



# **MONTERING BRUKSANVISNING**

**TRAMPOLIN MED SKYDDSNÄT**



- ☐ **Trampolin 250 cm**
- ☐ **Trampolin 305 cm**
- ☐ **Trampolin 366 cm**
- ☐ **Trampolin 427 cm**

## **VARNING!**

- ”VARNING! Max. 150 kg”
- ”VARNING! Endast för hushållsbruk.”
- ”VARNING! Endast för utomhusbruk.”
- ”VARNING! Produkten måste monteras av vuxen och i enlighet med monteringsanvisningarna samt därefter kontrolleras före första användning.”
- ”VARNING! Endast en person i taget – kollisionsrisk.”
- ”VARNING! Stäng alltid skyddsnätets öppning före hoppning.”
- ”VARNING! Hoppa utan skor.”
- ”VARNING! Använd inte produkten om hoppduken är våt.”
- ”VARNING! Töm alla fickor och ha ingenting i händerna vid hoppning.”
- ”VARNING! Hoppa alltid mitt på hoppduken.”
- ”VARNING! Ät aldrig och ha ingenting i munnen under hoppning.”
- ”VARNING! Hoppa aldrig ut eller ned från trampolinen.”
- ”VARNING! Hoppa inte för länge – ta regelbundna pauser.”
- ”VARNING! Säkra trampolinen. Trampolinen får inte användas i hård vind.”

## **BRUKSANVISNING**

- Ingen del av trampolinen får grävas ned.
- Undvik att flytta den monterade trampolinen. Om den måste flyttas ska minst 4 personer, jämnt fördelade runt kanten, lyfta samtidigt.
- Placera trampolinen på plant underlag, minst 2 meter från fasta föremål som staket, byggnader, trädgrenar, torkställningar, luftledningar etc.
- Placera inte trampolinen på hårt underlag som betong eller asfalt eller nära föremål som kan orsaka störning, som pooler, gungställningar, rutschkanor, klätterställningar etc.
- Gör inga ändringar som inte rekommenderas av tillverkaren.

## **UNDERHÅLL**

Före varje säsong, kontrollera ram, upphängning, hoppduk, kantskydd och skyddsnät och avhjälプ eventuella problem eller skador. Använd aldrig trampolinen om delar saknas eller är skadade – risk för allvarlig personskada.

Utför nedanstående kontroller regelbundet.

- Kontrollera att alla skruvförband är korrekt åtdragna. Dra åt, om så behövs.— Kontrollera att alla fjäderfästen är i gott skick och inte kan lossna under hoppning.
- Kontrollera att kantskyddet täcker alla vassa kanter. Byt ut, om så behövs.
- Spara underhållsanvisningarna för framtida behov.
- Trampoliner placerade utomhus ska förankras så att de inte kan röra sig till följd av starkt vind, till exempel med jordspett eller med sandsäckar eller vattenbehållare. Föremål som kan utgöra vindfång ska avlägsnas, som skyddsnät och hoppduk.
- Stora snömängder och mycket låg temperatur kan skada trampolinen. Avlägsna snö från hoppduken. Vi rekommenderar att hoppduken demonteras och förvaras

inomhus.

- Kontrollera regelbundet hoppduk, kantskydd och skyddsnät med avseende på skador. Byt ut skyddsnätet efter 2 år.
- Kontrollera att alla kardborrefästen är korrekt monterade när trampolinen används.
- Vid stark vind, demontera skyddsnätet och/eller förankra trampolinen.

## **INLEDNING**

### **Läs dessa anvisningar noga före användning.**

Som vid alla annan fysisk aktivitet finns risk för personskada om inte säkerhetsanvisningarna följs. Minska risken för personskada genom att följa säkerhetsanvisningar och rekommendationer.

- ❖ Felaktig användning av trampolinen kan orsaka allvarlig personskada.
  - ❖ Trampolinens studsegenskaper gör att användaren kan hoppa mycket högt i olika positioner, med kroppsställningar som kan vara ovana. Var försiktig vid all användning av trampolinen.
  - ❖ Kontrollera trampolinen före varje användning med avseende på slitage av hoppduk och lösa eller saknade delar.
  - ❖ Bruksanvisningen innehåller anvisningar för montering, underhåll och säkerhet samt varningstexter och information om hopp teknik. Alla som ska använda trampolinen eller övervaka personer som använder den ska läsa dessa anvisningar. Personer som använder trampolinen ska vara medvetna om sin förmåga och sina fysiska begränsningar.
  - ❖ Placera trampolinen på plant, horisontellt underlag före användning, annars finns risk för allvarlig personskada.
-

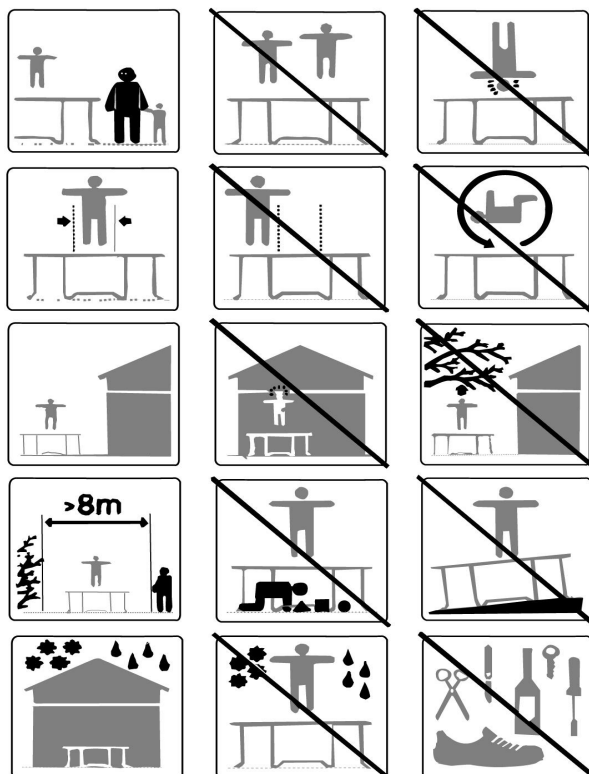
# VARNING!



ENDAST EN PERSON  
I TAGET FÅR  
ANVÄNDA  
TRAMPOLINEN. OM  
FLERA PERSONER  
HOPPAR SAMTIDIGT



ATT LANDA PÅ HUVUD  
ELLER NACKE KAN LEDA  
TILL FÖRLAMNING  
ELLER DÖDSFALL.  
GÖR INGA VOLTER, DET  
ÖKAR RISKEN ATT  
LANDA PÅ HUVUD ELLER  
NACKE



\*Max. användarvikt: 100 kg (250 cm), 150 kg (305 cm, 366 cm, 427 cm)

\*Produkten är inte avsedd för barn under 3 år.

## ANVÄNDNING

Börja med att bekanta dig med hur trampolinen känns att hoppa på. Fokusera på grundläggande saker som kroppsposition och träna på varje grundläggande hopptechnik tills du behärskar den och har fullständig kontroll.

**Om du vill bromsa ett hopp böjer du bara på knäna innan du landar.** Träna på att stanna samtidigt som du lär dig de grundläggande hopptechnikerna. Att kunna stanna korrekt är extra viktigt när du lär dig att hoppa, samt om du förlorar balansen eller kontrollen över ett hopp. Om du inte kan stanna korrekt ökar risken för personskada. Du kan landa på ram eller fjädrar eller falla av trampolinen om förlorar kontrollen över hoppet. Ett kontrollerat hopp innebär att du hoppar upp och landar på samma plats. Om du förlorar kontrollen på trampolinen stannar du genom att böja knäna när du landar på hoppduken.

**Volter.** Gör aldrig volter åt något håll (bakåt eller framåt) på trampolinen. Du riskerar att landa på huvud eller nacke, vilket kan leda till allvarlig personskada, förlamning och/eller dödsfall.

**Främmande föremål.** Använd inte trampolinen om det finns husdjur, människor eller föremål under den. Det ökar risken för personskada. Håll aldrig något föremål i händerna när du hoppar och låt inga föremål ligga på trampolinen när någon vistas på den. Kontrollera att det inte finns några hinder ovanför trampolinen, exempelvis trädgrenar, ledningar och liknande, eftersom det



ökar risken för personskada.

*Antal personer på trampolinen.* Låt aldrig mer än en person i taget hoppa på trampolinen. Om flera personer hoppar samtidigt ökar risken för allvarlig personskada.

*Underhåll.* En trampolin i dåligt skick ökar risken för personskada. Undersök alltid trampolinen före varje användning med avseende på böjda stålrör, slitage på hoppduk, trasiga fjädrar och allmän stabilitet.

*Uppställningsplats.* Placera trampolinen på plant, horisontellt underlag, annars finns risk för allvarlig personskada och/eller egendomsskada.

*Väderförhållanden.* Trampolinen får inte användas i regn eller blåst. Om hoppduken är våt riskerar användaren att halka. Stark vind kan göra att användaren förlorar kontrollen.

*Begränsning av åtkomst.* När trampolinen inte används ska trampolinstegen förvaras på säker plats så att barn inte kan leka på trampolinen.

## **MINSKNING AV OLYCKSRISK**

### **Hoppare**

Det viktigaste är att ha kontroll över hoppet. Försök aldrig utföra hopp som överstiger din förmåga. Träna grundläggande hoppteknik tills du bemästrar den fullständigt. Information är en viktig säkerhetsfaktor. Läs alla säkerhetsanvisningar och varningstexter noga och träna in säker hoppteknik före användning. Ett kontrollerat hopp innebär att du hoppar upp och landar på samma plats. Mer information om säker hoppteknik kan du få från en trampolinklubb.

### **Övervakare**

Den som övervakar hoppningen måste förstå och följa säkerhetsanvisningar och säkerhetsinformation. Det är övervakarens ansvar att ge information och vägledning till dem som hoppar. När ingen kan övervaka hoppningen ska trampolinen förvaras på säker plats, gärna demonterad för att undvika otillåten användning eller täckt med kraftig presenning som kan låsas fast ordentligt. Övervakaren ansvarar även för att säkerhetsskylten är fäst trampolinen och att användarna känner till informationen på skylten.

## **SÄKERHETSANVISNINGAR TRAMPOLIN**

### **HOPPAR**

- ❖ Använd inte trampolinen när du är påverkad av droger, alkohol eller läkemedel.
- ❖ Ta bort alla hårda och vassa föremål ur fickor och liknande innan du använder trampolinen.
- ❖ Var försiktig och använd rätt teknik när du går på och av trampolinen. Hoppa aldrig upp eller ned från trampolinen och använd den inte som språngbräda.
- ❖ Lär dig behärska grundläggande hoppteknik innan du fortsätter med mer avancerade övningar. Läs avsnittet om grundläggande hoppteknik för att lära dig grunderna.
- ❖ Bromsa hopp och stanna genom att böja knäna när du landar på hoppduken.
- ❖ Se till att alltid ha kontroll när du hoppar på trampolinen. Ett kontrollerat hopp är när du hoppar upp och landar på samma plats. Om du känner att du förlorar kontrollen stannar du genom att böja knäna när du landar.
- ❖ Hoppa korta pass och gör inte alltför höga hopp.
- ❖ Håll blicken på hoppduken för att få bättre kontroll över hoppningen.
- ❖ Låt aldrig mer än en person i taget hoppa på trampolinen.
- ❖ Det ska alltid finnas en person som övervakar hoppningen.

## ÖVERVAKARE

- ❖ Lär dig grundläggande hoppteknik och läs alla säkerhetsanvisningar. Minska risken för personskada genom att tillämpa alla säkerhetsanvisningar och se till att nybörjare lär sig grundläggande hoppteknik innan de fortsätter med svårare och mer avancerade hopp.
- ❖ Alla hoppare ska övervakas, oavsett skicklighet och ålder.
- ❖ Använd aldrig trampolinen om den är våt, skadad eller sliten. Kontrollera trampolinen med avseende på slitage före varje användning.
- ❖ Flytta bort alla föremål som kan störa hopparen från trampolinen. Kontrollera noga vad som finns ovanför, under och runt trampolinen.
- ❖ När trampolinen inte används ska den skyddas mot otillåten användning.

## Säkerhet

Hoppa inte för långa pass på trampolinen, eftersom trötthet ökar risken för personskada. Hoppa korta pass och turas om, så kan fler vara med och ha kul! Låt inte mer än en person i taget hoppa på trampolinen.

De som hoppar ska ha lämplig klädsel, exempelvis t-shirt och shorts eller träningsbyxor, och särskilda gymnastikskor, kraftiga sockor eller vara barfota. Om du är nybörjare kan du ha långärmad tröja och långa byxor som skyddar mot skrapsår tills du lärt dig bemästra grundläggande hoppteknik och landning. Använd inte skor med hård sula, exempelvis tennisskor, på trampolinen, eftersom det sliter på hoppduken. Gå alltid på och av trampolinen på rätt sätt för att undvika personskada. Gå upp genom att placera handen på ramen och antingen kliva eller rulla upp på ramen, över fjädrarna och upp på hoppduken. Tänk på att alltid placera händerna på ramen när du går på och av trampolinen. Kliv inte direkt på kantskyddet och fatta inte heller tag i kantskyddet. Gå av trampolinen genom att gå fram till kanten och placera handen på ramen som stöd när du kliver ned. Små barn ska hjälpas av och på trampolinen.

Hoppa aldrig ovarsamt eller okontrollerat på trampolinen, eftersom det ökar risken för personskada. Kontroll och god hoppteknik är nyckeln till säker och rolig hoppning. Tävla aldrig om vem som kan hoppa högst! Använd aldrig trampolinen ensam utan övervakning.

## PLACERING

Det måste finnas minst 7,5 meter fri höjd ovanför trampolinen. Se till att det finns fria ytor runt trampolinen. Se till att det inte finns trädgrenar, gungor, swimmingpooler, elledningar i närheten och placera trampolinen på avstånd från väggar, staket och liknande. Beakta nedanstående vid placering.

- ❖ Placera trampolinen på plant, horisontellt underlag före användning.
- ❖ Området ska vara väl upplyst.
- ❖ Det får inte finnas några hinder eller föremål under, ovanför eller runt trampolinen.

## OLYCKSRISKER

*Av- och påstigning.* Var försiktig när du går på och av trampolinen. Fatta inte tag i kantskyddet och kliv inte på fjädrarna när du går på trampolinen. Hoppa inte på trampolinen från exempelvis marken, tak eller steg. Det ökar risken för personskada. Hoppa aldrig ned från trampolinen, oavsett hur marken under ser ut. Om små barn leker på trampolinen behöver de hjälp att gå på och av.

*Alkohol och droger.* Använd aldrig trampolinen när du är påverkad av alkohol eller droger, eftersom omdöme, reaktionstid och allmän kroppskontroll påverkas negativt.

*Flera hoppare.* Om mer än en person i taget hoppar ökar risken för personskada. Risken att hoppare flyger av trampolinen, förlorar kontrollen, krockar med andra hoppare eller landar på fjädrarna ökar.

I allmänhet är det den lättaste personen på trampolinen som utsätts för den största risken.

*Landning på ram eller fjädrar.* Hoppa alltid mitt på trampolinen. Det minskar risken för personskada vid landning på ram eller fjädrar. Se till att kantskyddet alltid täcker fjädrarna. Gå eller hoppa aldrig på kantskyddet, eftersom det inte håller för detta.

*Förlust av kontroll.* Försök aldrig utföra hopp som överstiger din förmåga. Träna grundläggande hopptechnik tills du bemästrar den fullständigt. Om dessa anvisningar inte följs ökar risken för personskada.

## **MONTERING**

För montering används det medföljande specialverktyget. När trampolinen inte används kan den enkelt demonteras.

Läs monteringsanvisningarna före montering.

## **FÖRE MONTERING**

I tabellen nedan finns nummer och benämning för delar. I monteringsanvisningarna används dessa nummer och benämningar. Kontrollera att du har alla delar i listan. Försök inte montera produkten om delar saknas eller är skadade – kontakta återförsäljaren. Använd skyddshandskar för att förhindra klämskada vid montering.

## Ingående delar (ej skalenlig)

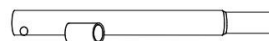
Använd bilderna nedan för att identifiera alla delar



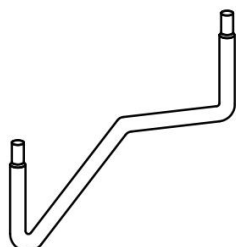
1 Ramrör



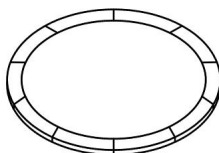
2 T-stycke



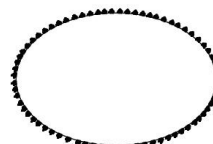
3 Vertikal benförlängning



4 Benbåge



5 Kantskydd



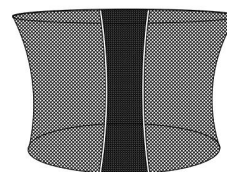
6 Hopppduk



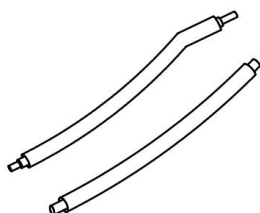
7 Fjäder



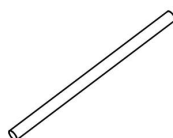
8 Fjäderverktyg



9 Skyddsnät



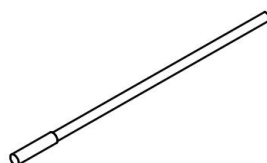
10 Skumgummiklädda stolpar  
för skyddsnät



11 PVC-hylsor för skyddsnätsstolpar



12 Toppskydd



13 Stolpöverdel av glasfiber



14 Skruvar



15 Skruvnyckel



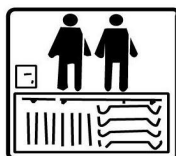
16 Bruksanvisning

## DELAR

Kontrollera före montering att alla delar nedan finns, för den aktuella trampolinstorleken.

