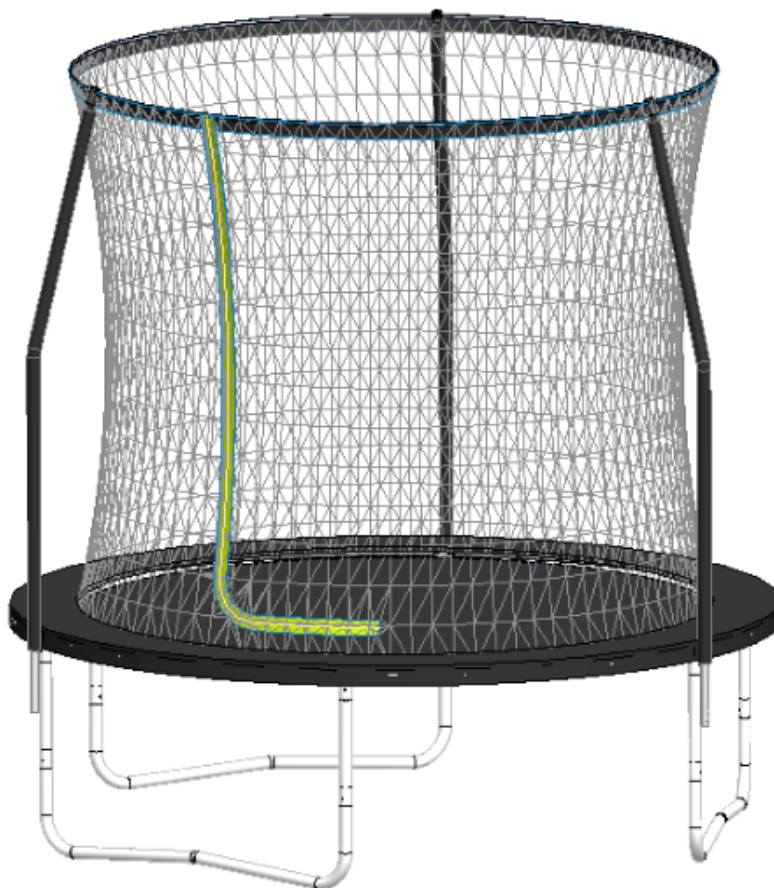
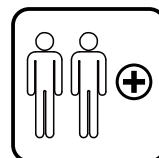
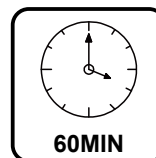




- * Suitable for children of 6+ years old; Max weight: 80 kg.
- * Convient aux enfants de 6+ ans; Poids maximum : 80 kg.
- * Geeignet für Kinder ab 6 Jahren; Maximales Gewicht: 120 kg.
- * Adatto a bambini di età superiore ai 6 anni; Peso massimo: 120 kg.
- * Apto para niños de 6 años en adelante; Peso máximo: 120 kg.



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT

ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

DE_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

IT_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.

Product Size :

A71-044V00: Ø183*H200cm (6feet)

A71-044V01: Ø244*H242cm (8feet)

WARNING

Warning. The trampoline must be assembled by an adult according to the assembly instructions and inspected before first use.

Warning. Only one user. Collision hazard.

Warning. Adult supervision required.

Warning. No somersaults.

Warning: Read the instruction.

Warning. Always close the net opening before jumping.

Warning. The net should be replaced every 1 year.

Warning. For outdoor use only.

Warning. Installation of the trampoline requires a hole to be dug in the ground. If you are not sure about the ground work, please contact a professional.

Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.

Warning. Jump without shoes.

Warning. Do not use the mat when it is wet.

Warning. Empty pockets and hands before jumping.

Warning. Always jump in the middle of the mat.

Warning. Do not eat while jumping.

Warning. Do not exit by a jump.

Warning. Each jump should not exceed 30 minutes, and at least 10 minutes of rest is required.

Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.

Maintenance Instructions

During the winter months, snow and extremely low temperatures may damage the trampoline, and it is recommended to clear the snow and store the mat and shell indoors.

Replace nets and pad regularly every 1 year, and check whether the structure is stable to ensure safety.

Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.

Check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.

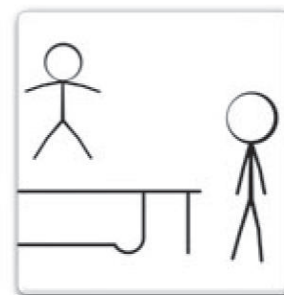
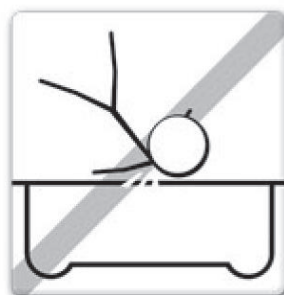
Check all coverings and sharp edges and replace when required.

Retain the maintenance instruction manual.

INSTRUCTIONS

BEFORE YOU BEGIN USING YOUR BIG TRAMPOLINE: *Read and understand all this information provided to you in this manual.* As with all physical sports and activities there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- always consult a doctor/physician before performing any kind of physical activity.
- always check your big trampoline before use, paying specific attention to all the bolts, jump mat and pads position. don't use if any parts are missing or look like they show wear and tear.
- always uses the provided safety enclosure when using the trampoline.
- always ensure that the trampoline is used by only one person at a time.
- always ensure that whenever the trampoline is used by anyone at any skill level that do so under supervision.
- stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints and muscles. dizziness is a sign of fatigue and you should stop bouncing and lay down on the ground should you feel dizzy.
- when using this trampoline ensure appropriate clothing is worn, preferably sports wear and socks .never wear shoes on the mat.
- please be warned that trampoline is spring based and will allow the user to jump to a greater height than that on the ground, so please bear this in mind and ensure that you are comfortable bouncing at low heights first.
- proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques for jumping on your trampoline are included in this manual for your safety and an extended product life span. all users and supervisors should therefore familiarize themselves with these instructions. anybody who chooses to use the trampoline must be aware of their own limitations with regards to performing skills on this trampoline.
- the safety enclosure is there to prevent the user falling off the trampoline, and is not to be jumped into unnecessarily.
- trampoline should be assembled on grass or bsi approved safety matting.



INFORMATION ON THE

● USE OF TRAMPOLINE

INITIALLY, you should get accustomed to your trampoline and understand how much spring is in each bounce. The focus at this point should be body position and technique until each skill can be completed with ease and control.



- **BEFORE YOU TRY TO JUMP TOO HIGH** the technique for stopping should be learnt as this will help prevent injury should you feel you are jumping out of control.
- As the user lands on the bed knees should be bent so that they stop and absorb the spring in the mat. The position is shown in the image to the left. Arms are held out for increased level of balance.
- **This skill is used when the trampoline user wishes to stop bouncing on the trampoline due to fatigue, loss of control, etc.**



SOMERSAULTS (FLIPS): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of your neck or back being broken, which could result in death or paralysis.



FOREIGN OBJECTS : DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, or any objects underneath the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring. **DO NOT** hold any foreign objects in your hand and **DO NOT** place any objects on the trampoline while in use. **DO NOT** place the trampoline under over-hanging objects like tree branches, wires, etc as these will increase your chances of being injured.



POOR MAINTENANCE OF TRAMPOLINE: A trampoline in poor condition will increase your risk of being injured. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.

