Ispezionare sempre il trampolino prima dell'utilizzo.
- L'assemblaggio, la cura e la manutenzione corretti del prodotto, i suggerimenti per la sicurezza, le avvertenze e le giuste tecniche di salto e rimbalzo sono riportati in questo manuale. Tutti gli utenti e i supervisor devono leggere queste istruzioni e acquisire dimestichezza con le stesse. Chiunque scelga di utilizzare questo trampolino deve essere consapevole delle proprie limitazioni rispetto all'esecuzione di vari salti e rimbalzi con il trampolino.

Inizialmente, è necessario abituarsi alla sensazione e al rimbalzo sul trampolino. L'attenzione deve essere rivolta alla posizione del corpo ed è necessario esercitarsi in ogni rimbalzo fondamentale fino ad acquisirne la competenza prima di passare a rimbalzi più difficili e avanzati. Non rimbalzare con noncuranza sul trampolino; fare attenzione a mantenere un buon controllo e a padroneggiare le varie tecniche di rimbalzo.



Il trampolino non può essere utilizzato da più di una persona alla volta. La presenza di più utenti aumenta il rischio di lesioni derivanti da collisioni a mezz'aria.



Non eseguire capriole (salti mortali) poiché questo aumenta le possibilità di atterrare sulla testa o sul collo. Ciò potrebbe causare paralisi o anche il decesso.

# LINEE GUIDA PER IL TRAMPOLINO

## 1. ISTRUZIONI GENERALI

### 1.1 SCOPO

- Questo prodotto è destinato solo all'uso domestico e non è adatto a usi professionali o medici.
- Il peso massimo è: 4,5 piedi: 70 Kg; 6/8 piedi: 100 Kg; 10/12/13/14/15/16: 150 Kg. Il sovraccarico del trampolino oltre il peso dell'utente consigliato causa danni al trampolino non coperti dalla garanzia.

### 1.2 PERICOLO PER I BAMBINI

- Non lasciare bambini senza sorveglianza nelle vicinanze di questo prodotto. Prendere le necessarie precauzioni per la sicurezza e supervisionare tutte le attività svolte sul trampolino. Tenere presente che il materiale di imballaggio non è adatto ai bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento.
- I trampolini di oltre 51 cm (20 pollici) di altezza non sono consigliati per i bambini di età inferiore ai 6 anni. I bambini non riconoscono i potenziali pericoli derivanti dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo; tenerlo sempre fuori dalla portata dei bambini. Il prodotto deve essere conservato fuori dalla portata di bambini e animali domestici.

### 1.3 ATTENZIONE: DANNI AL PRODOTTO

- Non alterare il prodotto. Utilizzare solo ricambi originali. Le riparazioni devono essere affidate solo a tecnici qualificati. Riparazioni scorrette possono compromettere la sicurezza del trampolino. Utilizzare il prodotto nei soli modi descritti in questo manuale.
- Proteggere il prodotto dall'umidità e da temperature elevate.

### 1.4 CONSIGLI PER L'ASSEMBLAGGIO

- L'assemblaggio del prodotto deve essere eseguito attentamente da almeno due adulti di sana costituzione. In caso di dubbi, rivolgersi a una persona tecnicamente qualificata.
- Prima di iniziare l'assemblaggio del trampolino, leggere tutte le istruzioni di questo manuale.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare tutte le parti in uno spazio libero. In questo modo è possibile avere una panoramica della procedura di assemblaggio e semplificarla.
- Verificare a fronte dell'elenco delle parti che non ci siano parti mancanti. Smaltire il materiale di imballaggio dopo aver completato l'assemblaggio.
- Tenere presente che, quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori tecnici, vi è sempre il rischio di lesioni.
- Pertanto, prestare attenzione durante l'assemblaggio del prodotto.
- Creare un ambiente senza pericoli, ad esempio: non lasciare gli strumenti incustoditi nell'area di lavoro.
- Conservare il materiale di imballaggio in modo da non causare pericoli. Le pellicole e le buste di plastica sono pericolose per i bambini (pericolo di soffocamento).
- Dopo aver installato il prodotto seguendo il manuale delle istruzioni, assicurarsi che tutti i bulloni, le viti e i dadi siano posizionati e fissati correttamente e che tutte le giunture siano saldamente fissate.
- Sopra il trampolino, è necessario uno spazio libero di almeno 7,3 m. È necessario mantenere sufficiente spazio libero fra il trampolino e possibili fonti di pericolo, come cavi elettrici, rami di alberi, dispositivi di riproduzione, piscine e recinzioni.
- Il trampolino deve essere installato correttamente prima dell'utilizzo.
- Non installare il trampolino in condizioni di pioggia, vento o temporale, soprattutto in caso di fulmini. Si consiglia di rimuovere e riporre il trampolino in caso di cattive condizioni meteorologiche.
- Il telaio di metallo del trampolino è conduttore di elettricità. Il trampolino deve essere tenuto al riparo da fulmini e non deve essere in contatto con prolunghe elettriche e qualsiasi tipo di apparecchiatura elettrica.

- Il trampolino deve essere utilizzato in un'area ben illuminata.
- Non collocare oggetti sotto il trampolino.
- Il trampolino non deve essere utilizzato in prossimità di altri dispositivi ricreativi e costruzioni.
- Durante l'assemblaggio o il disassemblaggio, utilizzare guanti di protezione per le mani.

## 1.5 ALTRI SUGGERIMENTI

- Per una maggiore stabilità, posizionare dei sacchi di sabbia in corrispondenza delle gambe del trampolino. In questo modo si evita che il trampolino si ribalti in caso di forza esercitata su un lato.
- Non utilizzare il trampolino durante la gravidanza.
- Non utilizzare il trampolino se si soffre di ipertensione.
- Saltare a pieni nudi. Non indossare scarpe, in quanto potrebbero causare danni al tappetino di salto, non coperti dalla garanzia.
- Non fumare.
- Tenere lontani dal trampolino sigarette, animali domestici, oggetti affilati o altri oggetti estranei.
- Non utilizzare il trampolino sotto l'influenza di alcol o droghe.
- Non sedersi sui rivestimenti o appoggiarsi agli stessi poiché devono essere morbidi per potersi muovere con il tappetino di salto. Non consentire ai bambini piccoli di aggrapparsi al trampolino utilizzando i rivestimenti. Strappi nelle cuciture causati dall'ostruzione dei rivestimenti del telaio non sono coperti dalla garanzia.
- Posizionare il trampolino su un terreno piano, preferibilmente erboso. Il posizionamento del trampolino su una superficie dura aumenta la pressione sul telaio e nel tempo causa danni non coperti dalla garanzia. Il posizionamento del trampolino su una superficie non piana potrebbe determinare il ribaltamento dello stesso.
- Non esporre il trampolino a contatto diretto con fiamme libere.
- Proteggere il trampolino da un utilizzo non autorizzato.
- Non utilizzare il trampolino se è bagnato.
- In caso di vento, il trampolino deve essere legato con ancoraggi oppure smontato e riposto.

## AVVERTENZA

1. Assicurarsi che la cerniera della rete di recinzione di sicurezza sia completamente chiusa e tutti e tre i ganci dell'ingresso siano chiusi prima di saltare.
2. Non saltare intenzionalmente nella rete di sicurezza; tale rete è concepita unicamente per impedire che le persone cadano dal trampolino. Saltare intenzionalmente nella rete di sicurezza potrebbe causare il ribaltamento del trampolino o potrebbe danneggiare la rete. L'utilizzo improprio della rete di sicurezza è considerato come utilizzo negligente e non è coperto dalla garanzia (consultare l'esclusione di responsabilità).

## 2. ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER I TRAMPOLINI

- Qualsiasi utente del trampolino deve essere supervisionato, indipendentemente dall'età e dall'esperienza.
- Tenere in considerazione e rispettare sempre le istruzioni di sicurezza del trampolino.
- Le capriole devono essere evitate. Un atterraggio sbagliato sul trampolino può causare lesioni, soprattutto alla schiena, al collo o alla testa. Tali lesioni potrebbero includere la paralisi o anche il decesso.
- Il trampolino deve essere utilizzato da una sola persona alla volta. La presenza di più utenti sul trampolino aumenta il rischio di collisione.
- Il trampolino deve essere esaminato per verificare che non presenti danni, segni di usura o parti difettose prima di ogni utilizzo, poiché questi possono compromettere la sicurezza complessiva del trampolino. Le parti danneggiate, consumate o difettose devono essere sostituite immediatamente. Nel frattempo, l'accesso al trampolino deve essere proibito.
- Non indossare vestiti con ganci o parti che potrebbero incastrarsi durante i salti sul trampolino.

- Il trampolino deve essere installato solo su una superficie piana e non scivolosa.
- Venti forti potrebbero far volare via il trampolino. In previsione di venti forti, il trampolino deve essere spostato in un luogo protetto. In alternativa, è possibile assicurarlo al suolo con corde e picchetti. Sono necessari almeno tre ancoraggi. Non è sufficiente ancorare i picchetti a terra poiché si possono staccare dalle corde.
- Cercare di evitare lo spostamento del trampolino assemblato, in quanto potrebbe piegarsi durante il trasporto. Se occorre spostare il trampolino, considerare quanto segue: almeno quattro persone devono essere distanziate equamente attorno al telaio per sollevare il trampolino dal suolo. Il trampolino deve essere trasportato orizzontalmente e se il telaio cambia posizione sono necessarie quattro persone per ripristinare la forma del trampolino.
- I trampolini sono dispositivi che consentono all'utente di saltare ad altezze insolite con una varietà di movimenti del corpo. Saltare nel trampolino colpendo il telaio o i rivestimenti oppure atterrare in modo sbagliato sul trampolino può causare lesioni.
- Gli utenti devono acquisire dimestichezza con il manuale d'uso. Questo manuale contiene le istruzioni per l'assemblaggio, determinate misure di precauzione e dei consigli sulla gestione e sulla manutenzione del trampolino, per garantire un utilizzo sicuro e divertente del trampolino.
- È responsabilità del proprietario e/o del supervisore garantire che tutti gli utenti siano informati della necessità di spazio sufficiente attorno al trampolino come precauzione di sicurezza.
- Non utilizzare il trampolino vicino all'acqua e mantenere sufficiente spazio attorno a esso come precauzione di sicurezza.
- Prestare attenzione alle parti mobili che potrebbero urtare contro braccia e gambe.
- Non posizionare oggetti estranei nel trampolino.
- Assicurarsi che non vi siano persone o oggetti sotto il trampolino quando un utente salta sul tappetino. Il tappetino di salto è flessibile e la forza verso il basso che si crea con il salto può causare gravi lesioni a una persona.
- Rispettare tutte le regole di sicurezza e acquisire dimestichezza con le informazioni riportate nel manuale d'uso.
- Il trampolino può essere utilizzato solo se il tappetino di salto è pulito e asciutto. Se il tappetino è consumato o danneggiato deve essere sostituito immediatamente.
- Oggetti potenzialmente pericolosi devono essere allontanati dall'area.
- Evitare l'utilizzo non autorizzato o non supervisionato del trampolino.
- Non utilizzare il trampolino sotto l'influenza di alcol o droghe (inclusi i medicinali).
- Apprendere appieno le tecniche di salto fondamentali prima di provare salti difficili. Per ulteriori informazioni, consultare la sezione sulle tecniche di rimbalzo fondamentali.
- Salire sul trampolino. Non saltarci direttamente sopra. Non utilizzare il trampolino come piattaforma di salto per altri oggetti. Per ulteriori informazioni, consultare la sezione sulle categorie di incidenti: montaggio e smontaggio.
- Per ulteriori informazioni o documenti di esercitazione, rivolgersi a un istruttore di trampolino qualificato.