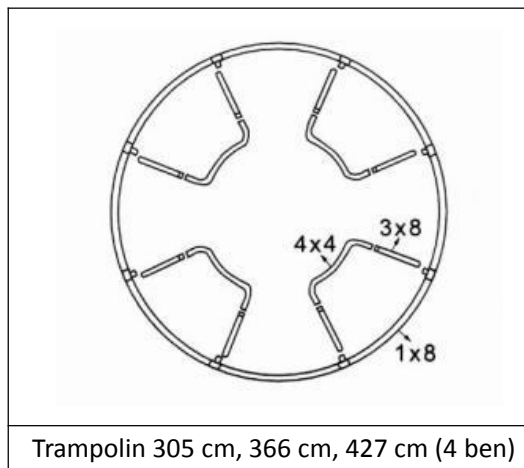
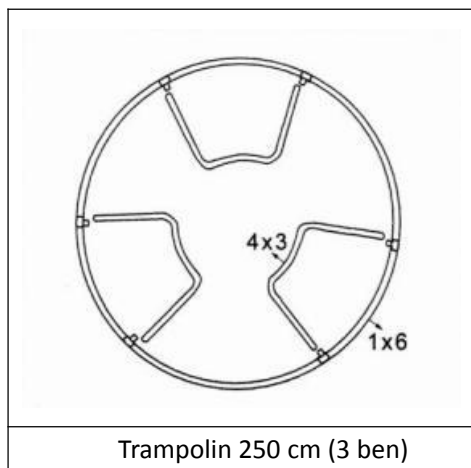
| Art.nr<br>Nummer | Beskrivning                           | 250 cm                    | 305 cm | 366 cm | 427 cm |
|------------------|---------------------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|
| 1                | Ramrör                                | 6                         | 8      | 8      | 8      |
| 2                | T-stycke                              | 6                         | 8      | 8      | 8      |
| 3                | Vertikal benförlängning               | /                         | 8      | 8      | 8      |
| 4                | Benbåge                               | 3                         | 4      | 4      | 4      |
| 5                | Kantskydd                             | 1                         | 1      | 1      | 1      |
| 6                | Hoppduk                               | 1                         | 1      | 1      | 1      |
| 7                | Fjäder                                | 48                        | 64     | 72     | 88     |
| 8                | Fjäderverktyg                         | 1                         | 1      | 1      | 1      |
| 9                | Skyddsnät                             | 1                         | 1      | 1      | 1      |
| 10               | Skumgummiklädda stolpar för skyddsnät | 12                        | 16     | 16     | 16     |
| 11               | PVC-hylsor för skyddsnätsstolpar      | 6                         | 8      | 8      | 8      |
| 12               | Toppskydd                             | 6                         | 8      | 8      | 8      |
| 13               | Stolpöverdel av glasfiber             | Antal beroende på variant |        |        |        |
| 14               | Skravar                               | 6                         | 8      | 8      | 8      |
| 15               | Skruvnyckel                           | 1                         | 1      | 1      | 1      |
| 16               | Bruksanvisning                        | 1                         | 1      | 1      | 1      |

ANVÄND SKYDDSHANDSKAR VID MONTERING FÖR ATT UNDVIKA KLÄMSKADA. TÄNK PÅ ATT TRAMPOLINEN SKA MONTERAS AV MINST TVÅ PERSONER.



### STEG 1 – Ram

Kontrollera att antalet rör i förpackningen stämmer överens med listan för den aktuella trampolinstorleken. Alla delar med samma utformning är utbytbara och har ingen höger- eller vänsterorientering. Sätt samman delarna genom att föra in den mindre rördelen i den större. Dessa fogar kallas kontaktpunkter.



# MONTERING AV RAM

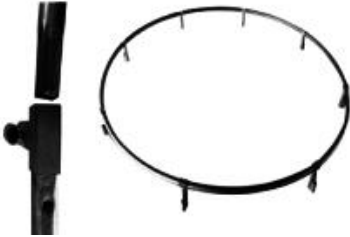
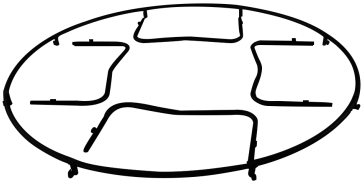
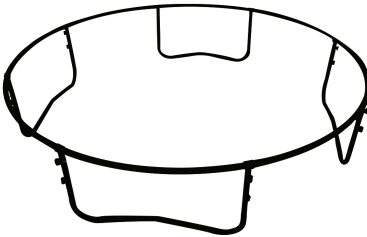
Delarna beskrivs i listan över delar.

## **VARNING!**

Placera trampolinen på uppställningsplatsen. Underlaget måste vara plant och horisontellt. Flytta inte trampolinen efter att monteringen slutförts. Det kan orsaka spänningar som kan deformera ramen.

VARNING! 2 vuxna personer behövs för monteringen. Använd kraftiga skor och, för arbetsmoment där så anges, skyddshandskar. Ha hela tiden säkert fotfäste och god balans.

Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs, finns risk allvarlig personskada.

|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Steg 1</u></b></p>            | <p><b><u>Steg 2</u></b></p>                                                          | <p><b><u>Steg 3</u></b></p>                                                                                     |
| <p>Lägg ut alla delar av trampolinen i grupper enligt bilderna. Kontrollera att samtliga delar enligt listan finns.</p> | <p>Sätt ihop ramrören med T-styckena som bilden visar. OBS! Det svetsade röret på T-stycket ska vara vänt utåt.</p>                                                   | <p>För in de vertikala benförlängningarna i benbågarna som bilden visar. Låssprintarna <b>MÅSTE</b> vara vända inåt. (Vertikala rör behövs inte på trampolin 250 cm.)</p>                          |
| <p><b><u>Steg 4</u></b></p>           | <p><b><u>Steg 5</u></b></p>                                                        | <p><b><u>Steg 6</u></b></p>                                                                                   |
| <p>Placera samtliga ben inne ramen, inpassade mot T-styckena.</p>                                                       | <p>Lyft ramens ena sida och för in T-styckenas rör i benbågarna/benen. Upprepa för samtliga benbågar. Minst 2 personer behövs för att lyfta ramens motsatta sida.</p> | <p>För in hoppdukens trekantiga ringar en och en i hålen i skyddsnätets kant.<br/>Tips: Innan nätet monteras, kontrollera att hoppduken är placerad med logotypen uppåt och vänd mot ingången.</p> |

**Steg 7**

Placera hoppduken med skyddsnätet inne i ramen.

Tips: Kontrollera att skyddsnätets ingång är placerad mellan två benbågar (INTE som i bilden ovan).

**Steg 8**

Haka fast den lilla kroken i fjäderns ena ände i en av hoppdukens trekantiga krokar och haka fast den stora kroken i fjäderns andra ände i ett hål i ramröret invid ett T-stycke med hjälp av fjädderverktyget.

**Steg 9**

Upprepa för att montera samtliga krokarna invid T-styckena enligt bilden ovan.

**Steg 10**

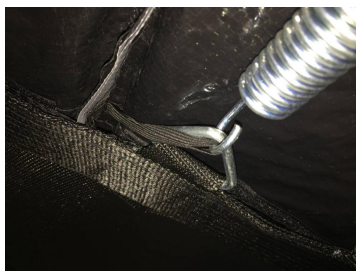
Fjädrarna ska vara jämnt fördelade. **VARNING!** Hoppduken är hårt spänd och det kan krävas stor kraft för att montera fjädrarna. Akta fingrarna och undvik att slinta. Risk för allvarlig personskada.

**Steg 11**

Lägg ut kantskyddet runt hoppduken, ovanpå fjädrarna, så att flikarna sticker utanför ramen. Knäpp kardborrefästena. Justera kantskyddet så att sömmarna är inpassade mot T-styckena.

**Steg 12**

Knyt fast de svarta banden under kantskyddet i ramrören enligt bilden ovan.

**Steg 13****Steg 14****Steg 15**

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dra de elastiska banden under kantskyddet till närmaste fjäderkrok.</p>                                        | <p>Placera glasfiberstolpar i skyddsnätets övre hylsor. Sammanfoga sedan glasfiberstolparnas båda delar. Den kortaste delen av stolpen ska monteras sist.</p> | <p>Anslut en övre säkerhetsnätstolpe med en nedre säkerhetsnätstolpe med låsstift. (Övre polen är galvaniserad med topphatt, nedre polen är svart pulverlackerad.)</p> |
| <p><b><u>Steg 16</u></b></p>      | <p><b><u>Steg 17</u></b></p>                                                | <p><b><u>Steg 18</u></b></p>                                                        |
| <p>För in skyddsnätsstolparna i PVC-hylsorna med toppskydden utanför hylsorna.</p>                                | <p>För skyddsnätsstolparnas nederändar i de svetsade rören på T-styckena och lås på plats med skruvar enligt bilden ovan.</p>                                 | <p>För in glasfiberstolparna i toppskydden av plast enligt bilden ovan.</p>                                                                                            |
| <p><b><u>Steg 19</u></b></p>  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
| <p>Därmed är monteringen slutförd.</p>                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |



## HOPPLEKTIONER

Lektionerna nedan är tänkta att lära dig grundläggande hoppteknik innan du fortsätter med svårare och mer avancerade hopp. Läs alla säkerhetsanvisningar noga före användning. Tillsammans med den person som övervakar hoppningen kan du prova dig fram till säker hoppteknik.

### Lektion 1

- A. Gå upp och ned – Demonstration av rätt teknik
- B. Rakt hopp – Demonstration och träning
- C. Bromsa/stanna (se Hopp) – Demonstration och träning Stanna på kommando
- D. Händer och knän – Demonstration och träning. Fokus på landning och kroppsposition

### Lektion 2

- A. Repetera teknikerna från lektion 1
- B. Knähopp – Demonstration och träning Lär dig det grundläggande knähoppet innan du provar att vända åt höger och vänster
- C. Sitthopp – Demonstration och träning. Lär dig det grundläggande sitthoppet och lägg sedan till ett knähopp och hopp på händer och knän – upprepa

### Lektion 3

- A. Repetera teknikerna från föregående lektioner
- B. Fallhopp - Undvik brännsår med rätt teknik. Eleven ska ligga på mage med ansiktet mot hoppduken medan instruktören letar efter defekter som kan orsaka skada.
- C. Stå på alla fyra, studsar ned på mage med rak kropp mot hoppduken och sedan upp till stående
- D. Träna på serien händer och knän, fallhopp, tillbaka till stående, sitthopp tillbaka till stående

### Lektion 4

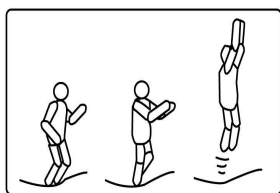
- A. Repetera teknikerna från föregående lektioner
- B. 180° vändning
  - i. Gör ett fallhopp och när du landar på mattan trycker du ifrån med höger eller vänster arm beroende på åt vilket håll du vill vrida dig.
  - ii. Håll hela tiden ryggen parallellt mot mattan och vinkla huvudet uppåt.
  - iii. När du vänt 180° landar du i fallposition med magen mot mattan.

Efter lektion 4 har eleven lärt sig den grundläggande hoppteknik som krävs för säker hoppning. Uppmuntra hopparna att prova nya hopp och utveckla sin teknik med betoning på kontroll och korrekt kroppsposition.

Leken HOPPIS är ett uppskattat sätt att utveckla hoppteknik och lära sig nya saker. Alla kan vara med. Hoppare 1 börjar och gör ett hopp. Hoppare 2 upprepar den första deltagarens hopp och lägger till ett nytt hopp. Hoppare 3 upprepar hoppet hoppare 1 och 2 gjorde och lägger till ett tredje hopp. Detta fortsätter tills någon inte klarar av hela serien, den får då en bokstav, tills någon har fått alla bokstäverna i ordet HOPPIS. Den som är sist kvar vinner. Under leken är det dock viktigt att deltagarna inte utmanar varandra till svårare hopp än de bemästrar. Kontakta en trampolinklubb om du vill utveckla dig ytterligare.

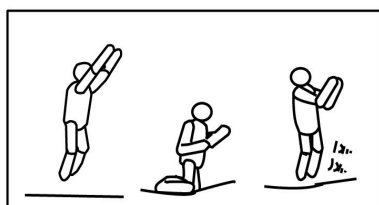
## GRUNDLÄGGANDE HOPP

### GRUNDHOPP/RAKT HOPP



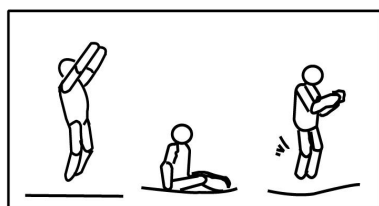
1. Stå upp med fötterna axelbrett isär och blicken riktad mot mattan.
2. Pendla armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
3. Hoppa upp och för samman fötterna. Tårna ska riktas nedåt.
4. Landa på hoppduken med fötterna axelbrett isär.

### KNÄHOPP



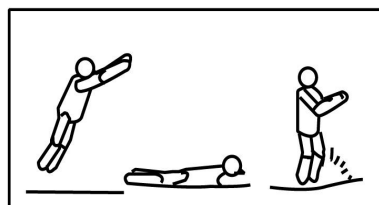
1. Gör ett lågt grundhopp.
2. Landa på knäna. Håll ryggen rak och håll balansen med hjälp av armarna.
3. Hoppa tillbaka till stående grundposition genom att pendla armarna uppåt.

### SEAT BOUNCE



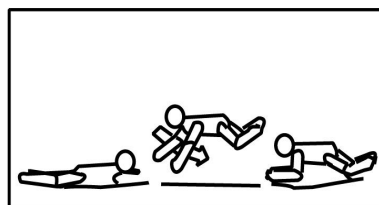
1. Gör ett grundhopp och landa sittande.
2. Placera händerna på hoppduken vid höfterna.
3. Tryck ifrån med händerna för att gå tillbaka till stående grundposition.

### FRONT BOUNCE



1. Gör ett fallhopp.
2. Landa med magen mot hoppduken
3. (ansiktet nedåt) och utsträckta armar.
4. Tryck ifrån med armarna mot hoppduken för att gå tillbaka till stående grundposition.

### 180 DEGREE BOUNCE



1. Gör ett fallhopp.
2. Tryck ifrån med vänster eller höger hand, beroende vilket håll du vill vända åt.
3. Håll upp huvudet, håll kvar axlarna i samma ställning och ryggen parallell mot hoppduken.
4. Landa på magen och gå tillbaka till stående grundposition genom att trycka ifrån med händerna.



# MONTERINGSINSTRUKSJON

## BRUKSANVISNING

PUMPKIN DESIGN TRAMPOLINE & SIKKERHETSNETT



- ☐ 8 FT (250 cm) Trampoline
- ☐ 10 FT (305 cm) Trampoline
- ☐ 12 FT (366 cm) Trampoline
- ☐ 14 FT (427 cm) Trampoline

## ADVARSEL!

- ”ADVARSEL! Maks. 150 kg”
- ”ADVARSEL! Kun til privat bruk.”
- ”ADVARSEL! Bare til utendørs bruk.”
- ”ADVARSEL! Produktet skal monteres av en voksen i henhold til monteringsanvisningene og deretter kontrolleres før bruk.”
- ”ADVARSEL! Kun én person om gangen - fare for kollisjon.”
- ”ADVARSEL! Lukk alltid beskyttelsesnettets åpning før hopping.”
- ”ADVARSEL! Hopp uten sko.”
- ”ADVARSEL! Ikke bruk produktet hvis hoppeduken er våt.”
- ”ADVARSEL! Tom alle lommer og ikke ha noe i hendene ved hopping.”
- ”ADVARSEL! Hopp alltid midt på hoppeduken.”
- ”ADVARSEL! Ikke spis eller ha noe i munnen under hopping.”
- ”ADVARSEL! Hopp aldri ut eller ned fra trampolinen.”
- ”ADVARSEL! Ikke hopp for lenge – ta regelmessige pauser.”
- ”ADVARSEL! Sikre trampolinen. Trampolinen må ikke brukes i sterk vind.”

## BRUKSANVISNING

- Ingen av trampolinens deler skal graves ned.
- Unngå å flytte den monterte trampolinen. Hvis den må flyttes, skal minst 4 personer, jevnt fordelt rundt kanten, løfte samtidig.
- Plasser trampolinen på jevnt underlag, minst 2 meter fra faste gjenstander som gjerder, bygninger, grener, tørkestativ, luftledninger etc.
- Ikke plasser trampolinen på hardt underlag som betong eller asfalt eller nær gjenstander som kan forårsake forstyrrelser, som bassenger, huskestativ, sklier, klatrestativ etc.
- Ikke gjør endringer på produktet som ikke er anbefalt av produsenten.

## VEDLIKEHOLD

Før hver sesong skal ramme, oppheng, hoppeduk, kantbeskyttelse og beskyttelsesnett kontrolleres og eventuelle problem eller skader må repareres. Ikke bruk trampolinen hvis noen deler mangler eller er skadet. Det medfører fare for alvorlig personskade.

Utfør kontrollene nedenfor regelmessig.

- Kontroller at alle skrueforbindelser er godt strammet. Stram til om nødvendig.— Kontroller at alle fjærfester er i god stand og ikke kan løsne under hopping.
- Kontroller at kantbeskyttelsen dekker alle skarpe kanter. Bytt den om nødvendig.
- Ta vare på vedlikeholdsanvisningene for fremtidig bruk.
- Trampoliner som er plassert utendørs skal forankres slik at de ikke kan bevege seg som følge av sterk vind. Bruk for eksempel jordspyd, sandsekker eller vannbeholdere. Gjenstander som kan bli tatt av kraftig vind skal fjernes, som beskyttelsesnett og hoppeduk.
- Store snømengder og svært lav temperatur kan skade trampolinen. Fjern snø fra hoppeduken. Vi anbefaler at hoppeduken demonteres og oppbevares innendørs.

- Kontroller hoppeduk, kantbeskyttelse og beskyttelsesnett regelmessig med tanke på skader. Bytt beskyttelsesnettet etter 2 år.
- Kontroller at alle borrelåsfester er korrekt montert når trampolinen brukes.
- Demonter beskyttelsesnettet og/eller forankre trampolinen ved sterk vind.

