



Instrukcja obsługi
User Manual
Bedienungsanleitung
Manuel de l'utilisateur
Manuale Utente
Manual del usuario









Zapoznaj się z dołączoną instrukcją obsługi



WYPRODUKOWANO DLA / PRODUCED FOR:
KKS Sp. z o.o. Sp. k.
ul. Dereniowa 2/9, 02-776 Warszawa, Poland
biuro@hypermotion.eu

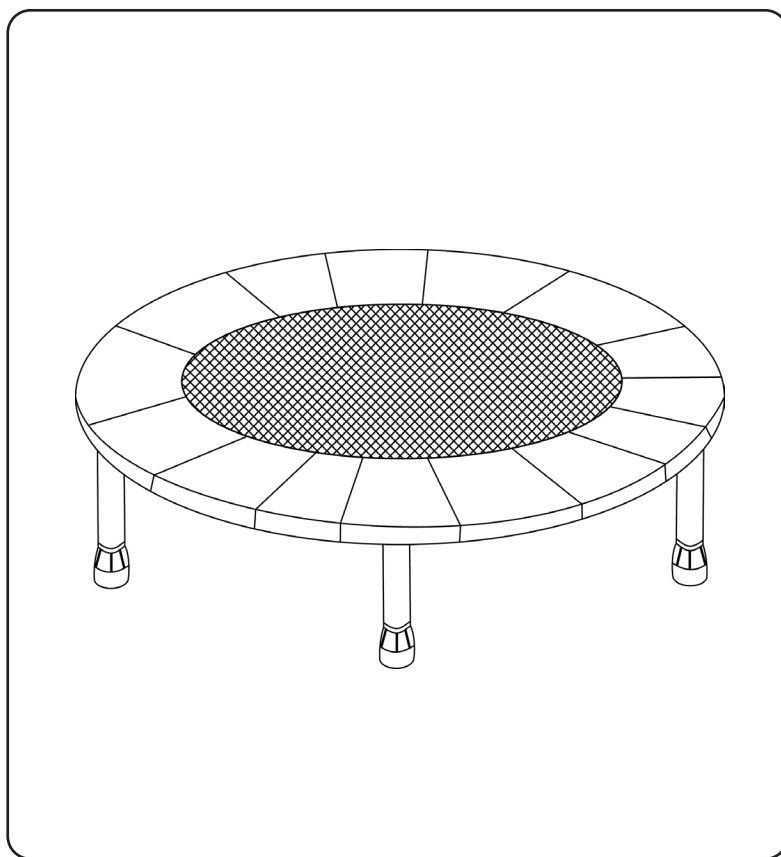
TRAMPOLINE 91 CM
TRAMPOLINA 91 CM

Table of Contents

	1. PL _____	2
	2. EN _____	10
	3. DE _____	18
	4. FR _____	26
	5. IT _____	34
	6. ES _____	42

TRAMPOLINE 91 CM

INSTRUKCJA OBSŁUGI



- Trampolina (81 cm)
- Trampolina (91 cm)
- Trampolina (97 cm)
- Trampolina (102 cm)
- Trampolina (114 cm)
- Trampolina (122 cm)
- Trampolina (127 cm)
- Trampolina (140 cm)
- Trampolina (153 cm)

Ostrzeżenie!

Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 36 miesiąca życia.

Ryzyka udławienia się małymi częściami.

Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i w pomieszczeniach zamkniętych.

Przed przykręceniem należy sprawdzić gwint nóżek. Jeśli nie ma gwintu, należy wyciągnąć gumową nasadkę - gwint może znajdować się na drugiej końcówce rury.
Przed użyciem należy upewnić się, że nogi są mocno przykręcone.

Przed przystąpieniem do tego lub innego treningu fizycznego należy poddać się badaniu lekarskiemu lub skonsultować się z lekarzem. Przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy upewnić się, że podłoga jest równa, a wysokość sufitu jest odpowiednia. Trampolina nie może być używana do akrobacji gimnastycznych i akrobatycznych. Produktu nie należy używać do wykonywania figur akrobatycznych, ćwiczeń woltyżerskich ani żadnych innych specjalistycznych ćwiczeń gimnastycznych.

JAK ROZPOCZĄĆ?

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić rozgrzewkę. Należy poświęcić pięć minut na rozciąganie i skłony, aby zapobiec nadwyrężeniu lub naciągnięciu mięśni.

Trening należy przeprowadzać co drugi dzień. Po kilku tygodniach ćwiczeń można zacząć trenować 5 dni w tygodniu. Podskoki najlepiej jest wykonywać odmierzając czas każdego ćwiczenia lub ich ilość. Rozpocznij od krótkich ćwiczeń i stopniowo zwiększaj czas ich trwania.

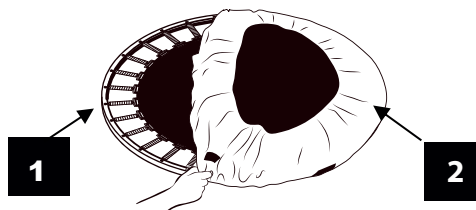
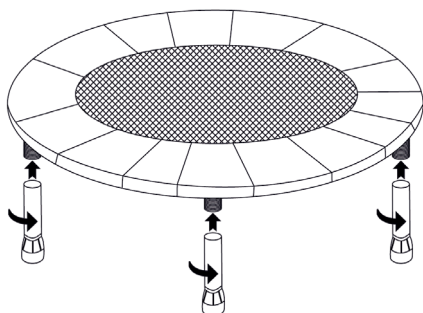
Po zapoznaniu się z ćwiczeniami można wprowadzić zmiany lub pomyśleć nad własnym zestawem ćwiczeń. Dodaj swoją ulubioną muzykę. Jeszcze bardziej polubisz swoje treningi.

Numer referencyjny	Opis	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampolina	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Podstawa trampoliny (nogi)	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. ZAWARTOŚĆ ZESTAWU:

MONTAŻ: (Nie są wymagane narzędzia)

1. Połóż trampolinę (1) górną stroną do dołu. Zdejmij plastikowe ochroniacze z otworów do przykręcenia nóżek.
2. Przykręć nóżki (2)
3. Odwróć trampolinę i rozpocznij korzystanie z produktu!



Konserwacja i użytkowanie

- Do montażu przez osobę dorosłą. Trampolina musi być rozłożona w sposób jak określono w instrukcji montażu. Korzystanie z pomocy drugiej osoby ułatwi montaż. Z produktu mogą korzystać dzieci wyłącznie w wieku powyżej 3 lat. Należy upewnić się, że dzieci poniżej 36 miesiąca życia nie bawią się żadną częścią trampoliny podczas montażu lub po jego zakończeniu. Produkt zawiera małe części, które mogą stanowić ryzyko udławienia się.
- Należy zachować ostrożność podczas montażu, ponieważ w trakcie produkcji mogą powstawać ostre krawędzie i małe kawałki metalu. Zaleca się również stosowanie rękawic chroniących dłoń przed punktami zaciskania. W przypadku brakujących części trampolina nie może być używana do czasu zamontowania części zamiennych.
- Trampolina musi być umieszczona na płaskiej, równej i dobrze oświetlonej powierzchni. Pod żadnym pozorem nie wolno ustawiać trampoliny na utwardzonej powierzchni, takiej jak beton lub asfalt, chyba że pod trampoliną i wolną przestrzenią znajduje się bezpieczna powierzchnia. Przykładami odpowiednich powierzchni są trawa, piasek lub powierzchnia przeznaczona dla trampoliny. Nie wolno umieszczać ani przechowywać żadnych przedmiotów pod trampoliną. Należy zapoznać się z instrukcją dołączoną do trampoliny.
- SILNY WIATR - Trampolina może być zdmuchnięta przez silny wiatr. Jeśli zapowiadany jest silny wiatr, trampolinę należy przenieść w osłonięte miejsce lub zdemontować.

Użycie

- Trampolina jest przeznaczona i wykonana do użytku domowego dla użytkowników o wadze do 25 kg. Trampolina nie jest przeznaczona do użytku poza niniejszymi wytycznymi. Przed użyciem należy zdjąć obuwie (buty). Podczas korzystania z trampoliny należy mieć nałożone skarpetki. Nieprawidłowe korzystanie z produktu może skutkować obrażeniami. Przed użyciem należy sprawdzić trampolinę i wymieniać zużyte, uszkodzone lub brakujące części. Osłony na sprężyny powinny być zawsze założone.

Nadzór

- Podczas zabawy dzieci muszą być pod opieką osoby dorosłej. Należy poinstruować dzieci, aby nie używały trampoliny w sposób niewłaściwy lub niebezpieczny.

Pamiętaj!

- Trampoliny to urządzenia, które sprawiają, że użytkownik znajduje się na różnych wysokościach i wykonuje różnorodne ruchy ciała. Zeskakiwanie z trampoliny, uderzenie w ramę lub gumy mocujące albo nieprawidłowe lądowanie na trampolinie może spowodować obrażenia.

Ostrzeżenie!

- Nie lądować na głowie ani na szyi. Paraliż lub śmierć może nastąpić nawet jeśli ląduje się na środku maty. W celu zmniejszenia szansy lądowania na głowie lub szyi, nie należy wykonywać salta.
Nie jest zalecane noszenie luźno dopasowanej odzieży lub biżuterii, która może się zaczepić podczas zabawy. Należy upewnić się, że młodsze dzieci nie chodzą ani nie czołgają się pod trampoliną. Obszar wokół trampoliny i pod nią musi być wolny od wszelkich stałych przedmiotów.
- **WAŻNE** - Nie wolno używać trampoliny, jeśli w przeszłości wystąpiły urazy szyi lub kręgosłupa, a także inne problemy psychiczne lub fizyczne - istnieje ryzyko obrażeń.
- Ze względów bezpieczeństwa tylko jedna osoba może korzystać z trampoliny. Korzystanie z produktu przez większą ilość osób może spowodować utratę kontroli, zderzenie się użytkowników i w konsekwencji upadek. Może to doprowadzić do obrażeń głowy, skręcenia szyi, złamania kręgosłupa lub nóg.
- Nie należy dokonywać żadnych zmian w trampolinie ani żadnym z jej elementów. Wszelkie modyfikacje mogą prowadzić do uszkodzenia produktu lub obrażeń ciała.

Jak użytkownik może zapobiec wypadkom

- Użytkownik musi zapoznać się z instrukcjami dla celów bezpieczeństwa. Użytkownicy muszą najpierw nauczyć się niskiego odbicia, podstawowych pozycji i kombinacji lądowania, zanim przejdą do bardziej zaawansowanych ćwiczeń. Osoby korzystające z trampoliny muszą zrozumieć, dlaczego muszą być mistrzami w „kontrolu”, zanim zaczną myśleć o wykonywaniu ruchów. Zrozumienie prawidłowego rozwoju umiejętności skakania na trampolinie musi być pierwszym krokiem nauki korzystania z produktu.

Jak osoba nadzorująca może zapobiec wypadkom

- Obowiązkiem osób nadzorujących użytkowników trampoliny jest zapewnienie kompetentnego i odpowiedniego nadzoru. Muszą oni znać i egzekwować wszystkie zasady i ostrzeżenia określone w niniejszej instrukcji, w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa wypadków i urazów oraz poinformować użytkowników o tych zasadach. Gdy nadzór jest niedostępny lub niewystarczający, konieczny może być demontaż trampoliny, umieszczenie produktu w bezpiecznym miejscu lub zabezpieczenie w inny sposób przed nieupoważnionym wykorzystaniem. Obowiązkiem osób nadzorujących jest upewnienie się, że użytkownicy są w pełni świadomi wytycznych dotyczących bezpieczeństwa, które znajdują się na osłonach.
- Instrukcje te zostały wydane z myślą o bezpieczeństwie dzieci i należy ich przestrzegać.

Warunki pogodowe

- Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku zmiany warunków pogodowych. W szczególności, mokra mata jest zbyt śliska i niebezpieczna. Porywisty lub silny wiatr może spowodować, że użytkownicy stracą kontrolę. W celu zmniejszenia ryzyka urazów, należy używać trampoliny tylko w odpowiednich warunkach pogodowych. W niskich temperaturach, tj. poniżej zera, język i usta mogą przykleić się do metalowych elementów. Przy cieplejszej i bardziej słonecznej pogodzie, części mogą się nagrzewać. Należy regularnie sprawdzać temperaturę metalowych części.

Jak korzystać z trampoliny

- Zawsze odbijaj się ze środka maty. Odbijanie się w pobliżu krawędzi trampoliny może prowadzić do urazów, a także do rozciągnięcia się gum mocujących. Osłona na sprężyny nie jest przeznaczona do podtrzymywania ciężaru użytkownika. Nie należy wchodzić ani wskakiwać bezpośrednio na osłonę sprężyn.
- Nie odbijaj się zbyt wysoko. Trzymaj się nisko do momentu kontrolowania swojego odbicia i ląduj na środku maty.
- W celu uzyskania równowagi ciała zatrzymaj skok i szybko zegnij kolana podczas lądowania.
- Nie korzystaj z trampoliny pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Pozwól każdemu użytkownikowi na krótkie ćwiczenie na trampolinie. Zbyt długie odbijanie się naraża zmęczonego użytkownika na ryzyko urazu. Przedłużone korzystanie z trampoliny zmniejsza zainteresowanie innych osób.
- Mata trampoliny znajduje się kilkadziesiąt centymetrów od ziemi. Zeskoczenie z trampoliny na ziemię lub inną powierzchnię może spowodować obrażenia. Skoki na trampolinę z dachu, piętra lub innego miejsca również stwarzają ryzyko urazów. Mniejsze dzieci mogą potrzebować pomocy przy wejściu lub zejściu z trampoliny. Prawidłowy montaż i demontaż powinien być najważniejszą kwestią. Użytkownicy wchodzić na trampolinę kładąc ręce na ramę i wczolgując się na nią, przez gumy mocujące i na matę. Podczas montażu lub demontażu trampoliny nie należy stawać bezpośrednio na ramę ani chwycić za nią. Podczas montażu lub demontażu użytkownik powinien położyć ręce na ramie. W celu demontażu użytkownicy powinny przejść na bok maty, schylić się i położyć jedną ręką na ramie, a następnie zejść z maty na ziemię.