### 3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

- **Per assemblare il trampolino**, tutto ciò che serve è lo strumento di carico delle molle fornito con il prodotto.
- Durante i periodi di non utilizzo, è possibile disassemblare facilmente il trampolino e riporlo.
- Prima di iniziare ad assemblare il prodotto, leggere le istruzioni di assemblaggio.

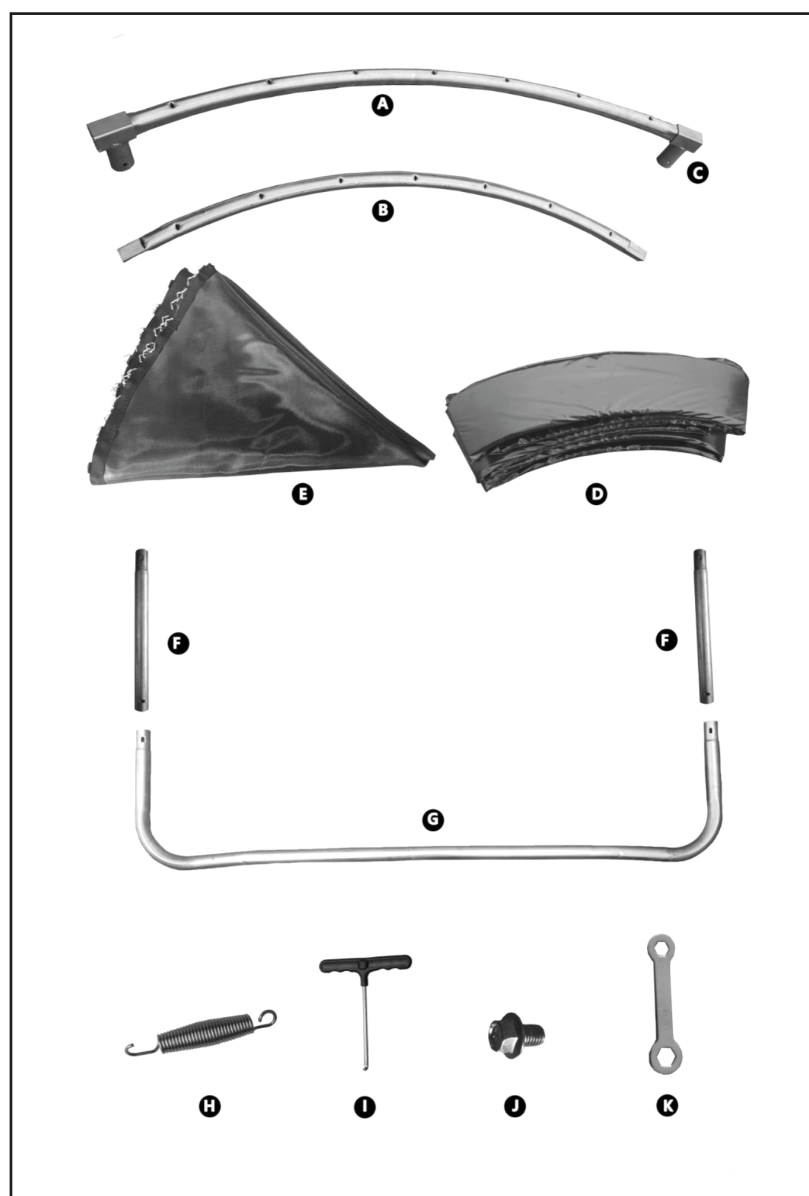
#### PRIMA DELL'ASSEMBLAGGIO

- Consultare la pagina con le descrizioni e i numeri delle parti. Per praticità, la procedura di assemblaggio utilizza tali descrizioni e numeri come riferimento.
- Verificare la presenza di tutte le parti elencate. Se mancano delle parti, consultare la pagina delle istruzioni su come ottenere le parti.
- Per evitare lesioni da schiacciamento alle mani durante l'assemblaggio, **utilizzare dei guanti di protezione.**

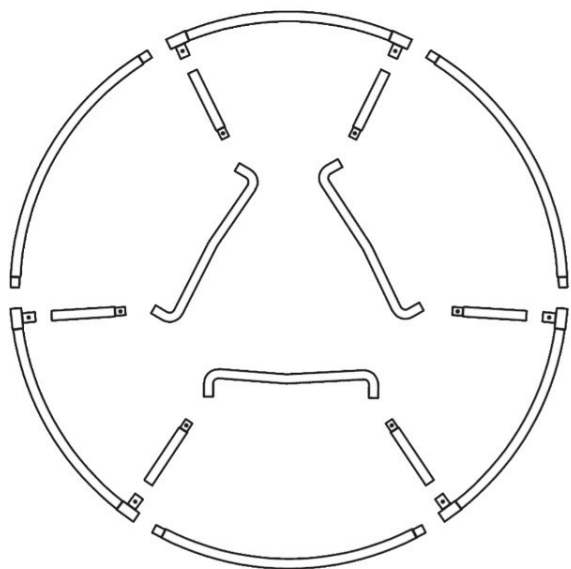


# ELENCO DELLE PARTI DELLA BASE DEL TRAMPOLINO

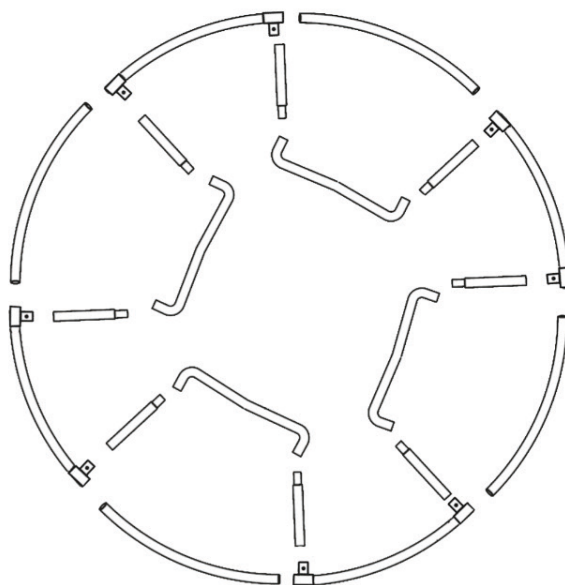
	DIMENSIONE DEL MODELLO	6 PIEDI	8 PIEDI	10 PIEDI - 3	10 PIEDI - 4	12 PIEDI	13 PIEDI	14 PIEDI	15 PIEDI	16 PIEDI
A	ASTA DEL TELAIO - A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	ASTA DEL TELAIO - B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	CONNETTORE A T	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	RIVESTIMENTI	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	TAPPETINO DI SALTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	ESTENSIONE DELLA GAMBA	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	BASE DELLA GAMBA	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	MOLLE	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	STRUMENTO PER MOLLE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	VITI	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	CACCIAVITE	1	1	1	1	1	1	1	1	1



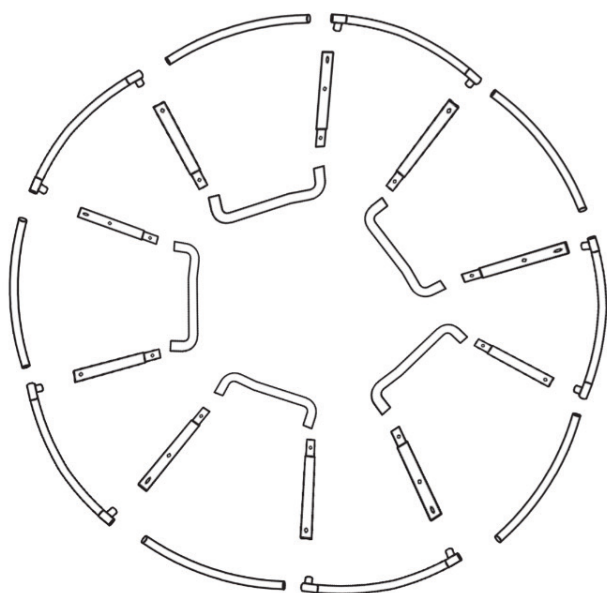
# ELENCO DELLE PARTI DELLA BASE DEL TRAMPOLINO



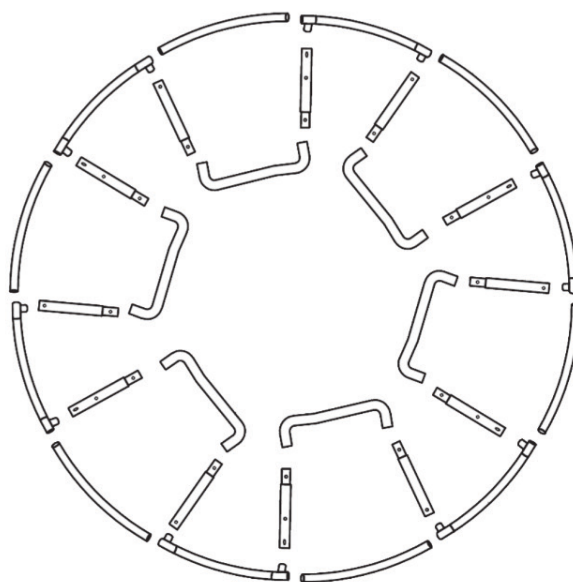
6/8/10 PIEDI (3 gambe)



12/13/14 PIEDI (4 gambe)



15 PIEDI (5 gambe)

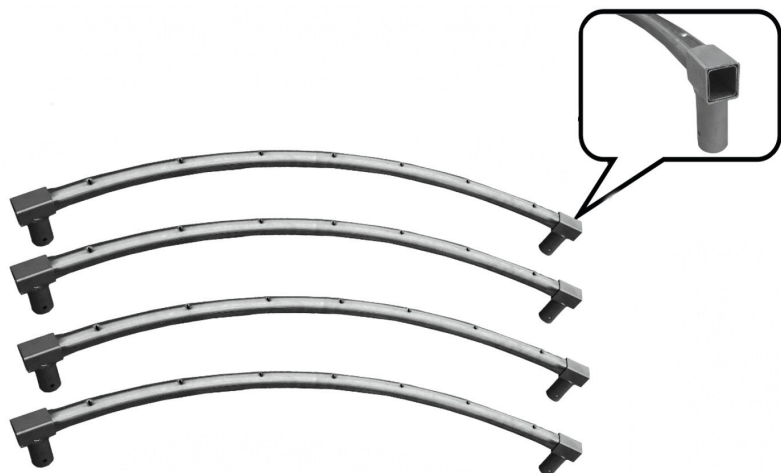


16 PIEDI (6 gambe)

# ASSEMBLAGGIO DELLA BASE DEL TRAMPOLINO

## Passaggio 1:

Collegare tutti i **connettori a T (C)** alle due estremità dell'**asta del telaio A (A)**, verificando che si fissino bene.