## **INNLEDNING**

**Vennligst les bruksanvisningen nøye før du tar i bruk den nye trampolinen.**

Som med all annen fysisk aktivitet kan deltakerne bli skadet hvis de ikke følger de korrekte sikkerhetsanvisningene. Vennligst følg angjeldende sikkerhetsanvisninger og tips for å redusere faren for personskade.

- ❖ Feil bruk og behandling av trampolinen er farlig og kan forårsake alvorlige skader!
  - ❖ Trampoliner er hoppeapparater som driver brukeren til uvante høyder og en rekke uvante bevegelser, derfor bør man være forsiktig når man utøver enhver form for øvelse på trampolinen.
  - ❖ Før hver bruk, kontroller trampolinen for slitasje på hoppematten og for løse eller savnede deler.
  - ❖ Monteringsanvisning, vedlikeholdsveiledning, sikkerhetstips, advarsler og hoppe-/spretteteknikker følger med denne bruksanvisningen. Alle brukere og alle som har tilsyn med brukerne må lese og gjøre seg kjent med anvisningene. Enhver som bruker trampolinen må være klar over sine egne fysiske begrensninger.
  - ❖ Trampolinen MÅ plasseres på en flat overflate. Gjør man ikke det, kan det resultere i funksjonsfeil og føre til alvorlige skader eller dødsfall.
-

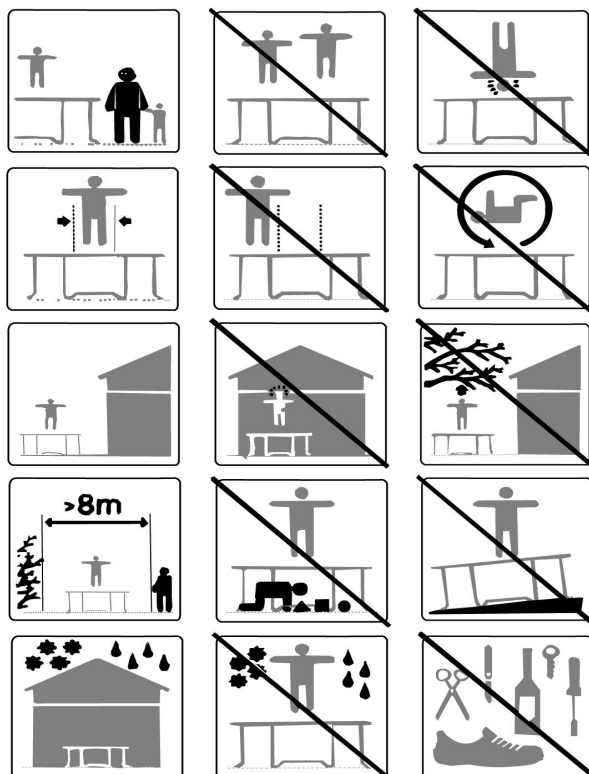
# Advarsel



ALDRI MER ENN EN  
PERSON PÅ  
TRAMPOLINEN OM  
GANGEN! FLERE  
HOPPERE ØKER  
RISIKOEN FOR



HVIS DU LANDER PÅ  
HODET ELLER NAKKEN,  
KAN DET FØRE TIL  
LAMMELSER ELLER  
DØDSFALL!  
VI ANBEFALER AT DU  
IKKE UTFØRER SALTOER,  
SIDEN DET KAN ØKE



Maks. brukervekt: 100 kg (8 ft), 150 kg (10 ft, 12 ft, 14 ft)

\*Passer ikke for barn under 36 måneder

## INFORMASJON OM BRUK AV TRAMPOLINEN

Du bør starte med å venne deg til følelsen og spretten i trampolinen. Fokuser på grunnleggende kroppsstillinger og øv på hvert hopp (de grunnleggende hoppene) helt til du kan utøve hver øvelse med sikkerhet og kontroll.

**For å dempe et hopp trenger du bare å bøye knærne før de kommer i kontakt med hoppematten.** Dette er en grunnleggende teknikk du bør øve på når du lærer deg hvert av de grunnleggende hoppene. Du bør dempe hoppet hvis du mister balansen eller kontroll over et hopp, eller hvis du bare lærer deg hvordan du hopper på trampoline. Hvis du ikke mestrer det å dempe et hopp, er det en økt risiko for at du skader deg ved å lande på ramme, fjærer eller utenfor trampolinen når du mister kontrollen over et hopp. Det blir ansett som et kontrollert hopp når du lander på samme punkt som du tok sats fra. Hvis du mister kontrollen når du hopper på trampolinen, demp hoppet når du lander. Da vinner du tilbake kontrollen og kan stoppe hoppet.

**Saltoer (volter):** Vi anbefaler at du IKKE UTFØRER noen former for saltoer (baklengs eller forlengs) på denne trampolinen. Hvis du gjør en feil når du forsøker å ta en salto, kan du lande på hodet eller nakken og få alvorlige skader.

**Fremmedlegemer:** IKKE bruk trampolinen hvis det er kjæledyr, andre personer eller gjenstander

under trampolinen. Dette vil øke risikoen for skade. IKKE hold gjenstander i hånden og IKKE legg gjenstander på trampolinen mens noen bruker den. Vær oppmerksom på hva som er over deg når du bruker trampolinen. Grener, ledninger eller andre gjenstander som befinner seg over trampolinen vil øke faren for at noen skader seg.

*Antall personer på trampolinen:* Aldri mer enn én person på trampolinen om gangen. Hvis det er flere enn én person på trampolinen samtidig, kan det øke risikoen for skade.

*Dårlig vedlikehold av trampolinen:* En trampoline som er i dårlig stand vil øke risikoen for skade. Før hver bruk, vennligst kontroller trampolinen for bøyd stålrør, rifter i matten, løse eller ødelagte fjærer og generell stabilitet.

*Plassering av trampolinen:* Trampolinen må alltid plasseres og brukes på en plan overflate. Hvis trampolinen ikke plasseres på en plan overflate, vil det øke risikoen for personskader og/eller skade på trampolinen.

*Værforhold:* Vær oppmerksom på værforholdene når du bruker trampolinen. Hvis hoppematten er våt, kan den som hopper skli og skade seg. Sterk vind kan også forårsake at hopperen mister kontrollen.

*Begrens tilgangen:* Oppbevar stigen på et sikkert sted når trampolinen ikke er i bruk, for å forhindre at barn leker på trampolinen uten tilsyn.

## **TIPS FOR Å REDUSERE FAREN FOR ULYKKER**

Hopperen:

Nøkkelen til å unngå ulykker er å bevare kontroll over hoppene dine. IKKE begynn med mer kompliserte og vanskelige hopp før du mestrer de grunnleggende hoppeteknikkene. Opplæring er veldig viktig og nøkkelen til sikkerhet. Les, forstå og følg alle sikkerhetstiltak og advarsler før du tar i bruk trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander og tar sats fra det samme punktet. For ytterligere tips og instruksjoner, ta kontakt med en sertifisert trampolineinstruktør.

Den som har tilsyn:

Den som har tilsyn med de som bruker trampolinen, må forstå og håndheve alle sikkerhetsregler og anvisninger. Den som har tilsyn har ansvar for å gi kyndige råd og veiledning til alle som hopper på trampolinen. For å forhindre uautorisert bruk kan trampolinen lagres på et sikkert sted, demonteres eller dekkes med en tung presenning som kan låses med lås eller kjetting når trampolinen er uten tilsyn, eller mangler kyndig tilsyn. Den som har tilsyn har også ansvar for å plassere sikkerhetsplakaten på trampolinen og sørge for at hopperne er informert om advarslene og instruksjonene.

## **SIKKERHETSINSTRUKSJONER FOR TRAMPOLINE**

### **HOPPERE:**

- ❖ Ikke bruk trampolinen hvis du er påvirket av alkohol eller narkotiske stoffer.
- ❖ Fjern alle skarpe gjenstander du har på deg før du bruker trampolinen.
- ❖ Du bør klatre opp og ned av trampolinen på en kontrollert og forsiktig måte. Hopp aldri på eller av trampolinen, og bruk aldri trampolinen som et redskap for å sprette over til eller inn i en annen gjenstand.
- ❖ Du må alltid lære de grunnleggende hoppene og mestre de ulike sprettene før du forsøker deg på mer vanskelige hopp. Les avsnittet om grunnleggende ferdigheter for å lære deg det grunnleggende.
- ❖ For å stoppe et hopp, bøy knærne når du lander på hoppematten.

- ❖ Sørg for å ha kontroll når du hopper på trampolinen. Et kontrollert hopp er når du lander på det samme punktet som du tok sats fra. Hvis du på noe tidspunkt føler at du har mistet kontrollen, forsøk å stoppe hoppet.
- ❖ Ikke hopp eller sprett over lange perioder, eller hopp for høyt flere ganger på rad.
- ❖ Rett blikket mot matten for å bevare kontroll.
- ❖ Vær aldri mer enn 1 person på trampolinen om gangen.
- ❖ Det skal alltid være en som har tilsyn når du bruker trampolinen.

## **DE SOM HAR TILSYN**

- ❖ Sett deg inn i de grunnleggende hoppene og sikkerhetsanvisningene. For å forebygge og redusere faren for skader, håndhev alle sikkerhetsregler og sørg for at nye hoppere lærer de grunnleggende hoppene før de forsøker mer vanskelige og avanserte hopp.
- ❖ Det skal holdes tilsyn med alle hoppere, uansett ferdighetsnivå og alder.
- ❖ Bruk aldri trampolinen hvis den er våt, skadet, skitten eller slitt. Sjekk alltid trampolinen for tegn på slitasje før bruk.
- ❖ Hold alle gjenstander som kan forstyrre hopperen borte fra trampolinen. Vær oppmerksom på hva som er over, under og rundt trampolinen.
- ❖ For å forhindre uautorisert bruk av trampolinen bør den sikres når den ikke er i bruk.

## **Generell sikkerhet:**

Ikke hopp på trampolinen i lengre perioder av gangen. Tretthet kan øke farene for å skade seg. Hopp en liten stund, og så kan du la andre få ta del i moroa! La aldri mer enn én person hoppe på trampolinen om gangen.

Hoppere bør ha på seg T-skjorte, shorts eller joggedress, turnsko, slitesterke sokker eller være barbent. Hvis du er nybegynner, kan det være lurt å bruke langermet genser og bukser for å beskytte deg mot skrubbsår fram til du mestrer korrekte landingsposisjoner og -former. Ikke bruk sko med harde såler på trampolinen, som tennissko, siden det vil føre til overdreven slitasje på mattematerialet. Du bør alltid gå på og av trampolinen på riktig måte for å unngå skade. Når du skal gå opp på trampolinen, bør du PLASSERE hånden på rammen og enten stige eller rulle opp på rammen og over fjærene, over på matten. Husk alltid å holde hånden på rammen når du går på eller av trampolinen. Ikke trå rett på kantbeskyttelsen eller grip tak i kantbeskyttelsen. Når du skal gå av trampolinen, gå til kanten og plasser hånden på rammen for å støtte deg mens du stiger fra ned fra matten til bakken. Mindre barn bør få hjelp når de skal gå på eller av trampolinen.

Ikke hopp uforsvarlig på trampolinen, det vil øke sjansene for at du skader deg. Nøkkelen til å ha det morsomt og trygt på trampolinen, er å ha kontroll på og mestre de ulike hoppene. Forsøk aldri å hoppe høyere enn en annen hopper! Bruk aldri trampolinen alene uten tilsyn.

## **PLASSERING AV TRAMPOLINEN**

Minimum klarering over trampolinen er 24 fot (7,3 meter). Hva gjelder klarering rundt trampolinen, sørg for at ingen farlige gjenstander som grener, andre lekeapparater (f.eks. huskestativ), svømmebasseng, elektriske ledninger, vegger, gjerder osv. er nær trampolinen. For en sikker bruk, vennligst vær oppmerksom på følgende når du velger en plassering for trampolinen:

- ❖ Trampolinen MÅ plasseres på en plan overflate ved bruk.
- ❖ Stedet bør være godt opplyst.
- ❖ Forsikre deg om at det ikke er hindringer under, over eller rundt trampolinen.



## ULYKKESKLASSIFISERING

*På- og avstigning:* Vær veldig forsiktig når du går på og av trampolinen. IKKE grip tak i kantbeskyttelsen eller trå på fjærene eller når du skal gå opp på trampolinen, og ikke hopp over på trampolinen fra noe annet (f.eks. veranda, tak eller stige). Dette vil øke sjansene for at du skader deg! IKKE gå ned fra trampolinen ved å hoppe fra trampolinen og ned på bakken, uansett hva slags dekke det er på bakken. Hvis små barn leker på trampolinen, kan det hende du må hjelpe dem med å stige opp eller komme ned.

*Bruk av alkohol og narkotiske stoffer:* IKKE bruk trampolinen hvis du er påvirket av alkohol eller narkotiske stoffer! Dette vil øke sjansene for at du skader deg, siden disse stoffene påvirker dømmekraft, reaksjonstid og generell fysisk koordinasjon.

*Mange hoppere:* Hvis det er mange hoppere (flere enn én person på trampolinen om gangen), øker risikoen for at noen vil skade seg. Skader inntreffer når du hopper av trampolinen, mister kontrollen, kolliderer med annen hopper/andre hoppere eller lander på fjærene. Som oftest er det den letteste personen på trampolinen som blir skadet.

*Landing på rammefjærene:* Når du leker på trampolinen, HOLD DEG på midten av matten. Dette vil redusere faren for at du skader deg ved å lande på rammefjærene. Sørg alltid for at kantbeskyttelsen dekker trampolinerammen. IKKE hopp eller stig direkte på kantbeskyttelsen, da denne ikke er ment til å holde vekten av en person.

*Tap av kontroll:* IKKE prøv deg på vanskelige hopp før du mestrer hoppeteknikkene. Hvis du ikke følger disse anvisningene, øker du risikoen for at noen kan komme til skade.

## MONTERINGSANVISNING

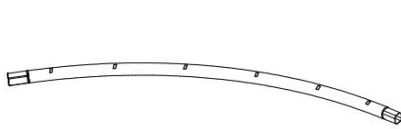
For å montere trampolinen trenger du monteringsverktøyet for fjærer som følger med produktet. Når trampolinen ikke er i bruk, kan du enkelt demontere den for oppbevaring. Vennligst les monteringsveiledningen grundig før du begynner å sette sammen produktet.

### FØR MONTERING

Se tabellen under for beskrivelse av deler og tallangivelser relevante for trampoliner av din størrelse. Monteringsrekkefølgen bruker disse beskrivelsene og tallene som referanse for å forenkle monteringen. Forsikre deg om at du har alle delene som står opplistet. Hvis du mangler noen deler, vennligst ta kontakt med oss øyeblikkelig, ikke forsøk å fortsette med monteringen. **Vi anbefaler at du bruker hansker for å beskytte hendene**, for å unngå klemskader på hendene under monteringen.

## Inngangsdeler (ikke skalerbar)

Bruk bildene nedenfor for å identifisere alle deler



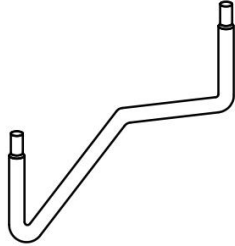
1 Rammerør



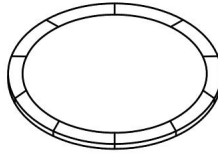
2 T-kobling



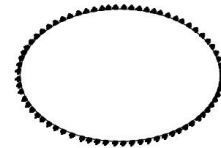
3 Benforlengelse/loddrett rør



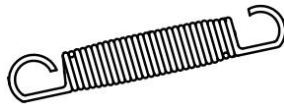
4 W-formet trampolineben



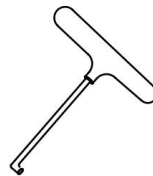
5 Kantbeskyttelse



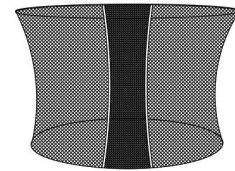
6 Hoppeduk



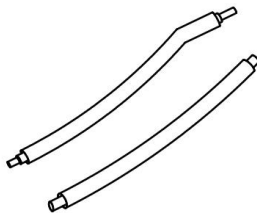
7 Fjærer



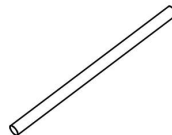
8 Fjærfester



9 Sikkerhetsnett



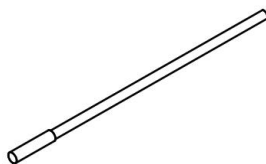
10 Sikkerhetsnettstenger med skumpolstring



11 PVC-mansjetter til sikkerhetsstenger



12 Endestykke



13 Fiberglasstenger toppdel



14 Skruer



15 skrunøkkel



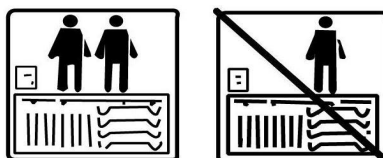
16 Instruksjonsbok

## LISTE OVER DELER

Vennligst bruk dellisten relevant for trampoliner av den størrelsen du har kjøpt.