Uraz może być spowodowany uderzeniem w ramę lub wypadnięciem przez gumy mocujące podczas skakania, wchodzenia lub schodzenia z trampoliny. Podczas skakania należy pozostawać na środku maty. **UPEWNIJ SIĘ, ŻE OSŁONA NA SPRĘŻYNY JEST W ODPowiednim Miejscu.** Osłona na sprężyny nie jest przeznaczona do podtrzymywania ciężaru użytkownika. Nie należy wchodzić ani wskakiwać bezpośrednio na osłonę.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- **INFORMACJE OGÓLNE** Trampolina jest zaprojektowana w taki sposób, aby mogła stać na zewnątrz przez cały rok. Produkt wymaga wykonania niewielu czynności konserwacyjnych. Jednakże pewne działania mogą przedłużyć żywotność produktu. Należy pamiętać, że mata, osłona na sprężyny i obudowa są wykonane z materiałów syntetycznych i łatwo ulegają uszkodzeniu przez niedopałki, fajerwerki i iskielki ogniska.
- **RAMA** Nie należy siadać ani stać na ramie lub jej osłonie podczas korzystania z trampoliny, ponieważ w ten sposób ograniczona jest jej funkcja. W przypadku pojawienia się rdzy na powierzchni należy ją usunąć za pomocą drucianej szczotki lub grubego papieru ściernego, a obszar pokryć nieszkodliwą dla zdrowia farbą.
- **OSŁONY NA SPRĘŻYNY** Osłony służą do ochrony użytkownika przed upadkiem lub lądowaniem na gumie mocującej. Pod żadnym pozorem nie wolno siadać lub stać na niej podczas korzystania z trampoliny. Należy również upewnić się, że młodszy użytkownicy nie używają wewnętrznych krawędzi osłony jako „rączki” przy wchodzeniu na trampolinę.
- **MATA** Z upływem lat mata będzie słabsza przez skutki działania promieniowania ultrafioletowego. Dlatego, im dłużej można chronić trampolinę przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, tym dłużej będzie można z niej korzystać. Niewielka ilość pleśni lub grzybów nie powinna uszkodzić maty. Należy zdjąć buty przed rozpoczęciem korzystania z produktu. Inne ostre przedmioty, np. sprzączki do pasków, broszki i biżuteria, należy również zdjąć.
- **GUMY MOCUJĄCE** Nie należy stawiać na gumach podczas korzystania z trampoliny. Nie należy odbijać się od gum mocujących. Nie są one przeznaczone do tego rodzaju obciążenia i mogą być rozciągnięte, zdekształtowane i osłabione. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek uszkodzeń tego elementu należy go jak najszybciej wymienić, aby uniknąć uszkodzenia maty i jej przecięcia, a tym samym uszkodzenia pozostałych gum mocujących.



OSTRZEŻENIE



WAŻNE - Miejsce przeznaczone na trampolinę musi być płaskie i równe. Jeżeli podłoże jest nierówne, spowoduje to przemieszczanie się ramy i może powodować naprężenia na łączonych odcinkach.

Zalecany obszar to 200cm (2 metry) wokół trampoliny i 800cm (8 metrów) nad trampoliną. Na wolno kłaść żadnych przedmiotów w pobliżu trampoliny.

Strefa ćwiczeń musi znajdować się na równym terenie, wolnym od wszelkich konstrukcji, krajobrazu, drzew i gałęzi, skał, drutów, głowic zraszaczy i innych przeszkód. Dzieci mogą doznać poważnych obrażeń biegając lub zderzając się z przeszkodami.

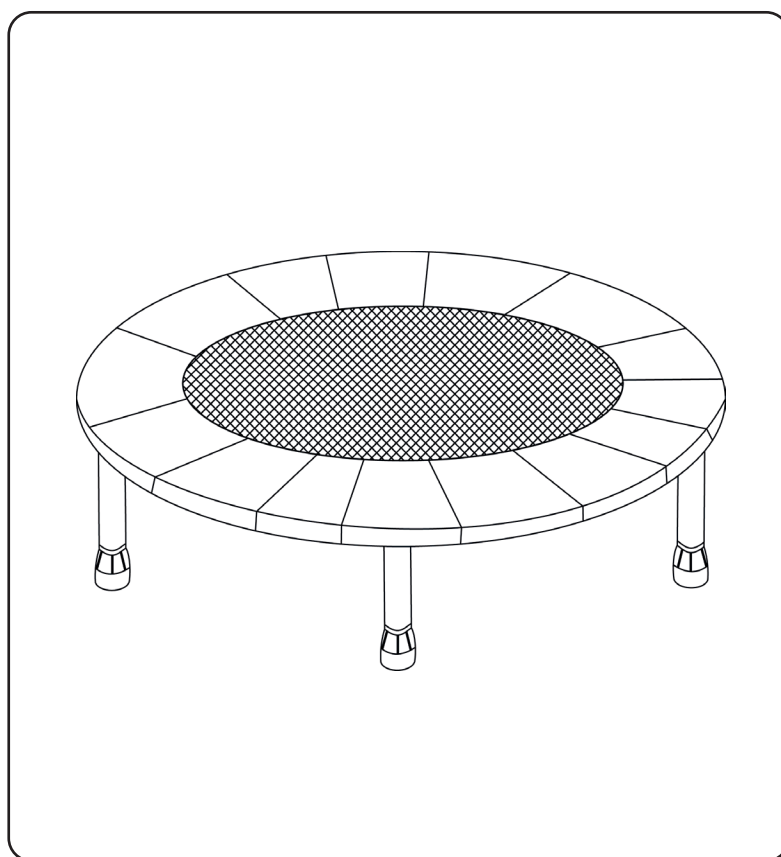
**OSTRZEŻENIE****WAŻNE - ZAPOZNAJ SIĘ Z INSTRUKCJĄ!****OSTRZEŻENIE - OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

- Należy zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi i zachować ją do wykorzystania w przyszłości.
- Należy upewnić się, że trampolina została właściwie złożona, zgodnie z niniejszą instrukcją.
- Miejsce przeznaczone na trampolinę musi być płaskie i równe. Jeżeli podłoże jest nierówne, spowoduje to przemieszczanie się ramy i może powodować naprężenia na łączonych odcinkach.
- Nie przekraczać zalecanej maksymalnej wagi użytkownika (25 kg).
- Z trampoliny może korzystać tylko jedna osoba.
- Należy zdjąć okulary lub kask przed ćwiczeniami.
- Nie wolno skakać ani odbijać się na kolanach ze względu na ryzyko ich uszkodzenia.
- Nie korzystać z trampoliny przy mokrych lub wietrznych warunkach.
- Nie robić salta - ryzyko odniesienia poważnych obrażeń.
- Nie pozwalać innym osobom wchodzić pod, siadać, stać lub kłaść się na osłonach sprężyn podczas korzystania z trampoliny.
- Nie korzystać z trampoliny pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które mogą osłabić zdolność oceny.
- Podczas korzystania z trampoliny należy nosić skarpetki.
- Przed korzystaniem z trampoliny należy zdjąć biżuterię.
- Należy odbijać się na środku maty.
- Należy postępować zgodnie z ostrzeżeniami bezpieczeństwa podanymi w instrukcji.
- Zdjąć obuwie (np. buty) przed korzystaniem z trampoliny.
- Dzieciom nie wolno korzystać z produktu, jeśli nie są pod opieką osoby dorosłej posiadającej wiedzę na temat korzystania z trampoliny.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić i wymienić wszelkie zużyte, uszkodzone lub brakujące części.
- Trampolina musi znajdować się na równym podłożu z co najmniej 2,5 m. wolnej przestrzeni wokół boków oraz 8 m. wolnej przestrzeni nad trampoliną.
- Trampolinę należy montować i demontować z należytą ostrożnością ze względu na ryzyko odniesienia obrażeń.
- Przed użyciem należy zapoznać się z ostrzeżeniami i informacjami dotyczącymi użytkowania zawartymi w instrukcjach.
- Przed użyciem należy zapoznać się z innymi ostrzeżeniami i informacjami dotyczącymi użytkowania zawartymi w instrukcji obsługi trampoliny.

Należy zachować tą informację do wykorzystania w przyszłości.

TRAMPOLINE 91 CM

MANUAL



- 32" (81 cm) Trampoline
- 36" (91 cm) Trampoline
- 38" (97 cm) Trampoline
- 40" (102 cm) Trampoline
- 45" (114 cm) Trampoline
- 48" (122 cm) Trampoline
- 50" (127 cm) Trampoline
- 54" (140 cm) Trampoline
- 60" (153 cm) Trampoline

Warning!

Not suitable for children under 36 months.
Small parts choking hazard.
For family domestic and indoor use only.

Please check the inner thread of the leg tubes before you install the leg studs. If you find the inner thread is missing, pull out the rubber foot cap, it maybe on the other end. Be sure the legs are securely screwed into place before using.

Have a physical examination or consult your physician before participating in this or any other physical training program. Make sure the floor is level and that you have adequate ceiling height before beginning. Remember, the Aerobic Trampoline is not to be used for gymnastic or acrobatic stunts. It should not be used for aerial flips, vaulting or any other gymnastic feat.

HOW TO START

Always warm up thoroughly before starting your workout. Do at least five minutes of stretching and bending to help prevent muscle pulls and strains.

Begin by training every other day on the Aerobic Trampoline. After several weeks, start training five days a week. Rebounding is best performed by timing each exercise or combination of exercises. Start by the minimum number of minutes and gradually increase to the maximum recommended.

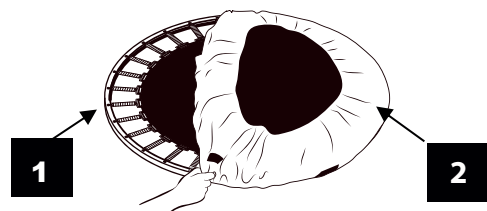
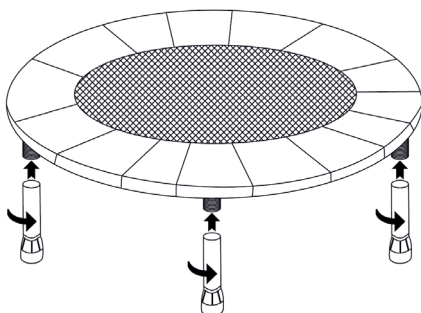
After becoming familiar with the exercises in this course, be innovative and develop your own routines. Combine various exercises and perform them to music and you will enjoy your workouts even more.

Reference Number	Description	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampoline unit	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Leg Base	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. PACKAGE CONTENTS :

ASSEMBLY: (No tools required)

1. Turn the Trampoline Unit (1) over so that the jumping surface is up-side-down. You will notice that there are plastic caps covering the stems where the legs will go. Remove these caps and discard.
2. Screw Legs (2) on stems
3. Turn Trampoline back over and you're ready to jump!



Care & Use

- This trampoline must be assembled by an adult. It must be erected exactly as detailed in the assembly instructions. Enlisting the aid of a helper will make assembly easier. This product should only be used by children over the age of 3, please ensure children under the age of 36 months do not play with or are given any part of this trampoline when being assembled or when complete as it contains small parts which may pose a choking hazard.
- Please take care during assembly as the manufacturing process can sometimes result in the occasional sharp edge and small pieces of waste metalwork. The use of gloves to protect your hands from pinch points during assembly is also recommended. Should there be any missing parts, the trampoline must not be used until replacement parts have been fitted.
- Your trampoline must be placed on a flat and level surface which is well-lit. Under no circumstances should it be positioned on a hard surface such as concrete or asphalt, unless the ground under the trampoline plus the recommended free space area is covered with a safety surface. Examples of suitable surfaces are grass, sand or a play surface intended for this trampoline. It is important not to place or store anything under your trampoline. Please also read the instructions accompanied with your trampoline.
- **HIGH WINDS** - It is possible for the trampoline to be blown about by high wind. If you anticipate high winds, the trampoline should be moved to a sheltered location, or be disassembled.

Usage

- This trampoline is designed and made for family domestic use only within the recommended weight limit (25kg). This trampoline is not intended for use outside of these guidelines. The user must remove footwear (shoes) before use. The user must wear socks when using the trampoline. Misuse can result in injury. Inspect the trampoline before use and always replace worn, defective or missing parts. The pads should always be fitted.

Supervision

- Children must always be supervised while they are playing on the trampoline and must be instructed not to use the trampoline in an inappropriate or hazardous manner.

Remember!

- Trampolines are rebounding devices which propel the user to unaccustomed heights, and into a variety of body movements. Rebounding off of the trampoline, striking the frame or Spherical Elastic buckles, or improperly landing on the trampoline mat (bed) may cause injury.

Warning!

- Do not land on head or neck. Paralysis or death can result even if you land in the middle of the trampoline mat (bed). To reduce the chance of landing on your head or neck, do not do somersaults (flips).
We recommend that the user does not wear loose-fitting clothing or jewellery that may catch or snag during play. Ensure that younger children do not walk or crawl underneath the trampoline and keep the area around and underneath free from all solid objects at all times.
- **IMPORTANT** - You must not use the trampoline if you have a medical history of neck or back injuries or a mental or physical condition – these could cause injury.
- For safety reasons, only one person at a time should use the trampoline. Multiple jumpers increase the chances of loss of control, collision, and falling off. This can result in broken head, neck, back or leg.
- No modification should be carried out to the trampoline or any of its components. Any modification could lead to damage to the product or to personal injury.