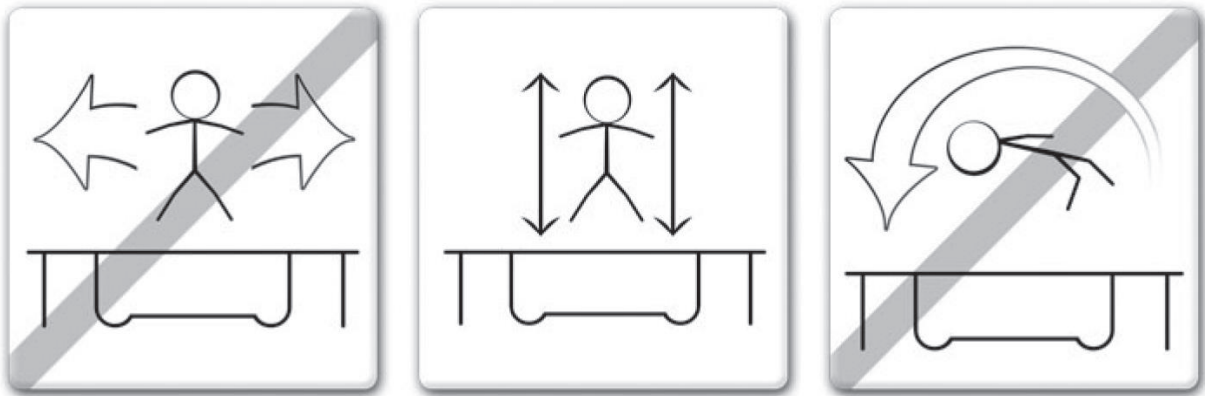


WEATHER CONDITIONS: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the user could slip and injure himself/herself. If it is too windy, the user could lose control.



RESTRICTING ACCESS: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children can not play on the trampoline.

● RISK OF ACCIDENTS



In order to reduce the risk of accident the "TRAMPOLINE USER" should:

- Always remain in control of their jumps and body position at all times.
- Not attempt to perform skills that are beyond their own level of competence.
- Read and understand the jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always control their jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always jump vertically and refrain from bouncing towards the springs in any direction.
- Always consult a professionally certified trampoline instructor before attempting anything beyond basic techniques.

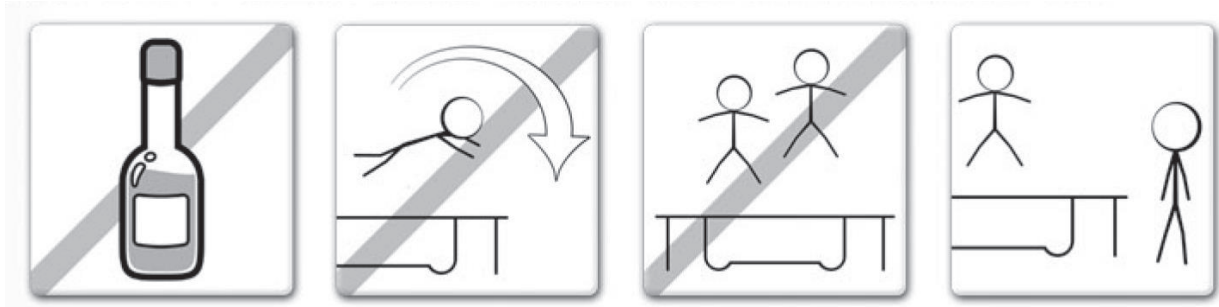
In order to reduce the risk of accident the "**SUPERVISOR**" should:

- Fully understand and enforce all the safety rules and guidelines.
- Advise the trampoline user and provide knowledge in what they are doing right and wrong to ensure the safety of trampoline user.
- Be aware and advise the trampoline user of all the safety warnings.

IMPORTANT: If the Trampoline can not be supervised there should be a method for securing it and preventing anyone from using the product until supervision is available.

● SAFETY INSTRUCTIONS

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST USING THE TRAMPOLINE



- Do not use trampoline if you have consumed alcohol or narcotic substances
- You should climb on and off the trampoline in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a means to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces .Review the basic skills section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, stop bouncing immediately.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps. Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose your balance.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any one time.

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST SUPERVISING TRAMPOLINE

IMPORTANT: Familiarise yourself with the basic jumps and safety rules .To prevent and reduce the risk of injuries, ensure that all safety rules are enforced and the new users learn the basic bounces before trying more advanced techniques .

- **ALL USERS need to be supervised, regardless of skill level or age.**
- Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty or worn out. The trampoline should be inspected before use.
- Keep all objects that could interfere during use away from the trampoline at all times. Be aware of what is overhead, underneath and around the trampoline.
- To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured at all time.

● CLASSIFICATION & IDENTIFICATION



MOUNTING AND DISMOUNTING:

Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object(eg. A deck, roof ,or ladder).This is considered highly dangerous. DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.