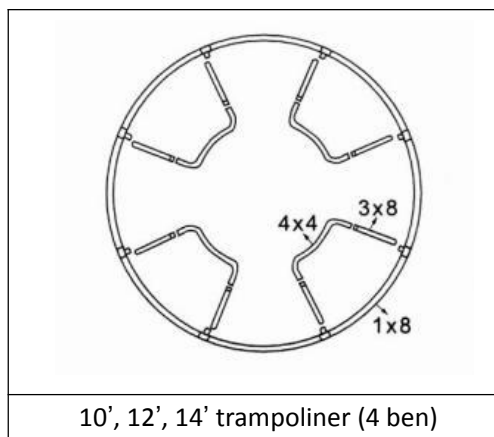
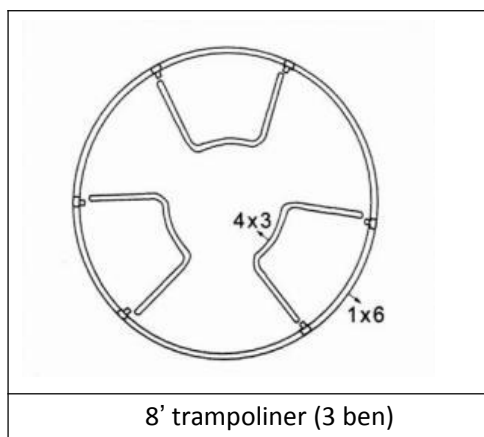
| Referanse Nummer | Beskrivelse                             | 8'                                              | 10' | 12' | 14' |
|------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1                | Rammerør                                | 6                                               | 8   | 8   | 8   |
| 2                | T-kobling                               | 6                                               | 8   | 8   | 8   |
| 3                | Benforlengelse/loddrett rør             | /                                               | 8   | 8   | 8   |
| 4                | W-formet trampolineben                  | 3                                               | 4   | 4   | 4   |
| 5                | Kantbeskyttelse                         | 1                                               | 1   | 1   | 1   |
| 6                | Hoppeduk                                | 1                                               | 1   | 1   | 1   |
| 7                | Fjærer                                  | 48                                              | 64  | 72  | 88  |
| 8                | Fjærfester                              | 1                                               | 1   | 1   | 1   |
| 9                | Sikkerhetsnett                          | 1                                               | 1   | 1   | 1   |
| 10               | Sikkerhetsnettstenger med skumpolstring | 12                                              | 16  | 16  | 16  |
| 11               | PVC-mansjetter til sikkerhetsstenger    | 6                                               | 8   | 8   | 8   |
| 12               | Endestykke                              | 6                                               | 8   | 8   | 8   |
| 13               | Fiberglasstenger toppdel                | Antallet avhenger av hva du faktisk har mottatt |     |     |     |
| 14               | Skruer                                  | 6                                               | 8   | 8   | 8   |
| 15               | skrunøkkel                              | 1                                               | 1   | 1   | 1   |
| 16               | Instruksjonsbok                         | 1                                               | 1   | 1   | 1   |

HUSK! VI ANBEFALER AT DU BRUKER HANSKER UNDER MONTERINGEN FOR Å UNNGÅ KLEMSKADER, OG AT DERE ER MINST TO PERSONER SOM SAMARBEIDER OM Å MONTERE TRAMPOLINEN.



### PUNKT 1 - Rammeplassing

Kontroller hvilket antall stålrør man trenger til trampoliner av den størrelsen du har kjøpt. Alle deler av samme design er like og kan brukes om hverandre, de har ingen venstre- eller høyreside. For å koble sammen delene trer du helt enkelt den smale enden av et rørledd inn i den videre åpningen på motstående rørledd. Disse koblingene kalles «koblingspunkter».



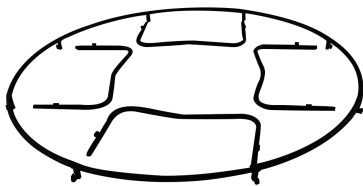
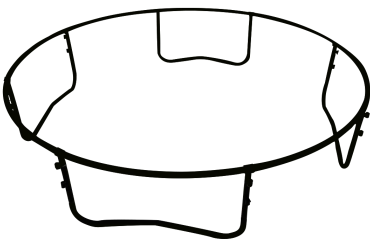
# RAMMEMONTERING

Se LISTE OVER DELER for å identifisere delene.

## **ADVARSEL!**

Monter trampolinen der den skal stå, som MÅ være et plant underlag. Når den er ferdig montert, IKKE FLYTT trampolinen! Spenningen kan deformere rammen.

ADVARSEL: Vi anbefaler at minst 2 voksne i god fysisk form monterer trampolinen. Bruk skikkelige sko og ta på hansker når det angis. Hold balansen for å unngå fall. Hvis du ikke følger alle instruksjoner og advarsler, kan det resultere i alvorlige skader.

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Trinn 1</u></b><br>                         | <b><u>Trinn 2</u></b><br>                                                                                                                | <b><u>Trinn 3</u></b><br>                                                                                                                         |
| Legg trampolinedelene i grupper (som vist på bildet). Før du begynner monteringen, sjekk at du har alle deler som står på listen. | Koble sammen rammerør med T-koblinger som vist på bildet.<br>Merk: Det påsveisede røret på T-koblingen må vende utover.                                                                                                   | Stikk benforlengelsen (loddrett rør) inn i foten (W-rør) som vist på bildet. Låsepinner MÅ vende innover. (Loddrett rør er ikke nødvendig på trampoliner på 8 ft)                                                                    |
| <b><u>Trinn 4</u></b><br>                       | <b><u>Trinn 5</u></b><br>                                                                                                              | <b><u>Trinn 6</u></b><br>                                                                                                                       |
| Legg alle fotrør inne i sirkelrammen på linje med T-koblingene.                                                                   | Løft opp rammen på en side og tre T-koblingen inn i W-formet fot under. Gjenta dette trinnet for å koble til resten av de W-formede føttene. Merk: Det kreves to eller flere personer for å løfte rammen på motsatt side. | Tre hoppemattens trekantringer gjennom hullene i kanten av sikkerhetsnettet en etter en. Nyttig tips: Før du fester nettet, sørg for at hoppematten ligger med oversiden vendt opp og logoen vendt mot inngangen i sikkerhetsnettet. |

**Trinn 7**

Plasser hoppematten med sikkerhetsnettet på innsiden av rammen.

Nyttig tips: Sørg for at inngangen i sikkerhetsnettet plasseres mellom to W-formede føtter. (IKKE som på bildet vist over.)

**Trinn 8**

Fjærene har en liten krok i en ende og en stor i den andre. Fest den lille kroken i en av trekantringene på matten, og fest den store i hullet på rammerøret ved siden av en T-kobling ved hjelp av fjærefesteren.

**Trinn 9**

Gjenta ved å feste en fjær ved siden av hver T-kobling. Kontroller at antallet fjærer og korresponderende hull på rammerøret er det samme mellom hver T-kobling, som vist på bildet over.

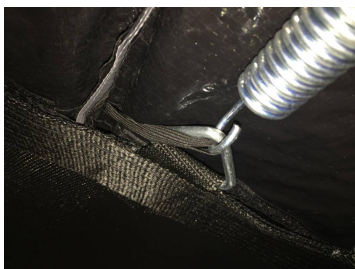
**Trinn 10****Trinn 11**

Legg kantbeskyttelsen over fjærene med flikene hengende over utsiden av rammen, og fest borrelåsene til hverandre. Juster kantbeskyttelsen slik at hver søm ligger inntil hver T-kobling.

**Trinn 12**

Fest de andre fjærene jevnt fordelt. ADVARSEL: Trampolinen skal være kraftig spent. Det kan kreve en ekstra innsats å feste fjærene til rammen. Vær forsiktig så du ikke klemmer fingrene eller sklir. Alvorlige skader kan inntreffe.

Fest alle de svarte stroppene på undersiden av kantbeskyttelsen til rammerørene, som vist på bildet over.

**Trinn 13****Trinn 14****Trinn 15**

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Fest alle elastiske remser under kantbeskyttelsen i nærmeste fjærkrok.</p>                               | <p>Tre fiberglasstenger inn i mansjettene øverst på sikkerhetsnettet. Deretter kan du koble sammen to og to fiberglasstenger. (Den korteste stangen bør kobles til sist.)</p> | <p>Koble en øvre sikkerhetsnettpinne med en nedre sikkerhetsnettpinne med låsestift. (Øvre pol er galvanisert med topphatt, nedre pol er svart pulverlakkert.)</p> |
| <p><b>Trinn 16</b></p>      | <p><b>Trinn 17</b></p>                                                                      | <p><b>Trinn 18</b></p>                                                          |
| <p>Tre sikkerhetsstengene gjennom PVC-mansjettene til endestykket er utenfor mansjettene.</p>               | <p>Tre den enden av sikkerhetsstengene som har en koblingsdel inn i det påsveisede røret på det rette røret og stram med skruer, som vist på bildet over.</p>                 | <p>Stikk fiberglasstengene inn i plasthettene, som vist på bildet over.</p>                                                                                        |
| <p><b>Trinn 19</b></p>  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
| <p>Nå er trampolinen ferdig montert.</p>                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |

## HOPPELEKSJON

Vi foreslår at du følger de følgende leksjonene for å lære de grunnleggende hoppene og sprettene før du begynner med mer vanskelige og kompliserte hopp. Før du begynner å bruke trampolinen, bør du lese og forstå sikkerhetsanvisningene. Veilederen bør ha en full gjennomgang av retningslinjer og demonstrere kroppsbevegelser på trampolinen for eleven.

### Leksjon 1

- A. På- og avstigning – demonstrasjon av god teknikk
- B. Grunnleggende sprett – demonstrasjon og øvelse
- C. Demping (stanse sprettet) – demonstrasjon og øvelse Lær å dempe hoppet på kommando
- D. Hender og knær – demonstrasjon og øvelse Legg vekt på firepunktslanding og kroppsstilling

### Leksjon 2

- A. Gjennomgang og øvelse av teknikkene fra leksjon 1
- B. Knehopp – demonstrasjon og øvelse Lær det grunnleggende knehoppet før du forsøker en halv vending mot venstre og høyre
- C. Rumpehopp – demonstrasjon og øvelse Lær det grunnleggende rumpehoppet, legg til et knehopp og et hender og knær-hopp. Gjenta.

### Leksjon 3

- A. Gjennomgang og øvelse av ferdigheter og teknikker fra tidligere leksjoner
- B. Fronthopp – For å unngå mattesår og lære fronthopp-stillingen, bør alle elever bli bedt om å innta liggestilling (ansiktet vendt ned mot bakken) mens instruktøren sjekker om de ligger i en feil stilling som kan forårsake skade.
- C. Begynn med hender og knær-hoppet og strekk ut kroppen til liggestilling, land på matten og sprett tilbake på føttene.
- D. Øvelse – hender og knær-hopp, fronthopp, tilbake på føttene, rumpehopp og tilbake på føttene

### Leksjon 4

- A. Gjennomgang og øvelse av ferdigheter og teknikker fra tidligere leksjoner
- B. Halv vending
  - i. Start med et fronthopp, og idet du treffer matten, dytt fra med armene enten til høyre eller venstre og vend hode og skuldre i samme retning.
  - ii. Hold ryggen parallelt med matten under vendingen og hodet løftet.
  - iii. Etter å ha gjennomført vendingen, land i fronthopp-stillingen

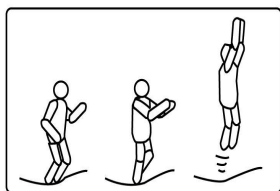
Når eleven har fullført denne leksjonen, kan han/hun de grunnleggende trampolinehoppene. Hoppere bør oppmuntres til å utvikle egne hoppsekvenser med vektlegging på kontroll og form.

En lek som vil oppmuntre elever til å utvikle egne sekvenser er «**SPRETT**». Deltakerne hopper i rekkefølge fra 1 til X. Første deltaker starter med et hopp. Deltaker to må gjøre deltaker én's hopp og legge til enda et hopp. Deltaker tre utfører hoppene til én og to og legger til et tredje hopp. Dette fortsetter helt til en deltaker ikke klarer hele sekvensen og noen roper ut ordet «**SPRETT**». Den siste deltakeren som er igjen kåres til vinner! Selv når du leker denne leken, er det viktig å utføre hoppene med kontroll. Ikke forsøk deg på vanskelige eller kompliserte hopp som du ikke mestrer enda.

Kontakt en sertifisert trampolineinstruktør for å utvikle trampolineferdighetene ytterligere.

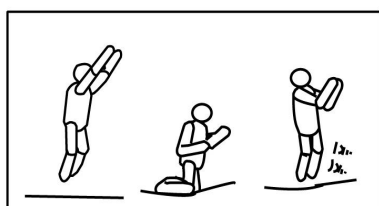
## GRUNNLEGGENDE TRAMPOLINEHOPP

### DET GRUNNLEGGENDE HOPPET



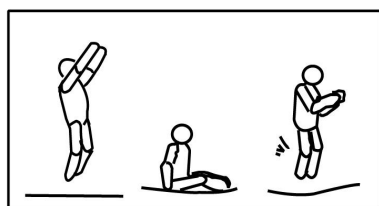
1. Start fra stående posisjon, føttene i skulderbreddes avstand, hold hodet løftet og blikket på matten.
2. Sving armene forover og opp og rundt i sirkulære bevegelser.
3. Samle føttene når du er i luften og pek tærne nedover.
4. Ha føttene i skulderbreddes avstand når du lander på matten.

### KNEHOPP



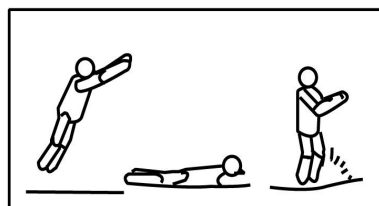
1. Start med et grunnleggende hopp, og hopp lavt.
2. Land på knærne med rak rygg og kroppen opprett, bruk armene for å holde balansen.
3. Sprett tilbake til grunnleggende hoppestilling ved å svinge armene oppover.

### SEAT BOUNCE



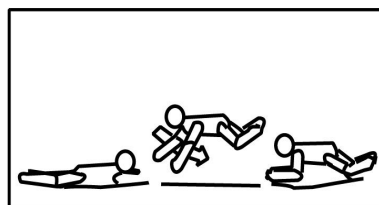
1. Land i en flat sittende stilling.
2. Plasser hendene på matten ved siden av hoftene.
3. Vend tilbake til oppreist stilling ved å dytte fra med hendene.

### FRONT BOUNCE



1. Start med et fronthopp.
2. Land i liggende stilling (ansiktet vendt ned).
3. Strekk armene ut foran deg på matten og hold dem der.
4. Dytt i matten med armene og sprett tilbake i stående stilling.

### 180 DEGREE BOUNCE



1. Start med et fronthopp.
2. Dytt ifra med venstre eller høyre arm (avhengig av til hvilken side du ønsker å vende).
3. Hold hode og skuldre i samme retning, og hold ryggen parallelt med matten og løft hodet.
4. Land i liggende stilling og sprett tilbake til stående stilling ved å dytte ifra med hender og armer.





# INSTRUKCJA MONTAŻU

## PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

TRAMPOLINA Z ZABEZPIECZENIEM O INTELIGENTNEJ KONSTRUKCJI



- ☐ Trampolina – 250 cm (8 ft)
- ☐ Trampolina – 305 cm (10 ft)
- ☐ Trampolina – 366 cm (12 ft)
- ☐ Trampolina – 427 cm (14 ft)



## OSTRZEŻENIE!

- „UWAGA! Maks. 150 kg”
- „UWAGA! Wyłącznie do użytku domowego”.
- „UWAGA! Wyłącznie do użytku na zewnątrz pomieszczeń”.
- „UWAGA! Montaż produktu musi przeprowadzić osoba dorosła zgodnie z instrukcją montażu, a następnie sprawdzić produkt dodatkowo przed pierwszym użyciem”.
- „UWAGA! Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba naraz – ryzyko zderzenia”.
- „UWAGA! Zamknij wszystkie otwory w siatce przed rozpoczęciem skakania”.
- „UWAGA! Skacz bez butów”.
- „UWAGA! Nie używaj produktu, jeśli mata jest mokra”.
- „UWAGA! Opróżnij kieszenie przed skakaniem i odłóż wszystko, aby mieć wolne ręce”.
- „UWAGA! Zawsze skacz na środku maty”.
- „UWAGA! Nigdy niczego nie jedz ani nie miej w ustach podczas skakania”.
- „UWAGA! Nigdy nie wyskakuj ani nie zeskakuj z trampoliny”.
- „UWAGA! Nie skacz zbyt długo – rób regularne przerwy”.
- „UWAGA! Zabezpiecz trampolinę. Nie wolno korzystać z trampoliny podczas silnego wiatru”.



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Żadnej części trampoliny nie wolno zakopywać.
- Unikaj przesuwania zmontowanej trampoliny. Jeśli to konieczne, czynność tę powinny wykonać co najmniej cztery osoby trzymające w równych odstępach za brzeg trampoliny i unoszące ją jednocześnie.
- Umieść trampolinę na płaskim podłożu, przynajmniej 2 metry od nieruchomych obiektów, takich jak płot, budynek, gałęzie drzew, suszarki ogrodowe, przewody powietrza itp.
- Nie umieszczaj trampoliny na twardym podłożu, takim jak beton czy asfalt, lub blisko obiektów, które mogą przeszkadzać w jej używaniu, np. basenu, huśtawki, zjeżdżalni, drabinek itp.
- Nie modyfikuj produktu w sposób niezalecany przez producenta.



## KONSERWACJA

Przed rozpoczęciem każdego sezonu sprawdź ramę, zawieszenie, matę, osłonę brzegów i siatkę ochronną. Napraw wszelkie uszkodzenia. Nigdy nie używaj trampoliny, jeśli zauważysz brak lub uszkodzenie którejkolwiek części – ryzyko ciężkich obrażeń ciała.

Regularnie przeprowadzaj wymienione poniżej czynności kontrolne.

- Sprawdź, czy wszystkie śruby są poprawnie dokręcone. Dokręć je w razie potrzeby.— Sprawdź, czy wszystkie mocowania sprężyn są w dobrym stanie i czy nie mogą się poluzować podczas skakania.
- Sprawdź, czy osłona brzegów zakrywa wszystkie ostre elementy. Wymień w razie

potrzeby.

— Zachowaj instrukcję dotyczącą konserwacji w celu przyszłego użycia.

— Trampoliny umieszczone na zewnątrz budynku należy umocować do podłoża, aby nie ruszały się przy silnym wietrze, np. przy użyciu grota, worków z piaskiem lub pojemników z wodą. Należy usunąć elementy, które mogą zwiększać ryzyko przesunięcia trampoliny podczas silnego wiatru, np. siatkę lub matę.