Jumper's Role in Preventing Accidents

- Education on the part of the user is a must for safety. Users must first learn a low controlled bounce and the basic landing positions and combinations before proceeding to intermediate skills. Jumpers must understand why they have to master "control" before they can start thinking about other moves. Understanding the proper progression of skills in jumping on a trampoline must be the first lesson.

Supervisor's Role in Preventing Accidents

- It is the responsibility of the supervisor(s) of trampoline users to provide knowledgeable and mature supervision. They need to know and enforce all the rules and warnings set forth in this manual in order to minimise the likelihood of accidents and injuries and to inform users of these rules. During periods of time when supervision is unavailable or inadequate, this may require that the trampoline be disassembled, placed in a secure area, or otherwise secured against unauthorized use. It is the responsibility of the supervisor(s) to be sure that the users are fully aware of the safety guidelines which are printed on the pads.
- These instructions are issued in the interest of child safety, and we do ask you to follow our advice.

Weather Conditions

- Special care should be taken as weather conditions change. In particular, a wet trampoline mat (bed) is too slippery for safe jumping. Gusty or severe winds can cause jumpers to lose control. To reduce the chance of injury, use the trampoline only under appropriate weather conditions. In cold weather, tongues and lips can stick to metal work at sub zero temperatures. In warmer and sunnier weather, parts can become hot, and the temperature should be regularly checked during play, especially metal parts.

How To Use Your Trampoline

- Always bounce at the centre of the bed. Bouncing near the edge of the bed can lead to injury and can also stretch the Spherical Elastic buckles. The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.
- Avoid bouncing too high. Stay low until you can control your bounce and land consistently in the middle of the bed.
- To regain control and stop your jump, bend your knees quickly when you land.
- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.
- Allow each jumper a brief turn on the trampoline. Extended bouncing exposes an over tired user to an increased risk of injury. Longer turns tend to lessen the interest of others waiting to jump.
- The trampoline mat is several feet from the ground. Jumping off the trampoline to the ground or any other surface may result in injury. Jumping onto the trampoline from a roof, deck, or other object also represents a risk of injury. Smaller children may need assistance getting up on or down from the trampoline. Mounting and dismounting properly should be a strict rule from the very beginning. Users should climb onto the trampoline by placing their hands on the frame and stepping or rolling up onto the frame, across the Spherical Elastic buckles, and onto the mat (bed). Do not step directly on the frame pad or grasp the frame pad when mounting or dismounting the trampoline. Users should always place their hands on the frame while mounting or dismounting. To dismount, jumpers should walk to the side of the mat (bed), bend over and place one hand on the frame, then step from the mat to the ground.

Injury may result from hitting the frame or falling through the Spherical Elastic buckles while jumping or getting on or off the trampoline. Stay in the centre of the trampoline mat when jumping. **BE SURE TO KEEP THE FRAME PAD IN PLACE TO COVER THE FRAME AT ALL TIMES.** The frame pad is not designed nor intended to support the weight of the trampoline user. Do not step or jump directly onto the frame pad.

CARE AND MAINTENANCE

- **GENERAL** Your trampoline and enclosure are designed to stand outside all year round and generally requires very little maintenance. However, a little care and forethought can add years to your trampoline's life. Remember that the bed (mat), frame pads and enclosure are made of synthetic materials and are easily damaged by cigarette ends, fireworks and bonfire debris.
- **FRAME** Do not sit or stand on the frame or the frame pads while the trampoline is in use as this restricts the frame's natural reflex action. If surface rust appears it should be removed with either a wire brush or coarse sandpaper, and the area treated with a non-toxic paint.
- **FRAME PADS** Frame pads are there to protect the user from any fall or landing on the Spherical Elastic buckles and frame. On no account should people be permitted to sit or stand on them when the trampoline is in use. You should also make sure that smaller users do not use the inside edges of the pads as a "handle" when getting up on to the trampoline.
- **THE MAT** The mat (bed) will, over the years, be gradually weakened by the effects of ultra violet radiation. Therefore, the more it can be protected from direct sunlight the longer it will last. A little mould or mildew should not harm the mat. Do make sure that shoes are removed before bouncing and ensure that any other sharp objects such as belt buckles, brooches and jewellery are removed too.
- **THE SPHERICAL ELASTIC BUCKLES** Do not stand on the Spherical Elastic buckles whilst the trampoline is in use. Try not to bounce on to the Spherical Elastic buckles. They are not designed for this sort of stress and can become stretched, misshapen and weakened. If you find you have any damage Spherical Elastic buckles, it is important to replace them as soon as possible to avoid damage to the trampoline mat and avoid overloading and therefore damaging the remaining good Spherical Elastic buckles.



WARNING



IMPORTANT - It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.

The recommended safe play area is 200cm (2 metres) beyond the trampoline on all sides and 800cm (8metres) above the top. There must be no obstacles within the play area.

The safe play area must be on level ground, free from all structures, landscaping, trees and branches, rocks, wires, sprinkler heads and other obstacles. Children can be seriously injured running or colliding into such obstacles.

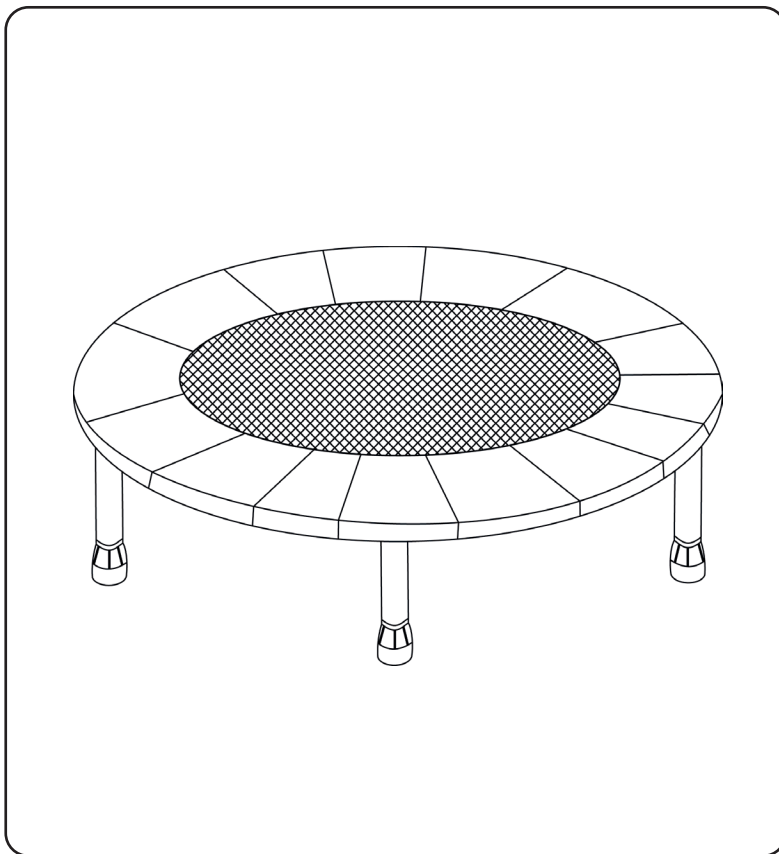
**WARNING****IMPORTANT – PLEASE READ!****WARNING – GENERAL SAFETY ADVICE**

- Please read the instructions before use and retain for future reference.
- Ensure the trampoline has been assembled correctly, as per the instructions in the manual.
- It is essential that the intended site for this trampoline is completely flat and level. If the ground is un-level this will cause movement in the frame and could cause stress on the joined sections.
- DO NOT exceed the recommended MAXIMUM WEIGHT limit of 25KGS.
- DO NOT allow more than one person on the trampoline at a time.
- DO NOT wear glasses or helmets when using the trampoline.
- DO NOT fall or bounce on your knees, this can cause injury.
- DO NOT use the trampoline in wet or windy conditions.
- DO NOT somersault – this can cause serious injury.
- DO NOT allow other persons to go under, sit, stand or lie on the frame pads whilst the trampoline is in use.
- DO NOT use the trampoline when under the influence of alcohol, drugs or medication which may impair the jumper's judgement.
- ALWAYS wear socks when using the trampoline.
- ALWAYS remove jewellery before using the trampoline.
- ALWAYS jump in the middle of the trampoline bed.
- ALWAYS follow the safety warnings stated with your trampoline instructions in conjunction with using enclosure.
- NEVER wear footwear (e.g. shoes) when using the trampoline.
- Children MUST NEVER use the trampoline unless supervised by a responsible adult with knowledge of trampoline use.
- Before trampolining, inspect and replace any worn, defective or missing parts.
- Ensure the trampoline is on level ground with a minimum of 2.5M clear space around the sides, 8M clear height space above and that nothing is under the trampoline.
- Mount and dismount the trampoline with care as injury may result.
- Please read and refer to other warnings and use information in the instructions before use.
- Please read and refer to other warnings and use information in the trampoline instructions before use.

Please retain this information for future reference.

TRAMPOLINE 91 CM

Benutzerhandbuch



- Trampoline (81 cm)
- Trampoline (91 cm)
- Trampoline (97 cm)
- Trampoline (102 cm)
- Trampoline (114 cm)
- Trampoline (122 cm)
- Trampoline (127 cm)
- Trampoline (140 cm)
- Trampoline (153 cm)

Warnung!

Das Produkt ist nicht für Kinder im Alter bis 36 Monate nicht geeignet.

Erstickungsgefahr durch Verschlucken von Kleinteilen.

Das Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch in geschlossenen Räumen bestimmt.

Vor Befestigung der Standfüße sind sie auf intaktes Gewinde nachzuprüfen. Ist das Gewinde nicht wahrnehmbar, ist die Gummihülse zu entfernen, das Gewinde ist dann am anderen Rohrende vorhanden. Vor Gebrauch ist sicherzustellen, dass die Standfüße sicher befestigt sind.

Vor jeder körperlicher Übung ist eine ärztliche Untersuchung durchführen zu lassen oder ein Arzt zu befragen. Vor Gebrauch des Produktes ist sicherzustellen, dass der Untergrund eben und der Deckenabstand entsprechend ist. Die Trampoline darf für Sport- und Kunstturnen nicht gebraucht werden. Das Produkt darf für Kunstturn-, Kunstreit- oder sonstige Spezialturnübungen nicht gebraucht werden.

VOR ÜBUNGSBEGINN:

Vor jedem Training ist das Aufwärmen erforderlich. Die Streck- und Beugeübungen haben fünf Minuten zu dauern, um eine Überanstrengung oder -spannung des Muskelsystems zu verhindern.

Das Training ist alle zwei Tage durchzuführen. Nach einigen Übungswochen kann man 5 Tage wöchentlich trainieren. Die Sprünge werden am besten geübt, indem ihre Gesamtdauer oder -anzahl gemessen wird. Es wird mit kurzen Übungen begonnen, deren Dauer dann allmählich verlängert wird.

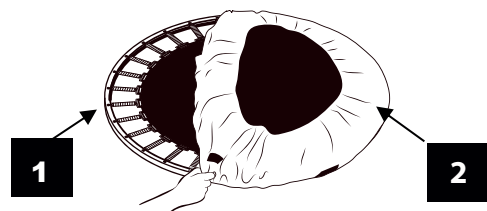
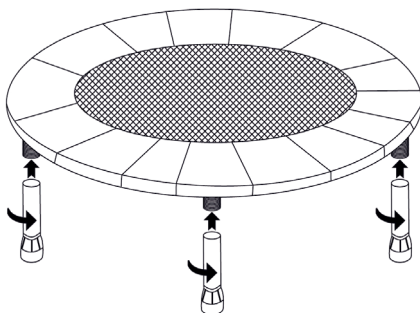
Nachdem die Übungen eintrainiert sind, können sie verändert werden oder man kann sich eigene Übungen planen. Man kann sich auch für eigene beliebte Musikstücke entscheiden. Dann wird das gesamte Training noch angenehmer.

Ref.-Nummer	Beschreibung	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampoline	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Grundrahmen der Trampoline (Standfüße)	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. KOMPONENTEN:

MONTAGE: (keine Werkzeuge erforderlich)

1. Trampoline (1) auf den Untergrund umgekehrt legen. Kunststoff-Schutztüllen von den Befestigungsbohrungen für die Standfüße entfernen.
2. Standfüße (2) verschrauben.
3. Trampoline formrichtig aufstellen und mit ihrem Gebrauch beginnen!



Wartung und Gebrauch des Gerätes

- Zusammenbau nur durch einen Erwachsenen. Komponenten der Trampoline gemäß der Montageanleitung verteilen. Der Zusammenbau kann mithilfe einer anderen Person vereinfacht werden. Das Produkt ist für Kinder über 3 Lebens-jahre bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass Kinder unter 3 Lebensjahre während des oder nach dem Zusammenbau des Gerätes nicht mit den Komponenten spielen. Im Produkt enthaltene Kleinteile können Ursache für Ersticken sein.
- Montage der Trampoline vorsichtig durchführen, weil scharfe Kanten und kleine Metallteile produktionsbedingt vorhanden sein können. Schutzhandschuhe bei der Montage verwenden, um die Hände vor möglichen Verklemmungsstellen zu schützen. Bei fehlenden Teilen darf die Trampoline erst nach dem Einbau ent-sprechender Ersatzteile gebraucht werden.
- Trampoline auf einem ebenen Untergrund mit einer guten Beleuchtung aufstellen. Trampoline niemals auf einem sehr festen Untergrund, wie Beton oder Asphalt, aufstellen, es sei dass eine sichere Fläche (bspw. eine Gras-, Sand- oder dafür vorgesehene Fläche) unter ihr und in ihrer Umgebung vorhanden ist. Keine Ge-genstände unter der Trampoline unterbringen oder lagern. Mitgelieferte Bedie-nungsanleitung gründlich lesen.
- **STARKER WIND:** die Trampoline kann durch einen starken Wind mitgenommen werden. Bei einer entsprechenden Wettervorhersage ist sie in einen windge-schützten Bereich zu vertragen oder zu demontieren.

