

KAYOBA



SV BRUKSANVISNING FÖR TRAMPOLIN MED SKYDDSNÄT

BRUKSANVISNING

Viktigt! Läs bruksanvisningen före användning.
Spara den för framtida bruk.
(Original bruksanvisning).

NO BRUKSANVISNING FOR TRAMPOLINE MED SIKKERHETSNETT

BRUKSANVISNING

Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.
(Oversettelse av original bruksanvisning).

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI TRAMPOLINY Z SIATKA OCHRONNEJ

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ważne! Przed użyciem uważnie przeczytaj
instrukcję obsługi! Zachowaj ją na przyszłość.
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji).

EN USER INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINE WITH SAFETY NET

OPERATING INSTRUCTIONS

Important! Read the user instructions carefully
before use. Save them for future reference.
(Translation of the original instructions).

DE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR TRAMPOLIN MIT SICHERHEITSNETZ

BEDIENUNGSANLEITUNG

Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der
Verwendung bitte sorgfältig durchlesen! Für
die zukünftige Verwendung aufbewahren.
(Bedienungsanleitung im Original).

FI TURVAVERKOLLA VARUSTETUN TRAMPOLIININ KÄYTTÖOHJEET

KÄYTTÖOHJEESTA

Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta).

FR MODE D'EMPLOI DU TRAMPOLINE AVEC FILET DE SÉCURITÉ

MODE D'EMPLOI

Important! Lisez attentivement le mode d'emploi
avant la mise en service. Conservez-le.
(Traduction des instructions originales).

NL GEBRUIKSAANWIJZING VOOR TRAMPOLINE MET VEILIGHEIDSNET

GEBRUIKSAANWIJZING

Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig
door voordat u het apparaat gebruikt. Bewaar de
gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.
(Vertaling van de originele instructies).

Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.com

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.com

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.com

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see www.jula.com

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

Pour la dernière version du manuel utilisateur, voir www.jula.com

Wijzigingen voorbehouden.

Voor de nieuwste versie van de gebruiksaanwijzing, zie www.jula.com

SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!

Spara den för framtida behov.

VARNING!

- Alla hoppare behöver övervakning oavsett skicklighet och ålder.
- Läs och följ alla säkerhetsanvisningar och varningar.
- Max belastningsvikt 150 kg.
- Hoppa alltid i mitten av studsattan.
- Töm fickor och händer på lösa föremål.
- Gör aldrig volter åt något håll (bakåt eller framåt) på studsattan. Du riskerar att landa på huvud eller nacke, vilket kan leda till förlamning och/eller dödsfall.
- Endast en person i taget får använda studsattan. Om mer än en person i taget hoppar ökar risken för personskada.
- Kontrollera före varje användning att produkten är i gott skick och inte har några skador som kan påverka säkerheten. Byt omedelbart ut skadade delar. Använd inte produkten förrän den reparerats.
- Använd aldrig kläder med krokar eller löst sittande delar som kan fastna under hoppandet.
- Placera produkten på plant, stabilt, halkfritt underlag.
- Kraftig vind kan lyfta produkten. Vid stark vind, förankra produkten väl eller demontera den och ställ undan den. Använd minst tre förankringar. Det räcker inte att förankra benen med tältpinnar eller liknande, eftersom de kan dras loss.
- Undvik om möjligt att flytta den monterade studsattan, den kan vika sig och skadas. Om den monterade studsattan måste flyttas, ska den lyftas av minst fyra personer, jämnt fördelade runt kanten. Bär studsattan horisontellt. Om ramen förskjuts under transporten, ska fyra personer tillsammans och väl samordnat dra i ramen för att återställa formen.
- Studsmattans egenskaper gör att användaren kan hoppa mycket högt i olika positioner. Personskada kan uppkomma om du stöter mot skyddsnätet, ramen eller kantskyddet, eller om du landar felaktigt på studsattan.
- Läs dessa anvisningar noga före montering, användning och/eller underhåll.
- Studsmattans ägare och den som övervakar hoppningen ansvarar för att informera alla användare och åskådare om säkerhetsanvisningar och om vikten av att hålla sig på säkert avstånd från studsattan.
- Använd aldrig produkten i närheten av vatten. Lämna alltid tillräckligt säkerhetsutrymme runt produkten.
- Placera aldrig främmande föremål på studsattan.
- Se till att inte personer, djur eller föremål finns under studsattan när den används – risk för allvarlig personskada.

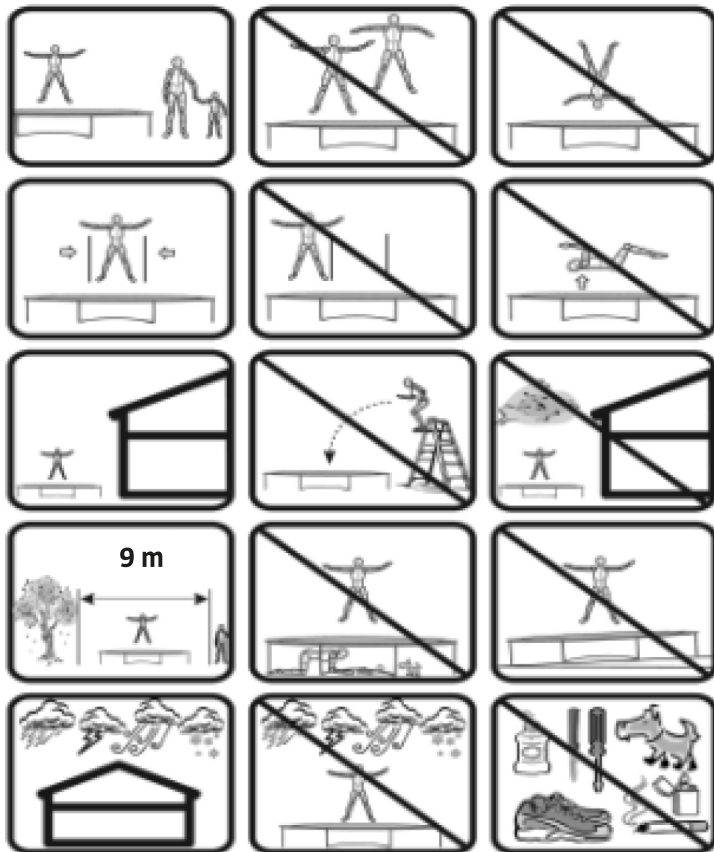
- Följ alla anvisningar och säkerhetsanvisningar.
- Kontrollera före varje användning att hoppduken är ren och torr. Byt omedelbart ut hoppduken om den är sliten eller skadad.
- Se till att studsattan inte kan användas utan tillstånd eller övervakning.
- Använd inte produkten när du är påverkad av droger, alkohol eller läkemedel.
- Träna på grundläggande hopp teknik tills du behärskar den fullständigt innan du går vidare med svårare hopp. Mer information om grundläggande hopp teknik finns i bruksanvisningen.
- Klättra upp på studsattan, hoppa inte upp på den. Använd inte studsattan som språngbräda för komma till andra platser eller föremål.
- Kontrollera före varje användning att dragkedjan i skyddsnetet är helt stängd och att samtliga tre ingångshakar är kopplade.
- Hoppa aldrig avsiktligt mot skyddsnetet, det är endast avsett att hindra att personer faller av studsattan. Avsiktliga hopp mot skyddsnetet kan skada skyddsnetet och/eller göra att studsattan välter. Skador på skyddsnetet, orsakade av felaktig användning, täcks inte av garantin.
- Sandsäckar kan placeras på studsattans ben för bättre stabilitet. De hindrar att studsattan välter om den utsätts för belastning i sidled.
- Använd inte studsattan om du är gravid.
- Använd inte studsattan om du har högt blodtryck.
- Hoppa alltid utan skor. Användning av skor kan skada studsattan. Sådana skador täcks inte av garantin.
- Använd inte produkten om den är våt.
- För mer information om övningar, kontakta en utbildad hoppare.

INLEDNING

Som vid all annan fysisk aktivitet finns risk för personskada. Minska risken för personskada genom att följa säkerhetsanvisningar och rekommendationer.

- Felaktig användning av studsattan kan orsaka allvarlig personskada.
 - Studsattans egenskaper gör att användaren kan hoppa mycket högt i olika positioner. Var försiktig.
 - Kontrollera produkten före varje användning.
 - Bruksanvisningen innehåller anvisningar för montering, underhåll och säkerhet samt varningstexter och information om hopp teknik. Alla som ska använda studsattan eller övervaka personer som använder den ska läsa dessa anvisningar. Personer som använder studsattan ska vara medvetna om sin förmåga och sina begränsningar vad gäller olika hopp- och studstekniker.
1. Börja med att bekanta dig med hur studsattan känns att hoppa på.
 2. Fokusera på grundläggande saker som kroppsposition och träna på varje grundläggande hopp teknik tills du behärskar den och har fullständig kontroll.

3. Börja med de enklaste hoppen och se till att du behärskar dem fullständigt innan du går vidare med svårare hopp.
4. Försök aldrig utföra hopp som överstiger din förmåga. Träna in grundläggande hoppteknik tills du bemästrar den fullständigt.



5. Endast en person i taget får använda studsattan. Om mer än en person i taget hoppar ökar risken för personskada.



6. Gör aldrig volter åt något håll (bakåt eller framåt) på studs-mattan. Du riskerar att landa på huvud eller nacke, vilket kan leda till förlamning och/eller dödsfall.

ALLMÄNNA ANVISNINGAR

ANVÄNDNINGSMOMRÅDEN

- Produkten är endast avsedd för hushållsbruk. Produkten är inte avsedd för kommersiell eller professionell användning.
- Högsta tillåtna användarvikt är 150 kg. Högre användarvikt kan skada studs-mattan. Sådana skador täcks inte av garantin.

FARA!

- Lämna inte barn utan övervakning på eller nära produkten. Vidta lämpliga säkerhetsåtgärder och övervaka alltid barn som använder studs-mattan. Låt inte barn leka med förpacknings-materialet – kvävningsrisk.
- Studsmattor som är högre än 51 cm rekommenderas inte till barn under 6 år. Förvara produkten oåtkomligt för barn och husdjur.

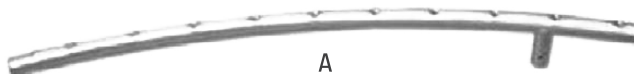
VIKTIGT!

- Ändra aldrig produkten på något sätt. Använd bara originalreservdelar. Reparationer får endast utföras av kvalificerad personal. Felaktigt utförda reparationer kan medföra risk för allvarlig personskada och/eller dödsfall. Produkten får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar.
- Rök inte på eller i närheten av studs-mattan.
- Sitt inte på och luta dig inte mot kantskyddet, det måste kunna följa med studs-mattans rörelser. Se till att barn inte drar i kantskyddet när de klättrar upp på studs-mattan. Skador orsakade av belastning på kantskyddet täcks inte av garantin.
- Placera produkten på plant underlag, helst på gräs. Hårt underlag ger större belastning på ramen och kan med tiden orsaka skada. Sådana skador täcks inte av garantin. Produkten kan välta om den placeras på ojämnt underlag.
- Utsätt inte produkten för eld.
- Skydda produkten mot otillåten användning.

BESKRIVNING

Komponentlista studsatta

POS.	BENÄMNING	ANTAL
A	Kantskena	8
B	Kantskydd	1
C	Hoppduk	1
D	Fjäder	80
E	Mellanstycke, ben	8
F	Fotstycke	4
G	Skruv	8
H	Verktyg för fjädermontering	1



A

B



C



E



E



F



D



G



H

Komponentlista skyddsnet

POS.	BENÄMNING
A	Snabbfäste
B	Ändskydd
C	Fot
D	Övre stag
E	Nedre stag
F	Skumgummiskydd
G	Skyddsnet



D



E



F



A



B



C



G

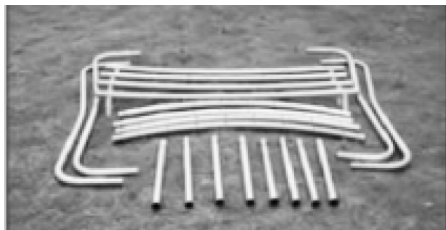
MONTERING

MONTERING AV STUDSMATTA

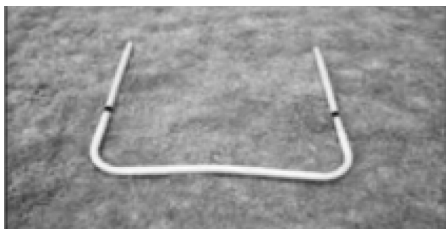
Se listan över delar.

VIKTIGT! Det behövs minst två vuxna personer med tillräckliga tekniska kunskaper för att montera produkten. Använd lämpliga kläder och skor för att undvika personskada. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för personskada.

OBS! Bilderna kan avvika något från den aktuella modellen.



1. Lägg ut delarna i grupper enligt bilden.



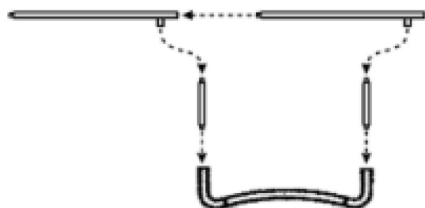
2. Montera benen genom att placera mellanstyckena på fotstyckena och låsa fast med skruvar. Upprepa för samtliga ben.



3. Montera kantskenorna till en stor cirkel. Två personer kan behövas för att sätta samman den sista fogen – en person som sätter samman fogen och en som stöder kantskenan mitt emot fogen.



4. Fäst benen, som monterades i steg 2, på kantskenan.



5. Lås fast benen vid kantskenan med skruvar.



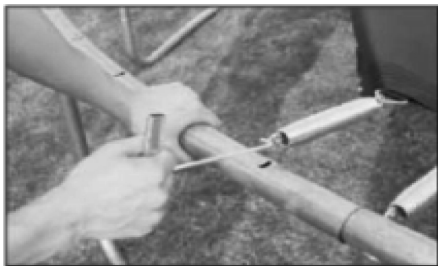
6. Studsmattan ska se ut som i bilden.



7. Placera hoppduken med sömmarna nedåt inne i ramen och kroka fast en fjäder i en av de trekantiga ringarna på duken. Kroka fast andra änden av fjädern i ramen.



8. Upprepa steg 7 med en fjäder på motsatt sida av hoppduken. Kroka sedan fast ytterligare två fjädrar på sidorna mitt mellan de första två fjädrarna. Därmed fördelas belastningen jämnt mellan fjädrarna.



9. Kroka fast resten av fjädrarna. Använd det medföljande verktyget enligt bilden.

WARNING! Akta händer och övriga kroppsdelar när fjädrarna monteras – risk för personskada.



10. Börja med att montera endast var 4:e eller 5:e fjäder, för att fördela belastningen, och montera därefter de mellanliggande fjädrarna.



11. Montera återstående fjädrar.



12. Placera kantskyddet över fjädrarna.



13. Fäst alla kantskyddets snören i studs mattans kantskena.



14. Läs avsnittet om provning av studs mattan innan den används.

MONTERING AV SKYDDSNÄT

Se listan över delar.

VIKTIGT! Det behövs minst två vuxna personer med tillräckliga tekniska kunskaper för att montera produkten. Använd lämpliga kläder och skor för att undvika personskada. Om inte alla anvisningar och säkerhetsanvisningar följs finns risk för personskada.

OBS! Bilderna kan avvika något från den aktuella modellen.



1. Placera ett ändskydd i det övre staget och en fot i det nedre staget. För sedan in det nedre staget i det övre staget. Upprepa för samtliga stag.



2. För på ett skumgummiskydd på ett stag enligt bilden. Upprepa för samtliga stag.



3. Placera skyddsnätet på studs mattan enligt bilden.



4. För in stagen, som monterades i steg 2, i tunnlarna på skyddsnätet.



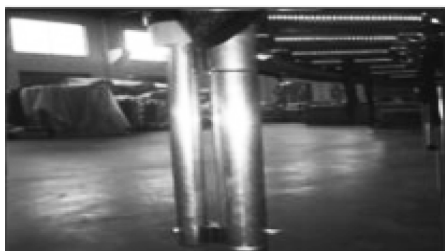
5. Två personer kan behövas för nästa steg. En person håller staget på plats medan en annan låser fast stagen vid benen med snabbfästena.



6. Upprepa steg 4 för samtliga stag. Var noga med att föra in stagen helt i tunnlnarna.



7. Lås fast änden av ett stag med ett snabbfäste vid det nedre hålet i ett ben och hålet i fotstycket.



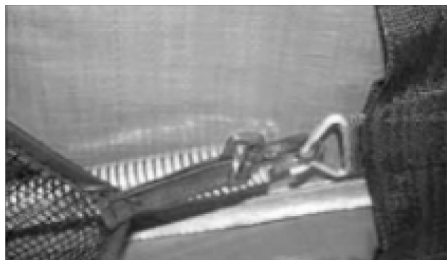
8. Lås fast övre änden av ett stag med ett snabbfäste vid det övre hålet i ett ben och hålet i röret som är svetsat på kantskenan.



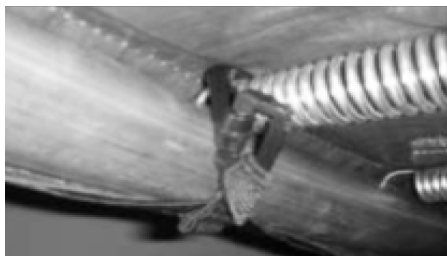
8. När skyddsnetets säkerhetshakar inte är kopplade ska de se ut som i bilden.



10. Upprepa steg 6 till och med steg 8 för samtliga stag.



11. Koppla hakarna till närmaste trekantring På hoppduken. Om det är svårt att koppla hakarna till trekantringarna, gå till steg 12.



12. Koppla hakarna i ögla på fjädern som bilden visar.



13. Läs avsnittet om provning av studsattan innan den används.



14. Stäng ingångsdragkedjan och koppla alla ingångshakar. Den som övervakar hoppningen ska före hoppning kontrollera att dragkedjan i skyddsnätet är helt stängd och att samtliga ingångshakar är kopplade.

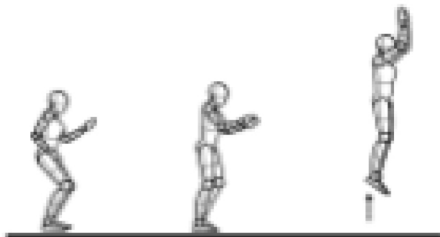
PROVNING AV STUDSMATTAN

Utför alltid underhållskontroller efter avslutad montering samt efter regelbundna intervaller.

GRUNDLÄGGANDE HOPPTÉKNIK

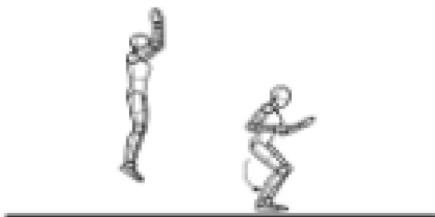
Lär dig grundläggande hopp och positioner innan du provar mer avancerade övningar.

GRUNDHOPP/RAKT HOPP



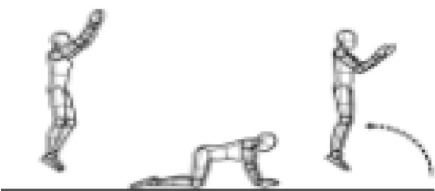
- Stå upp med fötterna axelbrett isär och blicken riktad mot mattan.
- Pendla armarna framåt och uppåt i en cirkelrörelse.
- Hoppa upp och för samman fötterna. Tårna ska riktas nedåt.
- Landa på hoppduken med fötterna axelbrett isär.

AVBRYTANDE AV HOPP



- Om du förlorar kontrollen på studsattan stannar du genom att böja knäna när du landar på hoppduken.
- Gör ett lågt grundhopp.
- Stanna genom att böja knäna när du landar på hoppduken.

HOPP PÅ HÄNDER OCH KNÄN



- Gör ett lågt grundhopp.
- Landa på händer och knän med rak rygg.
- Koncentrera dig på att landa korrekt på alla fyra, inte på att hoppa högt.

KNÄHOPP

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

SITTHOPP

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

UNDERHÅLL

Underhållskontroller, studsmatta

- Kontrollera och vid behov efterdra samtliga skruvförband.
- Kontrollera på studsmattans undersida att samtliga fjädrar är korrekt och säkert fastkrokade i ramen och i triangelringarna.
- Lyft och skapa på studsmattan och kontrollera att ramen är stabil.
- Tryck ned en del av hoppduken genom att vila kroppstyngden på händerna mot hoppduken. Avlasta och kontrollera att hoppduken är jämn.
- Kontrollera att kantskyddet är oskadat och helt täcker fjädrar och kantskena.
- Kontrollera att kantskyddets snören är säkert knutna.

SIKKERHETSANVISNINGER

Les bruksanvisningen nøye før bruk!

Ta vare på den for fremtidig bruk.

ADVARSEL!