— Duże ilości śniegu oraz bardzo niska temperatura mogą uszkodzić trampolinę. Usuwać śnieg z maty. Zalecamy, aby demontować matę i przechowywać ją wewnątrz budynku.

— Regularnie sprawdzaj matę, osłonę krawędzi oraz siatkę ochronną w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń. Siatkę ochronną należy wymieniać co 2 lata.

— Sprawdź, czy wszystkie mocowania na rzepy są prawidłowo zamontowane podczas używania trampoliny.

— Przy silnym wietrze zdemonować siatkę ochronną i/lub przymocować trampolinę do podłoża.

## **WSTĘP**

**Przed rozpoczęciem korzystania z nowej trampoliny uważnie przeczytaj wszystkie instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku.**

Podobnie jak w przypadku każdej innej aktywności fizycznej nieprzestrzeganie odpowiednich procedur bezpieczeństwa może doprowadzić uczestników zabawy do odniesienia obrażeń. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, należy przestrzegać zasad i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa.

- ❖ Nieprawidłowe i nieostrożne użytkowanie trampoliny jest niebezpieczne i może prowadzić do poważnych obrażeń.
  - ❖ Trampolina pozwala wyskoczyć na nietypową wysokość i powoduje ruchy ciała, do których użytkownik może nie być przyzwyczajony. W związku z tym należy zachować ostrożność podczas uprawiania aktywności fizycznej na trampolinie.
  - ❖ Przed każdorazowym skorzystaniem z trampoliny sprawdź matę pod kątem zużycia. Upewnij się również, że nie brakuje żadnych części oraz że żadne części nie są poluzowane.
  - ❖ Niniejszy podręcznik zawiera instrukcję montażu, wskazówki dotyczące pielęgnacji i konserwacji, wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, ostrzeżenia i opis technik podskakiwania/odbijania się. Wszyscy użytkownicy i osoby odpowiedzialne muszą przeczytać niniejszą instrukcję i zaznajomić się z nią. Każda osoba korzystająca z trampoliny musi być świadoma swoich ograniczeń fizycznych.
  - ❖ Niniejsza trampolina MUSI być ustawiona na płaskim podłożu. W przeciwnym razie może dojść do usterki. To z kolei stwarza ryzyko poważnych obrażeń lub śmierci.
-

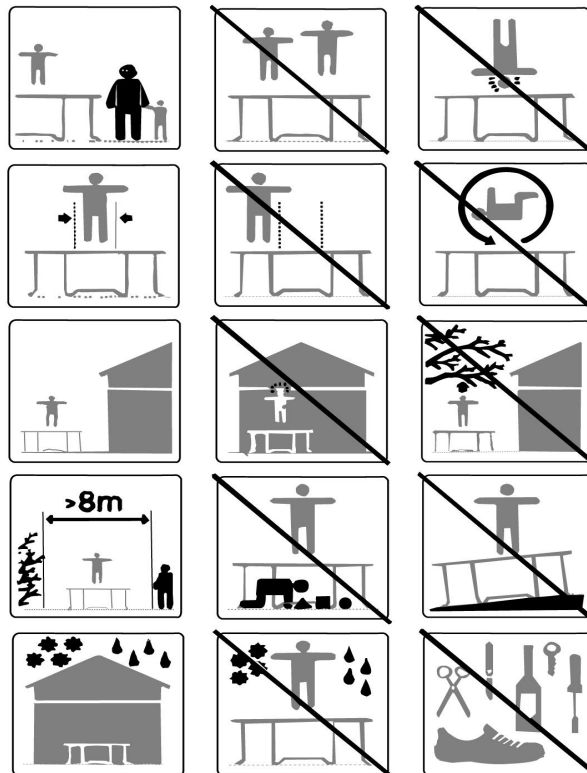
# Ostrzeżenie



NA TRAMPOLINIE  
MOŻE ZNAJDOWAĆ  
SIĘ TYLKO JEDNA  
OSOBA W DANYM  
MOMENCIE!  
KORZYSTANIE



W WYNIKU LĄDOWANIA  
NA GŁOWIE LUB SZYI  
MOŻE DOJŚĆ  
DO PARALIŻU  
LUB ŚMIERCI!  
NIE ZALECA SIĘ  
WYKONYWANIA SALT,  
PONIEWAŻ ZWIEKSZA



\*Maksymalna masa użytkownika 100 kg (8 ft), 150 kg (10 ft, 12 ft, 14 ft)

\*Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci w wieku poniżej 36 miesięcy

## INFORMACJE DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA TRAMPOLINY

Na początku należy wyczuć trampolinę i przyzwycząić się do odbijania się od maty. Skup się na podstawowych aspektach ułożenia ciała i ćwicz wszystkie rodzaje odbić (podstawowe odbicia) do czasu aż będziesz wykonywać je z łatwością i pod kontrolą.

**Aby zakończyć odbicie, wystarczy zgiąć nogi w kolanach przed zetknięciem z matą trampoliny.** Jest to ważna technika, którą należy opanować podczas nauki podstawowych odbić. Z umiejętności kończenia podskoku należy korzystać w razie utraty równowagi lub kontroli nad manewrem oraz podczas nauki podskakiwania na trampolinie. Niezastosowanie manewru kończącego podskok w razie utraty kontroli zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń poprzez wylądowanie na ramie, sprężynach lub całkowicie poza trampoliną. Skok kontrolowany to sytuacja, w której lądujesz w tym samym miejscu, z którego nastąpiło wybicie. Jeżeli w czasie podskakiwania na trampolinie utracisz kontrolę, użyj manewru kończącego podskok podczas lądowania. Pozwoli to odzyskać kontrolę i zatrzymać się.

**Salta (przewroty):** NIE ZALECA SIĘ wykonywania żadnych salt (do przodu lub do tyłu) na trampolinie. W razie popełnienia błędu podczas próby wykonania salta możesz upaść na głowę lub szyję, doznając poważnego urazu.

**Obce przedmioty:** NIE KORZYSTAJ z trampoliny, jeżeli znajdują się pod nią zwierzęta domowe, inne

osoby lub jakiegokolwiek przedmioty. Zwiększy to ryzyko odniesienia obrażeń. NIE TRZYMAJ żadnych obcych przedmiotów w dłoni oraz NIE UMIESZCZAJ żadnych przedmiotów na trampolinie w czasie jej użytkowania. Podczas korzystania z trampoliny zwracaj uwagę na to, co znajduje się nad tobą. Obecność konarów drzew, przewodów lub innych przedmiotów powyżej trampoliny zwiększa ryzyko odniesienia obrażeń.

*Liczba osób na trampolinie:* z trampoliny w danym momencie korzystać powinna tylko jedna osoba. Jednoczesne przebywanie na trampolinie większej liczby osób może zwiększyć ryzyko obrażeń.

*Nieprawidłowa konserwacja trampoliny:* zły stan trampoliny zwiększa ryzyko obrażeń. Przed każdorazowym skorzystaniem z trampoliny upewnij się, że stalowe rurki nie są wygięte, mata nie jest rozdarta, a sprężyny nie są poluzowane ani zerwane. Sprawdź również ogólną stabilność trampoliny.

*Umiejscowienie trampoliny:* trampolina musi być zawsze ustawiona i użytkowana na równym podłożu. Korzystanie z trampoliny umiejscowionej na nierównym podłożu może zwiększyć ryzyko obrażeń i/lub uszkodzenia trampoliny.

*Warunki atmosferyczne:* podczas korzystania z trampoliny należy zwracać uwagę na warunki atmosferyczne. Jeżeli mata trampoliny jest mokra, skoczek może poślizgnąć się i doznać obrażeń. Silny wiatr również może powodować utratę równowagi przez skoczka.

*Ograniczenie dostępu:* gdy trampolina nie jest użytkowana, drabinkę należy zawsze przechowywać w bezpiecznym miejscu, aby dzieci nie mogły korzystać z trampoliny bez nadzoru.

## **WSKAZÓWKI POZWALAJĄCE ZMNIJSZYĆ RYZYKO WYPADKÓW**

Skoczek:

Kluczem do uniknięcia wypadku jest utrzymanie kontroli nad skokiem. NIE PRÓBUJ wykonywać trudniejszych, bardziej skomplikowanych manewrów do czasu opanowania podstawowych, najprostszych odbić. Kolejnym bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na bezpieczeństwo jest wiedza. Przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny przeczytaj ze zrozumieniem i zastosuj wszystkie środki ostrożności i ostrzeżenia. Skok kontrolowany to sytuacja, gdy lądujesz w tym samym miejscu, z którego nastąpiło wybiecie. Aby uzyskać dodatkowe wskazówki i instrukcje, skontaktuj się z dyplomowanym instruktorem skakania na trampolinie.

Osoba odpowiedzialna:

Osoby odpowiedzialne nadzorujące innych użytkowników trampoliny muszą zrozumieć i wprowadzić w życie wszystkie zasady i wytyczne dotyczące bezpieczeństwa. Osoba odpowiedzialna odpowiada za zapewnienie użytecznych porad i wskazówek wszystkim skoczkom korzystającym z trampoliny. W przypadku braku nadzoru lub niewystarczającego nadzoru trampolinę można umieścić w bezpiecznym miejscu i zdemontować w celu uniknięcia nieupoważnionego użycia. Trampolinę można również przykryć plandeką oraz zabezpieczyć kłódką lub łańcuchem. Osoba odpowiedzialna odpowiada również za umieszczenie na trampolinie tabliczki informującej skoczków o instrukcjach i ostrzeżeniach.

## **INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY**

### **SKOCZKOWIE:**

- ❖ Nie korzystaj z trampoliny po spożyciu alkoholu lub narkotyków.
- ❖ Przed skorzystaniem z trampoliny pozbądź się wszelkich twardych i ostrych przedmiotów.
- ❖ Wchodzenie na trampolinę i schodzenie z trampoliny powinno odbywać się w sposób ostrożny i kontrolowany. Nigdy nie wskakuj na trampolinę ani nie zeskakuj z trampoliny;

nie używaj trampoliny do przeskakiwania w inne miejsce.

- ❖ Przed przystąpieniem do trudniejszych odbić naucz się podstawowych manewrów i opanuj je. Aby nauczyć się podstaw, skorzystaj z rozdziału poświęconego podstawowym umiejętnościom.
- ❖ Aby zakończyć odbicie, ugnij nogi w kolanach podczas lądowania na macie.
- ❖ Zawsze zachowuj kontrolę podczas skakania na trampolinie. Skok kontrolowany to sytuacja, gdy lądujesz w tym samym miejscu, z którego nastąpiło wybiecie. Postaraj się zakończyć skok, jeżeli poczujesz, że tracisz kontrolę.
- ❖ Nie skacz ani nie podskakuj przez zbyt długi czas oraz nie wykonuj kilku następujących po sobie wysokich odbić.
- ❖ Aby zachować kontrolę, utrzymuj wzrok na macie.
- ❖ Nie dopuszczaj do sytuacji, gdy na trampolinie przebywa jednocześnie więcej niż jedna osoba.
- ❖ Zadbaj o obecność osoby odpowiedzialnej podczas korzystania z trampoliny.

## **OSOBY ODPOWIEDZIALNE**

- ❖ Zapoznaj się z podstawowymi skokami i zasadami bezpieczeństwa. Aby uniknąć ryzyka obrażeń, wprowadź w życie wszystkie zasady bezpieczeństwa oraz upewnij się, że nowi skoczkowie nauczą się podstawowych manewrów przed przystąpieniem do zaawansowanych, trudniejszych odbić.
- ❖ Wszyscy skoczkowie powinni być pod nadzorem, niezależnie od wieku czy poziomu umiejętności.
- ❖ Nigdy nie korzystaj z trampoliny, gdy jest mokra, uszkodzona, brudna lub zużyta. Przed skorzystaniem z trampoliny należy zawsze sprawdzić ją pod kątem zużycia.
- ❖ Umieść wszystkie przedmioty mogące przeszkadzać skoczkowi z dala od trampoliny. Zwróć uwagę na to, co znajduje się nad i pod trampoliną oraz dookoła niej.
- ❖ Nieużywaną trampolinę należy zabezpieczyć w celu uniknięcia nieupoważnionego użycia.

## **Ogólne zasady bezpieczeństwa:**

Nie skacz na trampolinie zbyt długo, gdyż zmęczenie może zwiększyć ryzyko obrażeń. Skacz przez krótki czas, a następnie pozwól innym dołączyć do zabawy. Na trampolinie w danym momencie może znajdować się tylko jedna osoba.

Skoczkowie powinni mieć na sobie koszulki, szorty lub dres, a także odpowiednie obuwie do gimnastyki i grube skarpety. Z trampoliny można korzystać również boso. Jeżeli jesteś początkującym skoczkiem, załóż koszulkę z długim rękawem i długie spodnie, aby chronić się przed zadrapaniami i otarciami do czasu opanowania odpowiedniej pozycji i ułożenia podczas lądowania. Nie zakładaj butów z twardą podeszwą, np. tenisówek, na czas korzystania z trampoliny. Spowoduje to nadmierne zużycie materiału maty. Aby uniknąć obrażeń, należy zawsze właściwie wchodzić na trampolinę i schodzić z niej. W celu prawidłowego wejścia należy UMIEŚCIĆ rękę na ramie i wkroczyć lub przetoczyć się na matę trampoliny przez ramę i sprężyny. Podczas wchodzenia i schodzenia należy zawsze pamiętać o umieszczeniu rąk na ramie. Nie wchodź bezpośrednio na osłonę ramy ani nie chwytaj osłony ramy. W celu prawidłowego zejścia przejdź na bok trampoliny, oprzyj rękę na ramie, a następnie zejdź z maty na ziemię. Małym dzieciom należy pomagać podczas wchodzenia na trampolinę i schodzenia z niej.

Nie wykonuj nieostrożnych odbić na trampolinie, ponieważ zwiększa to ryzyko obrażeń. Kluczem do zapewnienia bezpieczeństwa i dobrej zabawy na trampolinie jest kontrola i opanowanie różnych odbić. Nigdy nie próbuj skakać wyżej niż inni skoczkowie! Nigdy nie korzystaj z trampoliny samodzielnie, bez nadzoru.

## UMIEJSCOWIENIE TRAMPOLINY

Minimalna wymagana wolna przestrzeń powyżej trampoliny wynosi 7,3 m (24 ft). Jeżeli chodzi o wolną przestrzeń po bokach, upewnij się, że w pobliżu trampoliny nie ma żadnych niebezpiecznych przedmiotów, takich jak konary drzew, inne sprzęty rekreacyjne (np. huśtawki lub baseny), przewody elektryczne, ściany, ogrodzenia itp. Aby zapewnić bezpieczne korzystanie z trampoliny, weź pod uwagę następujące kwestie podczas jej umiejscawiania:

- ❖ Trampolina MUSI być ustawiona na równym podłożu.
- ❖ Miejsce ustawienia trampoliny musi być dobrze oświetlone.
- ❖ Upewnij się, że nad i pod trampoliną oraz dookoła niej nie ma żadnych przeszkód.

## KLASYFIKACJA WYPADKÓW

*Wchodzenie i schodzenie:* zachowaj szczególną ostrożność podczas wchodzenia na trampolinę i schodzenia z niej. **NIE WCHODŹ** na trampolinę, chwytając osłonę ramy, wchodząc na sprężyny lub przeskakując na matę z innego miejsca (np. platformy, dachu lub drabiny). Spowoduje to zwiększenie ryzyka obrażeń! **NIE SCHODŹ** z trampoliny poprzez zeskakiwanie na ziemię, niezależnie od rodzaju podłoża. Dzieci korzystające z trampoliny mogą potrzebować pomocy przy wchodzeniu i schodzeniu.

*Spożywanie alkoholu lub narkotyków:* **NIE** spożywaj alkoholu ani narkotyków, jeżeli korzystasz z trampoliny! Zwiększy to ryzyko obrażeń, ponieważ obce substancje osłabiają zdolność racjonalnej oceny sytuacji, czas reakcji i ogólną koordynację ruchową.

*Kilku skoczków:* jeżeli z trampoliny korzysta kilku skoczków (w danym momencie na trampolinie znajduje się więcej niż jedna osoba), ryzyko obrażeń rośnie. Obrażeń można doznać w wyniku upadku z trampoliny, utraty kontroli, zderzenia z innym skoczkiem (innymi skoczkami) lub wylądowania na sprężynach.

Zazwyczaj obrażeń doznaje najbliższa osoba przebywająca na trampolinie.

*Uderzenie w ramę ze sprężynami:* podczas zabawy na trampolinie **NALEŻY POZOSTAWAĆ** na środku maty. Pozwala to zmniejszyć ryzyko obrażeń spowodowanych wylądowaniem na ramie ze sprężynami. Osłona ramy powinna zawsze zakrywać ramę trampoliny. **NIE** wskakuj ani nie wchodź bezpośrednio na osłonę ramy, ponieważ nie została ona zaprojektowana do utrzymywania masy człowieka.

*Utrata kontroli:* **NIE PRÓBUJ** wykonywać trudnych manewrów (ani jakichkolwiek manewrów) do czasu opanowania podstaw. Nieprzestrzeganie niniejszych wytycznych zwiększa ryzyko obrażeń.

## INSTRUKCJA MONTAŻU

Do złożenia niniejszej trampoliny potrzebne jest narzędzie do napinania sprężyn. Jest ono dołączone do produktu. Trampolinę można łatwo rozmontować i przechowywać w okresie, gdy nie będzie używana.

Dokładnie przeczytaj instrukcję montażu przed przystąpieniem do składania produktu.

## PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTAŻU

W poniższej tabeli zawarto opis i numery części odnoszące się do trampoliny o danej wielkości. Opis wraz z numerami ułatwiają wykonanie kolejnych kroków montażu. Upewnij się, że dysponujesz wszystkimi częściami z listy. W przypadku braku jakiegokolwiek części przerwij montaż i niezwłocznie skontaktuj się z naszą firmą. Aby uniknąć skaleczenia rąk w wyniku przytrzaśnięcia, **zalecamy korzystanie z rękawic**.