USE OF ALCOHOL OR DRUGS:

DO NOT consume any alcohol or take any drugs (*this includes medication that could affect the users co-ordination*) when using this trampoline. This is considered highly dangerous since these foreign substances impair your judgements, reaction time and overall physical co-ordination.



MULTIPLE USERS:

If you have multiple users (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of being injured. Injuries can occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with other jumper(s), or land on the springs .



STRIKING THE SPRING FRAME:

When playing on the trampoline, STAY in the centre of the trampoline mat. This will reduce the risk of being injured by landing on the spring frame. Always keep the frame pads covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it is not intended to support the weight of a person.

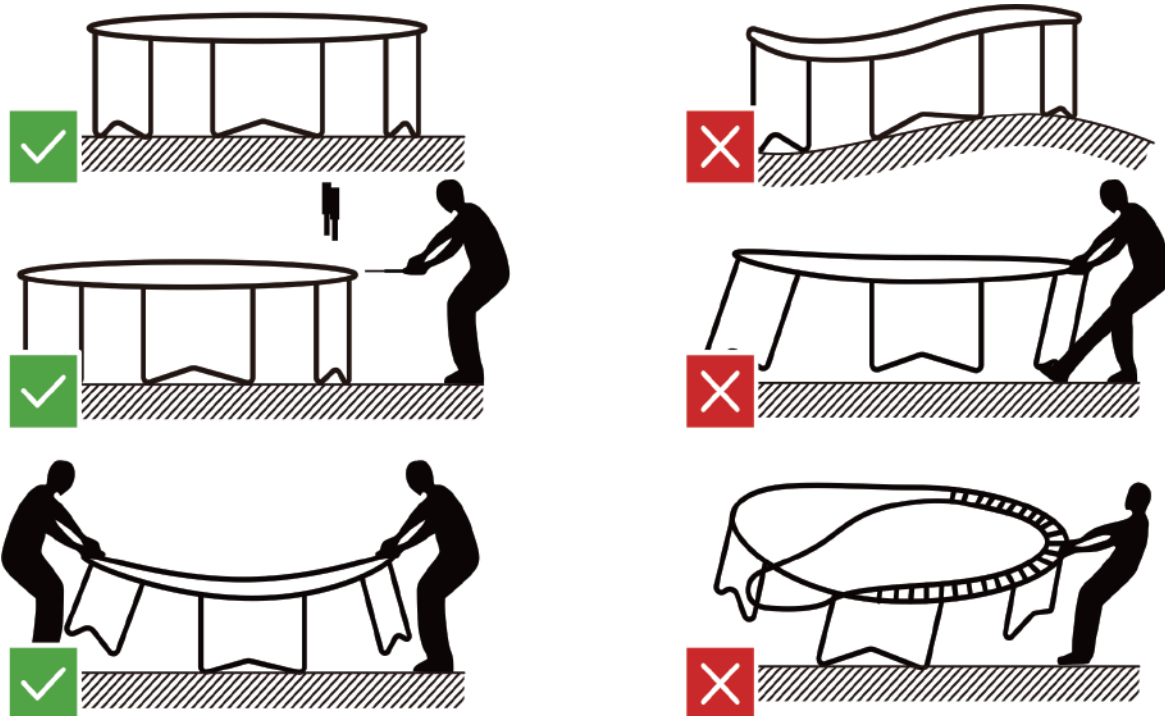


LOSS OF CONTROL:

DO NOT try difficult manoeuvres until you have mastered the basics. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone being injured.