- Alle hoppere skal ha tilsyn, uansett ferdighet og alder.
- Les og følg alle sikkerhetsanvisninger og advarsler.
- Maks. belastning 150 kg.
- Hopp alltid midt på trampolinen.
- Fjern løse gjenstander fra lommer og hender.
- Ikke slå salto (verken bakover eller fremover) på trampolinen. Dette kan føre til at du lander på hode eller nakke, med fare for lammelse og/eller dødsfall.
- Trampolinen skal bare brukes av én person om gangen. Hvis flere personer hopper samtidig, øker faren for personskade.
- Kontroller før hver gangs bruk at produktet er i god stand og ikke har skader som kan påvirke sikkerheten. Skadde deler må byttes ut umiddelbart. Produktet må ikke brukes før det har blitt reparert.
- Ikke bruk klær med kroker eller løstsittende deler som kan sette seg fast under hoppingen.
- Plasser produktet på et jevnt, stabilt, sklisikkert underlag.
- Kraftig vind kan løfte produktet. Ved sterk vind bør produktet forankres eller demonteres og settes bort. Bruk minst tre forankringer. Det er ikke tilstrekkelig å forankre bena med teltp lugger eller liknende ettersom de kan trekkes løs.
- Hvis mulig bør du unngå å flytte trampolinen når den er ferdig montert, da dette kan føre til at den gir etter og blir skadet. Hvis trampolinen må flyttes når den er ferdig montert, skal den løftes av minst fire personer, jevn fordelt rundt kanten. Bær trampolinen horisontalt. Hvis rammen forskyves under transporten, må fire personer trekke i rammen samtidig for å få den på plass. Dette må gjøres godt samordnet.
- Trampolinens egenskaper gjør at brukeren kan hoppe svært høyt i ulike stillinger. Det kan oppstå personskader hvis man kommer i kontakt med sikkerhetsnett, rammen eller kantbeskyttelsen, eller hvis man lander feil på trampolinen.
- Les disse anvisningene nøye før montering, bruk og/eller vedlikehold.
- Eieren av trampolinen og den som holder øye med hoppingen, er ansvarlig for å informere alle brukere og tilskuere om sikkerhetsanvisninger og viktigheten av å holde seg på sikker avstand fra trampolinen.
- Produktet må ikke brukes i nærheten av vann. La det alltid være tilstrekkelig sikkerhetsavstand rundt produktet.
- Ikke plasser gjenstander på trampolinen.
- Pass på at det ikke befinner seg personer, dyr eller gjenstander under trampolinen når den er i bruk – fare for alvorlig personskade.

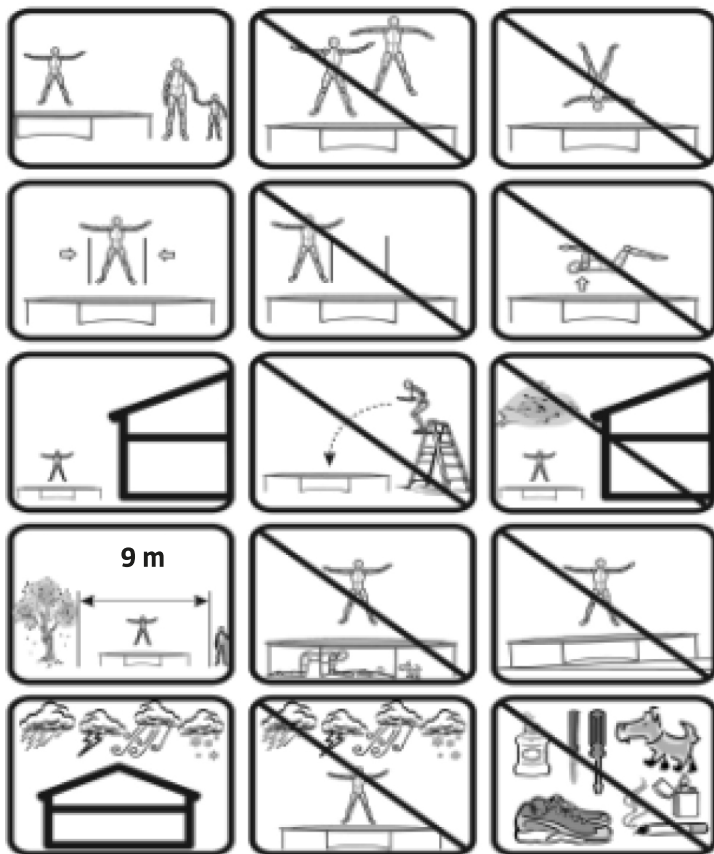
- Følg alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger.
- Kontroller før hver gangs bruk at hoppeduken er ren og tørr. Hoppeduken må byttes ut umiddelbart hvis den er slitt eller skadet.
- Sørg for at trampolinen ikke brukes uten tillatelse eller tilsyn.
- Ikke bruk produktet hvis du er påvirket av narkotika, alkohol eller legemidler.
- Tren på grunnleggende hoppeteknikk til du behersker den fullstendig før du går videre med vanskeligere hopp. Du finner mer informasjon om grunnleggende hoppeteknikk i bruksanvisningen.
- Du bør klatre, ikke hoppe opp på trampolinen. Trampolinen må ikke brukes som springbrett for å komme til andre steder eller gjenstander.
- Kontroller før hver gangs bruk at glidelåsen i sikkerhetsnettet er helt lukket, og at alle de tre hektene på inngangen er lukket.
- Ikke hopp mot sikkerhetsnettet med vilje, det skal kun forhindre at personer faller av trampolinen. Hvis man hopper mot sikkerhetsnettet med vilje, kan det skade sikkerhetsnettet og/eller føre til at trampolinen velter. Skader på sikkerhetsnettet som skyldes feil bruk, dekkes ikke av garantien.
- Man kan plassere sandsekker på bena på trampolinen for å bedre stabiliteten. De forhindrer at trampolinen velter hvis den blir utsatt for belastninger sideveis.
- Trampolinen må ikke brukes av gravide.
- Trampolinen må ikke brukes av personer med høyt blodtrykk.
- Hopp alltid uten sko. Sko kan skade trampolinen. Slike skader dekkes ikke av garantien.
- Produktet må ikke brukes hvis det er vått.
- Ta kontakt med en trenet hopper for å få mer informasjon om mulige øvelser.

INNLEDNING

Som ved all annen fysisk aktivitet er det fare for personskader. Faren for personskade reduseres ved at man følger sikkerhetsanvisninger og anbefalinger.

- Feil bruk av trampolinen kan forårsake alvorlig personskade.
 - Trampolinenes egenskaper gjør at brukeren kan hoppe svært høyt i ulike stillinger. Vær forsiktig.
 - Kontroller produktet før hver bruk.
 - Bruksanvisningen inneholder anvisninger for montering, vedlikehold og sikkerhet samt varseltekster og informasjon om hoppeteknikk. Alle som skal bruke trampolinen eller ha tilsyn med personer som bruker den, må lese disse anvisningene. Personer som bruker trampolinen, må være klar over egen mestringsevne og egne begrensninger når det gjelder ulike hoppe- og spretteteknikker.
1. Begynn med å gjøre deg kjent med hvordan det føles å hoppe på trampolinen.
 2. Fokuser på grunnleggende ferdigheter som kroppsstilling, og tren på hver grunnleggende hoppeteknikk til du behersker den og har fullstendig kontroll.

3. Begynn med de enkleste hoppene og sørg for at du behersker disse før du går videre med vanskeligere hopp.
4. Forsøk aldri å utføre hopp du ikke mestrer. Øv inn grunnleggende hoppeteknikk til du mestrer den helt.



5. Trampolinen skal bare brukes av én person om gangen. Hvis flere personer hopper samtidig, øker faren for personskaade.



6. Ikke slå salto (verken bakover eller fremover) på trampolinen. Dette kan føre til at du lander på hode eller nakke, med fare for lammelse og/eller dødsfall.

GENERELLE ANVISNINGER

BRUKSOMRÅDER

- Produktet er bare beregnet for privat bruk. Produktet er ikke beregnet på kommersiell eller profesjonell bruk.
- Høyeste tillatte brukervekt er 150 kg. Høyere brukervekt enn dette kan skade trampolinen. Slike skader dekkes ikke av garantien.

FARE!

- Ikke forlat barn uten tilsyn på eller i nærheten av produktet. Gjennomfør egnede sikkerhetstiltak og hold alltid øye med barn som bruker trampolinen. Ikke la barn leke med emballasjen – kvelningsfare.
- Trampoliner som er høyere enn 51 cm, anbefales ikke til barn under 6 år. Produktet skal oppbevares utilgjengelig for barn og husdyr.

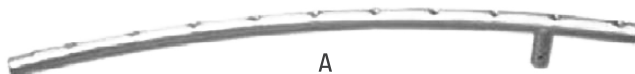
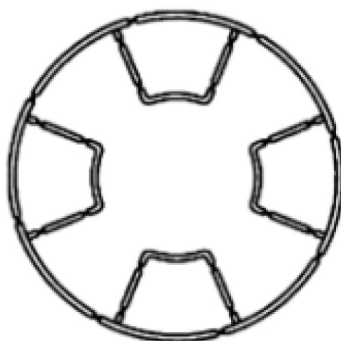
VIKTIG!

- Ikke foreta endringer på produktet. Bruk bare originale reservedeler. Reparasjoner skal kun utføres av kvalifisert personale. Feilaktig utførte reparasjoner kan medføre fare for alvorlig personskade og/eller dødsfall. Produktet skal bare brukes til det det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene.
- Ikke røyk på eller i nærheten av trampolinen.
- Ikke sitt på eller len deg mot kantbeskyttelsen, den må kunne følge med trampolinens bevegelser. Pass på at ikke barn trekker i kantbeskyttelsen når de klatrer opp på trampolinen. Skader som skyldes belastning på kantbeskyttelsen, dekkes ikke av garantien.
- Plasser produktet på et jevnt underlag, helst på gress. Harde underlag gir større belastning på rammen og kan medføre skade over tid. Slike skader dekkes ikke av garantien. Produktet kan velte hvis det plasseres på ujevnt underlag.
- Produktet må ikke utsettes for åpen ild.
- Produktet må beskyttes mot ikke-forskriftsmessig bruk.

BESKRIVELSE

Deler trampoline

POS.	BETEGNELSE	ANTALL
A	Kantskinne	8
B	Kantbeskyttelse	1
C	Hoppeduk	1
D	Fjær	80
E	Mellomstykke, ben	8
F	Fotstykke	4
G	Skruer	8
H	Verktøy for fjærmontering	1



A

B

C



E

E

F



H

D

G

Deler sikkerhetsnett

POS.	BETEGNELSE
A	Hurtigfeste
B	Endebeskyttelse
C	Fot
D	Øvre stag
E	Nedre stag
F	Skumgummibeskyttelse
G	Sikkerhetsnett



D



E



F



A



B



C



G

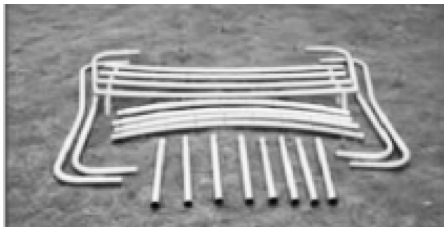
MONTERING

MONTERING AV TRAMPOLINE

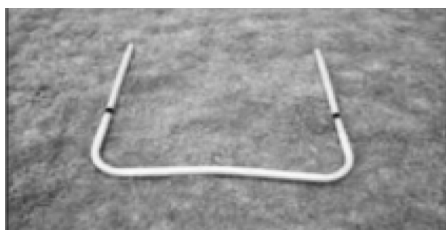
Se listen over deler.

VIKTIG! Produktet må monteres av minst to voksne personer med tilstrekkelig tekniske kunnskaper. Bruk egnede klær og sko for å unngå personskade. Hvis ikke alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger blir fulgt, er det fare for personskade.

OBS! Bildene kan avvike noe fra den aktuelle modellen.



1. Legg ut delene i grupper som vist på bildet.



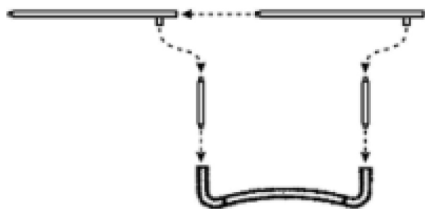
2. Monter bena ved å plassere mellomstykkene på fotstykkene og låse fast med skruer. Gjenta dette for samtlige ben.



3. Monter kantskinnene til en stor sirkel. Man kan måtte være to personer for å sette på plass den siste delen – én som setter delen på plass, og én som støtter kantskinnen midt imot.



4. Fest bena som ble montert i trinn 2, på kantskinnen.



5. Lås fast bena til kantskinnen med skruer.



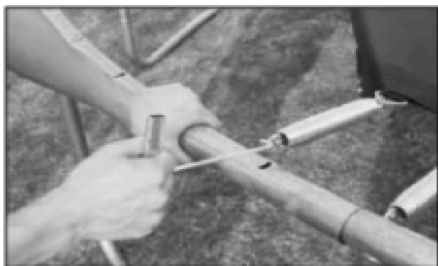
6. Trampolinen skal se ut som på bildet.



7. Plasser hoppeduken med sømmene ned inne i rammen og heft fast en fjær i én av de trekantete ringene på duken. Hekt fast den andre enden av fjæren i rammen.



8. Gjenta trinn 7 med en fjær på motsatt side av hoppeduken. Hekt deretter fast ytterligere to fjær på sidene midt mellom de første to fjærene. Dermed fordeles belastningen jevnt mellom fjærene.

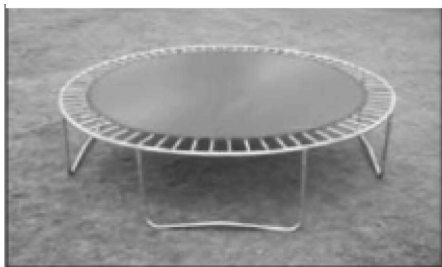


9. Hekt fast resten av fjærene. Bruk det medfølgende verktøyet som vist på bildet.

ADVARSEL! Pass på hender og andre kroppsdeler når fjærene monteres – fare for personskade.



10. Begynn med å montere kun hver 4. eller 5. fjær for å fordele belastningen og monter deretter de mellomliggende fjærene.



11. Monter de resterende fjærene.



12. Plasser kantbeskyttelsen over fjærene.



13. Fest alle snorene på kantbeskyttelsen i kantskinnen på trampolinen.



14. Les avsnittet om testing av trampolinen før du tar den i bruk.

MONTERING AV SIKKERHETSNETTET

Se listen over deler.

VIKTIG! Produktet må monteres av minst to voksne personer med tilstrekkelige tekniske kunnskaper. Bruk egnede klær og sko for å unngå personskade. Hvis ikke alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger blir fulgt, er det fare for personskade.

OBS! Bildene kan avvike noe fra den aktuelle modellen.



1. Plasser en endebeskyttelse i det øvre staget og en fot i det nedre staget. Før deretter det nedre staget inn i det øvre staget. Gjenta dette for samtlige stag.



2. Tre en skumgummibeskyttelse på ett stag som vist på bildet. Gjenta dette for samtlige stag.



3. Plasser sikkerhetsnettet på trampolinen som vist på bildet.



4. Før inn stagene som ble montert i trinn 2, i tunnelene på sikkerhetsnettet.



5. For å utføre neste trinn kan man måtte være to personer.
En person holder staget på plass mens en annen låser fast stagene til bena med hurtigfestene.



6. Gjenta trinn 4 for samtlige stag. Pass på at du fører stagene helt inn i tunnelene.



7. Lås fast enden av ett stag med et hurtigfeste på det nedre hullet i ett ben og hullet i fotstykket.



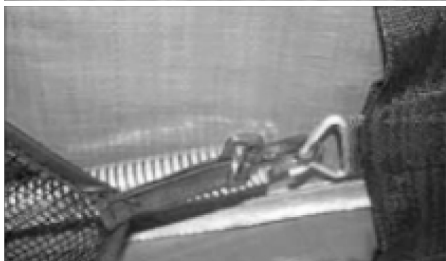
8. Lås fast den øvre enden av ett stag med et hurtigfeste på det øvre hullet i ett ben og hullet i røret som er sveiset fast på kantskinnen.



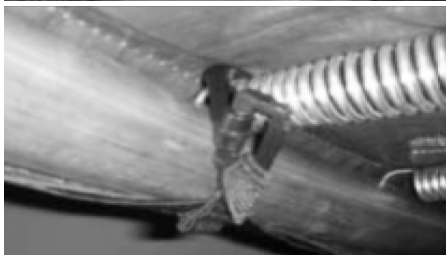
9. Når sikkerhetshektene på sikkerhetsnettet ikke er lukket, skal de se ut som på bildet.



10. Gjenta trinn 6 til og med trinn 8 for samtlige stag.



11. Koble hektene til nærmeste trekantring på hoppeduken. Hvis det er vanskelig å koble hektene til trekantringene, går du til trinn 12.



12. Koble hektene til ringen på fjærene som vist på bildet.



13. Les avsnittet om testing av trampolinen før du tar den i bruk.



14. Lukk glidelåsen og hektene på inngangen.
Den som holder øye med hoppingen, skal kontrollere at glidelåsen i sikkerhetsnettet og alle hektene på inngangen er lukket, før hoppingen starter.

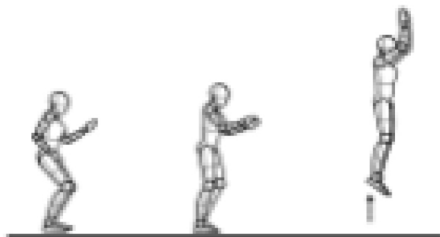
TESTING AV TRAMPOLINEN

Utfør alltid kontroller etter at trampolinen er ferdig montert, og med regelmessige intervaller.

GRUNNLEGGENDE HOPPTEKNIKK

Lær deg grunnleggende hopp og posisjoner før du prøver ut mer avanserte øvelser.

GRUNNHOPP/RETT HOPP



- Stå oppreist med føttene i skulderbreddes avstand og blikket rettet mot trampolinen.
- Beveg armene forover og oppover i en sirkelbevegelse.
- Hopp opp og før føttene sammen. Tærne skal vende nedover.
- Land på hoppeduken med føttene fra hverandre i skulderbredde.

AVBRYTE HOPP



- Hvis du mister kontrollen på trampolinen, stopper du ved å bøye knærne når du lander på hoppeduken.
- Utfør et lavt grunnhopp.
- Stopp ved å bøye knærne når du lander på hoppeduken.

HOPP PÅ HENDER OG KNÆR



- Utfør et lavt grunnhopp.
- Land på hender og knær med rett rygg.
- Konsentrer deg om å lande riktig på alle fire, ikke om å hoppe høyt.

KNEHOPP



- Gjør et langt grunnhopp.
- Land på knærne. Hold ryggen rett og hold balansen ved hjelp av armene.
- Hopp tilbake til stående grunnposisjon ved å bevege armene oppover.

SITTEHOPP



- Utfør et grunnhopp og land sittende.
- Plasser hendene på hoppeduken ved hoftene.
- Dytt fra med hendene for å gå tilbake til stående grunnposisjon.

VEDLIKEHOLD

Kontroller, trampoline

- Kontroller og skru til samtlige skrueforbindelser ved behov.
- Kontroller på undersiden av trampolinen at samtlige fjærer er korrekt og sikkert heftet fast i rammen og i trekantningene.
- Løft og rist på trampolinen og sjekk om rammen er stabil.
- Trykk ned en del av hoppeduken ved å hvile kroppstygden på hendene mot hoppeduken. Fjern belastningen og kontroller at hoppeduken er jevn.
- Kontroller at kantbeskyttelsen er uskadd og dekker fjærene og kantskinnen helt.
- Kontroller at snorene på kantbeskyttelsen er godt knyttet.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!

Zachowaj ją w celu przyszłego użycia.

OSTRZEŻENIE!