## Passaggio 2:

Collegare tutte le **aste del telaio B (B)** con le **aste del telaio A (A)** (già fissate ai connettori a T) fino a formare un cerchio. Per il collegamento delle ultime due parti sono necessarie due persone: una sorregge l'altra estremità del telaio mentre l'altra collega entrambe le estremità nel cerchio.



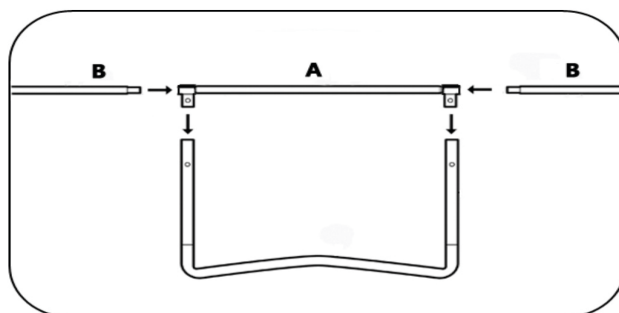
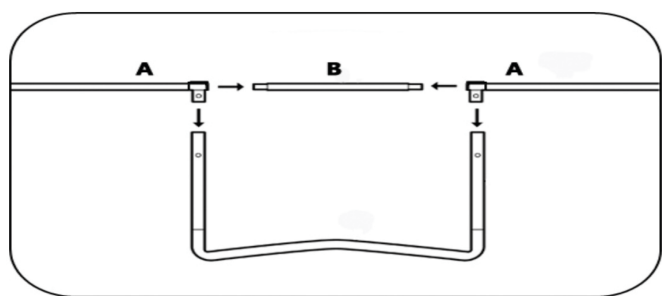
## Passaggio 3:

Collegare l'**estensione della gamba (F)** a una **base della gamba (G)** e fissarle insieme con le **viti (J)**. Ripetere questo passaggio per tutti i supporti delle gambe.



## Passaggio 4:

Collegare tutti i supporti delle gambe assemblati nel Passaggio 1 al telaio superiore e fissarli insieme con le viti (J). **Assicurarsi che il supporto di ciascuna gamba sia collegato con due aste del telaio A e un'asta del telaio B al centro.**



## Passaggio 5:

Collegare le **molle (H)** utilizzando lo **strumento per molle (I)**. Inizialmente, tirare ogni quinta molla in modo che il **tappetino di salto (E)** si tenda uniformemente al centro del telaio. Così facendo, il montaggio delle molle restanti sarà più semplice.



## Passaggio 6:

A questo punto, il trampolino appare come in questa foto.



## Passaggio 7:

Posizionare i rivestimenti (D) per le molle sul trampolino in modo che le molle siano completamente coperte e fissarli con degli elastici.



## ELENCO DELLE PARTI DELLA RETE DI SICUREZZA

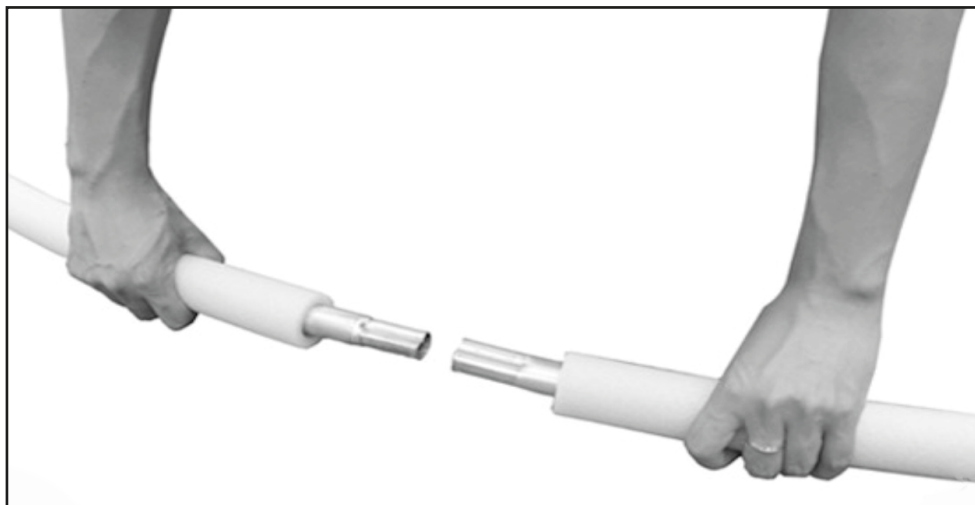


	DIMENSIONE DEL MODELLO	6 PIEDI	8 PIEDI	10 PIEDI - 6	10 PIEDI - 8	12 PIEDI	13 PIEDI	14 PIEDI	15 PIEDI	16 PIEDI
L	ASTA INFERIORE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	ASTA SUPERIORE	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	RETE DI SICUREZZA	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	ASTA METALLICA	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	BULLONE DI ACCOPPIAMENTO	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	SUPPORTO DI PLASTICA	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Vite	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Cacciavite e chiave inglese	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Copriasta	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Morsetto rapido superiore	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Morsetto rapido inferiore	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# ASSEMBLAGGIO DELLA RETE DI SICUREZZA

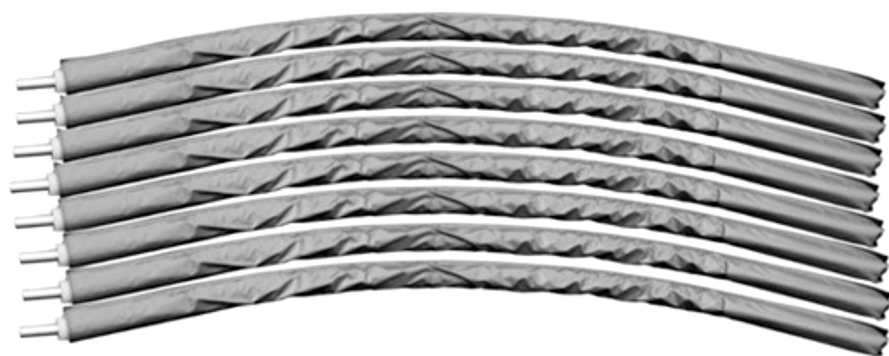
## Passaggio 1:

Collegare un'asta inferiore laterale (L) e un'asta superiore laterale (M) per ottenere un'asta laterale completa. Inserire quindi l'asta laterale in un copriasta laterale (P).



## Passaggio 2:

Ripetere il Passaggio 1 per tutte le aste laterali complete.



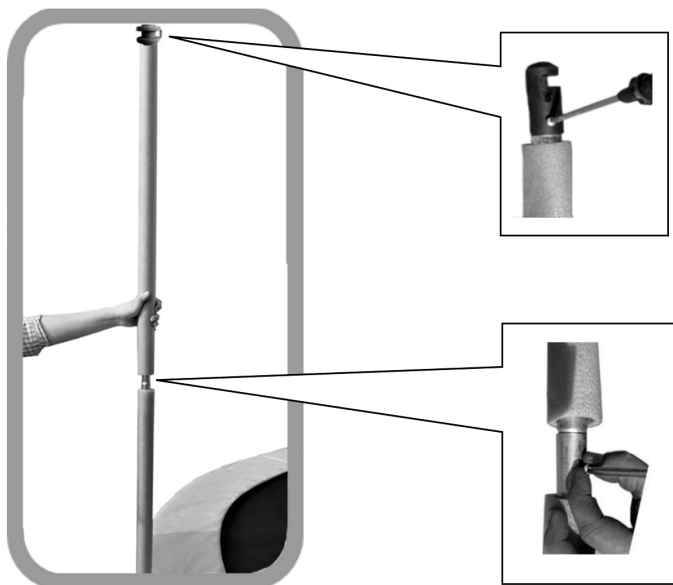
## Passaggio 3:

Inserire tutte le aste laterali complete nelle aste del telaio. Ora il trampolino appare come in questa foto.



### Passaggio 4:

Montare il **supporto di plastica (Q)** sulle **aste superiori (M)**. Quindi posizionare le **aste superiori (M)** spingendole verso il basso sulle aste inferiori già assemblate. Fissarle saldamente con le **viti (S)**.



### Passaggio 5:

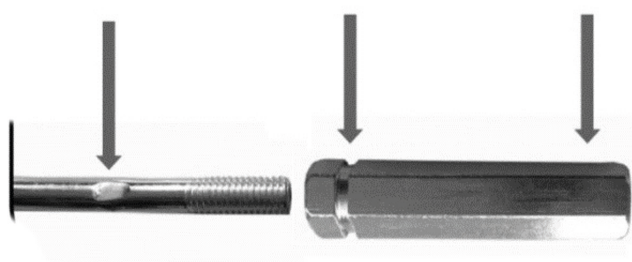
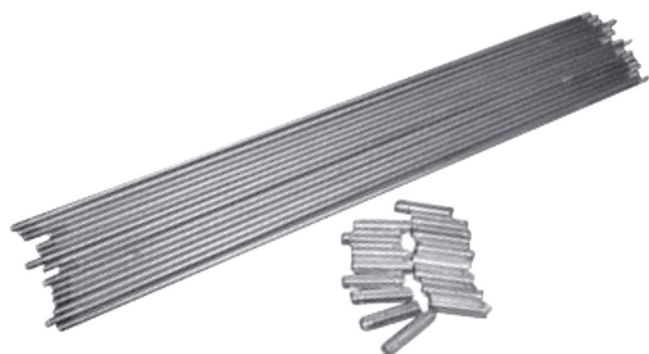
Far scendere il **copriasta (V)** dall'alto verso il basso su ogni asta assemblata. Ora il trampolino appare come in questa foto:



### Passaggio 6:

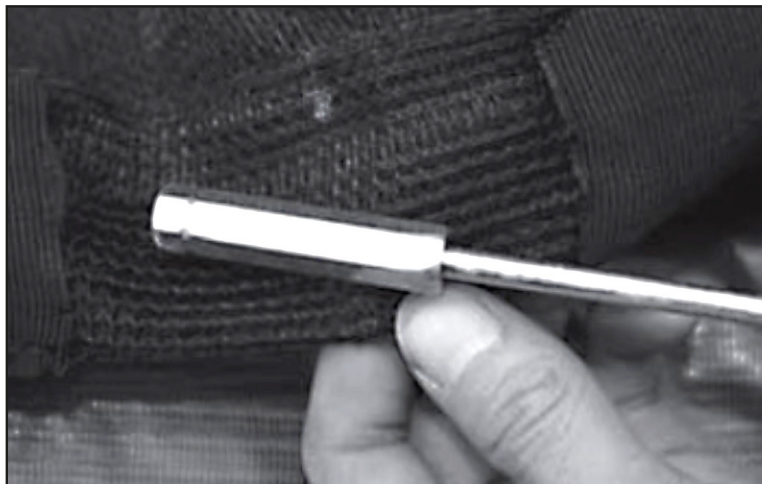
Collegare metà delle aste **metalliche (O)** con i **bulloni di accoppiamento (P)** una dopo l'altra come una lunga asta metallica.