● MOVING INSTRUCTIONS

- Make sure the trampoline is placed on level ground. Uneven ground surfaces may cause the trampoline frame to warp.
- Make sure that all bolts holding the frame joints are tightened completely before installing the springs. Failure to do this properly will cause the frame to warp.
- Make sure NOT to use one's leg to push against the trampoline leg or frame when loading the springs. It will cause the trampoline to warp.
- DO NOT load the springs onto the frame on only one side of the trampoline. Uneven distribution of tension from the springs will cause the frame to warp.
- If the trampoline frame warps up, do not be alarmed as the "Quad-lock" system is designed to be flexible. Push down on the part of the frame that warped with two people as shown. The frame will level out.
- Moving trampoline. If the trampoline and enclosure needs to be moved, it should be moved by two persons at least, kept horizontal, and lifted slightly. If necessary, the trampoline and enclosure can be taken for moving. To take the trampoline apart, follow the assembly steps in reverse order.
- If you need to move the trampoline, two people should be used at least. All connector points should be wrapped secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly of the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

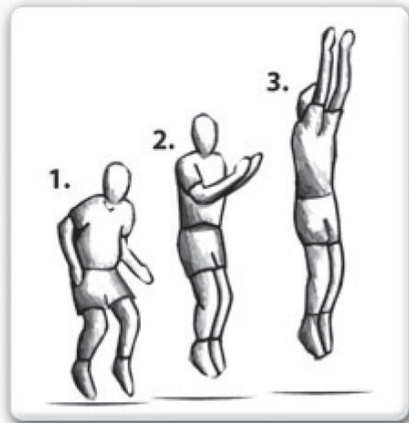


WARNING!

2 adults in good physical condition are required for the following assembly. Wear proper shoes and maintain balance to prevent a fall. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

● BASIC SKILLS

BASIC SKILL 1: The Basic Bounce



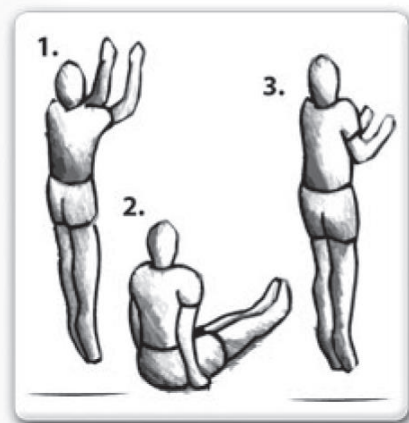
- Start from a standing position, with feet shoulder width apart head up and eyes on the trampoline bed.
- Swing arms forward and up above head in a circular motion.
- Bring legs and feet together in " mid-air " position and point toes.
- Land back on the mat with feet shoulder width apart (same as start position).
- Why not try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

BASIC SKILL 2: The Knee Drop

- Start with a low basic bounce (as detailed in BASIC SKILL 1).
- Land on knees shoulder width apart, keeping back straight and a strong body position using arms out to the side or in front to maintain balance.
- Bounce back to basic bounce position by using bounce momentum and swinging arms above head.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.



BASIC SKILL 3: The Seat Drop



- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal
- Land with legs out straight in front of you, with hands either side of your hips and back straight in a strong body position.
- Use the bounce momentum aided with a push from hands to return to a standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Please consult a trained trampoline instructor before attempting any more advanced skills to ensure highest possible safety levels are maintained.

● ADVANCED SKILLS

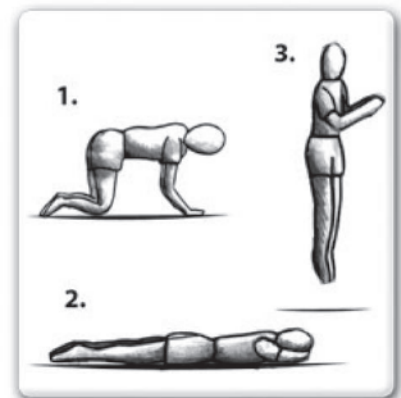
ADVANCED SKILL 1: The Basic Bounce



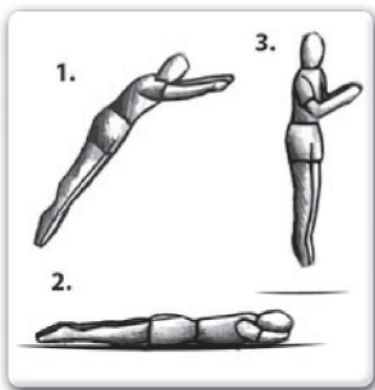
- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL1) in the normal position.
- Land on your hands and knees at the same time, ensure that back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Use the momentum of bounce and push off hands to regain the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.
- Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

ADVANCED SKILL 2: Hands and Knees to Front Drop

- Land on your hands and knees at the same time, ensure the back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height .Trying moving onto the next skill once comfortable and proficient.