- Wymagany jest nadzór nad wszystkimi skaczącymi, niezależnie od ich sprawności i wieku.
- Przeczytaj i stosuj się do wszystkich instrukcji bezpieczeństwa i ostrzeżeń.
- Maksymalne obciążenie 150 kg.
- Skacz zawsze na środku trampoliny.
- Opróżnij kieszenie i dłonie z przedmiotów pozostających luzem.
- Nigdy nie wykonuj przewrotów na trampolinie w którąkolwiek stronę (do tyłu lub do przodu). Narażasz się na wylądowanie na głowie lub karku, co może doprowadzić do paraliżu i/lub śmierci.
- Z trampoliny w jednym momencie może korzystać tylko jedna osoba. Jeśli na trampolinie skacze więcej niż jedna osoba, wzrasta niebezpieczeństwo obrażeń ciała.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy trampolina jest w dobrym stanie technicznym i czy nie jest uszkodzona w sposób, który może mieć wpływ na bezpieczeństwo. Natychmiast wymień uszkodzone elementy. Nie używaj produktu, dopóki nie zostanie naprawiony.
- Nie korzystaj z ubrań zawierających haczyki lub luźne części, które mogą utknąć w trampolinie podczas skakania.
- Umieść produkt na płaskim, stabilnym podłożu uniemożliwiającym poślizgnięcie się.
- Silny wiatr może unieść produkt. Podczas silnego wiatru należy bezpiecznie przymocować trampolinę do podłoża lub zdemontować ją i odłożyć na bok. Użyj co najmniej trzech elementów kotwiących. Nie wystarczy przymocować nówek za pomocą śledzi namiotowych lub podobnych elementów mocujących, ponieważ mogą wypaść.
- O ile to możliwe, unikaj przenoszenia zamontowanej trampoliny, ponieważ może się wygiąć i uszkodzić. Jeśli konieczne jest przeniesienie zamontowanej trampoliny, powinny ją podnosić co najmniej cztery osoby, trzymające w równych odstępach za brzeg trampoliny. Trampolinę należy przenosić w poziomie. Przesunięcie ramy podczas transportu wymaga wspólnej i dobrze skoordynowanej pracy czterech osób, które powinny odpowiednio ciągnąć ramę, żeby zachować kształt trampoliny.
- Dzięki odpowiednim właściwościom trampoliny użytkownik może skakać bardzo wysoko w różnych pozycjach. W przypadku kontaktu z siatką ochronną, ramą lub zabezpieczeniem krawędzi lub podczas nieprawidłowego lądowania na trampolinie istnieje ryzyko obrażenia ciała.
- Dokładnie przeczytaj niniejsze wskazówki przed montażem, użyciem i/lub konserwacją.
- Właściciel trampoliny i osoba nadzorująca zabawę są odpowiedzialni za poinformowanie wszystkich użytkowników o zasadach bezpieczeństwa oraz podkreślenie wagi zachowania prawidłowej odległości od trampoliny.
- Nigdy nie korzystaj z produktu w pobliżu wody. Zawsze zachowuj wystarczający odstęp bezpieczeństwa z każdej strony produktu.
- Nigdy nie umieszczaj żadnych przedmiotów na trampolinie.

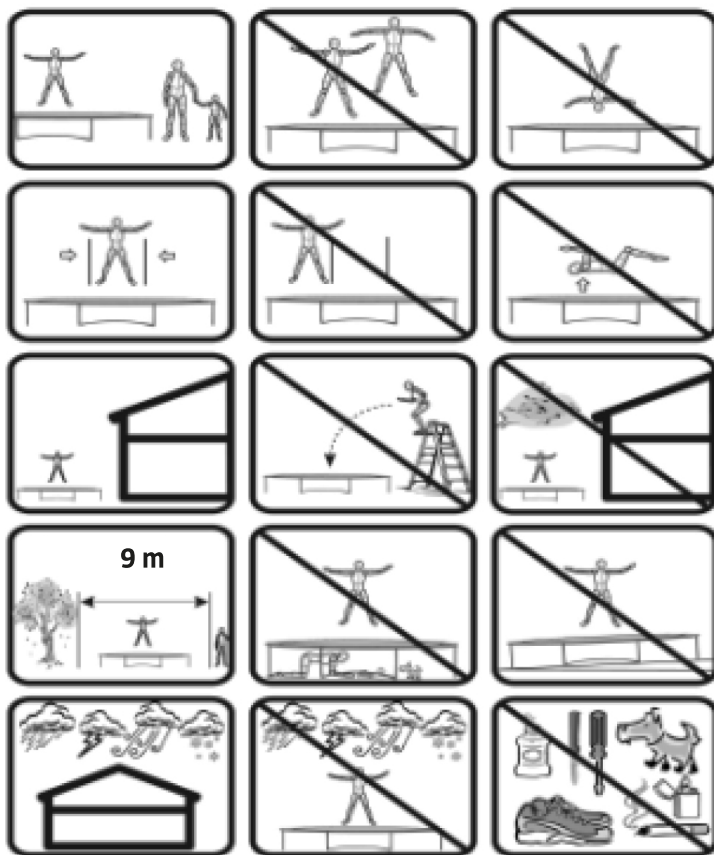
- Upewnij się, że podczas korzystania z trampoliny pod spodem nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta ani przedmioty - ryzyko poważnych obrażeń ciała.
- Przestrzegaj wszystkich wskazówek oraz zaleceń bezpieczeństwa.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy tkanina trampoliny jest czysta i sucha. Wymień tkaninę niezwłocznie, jeśli zauważysz oznaki zużycia lub uszkodzenia.
- Dopilnuj, by trampoline nie była używana bez zezwolenia lub nadzoru.
- Nie używaj produktu, będąc pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
- Zaczynaj od najprostszych skoków i zadbaj o to, by dobrze je opanować, zanim przejdziesz do wykonywania trudniejszych ćwiczeń. Więcej informacji na temat niezbędnych środków bezpieczeństwa znajduje się w instrukcji bezpieczeństwa.
- Wejdź ostrożnie na trampolinę, nie wskakuj na nią. Nie stosuj trampoliny jako odskoczni pomagającej w dotarciu do innych miejsc lub przedmiotów.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy łańcuch siatki ochronnej jest całkowicie zamknięty i czy wszystkie trzy haki wejściowe są zamontowane.
- Nigdy nie skacz w kierunku siatki ochronnej, jest ona przeznaczona wyłącznie jako zabezpieczenie przed wypadnięciem z trampoliny. Zamierzone skoki w kierunku siatki ochronnej mogą ją uszkodzić i/ lub spowodować przewrócenie się trampoliny. Uszkodzenia siatki ochronnej na skutek nieprawidłowego użycia nie są objęte gwarancją.
- Stabilność nóg trampoliny można zwiększyć, umieszczając przy nich worki z piaskiem. Worki zabezpieczają przed przewróceniem się trampoliny w przypadku bocznego obciążenia.
- Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś w ciąży.
- Nie używaj trampoliny, jeśli jesteś masz nadciśnienie.
- Skacz zawsze bez butów. Korzystanie z obuwia może uszkodzić trampolinę. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją.
- Nie używaj produktu, jeśli jest mokry.
- Więcej informacji na temat ćwiczeń udzielają wykwalifikowani trenerzy.

WSTĘP

Tak jak w przypadku każdej innej aktywności fizycznej istnieje ryzyko obrażeń ciała. Zmniejsz ryzyko obrażenia ciała, stosując się do zaleceń bezpieczeństwa.

- Niewłaściwe użycie trampoliny może spowodować poważne obrażenia ciała.
- Dzięki odpowiednim właściwościom trampoliny użytkownik może skakać bardzo wysoko w różnych pozycjach. Zachowaj ostrożność.
- Sprawdzaj produkt przed każdym użyciem.
- Niniejsza instrukcja zawiera wskazówki dotyczące montażu, konserwacji i bezpieczeństwa oraz teksty ostrzegawcze i informacje na temat techniki skakania. Każdy, kto chce używać trampoliny lub nadzorować osoby z niej korzystające, powinien przeczytać niniejsze wskazówki. Osoby korzystające z trampoliny powinny zdawać sobie sprawę ze swoich możliwości i ograniczeń w zakresie rozmaitych technik skakania i odbijania.

1. Zaczynj od oswojenia się z wrażeniami, jakie odczuwasz podczas skakania na trampolinie.
2. Skoncentruj się na podstawach, czyli pozycji ciała i trenuj każdą podstawową technikę skoku, aż ją całkiem opanujesz i uzyskasz pełną kontrolę.
3. Zaczynj od najprostszych skoków i zadbaj o to, by dobrze je opanować, zanim przejdziesz do wykonywania trudniejszych ćwiczeń.
4. Nigdy nie próbuj wykonywać skoków ponad swoje możliwości. Trenuj podstawową technikę skakania, aż doskonale ją opanujesz.





5. Z trampoliny w jednym momencie może korzystać tylko jedna osoba. Jeśli na trampolinie skacze więcej niż jedna osoba, wzrasta niebezpieczeństwo obrażeń ciała.



6. Nigdy nie wykonuj przewrotów na trampolinie w którąkolwiek stronę (do tyłu lub do przodu). Narażasz się na wylądowanie na głowie lub karku, co może doprowadzić do paraliżu i/lub śmierci.

INSTRUKCJE OGÓLNE

ZAKRES UŻYTKOWANIA

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Produkt nie jest przeznaczony do użytku przemysłowego i komercyjnego.
- Maksymalny dopuszczalny ciężar ciała użytkownika to 150 kg. Osoby o większej masie ciała mogą uszkodzić trampolinę. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją.

NIEBEZPIECZEŃSTWO!

- Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru, jeśli przebywają na trampolinie lub w jej pobliżu. Podejmij odpowiednie kroki bezpieczeństwa i zawsze nadzoruj dzieci, które korzystają z trampoliny. Nie pozwalaj dzieciom bawić się elementami opakowania – ryzyko uduszenia.
- Trampoliny o wysokości przekraczającej 51 cm nie są zalecane do użytku przez dzieci poniżej 6 lat. Przechowuj produkt w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.

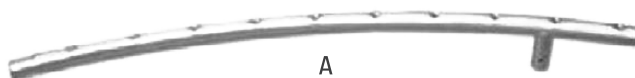
WAŻNE!

- Nigdy nie modyfikuj produktu. Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Napraw może dokonywać tylko wykwalifikowany personel. Źle wykonane naprawy mogą spowodować ryzyko poważnych obrażeń ciała lub śmierci. Produktu można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją.
- Nie pal w pobliżu trampoliny.
- Nie stawaj i nie opieraj się o zabezpieczenie krawędzi, ponieważ może poruszać się razem z trampoliną. Upewnij się, że dzieci nie ciągną za zabezpieczenie krawędzi podczas wchodzenia na trampolinę. Uszkodzenia spowodowane obciążeniem zabezpieczenia krawędzi nie są objęte gwarancją.
- Umieść produkt na płaskim podłożu, najlepiej na trawie. Twarde podłoże oznacza większe obciążenie ramy i może z czasem spowodować uszkodzenia. Takie zużycie nie jest objęte gwarancją. Trampolina może się przewrócić, jeśli została umieszczona na nierównym podłożu.
- Nie narażaj produktu na działanie ognia.
- Zabezpiecz produkt przed niedozwolonym użytkowaniem.

OPIS

Części

POZ.	NAZWA	LICZBA
A	Szyna brzegowa	8
B	Ostona krawędzi	1
C	Mata do skakania	1
D	Sprężyna	80
E	Element łączący, nóżka	8
F	Podkładka pod stopkę	4
G	Wkręt	8
H	Narzędzie do montażu sprężyn	1



A



B



C



E

E

F



D



G



H

OPIS SIATKI OCHRONNEJ

POZ.	NAZWA
A	Szybkozłączka
B	Ośłona końcówki drążka
C	Stopka
D	Drążek górny
E	Drążek dolny
F	Gumowa osłona
G	Siatka ochronna



D



E



F



A



B



C



G

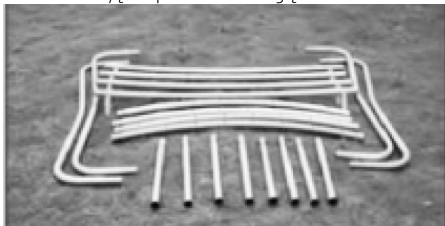
MONTAŻ

MONTAŻ TRAMPOLINY

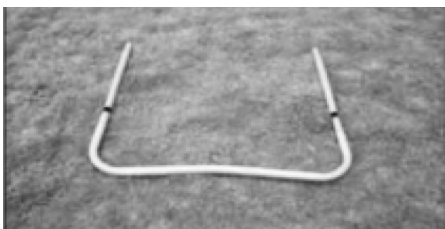
Patrz lista części.

WAŻNE! Do zamontowania produktu potrzebne są co najmniej dwie dorosłe osoby o wystarczających umiejętnościach technicznych. Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży i właściwego obuwia, co chroni przed uszkodzeniem ciała. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń i instrukcji bezpieczeństwa grozi obrażeniami ciała.

UWAGA! Zdjęcia produktu mogą nieznacznie odbiegać od aktualnego modelu.



1. Rozłóż części w grupie zgodnie z rysunkiem.



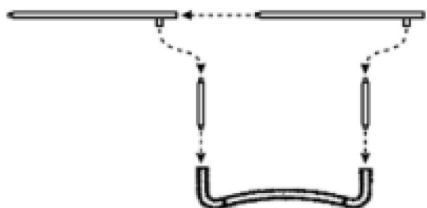
2. Zamontuj nóżkę, umieszczając łączniki na stopkach i blokując je śrubami. Powtórz czynność dla wszystkich nóżek.



3. Zmontuj szyny brzegowe tak, żeby utworzyły duże koło. Do wykonania ostatniego łączenia niezbędne są dwie osoby - jedna łączy szynę, a druga podtrzymuje ją po przeciwnej stronie.



4. Dokręć wszystkie nóżki zamontowane w kroku 2 na szynie brzegowej.



5. Zablokuj nóżkę przy szynie brzegowej za pomocą śrub.



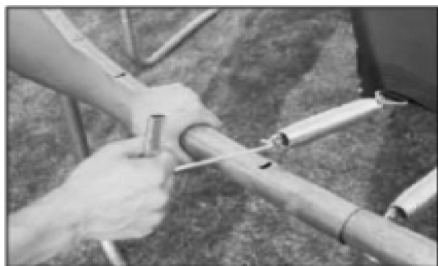
6. Trampolina powinna wyglądać jak na rysunku.



7. Umieść matę szwami do dołu wewnątrz ramy i przymocuj sprężynę w jednym z trzech trójkątnych pierścieni na macie. Przymocuj drugi koniec sprężyny do ramy.



8. Powtórz krok 7 dla wszystkich sprężyn po przeciwnej stronie maty. Następnie zahacz kolejne dwie sprężyny po środku odległości między pierwszymi sprężynami. W ten sposób obciążenie sprężyn zostanie równomiernie rozłożone.

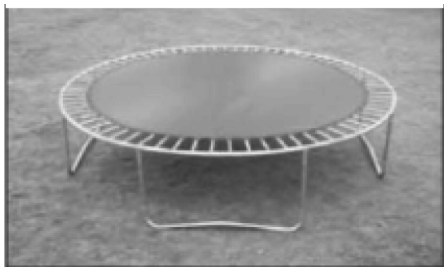


9. Zahacz pozostałe sprężyny. Używaj dołączonego narzędzia zgodnie z rysunkiem.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu sprężyn uważaj na dłonie i pozostałe części ciała - ryzyko uszkodzenia ciała.



10. Zaczynij montaż wyłącznie co czwartej lub co piątej sprężyny, żeby rozłożyć obciążenie, a następnie zamontuj pozostałe sprężyny.



11. Zamontuj pozostałe sprężyny.



12. Umieść zabezpieczenie krawędzi nad sprężynami.



13. Zawiąż wszystkie sznurki zabezpieczenia krawędzi na szynie krawędziowej trampoliny.



14. Przeczytaj rozdział dotyczący testowania trampoliny przed pierwszym użyciem.

MONTAŻ SIATKI OCHRONNEJ

Patrz lista części.

WAŻNE! Do zamontowania produktu potrzebne są co najmniej dwie dorosłe osoby o wystarczających umiejętnościach technicznych. Pamiętaj o założeniu odpowiedniej odzieży i właściwego obuwia, co chroni przed uszkodzeniem ciała. Nieprzestrzeganie wszystkich zaleceń i instrukcji bezpieczeństwa grozi obrażeniami ciała.

UWAGA! Zdjęcia produktu mogą nieznacznie odbiegać od aktualnego modelu.



1. Umieść końcówkę zabezpieczającą na górnym drążku i stopkę na dolnym drążku. Następnie wprowadź dolny drążek w górny. Powtórz czynność dla wszystkich drążków.



2. Nałóż nakładkę gumową na drążek zgodnie z rysunkiem. Powtórz czynność dla wszystkich drążków.



3. Umieść siatkę ochronną na trampolinie zgodnie z rysunkiem.



4. Wprowadź drążek zamontowany w punkcie 2 do tuneli w siatce ochronnej.



5. Do następnego etapu mogą być potrzebne dwie osoby.

Jedna osoba będzie trzymała drążek w miejscu, podczas gdy druga będzie mocowała go na nóżkach za pomocą szybkozłaczek.



6. Powtarzaj krok 4 dla każdego drążka. Upewnij się, że drążki umieszczone są całkowicie w tunelach.



7. Zablokuj górną końcówkę drążka za pomocą szybkozłaczki w dolnym otworze nóżki i otworze w stopce.



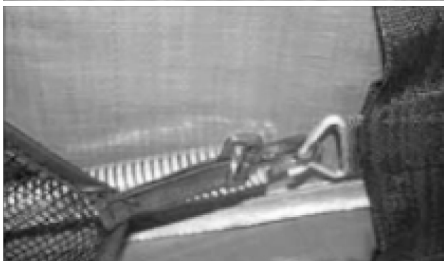
8. Zablokuj górną końcówkę drążka za pomocą szybkozłaczki w górnym otworze nóżki i otworze w rurze przyspawanej do szyny krawędziowej.



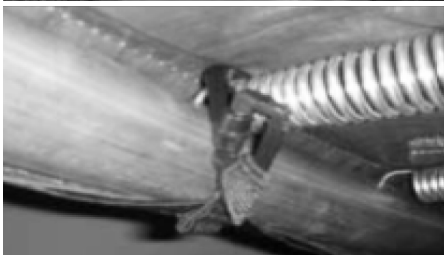
9. Jeśli haki zabezpieczające do siatki ochronnej nie są podłączone, powinny wyglądać jak na rysunku.



10. Powtarzaj kroki od 6 do 8 dla każdego drążka.



11. Podłącz haczyki do najbliższego pierścienia trójkątnego. Jeśli połączenie haczyka z pierścieniami trójkątnymi stwarza problemy, przejdź do kroku 12.



12. Podłącz haczyki do uchwytów sprężyny zgodnie z rysunkiem.



13. Przeczytaj rozdział dotyczący testowania trampoliny przed pierwszym użyciem.



14. Zamknij łańcuch blokujący wejście i zamontuj wszystkie haczyki. Przed każdym użyciem osoba nadzorująca skoki powinna sprawdzić, czy łańcuch siatki ochronnej jest całkowicie zamknięty i czy wszystkie trzy haki wejściowe są zamontowane.

TESTOWANIE TRAMPOLINY

Zawsze sprawdzaj stan techniczny produktu po zakończonym montażu oraz w regularnych odstępach czasu.

PODSTAWOWE TECHNIKI SKAKANIA

Naucz się podstawowych skoków i pozycji, zanim spróbujesz bardziej zaawansowanych ćwiczeń.

PODSTAWOWE ODBICIE / PIONOWE ODBICIE



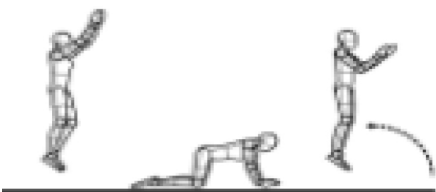
- Stojąc, umieść stopy na szerokości barków i skieruj wzrok w stronę maty.
- Wykonuj koliste ruchy ramionami do przodu i do góry.
- Podskocz i złóż stopy. Skieruj palce stóp w dół.
- Wyląduj na macie ze stopami na szerokość barków.

PRZERYWANIE ODBICIA



- Jeśli stracisz kontrolę na trampolinie, zatrzymaj się, zginając kolana podczas lądowania na macie.
- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Zatrzymaj się, zginając kolana podczas lądowania na macie.

ODBICIE Z DŁONI I KOLAN



- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Wyląduj na dłoniach i kolanach z wyprostowanym grzbietem.
- Skoncentruj się, żeby prawidłowo wylądować na czworakach, nie skacz za wysoko.

ODBICIE Z KOLAN



- Wykonaj niskie odbicie podstawowe.
- Wyląduj na kolanach. Trzymaj plecy prosto i użyj rąk do balansowania ciałem.
- Odbij się ponownie do pozycji podstawowej poprzez wymach ramionami w górę.

ODBICIE Z POZYCJI SIEDZĄCEJ



- Wykonaj odbicie podstawowe i wyląduj na siedząco.
- Umieść dłonie na macie przy biodrach.
- Odepchnij się dłońmi, aby ponownie znaleźć się w stojącej pozycji podstawowej.

KONSERWACJA

Sprawdzenie stanu technicznego trampoliny

- Skontroluj i w razie potrzeby dokręć wszystkie połączenia śrubowe.
- Sprawdź dolną część trampoliny i upewnij się, że wszystkie sprężyny znajdują się w prawidłowym i bezpiecznym położeniu w ramie i trójkątnych pierścieniach.
- Podnieś i wciśnij trampolinę, żeby upewnić się, że rama jest stabilna.
- Wciśnij część maty, naciskając całym ciężarem dłoni. Zwolnij ciężar i upewnij się, że mata jest równo rozłożona.
- Upewnij się, że zabezpieczenie krawędzi nie jest uszkodzone oraz że całkowicie pokrywa sprężyny i szynę krawędziową.
- Upewnij się, że sznurki w zabezpieczeniu krawędzi są mocno zawiązane.