## Lista części (w różnych skalach)

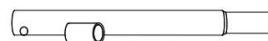
Skorzystaj z poniższych rycin, aby zidentyfikować część



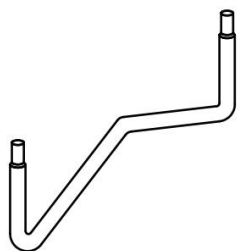
1 Rurka ramy



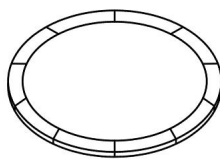
2 Złącze rurowe w kształcie litery „T”



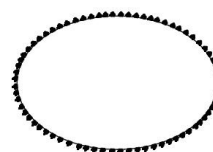
3 Przedłużenie nóg / rurka pionowa



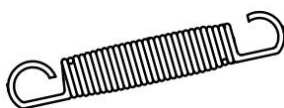
4 Rurka nogi w kształcie litery „W”



5 Osłona ramy



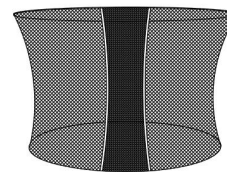
6 Mata trampoliny



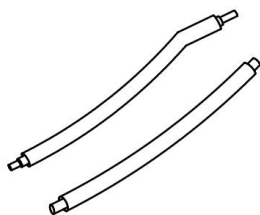
7 Sprężyna



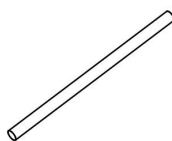
8 Narzędzie do napinania sprężyn



9 Siatka zabezpieczająca



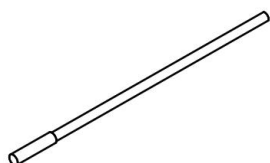
10 Tyczki siatki zabezpieczającej z pianką



11 Osłony tyczek z PCW



12 Łącznik górny



13 Górne tyczki z włókna szklanego



14 Śruby



15 Klucz



16 Instrukcja

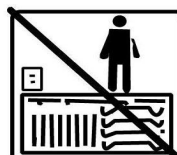
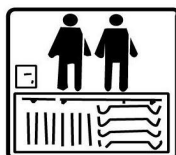


## WYKAZ CZĘŚCI

Sprawdź listę części odpowiadającą wielkości zakupionej trampoliny.

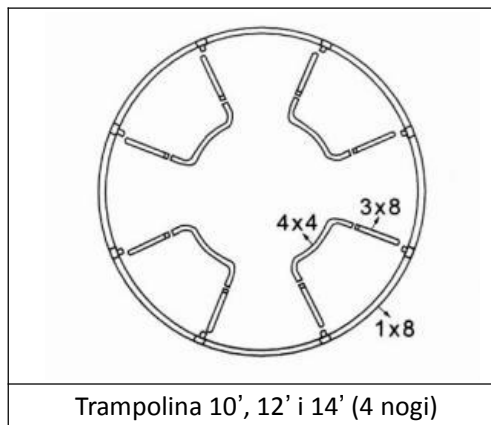
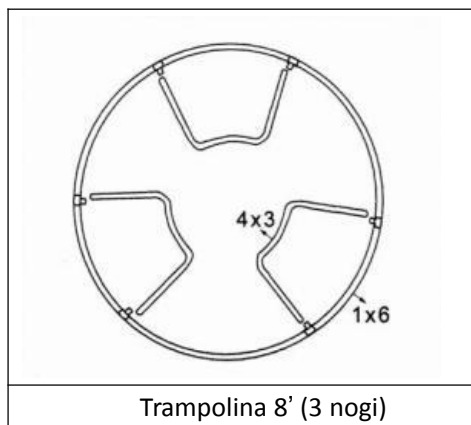
| Numer referencyjny | Opis                                    | 8'                                                     | 10' | 12' | 14' |
|--------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1                  | Rurka ramy                              | 6                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 2                  | Złącze rurowe w kształcie litery „T”    | 6                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 3                  | Przedłużenie nóg / rurka pionowa        | /                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 4                  | Rurka nogi w kształcie litery „W”       | 3                                                      | 4   | 4   | 4   |
| 5                  | Ośłona ramy                             | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |
| 6                  | Mata trampoliny                         | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |
| 7                  | Sprężyna                                | 48                                                     | 64  | 72  | 88  |
| 8                  | Narzędzie do napinania sprężyn          | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |
| 9                  | Siatka zabezpieczająca                  | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |
| 10                 | Tyczki siatki zabezpieczającej z pianką | 12                                                     | 16  | 16  | 16  |
| 11                 | Ośłony tyczek z PCW                     | 6                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 12                 | Łącznik górny                           | 6                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 13                 | Górne tyczki z włókna szklanego         | Liczba różni się w zależności od dostarczonego zestawu |     |     |     |
| 14                 | Śruby                                   | 6                                                      | 8   | 8   | 8   |
| 15                 | Klucz                                   | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |
| 16                 | Instrukcja                              | 1                                                      | 1   | 1   | 1   |

PAMIĘTAJ, ŻE NA CZAS MONTAŻU ZALECAMY KORZYSTANIE Z RĘKAWIC W CELU UNIKNIĘCIA PRZYTRZAŚNIĘCIA RĄK. ZALECAMY RÓWNIEŻ, ABY MONTAŻ WYKONYWANY BYŁ PRZEZ CO NAJMNIEJ DWIE OSOBY.



### KROK 1: układ ramy

Sprawdź, czy liczba stalowych rurek odpowiada wielkości zakupionej trampoliny. Wszystkie części o takiej samej konstrukcji są wymienne i nie mają ułożenia „w prawo” ani „w lewo”. Aby połączyć części, wystarczy wsunąć rurkę z mniejszą końcówką w rurkę z większym otworem. Połączenia te nazywa się „łącznikami”.



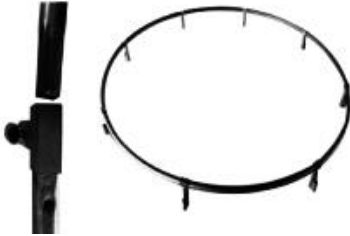
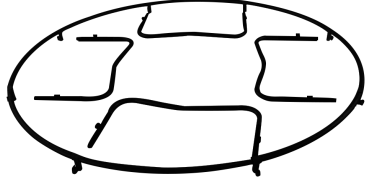
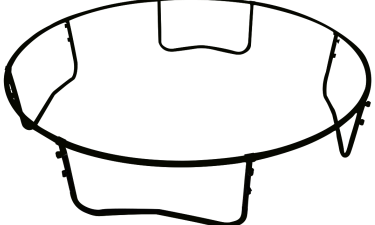
# MONTAŻ RAMY

Oznaczenie części, patrz WYKAZ CZĘŚCI.

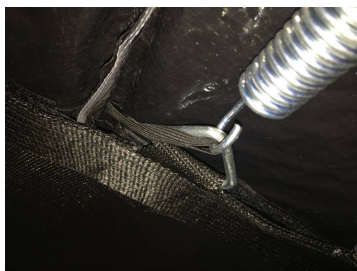
## **OSTRZEŻENIE!**

Wykonuj montaż w miejscu, w którym chcesz finalnie ustawić trampolinę. Podłoże MUSI być równe. NIE PRZEMIESZCZAJ trampoliny po zakończeniu montażu! Naprężenie może spowodować odkształcenie ramy.

OSTRZEŻENIE: Zalecamy, aby montaż trampoliny przeprowadzały co najmniej dwie sprawne fizycznie osoby dorosłe. Należy założyć odpowiednie obuwie, a do wskazanych czynności również rękawice. Należy także pamiętać o zachowaniu równowagi w celu uniknięcia upadku. Nieprzestrzeganie wszystkich instrukcji i ostrzeżeń może skutkować poważnymi obrażeniami.

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Krok 1</u></b></p>                                                                                  | <p><b><u>Krok 2</u></b></p>                                                                                                     | <p><b><u>Krok 3</u></b></p>                                                                                                                     |
| <p>Rozłóż wszystkie części trampoliny, dzieląc je na grupy (jak przedstawiono na rysunku). Przed przystąpieniem do montażu sprawdź wykaz części pod kątem obecności wszystkich elementów.</p> | <p>Połącz rurki ze złączami rurowymi w kształcie litery „T”, jak przedstawiono na rysunku.<br/>Uwaga: spawana rurka wchodząca w skład złącza rurowego w kształcie litery „T” musi być skierowana do zewnątrz.</p> | <p>Umieść przedłużenia nóg (rurka pionowa) w rurkach nóg w kształcie litery „W”, jak przedstawiono na rysunku. Kołki zabezpieczające MUSZĄ być skierowane do wewnątrz (rurki pionowe nie są wymagane w przypadku trampolin 8’).</p> |
| <p><b><u>Krok 4</u></b></p>                                                                                 | <p><b><u>Krok 5</u></b></p>                                                                                                    | <p><b><u>Krok 6</u></b></p>                                                                                                                    |

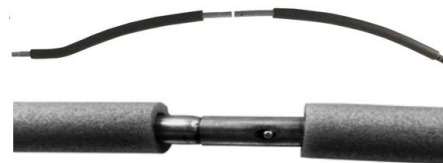
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Umieść wszystkie rurki nóg wewnątrz okręgu ramy odpowiednio do ułożenia złączy rurowych w kształcie litery „T”.</p>                                                                                                                                                           | <p>Podnieś ramę z jednej strony i połącz złącze rurowe w kształcie litery „T” z rurką nogi w kształcie litery „W”. Powtórz niniejszy krok w celu połączenia pozostałych rurek nóg w kształcie litery „W”.<br/>Uwaga: do uniesienia ramy po przeciwnej stronie potrzebne są co najmniej dwie osoby.</p> | <p>Przełóż pojedynczo trójkątne pierścienie maty trampoliny przez otwory na końcach siatki zabezpieczającej.<br/>Wskazówka: przed przymocowaniem siatki upewnij się, że mata trampoliny skierowana jest do góry (logo skierowane jest w kierunku wejścia).</p> |
| <p><b><u>Krok 7</u></b></p>                                                                                                                                                                      | <p><b><u>Krok 8</u></b></p>                                                                                                                                                                                           | <p><b><u>Krok 9</u></b></p>                                                                                                                                                 |
| <p>Umieść matę trampoliny z siatką zabezpieczającą wewnątrz ramy.</p> <p>Wskazówka: upewnij się, że wejście przez siatkę zabezpieczającą znajduje się pomiędzy dwoma rurkami nóg w kształcie litery „W” (NIE tak jak przedstawiono na rysunku).</p>                              | <p>Połącz jeden haczyk sprężyny z jednym z trójkątnych pierścieni maty, a następnie umieść duży hak sprężyny w otworze rurki ramy obok złącza w kształcie litery „T”, korzystając z narzędzia do napinania sprężyn.</p>                                                                                | <p>Powtórz niniejszy krok, aby przymocować sprężyny obok wszystkich złączy w kształcie litery „T”, odliczając liczbę sprężyn i odpowiadających im otworów w rurkach ramy zgodnie z powyższym rysunkiem.</p>                                                    |
| <p><b><u>Krok 10</u></b></p>                                                                                                                                                                   | <p><b><u>Krok 11</u></b></p>                                                                                                                                                                                       | <p><b><u>Krok 12</u></b></p>                                                                                                                                              |
| <p>Równomiernie przymocuj wszystkie pozostałe sprężyny.</p> <p><b>OSTRZEŻENIE:</b> Trampolina jest bardzo naprężona. Przymocowanie sprężyn do ramy może wymagać większego wysiłku. Uważaj, aby nie przytrzasnąć rąk ani nie przewrócić się. Może dojść do poważnych obrażeń.</p> | <p>Rozłóż osłonę ramy na sprężynach w taki sposób, aby zakładki znajdowały się poza ramą. Następnie połącz, korzystając z zapieczętowania na rzep. Dopasuj ułożenie osłony i upewnij się, że szwy są ustawione w linii z każdym złączem w kształcie litery „T”.</p>                                    | <p>Przywiąż wszystkie czarne taśmy do rurek ramy poniżej osłony, jak przedstawiono na powyższym rysunku.</p>                                                                                                                                                   |

**Krok 13**

Połącz wszystkie elastyczne taśmy poniżej osłony ramy z najbliższymi hakami sprężyn.

**Krok 14**

Umieść tyczki z włókna szklanego w górnych osłonach tyczek siatki zabezpieczającej. Następnie możesz połączyć ze sobą końce dwóch tyczek z włókna szklanego (najkrótszą tyczkę należy połączyć na końcu).

**Krok 15**

Podłączyć jeden górny siatkowy słup bezpieczeństwa za pomocą jednego dolnego słupka siatki zabezpieczającej za pomocą sworznia blokującego. (Górny słupek jest ocynkowany z nakładką, dolny słupek jest malowany proszkowo na kolor czarny.)

**Krok 16**

Umieść tyczki w osłonach z PCW w taki sposób, aby łączniki wystawały z osłon.

**Krok 17**

Umieść zwężone końce tyczek w spawanych rurkach prostych rurek i dokręć, korzystając ze śrub, jak przedstawiono na powyższym rysunku.

**Krok 18**

Umieść tyczki z włókna szklanego w górnych plastikowych łącznikach, jak przedstawiono na rysunku.

### **Krok 19**



Ukończono montaż trampoliny.

## PLAN LEKCJI

Poniższe lekcje ułożono według sugerowanej kolejności. Pozwalają one nauczyć się podstawowych ruchów i odbić potrzebnych do przejścia do trudniejszych, skomplikowanych manewrów. Przed wejściem na trampolinę i rozpoczęciem jej użytkowania należy przeczytać ze zrozumieniem wszystkie instrukcje bezpieczeństwa. Osoba odpowiedzialna i osoba ucząca się powinny dokładnie przedstawić i omówić mechanikę ruchów oraz wytyczne dotyczące korzystania z trampoliny.

### Lekcja 1

- A. Wchodzenie i schodzenie – przedstawienie poprawnej techniki
- B. Podstawowe odbicie – przedstawienie i ćwiczenie
- C. Zakończenie odbicia (amortyzacja) – przedstawienie i ćwiczenie. Nauka zakończenia skoku na komendę
- D. Ręce i kolana – przedstawienie i ćwiczenie. Skupienie się na lądowaniu z wykorzystaniem czterech punktów podparcia i prawidłowym ustawieniu ciała

### Lekcja 2

- A. Przypomnij sobie i przećwicz techniki przedstawione podczas lekcji 1.
- B. Wybijanie się z kolan – przedstawienie i ćwiczenie. Nauka lądowania na kolanach i natychmiastowego wstawania, a następnie próba wykonania półskrętu w lewo i w prawo
- C. Odbicie z pozycji siedzącej – przedstawienie i ćwiczenie. Nauka podstawowego odbicia z pozycji siedzącej, a następnie dodanie odbicia z kolan oraz z rąk i kolan; powtórzenie

### Lekcja 3

- A. Przypomnij sobie i przećwicz umiejętności i techniki przedstawione na poprzednich lekcjach
- B. Upadek przodem – pozwala uniknąć oparzeń i nauczyć się odbić przednią częścią ciała; wszystkich uczniów należy poprosić o przyjęcie pozycji leżącej na brzuchu (twarzą do ziemi), aby instruktor mógł sprawdzić nieprawidłowe ułożenie mogące prowadzić do obrażeń.
- C. Należy rozpocząć od odbicia z rąk i kolan, a następnie rozciągnąć ciało do osiągnięcia pozycji na brzuchu; należy wylądować na macie a następnie powrócić na nogi
- D. Ćwiczenie – odbicie z rąk i kolan, odbicie twarzą do ziemi, powrót na nogi, odbicie na siedząco, powrót na nogi

### Lekcja 4

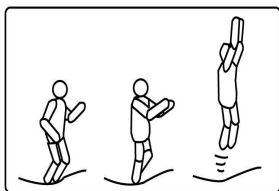
- A. Przypomnij sobie i przećwicz umiejętności i techniki przedstawione na poprzednich lekcjach
- B. Półobróć
  - i. Należy rozpocząć od pozycji twarzą do ziemi; po nawiązaniu kontaktu z matą należy odepchnąć się rękoma w kierunku do prawej lub lewej strony, odwracając głowę i ramiona w tym samym kierunku.
  - ii. Podczas obrotu należy upewnić się, że plecy są ułożone równolegle do maty, a głowa jest uniesiona do góry.
  - iii. Po zakończeniu obrotu należy wylądować w pozycji twarzą do ziemi

Po ukończeniu tej lekcji uczeń zna i potrafi wykonać podstawowe skoki na trampolinie. Skoczków należy zachęcać do rozwijania własnych umiejętności, skupiając się na kontroli i formie wykonywanych ćwiczeń

W celu zachęcenia uczniów do rozwijania umiejętności zagrać można w grę nazywaną „**SKOCZEK**”. W grze tej gracze odliczają od 1 do X. Pierwsza osoba rozpoczyna od wykonania jednego manewru. Druga osoba musi powtórzyć manewr wykonany przez pierwszego gracza, a następnie dodać kolejny. Trzecia osoba wykonuje manewry pierwszego i drugiego gracza, a następnie dodaje trzeci manewr. Czynności te są kontynuowane do czasu aż jeden z graczy nie będzie w stanie powtórzyć skoków i zbiera wszystkie litery słowa „**SKOCZEK**”. Zwycięstwo odnosi ostatnia osoba pozostała w grze. Nawet podczas gry należy zachować kontrolę w czasie manewrów. Nie staraj się wykonać za trudnych lub zbyt zaawansowanych skoków, których jeszcze nie udało ci się opanować. W celu dalszego rozwoju umiejętności należy skontaktować się z dyplomowanym instruktorem skakania na trampolinie.