ADVANCE SKILL 3: The Front Drop



- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at the same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Should you wish to progress any further and learn more advanced techniques for trampoline, please consult a qualified and registered instructor.

Taille du produit :

A71-044V00: Ø183*H200cm (6feet)

A71-044V01: Ø244*H242cm (8feet)

Attention

Attention. Le trampoline doit être assemblé par un adulte selon les instructions de montage et inspecté avant la première utilisation.

Attention. Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.

Attention. La surveillance d'un adulte est nécessaire.

Attention. Pas de sauts périlleux.

Attention. Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.

Attention. Lire les instructions.

Attention. Il est recommandé de remplacer le filet tous les 1 ans.

Attention. Le trampoline est destiné à une utilisation extérieure.

Attention. Un trou doit être creusé avant le montage du trampoline. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir effectuer le terrassement, veuillez contacter un professionnel.

Attention. Le trampoline doit être monté par un adulte conformément à la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation.

Attention. Saute sans chaussures.

Attention. Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.

Attention. Vider les poches et les mains avant de sauter.

Attention. Toujours sauter au milieu du tapis.

Attention. Ne pas manger en sautant.

Attention. Ne pas sortir en sautant.

Attention : Chaque saut ne doit pas dépasser 30 minutes, et au moins 10 minutes de repos sont nécessaires.

Attention. Ne pas utiliser en condition de vent fort et arrimer le trampoline.

Instructions d'entretien

Pendant les mois d'hiver, la neige et les températures extrêmement basses peuvent endommager le trampoline. Il est recommandé de dégager la neige et de ranger la toile et la coque à l'intérieur.

Remplacez régulièrement les filets et les protections tous les ans et vérifiez si la structure est stable pour garantir la sécurité.

Vérifiez le serrage de tous les écrous et boulons et resserrez-les si nécessaire.

Vérifier que toutes les articulations à ressort (goupille à ergot) sont toujours intactes et ne peuvent pas se détacher pendant l'utilisation.

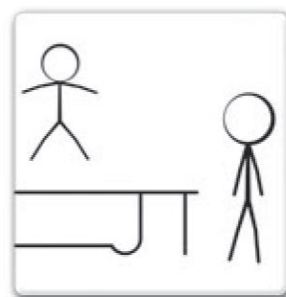
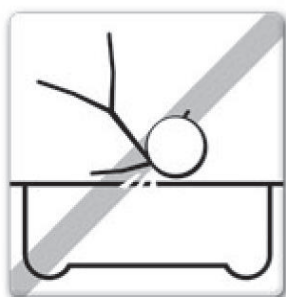


Adresses sur quefairedemesdechets.fr

Instructions

AVANT VOUS BEGIN USING VOTRE GRAND TRAMPOLINE : *Lisez et comprenez toutes ces informations fournies dans ce manuel.* Comme pour tous les sports et activités physiques, il y a un risque que les participants reçoivent une blessure. Pour assurer votre plaisir futur et la prévention des blessures, veuillez à suivre les règles de sécurité et les conseils appropriés.