SAFETY INSTRUCTIONS

Read the instructions carefully before use.

Save these instructions for future reference.

WARNING:

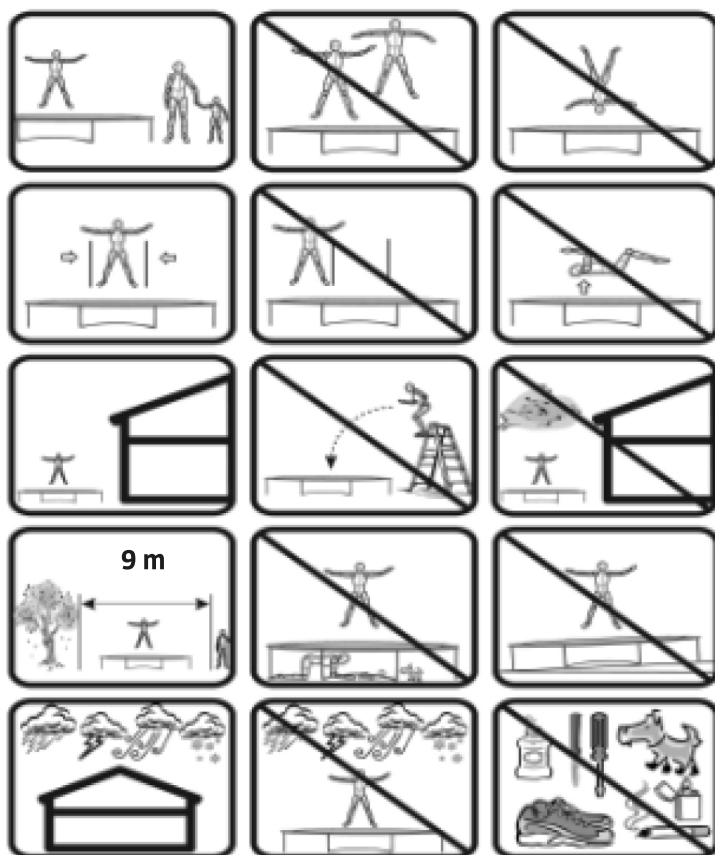
- All jumpers need supervision, regardless of their skill or age.
- Read and follow all safety instructions och warnings.
- Max. weight 150 kg.
- Always jump in the middle of the trampoline.
- Empty pockets and hands of loose objects.
- Never do somersaults in any direction (backwards or forwards) on the trampoline. You risk landing on your head or neck, which can lead to paralysis and/or death.
- The trampoline must only be used by one person at a time. More than one person jumping at the same time increases the risk of personal injury.
- Always check that the product is in good condition and undamaged to ensure safe use. Replace any damaged parts immediately. Do not use the product before it has been repaired.
- Never wear clothes with hooks or loose parts that can fasten when jumping.
- Place the product on a level, stable and non-slip surface.
- Strong wind can lift the product. In the event of strong wind, anchor the product firmly or dismantle it and put it away. Use at least three anchors. It is not sufficient to anchor the legs with tent pegs etc., because they can be pulled loose.
- If possible, avoid moving the assembled trampoline as it can fold up and get damaged. If the assembled trampoline must be moved, it should be lifted by at least four persons evenly spaced round the edge. Carry the trampoline horizontally. If the frame gets warped during transport it will take four persons to carefully pull it back into shape.
- The design of the trampoline means that users can jump very high in different positions. There is a risk of personal injury if you hit the safety net, the frame or frame pad, or if you land incorrectly on the trampoline.
- Read these instructions carefully before assembly, use and/or maintenance.
- The trampoline owner and person supervising the jumping is responsible to inform all users and onlookers of the safety instructions, and the importance of keeping at a safe distance from the trampoline.
- Never use the product near water. Always leave a sufficiently large safe space round the product.
- Never place any foreign objects on the trampoline.
- Make sure there are no persons, animals or objects under the trampoline when it is in use – risk of serious personal injury.
- Follow all the instructions and safety instructions.
- Always check before use that the bounce mat is clean and dry. Replace the mat immediately if it is worn or damaged.

- Make sure that the trampoline cannot be used without permission or supervision.
- Do not use the product if you are under the influence of drugs, alcohol or medication.
- Practice basic jumping technique until you have mastered it before going on to more difficult jumps. Further information on basic jumping technique is included in the instructions.
- Climb up on to the trampoline, do not jump on to it. Do not use the trampoline as a springboard to get to other places or objects.
- Always check that the zip in the safety net is completely closed and that all three entrance hooks are coupled.
- Never jump intentionally against the safety net, it is only intended to prevent persons from falling off the trampoline. Intentional jumps against the safety net can damage the safety net and/or cause the trampoline to tip over. Damage to the safety net, caused by incorrect use is not covered by the guarantee.
- Sandbags can be placed on the trampoline legs to improve stability. They prevent the trampoline from tipping over if it is exposed to lateral forces.
- Do not use the trampoline if you are pregnant.
- Do not use the trampoline if you have high blood pressure.
- Always jump barefoot. Wearing shoes can damage the trampoline. This kind of damage is not covered by the guarantee.
- Do not use the product if it is wet.
- For further information on exercises, contact a qualified jumper.

INTRODUCTION

As in all physical activity, there is a risk of personal injury. Reduce the risk of personal injury by following the safety instructions and recommendations.

- Incorrect use of the trampoline can result in serious personal injury.
 - The design of the trampoline means that users can jump very high in different positions. Be careful.
 - Always check the product before using it.
 - The instructions contain directions for assembly, maintenance and safety, as well as warning texts and information on jumping techniques. All persons using the trampoline, or supervising persons using it, should read these instructions. Persons using the trampoline should be aware of their ability and limitations in terms of different jumping and bouncing techniques.
1. Start by getting to know how the trampoline feels to jump on.
 2. Focus on basic things like body position, and practice each basic jumping technique until you master them and are in complete control.
 3. Start with the simplest jumps and make sure you can fully master them before continuing with more difficult jumps.
 4. Never try to perform jumps beyond your ability. Practise basic jumping techniques until you can master them completely.



5. The trampoline must only be used by one person at a time. More than one person jumping at the same time increases the risk of personal injury.



6. Never do somersaults in any direction (backwards or forwards) on the trampoline. You risk landing on your head or neck, which can lead to paralysis and/or death.

GENERAL INSTRUCTIONS

USE

- The product is only intended for household use. The product is not intended for commercial or professional use.
- The maximum permitted weight of users is 150 kg. Users who weigh more could damage the trampoline. This kind of damage is not covered by the guarantee.

DANGER:

- Do not leave children unsupervised on or near the product. Take suitable precautions and always keep children using the trampoline under supervision. Do not allow children to play with the packaging material – risk of suffocation.
- Trampolines higher than 51 cm are not recommended for children under 6 years of age. Store the product out of the reach of children and pets.

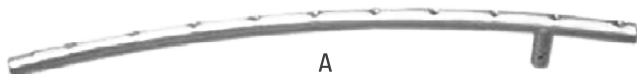
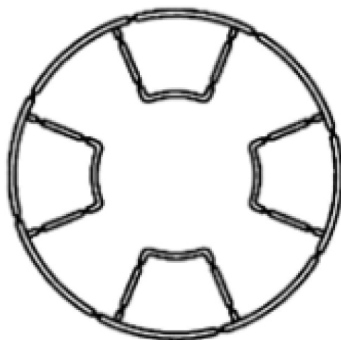
IMPORTANT:

- Never modify the product in any way. Only use original spare parts. Repairs must only be carried out by qualified personnel. Repairs that are not carried out correctly can lead to a risk of serious personal injury and/or death. The product must only be used for its intended purpose and in accordance with these instructions.
- Do not smoke on or near the trampoline.
- Do not sit on or lean against the frame pad, it must be able to follow the movements of the trampoline. Make sure that children do not pull the frame pad when climbing up on to the trampoline. Damage resulting from straining the frame pad is not covered by the guarantee.
- Place the product on a level surface, preferably on grass. Hard surfaces put greater pressure on the frame and can in time lead to damage. This kind of damage is not covered by the guarantee. The product can tip over if it is placed on an uneven surface.
- Do not expose the product to naked flames.
- Protect the product from being used without permission.

DESCRIPTION

Parts

POS.	DESIGNATION	QTY
A	Frame bar	8
B	Frame pad	1
C	Bounce mat	1
D	Spring	80
E	Middle piece, leg	8
F	Foot piece	4
G	Screw	8
H	Tool for fitting spring	1



A

B



C



E



E



F



D



G



H

DESCRIPTION OF SAFETY NET

Parts

POS.	DESIGNATION
A	Quick fastener
B	End cap
C	Foot
D	Top bar
E	Bottom bar
F	Foam rubber covering
G	Safety net



D



E



F



A



B



C



G

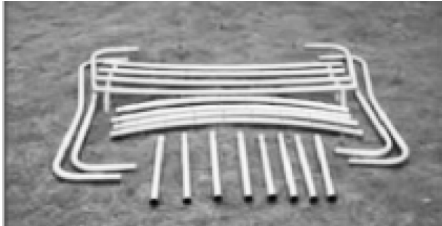
ASSEMBLY

ASSEMBLING THE TRAMPOLINE

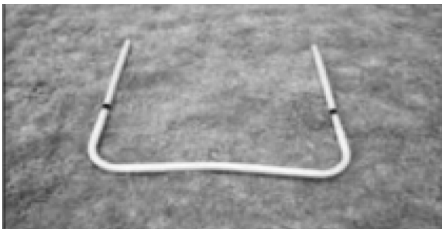
See list of parts.

IMPORTANT: At least two adult persons with the requisite technical skills are needed to assemble the product. Wear suitable clothing and shoes to avoid personal injury. Failure to follow all the instructions and safety instructions can result in a risk of personal injury.

NOTE: The illustrations may deviate somewhat from the actual model.



1. Lay out the parts in groups as shown.



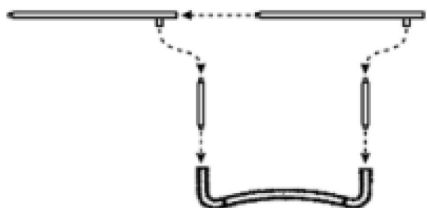
2. Fit the legs by placing the middle pieces on the feet and locking with the screws. Repeat for all legs.



3. Assemble the frame bars to a large circle. Two persons may be needed to fit the last joint – one person to put the joint together and one to support the frame bar opposite the joint.



4. Fasten the legs, fitted in step 2, on the frame bar.



5. Lock the legs at the frame bar with the screws.



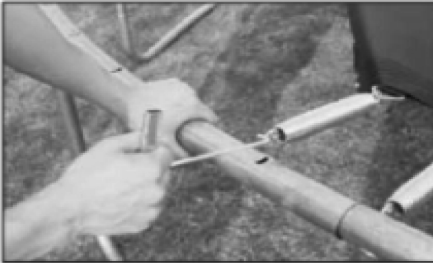
6. The trampoline should look like the one shown in the illustration.



7. Place the mat with the seams downward inside the frame and hook on a spring in one of the triangular rings on the mat. Hook the other end of the spring in the frame.



8. Repeat step 7 with a spring on the opposite side of the mat. Now hook another two springs on the sides between the first two springs. This distributes the strain uniformly between the springs.

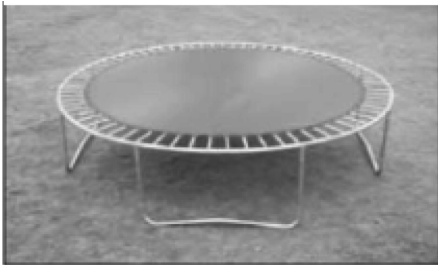


9. Hook on the rest of the springs. Use the supplied tool as shown.

WARNING: Be careful with your hands and other parts of your body when fitting the springs – risk of personal injury.



10. Start by fitting only every 4th or 5th spring to distribute the strain, and then fit the intermediate springs.



11. Fit the remaining springs.



12. Place the frame pad over the springs.



13. Fasten all the frame pad strings in the frame bar on the trampoline.



14. Read the section on testing the trampoline before using it.

ASSEMBLY OF SAFETY NET

See list of parts.

IMPORTANT! At least two adult persons with the requisite technical skills are needed to assemble the product. Wear suitable clothing and shoes to avoid personal injury. Failure to follow all the instructions and safety instructions can result in a risk of personal injury.

NOTE: The illustrations may deviate somewhat from the actual model.



1. Place an end cap in the top bar and a foot on the bottom bar. Now put the bottom bar in the top bar. Repeat for all bars.



2. Put a foam rubber covering on a bar as shown. Repeat for all bars.



3. Place the safety net on the trampoline as shown.



4. Insert the bars, fitted in step 2, in the tunnels on the safety net.



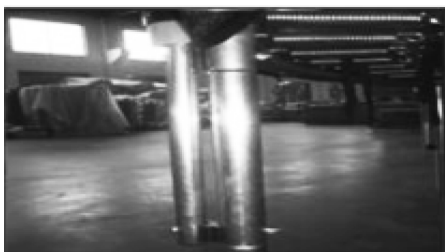
5. Two persons may be needed for the next step.
One person holds the bar in position, while the other locks the bar at the leg with the quick fasteners.



6. Repeat step 4 for all the bars. Make sure to completely insert the bars in the tunnels.



7. Lock the end of a bar with a quick fastener at the bottom hole in a leg and the hole in the foot.



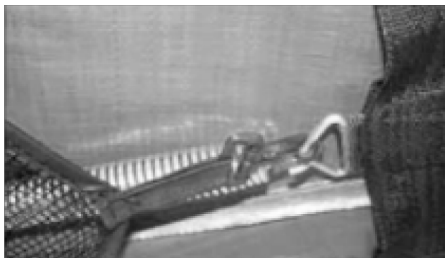
8. Lock the top end of a bar with a quick fastener at the top hole in a leg and the hole in the tube welded on the frame bar.



9. When the safety net hooks are not connected they should be as shown in the illustration.



10. Repeat steps 6 to 8 for all the bars.



11. Connect the hooks to the nearest triangular ring on the trampoline. If it is difficult to connect the hooks to the triangular rings, go to step 12.



12. Connect the hooks in the eyes of the spring as shown.



13. Read the section on testing the trampoline before using it.



14. Close the entrance zip and connect all the hooks. The person supervising the jumping should always check that the zip in the safety net is completely closed and that all three entrance hooks are coupled.

TESTING THE TRAMPOLINE

Always carry out maintenance checks after assembly and at regular intervals.

BASIC JUMPING TECHNIQUES

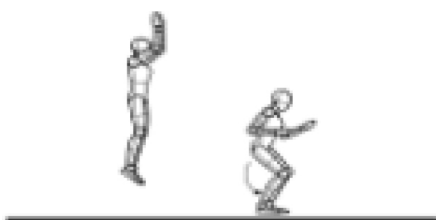
Learn basic jumps and positions before attempting more advanced exercises.

BASIC/STRAIGHT JUMP



- Stand up with your feet slightly apart (shoulder width) and your eyes focused on the mat.
- Swing your arms forwards and upwards in a circular movement.
- Jump up and bring your feet together. Your toes should point downwards.
- Land on the mat with your feet slightly apart.

STOPPING A JUMP

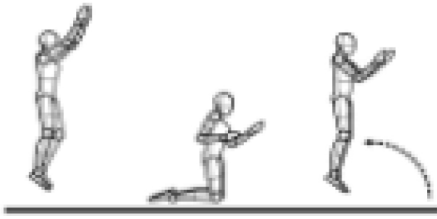


- If you lose control on the trampoline, stop by bending your knees when you land on the mat.
- Do a low basic jump.
- Stop by bending your knees when you land on the mat.

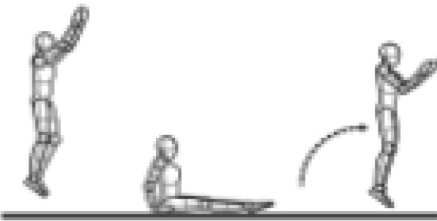
JUMPING ON HANDS AND KNEES



- Do a low basic jump.
- Land on your hands and knees with a straight back.
- Concentrate on landing correctly on all four, not on jumping high.

KNEE JUMP

- Do a low basic jump.
- Land on your knees. Keep your back straight and hold your balance with the help of your arms.
- Jump back to a standing basic position by swinging your arms up.

SITTING JUMP

- Do a basic jump and land sitting down.
- Place your hands on the mat at your hips.
- Press away with your hands to go back to a standing basic position.

MAINTENANCE

Maintenance checks, trampoline

- Check and if necessary tighten all screw unions.
- Check underneath the trampoline that all the springs are correctly and safely hooked into the frame and the triangular rings.
- Lift and shake the trampoline and check that the frame is stable.
- Press down part of the bounce mat by resting the weight of your body on your hands against the mat. Release and check that the mat is smooth.
- Check that the frame pad is undamaged and completely covers the springs and frame bar.
- Check that the frame pad strings are safely tied.

SICHERHEITSHINWEISE

Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!

Für späteres Nachschlagen aufbewahren.

WARNUNG!

- Alle Personen auf dem Trampolin sind zu beaufsichtigen – unabhängig von Alter und Fähigkeiten.
- Alle Sicherheitshinweise und Warnungen lesen und befolgen.
- Max. Gewichtsbelastung: 150 kg
- Grundsätzlich in der Mitte des Sprungtuchs springen.
- Sicherstellen, dass sich in Taschen und Händen keine losen Gegenstände befinden.
- Auf dem Sprungtuch keine Salti springen – weder rückwärts noch vorwärts. Es besteht das Risiko, auf dem Kopf oder Nacken zu landen, was zu einer Lähmung und/oder zum Tod führen kann.
- Auf dem Sprungtuch darf sich immer nur eine Person befinden. Wenn mehrere Personen gleichzeitig springen, steigt die Verletzungsgefahr.
- Vor jeder Verwendung kontrollieren, dass das Produkt in gutem Zustand ist und keine sicherheitsrelevanten Schäden aufweist. Beschädigte Teile müssen unverzüglich ausgetauscht werden. Verwenden Sie das Produkt nicht, bevor es nicht repariert wurde.
- Keine Kleidung mit Haken oder lose sitzenden Teile tragen, die beim Springen hängen bleiben könnten.
- Das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Unterlage stellen.
- Bei starkem Wind kann das Produkt vom Boden abheben. Das Produkt bei starkem Wind daher verankern oder abmontieren und an einem sicheren Ort lagern. Mindestens drei Verankerungen verwenden. Es reicht nicht aus, die Standbeine mit Heringen o. Ä. zu fixieren, da diese herausgerissen werden können.
- Das montierte Sprungtuch nach Möglichkeit nicht an eine andere Stelle bringen, da es knicken und dadurch Schaden nehmen kann. Wenn das montierte Sprungtuch an eine andere Stelle gebracht werden muss, dieses mit mindestens vier Personen tragen, die sich gleichmäßig über den Rand verteilen. Das Sprungtuch in horizontaler Position tragen. Wenn sich beim Transport der Rahmen verschiebt, ist dieser von den vier Personen gemeinsam und koordiniert wieder in Form zu ziehen.
- Je nachdem, an welcher Stelle des Sprungtuchs man sich befindet, sind unterschiedlich hohe Sprünge möglich. Ein Aufprall am Sicherheitsnetz, Rahmen oder Kantenschutz oder eine falsche Landung auf dem Sprungtuch kann zu Personenschäden führen.
- Vor Montage, Verwendung und/oder Wartung diese Anleitung gründlich durchlesen.
- Die Person, in deren Eigentum sich das Trampolin befindet und seine Benutzung beaufsichtigt, ist dafür verantwortlich, alle Benutzer und Zuschauer über die sichere Benutzung zu informieren und auf die Notwendigkeit eines ausreichenden Sicherheitsabstands zum Trampolin hinzuweisen.