Collegare l'altra metà delle aste metalliche con i bulloni una dopo l'altra.



### **Passaggio 7:**

Inserire le due aste metalliche nella tasca superiore della **rete di sicurezza (N)** come mostrato nell'immagine.



### **Passaggio 8:**

Chiudere le due estremità delle due lunghe aste metalliche.



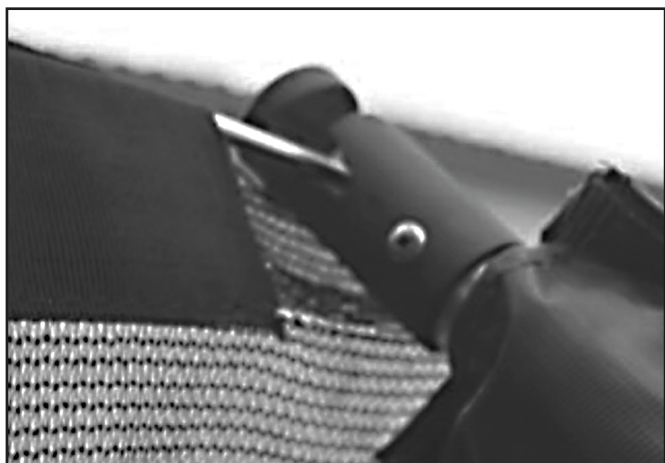
### **Passaggio 9:**

Fissare il cerchio delle aste metalliche con la rete di sicurezza nel supporto di plastica come nell'immagine seguente. Questa fase richiede la presenza di almeno due adulti.



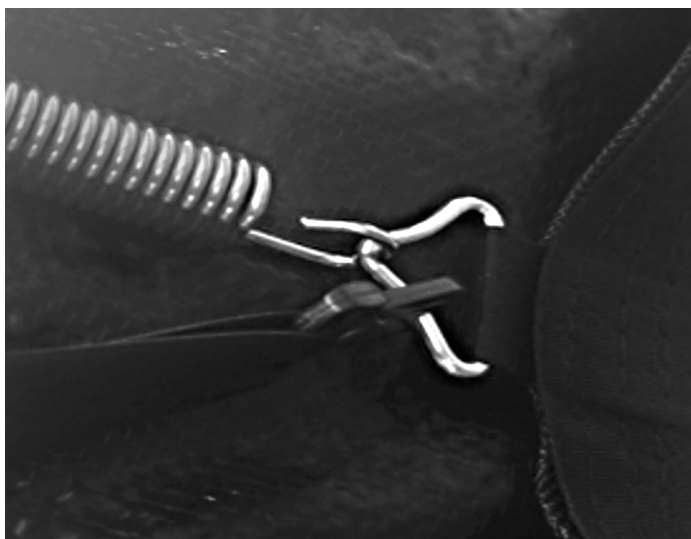


Assicurarsi che l'asta metallica sia ben fissata con il supporto di plastica.



### **Passaggio 10:**

Collegare i ganci nella parte inferiore della rete di sicurezza all'anello triangolare più vicino del tappetino.



### **Passaggio 11:**

L'assemblaggio del trampolino è terminato.



# TEST DEL TRAMPOLINO

Dopo aver assemblato il trampolino, è importante eseguire i seguenti controlli di sicurezza:

## Controlli di sicurezza del trampolino:

- Con un cacciavite, verificare che tutte le viti siano avvitate saldamente.
- Guardare sotto il trampolino e controllare che tutte le molle siano agganciate in modo sicuro al telaio e agli anelli triangolari.
- Spostare il trampolino e verificare la solidità del telaio.
- Con le mani, poggiare il peso del corpo su una sezione del trampolino e rilasciare per verificare che il terreno sia uniforme.
- Ispezionare i rivestimenti e verificare che coprano completamente le molle e il telaio.
- Assicurarsi che le molle siano fissate in modo sicuro.

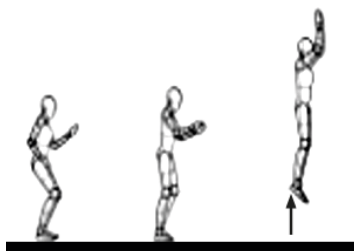
## Controlli di sicurezza della rete di recinsione:

- Afferrare la rete sollevata e, agitandola, verificare che tutte le aste della recinsione siano solide.
- Verificare che non vi siano strappi nelle cuciture o nel materiale della rete di recinsione e nei rivestimenti.
- Verificare che la cerniera della rete e i ganci dell'ingresso funzionino correttamente.
- Verificare che tutti i ganci della recinsione di sicurezza siano collegati agli anelli triangolari sotto il trampolino.

Dopo aver eseguito tutti i controlli e se il trampolino supera tutte le fasi del test iniziale (sopra), è necessario che una persona testi il trampolino saltando al centro dello stesso per 5 minuti consecutivi. Se il trampolino risulta solido, ha superato il test. Congratulazioni: l'assemblaggio del trampolino è completato. Rispettare tutte le regole di sicurezza, per un gioco sicuro e divertente.

# TECNICHE DI RIMBALZO FONDAMENTALI

*Si consiglia a tutti gli utenti del trampolino di comprendere questi rimbalzi fondamentali e prendere dimestichezza con gli stessi.*



## IL RIMBALZO DI BASE

- Partire da una posizione eretta, con i piedi separati secondo la larghezza delle spalle e la testa e gli occhi rivolti verso il tappetino.
- Far oscillare le braccia in avanti e verso l'alto con un movimento circolare.
- Unire i piedi a mezz'aria e puntare le dita verso il basso.
- Mantenere i piedi separati secondo l'ampiezza delle spalle quando si atterra sul tappetino.



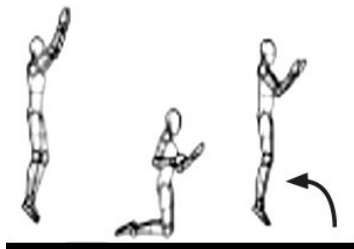
## IL MOVIMENTO PER FRENARE

- Di tanto in tanto, si potrebbe perdere il controllo del salto e del rimbalzo. Eseguire un movimento per frenare consente all'utente di riacquisire il controllo del salto e l'equilibrio.
- Iniziare con un rimbalzo di base.
- Quando si atterra, piegare bruscamente le ginocchia per interrompere il salto.



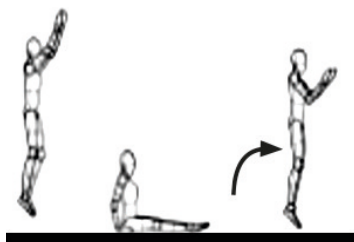
## IL RIMBALZO CON MANI E GINOCCHIA

- Iniziare con un rimbalzo di base a controllo ridotto.
- Atterrare sulle mani e sulle ginocchia mantenendo la schiena dritta.
- Concentrarsi su un buon atterraggio su quattro punti, anziché sull'altezza del salto.



## RIMBALZO CON LE GINOCCHIA

- Iniziare con un rimbalzo di base a controllo ridotto.
- Atterrare sulle ginocchia mantenendo la schiena dritta e il corpo eretto e utilizzare le mani per mantenere l'equilibrio.
- Tornare alla posizione di rimbalzo di base facendo oscillare le braccia verso l'alto.



## RIMBALZO DA SEDUTI

- Atterrare in posizione seduta.
- Posizionare le mani sul tappetino lungo i fianchi.
- Tornare in posizione eretta spingendosi con le mani.

# **(ES) INTRODUCCIÓN**

## **ADVERTENCIAS:**

- Máx. 80 kg (6FT D183xH50CM 80kg)
- La cama elástica debe montarla un adulto de acuerdo con las instrucciones de montaje y debe comprobarse antes de su primer uso.
- Solo un usuario a la vez. Riesgo de colisión.
- No utilice calzado durante su uso.
- No la utilice si la lona de salto está húmeda.
- No lleve nada en los bolsillos ni en las manos cuando salte.
- Salte siempre en el centro de la lona.
- No coma mientras salta.
- No salga de un salto.
- No salte de forma continuada (haga paradas cada cierto tiempo).
- Cierre siempre la abertura de la red antes de saltar.
- No use la cama elástica si hace mucho viento y asegúrela.
- Solo para uso en exteriores.
- Reemplace la lona y la red después de 1 año de uso.