Gebrauch des Gerätes

- Die Trampoline ist für den Hausgebrauch durch die Personen mit dem Körperge-wicht bis 25 kg gefertigt und bestimmt. Ein bestimmungsfremder Gebrauch der Trampoline ist nicht zulässig. Schuhwerk vor dem Gerätegebrauch ausziehen, Socken vor dem Training anziehen. Ein bestimmungsfremder Gebrauch der Trampoline kann Verletzungen herbeiführen. Alle Komponenten sind vor Trai-ningsbeginn auf Schadensfreiheit zu prüfen, verschlissene bzw. beschädigte Tei-le sind zu erneuern und fehlende zu ergänzen. Schutzhüllen des Federsystems nicht entfernen.

Überwachung des Produktes

- Die Kinder sind beim Training durch einen Erwachsenen zu überwachen. Ein fal-scher oder bestimmungsfremder Trampolingebrauch ist den Kindern gründlich zu erklären.

Nicht vergessen!

- Durch den Gebrauch der Trampoline befindet sich der Turner in verschiedenen Höhen und führt unterschiedliche Körperbewegungen aus. Folgende Vorge-hensweisen können Ursachen für Verletzun-gen sein: von der Trampoline herun-ter springen, kräftige Berührung des Grundrahmens oder der Befestigungsgum-mis, falsches Landen auf der Trampoline.

Vorsicht!

- Nicht auf dem Kopf oder dem Hals landen. Auch derartiges Landen in der Trampolinmitte kann Ursache für Lähmung oder Tod sein. Keine Saltos ausführen, um die Gefahr zu verhindern, auf dem Kopf oder dem Hals zu landen.
Keine losen Kleidungsstücke, wie auch keinen Schmuck tragen, die beim Training erfasst werden können. Sicherstellen, dass keine Kleinkinder unter der Trampoline laufen oder krabbeln. Im Bereich unter und an der Trampoline dürfen keine festen Gegenstände vorhanden sein.
- **WICHTIG:** Trampoline nicht bei zuvor erlittenen Hals- oder Rückgratverletzungen bzw. sonstigen geistigen oder körperlichen Problemen gebrauchen, da sonst die Verletzungsgefahr nicht auszuschließen ist.
- Aus Sicherheitsgründen darf die Trampoline von nur einer Person gebraucht werden. Bei mehreren Personen kann das Training außer Kontrolle geraten, sie können zusammenprallen und folglich abstürzen. Bei Nichtbeachten kann es zu Kopfverletzungen, Genick-, Rückgrat- oder Beinbruch kommen.
- Umbauten der Trampoline oder ihrer Komponenten verboten. Sie können sonst zum Geräteschaden oder zu Körperverletzungen führen.

Unfälle durch den Nutzer verhindern

- Jeder Gerätenutzer hat aus Sicherheitsgründen die Anleitungen gründlich zu lesen. Er muss zuvor sanftes Aufspringen, grundlegende Turn- und Landepositionen kennenlernen, und darf erst danach mit intensiverem Training beginnen. Die Gerätenutzer müssen es zuvor begreifen, alles unter richtiger Kontrolle zu haben, bevor sie das Training anfangen. Das Begreifen, die Sprungfähigkeit auf der Trampoline richtig zu entwickeln, muss zum ersten Schritt beim Gerätegebrauch werden.

Unfälle durch die Aufsichtspersonen verhindern

- Die Aufsichtspersonen sind verpflichtet, für die Sicherheit der Trampolinnutzer kompetent und entsprechend zu sorgen. Sie müssen alle in dieser Bedienungsanleitung festgelegten Grundsätze und Warnhinweise kennen und durch die Nutzer durchsetzen lassen, um mögliche Unfälle und Verletzungen zu verhindern, sowie die Nutzer über diese Grundsätze informieren. Bei einer unmöglichen oder nicht ausreichenden Aufsicht ist die Trampoline zu demontieren, sicher einzulagern oder gegen einen unbefugten Gebrauch wie auch immer zu schützen. Die Aufsichtspersonen sind verpflichtet sicherzustellen, dass die Nutzer der auf den Schutzverkleidungen vorhandenen Warnhinweise sicher bewusst sind.
- Diese Anleitungen werden insbesondere für die Sicherheit der Kinder gefasst und sind daher streng zu beachten.

Witterungsverhältnisse

- Bei möglicher Änderung der Witterungsverhältnisse ist es besonders umsichtig, insbesondere bei einer glitschig und gefährlich gewordenen nassen Matte, vorzugehen. Ein starker oder böenartiger Wind kann dazu führen, dass das Produkt außer Kontrolle der Nutzer gerät. Um eine Verletzungsgefahr zu verhindern, ist die Trampoline nur unter geeigneten Witterungsbedingungen zu gebrauchen. Bei Minustemperaturen können die Zunge oder die Lippen an Metallteilen haften. Bei Sonne und höheren Temperaturen werden die Trampolinkomponenten warm. Die Metallteile sind daher auf ihre Temperatur regelmäßig zu kontrollieren.

Trampoline sicher gebrauchen

- Immer in der Mattenmitte aufspringen. Bei Aufspringen an der Trampolinkante kann es zu Verletzungen und zum Überspannen der Befestigungsgummis kommen. Die Schutzhülle des Federsystems ist nicht geeignet, das Körpergewicht des Nutzers zu halten. Schutzhüllen des Federsystems weder besteigen, noch direkt darauf zu springen.
- Nicht übermäßig hoch springen. Entsprechende niedrige Höhe beachten, um das Aufspringen zu kontrollieren, und immer in der Mattenmitte landen.
- Den Absprung beim Landen stoppen und Knie beugen, um in Körpergleichgewicht zu kommen.
- Trampoline niemals unter Alkohol- oder Drogeneinfluss gebrauchen.
- Jeden Nutzer auf der Trampoline nur kurz üben lassen. Bei einem übermäßig langen Training wächst die Verletzungsgefahr für den ermüdeten Nutzer. Durch einen zu langen Gerätegebrauch sinkt das Interesse anderer Personen daran, zu üben.
- Die Trampolinmatte befindet sich in einem gewissen Abstand zum Untergrund. Bei einem Absprung auf den Untergrund oder eine andere Fläche kann es zu Verletzungen kommen. Bei einem Absprung von einem Dach, Stockwerk oder einem anderen Bereich auf die Trampoline sind Verletzungen auch nicht auszuschließen. Für Kleinkinder kann auch Hilfe beim Be- oder Absteigen der Trampoline erforderlich werden. Der korrekte Zusammen- und Abbau der Trampoline ist am wichtigsten. Besteigen die Nutzer die Trampoline, fassen sie mit den Händen den Grundrahmen und klettern auf den Befestigungsgummis und der Matte darauf. Beim Zusammen- und Abbau der Trampoline ist der Grundrahmen weder direkt zu besteigen noch mit den Händen zu fassen. Dabei hat der Nutzer seine Hände auf den Grundrahmen zu legen. Um von der Trampoline abzusteigen, geht man zur Mattenseite hin, beugt man sich und legt man eine Hand am Grundrahmen.

Zu einer Verletzung kann es durch einen Schlag gegen den Grundrahmen oder durch das Lösen der Befestigungsgummis beim Springen bzw. Be- und Absteigen der Trampoline kommen. Die Sprünge sind immer in der Mattenmitte vorzunehmen. SICHERSTELLEN, DASS DIE SCHUTZHÜLLEN DES FEDERSYSTEMS ENTSPRECHEND BEFESTIGT SIND. Sie sind nicht geeignet. Das Körpergewicht des Nutzers zu halten. Schutzhüllen des Federsystems weder besteigen, noch direkt darauf zu springen.

REINIGUNG UND WARTUNG

- **ALLGEMEINE ANGABEN:** die Trampoline wurde entwickelt, um das ganze Jahr durch im Freien aufgestellt zu bleiben. Das Produkt ist sehr wartungsfreundlich. Durch einige Maßnahmen kann jedoch seine Lebensdauer verlängert werden. Nicht vergessen: die Matte, die Schutzhüllen des Federsystems und das Gehäuse bestehen aus Kunststoffen und sind daher durch Zigarettenkippen, Feuerwerke und Feuerfunken sehr schadensanfällig.
- **GRUNDRAHMEN:** beim Gerätegebrauch nicht auf dem Grundrahmen oder seiner Verkleidung sitzen, weil die Gerätefunktion sonst beeinträchtigt wird. Korrosionserscheinungen sind von den jeweiligen Flächen mit einer Drahtbürste oder grobkörnigem Schleifpapier zu entfernen und diese Bereiche sind anschließend mit einer gesundheitsunbedenklichen Lackfarbe zu beschichten.
- **SCHÜTZHÜLLEN DES FEDERSYSTEMS:** sie schützen den Nutzer bei seinem Sturz auf die Befestigungsgummis. Schutzhüllen des Federsystems beim Gebrauch der Trampoline weder besteigen, noch direkt darauf stehenzubleiben. Sicherstellen, dass die Innenkanten der Schutzverkleidung durch die Kinder nicht als „Griffhilfe“ beim Besteigen der Trampoline genutzt werden.
- **MATTE:** mit der Zeit sinkt die Beschaffenheit der Trampolinmatte durch die UV-Strahlung. Die Trampoline ist daher während ihrer ganzen Gebrauchsdauer gegen die Sonneneinstrahlung so gut wie möglich zu schützen. Kleine Schimmel- oder Pilzspuren führen nicht zu Trampolinmattenschäden. Vor Gerätegebrauch sind die Schuhe auszuziehen. Gleiches gilt für sonstige scharfkantige Gegenstände, wie Hosengurtklammern oder Schmuckstücke.
- **BEFESTIGUNGSGUMMIS:** Befestigungsgummis beim Gerätegebrauch nicht besteigen. Die Befestigungsgummis sind auch keine Sprunghilfe. Sie sind für derartige Beanspruchungen nicht geeignet und können verzogen, verformt oder geschwächt werden. Werden Schäden an diesen Komponenten festgestellt, sind sie sofort zu erneuern, um eine Beschädigungen und Überlastung der Matte, und somit eine Beschädigung der übrigen Befestigungsgummis zu verhindern.



WARNUNG



WICHTIG: die Trampoline nur auf einem ebenen Untergrund aufstellen. Sonst kann sich der Grundrahmen selbsttätig bewegen und Spannungen an den Verbindungsstellen herbeiführen.

Empfohlenen Umkreis von 200 cm (2 m) und Kopffreiheit von 800 cm (8 m) im Aufstellraum der Trampoline beachten. Keine Gegenstände an der Trampoline ablegen.

Der Übungsbereich muss auf einem ebenen Untergrund eingerichtet und frei von jeglichen Konstruktionen, Landschaftselementen, Bäumen und Ästen, Gesteinsblöcken, Drahtleitungen, Beregnungsgeräten usw. sein. Kinder können sich beim Laufen oder bei Berührung derartiger Hindernisse verletzen.



WARNHINWEIS



WICHTIG: BEDIENUNGSANLEITUNG GRÜNDLICH LESEN!

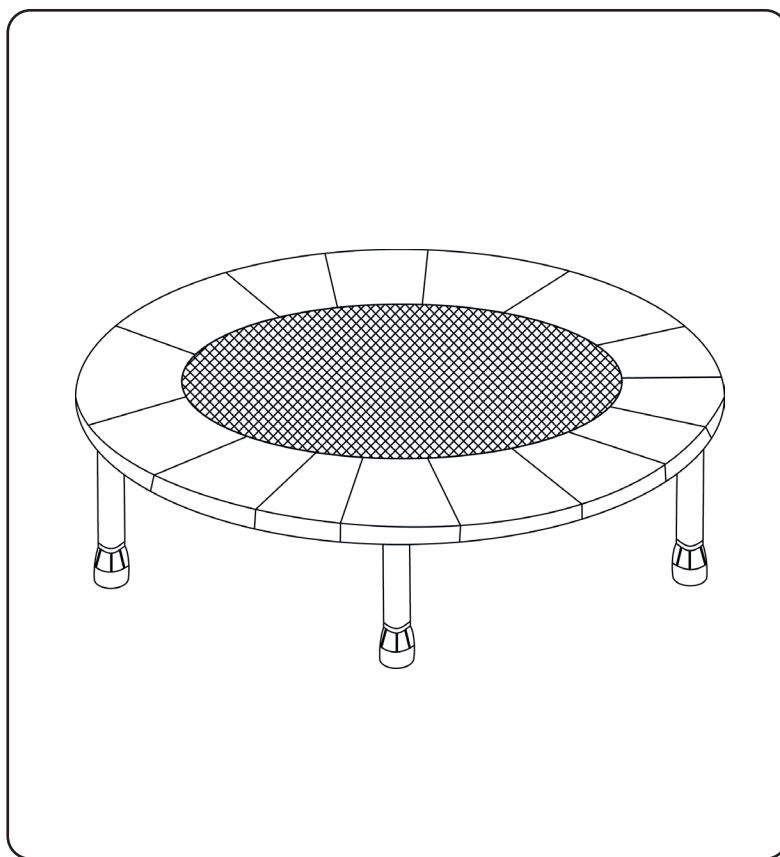
WARNHINWEIS: ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

- Bedienungsanleitung gründlich lesen und für einen künftigen Gebrauch sicher aufbewahren.
- Sicherstellen, dass die Trampoline gemäß dieser Bedienungsanleitung korrekt zusammengesetzt sind.
- Der Aufstellungsplatz für die Trampoline muss eben sein. Sonst kann sich der Grundrahmen selbstständig bewegen und Spannungen an den Verbindungsstellen herbeiführen.
- Empfohlenes Körpergewicht von max. 25 kg nicht überschreiten.
- Die Trampoline sind für den Gebrauch von einer Person bestimmt.
- Brillen oder Schutzhelme vor Trainingsbeginn entfernen.
- Nicht auf Knien gestützt springen, um sie nicht zu verletzen.
- Trampoline bei Regen oder starkem Wind nicht gebrauchen.
- Keine Salto zulässig, sonst ernsthafte Verletzungen möglich.
- Beim Trampolingebrauch dürfen keine Fremden unter die Trampoline treten, dort stehenbleiben oder sich hinlegen bzw. sich auf die Schutzverkleidungen des Federsystems legen.
- Trampoline auf keinen Fall unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Arzneimitteln gebrauchen, da sonst die Beurteilungsfähigkeit eingeschränkt werden kann.
- Socken beim Trampolingebrauch tragen.
- Jeglichen Schmuck vor Trainingsbeginn entfernen.
- Nur in der Trampolinmitte aufspringen.
- Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung stets beachten.
- Schuhe vor Trainingsbeginn ausziehen.
- Kinder den Trampolingebrauch verbieten lassen, soweit sie nicht von einem Erwachsenen mit entsprechenden Kenntnissen über den Gerätegebrauch beaufsichtigt werden.
- Alle Komponenten vor Trainingsbeginn auf Schadensfreiheit prüfen, verschlissene bzw. beschädigte Teile erneuern und fehlende ergänzen.
- Empfohlenen Umkreis von mindestens 2,5 m und Kopffreiheit von 8 m im Aufstellraum der Trampoline beachten.
- Trampoline mit erforderlicher Vorsicht auf- und abbauen, um mögliche Verletzungen zu verhindern.
- Warnhinweise und Informationen in dieser Bedienungsanleitung über den Trampolingebrauch gründlich lesen.
- Auch andere Warnhinweise und Informationen in dieser Bedienungsanleitung über den Trampolingebrauch gründlich lesen.