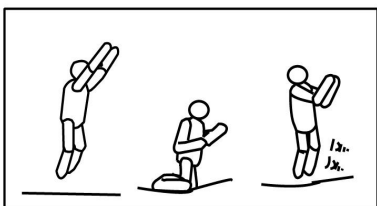
## PODSTAWOWE ODBICIA NA TRAMPOLINIE

### PODSTAWOWE ODBICIE



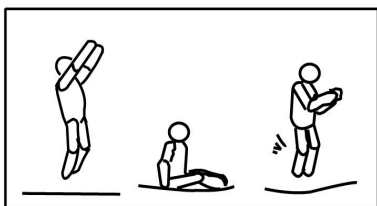
1. Rozpocznij z pozycji stojącej, z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Głowa i oczy powinny być skierowane na matę.
2. Wykonaj wymach ramion w górę (ruch okrężny).
3. Gdy znajdziesz się w powietrzu, złącz stopy i skieruj je do dołu.
4. Podczas lądowania na macie nogi powinny być rozstawione na szerokość barków.

### WYBIJANIE SIĘ Z KOLAN



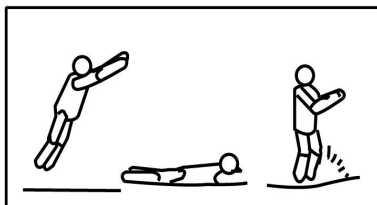
1. Zaczynaj od podstawowego wybicia i utrzymuj niską wysokość.
2. Wyląduj na kolanach z wyprostowanymi plecami (wyprostowanym tułowiem) i użyj ramion do utrzymania równowagi.
3. Ponownie wybij się do pozycji podstawowego wybicia, unosząc ramiona do góry.

### SEAT BOUNCE

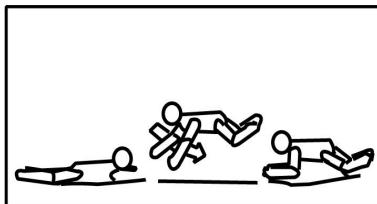


1. Wyląduj w pozycji siedzącej na płasko.
2. Umieść ręce przy biodrach.
3. Powróć do pozycji wyprostowanej, odpychając się rękoma.

### FRONT BOUNCE



### 180 DEGREE BOUNCE



1. Rozpocznij od wybicia do pozycji twarzą do ziemi.
2. Odepchnij się od maty lewą lub prawą ręką (w zależności od tego, w którą stronę chcesz się odwrócić).
3. Ustaw głowę i ramiona w tym samym kierunku; plecy powinny być ustawione równoległe do maty, a głowa uniesiona do góry.
4. Wyląduj w pozycji twarzą do ziemi i odbij się do położenia początkowego, odpychając się rękoma.





# ASSEMBLY INSTRUCTION MANUAL

PUMPKIN DESIGN TRAMPOLINE & SAFETY ENCLOSURE



- ☐ 8FT (250cm) Trampoline
- ☐ 10FT (305cm) Trampoline
- ☐ 12FT (366cm) Trampoline
- ☐ 14FT (427cm) Trampoline



## **WARNING**

- “Warning. Max 100kg (8ft), 150kg (10ft, 12ft, 14ft)”;
- “Warning. Only for domestic use”;
- “Warning. Only intended for outdoor use”;
- “Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use”;
- “Warning. Only one user. Collision hazard”;
- “Warning. Always close the net opening before jumping”;
- “Warning. Jump without shoes”;
- “Warning. Do not use the *mat* when it is wet”;
- “Warning. Empty pockets and hands before jumping”;
- “Warning. Always Jump in the middle of the *mat*”;
- “Warning. Do not eat while jumping”;
- “Warning. Do not exit by a jump”;
- “Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops)”;
- “Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline”.

## **INSTRUCTION**

- The trampoline is not intended to be buried into the ground;
- If the trampoline only, if absolutely necessary, must have at least four people evenly distributed on the trampoline, and that they all lift and move the trampoline together;
- Recommend to place the trampoline on a level surface at least 2 m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires;
- Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. paddling pools, swings, slides, climbing frames);
- Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer.

## **MAINTENANCE**

Need to carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and enclosure) at the beginning of each season and that if these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

Below checks are also necessary and recommended:

- check all nuts and bolts for tightness and tighten when required;
- check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play;
- check all coverings and sharp edges and replace when required;
- retain the maintenance instruction manual;
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like

sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed;

— in certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor;

— check that mat, padding and enclosure are without defects; replace the enclosure after 2 year(s) of use:

— make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.

— at strong wind conditions, removing enclosure and / or fixing the trampoline to the ground.

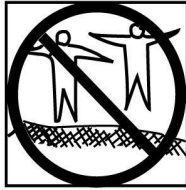
## **INTRODUCTION**

**Prior to using your new trampoline, please carefully read all the information in this manual.**

Just as with any other type of physical activity, participants can be injured if the correct safety procedures are not followed. To reduce the risk of injury, please follow the appropriate safety rules and tips.

- ❖ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
  - ❖ Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements that they may not be used to, so care should be taken when performing any type of exercise on a trampoline.
  - ❖ Always inspect the trampoline before each use for wear to the jumping mat and any loose or missing parts.
  - ❖ Assembly instructions, care and maintenance guidance, safety tips, warnings, and jumping/bouncing techniques are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody using this trampoline must be aware of their own physical limitations.
  - ❖ This trampoline **MUST** be placed on a flat surface; Failure to do so may result in malfunction and could lead to serious injury or death.
-

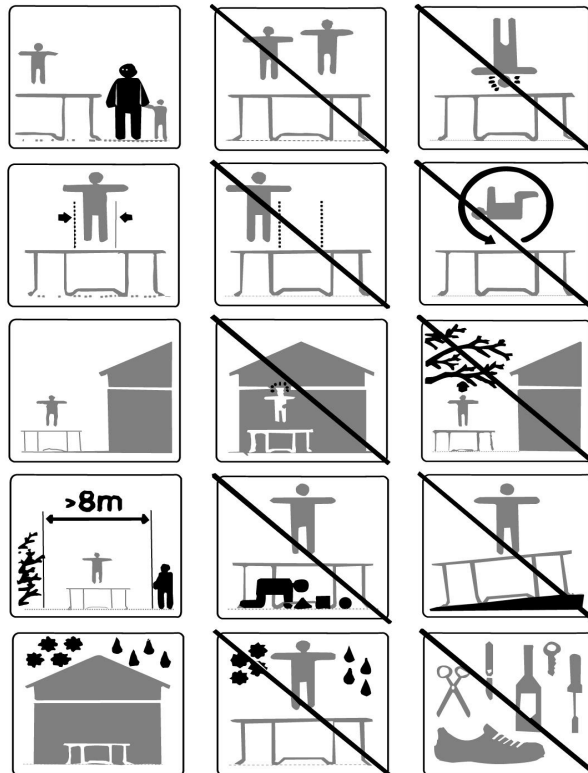
# Warning



NO MORE THAN ONE PERSON AT A TIME ON THE TRAMPOLINE! MULTIPLE JUMPERS INCREASE THE RISK OF SERIOUS INJURY.



PARALYSIS OR DEATH CAN RESULT IF YOU LAND ON YOUR HEAD OR NECK! WE RECOMMEND YOU DO NOT PERFORM SOMERSAULTS AS THEY CAN INCREASE YOUR CHANCES OF LANDING ON YOUR HEAD OR NECK.



\*Max user weight: 100kg (8ft), 150kg (10ft, 12ft, 14ft)

\*Not suitable for children under 36 months

## INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

Initially, you should get accustomed to feel and bounce of the trampoline. The focus must be on the fundamentals of your body position and you should practice each bounce (the basic bounces) until you can perform each skill with ease and control.

**To break a bounce, all you need to do is flex your knees before they come in contact with the jump mat.** This is a basic technique and should be practiced while you are learning each of the basic bounces. The skill of 'braking' should be used whenever you lose balance or control of a manoeuvre, or if you are just learning how to jump on a trampoline. Failure to use the 'braking' manoeuvre will increase your risk of getting injured by landing on the frame, springs or off the trampoline completely should you lose control of your jump. A controlled jump is considered landing on the same spot that you took off from. If you do lose control when you are jumping on the trampoline, use the 'braking' manoeuvre when you land and this will allow you to regain control and stop your jump.

**Somersaults (Flips):** We recommend that you DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck and cause serious injury to yourself.

**Foreign Objects:** DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, or any objects

beneath the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while anyone is using it. Please be aware of what is overhead when you are using the trampoline. Tree limbs, wires, or other objects located over the trampoline will increase the chance of injuries occurring.

*Number of People on the Trampoline:* No more than one person should use the trampoline at any one time. Having more than one person on the trampoline at the same time can increase the risk of injury.

*Poor Maintenance of Trampoline:* A trampoline in poor condition will increase the risk of injuries. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs, and overall stability of the trampoline.

*Location of the Trampoline:* The trampoline must always be set up and used on a level surface. Failure to use the trampoline on a level surface can increase the chance of injury and/or damage to the trampoline.

*Weather Conditions:* Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the jumper could slip and injure him or herself. High winds can also cause jumpers to lose control.

*Limiting Access:* When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children cannot play on the trampoline.

## **TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS**

**Jumper:**

The key to avoiding accidents is to stay in control of your jumps. DO NOT move onto more complicated, more difficult manoeuvre until you have mastered the basic, fundamental bounce. Education is also key to safety and very important. Read, understand, and practice all safety precautions and warnings prior to using the trampoline. A controlled jump is when you land and take off from the same location. For additional safety tips and instructions, contact a certified trampoline instructor.

**Supervisor:**

When supervising other users of the trampoline, supervisors need to understand and enforce all safety rules and guidelines. It is the responsibility of supervisor to provide knowledgeable advice and guidance to all jumpers of the trampoline. If supervision is unavailable or inadequate, the trampoline could be stored in a secure place, disassembled to prevent unauthorized use, or covered with a heavy tarpaulin that can be locked or secured with lock or chains. The supervisor is also responsible to ensure that the safety placard is placed on the trampoline and that jumpers are informed of these warnings and instructions.

## **TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS**

**JUMPERS:**

- ❖ Do not use trampoline if you have consumed alcohol or any drugs.
- ❖ Remove all hard sharp objects from your person before using trampoline.
- ❖ You should climb on and off in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a device to bounce onto or into another object
- ❖ Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces. Review the basic skills section to learn how to do the basics.

- ❖ To stop your bounce, flex your knees when you land on the jump mat.
- ❖ Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, try to stop your bouncing.
- ❖ Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of consecutive jumps.
- ❖ Keep your eyes on the mat to maintain control.
- ❖ Never have more than 1 person on the trampoline at any one time.
- ❖ Always have a supervisor watching you when you are on the trampoline.

## **SUPERVISORS**

- ❖ Educate yourself with the basic jumps and safety rules. To prevent and reduce the risk of injuries, enforce all safety rules and ensure that new jumpers learn the basic bounces before trying more difficult and advanced jumps.
- ❖ All jumpers should be supervised, regardless of skill level or age.
- ❖ Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty, or worn. The trampoline should always be inspected for signs of wear before use.
- ❖ Keep all objects that could interfere with the jumper away from the trampoline. Be aware of what is overhead, underneath, and around the trampoline.
- ❖ To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured when not in use.

### **General Safety:**

Do not bounce on the trampoline for extended periods of time because fatigue can increase your chances of becoming injured. Bounce for a brief period of time and then allow others to join in on the fun! Never have more than one person bouncing on the trampoline.

Jumpers should wear t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be barefoot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat material. You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should PLACE your hand on the frame and either step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. You should always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting the trampoline.

Do not bounce recklessly on the trampoline since this will increase your chances of getting injured. The key to safety and having fun on the trampoline is controlling and mastering the various bounces. Never try to out-bounce another bouncer in terms of height! Never use the trampoline alone without supervision.

## **TRAMPOLINE PLACEMENT**

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming pools), electrical power wiring, walls, fences, etc. For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

- ❖ The trampoline MUST be placed on a level surface for use.

- ❖ The area should be well-lit.
- ❖ Make sure there are no obstructions beneath, above or around the trampoline.

## **ACCIDENT CLASSIFICATION**

*Mounting and Dismounting:* Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object (e.g. a deck, roof, or ladder). This will increase your chances of getting injured! DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground, regardless of the makeup of the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.

*Use of Alcohol or Drugs:* DO NOT consume an alcohol or drugs when using this trampoline! This will increase your chances of getting injured since these foreign substances impair your judgments, reaction time, and overall physical coordination.

*Multiple jumpers:* If you have multiple jumpers (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of getting injured. Injuries could occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with the other jumper(s), or land on the springs. Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

*Striking the Frame of springs:* When playing on the trampoline, STAY in the center of the mat. This will reduce your risk of getting injured by landing on the frame of springs. Always keep the frame pad covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it was not intended to support the weight of a person.

*Loss of Control:* DO NOT try difficult manoeuvre, of any manoeuvre until you have mastered it. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone getting injured.

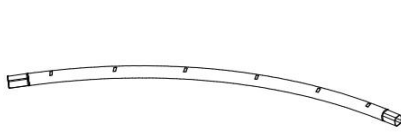
## **ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

To assemble this trampoline, you will need the special spring loading tool enclosed with your product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored. Please read the assembly instructions thoroughly before beginning to assemble the product.

### **PRIOR TO ASSEMBLING**

Please refer to the table below for part descriptions and numbers relevant to your size of trampoline. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience. Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please contact us immediately and do not attempt to continue with the assembly. To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, **we recommend that you use gloves to protect your hands.**

**Parts Identification Chart** (not to the actual scale)  
Use below drawing to identify all the parts



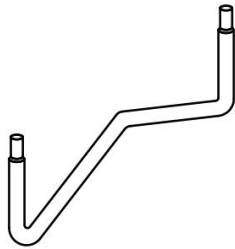
**1** Frame tube



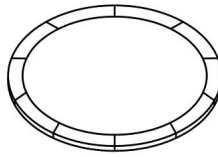
**2** T-tube connector



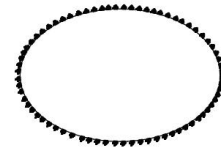
**3** Leg extension  
/upright tube



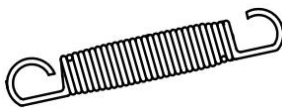
**4** "W" shape leg tube



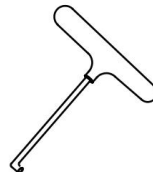
**5** Frame pad



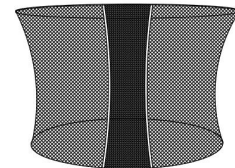
**6** Jumping mat



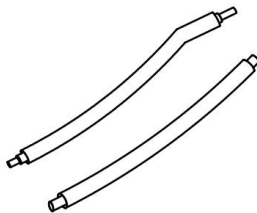
**7** Spring



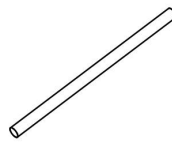
**8** Spring tool



**9** Safety net



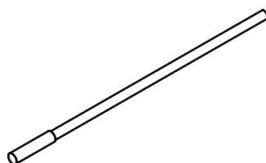
**10** Safety net poles with foam



**11** PVC sleeves for safety pole



**12** Top hat



**13** Top fiberglass poles



**14** Screw



**15** wrench



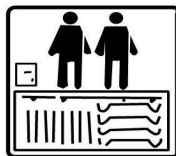
**16** Instruction Book

## PARTS LIST

Please check the parts list relevant to the trampoline size you have purchased.

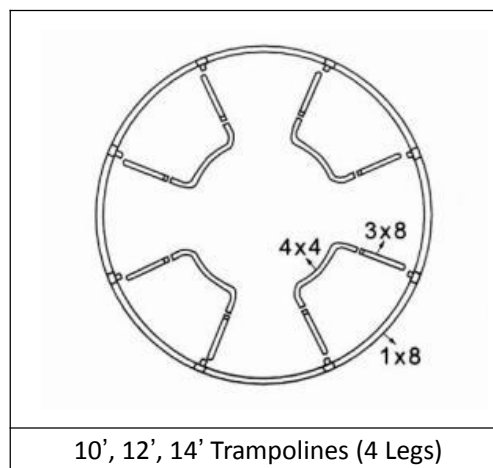
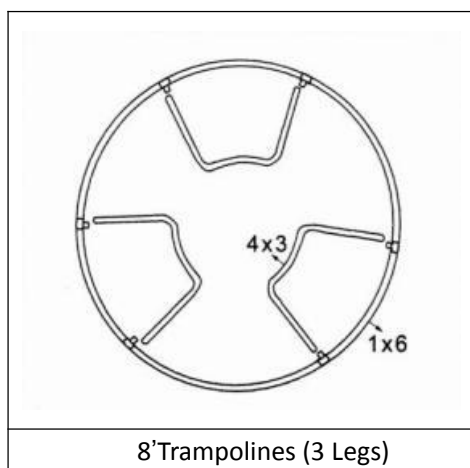
| Reference Number | Description                 | 8'                                             | 10' | 12' | 14' |
|------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| 1                | Frame tube                  | 6                                              | 8   | 8   | 8   |
| 2                | T-tube connector            | 6                                              | 8   | 8   | 8   |
| 3                | Leg extension /upright tube | /                                              | 8   | 8   | 8   |
| 4                | “W” shape leg tube          | 3                                              | 4   | 4   | 4   |
| 5                | Frame pad                   | 1                                              | 1   | 1   | 1   |
| 6                | Jumping mat                 | 1                                              | 1   | 1   | 1   |
| 7                | Spring                      | 48                                             | 64  | 72  | 88  |
| 8                | Spring tool                 | 1                                              | 1   | 1   | 1   |
| 9                | Safety net                  | 1                                              | 1   | 1   | 1   |
| 10               | Safety net poles with foam  | 12                                             | 16  | 16  | 16  |
| 11               | PVC sleeves for safety pole | 6                                              | 8   | 8   | 8   |
| 12               | Top hat                     | 6                                              | 8   | 8   | 8   |
| 13               | Top fiberglass poles        | The quantity is subject to the actual received |     |     |     |
| 14               | Screws                      | 6                                              | 8   | 8   | 8   |
| 15               | wrench                      | 1                                              | 1   | 1   | 1   |
| 16               | Instruction Book            | 1                                              | 1   | 1   | 1   |

REMEMBER WE RECOMMEND THAT YOU USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING AND WE SUGGEST AT LEAST TWO PEOPLE WORK TOGETHER TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE.