- Das Produkt keinesfalls in der Nähe von Wasser verwenden. Zur Sicherheit um das Produkt herum stets ausreichend Platz lassen.
- Keine Gegenstände auf das Sprungtuch legen.
- Darauf achten, dass sich bei Verwendung des Trampolins keine Personen, Tiere oder Gegenstände darunter befinden – es besteht die Gefahr schwerer Personenschäden.
- Alle Anweisungen und Sicherheitshinweise befolgen.
- Vor jeder Verwendung kontrollieren, dass das Sprungtuch sauber und trocken ist. Das Sprungtuch unverzüglich auswechseln, wenn es abgenutzt oder beschädigt ist.
- Sicherstellen, dass das Trampolin nicht ohne Erlaubnis oder Aufsicht benutzt werden kann.
- Das Produkt nicht unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten verwenden.
- Grundlegende Sprungtechniken trainieren, bevor Sprünge mit höherem Schwierigkeitsgrad geübt werden. Weitere Informationen zu grundlegenden Sprungtechniken finden Sie in der Bedienungsanleitung.
- Nicht auf das Sprungtuch springen, sondern heraufklettern. Das Sprungtuch nicht als Sprungbrett verwenden, um auf andere Plätze oder Objekte zu kommen.
- Vor jeder Verwendung kontrollieren, dass der Reißverschluss am Sicherheitsnetz vollständig geschlossen ist und alle drei Eingangshaken eingehakt sind.
- Nie mit Absicht gegen das Sicherheitsnetz springen – dieses dient ausschließlich dem Zweck, Stürze vom Sprungtuch zu verhindern. Absichtliche Sprünge gegen das Sicherheitsnetz können dieses beschädigen und/oder das Trampolin umkippen lassen. Schäden am Sicherheitsnetz, die auf eine unsachgemäße Verwendung zurückgehen, fallen nicht unter die Garantie.
- Sandsäcke auf den Standbeinen des Trampolins können dessen Stabilität erhöhen. Diese verhindern bei seitlicher Belastung ein Umkippen des Trampolins.
- Das Trampolin nicht benutzen, wenn Sie schwanger sind.
- Das Trampolin nicht benutzen, wenn Ihr Blutdruck erhöht ist.
- Grundsätzlich ohne Schuhe springen. Das Springen mit Schuhen kann das Sprungtuch beschädigen. Solche Schäden fallen nicht unter die Garantie.
- Das Produkt nicht benutzen, wenn es nass ist.
- Wenden Sie sich an Personen, die im Trampolinspringen ausgebildet sind, wenn Sie weitere Informationen zu Übungen wünschen.

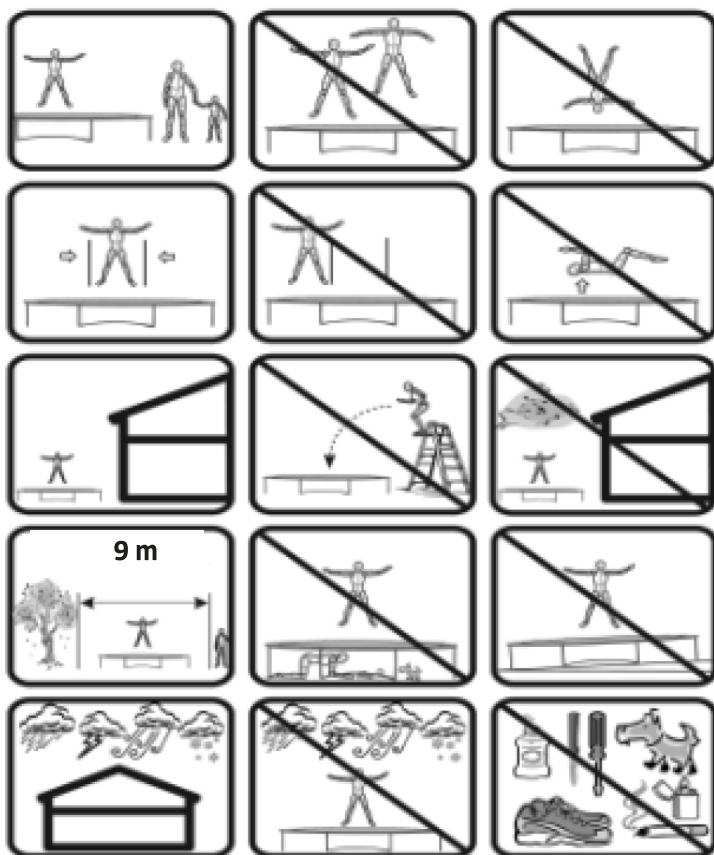
EINFÜHRUNG

Es besteht Verletzungsgefahr – wie bei jeder anderen körperlichen Aktivität auch. Minimieren Sie das Risiko, indem Sie die Sicherheitshinweise und Empfehlungen befolgen.

- Eine falsche Benutzung des Trampolins kann schwere Personenschäden verursachen.
- Je nachdem, an welcher Stelle des Sprungtuchs man sich befindet, sind unterschiedlich hohe Sprünge möglich. Stets Vorsicht walten lassen.
- Das Produkt vor jeder Benutzung kontrollieren.

- Die Bedienungsanleitung enthält Hinweise zu Montage, Wartung und Sicherheit sowie Warntexte und Informationen zu Sprungtechniken. Diese Anleitung ist von allen zu lesen, die das Trampolin benutzen oder andere Benutzer beaufsichtigen. Wer das Trampolin benutzt, muss sich seiner Fähigkeiten und Grenzen in Bezug auf verschiedene Sprungtechniken bewusst sein.

1. Machen Sie sich zunächst damit vertraut, wie sich das Springen auf dem Trampolin anfühlt.
2. Konzentrieren Sie sich auf grundlegende Dinge wie die Körperhaltung und üben Sie jede Grundtechnik, bis diese vollständig und kontrolliert beherrscht wird.
3. Mit den einfachsten Sprüngen anfangen und diese erst vollständig beherrschen, bevor Sprünge mit einem höheren Schwierigkeitsgrad geübt werden.
4. Keinesfalls Sprünge ausprobieren, die über die eigenen Fähigkeiten hinausgehen. Grundlegende Sprungtechniken üben, bis sie vollständig beherrscht werden.





5. Auf dem Sprungtuch darf sich immer nur eine Person befinden. Wenn mehrere Personen gleichzeitig springen, steigt die Verletzungsgefahr.



6. Auf dem Sprungtuch keine Salti springen – weder rückwärts noch vorwärts. Es besteht das Risiko, auf dem Kopf oder Nacken zu landen, was zu einer Lähmung und/oder zum Tod führen kann.

ALLGEMEINE HINWEISE

ANWENDUNGSBEREICHE

- Das Produkt ist ausschließlich für die private Verwendung vorgesehen. Für den professionellen oder gewerblichen Einsatz ist das Produkt nicht bestimmt.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 kg. Bei Benutzung durch Personen mit höherem Gewicht kann das Sprungtuch Schaden nehmen. Solche Schäden fallen nicht unter die Garantie.

GEFAHR!

- Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Produkt oder in dessen Nähe lassen. Geeignete Sicherheitsmaßnahmen ergreifen und Kinder, die das Trampolin benutzen, grundsätzlich beaufsichtigen. Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen lassen – es besteht Erstickungsgefahr.
- Wenn sich das Sprungtuch in einer Höhe über 51 cm befindet, wird das Trampolin für Kinder unter 6 Jahren nicht empfohlen. Das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

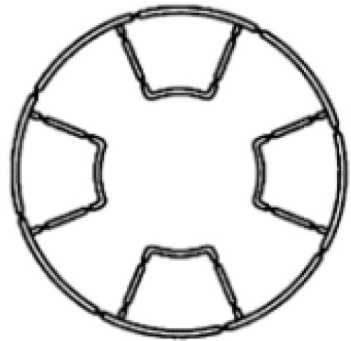
WICHTIG!

- Das Produkt darf unter keinen Umständen verändert werden. Ausschließlich Originalersatzteile verwenden. Reparaturen dürfen nur von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Falsch durchgeführte Reparaturen können schwere Personenschäden und/oder Todesfälle nach sich ziehen. Das Produkt darf nur bestimmungsgemäß und gemäß diesen Anweisungen verwendet werden.
- Auf dem Trampolin und in dessen Nähe nicht rauchen.
- Nicht auf dem Kantenschutz sitzen oder sich auf diesen lehnen – der Kantenschutz muss den Bewegungen des Sprungtuchs folgen können. Darauf achten, dass Kinder beim Heraufklettern auf das Sprungtuch nicht am Kantenschutz ziehen. Schäden, die auf eine Belastung des Kantenschutzes zurückgehen, fallen nicht unter die Garantie.
- Das Produkt auf ebenem Untergrund, vorzugsweise Rasen, aufstellen. Ein harter Untergrund belastet den Rahmen stärker und kann mit der Zeit Schäden verursachen. Solche Schäden fallen nicht unter die Garantie. Wenn das Produkt auf unebenem Untergrund aufgestellt wird, kann es umkippen.
- Setzen Sie das Produkt keinem Feuer aus.
- Das Produkt vor unzulässiger Benutzung schützen.

BESCHREIBUNG

Teileliste Trampolin

POS.	BEZEICHNUNG	ANZAHL
A	Randschiene	8
B	Kantenschutz	1
C	Sprungtuch	1
D	Feder	80
E	Mittelabschnitt, Standbein	8
F	Fußabschnitt	4
G	Schraube	8
H	Werkzeug zur Federmontage	1



A

B

C



E

E

F



D



G



H

Teilleiste Sicherheitsnetz

POS.	BEZEICHNUNG
A	Schnellbefestigung
B	Schutzkappe
C	Fuß
D	Obere Stange
E	Untere Stange
F	Schaumstoffüberzug
G	Sicherheitsnetz



D



E



F



A



B



C



G

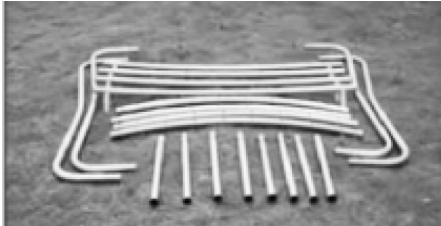
MONTAGE

MONTAGE DES TRAMPOLINS

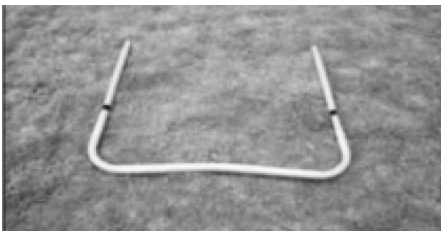
Siehe Teileliste.

WICHTIG! Die Montage des Produkts muss durch mindestens zwei Erwachsene mit der erforderlichen technischen Kompetenz erfolgen. Zur Vermeidung von Personenschäden geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Werden nicht alle Anweisungen und Sicherheitshinweise befolgt, besteht die Gefahr von Personenschäden.

HINWEIS: Die Abbildungen können leicht vom jeweiligen Modell abweichen.



1. Die Teile wie abgebildet gruppiert auslegen.



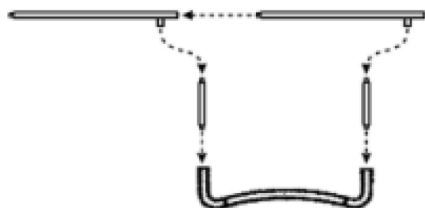
2. Die Standbeine montieren, indem die Mittelabschnitte an die Fußabschnitte geschraubt werden. Den Vorgang für alle Standbeine wiederholen.



3. Die Randschienen zu einem großen Kreis zusammenfügen. Zum Schließen der letzten Fuge können zwei Personen erforderlich sein – eine Person, die die letzten beiden Abschnitte verbindet, und eine Person, die die Randschiene gegenüber der letzten Fuge hält.



4. Die in Schritt 2 montierten Standbeine am Rahmen befestigen.



5. Die Standbeine an die Randschiene schrauben.



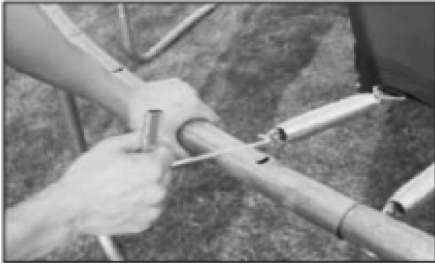
6. Das Sprungtuch soll wie auf dem Foto aussehen.



7. Das Sprungtuch mit den Nähten nach unten in den Rahmen legen und eine Feder in einen der Dreikantringe am Sprungtuch einhaken. Das andere Ende der Feder in den Rahmen einhaken.



8. Schritt 7 mit einer Feder auf der gegenüberliegenden Seite des Sprungtuchs wiederholen. Anschließend an den Seiten zwischen den ersten beiden Federn zwei weitere Federn einhaken. So wird die Belastung gleichmäßig auf die Federn verteilt.

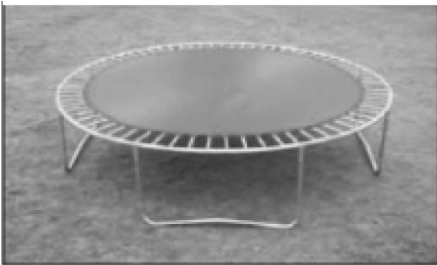


9. Die restlichen Federn einhaken.
Hierzu das mitgelieferte Werkzeug wie abgebildet verwenden.

WARNUNG! Bei Montage der Federn auf die Hände und andere Körperteile achten – es besteht Verletzungsgefahr.



10. Um die Belastung gleichmäßig zu verteilen, zunächst nur jede 4. oder 5. Feder und anschließend die dazwischenliegenden Federn montieren.



11. Die noch fehlenden Federn montieren.



12. Den Kantenschutz über die Federn legen.

MONTAGE DES SICHERHEITSNETZES

Siehe Teileliste.

WICHTIG! Die Montage des Produkts muss durch mindestens zwei Erwachsene mit der erforderlichen technischen Kompetenz erfolgen. Zur Vermeidung von Personenschäden geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Werden nicht alle Anweisungen und Sicherheitshinweise befolgt, besteht die Gefahr von Personenschäden.

HINWEIS: Die Abbildungen können leicht vom jeweiligen Modell abweichen.



1. Die obere Stange mit einer Schutzkappe und die untere mit einem Fuß versehen. Anschließend die untere in die obere Stange einschieben. Den Vorgang für alle Stangen wiederholen.



2. Eine Stange wie abgebildet mit einem Schaumstoffüberzug versehen. Den Vorgang für alle Stangen wiederholen.



3. Das Sicherheitsnetz wie abgebildet auf das Sprungtuch legen.



4. Die in Schritt 2 montierten Stangen in die Tunnel am Sicherheitsnetz einschieben.



5. Für den nächsten Schritt können zwei Personen erforderlich sein. Eine Person hält die Stange in Position, und eine zweite befestigt die Stange mit den Schnellspannern am Standbein.



6. Schritt 4 für alle Stangen wiederholen. Sorgfältig darauf achten, die Stangen ganz in die Tunnel einzuschieben.



7. Das Ende einer Stange mit einem Schnellspanner im unteren Loch eines Standbeins und im Loch am Standfuß fixieren.



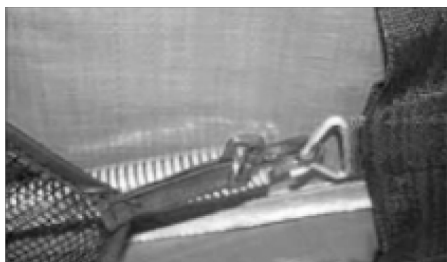
8. Das obere Ende einer Stange mit einem Schnellspanner im oberen Loch eines Standbeins und im Loch des Rohrs fixieren, das mit der Randschiene verschweißt ist.



8. Vor dem Schließen der Haken am Sicherheitsnetz soll der Zwischenstand wie auf dem Foto aussehen.



10. Schritt 6-8 für alle Stangen wiederholen.



11. Die Haken in den nächsten Dreikantring am Sprungtuch einhaken. Wenn sich das Einhängen in die Dreikantringe schwierig gestaltet, zu Schritt 12 gehen.



12. Die Haken wie abgebildet in die Öse an der Feder einhaken.



13. Vor der Verwendung den Abschnitt zur Kontrolle des Trampolins lesen.



14. Den Reißverschluss am Eingang und alle Eingangshaken schließen. Wer das Trampolinspringen beaufsichtigt, muss vor dem Springen kontrollieren, dass der Reißverschluss am Sicherheitsnetz vollständig geschlossen ist und alle Eingangshaken eingehakt sind.



13. Alle Schnüre des Kantenschutzes an der Randschiene des Trampolins befestigen.



14. Vor der Verwendung den Abschnitt zur Kontrolle des Trampolins lesen.

KONTROLLE DES TRAMPOLINS

Führen Sie nach abgeschlossener Montage und danach in regelmäßigen Intervallen Wartungskontrollen des Trampolins durch.

GRUNDLEGENDE SPRUNGTECHNIKEN

Üben Sie zunächst die grundlegenden Sprünge und Positionen, bevor Sie schwierigere Übungen ausprobieren.

BASISSPRUNG/GERADER SPRUNG



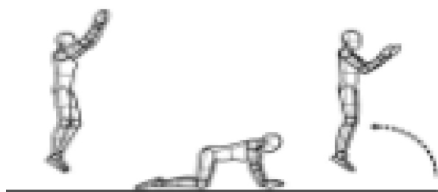
- Mit den Füßen schulterbreit auseinander aufrecht stehen und den Blick auf das Sprungtuch richten.
- In einer kreisförmigen Bewegung die Arme nach vorn und oben führen.
- Nach oben springen und die Füße zusammenführen. Die Zehenspitzen nach unten richten.
- Beim Landen auf dem Sprungtuch die Füße schulterbreit auseinander halten.

SPRUNG ABBRECHEN



- Wenn man auf dem Trampolin seine Bewegungen nicht mehr unter Kontrolle hat, den Sprung abbrechen, indem beim Aufkommen auf dem Sprungtuch die Knie gebeugt werden.
- Einen niedrigen Basissprung ausführen.
- Zum Stehen kommen, indem Sie beim Aufkommen auf dem Sprungtuch die Knie beugen.

HAND- UND KNIESPRUNG



- Einen niedrigen Basissprung ausführen.
- Mit geradem Rücken auf Händen und Knien landen.
- Der Fokus liegt nicht auf einem hohen Sprung, sondern darauf, richtig auf allen Vieren zu landen.

KNIESPRUNG



- Einen niedrigen Basissprung ausführen.
- Auf den Knien landen. Den Rücken gerade und mit den Armen das Gleichgewicht halten.
- Die Arme mit Schwung nach oben nehmen, um wieder in die stehende Ausgangsposition zu kommen.

SITZSPRUNG



- Einen Basissprung ausführen und im Sitzen landen.
- Die Hände in Hüfthöhe auf dem Sprungtuch aufkommen lassen.
- Sich mit den Händen abdrücken und wieder in die stehende Ausgangsposition kommen.

PFLEGE

Wartungskontrollen, Trampolin

- Alle Verschraubungen kontrollieren und bei Bedarf nachziehen.
- Auf der Unterseite des Trampolins kontrollieren, dass alle Federn ordnungsgemäß und sicher im Rahmen und in den Dreikantringen eingehakt sind.
- Das Sprungtuch anheben und an diesem rütteln und dabei kontrollieren, dass der Rahmen stabil ist.
- Einen Teil des Sprungtuchs mit den Händen und Ihrem Körpergewicht herunterdrücken. Das Tuch entlasten und kontrollieren, dass es ebenmäßig liegt.
- Kontrollieren, dass der Kantenschutz intakt ist und die Federn und die Randschiene vollständig bedeckt.
- Kontrollieren, dass die Schnüre des Kantenschutzes sicher verknötet sind.

TURVALLISUUSOHJEET

Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!

Säilytä se myöhempiä käyttöä varten.

VAROITUS!

- Kaikki hyppääjät tarvitsevat valvontaa taidoista ja iästä riippumatta.
- Lue ja noudata kaikkia turvallisuusohjeita ja varoituksia.
- Suurin kuormitus 150 kg.
- Hyppää aina trampoliinin keskellä.
- Tyhjennä taskusi ja kätesi irtonaisista esineistä.
- Älä koskaan tee voltteja mihinkään suuntaan (eteen- tai taaksepäin) trampoliinilla. Vaarana on laskeutuminen pää tai niska edeltä, mikä voi johtaa halvaantumiseen ja/tai kuolemaan.
- Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Jos useampi kuin yksi henkilö hyppää kerrallaan, loukkaantumisriski kasvaa.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että tuote on hyvässä kunnossa eikä siinä ole turvallisuuteen vaikuttavia vaurioita. Vaihda vaurioituneet osat välittömästi. Älä käytä tuotetta ennen kuin se on korjattu.
- Älä koskaan käytä vaatteita, joissa on koukkuja tai irtonaisia osia, jotka voivat jäädä kiinni hypyn aikana.
- Aseta tuote tasaiselle, vakaalle ja pitävälle alustalle.
- Voimakkaat tuulet voivat nostaa tuotetta. Kovan tuulen sattuessa kiinnitä tuote hyvin paikalleen tai pura se ja laita se pois. Käytä vähintään kolmea ankkuria. Jalkojen kiinnittäminen telttavaarnoilla tai vastaavilla ei riitä, koska ne voivat irrota.
- Jos mahdollista, vältä kootun trampoliinin siirtämistä, sillä se voi taittua ja vahingoittua. Jos koottua trampoliinia joudutaan siirtämään, sitä on nostettava vähintään neljän henkilön voimin, jotka on jaettu tasaisesti reunoille. Kanna trampoliini vaakasuorassa. Jos runko muuttaa muotoaan kuljetuksen aikana, neljän henkilön on vedettävä rungosta koordinoitusti niin, että sen muoto palautuu.
- Trampoliinin ominaisuuksien ansiosta käyttäjä voi hypätä erittäin korkealle eri asennoissa. Henkilövahinkoja voi aiheutua, jos törmäät turvaverkkoon, kehykseen tai reunasuojaan tai jos laskeudut väärin trampoliinille.
- Lue nämä ohjeet huolellisesti ennen asennusta, käyttöä ja/tai huoltoa.
- Trampoliinin omistaja ja hyppimistä valvova henkilö ovat vastuussa siitä, että kaikille käyttäjille ja katsojille kerrotaan turvallisuusohjeista ja siitä, että on tärkeää pitää turvallinen etäisyys trampoliinista.
- Älä koskaan käytä tuotetta veden lähellä. Jätä aina riittävästi tilaa tuotteen ympärille.
- Älä koskaan aseta vieraita esineitä trampoliinille.