Bedienungsanleitung für einen künftigen Gebrauch sicher aufbewahren.

TRAMPOLINE 91 CM

Manuel de l'Utilisateur



- Trampoline (81 cm)
- Trampoline (91 cm)
- Trampoline (97 cm)
- Trampoline (102 cm)
- Trampoline (114 cm)
- Trampoline (122 cm)
- Trampoline (127 cm)
- Trampoline (140 cm)
- Trampoline (153 cm)

Avertissement !

Le produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 36 mois.

Danger d'étouffement dû aux petites pièces.

Le produit est destiné pour un usage domestique à l'intérieur.

Avant de les fixer, vérifiez la tige filetée des pieds. S'il n'y a pas de tige filetée, retirez le bouchon en caoutchouc – il est possible que la tige filetée se trouve à l'autre extrémité du tube. Avant l'utilisation, assurez-vous que les pieds sont correctement vissés.

Avant l'entraînement avec le trampoline, comme dans le cas de tout autre entraînement, il est nécessaire de se soumettre à un examen médical ou consulter un médecin. Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que le sol est plat et la hauteur du plafond est appropriée. Le trampoline ne peut pas être utilisé en gymnastique acrobatique. Le produit ne peut pas être utilisé pour effectuer de figures acrobatiques, exercices de voltige ou tout autre exercice gymnastique spécialisé.

COMMENT COMMENCER ?

Avant l'entraînement, il faut pratiquer un échauffement. Consacrez cinq minutes à des exercices d'étirement et de flexion afin d'éviter des elongations ou tensions musculaires.

L'entraînement doit être réalisé tous les deux jours. Après quelques semaines d'exercices, il est possible de s'entraîner 5 jours par semaine. Il est préférable d'effectuer des sauts en mesurant le temps de chaque exercice ou en comptant leur nombre. Commencez avec des exercices courts et augmentez progressivement le temps de leur durée.

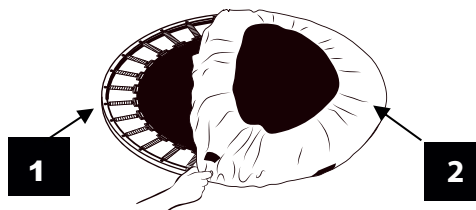
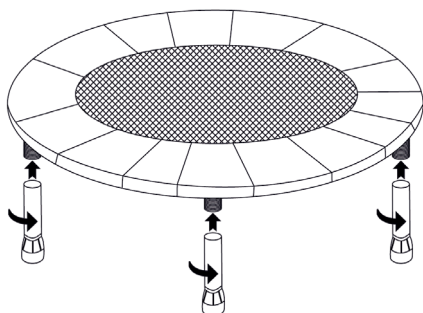
Après s'être familiarisé avec les exercices, vous pouvez les modifier ou envisager la création de votre propre série d'exercices. Ajoutez votre musique préférée. Vous aimerez encore plus vos séances d'entraînement.

Numéro de référence	Description	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampoline	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Support du trampoline (pieds)	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. CONTENU DE L'ENSEMBLE :

MONTAGE : (Aucun outil spécifique n'est nécessaire)

1. Placez le trampoline (1) à l'envers. Enlevez les protections en plastique des trous où les pieds doivent être vissés.
2. Vissez les pieds (2).
3. Retournez le trampoline et commencez à utiliser le produit !



Entretien et utilisation

- Le produit doit être monté par un adulte. Le trampoline doit être monté comme indiqué dans les instructions de montage. La présence d'une deuxième personne facilitera le montage. Le produit ne peut être utilisé que par les enfant de plus de 3 ans. Assurez-vous qu'aucun enfant de moins de 36 mois ne joue avec aucune partie du trampoline pendant ou après le montage. Le produit comprend de petites pièces qui entraînent un danger d'étouffement.
- Restez prudent pendant le montage du produit en raison d'arêtes vives et de petits morceaux de métal qui peuvent se former lors de la production. Il est recommandé d'utiliser des gants qui protègent les mains sur les points de serrage. En cas de pièces manquantes, le trampoline ne doit pas être utilisé tant que des pièces de rechange n'ont pas été installées.
- Le trampoline doit être placé sur une surface plane, régulière et bien éclairée. Le trampoline ne doit en aucun cas être placé sur une surface pavée telle que le béton ou l'asphalte, sauf s'il y a une surface sûre sous le trampoline. Les surfaces appropriées sont par exemple l'herbe, le sable ou une surface destinée à trampolines. Il est interdit de placer ou garder des objets au-dessous du trampoline. Il faut se référer aux instructions fournies avec le trampoline.
- **VENT FORT** – Le trampoline peut être emporté par le vent. En cas de vent fort prévu, le trampoline doit être déplacé dans un endroit abrité ou démonté.

Utilisation

- Le trampoline est conçu et fabriqué pour un usage domestique par des personnes dont le poids ne dépasse pas 25 kg. Le trampoline n'est pas destiné à une utilisation en dehors des présentes instructions. Avant l'utilisation du trampoline, enlevez vos chaussures. Lors de l'utilisation du trampoline, portez des chaussettes. L'utilisation incorrecte du trampoline peut entraîner des blessures. Avant de commencer l'entraînement, vérifiez le trampoline et remplacez tous les composants usés, endommagés ou manquants. Les protections des ressorts doivent être toujours en place.

Surveillance

- Les enfants doivent être surveillés par un adulte lorsqu'ils utilisent le produit. Rappelez aux enfants de ne pas utiliser le trampoline de façon incorrecte ou dangereuse.

N'oubliez pas !

- Les trampolines sont des appareils grâce auxquels l'utilisateur se trouve à différents hauteurs et effectue divers mouvements du corps. Sauter d'un trampoline, heurter un cadre ou une bande de fixation ainsi qu'atterrir incorrectement sur un trampoline peut entraîner des blessures.

Avertissement !

- N'atterrissez pas sur votre tête ou sur votre cou. La paralysie ou la mort peuvent survenir même si vous atterrissez au milieu du tapis. Pour réduire le risque d'atterrir sur la tête ou le cou, n'effectuez pas de sauts périlleux.

Il est déconseillé de porter des vêtements amples ou des bijoux qui peuvent se prendre lors de l'entraînement. Assurez-vous que les enfants ne marchent pas ou ne rampent pas sous le trampoline. La zone autour et sous le trampoline doit être libre de tout objet.

- **IMPORTANT** - N'utilisez pas le trampoline en cas d'antécédents de traumatisme au cou ou à la colonne vertébrale ou d'autres problèmes mentaux ou physiques - il y a un risque de blessures.
- En raison de sécurité, le trampoline peut être utilisé seulement pas une personne à la fois. L'utilisation du produit par un plus grand nombre de personnes à la fois peut provoquer une perte de contrôle, des chocs et une chute conséquente. Cela peut entraîner des blessures à la tête, l'entorse du cou, des fractures de la colonne vertébrale ou des jambes.
- Il est interdit d'introduire des modifications du trampoline ou de ses composants. Toute modification peut entraîner l'endommagement du produit ou des blessures.

Comment l'utilisateur peut-il prévenir les accidents

- L'utilisateur doit lire les instructions de sécurité. Il est essentiel que les utilisateurs apprennent d'abord à effectuer des rebonds bas, des positions principales et l'atterrissage avant de passer à des exercices plus avancés. Les utilisateurs du trampoline doivent comprendre pourquoi ils doivent être maîtres du « contrôle » avant d'envisager d'effectuer des mouvements. Comprendre une évolution correcte des compétences de saut sur un trampoline doit être la première étape pour apprendre à utiliser le produit.

Comment la personne assurant la surveillance peut-elle prévenir les accidents

- Il est de la responsabilité des personnes qui surveillent les utilisateurs du trampoline d'assurer une surveillance compétente et appropriée. Il doivent connaître et faire respecter toutes les règles et tous les avertissements figurant dans la présente notice d'utilisation afin de réduire le risque d'accidents et de blessures, et informer les utilisateur de ces règles. Lorsqu'il n'est pas possible d'assurer une surveillance ou elle est insuffisante, il peut être nécessaire de démonter le trampoline, de placer le produit dans un endroit sûr ou d'empêcher d'une autre manière toute utilisation non autorisée. Il est de la responsabilité des personnes surveillant de s'assurer que les utilisateurs sont pleinement conscients des instructions relatives à la sécurité figurant sur les protections.
- Ces instructions ont été établies pour la sécurité des enfants et elles doivent être respectées.

Conditions météorologiques

- Il faut être particulièrement vigilant si les conditions météorologiques changent. En particulier, un tapis mouillé est trop glissant et, en conséquence, dangereux. Un vent en rafales ou fort peut faire perdre le contrôle aux utilisateurs. Pour réduire le risque de blessures, n'utilisez le trampoline que dans des conditions météorologiques appropriées. À basse température, c'est-à-dire en dessous de zéro, la langue et la bouche peuvent coller aux pièces métalliques. Par temps chaud et ensoleillé, certains éléments peuvent devenir plus chauds. Vérifiez régulièrement la température des composants en métal.

Comment utiliser le trampoline

- Faites des sauts seulement au milieu du tapis. Rebondir près des bords du trampoline peut entraîner des blessures ainsi que l'étirement des bandes de fixation. La protection des ressorts n'est pas conçue pour supporter le poids de l'utilisateur. Il est interdit de monter ou sauter directement sur la protection des ressorts.
- Ne rebondissez pas trop haut. Faites des rebonds doux jusqu'à ce que vous contrôliez les sauts et atterrissez toujours au milieu du tapis.
- Afin d'assurer l'équilibre de votre corps, arrêtez le saut et pliez rapidement les genoux à l'atterrissage.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- Permettez à chaque utilisateur de faire un court exercice sur le trampoline. Rebondir trop longtemps expose l'utilisateur fatigué au risque de se blesser. L'utilisation prolongée du trampoline réduit l'intérêt des autres.
- Le tapis de trampoline se trouve à quelques dizaines de centimètres du sol. Sauter d'un trampoline directement sur le sol ou une autre surface peut causer des blessures. Sauter sur un trampoline depuis un toit, un plancher ou un autre endroit entraîne également un risque de blessure. Les enfants plus jeunes peuvent avoir besoin d'aide pour monter sur le trampoline ou pour descendre. Le montage et le démontage corrects devraient être la question la plus importante. Les utilisateurs montent sur le trampoline en plaçant leurs mains sur le cadre et en rampant dessus, à travers les bandes de fixation, sur le tapis. Lors du montage ou du démontage du trampoline, ne montez pas directement sur le cadre et ne le saisissez pas. Lors du montage et du démontage, l'utilisateur doit mettre ses mains sur le cadre. Pour le démontage, les utilisateurs doivent se déplacer sur le côté du tapis, se pencher et mettre une main sur le cadre et, ensuite, descendre du tapis sur le sol.

Le fait de heurter le cadre ou de tomber à travers les bandes de fixation, en sautant, montant ou descendant du trampoline, peut entraîner des blessures. Restez au milieu du tapis pendant les sauts. ASSUREZ-VOUS QUE LA PROTECTION DES RESSORTS EST EN PLACE. La protection des ressorts n'est pas conçue pour supporter le poids de l'utilisateur. Il est interdit de monter ou sauter directement sur la protection.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- **INFORMATIONS GÉNÉRALES** Le trampoline est conçu pour rester à l'extérieur toute l'année. Le produit ne nécessite que quelques actions d'entretien. Toutefois, certaines actions peuvent prolonger la durée de vie du produit. Veuillez noter que le tapis, la protection de ressorts et le cadre sont fabriqués en matériaux synthétiques et peuvent être facilement endommagés par les mégots de cigarettes, les feux d'artifice et les étincelles de feu.
- **CADRE** Ne vous asseyez pas et ne montez pas sur le cadre ou sa couverture pendant l'utilisation du trampoline car cela limite ses fonctionnalités. En cas de rouille sur la surface, enlevez-la avec une brosse métallique ou du papier de verre épais. Ensuite, couvrez la zone avec la peinture inoffensive pour la santé.
- **PROTECTIONS DES RESSORTS** Les protections servent à protéger l'utilisateur contre les chutes ou l'atterrissage sur les bandes de fixation. En aucun cas, ne vous asseyez pas et ne montez pas sur ces protections lors de l'utilisation du trampoline. Il est également important de veiller à ce que les jeunes utilisateurs n'utilisent pas les bords intérieurs de la protection comme « poignée » lorsqu'ils montent sur le trampoline.
- **TAPIS** Au fil des ans, le tapis sera affaibli par les effets du rayonnement ultraviolet, c'est pourquoi, plus longtemps vous pouvez protéger le trampoline de la lumière directe du soleil, plus longtemps vous pourrez l'utiliser. Une petite quantité de moisissure ne doit pas endommager le tapis. Avant d'utiliser le produit, il faut enlever les chaussures. Il faut enlever également les autres objets tranchants tels que les boucles de ceintures, broches et bijoux.
- **BANDES DE FIXATION** Ne montez pas sur les bandes pendant l'utilisation du trampoline. Ne sautez pas sur les bandes de fixation. Elles ne sont pas conçues pour ce type de charge et peuvent être étirées, déformées et affaiblies. En cas d'endommagement d'un composant, il doit être remplacé dès que possible afin d'éviter d'endommager et de surcharger le tapis, ce qui peut entraîner l'endommagement des autres bandes de fixation.