## **INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO:**

- Compruebe que todos los tornillos y tuercas estén apretados y apriételos siempre que sea necesario.
- Compruebe que todas las conexiones de los muelles sigan intactas y que no puedan soltarse al saltar.
- Compruebe todos los revestimientos y bordes afilados y reemplácelos cuando sea necesario.
- Conserve el manual de instrucciones de mantenimiento.
- Las camas elásticas para su uso en exteriores deben estar equipadas con un dispositivo que, si hay vientos fuertes, evite el desplazamiento provocado por el aire (por ejemplo, piquetes de acero en el suelo o pesos, como bolsas de arena o de agua, sobre las patas). Asimismo, los elementos que oponen resistencia al viento, como redes y colchonetas, deben retirarse.
- Durante el invierno, el peso de la nieve y las temperaturas muy bajas pueden dañar la cama elástica. Se recomienda retirar la nieve y guardar la lona y la red en un espacio interior.
- Compruebe que la lona, el protector de los muelles y la red no presenten defectos

## **INFORMACIÓN ADICIONAL:**

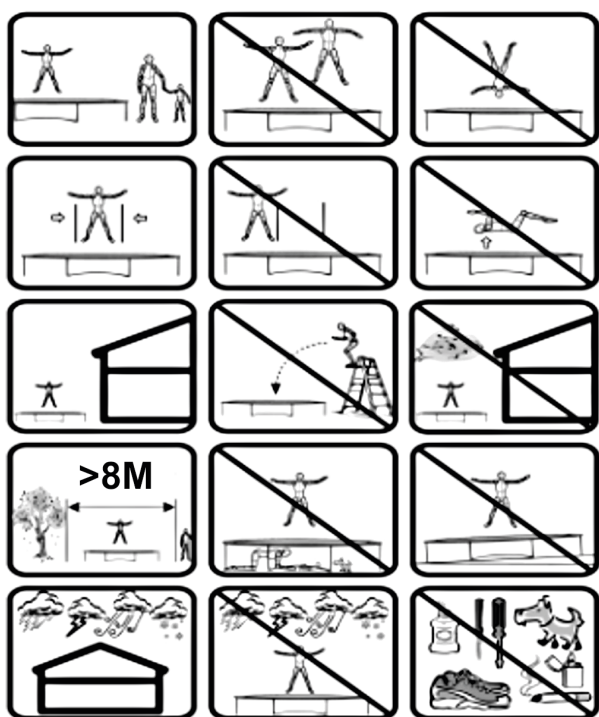
- 6FT D183xH50CM
- La cama elástica no está diseñada para enterrarla en el suelo.
- Instrucciones para mover la cama elástica
- Coloque la cama elástica en una superficie nivelada que esté al menos a 2 metros de cualquier estructura u obstáculo, como vallas, garajes, casas, ramas, tendederos o cables eléctricos.
- La cama elástica no debe instalarse sobre hormigón, asfalto u otra superficie dura ni cerca de otras instalaciones peligrosas (por ejemplo: piscinas, columpios, toboganes o estructuras para escalar).
- Las modificaciones realizadas por el usuario en la cama elástica original (por ejemplo, añadirle un accesorio) deben realizarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que los cierres de velcro estén correctamente cerrados antes de usar la cama elástica.

**NOTA:** La luz del sol, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas reducen la resistencia de las piezas con el tiempo.

Antes de comenzar a utilizar esta cama elástica, debe leer detenidamente toda la información de este manual. Al igual que al practicar cualquier otro tipo de actividad física recreativa, los usuarios podrían lesionarse al utilizar este producto. Para reducir el riesgo de lesiones, asegúrese de seguir las normas y consejos de seguridad apropiados.

- ¡El mal uso y el abuso de esta cama elástica son peligrosos y pueden causar lesiones graves!
- Las camas elásticas son dispositivos de salto que impulsan al usuario a alturas inusuales mediante la realización de diferentes movimientos. Por lo tanto, tenga cuidado siempre que utilice una cama elástica.
- Inspeccione la cama elástica siempre antes de cada uso.
- En este manual se incluyen instrucciones para el montaje, cuidado y mantenimiento adecuados del producto y consejos de seguridad, advertencias y técnicas adecuadas para saltar y rebotar. Todos los usuarios y las personas encargadas de la supervisión de los usuarios deben leer y familiarizarse con estas instrucciones. Cualquiera que decida usar esta cama elástica debe ser consciente de sus propias limitaciones con respecto a la realización de ciertos saltos y rebotes con esta cama elástica.

En un principio, debe acostumbrarse a la sensación de estar sobre la cama elástica y al rebote. Debe centrarse en la posición del cuerpo y practicar cada rebote fundamental hasta que pueda hacerlos todos antes de pasar a rebotes más difíciles y avanzados. No salte de forma imprudente en la cama elástica. Debe centrarse en adquirir un buen control y el dominio de varias técnicas de rebote.



¡La cama elástica no debe usarla más de una persona a la vez! Varias personas saltando aumentan el riesgo de lesiones, ya que pueden producirse colisiones.



No realice saltos mortales (flops) ya que este tipo de saltos aumenta las posibilidades de caer sobre la cabeza o el cuello. Esto puede provocar una parálisis e incluso la muerte

# INSTRUCCIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA CAMA ELÁSTICA

## 1. INSTRUCCIONES GENERALES

### 1.1 PROPÓSITO

- Este producto está diseñado únicamente para un uso doméstico y no es apto para usos profesionales ni médicos.
- Peso máximo: 140 cm: 70 kg; 180 cm/240 cm: 100 kg; 300 cm/360 cm/400 cm/425 cm/450 cm/480 cm: 150 kg.  
Sobrecargar la cama elástica por encima del peso de usuario recomendado puede causar daños al producto que no están cubiertos por la garantía

### 1.2 PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- No permita que los niños se acerquen a este producto sin supervisión. Tome las precauciones de seguridad necesarias y supervise todas las actividades que se realicen en la cama elástica. Tenga en cuenta que el material de embalaje no es apto para los niños. ¡Existe peligro de asfixia!
- Las camas elásticas de más de 51 cm de altura no está recomendadas para niños menores de 6 años. Los niños no reconocen los peligros potenciales de este producto. Mantenga a los niños alejados de este producto, no es un juguete. El producto debe almacenarse fuera del alcance de los niños y las mascotas.

### 1.3 ATENCIÓN: DETERIORO DEL PRODUCTO

- No altere el producto. Utilice únicamente piezas de repuesto originales. Encargue las reparaciones solo a técnicos cualificados. Una reparación inadecuada puede poner en riesgo la seguridad de la cama elástica. Use este producto únicamente de la forma descrita en este manual.
- Protéjalo de la humedad y las altas temperaturas.

### 1.4 CONSEJOS PARA EL MONTAJE

- El montaje de este producto debe ser realizado con cuidado por al menos dos adultos capacitados. En caso de duda, consulte a una persona técnicamente cualificada.
- Antes de comenzar a montar la cama elástica, lea detenidamente todas las instrucciones de este manual.
- Retire todos los materiales del embalaje y coloque todas las piezas sobre una superficie despejada. Esto le proporcionará una visión general y simplificará el proceso de montaje.
- Compruebe con la lista de piezas que no falte ninguna. Deseche el material de embalaje cuando haya completado el montaje.
- Tenga en cuenta que al utilizar herramientas o realizar trabajos técnicos, siempre existe el riesgo de lesionarse.
- Por lo tanto, monte el producto con cuidado.
- Cree un entorno libre de peligros, por ejemplo: no deje las herramientas tiradas cerca del área de trabajo.
- Aparte el material de embalaje de forma que no pueda causar ningún peligro. El film protector y las bolsas de plástico son peligrosos para los niños. ¡Existe peligro de asfixia!
- Después de montar el producto de acuerdo con el manual de instrucciones, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y tuercas estén correctamente instalados y apretados y de que todas las conexiones estén bien ajustadas.
- Se necesita un espacio libre de al menos 7,3 m por encima de la cama elástica. Se debe mantener una distancia de seguridad adecuada entre la cama elástica y las posibles fuentes de peligro, como cables eléctricos, ramas de árboles, instalaciones de juego, piscinas y vallas.
- La cama elástica debe montarse correctamente antes de usarla.
- No monte nunca la cama elástica en condiciones atmosféricas de lluvia, viento o tormenta,

especialmente si hay rayos. Se recomienda desmontar la cama elástica y guardarla cuando haga mal tiempo.

- El marco de metal de la cama elástica es conductor de la electricidad. La cama elástica no debe entrar en contacto nunca con rayos, cables alargadores ni con cualquier otro equipo eléctrico.
- La cama elástica siempre debe usarse en una zona bien iluminada.
- No coloque ningún objeto debajo de la cama elástica.
- No se debe utilizar la cama elástica cerca de otros dispositivos o instalaciones de ocio.
- Al montar o desmontar la cama elástica, utilice guantes para protegerse las manos.

### **1.5 CONSEJOS ADICIONALES**

- Para conseguir una mayor estabilidad, puede colocar bolsas de arena sobre las patas de la cama elástica. Esto evitará que la cama elástica se vuelque en caso de que se produzca una fuerza lateral excesiva.
- Las mujeres embarazadas y las personas con problemas de tensión arterial no deben usar la cama elástica.
- Salte con los pies descalzos. No use calzado, ya que podría dañar la lona de salto que no está cubierta por la garantía.
- No fume ni
- tire cigarrillos cerca de la cama elástica. Las mascotas, los objetos afilados y cualquier otro objeto extraño pueden dañar la cama elástica.
- No utilice la cama elástica bajo la influencia del alcohol o las drogas.
- No se siente ni se apoye sobre el protector de los muelles, ya que debe tener flexibilidad para poder seguir el movimiento de la lona de salto. No permita que los niños pequeños se suban a la cama elástica agarrándose al protector de los muelles. Los desgarros en las costuras causados por el uso inadecuado del protector de los muelles no están cubiertos por la garantía.
- Coloque la cama elástica sobre un terreno nivelado. Preferiblemente sobre césped. Colocar la cama elástica sobre una superficie dura agregará tensión al marco y, con el tiempo, puede causar daños que no estén cubiertos por la garantía. Colocar la cama elástica sobre una superficie irregular puede provocar que vuelque.
- No exponga la cama elástica al contacto directo con ningún tipo de llama.
- Proteja la cama elástica contra el uso no autorizado.
- No use la cama elástica si está mojada.
- Si hace mucho viento, la cama elástica debe anclarse o desmontarse y almacenarse.

### **ADVERTENCIA**

1. Asegúrese de que la cremallera de la red de seguridad esté completamente cerrada y que las tres hebillas de la entrada estén bien abrochadas antes de saltar.
2. No salte intencionadamente sobre la red de seguridad, ya que está diseñada únicamente para evitar que las personas se caigan de la cama elástica. Saltar intencionalmente sobre la red de seguridad puede hacer que la cama elástica vuelque y dañar la red. Un uso abusivo de la red de seguridad se considera un uso negligente, y los daños provocados por él no están cubiertos por la garantía, consulte la descarga de responsabilidades.

## **2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD PARA CAMAS ELÁSTICAS**

- Todos los usuarios de camas elásticas necesitan un supervisor durante su uso. Independientemente de la edad y la experiencia que tengan.
- Las instrucciones de seguridad de la cama elástica deben tenerse en cuenta y obedecerse siempre.
- Se deben evitar los saltos mortales. Caer de forma incorrecta sobre la cama elástica puede provocar lesiones, especialmente en la espalda, el cuello y la cabeza. Las lesiones pueden incluir la parálisis e incluso la muerte.