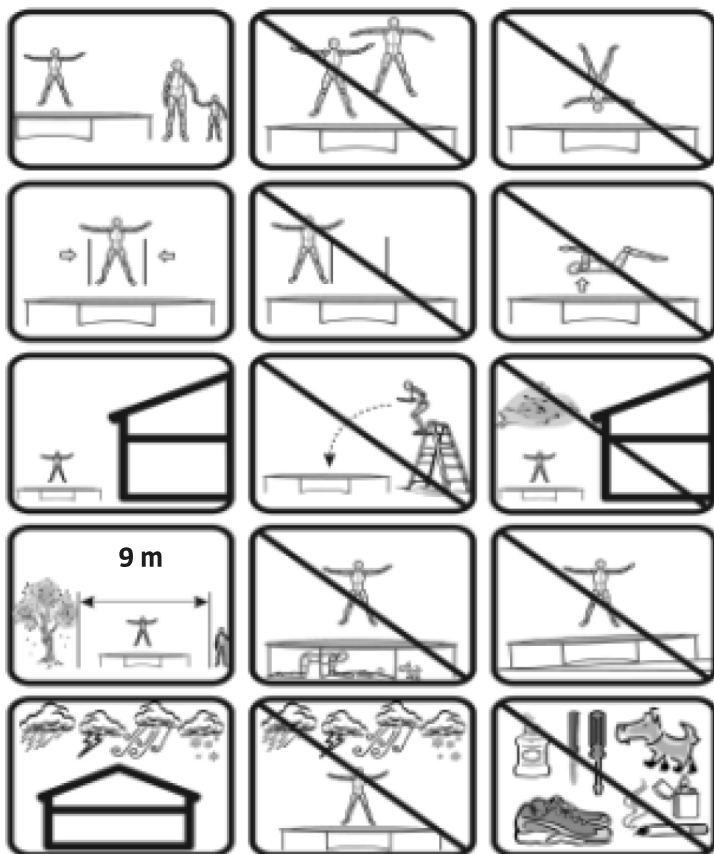
- Varmista, että ihmisiä, eläimiä tai esineitä ei ole trampoliinin alla, kun se on käytössä - vakavan henkilövahingon vaara.
- Noudata kaikkia ohjeita ja turvallisuusohjeita.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että hyppymatto on puhdas ja kuiva. Vaihda hyppymatto välittömästi, jos se on kulunut tai vaurioitunut.
- Varmista, että trampoliinia ei voi käyttää ilman lupaa tai valvontaa.
- Älä koskaan käytä tuotetta huumeiden, alkoholin tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena.
- Harjoittele perushyppytekniikkaa, kunnes hallitset sen täysin, ennen kuin siirryt vaikeampiin hyppyihin. Lisätietoja perushyppytekniikasta on käyttöohjeissa.
- Kiipeä trampoliinille, älä hyppää sen päälle. Älä käytä trampoliinia ponnahduslautana päästäksesi muihin paikkoihin tai muiden kohteiden päälle.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että turvaverkon vetoketju on täysin kiinni ja että kaikki kolme sisääntulon koukua ovat kiinni.
- Älä koskaan hyppää tarkoituksella turvaverkkoa vasten, sillä sen tarkoituksena on vain estää ihmisiä putoamasta trampoliinilta. Tahalliset hyvät turvaverkkoa vasten voivat vahingoittaa turvaverkkoa ja/tai aiheuttaa trampoliinin kaatumisen. Takuu ei kata vääränlaisesta käytöstä johtuvia turvaverkon vaurioita.
- Trampoliinin jalkojen päälle voidaan asettaa hiekkasäkkejä vakauden parantamiseksi. Ne estävät trampoliinin kaatumisen, jos siihen kohdistuu sivuttaiskuormitusta.
- Älä käytä trampoliinia, jos olet raskaana.
- Älä käytä trampoliinia, jos sinulla on korkea verenpaine.
- Hyppää aina ilman kenkiä. Kenkien käyttö voi vahingoittaa trampoliinia. Takuu ei kata sellaisia vaurioita.
- Älä käytä tuotetta, jos se on märkä.
- Jos haluat lisätietoja harjoituksista, ota yhteyttä koulutettuun hyppääjään.

JOHDANTO

Kaikessa liikunnassa on henkilövahinkojen vaara. Vähennä henkilövahinkojen riskiä noudattamalla turvallisuusohjeita ja -suosituksia.

- Trampoliinin virheellinen käyttö voi aiheuttaa vakavia vammoja.
- Trampoliinin ominaisuuksien ansiosta käyttäjä voi hypätä erittäin korkealle eri asennoissa. Ole varovainen.
- Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa.
- Käyttöohje sisältää asennus-, huolto- ja turvallisuusohjeet sekä varoituksia ja tietoja hyppytekniikoista. Kaikkien, jotka aikovat käyttää trampoliinia tai valvovat sen käyttäjiä, on luettava nämä ohjeet. Trampoliinin käyttäjien tulisi olla tietoisia omista kyvyistään ja rajoituksistaan erilaisten hyppy- ja pomppimistekniikoiden suhteen.

1. Aloita tutustumalla siihen, miltä trampoliinilla hyppiminen tuntuu.
2. Keskity perusasioihin, kuten kehon asentoon, ja harjoittele jokaista perushyppyteknikkaa, kunnes hallitset sen täysin.
3. Aloita helpoimmista hyppyistä ja varmista, että hallitset ne täysin, ennen kuin siirryt vaikeampiin hyppyihin.
4. Älä koskaan yritä hyppyjä, jotka ylittävät kykysi. Harjoittele perushyppyteknikoita, kunnes hallitset ne täydellisesti.



5. Trampoliinia saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan. Jos useampi kuin yksi henkilö hyppää kerrallaan, loukkaantumisriski kasvaa.



6. Älä koskaan tee voltia mihinkään suuntaan (eteen- tai taaksepäin) trampoliinilla. Vaarana on laskeutuminen pää tai niska edeltä, mikä voi johtaa halvaantumiseen ja/tai kuolemaan.

YLEISET OHJEET

KÄYTTÖKOhteet

- Tuote on tarkoitettu ainoastaan kotitalouskäyttöön. Tuote ei ole tarkoitettu kaupalliseen tai ammattimaiseen käyttöön.
- Suurin sallittu käyttäjän paino on 150 kg. Suurempi käyttäjän paino voi vahingoittaa trampoliinia. Takuu ei kata sellaisia vaurioita.

VAARA!

- Älä jätä lapsia valvomatta tuotteen päälle tai lähelle. Ryhdy asianmukaisiin turvatoimiin ja valvo aina trampoliinia käyttäviä lapsia. Älä anna lasten leikkiä pakkausmateriaalilla – tukehtumisvaara.
- Alle 6-vuotiaille lapsille ei suositella yli 51 cm korkeita trampoliineja. Säilytä tuote poissa lasten ja lemmikkien ulottuvilta.

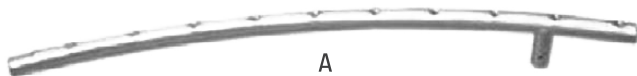
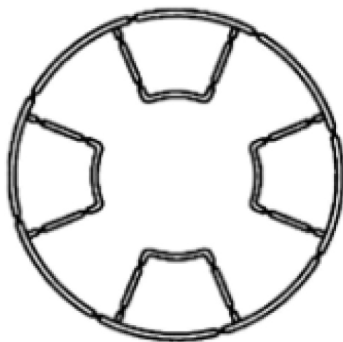
TÄRKEÄÄ!

- Älä koskaan tee mitään muutoksia tuotteeseen. Käytä vain alkuperäisvaraosia. Korjaukset saa tehdä vain pätevä henkilöstö. Virheellinen korjaus voi aiheuttaa vakavia vammoja ja/tai kuoleman. Tuotetta saa käyttää vain asianmukaisesti ja näiden ohjeiden mukaisesti.
- Älä tupakoi trampoliinilla tai sen läheisyydessä.
- Älä istu reunasuojuksen päällä tai nojaa sitä vasten, sen on pystyttävä seuraamaan trampoliinin liikkeitä. Varmista, että lapset eivät vedä reunasuojasta kiivetessään trampoliinille. Takuu ei kata reunasuojaan kohdistuvan rasituksen aiheuttamia vaurioita.
- Aseta laite tasaiselle alustalle, mieluiten nurmikolle. Kovat pinnat rasittavat runkoa enemmän ja voivat ajan mittaan aiheuttaa vaurioita. Takuu ei kata sellaisia vaurioita. Tuote voi kaatua, jos se asetetaan epätasaiselle alustalle.
- Älä altista tuotetta tulelle.
- Suojaa tuote luvattomalta käytöltä.

KUVAUS

Osaluettelo trampoliini

VIITE	NIMIKE	MÄÄRÄ
A	Reunakisko	8
B	Reunasuojus	1
C	Hyppymatto	1
D	Jousi	80
E	Välikappale, jalka	8
F	Jalkaosia	4
G	Ruuvi	8
H	Työkalu jousen asennusta varten	1



A

B



C



E



E



F



D



G



H



Osaluettelo turvaverkko

VIITE	NIMIKE
A	Pikakiinnitys
B	Päätysuojus
C	Jalka
D	Ylätanko
E	Alatanko
F	Vahtokumisuoja
G	Turvaverkko



D



E



F



A



B



C



G

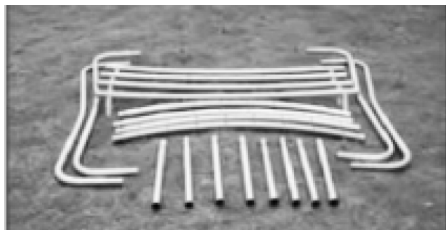
ASENNUS

TRAMPOLIINIIN ASENNUS

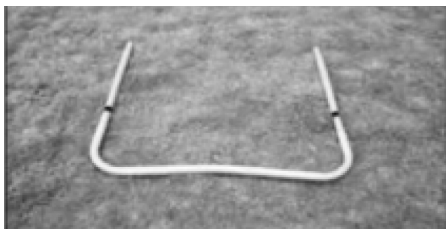
Katso osaluettelo.

TÄRKEÄÄ! Tuotteen kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi aikuista, joilla on riittävät tekniset tiedot. Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita vammojen välttämiseksi. Ohjeiden ja turvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilövahinkoja.

HUOM! Kuvat saattavat poiketa hieman todellisesta mallista.



1. Järjestä osat ryhmiin kuvan mukaisesti.



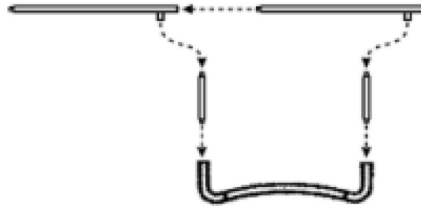
2. Kokoja jalat asettamalla välisosat jalkojen päälle ja lukitsemalla ne ruuveilla. Toista tämä kaikille jaloille.



3. Kokoja reunakiskot suureksi ympyräksi. Viimeisen liitoksen kokoamiseen saatetaan tarvita kaksi henkilöä - yksi henkilö kokoaa liitoksen ja toinen tukee liitoksen vastakkaisista reunakiskoa.



4. Kiinnitä vaiheessa 2 kootut jalat reunakiskoon.



5. Kiinnitä jalat reunakiskoon ruuveilla.



6. Trampoliinin tulee näyttää kuvan mukaiselta.



7. Aseta hyppymatto rungon sisään saumat alaspäin ja kiinnitä jousi yhteen maton kolmionmuotoisista renkaista. Kiinnitä jousen toinen pää runkoon.



8. Toista vaihe 7 jousella hyppymaton vastakkaisella puolella. Kiinnitä sitten kaksi muuta jousia sivuille kahden ensimmäisen jousen väliin keskelle. Tämä jakaa kuorman tasaisesti jousille.



9. Kiinnitä loput jouset. Käytä mukana toimitettua työkalua kuvan mukaisesti.

VAROITUS! Ole varovainen käsien ja muiden kehon osien kanssa jousia asentaessasi - loukkaantumisvaara.



10. Aloita asentamalla vain joka neljäs tai viides jousi, jotta kuormitus jakautuu tasaisesti, ja asenna sitten välijouset.



11. Asenna loput jouset.



12. Aseta reunasuoja jousien päälle.



13. Kiinnitä kaikki reunasuojan narut trampoliinin reunakiskoon.



14. Lue trampoliinin testausta koskeva kohta ennen käyttöä.

TURVAVERKON ASENNUS

Katso osaluettelo.

TÄRKEÄÄ! Tuotteen kokoamiseen tarvitaan vähintään kaksi aikuista, joilla on riittävät tekniset tiedot. Käytä asianmukaisia vaatteita ja jalkineita vammojen välttämiseksi. Ohjeiden ja turvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa henkilövahinkoja.

HUOM! Kuvat saattavat poiketa hieman todellisesta mallista.



1. Aseta päätysuojus ylätankoon ja jalka alatankoon. Aseta sitten alatanko ylätankoon. Toista kaikille tangoille.



2. Pujota vaahtomuovisuojus tangon päälle kuvan mukaisesti. Toista kaikille tangoille.



3. Aseta turvaverkko trampoliinin päälle kuvan mukaisesti.



4. Aseta vaiheessa 2 kootut tangot turvaverkon tunneleihin.



5. Seuraavaan vaiheeseen saatetaan tarvita kaksi henkilöä. Yksi henkilö pitää tankoa paikallaan, kun toinen lukitsee tangon jalkaan pikakiinnikkeillä.



6. Toista vaihe 4 kaikkien tankojen osalta. Varmista, että tangot työnnetään kokonaan tunneleihin.



7. Lukitse tangon pää pikakiinnikkeellä jalan alempaan reikään ja jalkakappaleen reikään.



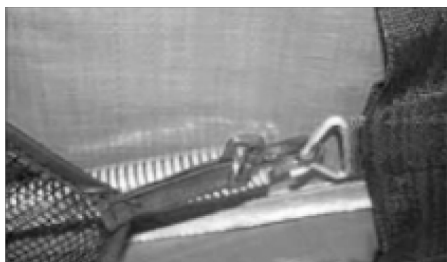
8. Lukitse tangon yläpää pikakiinnikkeellä jalan ylempään reikään ja reunakiskoon hitsatun putken reikään.



8. Kun turvaverkon turvakoukkuja ei ole kytketty, niiden pitäisi näyttää kuvan mukaisilta.



10. Suorita vaiheet 6–8 kaikille tangoille.



11. Kiinnitä koukut hyppymaton lähimpään kolmiorenkaiseen. Jos koukkuja on vaikea liittää kolmiorenkaisiin, siirry vaiheeseen 12.



12. Kiinnitä koukut jousen silmukkaan kuvan mukaisesti.



13. Lue trampoliinin testausta koskeva kohta ennen käyttöä.



14. Sulje sisäänkäynnin vetoketju ja kiinnitä kaikki sisäänkäynnin koukut. Ennen hyppimistä valvovan henkilön on tarkistettava, että turvaverkon vetoketju on täysin kiinni ja että kaikki sisäänkäynnin koukut ovat kiinni.

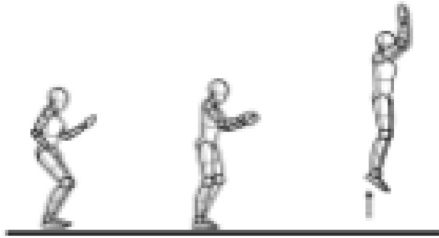
Trampoliinin testaus

Suorita huoltotarkastukset aina asennuksen päätyttyä ja säännöllisin väliajoin.

PERUSHYPPYTEKNIikka

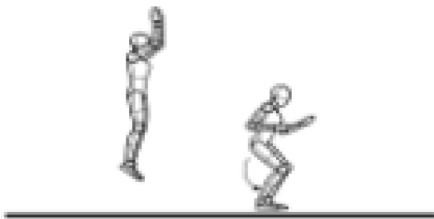
Opettele perushyppy ja -asennot ennen kuin kokeilet edistyneempiä harjoituksia.

PERUSHYPPY/SUORAHYPPY



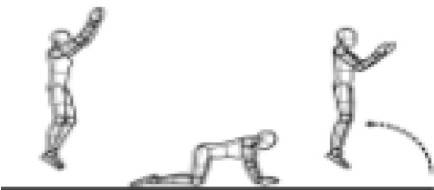
- Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan ja katse matossa.
- Heiluta käsiäsi eteenpäin ja ylöspäin ympyrämuotoisesti.
- Hyppää ylös ja tuo jalat yhteen. Varpaiden on osoitettava alaspäin.
- Laskeudu hyppymatolle siten, että jalat ovat hartioiden leveydellä toisistaan.

HYPYN KESKEYTTÄMINEN



- Jos menetät hallinnan trampoliinilla, pysähdy taivuttamalla polvia, kun laskeudut hyppymatolle.
- Tee matala perushyppy.
- Pysähdy taivuttamalla polvia, kun laskeudut hyppymatolle.

HYPPÄÄ NELINKONTIN



- Tee matala perushyppy.
- Laskeudu nelinkontin selkä suorana.
- Keskity laskeutumaan oikein nelinkontin, älä hyppäämään korkealle.

POLVIHYPPY



- Tee matala perushyppy.
- Laskeudu polvillesi. Pidä selkä suorana ja käytä käsiäsi tasapainon säilyttämiseen.
- Hyppää takaisin seisomaan heilauttamalla käsiäsi ylöspäin.

ISTUMAHYPPY



- Tee perushyppy ja laskeudu istumaan.
- Aseta kätesi hyppymatolle lantion viereen.
- Ponnista käsillä palataksesi seisoma-asentoon.

HUOLTO

Huoltotarkastukset, trampoliini

- Tarkista ja tarvittaessa kiristä kaikki ruuviliitokset.
- Tarkista trampoliinin alapuolelta, että kaikki jouset ovat oikein ja tukevasti kiinnitetty runkoon ja kolmiorenkaisiin.
- Nosta ja ravista trampoliinia ja tarkista, että runko on vakaa.
- Paina hyppymattoa alaspäin painamalla mattoa käsilläsi. Vapauta ja tarkista, että hyppymatto on tasainen.
- Tarkista, että reunasuoja on ehjä ja peittää jouset ja reunakiskon kokonaan.
- Tarkista, että reunasuojan nauhat on sidottu tukevasti.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement le mode d'emploi avant utilisation!

Conservez-le pour toute consultation ultérieure.

ATTENTION !

- Tous les utilisateurs doivent être supervisés, quels que soient leur habileté et leur âge.
- Lisez et respectez tous les avertissements et consignes de sécurité.
- Charge max. : 150 kg.
- Sautez toujours au centre du trampoline.
- Veillez à ne pas avoir d'objets dans vos poches ou en main.
- Ne faites jamais de salto (avant ou arrière) sur le trampoline. Vous risquez d'atterrir sur votre tête ou votre nuque, ce qui peut entraîner une paralysie et/ou la mort.
- Le trampoline ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Si plusieurs personnes utilisent le trampoline en même temps, cela augmente le risque de blessures corporelles.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si le produit est en bon état et ne présente aucun dommage pouvant compromettre la sécurité. Remplacez immédiatement les pièces endommagées. N'utilisez pas le produit tant qu'il n'a pas été réparé.
- Ne portez jamais de vêtements avec des crochets ou des pièces amples qui pourraient se coincer lors du saut.
- Placez le produit sur une surface plane, stable et qui ne glisse pas.
- Les vents violents peuvent soulever le produit. En cas de vent fort, ancrez le produit correctement ou démontez-le pour le remiser. Utilisez au moins trois ancrages. Il ne suffit pas d'ancrer les pieds avec des piquets ou analogues, car ils peuvent se décrocher.
- Si possible, évitez de déplacer le trampoline monté : il peut se plier et s'endommager. Si le trampoline monté doit être déplacé, il doit être soulevé par au moins quatre personnes, espacées tout autour à équidistance. Transportez le trampoline horizontalement. Si le cadre s'est déformé pendant le transport, quatre personnes doivent le tirer ensemble et de façon bien coordonnée afin d'en restaurer la forme.
- Les propriétés du trampoline permettent à l'utilisateur de sauter très haut dans différentes positions. Des blessures corporelles peuvent survenir si l'utilisateur heurte le filet de sécurité, le cadre ou la bordure de protection ou en cas de mauvaise réception sur le trampoline.
- Lisez attentivement ces instructions avant l'installation, l'utilisation et/ou la maintenance.
- Le propriétaire du trampoline et la personne qui surveille l'utilisateur ont la responsabilité d'informer tous les utilisateurs et les spectateurs sur les consignes de sécurité et l'importance de se tenir à une distance de sécurité du trampoline.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'eau. Laissez toujours un espace de sécurité suffisant autour du produit.
- Ne placez jamais d'objets sur le trampoline.