AVERTISSEMENT



IMPORTANT - La surface sur laquelle le trampoline sera placé doit être plane et régulière. Un sol irrégulier entraînera un déplacement du cadre et peut provoquer des tensions dans les composants assemblés.

La zone recommandée est de 200 cm (2 mètres) autour du trampoline et 800 cm (8 mètres) au-dessus du trampoline. Ne placez aucun objet près du trampoline.

La zone d'entraînement doit se trouver sur une surface régulière, libre de toute structure, éléments de paysage, arbres et branches, rochers, fils, têtes de gicleurs et autres obstacles. Les enfants peuvent être gravement blessés en courant ou en se heurtant à des obstacles.

**AVERTISSEMENT****IMPORTANT - LISEZ LES INSTRUCTIONS !****AVERTISSEMENT - CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ**

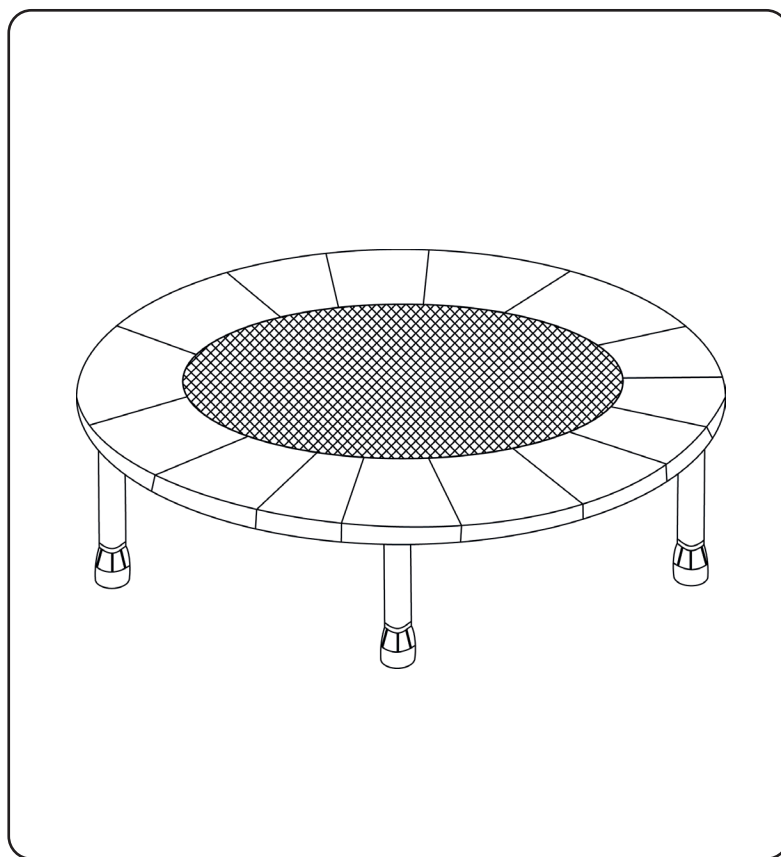
- Veuillez lire la présente notice d'utilisation et conservez-la pour référence ultérieure.
- Assurez-vous que le trampoline a été correctement monté, conformément à la présente notice.
- La surface sur laquelle le trampoline sera placé doit être plane et régulière. Un sol irrégulier entraînera un déplacement du cadre et peut provoquer des tensions dans les composants assemblés.
- Ne dépassez pas le poids maximal d'utilisateur recommandé (25 kg).
- Le trampoline peut être utilisé seulement par une personne à la fois.
- Avant d'effectuer des exercices, retirez vos lunettes ou votre casque.
- Ne sautez pas et ne rebondissez pas sur vos genoux en raison des risques de blessures.
- N'utilisez pas le trampoline dans des conditions météorologiques humides ou venteuses.
- Ne faites pas de sauts périlleux – risque de blessures graves.
- Ne laissez pas d'autres personnes entrer sous le trampoline et s'asseoir, monter ou se coucher sur les protections de ressorts pendant l'utilisation du trampoline.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments qui peuvent altérer votre capacité d'évaluation.
- Lors de l'utilisation du trampoline, portez des chaussettes.
- Avant l'utilisation du trampoline, enlevez vos bijoux.
- Sautez au milieu du tapis.
- Suivez les avertissements de sécurité indiqués dans la notice d'utilisation.
- Avant l'utilisation du trampoline, enlevez vos chaussures.
- Les enfants ne peuvent pas utiliser le produit lorsqu'ils ne sont pas accompagnés d'un adulte ayant des connaissances concernant l'utilisation du trampoline.
- Avant de commencer l'entraînement, vérifiez et remplacez tous les composants usés, endommagés ou manquants.
- Le trampoline doit se trouver sur une surface régulière. Il faut assurer au moins 2,5 m d'espace libre autour de ses côtés et 8 m d'espace libre au-dessus du trampoline.
- Le trampoline doit être monté et démonté avec prudence en raison du risque de blessures.
- Avant l'utilisation, lisez les avertissements et informations concernant l'utilisation qui se trouvent dans les manuels.
- Avant l'utilisation, lisez les autres avertissements et informations concernant l'utilisation qui se trouvent dans le manuel du trampoline.

Conservez ces informations pour une utilisation ultérieure.

IMPORTANT - LISEZ LES INSTRUCTIONS !

TRAMPOLINE 91 CM

Manuale d'uso



- Trampolino (81 cm)
- Trampolino (91 cm)
- Trampolino (97 cm)
- Trampolino (102 cm)
- Trampolino (114 cm)
- Trampolino (122 cm)
- Trampolino (127 cm)
- Trampolino (140 cm)
- Trampolino (153 cm)

Avvertenza!

Il prodotto non è destinato all'utilizzo da parte di bambini di età inferiore ai 36 mesi.

Rischio di soffocamento con piccole parti.

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'utilizzo domestico e in locali chiusi.

Prima di procedere all'avvitamento, controllare il filetto delle gambe. In caso di assenza del filetto, estrarre il dado di gomma - il filetto potrebbe essere posizionato all'altra estremità del tubo.
Prima dell'uso, assicurarsi che le gambe siano saldamente avvitate.

Prima di procedere con l'attività fisica con l'utilizzo del prodotto è necessario sottoporsi ad una visita medica o consultare un medico. Prima di utilizzare il prodotto, assicurarsi che il pavimento sia livellato e che l'altezza del soffitto sia adeguata. Il trampolino non può essere utilizzato per l'esecuzione di acrobazie ed esercizi di ginnastica acrobatica. Il prodotto non deve essere utilizzato per l'esecuzione di figure acrobatiche, esercizi di volteggio o altri esercizi ginnastici specializzati.

COME INIZIARE L'UTILIZZO?

Prima di iniziare l'allenamento, procedere al riscaldamento. Eseguire per cinque minuti esercizi di stretching e piegamenti per prevenire il sovraccaricamento o strappi muscolari.

L'allenamento dovrebbe essere svolto ogni due giorni. Dopo alcune settimane di allenamento sarà possibile iniziare ad allenarsi 5 giorni alla settimana. Si consiglia di effettuare gli esercizi di salto, misurando il tempo di ogni esercizio o il loro numero. Iniziare con esercizi brevi ed aumentare gradualmente la loro durata.

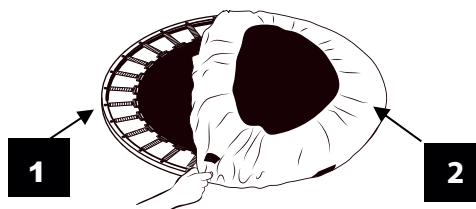
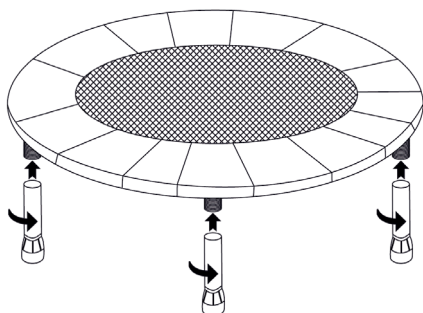
Dopo aver imparato ad effettuare gli esercizi, sarà possibile apportare modifiche o preparare propri programmi di esercizi. Ascolta la tua musica preferita. Apprezzerai ancora di più i tuoi allenamenti.

Numero di riferimento	Descrizione	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampolino	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base del trampolino (gambe)	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. CONTENUTO DEL KIT:

MONTAGGIO: (Non sono necessari utensili)

1. Capovolgere il trampolino (1). Per poter avvitare i piedini, rimuovere le protezioni di plastica dai fori.
2. Avvitare i piedini (2).
3. Capovolgere il trampolino e iniziare ad utilizzare il prodotto!



Utilizzo e manutenzione del prodotto

- L'installazione deve essere effettuata da un adulto. Il trampolino deve essere montato come specificato nelle istruzioni di installazione. L'aiuto di una seconda persona faciliterà il montaggio del prodotto. Il prodotto può essere utilizzato esclusivamente da bambini di età superiore a 3 anni. Assicurarsi che i bambini di età inferiore ai 36 mesi non giochino con nessun elemento del trampolino durante o dopo l'installazione del prodotto. Il prodotto contiene piccole elementi che possono costituire un rischio di soffocamento.
- Prestare attenzione durante il montaggio, poiché durante la produzione possono essere stati lasciati spigoli vivi e piccoli pezzi di metallo. Si consiglia inoltre di utilizzare dei guanti per proteggere le mani in prossimità dei punti di serraggio. In caso di parti mancanti, il trampolino non deve essere utilizzato fino all'installazione dei necessari ricambi.
- Il trampolino deve essere posizionato su una superficie piana, livellata e ben illuminata. In nessun caso il trampolino deve essere posizionato su una superficie pavimentata, come cemento o asfalto; a meno che sotto il trampolino e lo spazio libero non vi sia una superficie sicura. Esempi di superfici adatte sono ad es. erba, sabbia o un rivestimento progettato per il trampolino. Non posizionare o conservare oggetti sotto il trampolino. Leggere attentamente il manuale d'uso fornito assieme al trampolino.
- **VENTO FORTE** - Il trampolino può essere spazzato via da forti raffiche di vento. Se si prevede forti raffiche di vento, il trampolino deve essere spostato in un luogo riparato o smontato.

Utilizzo

- Il trampolino è progettato e realizzato per l'utilizzo domestico da parte di utenti di peso fino a 25 kg. Il trampolino non è destinato all'utilizzo al di fuori di queste linee guida. Prima dell'uso, rimuovere le calzature (scarpe). Durante l'utilizzo del trampolino, indossare dei calzini. L'uso improprio del prodotto può causare lesioni. Prima dell'uso, controllare il trampolino e sostituire le parti usurate, danneggiate o mancanti. Le protezioni delle molle devono sempre essere montate.

Supervisione

- Durante il gioco i bambini devono essere sotto la custodia di un adulto. I bambini devono essere stati informati sul divieto di usare il trampolino in modo inappropriato o pericoloso.

Ricorda!

- I trampolini sono dispositivi che conducono l'utente a trovarsi a diverse altezze ed eseguire una varietà di movimenti del corpo. L'esecuzione di salti dal trampolino, eventuali collisioni con il telaio o le gomme di fissaggio o l'atterraggio in una posizione errata sul trampolino, possono causare lesioni.

Avvertenza!

- Non atterrare sulla testa o sul collo. Episodi di paralisi o persino di morte possono verificarsi anche se si atterra al centro della rete del trampolino. Al fine di ridurre la possibilità di atterraggio sulla testa o sul collo, non è consentito eseguire capriole.

Non è consigliabile indossare indumenti o bigiotteria non aderenti al corpo, che possono impigliarsi durante il gioco. Assicurarsi che i bambini più piccoli non camminino o gattonino sotto il trampolino. L'area intorno al trampolino e sotto di esso deve essere priva di oggetti fissi.

- **IMPORTANTE** - Non usare un trampolino se in passato hanno avuto luogo episodi di lesioni al collo o alla colonna vertebrale, così come altri problemi mentali o fisici - rischio di lesioni.
- Per motivi di sicurezza, solo una persona alla volta può utilizzare il trampolino. L'utilizzo del prodotto da parte di più persone alla volta può portare alla perdita di controllo, a urti tra gli utenti e di conseguenza alla caduta. Può condurre a lesioni alla testa, distorsioni del collo, fratture della colonna vertebrale o delle gambe.
- Non apportare modifiche al trampolino o ad alcuno dei suoi componenti. Eventuali modifiche possono causare danni al prodotto o lesioni personali.

Come prevenire gli incidenti

- L'utente è tenuto a leggere attentamente le istruzioni per motivi di sicurezza. Gli utenti, prima di poter passare ad esercizi più avanzati, devono prima imparare ad effettuare salti bassi, posizioni base e combinazioni di atterraggi. Le persone che utilizzano il trampolino, prima di iniziare a pensare di eseguire movimenti complessi, devono comprendere la necessità di imparare a "controllare" il proprio corpo. Comprendere il corretto sviluppo delle capacità di fruizione del trampolino deve essere il primo passo per imparare ad utilizzare correttamente il prodotto.