- La cama elástica solo debe usarla una persona a la vez. La presencia de más de un usuario en la cama elástica aumenta el riesgo de colisión.
- La cama elástica debe examinarse antes de cada uso para asegurarse de que no haya piezas dañadas, desgastadas o defectuosas, ya que esto podría afectar la seguridad general de la cama elástica. Las piezas dañadas, desgastadas o defectuosas deben reemplazarse inmediatamente. Mientras tanto, la cama elástica no debe utilizarse.
- No se debe llevar ropa con broches ni accesorios que puedan engancharse al saltar en la cama elástica.
- La cama elástica debe montarse únicamente sobre superficies planas y no resbaladizas.
- Un viento fuerte puede arrastrar la cama elástica o levantarla del suelo. Si se pronostican vientos fuertes, la cama elástica debe trasladarse a un lugar protegido, desmontarse o anclarse al suelo con cuerdas y piquetas. Se necesitan al menos tres anclajes. No basta con anclar las piquetas al suelo, ya que pueden soltarse de las cuerdas de conexión.
- Trate de evitar mover la cama elástica ya montada, ya que podría desencajarse durante el transporte. Si fuera necesario mover la cama elástica, tenga en cuenta lo siguiente: para levantar la cama elástica del suelo y moverla, al menos cuatro personas deben colocarse una enfrente de otra a espacios regulares alrededor del marco. La cama elástica debe transportarse horizontalmente. Si el marco se mueve, las cuatro personas deben colaborar para volver a colocar la cama elástica en la forma correcta.
- Las camas elásticas son dispositivos de salto con los que el usuario puede alcanzar alturas inusuales y realizar varios movimientos corporales diferentes. Saltar para entrar en la cama elástica, golpearse contra el marco o la protección de los muelles o caer de forma incorrecta en la cama elástica puede provocar lesiones.
- Los usuarios deben familiarizarse con el manual del usuario. Este manual contiene instrucciones de montaje, medidas de precaución importantes y recomendaciones para el uso y mantenimiento de la cama elástica para garantizar un uso seguro y divertido de la misma.
- Es responsabilidad del propietario o del supervisor garantizar que todos los usuarios de la cama elástica estén informados y se guarden las distancias de seguridad.
- Nunca la use cerca del agua y mantenga suficiente espacio a su alrededor como medida de seguridad.
- Tenga cuidado con las piezas móviles. ya que los brazos o piernas pueden quedarse atrapados entre ellas.
- No coloque objetos extraños en la cama elástica.
- Asegúrese de que no haya personas ni objetos debajo de la cama elástica cuando haya alguien saltando en ella. La lona de salto es flexible y la fuerza hacia abajo creada por alguien que salta puede causar lesiones graves a una persona.
- Implemente todas las reglas de seguridad y familiarícese con la información del manual del usuario.
- La cama elástica solo se puede utilizar si la lona de salto está limpia y seca. Las lonas de salto desgastadas o dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
- Los objetos que pudieran ser peligrosos para los usuarios, deben retirarse de la zona.
- Evite el uso no autorizado o sin supervisión de la cama elástica.
- No use la cama elástica bajo la influencia del alcohol o las drogas (incluidos los medicamentos).
- Aprenda bien las técnicas fundamentales de salto antes de intentar saltos más difíciles. Para obtener más información, consulte el apartado de técnicas de salto fundamentales.
- Suba a la cama elástica. No salte sobre ella directamente. No utilice la cama elástica como plataforma de salto para otros objetos. Para obtener más información, consulte la sección de categorías de accidentes: montaje y desmontaje.
- Para obtener más información o documentación sobre ejercicios, puede dirigirse a un profesor de saltos sobre cama elástica cualificado.



### **3. INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

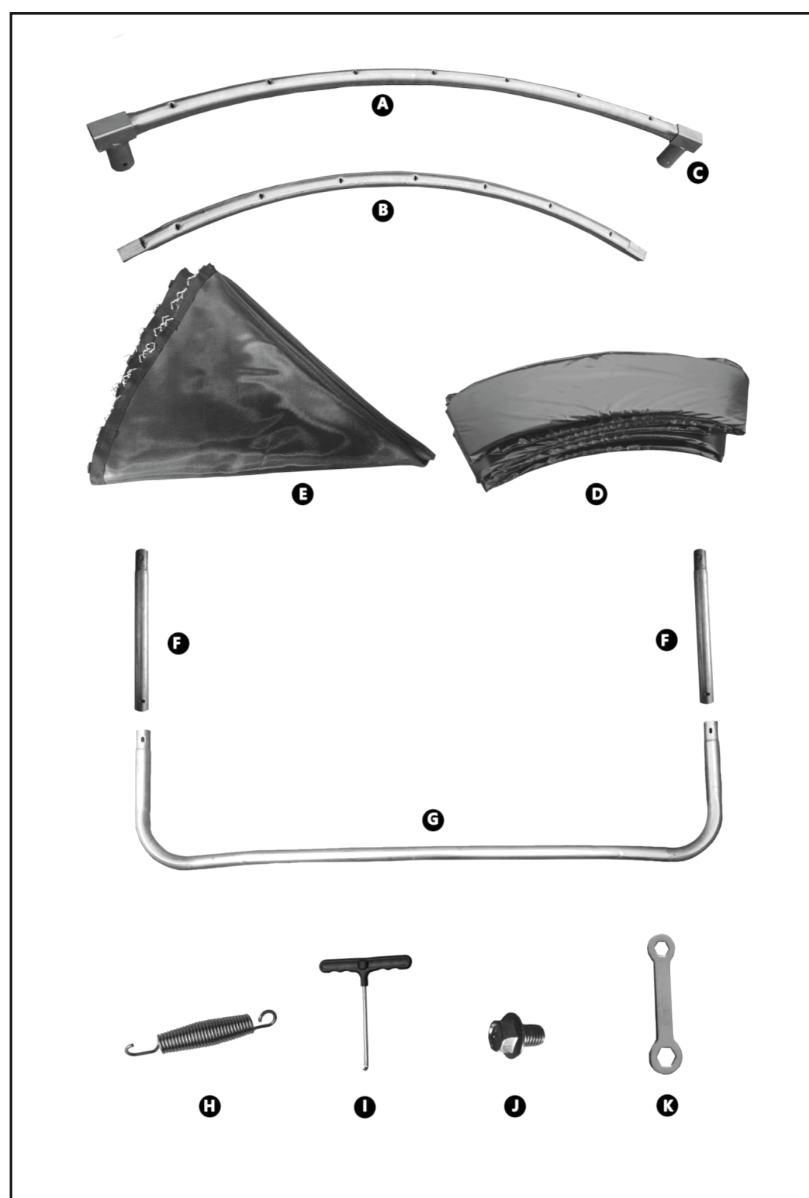
- **Para montar esta cama elástica**, lo único que necesita es la herramienta especial para tensar los muelles que se proporciona con este producto.
- Cuando no la utilice, puede desmontar la cama elástica y almacenarla fácilmente.
- Lea las instrucciones de montaje antes de comenzar a montar el producto.

#### **ANTES DEL MONTAJE**

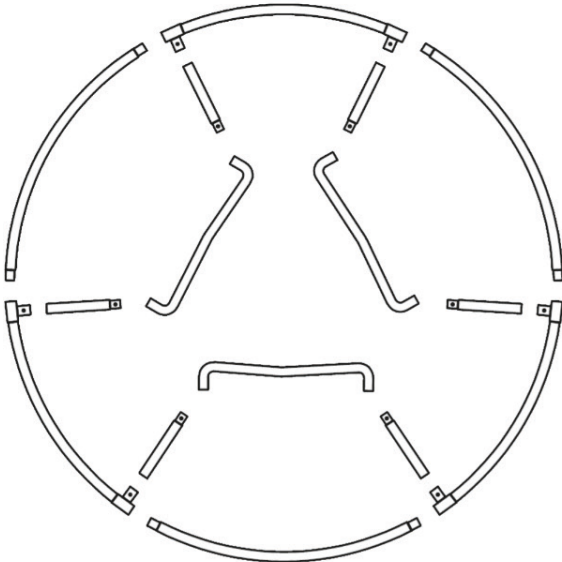
- Consulte la página de los números y descripción de las piezas. Los pasos de montaje utilizan estas descripciones y números como referencia para su comodidad.
- Asegúrese de tener todas las piezas enumeradas. Si le falta alguna pieza, consulte la página para obtener instrucciones sobre cómo obtener cualquier pieza.
- Para evitar lesiones en las manos durante el montaje, **utilice guantes para protegerlas.**

# LISTA DE PIEZAS DE LA BASE DE LA CAMA ELÁSTICA

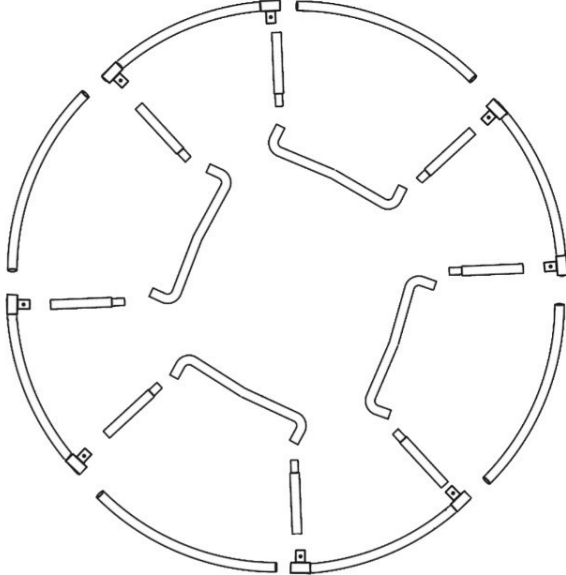
	TAMAÑO DEL MODELO	180 cm	240 cm	300 cm-3	300 cm-4	360 cm	400 cm	425 cm	450 cm	480 cm
A	TUBO DEL MARCO-A	3	3	3	4	4	4	4	5	6
B	TUBO DEL MARCO-B	3	3	3	4	4	4	4	5	6
C	CONECTOR EN T	6	6	6	8	8	8	8	10	12
D	PROTECTOR DE LOS MUELLES	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	LONA DE SALTO	1	1	1	1	1	1	1	1	1
F	EXTENSIÓN DE LAS PATAS	-	-	-	8	8	8	8	10	12
G	BASE DE LAS PATAS	3	3	3	4	4	4	4	5	6
H	MUELLES	36	42	54	54	72	80	80	90	108
I	HERRAMIENTA PARA TENSAR LOS MUELLES	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J	TORNILLOS	6	6	6	8	8	8	8	10	12
K	DESTORNILLADOR	1	1	1	1	1	1	1	1	1