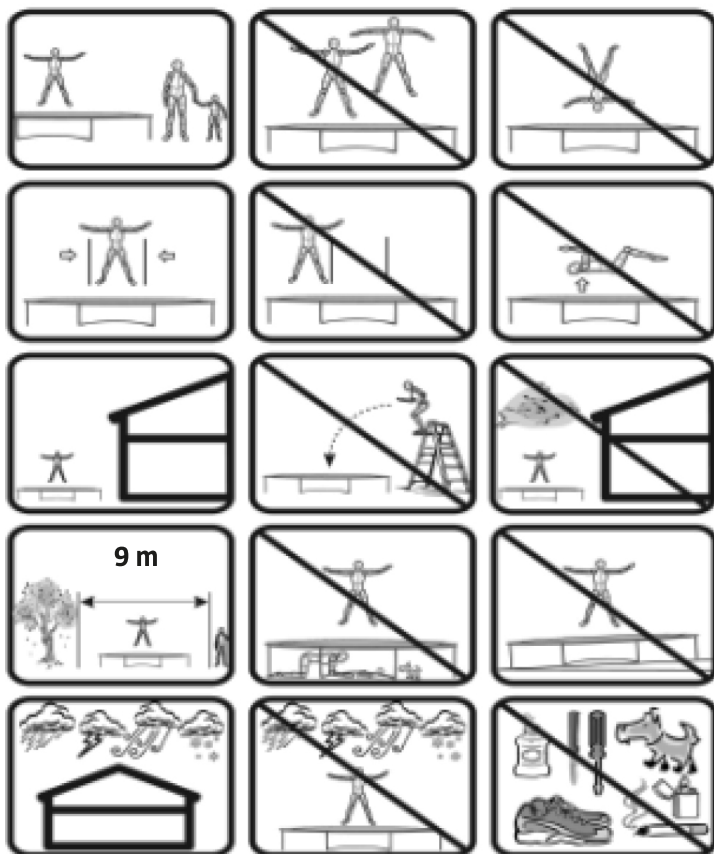
- Veillez à ce qu'aucune personne, aucun animal ou aucun objet ne se trouve sous le trampoline à l'utilisation. Risque de blessures corporelles graves.
- Respectez toutes les instructions et consignes de sécurité.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si la toile est propre et sèche. Remplacez immédiatement la toile si elle est usée ou endommagée.
- Veillez à ce que le trampoline ne puisse pas être utilisé sans autorisation ou surveillance.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes sous l'influence de drogues, d'alcool ou de médicaments.
- Pratiquez la technique de saut de base jusqu'à ce que vous la maîtrisiez complètement avant de passer à des sauts plus difficiles. Pour davantage d'informations sur la technique de saut de base, référez-vous au mode d'emploi.
- Montez sur le trampoline sans y sauter. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour atteindre d'autres endroits ou objets.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si la fermeture à glissière du filet de sécurité est complètement fermée et si les trois crochets d'entrée sont tous accrochés.
- Ne vous jetez jamais intentionnellement contre le filet de sécurité. Il est uniquement destiné à empêcher les chutes depuis le trampoline. Des sauts intentionnels contre le filet de sécurité peuvent endommager le filet de sécurité et/ou provoquer le basculement du trampoline. Les dommages au filet de sécurité causés par une utilisation inappropriée ne sont pas couverts par la garantie.
- Pour une meilleure stabilité, des sacs de sable peuvent être placés sur les pieds du trampoline. Ils empêchent le basculement du trampoline s'il est soumis à une charge latérale.
- N'utilisez pas le trampoline si vous êtes enceinte.
- N'utilisez pas le trampoline si vous souffrez d'hypertension.
- Retirez toujours vos chaussures avant utilisation. Le port de chaussures peut endommager le trampoline. De tels dommages ne sont pas couverts par la garantie.
- N'utilisez pas le produit s'il est mouillé.
- Pour davantage d'informations sur les exercices, contactez un sauteur expérimenté.

INTRODUCTION

Comme pour toute autre activité physique, il y a un risque de blessures corporelles. Pour réduire le risque de blessures corporelles, respectez les consignes de sécurité et les recommandations.

- Une utilisation inappropriée du trampoline induit un risque de blessures corporelles graves.
- Les propriétés du trampoline permettent à l'utilisateur de sauter très haut dans différentes positions. Soyez vigilant.
- Vérifiez le produit avant chaque utilisation.
- Le mode d'emploi contient des instructions pour l'installation, l'entretien et la sécurité, ainsi que des avertissements et des informations sur les techniques de saut. Toute personne qui utilise le trampoline ou surveille des utilisateurs doit lire le présent mode d'emploi. Toute personne qui utilise le trampoline doit être consciente de ses capacités et de ses limites quant aux différentes techniques de saut et de rebond.

1. Commencez par vous familiariser à la sensation de saut sur le trampoline.
2. Concentrez-vous sur les points de base, comme la position du corps, et pratiquez chaque technique de saut de base jusqu'à ce que vous la maîtrisiez et en ayez une parfaite maîtrise.
3. Commencez par les sauts les plus faciles jusqu'à ce que vous les maîtrisiez parfaitement avant de passer à des sauts plus difficiles.
4. Ne tentez jamais d'effectuer des sauts au-delà de vos capacités. Entraînez-vous à la technique de saut de base jusqu'à ce que vous la maîtrisiez parfaitement.



5. Le trampoline ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Si plusieurs personnes utilisent le trampoline en même temps, cela augmente le risque de blessures corporelles.



6. Ne faites jamais de salto (avant ou arrière) sur le trampoline. Vous risquez d'atterrir sur votre tête ou votre nuque, ce qui peut entraîner une paralysie et/ou la mort.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

DOMAINES D'UTILISATION

- Cet appareil est conçu uniquement pour un usage domestique. Le produit n'est pas destiné à un usage commercial ou professionnel.
- Le poids maximal autorisé chez l'utilisateur est de 150 kg. Un poids plus élevé peut endommager le trampoline. De tels dommages ne sont pas couverts par la garantie.

DANGER!

- Ne laissez pas les enfants sur ou à proximité du produit sans surveillance. Prenez des mesures de sécurité appropriées et surveillez toujours les enfants qui utilisent le trampoline. Ne laissez pas les enfants jouer avec le matériau d'emballage. Risque d'étouffement.
- Les trampolines de plus de 51 cm de hauteur ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de 6 ans. Gardez le produit hors de la portée des enfants et des animaux.

IMPORTANT!

- Ne modifiez jamais le produit de quelque manière que ce soit. Utilisez exclusivement des pièces détachées d'origine. Les réparations ne peuvent être effectuées que par du personnel qualifié. Des réparations mal effectuées peuvent induire un risque de blessures corporelles graves et/ou la mort. Utilisez le produit uniquement comme prévu et conformément à ces instructions.
- Ne fumez pas sur ou à proximité du trampoline.
- Ne vous asseyez pas et ne vous appuyez pas sur la bordure de protection. Elle doit pouvoir suivre les mouvements du trampoline. Lorsqu'ils montent sur le trampoline, veillez à ce que les enfants ne grimpent pas sur la bordure de protection. Les dommages causés par une charge sur la bordure de protection ne sont pas couverts par la garantie.
- Placez le produit sur une surface plane, de préférence sur une pelouse. Un sol dur exerce plus de contraintes sur le cadre et peut causer des dommages au fil du temps. De tels dommages ne sont pas couverts par la garantie. Le produit peut basculer s'il est placé sur des surfaces irrégulières.
- N'exposez pas le produit au feu.
- Protégez le produit de toute utilisation non autorisée.

DESCRIPTION

Liste des éléments du trampoline

POS.	DÉNOMINATION	QTÉ
A	Barre de bordure	8
B	Protection de bordure	1
C	Toile	1
D	Ressort	80
E	Éléments centraux, pieds	8
F	Barre de pied	4
G	Vis	8
H	Outils pour l'installation des ressorts	1



A



B



C



F

E

E



D



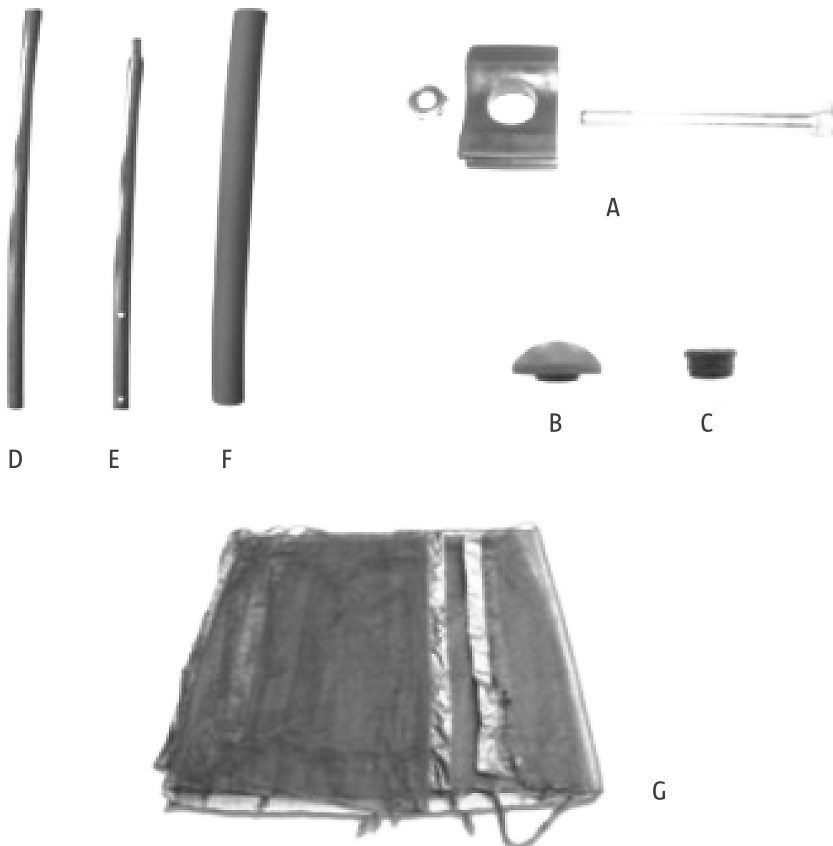
G



H

Liste des éléments du filet de sécurité

POS.	DÉNOMINATION
A	Attache rapide
B	Protection d'extrémité
C	Pied
D	Barre supérieure
E	Barre inférieure
F	Protection en caoutchouc mousse
G	Filet de sécurité



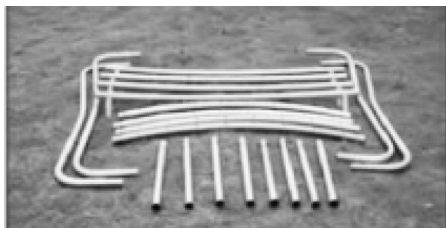
MONTAGE

INSTALLATION DU TRAMPOLINE

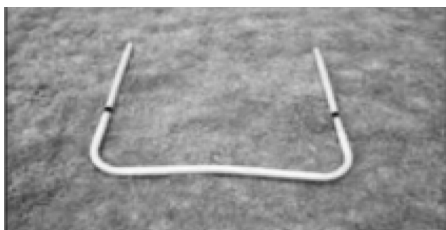
Voir la liste des pièces.

IMPORTANT! Le produit doit être installé par au moins deux adultes aux connaissances techniques suffisantes. Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour éviter les blessures corporelles. Si les instructions et consignes de sécurité ne sont pas toutes respectées, il y a un risque de blessures corporelles.

REMARQUE! Les illustrations peuvent différer légèrement de votre modèle.



1. Disposez les parties en groupes comme illustré.



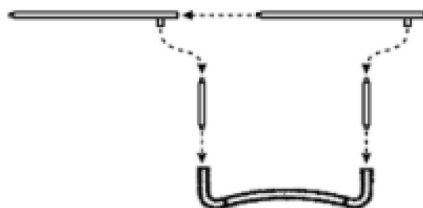
2. Installez les pieds en plaçant les éléments centraux sur les embouts et en les fixant à l'aide de vis. Recommencez l'opération pour tous les pieds.



3. Montez les barres de bordure pour former un grand cercle. Deux personnes peuvent être nécessaires pour assembler le dernier raccord : une personne qui assemble le raccord et l'autre qui maintient la barre de bordure au milieu du raccord.



4. Fixez les pieds qui ont été montés à l'étape 2 à la barre de bordure.



5. Fixez les pieds à la barre de bordure à l'aide de vis.



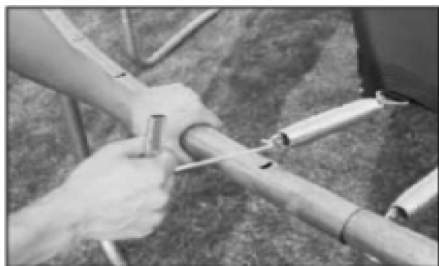
6. Le trampoline doit être comme illustré.



7. Placez la toile coutures vers le bas à l'intérieur du cadre et accrochez un ressort dans l'une des attaches triangulaires de la toile. Accrochez l'autre extrémité du ressort au cadre.



8. Répétez l'étape 7 avec un ressort du côté opposé de la toile. Accrochez ensuite deux autres ressorts de chaque côté, au milieu des deux premiers ressorts. Cela permet de répartir la charge uniformément entre les ressorts.

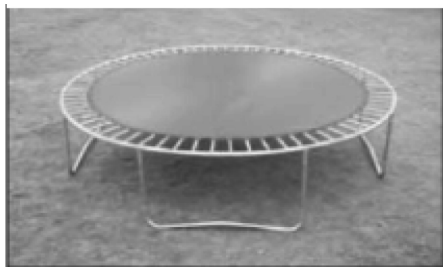


9. Accrochez les autres ressorts. Utilisez l'outil fourni comme illustré.

ATTENTION! Faites attention à vos mains et aux autres parties du corps lors de l'installation des ressorts. Risque de blessures corporelles.



10. Commencez par accrocher un ressort sur 4 ou 5 uniquement afin de répartir la charge, puis installez les ressorts intermédiaires.



11. Installez les ressorts restants.



12. Positionnez la bordure de protection sur les ressorts.



13. Fixez tous les cordons de la bordure de protection à la barre de bordure du trampoline.



14. Lisez la section sur le test du trampoline avant de l'utiliser.

INSTALLATION DU FILET DE SÉCURITÉ

Voir la liste des pièces.

IMPORTANT! Le produit doit être installé par au moins deux adultes aux connaissances techniques suffisantes. Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour éviter les blessures corporelles. Si les instructions et consignes de sécurité ne sont pas toutes respectées, il y a un risque de blessures corporelles.

REMARQUE! Les illustrations peuvent différer légèrement de votre modèle.



1. Placez une protection d'extrémité dans la barre supérieure et un pied dans la barre inférieure. Insérez ensuite la barre inférieure dans la barre supérieure. Faites de même pour toutes les barres.



2. Appliquez une protection en caoutchouc mousse sur une barre comme illustré. Faites de même pour toutes les barres.



3. Placez le filet de sécurité sur le trampoline, comme illustré.



4. Insérez les barres qui ont été montées à l'étape 2 dans les manches du filet de sécurité.



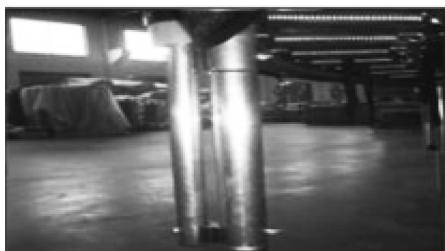
5. Deux personnes peuvent être nécessaires pour procéder à l'étape suivante. Une personne maintient la barre en place tandis que l'autre fixe la barre au niveau des pieds à l'aide des attaches rapides.



6. Répétez l'étape 4 pour toutes les barres. Veillez à insérer complètement les barres dans les manches.



7. Fixez l'extrémité d'une barre à l'aide d'une attache rapide au niveau du trou inférieur dans un pied et le trou du pied.



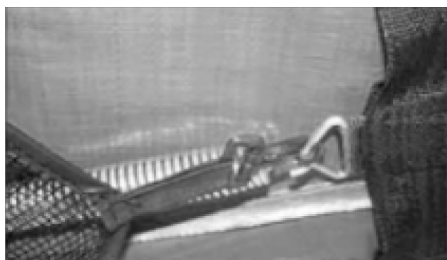
8. Fixez l'extrémité supérieure d'une barre avec une attache rapide au trou supérieur dans un pied et le trou dans le tube soudé à la barre de bordure.



8. Quand les crochets de protection du filet de sécurité ne sont pas accrochés, ils ressemblent à l'illustration.



10. Répétez les étapes 6 à 8 pour toutes les barres.



11. Accrochez les crochets aux attaches triangulaires les plus proches sur la toile. S'il est difficile d'accrocher les crochets aux attaches triangulaires, passez à l'étape 12.



12. Accrochez les crochets dans l'œillet du ressort comme illustré.



13. Lisez la section sur le test du trampoline avant de l'utiliser.



14. Fermez la fermeture à glissière d'entrée et accrochez tous les crochets d'entrée. La personne qui surveille l'utilisateur doit, avant les sauts, vérifier si la fermeture à glissière du filet de sécurité est complètement fermée et si les crochets d'entrée sont tous accrochés.

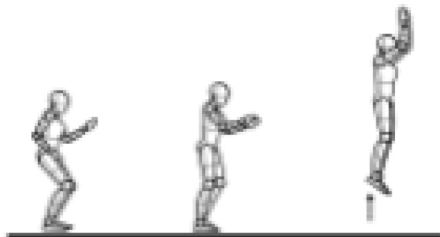
TEST DU TRAMPOLINE

Effectuez toujours des contrôles de maintenance après le montage et à intervalles réguliers.

TECHNIQUE DE SAUT DE BASE

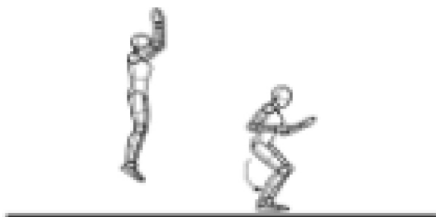
Apprenez les sauts et les positions de base avant de tenter des exercices plus avancés.

SAUT DE BASE/SAUT DROIT



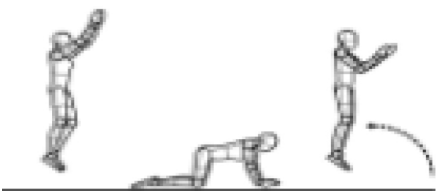
- Tenez-vous debout, pieds écartés dans l'axe des épaules, et regardez vers la toile.
- Balancez vos bras vers l'avant et vers le haut dans un mouvement circulaire.
- Sautez et rapprochez vos pieds. Les orteils doivent pointer vers le bas.
- Réceptionnez-vous sur la toile, les pieds dans l'axe des épaules.

INTERRUPTION DU SAUT



- Si vous perdez le contrôle du trampoline, arrêtez-vous en pliant les genoux à la réception sur la toile.
- Faites un saut basique.
- Arrêtez-vous en pliant les genoux à la réception sur la toile.

SAUT SUR LES MAINS ET LES GENOUX



- Faites un saut basique.
- Réceptionnez-vous sur les mains et les genoux le dos droit.
- Concentrez-vous sur une bonne réception à quatre pattes, pas sur le redressement.

SAUT SUR LES GENOUX



- Faites un saut basique.
- Réceptionnez-vous sur vos genoux. Gardez le dos droit et gardez l'équilibre à l'aide de vos bras.
- Revenez à la position debout en relevant les bras.

SAUT ASSIS



- Faites un saut basique et réceptionnez-vous en position assise.
- Placez les mains sur la toile au niveau des hanches.
- Poussez avec vos mains pour revenir en position debout.

ENTRETIEN

Contrôles de maintenance, trampoline

- Vérifiez et, si nécessaire, resserrez tous les assemblages boulonnés.
- Vérifiez sur la face inférieure du trampoline si tous les ressorts sont correctement et solidement accrochés au cadre et aux attaches triangulaires.
- Soulevez et secouez le trampoline, et vérifiez si le cadre est stable.
- Appuyez sur une partie de la toile en vous appuyant avec les mains de tout votre poids sur la toile. Relevez-vous et vérifiez si la toile est uniforme.
- Vérifiez si la bordure de protection est intacte et recouvre complètement les ressorts et la barre de bordure.
- Vérifiez si les cordons de la bordure de protection sont bien attachés.

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig vóór de ingebruikname.

Bewaar hem voor toekomstig gebruik.

WAARSCHUWING!