### STEP 1-Frame Layout

Please check your steel tube quantity relevant to the size of trampoline you have purchased. All parts with the same design are interchangeable and have no “right” or “left” orientation. To connect the parts, simply slide a section tubing that is smaller on one end into the adjacent section that has a larger opening. These joints are called “connector points”.





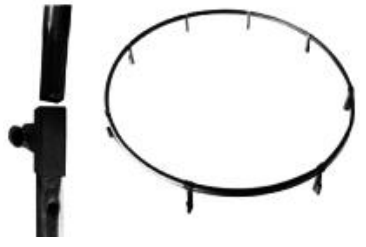
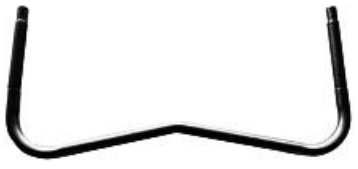
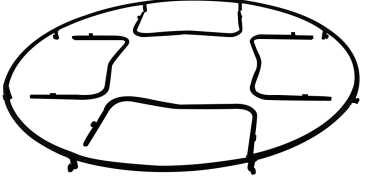
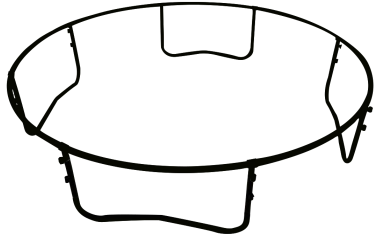
# FRAME ASSEMBLY

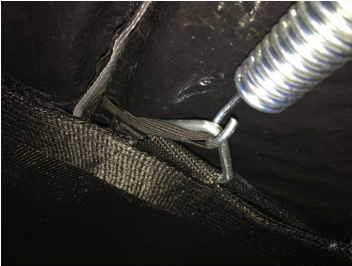
Refer to PARTS LIST for identification of parts.

## **WARNING!**

Set-up the trampoline at its final location, which **MUST** be a level surface. After completing the set-up, **DO NOT MOVE** the trampoline! The tension may deform the frame.

**WARNING:** We recommend at least 2 adults in good physical condition should carry out the assembly of this trampoline. Wear proper shoes and, when indicated, gloves and maintain balance to prevent a fall. Failure to follow all instructions and warnings may result in serious injury.

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Step 1</u></b></p>                                            | <p><b><u>Step 2</u></b></p>                                                                                                                 | <p><b><u>Step 3</u></b></p>                                                                                                         |
| <p>Lay out all trampoline parts in groups (as shown in picture). Check, prior to assembly, that all parts are complete according to the parts list.</p> | <p>Connect frame tubes with T-tube connectors as shown. Note: The welded tube of T tube connector must face outside.</p>                                                                                                     | <p>Insert the Leg Extension (upright tube) into the base Leg (W - tubes) as shown in the picture – Locking pins <b>MUST</b> face inside. (Upright tube not required on 8ft trampoline range)</p>                       |
| <p><b><u>Step 4</u></b></p>                                           | <p><b><u>Step 5</u></b></p>                                                                                                               | <p><b><u>Step 6</u></b></p>                                                                                                       |
| <p>Place all leg tubes inside the frame circle to line up with T-tube connectors.</p>                                                                   | <p>Lift up the frame on one side and insert T-Tube into W-shaped / base leg underneath. Repeat this step to connect rest of W-shaped legs Note: two or more persons are required to lift the frame on the opposite side.</p> | <p>Put the triangle rings of jumping mat through the holes of safety net edge one by one. Handy tip: Before attaching the net, ensure that jumping mat faces upwards with the logo facing the safety net entrance.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Step 7</u></b></p>                                                                                                                   | <p><b><u>Step 8</u></b></p>                                                                                                         | <p><b><u>Step 9</u></b></p>                                          |
| <p>Lay the jumping mat with the safety net inside frame.</p> <p>Handy tip: Make sure the entrance of the safety net locates between two W-shape leg tubes. (NOT like the above picture)</p>                                   | <p>Attach one small hook end of spring into one of the triangle rings on the mat and insert another big hook end of spring into the hole of the frame tube beside one T connector by spring loading tool.</p>        | <p>Repeat to attach springs beside each T connector by counting the number of springs and corresponding holes on frame tube shown as above picture.</p> |
| <p><b><u>Step 10</u></b></p>                                                                                                                | <p><b><u>Step 11</u></b></p>                                                                                                      | <p><b><u>Step 12</u></b></p>                                       |
| <p>Attach all other springs evenly. <b>WARNING:</b> Trampoline is under heavy tension, more effort may be required to attach the springs to the frame. Be careful not to pinch fingers or slip. Serious injury may occur.</p> | <p>Lay the frame pad around on top of springs only with flaps hanging over outside frame, then stick the Velcro together. Adjust the pad's placement and make sure each seam aligned with each T-tube connector.</p> | <p>Tie all black straps under safety pad to the frame tubes like above picture.</p>                                                                     |
| <p><b><u>Step 13</u></b></p>                                                                                                                | <p><b><u>Step 14</u></b></p>                                                                                                     | <p><b><u>Step 15</u></b></p>                                       |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Hang all the elastic strips under safety pad to the nearest spring hooks.</p>                                  | <p>Insert fiberglass poles into the top sleeves of safety net. Then you can join the ends of two fiberglass poles together. (The shortest pole should be assembled together at last.)</p> | <p>Connect one upper safety net pole with one lower safety net pole by locking pin. (Upper pole is galvanized with top hat, lower pole is black powder coated.)</p> |
| <p><b><u>Step 16</u></b></p>      | <p><b><u>Step 17</u></b></p>                                                                            | <p><b><u>Step 18</u></b></p>                                                     |
| <p>Insert the safety poles into the PVC sleeves with the top hat out of sleeves.</p>                              | <p>Insert the contracted tube ends of safety poles into the welded tube on straight tube and tighten up with screws , shown as the above picture.</p>                                     | <p>Insert the fiberglass rod into the top plastic hats as above picture.</p>                                                                                        |
| <p><b><u>Step 19</u></b></p>  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |
| <p>Now your trampoline installation is complete.</p>                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                     |

## LESSON PLAN

The following lessons are suggested in order to learn basic steps and bounces before moving onto more difficult, complicated bounces. Before actually getting on and using the trampoline, you should read and understand all safety instructions. A complete discussion and demonstration of body mechanics and trampoline guidelines should occur between the supervisor and student as well.

### Lesson 1

- A. Mounting and Dismounting – Demonstration of proper techniques
- B. The Basic Bounce- Demonstration and practice
- C. Braking (Check the Bounce)-Demonstration and practice. Learn to brake on command
- D. Hands and knees-Demonstration and practice. Stress should be on four-point landing and alignment

### Lesson 2

- A. Review and practice of techniques learned in Lesson 1
- B. Knee Bounce –Demonstration and practice. Learn the basic down to knee and back up before trying half twist to left and right
- C. Seat bounce –Demonstration and practice. Learn basic seat bounce then add a knee bounce, hands and knees; repeat

### Lesson 3

- A. Review and practice skills and techniques learned in previous lessons
- B. Front Drop-To avoid mat burns and teach the front bounce position, all students should be requested to assume the prone position (face down on the ground) while the instructor checks for faulty positions that could cause injury.
- C. Start with a hands and knees bounce and then extend body into prone position, land on the mat and return to feet
- D. Practice Routine-Hands and knees Bounce, Front Bounce, back to feet, seat bounce, back to feet

### Lesson 4

- A. Review and practice skill and techniques learned in previous lessons
- B. Half-Turn
  - i. Start from front drop position and as you make contact with the mat, push off with arms in either the right or left direction and turn head and shoulders in same direction.
  - ii. During turn, be sure to keep back parallel to mat and head up.
  - iii. After completing turn, land in front drop position

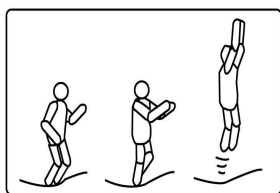
After completing this lesson, the student now has a basic foundation of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to try and develop their own routines with the emphasis on control and form

A game that can be played in order to encourage students to try and develop routines is “**BOUNCE**”. In this game, player count off from 1 to X. Player one starts with a maneuver. Player two has to do Player One’s maneuver and add on another. Player Three does the maneuvers of One and Two and then adds a third maneuver. This continues until a player cannot do the routine until someone spells out the word “**BOUNCE**”. The last remaining contestant is deemed the winner! Even when playing this game, it is important to perform your routines under control and not try difficult or highly skilled bounces that you have not yet mastered.

A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

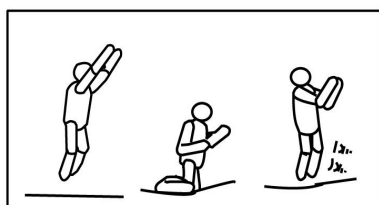
## BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

### THE BASIC BOUNCE



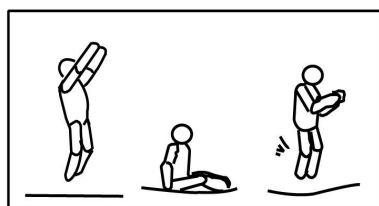
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

### KNEE BOUNCE



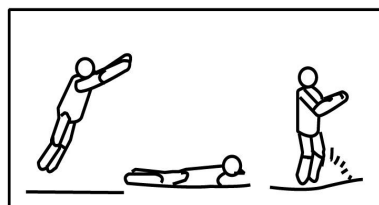
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

### SEAT BOUNCE



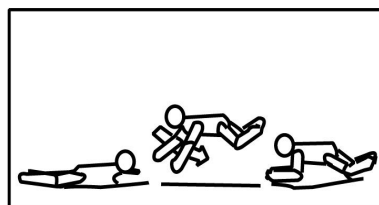
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat beside hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

### FRONT BOUNCE



1. Start with front bounce position
2. Land in prone (face down)
3. Position and keep hand and arms extended forward on mat
4. Push off the mat with arms to return to standing position

### 180 DEGREE BOUNCE



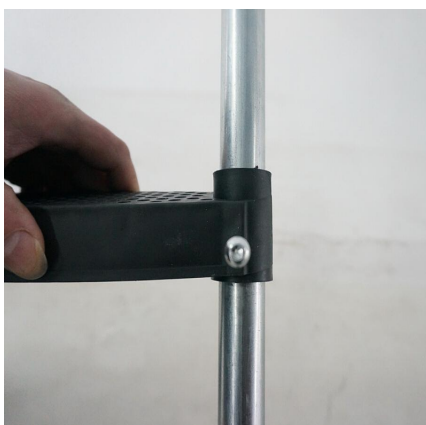
1. Start with front bounce position
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn)
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up
4. Land in prone position by return to standing position by pushing up with hands and arms

# MONTERINGSANVISNING

(Anm .: Steg för 8ft, 10ft, 12ft trampolin är med två steg, för 14ft trampolin är med tre steg.)



**Steg 1:** Packa upp alla delar och kontrollera att alla delar enligt den första bilden ovan finns med. För in det ena stålröret i hålet i ett plaststeg. Kroken på stålröret ska vara vänd mot insidan och plaststeget ska placeras med gallersidan uppåt. OBS! Plaststeget ska monteras med den lägre kanten utåt och den högre kanten inåt. För upp plaststeget till det övre hålet och sätt i en låsskruv.



**Steg 2:** För in det andra plaströret i hålet i plaststegets andra ände, så att steget är i höjd med hålet i stålröret och sätt i en låsskruv. Dra åt skruvarna med en insexnyckel.





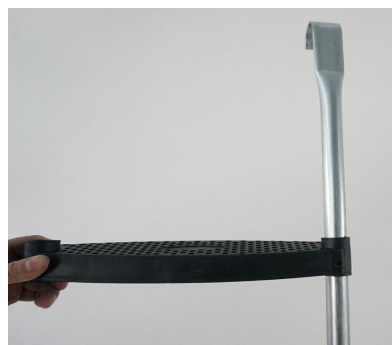
**Steg 3:** Montera det andra plaststeget på samma sätt. Sätt på skyddsfötterna på stålrörens ändar.



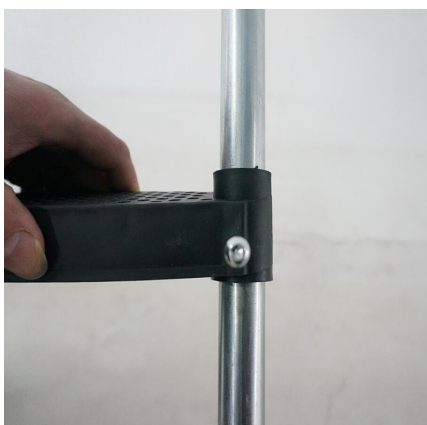
**Därmed är monteringen slutförd!!!**

# MONTERINGSANVISNING

(Merk: Ladder for 8ft, 10ft, 12ft trampolin er med to trinn, for 14ft trampoline er med tre trinn.)



**Trinn 1:** Pakk opp alle deler og kontroller at alle deler er med i henhold til det første bildet over. Før det ene stålrøret inn i et plaststeg. Kroken på stålrøret skal være snudd mot innsiden og plaststeget skal plasseres med gittersiden oppover. OBS! Plaststeget skal monteres med den lave kanten utover og den høye kanten innover. Før plaststeget opp til det øverste hullet og sett inn en låseskrue.



**Trinn 2:** Før det andre plastrøret inn i hullet på den andre enden av plaststeget slik at steget er i høyde med hullet i stålrøret og sett inn en låseskrue. Stram skruene med en sekskantnøkkel.





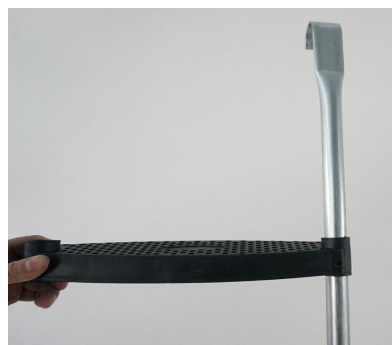
**Trinn 3:** Monter det andre plaststeget på samme måte. Sett beskyttelsesføtter på stålrørets ender.



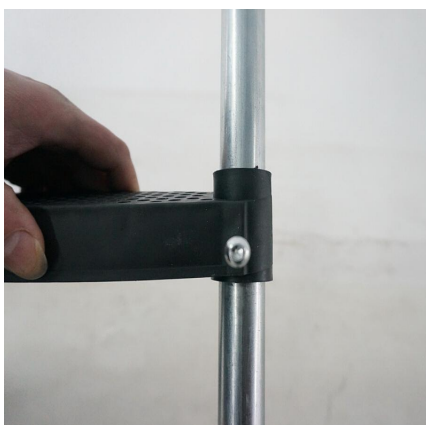
**Monteringen er nå ferdig!!!**

# INSTRUKCJA MONTAŻU

(Uwaga: Drabina do 8 metrów, 10 stóp, 12 stóp trampolina jest z dwoma krokami, na 14 metrów trampolina jest z trzema krokami.)



**Krok 1:** Wypakuj wszystkie elementy i sprawdź kompletność zestawu z pierwszą ilustracją znajdującą się powyżej. Wsuń jedną stalową rurkę w otwór w plastikowym stopniu. Haczyk na rurce stalowej powinien być skierowany do środka, a plastikowy stopień należy umieścić kratką do góry. UWAGA! Stopień należy zamontować tak, aby niższy brzeg znajdował się po zewnętrznej stronie, a wyższy po wewnętrznej. Przesuń stopień do górnego otworu na rurce i wkręć śrubę blokującą.



**Krok 2:** Wsuń drugą stalową rurkę z drugiej strony stopnia i ustaw stopień na wysokości otworu na rurce; wkręć śrubę blokującą. Dokręć śruby kluczem imbusowym.



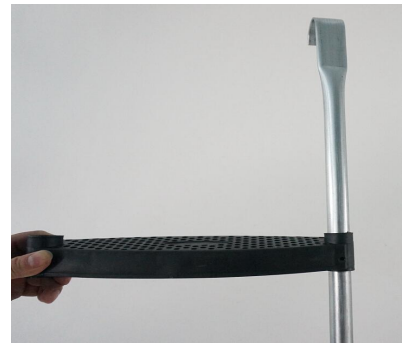
**Krok 3:** Zamontuj drugi stopień w ten sam sposób. Załóż stopki ochronne na końcach rurek.



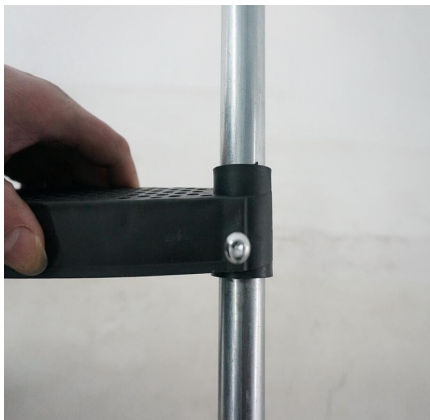
**Montaż został ukończony!!!**

# LADDER ASSEMBLY INSTRUCTION MANUAL

(Note: Ladder for 8ft, 10ft and 12ft trampoline is with two steps, for 14ft trampoline is with three steps.)



**Step1:** Take all ladder parts out of the box, list them like the above first picture. Firstly, insert one steel tube with hook into the hole of plastic plate, the steel tube's hook need to face inside and the plastic plate should be with mesh upwards. (Note: The plastic plate is not flat, you need to keep the lower side of plastic plate towards outside and keep the higher side of plastic plate towards inside.) Then move the plastic plate to the top in accordance with the small hole of steel tube.



**Step2:** Insert another steel tube into the another end of plastic plate's hole. Keep the hole of plastic plate in align with the steel tube's hole. And then use one allen key to tighten it with screws and bolts.



**Step3:** Attach the second one plastic plate with the same method. Finally, cover the bottom end of ladder tube with black caps.



**Completed!!!**