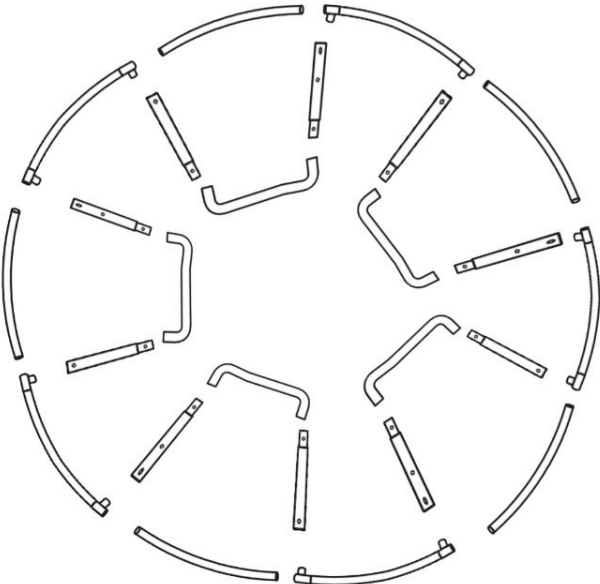
# LISTA DE PIEZAS DE LA BASE DE LA CAMA ELÁSTICA



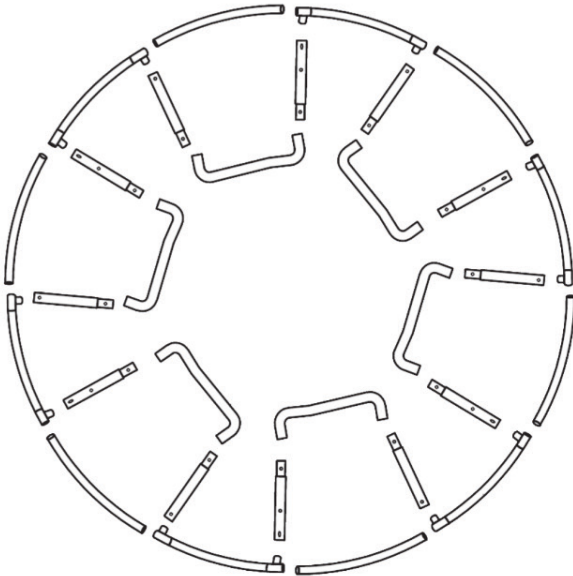
180 cm/240 cm/300 cm  
(3 patas)



360 cm/400 cm/425 cm  
(4 patas)



450 cm (5 patas)

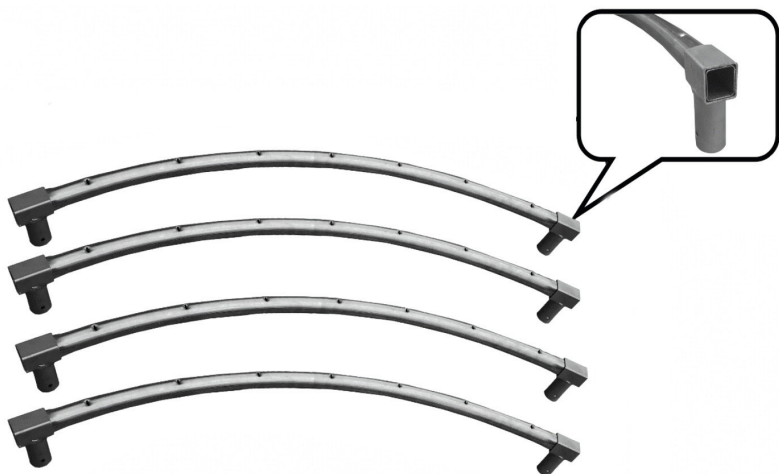


480 cm (6 patas)

# MONTAJE DE LA BASE DE LA CAMA ELÁSTICA

## Paso 1:

Conecte todos los **conectores en T (C)** con los dos extremos de los **tubos del marco A (A)**. Asegúrese de que encajen bien.



## Paso 2:

Conecte todos los **tubos del marco B (B)** a los **tubos del marco A (A)** (ya fijados con los conectores en T) para formar un círculo. Para conectar las dos últimas piezas, son necesarias dos personas. Mientras una conecta los dos extremos para formar el círculo, la otra debe sostener el otro extremo del marco.



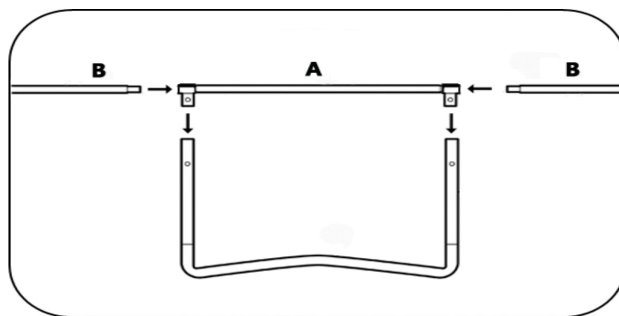
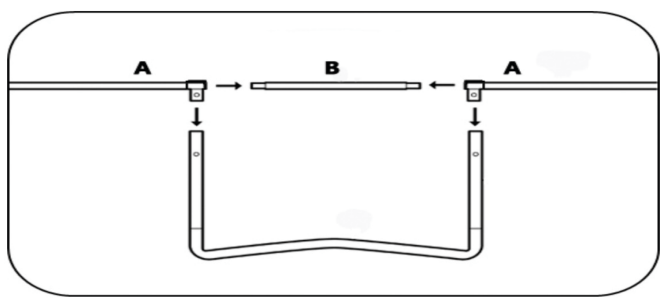
## Paso 3:

Fije la **extensión de la pata (F)** a la **base de la pata (G)** y asegúrela con los **tornillos (J)**. Repita el proceso con todos los soportes de las patas.



### Paso 4:

Fije todos los soportes de las patas que montó en el PASO 1 al marco superior y asegúrelos con tornillos (J). ¡Asegúrese de que cada soporte de las patas se conecte con las 2 piezas de tubo del marco A y un tubo del marco B en el medio!



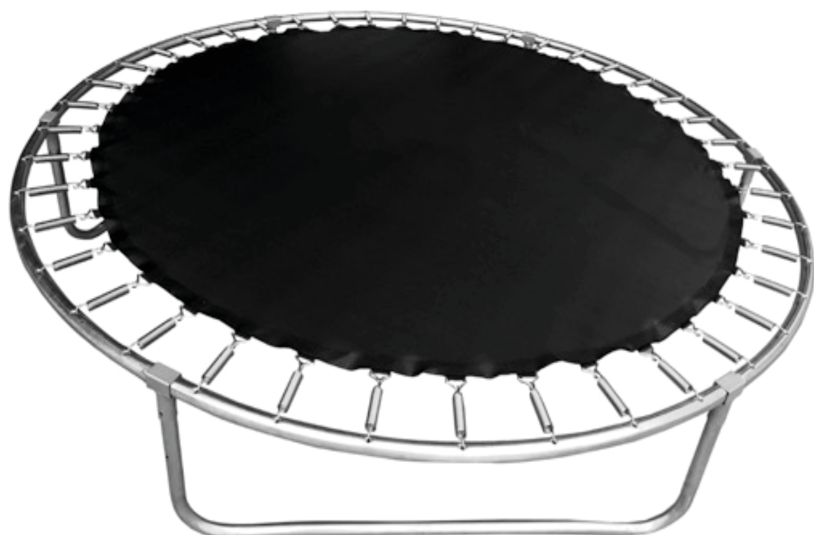
### Paso 5:

Fije los muelles (H) con la herramienta para tensar los muelles (I). Para empezar, coloque un muelle sí y cuatro no para que la lona de salto (E) pueda tensarse uniformemente en el centro del marco. Así, el montaje de los muelles que faltan será más fácil.



### Paso 6:

En esta etapa, la cama elástica debería verse como en esta foto.



## Paso 7:

Coloque la **protección de los muelles (D)** en la cama elástica de modo que los muelles queden completamente cubiertos y fíjela con las cintas elásticas.



## LISTA DE PIEZAS DE LA RED DE SEGURIDAD

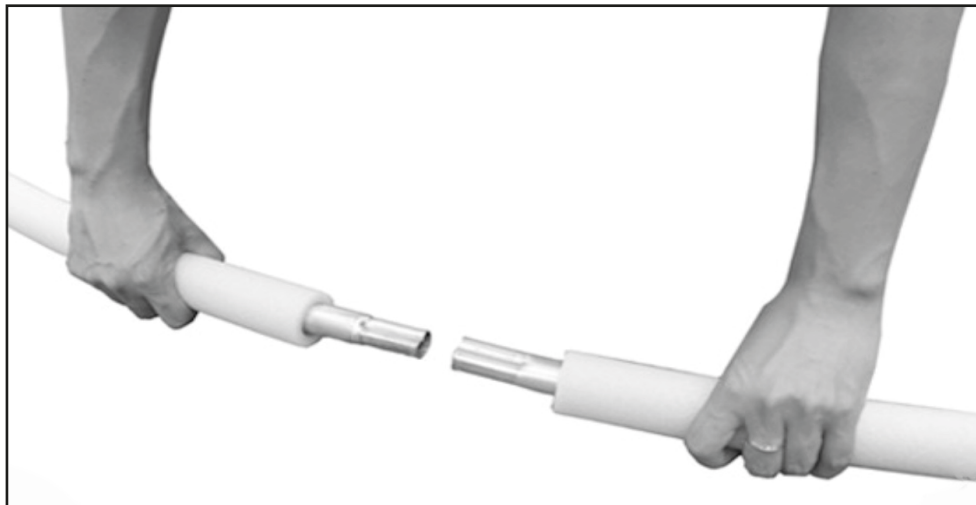


	TAMAÑO DEL MODELO	180 cm	240 cm	300 cm-6	300 cm-8	360 cm	400 cm	425 cm	450 cm	480 cm
L	POSTE INFERIOR	6	6	6	8	8	8	8	10	12
M	POSTE SUPERIOR	6	6	6	8	8	8	8	10	12
N	RED DE SEGURIDAD	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O	VARILLA DE METAL	6	6	8	8	10	12	12	14	14
P	TUERCA DE ACOPLAMIENTO	6	6	8	8	10	12	12	14	14
Q	SOPORTE DE PLÁSTICO	6	6	6	8	8	8	8	10	12
S	Tornillo	12	12	12	16	16	16	16	20	24
U	Destornillador y llave	1	1	1	1	1	1	1	1	1
V	Cubierta de poste	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R1	Abrazadera rápida superior	6	6	6	8	8	8	8	10	12
R2	Abrazadera rápida inferior	6	6	6	8	8	8	8	10	12

# MONTAJE DE LA RED DE SEGURIDAD

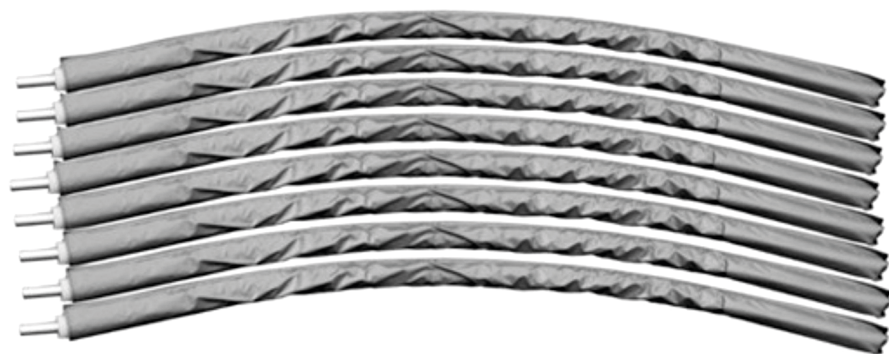
## Paso 1:

Conecte un **poste lateral inferior (L)** y un **poste lateral superior (M)** para montar un poste lateral completo. A continuación, inserte el poste lateral en una **cubierta de poste (P)**.