- Iedereen die springt heeft toezicht nodig, ongeacht vaardigheid en leeftijd.
- Lees en volg alle veiligheidsinstructies en waarschuwingen op.
- Max. belasting 150 kg.
- Spring altijd in het midden van de trampoline.
- Zorg dat u geen losse voorwerpen in zakken en handen heeft.
- Maak in geen enkele richting (achteruit of vooruit) salto's op de trampoline. U loopt het risico om op het hoofd of de nek te landen, wat kan leiden tot verlamming en/of overlijden.
- Slechts één persoon tegelijk mag de trampoline gebruiken. Als er meer dan één persoon tegelijk springt, neemt de kans op letsel toe.
- Controleer vóór elk gebruik of het product in goede staat verkeert en geen schade heeft die de veiligheid kan beïnvloeden. Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk. Gebruik het product niet voordat het gerepareerd is.
- Draag nooit kleding met haken of los zittende delen die tijdens het springen vast kunnen komen te zitten.
- Plaats het product op een vlakke, stabiele, glijvaste ondergrond.
- Sterke wind kan het product optillen. Bij sterke wind het product goed verankeren of het demonteren en wegzetten. Gebruik minimaal drie verankeringen. Het is niet voldoende om de poten vast te zetten met tentharingen of iets dergelijks aangezien die losgetrokken kunnen worden.
- Vermijd indien mogelijk om de gemonteerde trampoline te verplaatsen, deze kan dubbelvouwen en beschadigd raken. Als de gemonteerde trampoline moet worden verplaatst, moet deze door minimaal vier personen worden opgetild, gelijkmatig verspreid rond de rand. Draag de trampoline horizontaal. Als het frame tijdens het transport verschuift, moeten vier personen samen en goed gecoördineerd aan het frame trekken om de vorm te herstellen.
- De eigenschappen van de trampoline zorgen ervoor dat de gebruiker erg hoog kan springen in verschillende posities. Er kan letsel ontstaan als u zich stoot aan het veiligheidsnet, het frame of de randbescherming, of wanneer u verkeerd op de trampoline landt.
- Lees deze instructies zorgvuldig door vóór montage, gebruik en/of onderhoud.
- De eigenaars van de trampoline en degene die op het springen toeziet zijn verantwoordelijk om alle gebruikers en toeschouwers te informeren over veiligheidsinstructies en dat het belangrijk is om op veilige afstand van de trampoline te blijven.
- Gebruik het product nooit in de buurt van water. Zorg altijd voor voldoende veilige ruimte rond het product.
- Plaats nooit vreemde voorwerpen op de trampoline.

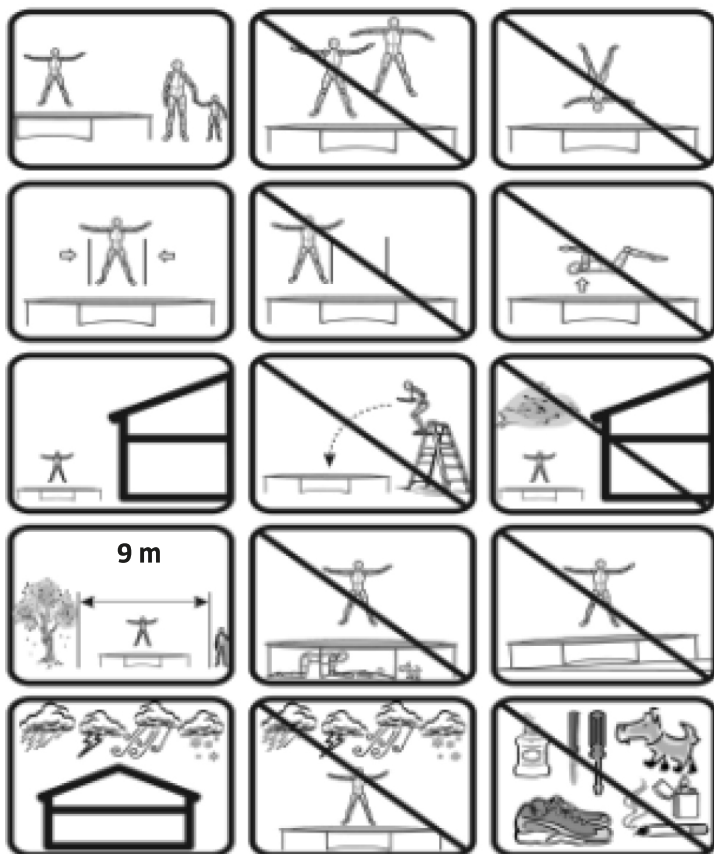
- Zorg dat er geen personen, dieren of voorwerpen onder de trampoline zijn wanneer deze wordt gebruikt – gevaar voor ernstig persoonlijk letsel.
- Volg alle instructies en veiligheidsinstructies.
- Controleer vóór elk gebruik of de springmat schoon en droog is. Vervang de springmat direct als deze versleten of beschadigd is.
- Zorg dat de trampoline niet kan worden gebruikt zonder toestemming of toezicht.
- Gebruik het product nooit als u onder invloed bent van verdovende middelen, alcohol of medicijnen.
- Oefen eerst basisspringtechnieken tot u deze volledig beheerst voordat u verdergaat met moeilijkere sprongen. Meer informatie over basisspringtechnieken staan in de gebruiksaanwijzing.
- Klim op de trampoline, spring niet om er op te komen. Gebruik de trampoline niet als springplank om op andere plekken of voorwerpen te komen.
- Controleer voor elk gebruik dat de rits in het veiligheidsnet helemaal dicht is en dat de toegangshaken alle drie gesloten zijn.
- Spring nooit opzettelijk tegen het veiligheidsnet, dat is alleen bedoeld om te voorkomen dat iemand van de trampoline valt. Opzettelijk tegen het veiligheidsnet springen kan het veiligheidsnet beschadigen en/of zorgen dat de trampoline omvalt. Schade aan het veiligheidsnet door onjuist gebruik wordt niet gedekt door de garantie.
- Voor betere stabiliteit kunnen zandzakken op de poten van de trampoline worden geplaatst. Dat voorkomt dat de trampoline omvalt bij zijwaartse belasting.
- Gebruik de trampoline niet als u zwanger bent.
- Gebruik de trampoline niet als u hoge bloeddruk hebt.
- Spring altijd zonder schoenen. Het dragen van schoenen kan de trampoline beschadigen. Dergelijke schade wordt niet gedekt door de garantie.
- Gebruik het product niet als het nat is.
- Neem contact op met een ervaren springer voor meer informatie over oefeningen.

INLEIDING

Zoals bij alle fysieke activiteit bestaat de kans op persoonlijk letsel. Verklein de kans op persoonlijk letsel door de veiligheidsinstructies en aanbevelingen op te volgen.

- Onjuist gebruik van de trampoline kan ernstig lichamelijk letsel tot gevolg hebben.
- De eigenschappen van de trampoline zorgen ervoor dat de gebruiker erg hoog kan springen in verschillende posities. Wees voorzichtig.
- Controleer het product vóór elk gebruik.
- De gebruiksaanwijzing bevat instructies voor montage, onderhoud en veiligheid alsook waarschuwingsteksten en informatie over springtechnieken. Iedereen die de trampoline gaat gebruiken of die gaat toezien op gebruikers ervan, moet deze instructies lezen. Iedereen die de trampoline gebruikt moet zich bewust zijn van zijn/haar vaardigheden en beperkingen wat betreft verschillende spring- en stuitertechnieken.

1. Begin door te leren hoe de trampoline voelt om op te springen.
2. Focus op basiszaken zoals lichaamshouding en oefen elke basisspringtechniek totdat u deze beheerst met volledige controle.
3. Begin met de eenvoudigste sprongen tot u deze volledig beheerst voordat u verdergaat met moeilijkere sprongen.
4. Probeer nooit sprongen uit te voeren die uw vermogens te boven gaan. Oefen alle basisspringtechnieken tot u deze volledig beheerst.



5. Slechts één persoon tegelijk mag de trampoline gebruiken. Als er meer dan één persoon tegelijk springt, neemt de kans op letsel toe.



6. Maak in geen enkele richting (achteruit of vooruit) salto's op de trampoline. U loopt het risico om op het hoofd of de nek te landen, wat kan leiden tot verlamming en/of overlijden.

ALGEMENE INSTRUCTIES

TOEPASSINGEN

- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het product is niet bedoeld voor commercieel of professioneel gebruik.
- Het maximaal toelaatbare gebruikersgewicht is 150 kg. Een hoger gebruikersgewicht kan de trampoline beschadigen. Dergelijke schade wordt niet gedekt door de garantie.

GEVAAR!

- Laat kinderen niet zonder toezicht op of in de buurt van het product. Neem passende veiligheidsmaatregelen en houd altijd toezicht op kinderen die de trampoline gebruiken. Laat kinderen niet met het verpakkingsmateriaal spelen – risico van verstikking.
- Trampolines die hoger zijn dan 51 cm worden niet aanbevolen voor kinderen onder de 6 jaar. Zorg dat kinderen en huisdieren geen toegang kunnen krijgen tot het product.

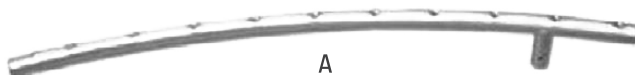
BELANGRIJK!

- Verander het product nooit op enigerlei wijze. Gebruik alleen originele reserveonderdelen. Reparaties mogen alleen door gekwalificeerd personeel worden uitgevoerd. Onjuist uitgevoerde reparaties kunnen leiden tot een gevaar voor ernstig persoonlijk letsel en/of overlijden. Het product mag alleen worden gebruikt op de bedoelde manier en volgens deze instructies.
- Rook niet op of in de buurt van de trampoline.
- Ga niet op de randbescherming zitten en leun er niet tegenaan, de bescherming moet de bewegingen van de trampoline kunnen volgen. Zorg ervoor dat kinderen niet aan de randbescherming trekken wanneer ze op de trampoline klimmen. Schade als gevolg van belasting van de randbescherming wordt niet gedekt door de garantie.
- Plaats het product op een vlakke ondergrond, het liefst op gras. Een harde ondergrond zorgt voor hogere belasting van het frame en kan na verloop van tijd schade veroorzaken. Dergelijke schade wordt niet gedekt door de garantie. Het product kan omvallen als het op een ongelijkmatige ondergrond wordt gezet.
- Stel het product niet bloot aan vuur.
- Bescherm het product tegen niet-toegestaan gebruik.

BESCHRIJVING

Onderdelenlijst trampoline

POS.	BESCHRIJVING	AANTAL
A	Randbuis	8
B	Randbescherming	1
C	Springmat	1
D	Veer	80
E	Tussenstuk, poot	8
F	Voetstuk	4
G	Schroef	8
H	Gereedschap voor montage van veren	1



A



B



C



F

E

E



D



G



H

Onderdelenlijst veiligheidsnet

POS.	BESCHRIJVING
A	Snelbevestiging
B	Eindbescherming
C	Voet
D	Bovenste stang
E	Onderste stang
F	Schuimrubberen bescherming
G	Veiligheidsnet



D



E



F



A



B



C



G

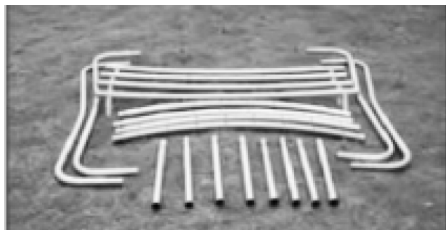
MONTAGE

TRAMPOLINE MONTEREN

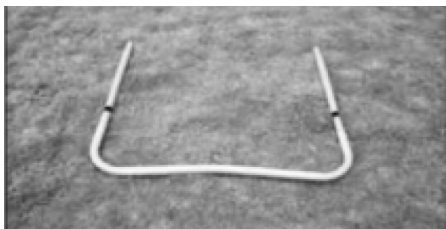
Zie de lijst met onderdelen.

BELANGRIJK! Er zijn minimaal twee volwassenen met voldoende technische kennis nodig om het product te monteren. Draag geschikte kleding en schoenen om persoonlijk letsel te voorkomen. Als niet alle instructies en veiligheidsinstructies worden opgevolgd, bestaat gevaar voor persoonlijk letsel.

LET OP! De afbeeldingen kunnen enigszins afwijken van het model in kwestie.



1. Leg de delen in groepen zoals in de afbeelding.



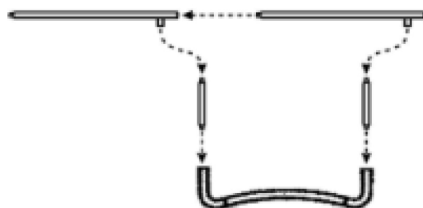
2. Monteer de poten door de tussenstukken op de voetstukken te plaatsen en ze vast te zetten met schroeven. Herhaal dit voor alle poten.



3. Monteer de randbuizen in een grote cirkel. Voor het in elkaar zetten van de laatste koppeling kunnen twee personen nodig zijn: één persoon om de laatste koppeling te maken en een ander om de randbuis te ondersteunen aan de andere kant.



4. Bevestig de in stap 2 gemonteerde poten aan de randbuis.



5. Zet de poten met schroeven vast aan de randbuis.



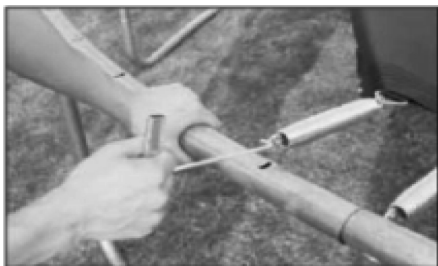
6. De trampoline moet eruitzien zoals in de afbeelding.



7. Plaats de springmat met de naden omlaag in het frame en haak een veer vast in een van de driehoekige ringen van de mat. Haak de andere kant van de veer in het frame.



8. Herhaal stap 7 met een veer aan de tegenoverliggende zijde van de springmat. Haak vervolgens nog twee veren vast aan de zijanten midden tussen de eerste twee veren. Zo wordt de belasting gelijkmatig verdeeld tussen de veren.

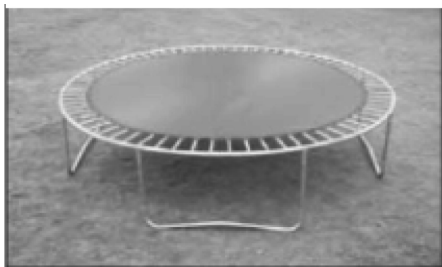


9. Haak de rest van de veren vast. Gebruik het bijgeleverde gereedschap zoals in de afbeelding.

WAARSCHUWING! Pas op uw handen en overige lichaamsdelen bij het monteren van de veren – gevaar voor persoonlijk letsel.



10. Begin door eerst elke 4e of 5e veer te monteren om de belasting te verdelen. Monteer vervolgens de tussenliggende veren.



11. Monteer de resterende veren.



12. Plaats de randbescherming over de veren.



13. Maak alle koorden van de randbescherming vast aan de randbuis van de trampoline.



14. Lees het hoofdstuk over het testen van de trampoline voordat u deze gebruikt.

MONTAGE VAN VEILIGHEIDSNET

Zie de lijst met onderdelen.

BELANGRIJK! Er zijn minimaal twee volwassenen met voldoende technische kennis nodig om het product te monteren. Draag geschikte kleding en schoenen om persoonlijk letsel te voorkomen. Als niet alle instructies en veiligheidsinstructies worden opgevolgd, bestaat gevaar voor persoonlijk letsel.

LET OP! De afbeeldingen kunnen enigszins afwijken van het model in kwestie.



1. Plaats een eindbescherming op de bovenste stang en een voet in de onderste stang. Steek vervolgens de onderste stang in de bovenste stang. Herhaal dit voor alle stangen.



2. Schuif een schuimrubberen bescherming op een stang zoals in de afbeelding. Herhaal dit voor alle stangen.



3. Plaats het veiligheidsnet op de trampoline zoals in de afbeelding.



4. Steek de in stap 2 gemonteerde stang in de tunnels van het veiligheidsnet.



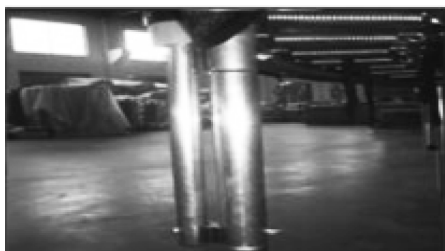
5. Voor de volgende stap zijn mogelijk twee personen nodig. De ene persoon houdt de stang op zijn plek terwijl de ander de stang aan de poot bevestigt met de snelbevestigingen.



6. Herhaal stap 4 voor alle stangen. Zorg dat u de stangen volledig in de tunnels schuift.



7. Zet de ene kant van een stang vast met een snelbevestiging bij het onderste gat in een poot en het gat in het voetstuk.



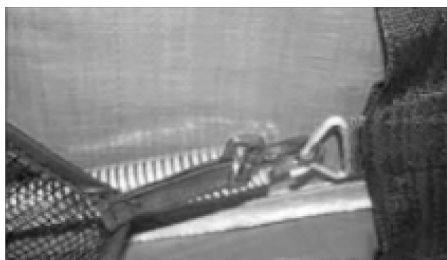
8. Zet de bovenkant van een stang vast met een snelbevestiging bij het bovenste gat in een de buis die aan de randbuis gelast is.



8. Wanneer de veiligheidshaken van het veiligheidsnet niet gekoppeld zijn moeten ze eruitzien zoals in de afbeelding.



10. Herhaal stap 6 tot en met stap 8 voor alle stangen.



11. Koppel de haken aan de dichtstbijzijnde driehoekige ring op de springmat. Als het moeilijk is om de haken aan de driehoekige ringen te koppelen, gaat u naar stap 12.



12. Koppel de haken aan het oog van de veer zoals in de afbeelding.



13. Lees het hoofdstuk over het testen van de trampoline voordat u deze gebruikt.



14. Sluit de rits van de ingang en koppel alle ingangshaken. Degene die toeziet op het springen moet voor het springen controleren of de rits in het veiligheidsnet helemaal dicht is en dat alle toegangshaken gesloten zijn.

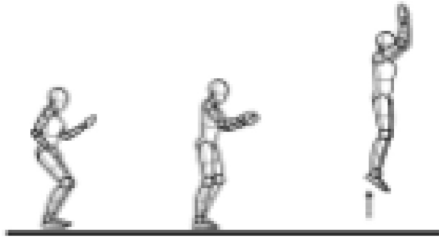
DE TRAMPOLINE TESTEN

Voer na afloop van de montage en met regelmatige intervallen altijd onderhoudscontroles uit.

BASISSPRINGTECHNIEK

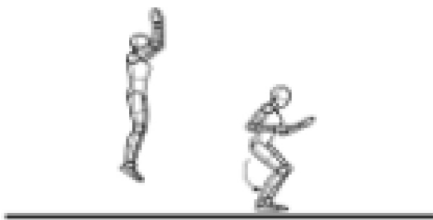
Leer eerst basissprongen en -posities voordat u geavanceerdere oefeningen probeert.

BASISSPRONG/RECHTE SPRONG



- Ga staan met uw voeten op schouderbreedte en uw blik op de mat gericht.
- Zwaai uw armen naar voren en omhoog in een cirkelbeweging.
- Spring omhoog en breng uw voeten bij elkaar. Richt uw tenen omlaag.
- Land op de springmat met uw voeten op schouderbreedte.

SPRINGEN ONDERBREKEN

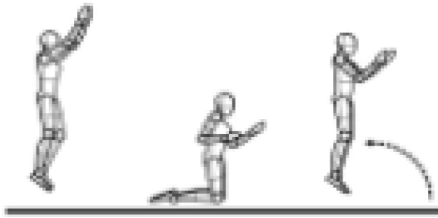


- Als u de controle verliest op de trampoline, stopt u door uw knieën te buigen wanneer u op de springmat landt.
- Maak een lage basissprong.
- Stop door uw knieën te buigen wanneer u op de springmat landt.

SPRINGEN OP HANDEN EN KNEIËN



- Maak een lage basissprong.
- Land op uw handen en knieën met rechte rug.
- Concentreer u erop dat u goed landt op handen en knieën, niet op hoog springen.

KNIESPRONG

- Maak een lage basissprong.
- Land op uw knieën. Houd uw rug recht en bewaar uw evenwicht met behulp van uw armen.
- Spring terug naar de staande basispositie door de armen omhoog te zwaaien.

ZITSPRONG

- Maak een basissprong en land zittend.
- Plaats uw handen bij uw heup op de springmat.
- Zet af met uw handen om terug te gaan naar de staande basispositie.

ONDERHOUD
Onderhoudscontroles, trampoline

- Alle schroefverbindingen controleren en indien nodig beter aandraaien.
- Controleer aan de onderkant van de trampoline of alle veren correct en veilig zijn ingehaakt in het frame en de driehoekringen.
- De trampoline optillen en schudden om te controleren of het frame stabiel is.
- Duw een deel van de springmat omlaag door met uw lichaamsgewicht op uw handen op de springmat de leunen. Ontlast de springmat en controleer of deze gelijkmatig is.
- Controleer of de randbescherming onbeschadigd is en de veren en randbuis volledig bedekt.
- Controleer of de koorden van de randbescherming goed geknoopt zijn.