In quale modo la persona addetta alla supervisione può prevenire eventuali incidenti

- È responsabilità delle persone addette alla supervisione degli utenti del trampolino garantire una supervisione competente e adeguata. Queste devono conoscere e far rispettare tutte le norme e le avvertenze definite nel presente manuale, al fine di ridurre la probabilità di incidenti e lesioni, nonché informare gli utenti di tali norme. In caso di assenza di supervisione o supervisione insufficiente, potrebbe essere necessario rimuovere il trampolino, riporre il prodotto in un luogo sicuro o proteggerlo in altro modo dall'utilizzo non autorizzato. Spetta alle persone addette alla supervisione garantire che gli utenti siano pienamente consapevoli delle linee guida inerenti la sicurezza, visibili sulle protezioni del dispositivo.
- Le presenti istruzioni sono state redatte tenendo presente la sicurezza dei bambini e devono essere rispettate.

Condizioni meteorologiche

- Prestare particolare attenzione in caso di cambiamento delle condizioni meteorologiche. In particolare, la rete bagnata è molto scivolosa e pericolosa. Raffiche di vento o vento forte possono causare la perdita di equilibrio dell'utente. Per ridurre il rischio di lesioni, utilizzare il trampolino solo in condizioni meteorologiche appropriate. A basse temperature, ossia sotto zero, la lingua e la bocca possono rimanere attaccate agli elementi metallici. In condizioni climatiche più calde e soleggiate, gli elementi del dispositivo possono riscaldarsi. Controllare regolarmente la temperatura delle parti metalliche.

Come utilizzare il trampolino

- Saltare sempre al centro del trampolino. L'esecuzione di salti in prossimità del bordo del trampolino può portare a lesioni, così come all'allungamento delle gomme di fissaggio. La copertura delle molle non è progettata per sostenere il peso dell'utente. Non transitare o saltare direttamente sulla protezione delle molle.
- Non saltare troppo in alto. Non eseguire salti in alto fino a quando non si controlla il proprio rimbalzo e l'atterraggio al centro del trampolino.
- Per ripristinare l'equilibrio del corpo, interrompere l'esecuzione del salto e flettere rapidamente le ginocchia durante l'atterraggio.
- Non utilizzare il trampolino sotto l'effetto di alcol o droghe.
- Consentire ad ogni utente l'esecuzione di brevi esercizi sul trampolino. L'esecuzione di salti eccessivamente a lungo espone l'utente stanco al rischio di lesioni. Un utilizzo prolungato del trampolino riduce l'interessamento di altre persone.
- La rete del trampolino si trova a poche decine di centimetri da terra. L'esecuzione di salti dal trampolino a terra o da un'altra superficie può causare lesioni. Anche l'esecuzione di salti sul trampolino dal tetto, dal pavimento o da un altro luogo, costituiscono un rischio di lesioni. I bambini più piccoli possono necessitare di aiuto durante l'accesso o la discesa dal trampolino. Il corretto assemblaggio e lo smontaggio devono costituire una priorità. Gli utenti salgono sul trampolino poggiando le mani sul telaio e strisciando su di esso, sopra le gomme di fissaggio e sulla rete del trampolino. Durante l'installazione o lo smontaggio del trampolino non sostare direttamente sul telaio o afferrarlo. Durante il montaggio o lo smontaggio, l'utente deve posizionare le mani sul telaio. Per lo smontaggio, gli utenti devono spostarsi sul lato del tappeto del trampolino, piegarsi e posizionare una mano sul telaio, quindi scendere dalla rete a terra.

Eventuali infortuni possono essere causati dall'urto con il telaio o dalla caduta dalla gomma di fissaggio durante l'esecuzione di salti, l'accesso o la discesa dal trampolino. Durante l'esecuzione di salti, rimanere al centro della rete del trampolino. ASSICURARSI CHE LA COPERTURA DELLE MOLLE SIA IN POSIZIONE. La copertura delle molle non è progettata per sostenere il peso dell'utente. Non transitare o saltare direttamente sulla protezione delle molle.

MANUTENZIONE E CURA.

- **INFORMAZIONI GENERALI** Il trampolino è progettato in modo che possa essere lasciato all'esterno tutto l'anno. Il prodotto richiede poche operazioni di manutenzione. Tuttavia alcune azioni possono prolungare la vita utile del prodotto. Ricordare che il tappeto, la protezione delle molle e l'involucro sono realizzati con materiali sintetici e possono essere facilmente danneggiati da mozziconi di sigaretta, fuochi d'artificio e scintille.
- **TELAIO** Non sedersi o stare in piedi sul telaio o sulla copertura quando si utilizza il trampolino, in quanto ciò limiterà il suo corretto funzionamento. In caso di riscontro di formazione di ruggine sulla superficie, questa deve essere rimossa con una spazzola metallica o carta vetrata spessa, e l'area deve essere coperta con vernice atossica.
- **PROTEZIONI DELLE MOLLE** Le protezioni vengono utilizzate per proteggere l'utente contro la caduta o l'atterraggio sulle gomme di fissaggio. In nessun caso non è consentito sedersi o stare in piedi su di esse mentre viene utilizzato il trampolino. Inoltre è necessario assicurarsi che gli utenti più giovani non utilizzino i bordi interni della protezione come "maniglie" durante l'accesso al trampolino.
- **RETE DEL TRAPOLINO** Con il passare del tempo, la rete del trampolino potrebbe indebolirsi a causa degli effetti della radiazione ultravioletta. Pertanto proteggere per quanto possibile il trampolino dalla luce solare diretta, in questo modo potremo prolungare la vita utile residua del prodotto. Una piccola quantità di muffa o funghi non dovrebbe danneggiare la rete. Rimuovere le scarpe prima di utilizzare il prodotto. Anche altri oggetti appuntiti come ad es. fibbie di cinture, spille e gioielli, devono essere rimossi.
- **GOMME DI FISSAGGIO** Non sostare in piedi sulle gomme quando si utilizza il trampolino. Non eseguire salti sulle gomme di fissaggio. Queste non sono destinate a questo tipo di carichi e possono allungarsi, distorcersi e indebolirsi. In caso di rilevamento di un qualsiasi danneggiamento di questo elemento, sostituirlo il prima possibile per evitare danni alla rete e il suo sovraccaricamento, e pertanto al danneggiamento delle rimanenti gomme di fissaggio.



AVVERTENZA



IMPORTANTE - Il luogo destinato al posizionamento del trampolino deve essere piano e livellato. Se il pavimento è irregolare, ciò causerà lo spostamento del telaio e potrebbe causare sollecitazioni sulle sezioni collegate.

L'area consigliata è di 200 cm (2 metri) intorno al trampolino e 800 cm (8 metri) al di sopra del trampolino. Non è consentito posizionare qualsiasi oggetto in prossimità del trampolino.

La zona destinata agli esercizi deve essere costituita da un terreno livellato, privo di qualsiasi struttura, elementi di arredamento, alberi e rami, rocce, fili, teste di irrigatori e altri ostacoli. I bambini possono subire gravi lesioni inciampando o urtando eventuali ostacoli.

**AVVERTENZA****IMPORTANTE - LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI!****AVVERTENZA - CONSIGLI GENERALI INERENTI LA SICUREZZA**

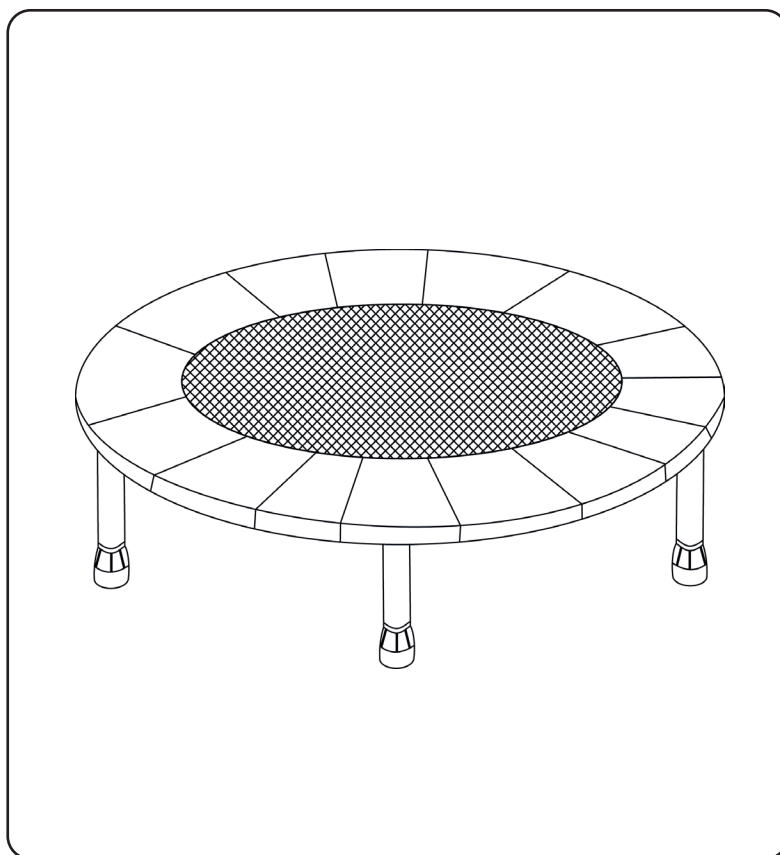
- Si prega di leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e conservarlo per l'uso in futuro.
- Assicurarsi che il trampolino sia stato piegato correttamente, conformemente al presente manuale.
- Il luogo destinato al trampolino deve essere piano e livellato. Se il pavimento presenta irregolarità, ciò causerà lo spostamento del telaio e potrebbe causare sollecitazioni sulle sezioni collegate.
- Non superare il peso massimo consigliato dell'utente (25 kg).
- Il trampolino può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Rimuovere gli occhiali o il casco prima dell'allenamento.
- Non saltare o rimbalzare sulle ginocchia a causa del rischio di lesioni.
- Non utilizzare il trampolino se questo bagnato o in presenza di vento.
- Non eseguire capriole - rischio di gravi lesioni.
- Non permettere ad altri di camminare sotto il trampolino, sedersi, stare in piedi o sdraiarsi sulle coperture delle molle durante l'utilizzo del trampolino.
- Non utilizzare il trampolino sotto l'effetto di alcol, droghe o medicinali che possono limitare la capacità di valutazione.
- Durante l'utilizzo del trampolino, indossare dei calzini.
- Prima di utilizzare il trampolino, rimuovere la bigiotteria indossata.
- Rimbalzare al centro della rete.
- Rispettare le avvertenze inerenti la sicurezza contenute nel manuale.
- Prima di utilizzare il trampolino, togliere le calzature (ad es. le scarpe).
- Ai bambini non è consentito utilizzare il prodotto, a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto a conoscenza delle norme per l'utilizzo del trampolino.
- Prima di iniziare l'esecuzione degli esercizi, controllare e sostituire eventuali parti usurate, danneggiate o mancanti.
- Il trampolino deve essere posizionato su un terreno livellato con almeno 2,5 m di spazio libero intorno e 8 m di spazio libero sopra il trampolino.
- Il trampolino deve essere installato e smontato con la dovuta cura a causa del rischio di lesioni.
- Prima dell'uso, leggere attentamente le avvertenze e le informazioni inerenti l'utilizzo, contenute nelle istruzioni.
- Prima dell'uso, leggere attentamente le avvertenze e le informazioni inerenti l'utilizzo, contenute nelle istruzioni per l'uso del trampolino.

Conservare le presenti informazioni per l'utilizzo futuro.

IMPORTANTE - LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI!!

TRAMPOLINE 91 CM

Manual de usuario



- Trampolín (81 cm)
- Trampolín (91 cm)
- Trampolín (97 cm)
- Trampolín (102 cm)
- Trampolín (114 cm)
- Trampolín (122 cm)
- Trampolín (127 cm)
- Trampolín (140 cm)
- Trampolín (153 cm)

¡Aviso!

El producto no está indicado para niños menores de 36 meses.

Riesgo de atragantamiento por aspiración de piezas pequeñas.

El producto está destinado solamente para el uso doméstico y en espacios cerrados.

Comprobar las roscas de las patas antes de atornillarlas. En caso de ausencia de rosca, extraer el protector de goma: la rosca puede estar en el otro extremo del tubo.

Antes del uso asegurarse de que las patas estén bien enroscadas.

Antes de comenzar cualquier entrenamiento físico, conviene someterse a las pruebas médicas oportunas o consultar a un médico. Antes de comenzar a utilizar el producto, es necesario asegurarse de que el suelo no tenga desniveles y que exista una altura adecuada con respecto al techo. El trampolín no se puede utilizar para acrobacias gimnásticas. El producto no se puede utilizar para practicar figuras acrobáticas, ejercicios de volteo ni ningún otro tipo de ejercicios de gimnasia especializados.

¿CÓMO EMPEZAR?

Empezar con ejercicios de calentamiento antes de proceder al entrenamiento. Dedicar cinco minutos al estiramiento e inclinaciones para evitar distensiones o tirones musculares.

El entrenamiento debe tener lugar cada dos días. Al cabo de unas semanas de ejercicio, se puede empezar a entrenar 5 días a la semana. Se recomienda practicar los saltos midiendo el tiempo de cada ejercicio o contando las repeticiones. Empieza por ejercicios breves extendiendo poco a poco su duración.

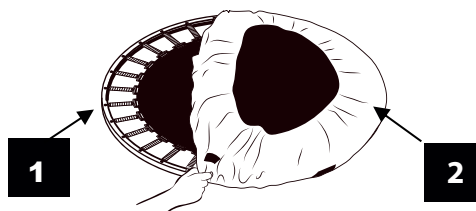
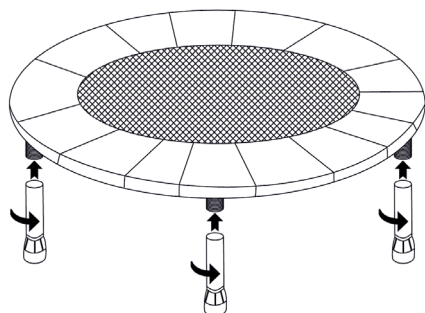
Después de perfeccionar los ejercicios sugeridos, se pueden introducir modificaciones o elaborar ejercicios propios. Añade tu música preferida. De esta manera, disfrutarás aun más de los entrenamientos.