## Paso 2:

Repita el paso 1 para montar todos los postes laterales completos.



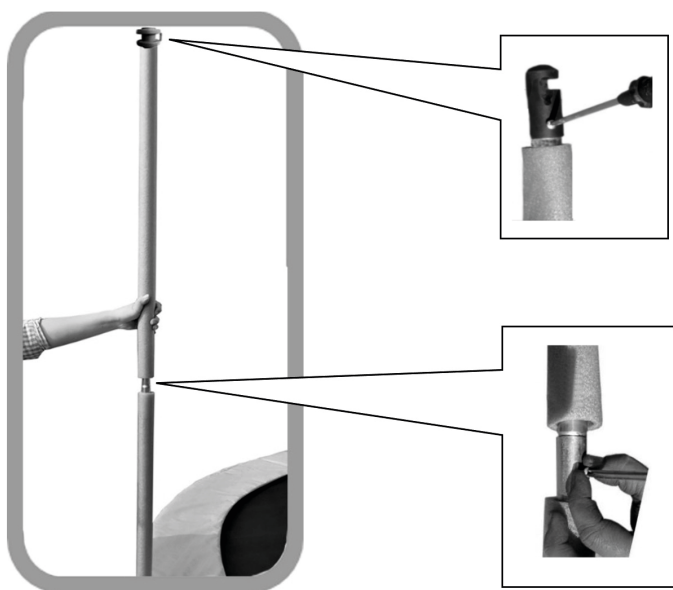
## Paso 3:

Inserte todos los postes laterales completos en los tubos del marco. Ahora, la cama elástica debería verse como en esta foto.



#### Paso 4:

Monte el **soporte de plástico (Q)** en los **postes superiores (M)**. A continuación, ajuste los **postes superiores (M)** empujándolos hacia abajo para que entren en los postes inferiores ya ensamblados. Fíjelos firmemente con los **tornillos (S)**.



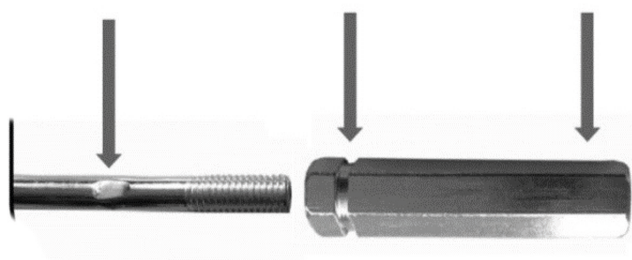
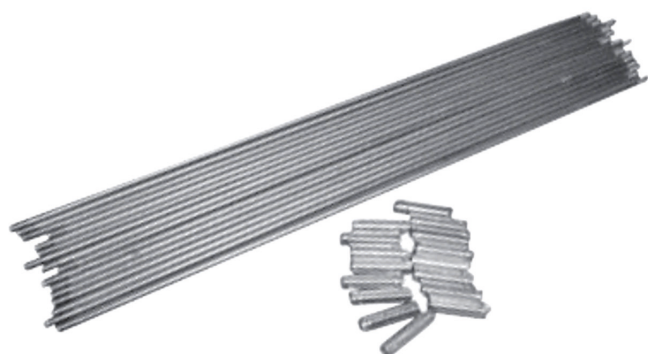
#### Paso 5:

Coloque las **cubiertas (V)** de arriba hacia abajo para cada poste. Ahora, la cama elástica debería verse como en esta foto:



#### Paso 6:

Conecte la mitad de las **varillas de metal (O)** con las **tuercas de acoplamiento (P)** una por una para formar una varilla de metal larga. Conecte la otra mitad de las varillas de metal con tuercas una a una





### **Paso 7:**

Inserte las dos varillas largas de metal en el bolsillo superior de la **red de seguridad (N)** como se muestra en la imagen.



### **Paso 8:**

Cierre los dos extremos de las dos varillas largas de metal.

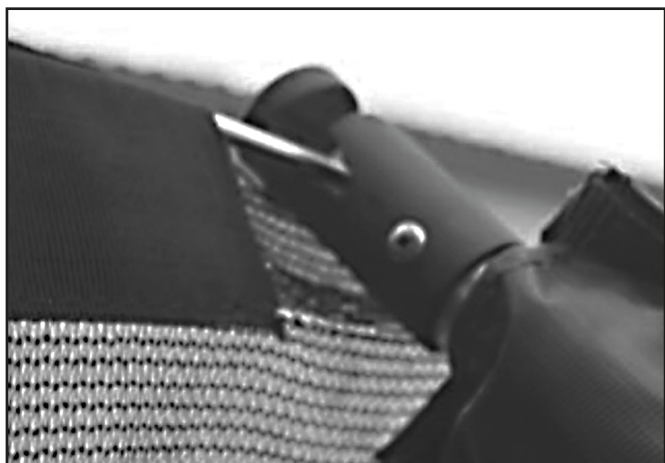


### **Paso 9:**

Fije el círculo de varilla de metal con la red de seguridad con el soporte de plástico como se muestra en la imagen de abajo. En esta etapa son necesarios dos adultos por lo menos.



Asegúrese de que la varilla de metal esté bien fijada con el soporte de plástico.



### **Paso 10:**

Fije los ganchos en la parte inferior de la red de seguridad a los anillos triangulares de la lona de salto más cercanos.



### **Paso 11:**

Ya ha terminado de montar la cama elástica.



# PRUEBA DE LA CAMA ELÁSTICA

Después de montar la cama elástica, es importante que realice las siguientes comprobaciones de seguridad:

## Comprobaciones de seguridad de la cama elástica:

- Con un destornillador, compruebe que todos los tornillos estén bien apretados.
- Mire debajo de la cama elástica y compruebe que todos los muelles estén bien enganchados al marco y a los anillos triangulares.
- Mueva la cama elástica y compruebe la solidez del marco.
- Coloque el peso de su cuerpo en una sección de la cama elástica apoyando las dos manos y levántelas para comprobar que la base de la cama elástica esté perfectamente apoyada y nivelada sobre el suelo.
- Inspeccione la protección de los muelles y compruebe que cubra completamente los muelles y el marco.
- Asegúrese de que las cuerdas de la protección de los muelles estén bien atadas.

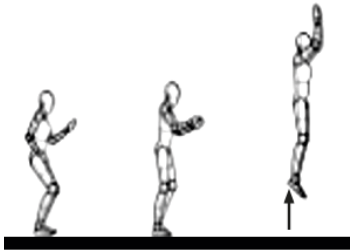
## Comprobaciones de seguridad de la red:

- Agarre la red de seguridad y agítela para comprobar que todos los postes estén colocados firmemente.
- Revise la red de seguridad y la protección de los muelles para comprobar que no haya rasgaduras en las costuras ni en el material.
- Compruebe que la cremallera de la red de seguridad y las hebillas de la entrada funcionen correctamente.
- Compruebe que todos los ganchos de la red de seguridad estén conectados a los anillos triangulares que se encuentran debajo de la cama elástica.

Una vez que haya realizado todas las comprobaciones y la cama elástica haya pasado todas las pruebas iniciales (arriba), haga que una persona pruebe la cama elástica saltando en el centro continuamente durante 5 minutos. Si la cama elástica sigue dando sensación de solidez después de esto, habrá pasado la prueba. ¡Enhorabuena! Ha completado el montaje de su cama elástica. Recuerde cumplir con todas las normas de seguridad. Utilícela de forma segura y disfrútela.

# TÉCNICAS DE SALTO FUNDAMENTALES

*Se recomienda a todos los usuarios de camas elásticas que comprendan y perfeccionen estos saltos fundamentales.*



## SALTO BÁSICO

- Comience de pie, con los pies separados al ancho de los hombros y la cabeza y los ojos mirando hacia la lona.
- Balancee sus brazos hacia adelante, hacia arriba y a los lados en un movimiento circular.
- Junte los pies cuando esté en el aire y apunte con los dedos hacia abajo.
- Vuelva a separarlos al ancho de los hombros al caer sobre la lona.



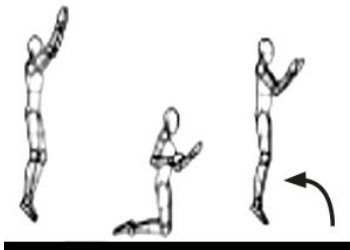
## MANIOBRA DE FRENADO

- Ocasionalmente, se puede perder el control del salto y rebotar de forma indeseada. Con la maniobra de frenado el usuario puede recuperar el control del salto y el equilibrio.
- Comience con un salto básico.
- Cuando caiga sobre la lona, doble las rodillas bruscamente, esto le permitirá detener el salto.



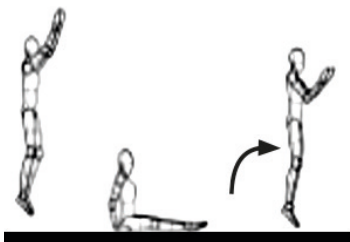
## SALTO DE MANOS Y RODILLAS

- Comience con un salto básico de poca altura controlado.
- Caiga sobre las manos y las rodillas manteniendo la espalda recta.
- Debe centrarse en caer bien sobre los cuatro puntos y no en la altura de salto.



## SALTO DE RODILLAS

- Comience con un salto básico de poca altura controlado.
- Caiga de rodillas manteniendo la espalda recta y el cuerpo erguido. Use los brazos para mantener el equilibrio.
- Vuelva a la posición de inicio del salto básico moviendo los brazos hacia arriba.



## SALTO DE GLÚTEOS

- Caiga en una posición sentada plana.
- Ponga las manos sobre la lona al lado de las caderas.
- Vuelva a levantarse empujando con las manos.