Referencia	Descripción	81 cm	91 cm	97 cm	102 cm	114 cm	122 cm	127 cm	140 cm	153 cm
1	Trampolín	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Base del trampolín (patas)	6	6	6	6	8	8	8	8	10

1. EL SUMINISTRO INCLUYE:

MONTAJE: (No se necesitan herramientas)

1. Coloca el trampolín (1) patas arriba. Retira los protectores de plástico de las aberturas de rosca de las patas.
2. Enrosca las patas (2).
3. ¡Da la vuelta al trampolín y empieza a practicar!



Uso y mantenimiento.

- El montaje debe ser efectuado por un adulto. El trampolín se debe desplegar de la manera indicada en las instrucciones de montaje. El montaje será más fácil con la ayuda de otra persona. El producto puede ser utilizado por niños a partir de 3 años. Asegúrate de que los niños menores de 36 meses no jueguen con ningún elemento del trampolín durante su montaje o una vez instalado el producto. El producto incluye piezas pequeñas que pueden suponer un riesgo de atragantamiento.
- Ten cuidado durante el montaje, ya que el proceso de fabricación ha podido dejar bordes afilados o pequeños trozos de metal. Se recomienda utilizar guantes para proteger las manos en los puntos de apriete. En caso de ausencia de piezas, el trampolín no se puede utilizar hasta instalar las piezas de recambio pertinentes.
- El trampolín se debe colocar sobre una superficie lisa, nivelada y bien iluminada. Nunca colocar el trampolín sobre superficies duras, tales como el hormigón o el asfalto, a no ser que bajo el trampolín y el espacio libre exista una superficie segura. Entre los tipos de superficie adecuada se pueden mencionar el césped, la arena o un área destinada específicamente para el uso del trampolín. No colocar ni almacenar objetos bajo el trampolín. Leer el manual adjunto al trampolín.
- **VIENTO FUERTE:** el viento fuerte puede volcar el trampolín. En caso de previsiones de viento fuerte, trasladar el trampolín a un lugar cubierto o desmontarlo.

Uso

- El trampolín está concebido y preparado para el uso doméstico por usuarios cuyo peso corporal no exceda 25 kg. El trampolín no está indicado para ningún otro uso que no esté contemplado en este manual. Antes del uso del producto, el usuario debe quitarse el calzado. Al utilizar el trampolín, el usuario debe llevar calcetines. El uso incorrecto del producto puede dar lugar a lesiones corporales. Antes del uso, es necesario comprobar el trampolín y sustituir las piezas desgastadas, dañadas o ausentes. Siempre mantener colocados los protectores de los muelles.

Supervisión

- Los niños pueden jugar solamente bajo la supervisión de un adulto. Los niños se deben instruir para que no utilicen el trampolín de una manera inadecuada o peligrosa.

¡Recuerda!

- El trampolín es un equipo con el que el usuario se encuentra a distintas alturas realizando diversos movimientos corporales. Si bajas del trampolín con un salto, chocas contra el marco o las sujeciones de goma, o caes en el trampolín de una manera inadecuada, podrás sufrir lesiones.

¡Aviso!

- No caigas sobre la cabeza o el cuello. Podrás sufrir parálisis o morirte, incluso si caes en el centro de la estera. Para disminuir las posibilidades de caída sobre la cabeza o el cuello, no se deben dar volteretas en el trampolín.

No se recomienda llevar ropa suelta o joyería que se pueda enganchar en los elementos del producto durante el juego. Asegúrate de que no haya niños pequeños andando o gateando debajo del trampolín. El área alrededor y debajo del trampolín debe estar libre de cualquier objeto sólido.

- **IMPORTANTE:** No utilizar el trampolín en caso de haber sufrido lesiones del cuello o la columna vertebral ni tampoco en caso de cualquier otro problema psicológico o físico sufrido en el pasado (riesgo de lesiones corporales).
- Por razones de seguridad, solamente una persona puede utilizar el trampolín en un momento dado. El uso del trampolín por un mayor número de personas podrá hacerlas perder el control, chocar y caerse. Esto podrá dar lugar a lesiones craneales, torceduras del cuello, fracturas de la columna vertebral o de las piernas.
- No se debe modificar el trampolín ni ningún elemento del mismo. Cualquier modificación puede deteriorar el producto y suponer un riesgo de lesiones corporales para el usuario.

Prevención de accidentes por parte del usuario

- Por razones de seguridad, el usuario del producto debe conocer las indicaciones proporcionadas en el manual de uso. Primero los usuarios deben aprender a botar a una altura reducida y conocer las posiciones y configuraciones de caída básicas, antes de avanzar a los ejercicios más complejos. Los usuarios del trampolín deben entender por qué deben perfeccionar el arte del «control» antes de empezar a realizar movimientos. La comprensión del desarrollo correcto de la habilidad de dar saltos en el trampolín debe ser el primer paso del aprendizaje de las reglas de uso del producto.

Prevención de accidentes por parte del responsable de supervisión

- Las personas que supervisen a los usuarios del trampolín deben mantener la vigilancia de una manera competente y adecuada. Deben conocer y observar todas las reglas y precauciones especificadas en este manual para minimizar el riesgo de accidentes y lesiones corporales, así como informar a los usuarios acerca de dichas reglas. Cuando no se pueda garantizar la supervisión o la supervisión proporcionada resulte insuficiente, el trampolín se deberá desmontar y almacenar en un lugar seguro o se deberá proteger de otra manera para impedir su uso no autorizado. Los responsables de la supervisión deben asegurarse de que los usuarios sean plenamente conscientes de las medidas de seguridad indicadas en los protectores.
- Estas instrucciones se han proporcionado teniendo en cuenta la seguridad de los niños, por lo que se requiere su estricto cumplimiento.

Condiciones atmosféricas

- Tener un cuidado especial con el cambio de las condiciones atmosféricas. Sobre todo la estera húmeda puede volverse demasiado resbaladiza y, por tanto, peligrosa. El viento fuerte o vendaval puede hacer que el usuario pierda el control. Para minimizar el riesgo de lesiones corporales, el trampolín se debe utilizar solamente con las condiciones atmosféricas apropiadas. A temperaturas bajas, es decir, bajo cero, la lengua y los labios pueden adherirse a los componentes metálicos. En días más calurosos y soleados, los componentes se pueden calentar. Comprobar periódicamente la temperatura de los componentes metálicos.

Cómo utilizar el trampolín

- Bota siempre desde el centro de la estera. Al botar cerca del borde del trampolín, el usuario podrá sufrir lesiones y provocar el estiramiento de las sujeciones de goma. El protector del muelle no está destinado para soportar el peso de una persona. No colocarse ni saltar directamente sobre el protector del muelle.
- No botes demasiado alto. Mantente bajo hasta controlar la fuerza de bote y siempre caigas en el centro de la estera.
- Para mantener el equilibrio, detén el salto y dobla rápidamente las rodillas al caer.
- No utilices el trampolín bajo los efectos del alcohol o estupefacientes.
- No permitas que los usuarios realicen ejercicios prolongados sobre el trampolín. Al pasar mucho tiempo botando del trampolín, el usuario cansado puede sufrir lesiones. El uso prolongado del trampolín reduce el interés de otras personas.
- La estera del trampolín se encuentra decenas de centímetros por encima del terreno. Si saltas desde el trampolín hacia el terreno u otra superficie, podrás sufrir lesiones. Saltos hacia el trampolín lanzándose desde el techo, la planta superior de un edificio u otro lugar elevado conllevan el riesgo de lesiones. Los niños pequeños pueden necesitar ayuda para subir o bajar del trampolín. El montaje y desmontaje correcto debe constituir la cuestión primordial del uso del producto. Los usuarios acceden al trampolín colocando las manos en el marco y arrastrándose al mismo con la ayuda de las sujeciones de goma y agarrando la propia estera. A la hora de montar o desmontar el trampolín, el usuario no se debe colocar de pie directamente sobre el marco ni tampoco debe agarrarlo. Durante el montaje o desmontaje del producto, el usuario debe colocar las manos sobre el marco. Para desmontar el trampolín, los usuarios deben colocarse en el lateral del trampolín, inclinarse y colocar una mano en el marco, luego bajar del producto.

El usuario puede sufrir lesiones al chocar contra el marco o caerse a través de las sujeciones de goma al dar saltos, subir o bajar del trampolín. Mantente en el centro de la estera a la hora de dar saltos. **ASEGÚRATE DE QUE EL PROTECTOR DEL MUELLE SE ENCUENTRE EN LA POSICIÓN ADECUADA.** El protector del muelle no está destinado para soportar el peso de una persona. No colocarse ni saltar directamente sobre el protector.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- **INFORMACIÓN GENERAL** El trampolín está diseñado para permanecer a la intemperie durante todo el año. El producto requiere escaso mantenimiento. No obstante, existen medidas que pueden contribuir a una larga vida útil del producto. Conviene recordar que la estera, los protectores de los muelles y la carcasa están fabricados en materiales sintéticos y se dañan fácilmente con colillas, fuegos artificiales o chispas de hogueras.
- **MARCO** No sentarse ni colocarse de pie sobre el marco o su protector durante el uso del trampolín para no reducir su funcionalidad. En caso de observar óxido en la superficie del marco, eliminarlo con un cepillo de alambre o papel abrasivo grueso y recubrir el área con una pintura que no afecte a la salud humana.
- **PROTECTORES DE MUELLES** Los protectores sirven para evitar la caída del trampolín o amortiguar la caída sobre la sujeción de goma. Bajo ningún concepto se debe sentar o colocar sobre el protector durante el uso del trampolín. Asimismo, conviene asegurarse de que los usuarios menores no utilicen los bordes interiores del protector como «mango» al subir al trampolín.
- **ESTERA** Con el paso del tiempo, la estera se irá aflojando debido al impacto de la luz ultravioleta. Por tanto, cuanto más se consiga proteger el trampolín de la exposición directa a la luz del sol, tanto más larga será su vida útil. Un poco de moho u hongo no debería deteriorar la estera. Antes de empezar a utilizar el producto, el usuario debe quitarse el calzado. También debe quitarse otros objetos afilados, tales como las hebillas de cinturones, broches u otra joyería.
- **SUJECIONES DE GOMA** No colocarse sobre las sujeciones durante el uso del trampolín. No botar desde las sujeciones. Estos elementos no están diseñados para soportar este tipo de carga y se pueden estirar, deformar y debilitar bajo la misma. Al detectar cualquier deterioro de este componente, se debe sustituir a la mayor brevedad posible para evitar daños de la estera y no sobrecargarla, lo cual podría deteriorar las demás sujeciones.



AVISO



IMPORTANTE: El lugar de colocación del trampolín debe ser liso y carecer de desniveles. Si el suelo cuenta con desniveles, el marco se va a desplazar pudiendo ejercer una tensión excesiva sobre los elementos de unión.

Se recomienda contar con 200 cm (2 metros) alrededor del trampolín y 800 cm (8 metros) por encima del mismo. No colocar objetos cerca del trampolín.

La zona de ejercicio debe situarse en un terreno nivelado, sin ningún tipo de estructuras, elementos del paisaje, árboles ni ramas, rocas, alambres, cabezales de sistemas de riego u otros obstáculos. Los niños pueden sufrir lesiones corporales graves al correr o chocar contra obstáculos.



IMPORTANTE: ¡LEE EL MANUAL PROPORCIONADO!

AVISO: INDICACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

- Lee el presente manual de uso y guárdalo para futuras consultas.
- Asegúrate del montaje correcto del trampolín siguiendo estas instrucciones.
- El lugar de colocación del trampolín debe ser liso y carecer de desniveles. Si el suelo cuenta con desniveles, el marco se va a desplazar pudiendo ejercer una tensión excesiva sobre los elementos de unión.
- No exceder el peso máximo admisible del usuario (25 kg).
- Solamente una persona puede estar utilizando el trampolín en un momento dado.
- Quitate las gafas o el casco antes de empezar a practicar.
- No saltes ni botes desde las rodillas debido al riesgo de lesión.
- No utilices el trampolín en condiciones de humedad o viento.
- No des volteretas (riesgo de lesiones graves).
- No permitas que otras personas se sitúen debajo del trampolín, se sienten o se tumben sobre los protectores de los muelles durante el uso del trampolín.
- No utilices el trampolín bajo los efectos del alcohol, sustancias estupefacientes o medicamentos que puedan influir en tu juicio.
- Lleva calcetines al utilizar el trampolín.
- Quitate cualquier joyería antes de utilizar el trampolín.
- Bota desde el centro de la estera.
- Observa las precauciones descritas en el manual.
- Quitate el calzado (zapatillas, etc.) antes de utilizar el trampolín.
- Los niños no pueden utilizar el producto sin la supervisión de un adulto informado acerca del uso correcto del trampolín.
- Antes de empezar los ejercicios, comprueba todas las piezas y sustituye cualquier elemento desgastado, dañado o ausente.
- El trampolín se debe colocar sobre un soporte liso con al menos 2,5 m de espacio libre a ambos lados y 8 m en altura.
- El trampolín se debe montar y desmontar con cuidado debido al riesgo de lesiones corporales.
- Lee los avisos y la información de uso incluida entre las instrucciones antes de utilizar el producto.
- Lee las demás advertencias y la información de uso incluida en el manual de uso del trampolín antes de utilizar el producto.

Esta información se debe conservar para futuras consultas.

IMPORTANTE: ¡LEE EL MANUAL PROPORCIONADO!