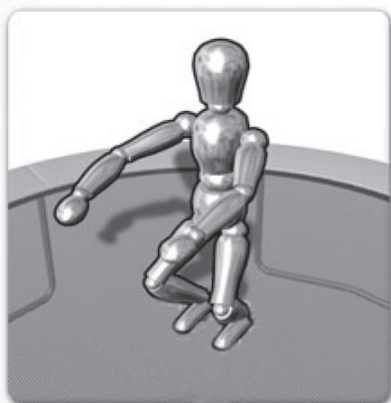
- Consultez toujours un médecin/médecin avant de pratiquer tout type activité physique.
- Vérifiez toujours votre grand trampoline avant utilisation, en prêtant une attention particulière à tous les boulons, tapis de saut et la position des coussinets. N'utilisez pas si des pièces sont manquantes ou semblent montrer l'usure.
- Utilisez toujours l'enceinte de sécurité fournie lors de l'utilisation du trampoline.
- Toujours s'assurer que le trampoline est utilisé par une seule personne à la fois.
- Veuillez à ce que chaque fois que le trampoline est utilisé par n'importe qui à n'importe quel niveau de compétence qui le font sous surveillance.
- Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous vous sentez mal ou si vous ressentez de la douleur dans vos articulations et vos muscles. Le vertige est un signe de fatigue et vous devriez arrêter de rebondir et de s'allonger sur le sol si vous vous sentez étourdi.
- Lors de l'utilisation de ce trampoline, veuillez à ce que les vêtements appropriés sont portés, il vaut mieux porter des vêtements de sport et chaussettes. Ne portez jamais des chaussures sur le tapis.
- Veuillez noter que le trampoline est basé sur le ressort et permettra à l'utilisateur de sauter à une plus grande hauteur que celle sur le terrain, veuillez donc garder cela à l'esprit et assurez-vous que vous êtes à l'aise rebondir à basse hauteur en premier.
- L'assemblage, l'entretien et la maintenance appropriée du produit, des conseils de sécurité, des avertissements et des techniques appropriées pour sauter sur votre trampoline sont inclus dans ce manuel pour votre sécurité et une durée de vie prolongée du produit. Tous les utilisateurs et superviseurs doivent donc s'informer bien de ces instructions. Toute personne qui choisit d'utiliser le trampoline doit être conscient de ses propres limites en ce qui concerne les compétences d'exécution sur ce trampoline.
- L'enceinte de sécurité est là pour empêcher l'utilisateur de tomber du trampoline, et ne doit pas être sauté dans inutilement.
- Le trampoline doit être assemblé sur l'herbe ou des tapis de sécurité approuvé par bsi.



INFORMATIONS SUR

● UTILISATION DU TRAMPOLINE

INITIALEMENT, vous devriez vous habituer à votre trampoline et de comprendre le nombre de ressort est dans chaque rebond. L'accent à ce stade doit être la position du corps et la technique jusqu'à ce que chaque compétence puisse être complétée avec facilité et contrôle.



- **AVANT D'ESSAYER DE SAUTER PLUS ÉLEVÉ** la technique d'arrêt doit être apprise car cela aidera à prévenir les blessures si vous sentez que vous sautez hors de contrôle.
- Comme l'utilisateur atterrit sur les genoux de lit doit être plié de sorte qu'ils s'arrêtent et d'absorber le ressort dans le tapis. La position est affichée dans la figure à gauche. Les bras sont tendus pour un meilleur équilibre.
- **Cette compétence est utilisée lorsque l'utilisateur de trampoline souhaite arrêter sur le trampoline en raison de la fatigue, la perte de contrôle, etc.**



SAUTS PÉRILLEUX (FLIPS) : NE faites PAS des sauts périlleux de tout type (vers l'arrière ou vers l'avant) sur ce trampoline. Si vous faites une erreur lorsque vous essayez d'effectuer un saut périlleux, vous pourriez atterrir sur votre tête ou le cou. ce qui augmentera vos chances de vous casser le cou ou le dos, ce qui pourrait entraîner la mort ou la paralysie.



FOREIGN OBJECTS : N'utilisez PAS utiliser le trampoline s'il y a des animaux de compagnie, d'autres personnes, ou des objets sous le trampoline. Cela augmentera les risques de blessure, NE tenez pas d'objets étrangers dans votre main et ne placez pas d'objets sur le trampoline pendant l'utilisation. NE placez PAS le trampoline sous des objets suspendus comme des branches d'arbres, des fils, car ceux-ci augmenteront vos risques de blessure.



MAINTENANCE OF TRAMPOLINE MEDIOCRE : Un trampoline en mauvais état augmentera votre risque d'être blessé. Veuillez inspecter le trampoline avant chaque utilisation pour les tubes en acier pliés, le tapis déchiré, les ressorts lâches ou cassés et la stabilité globale du trampoline.

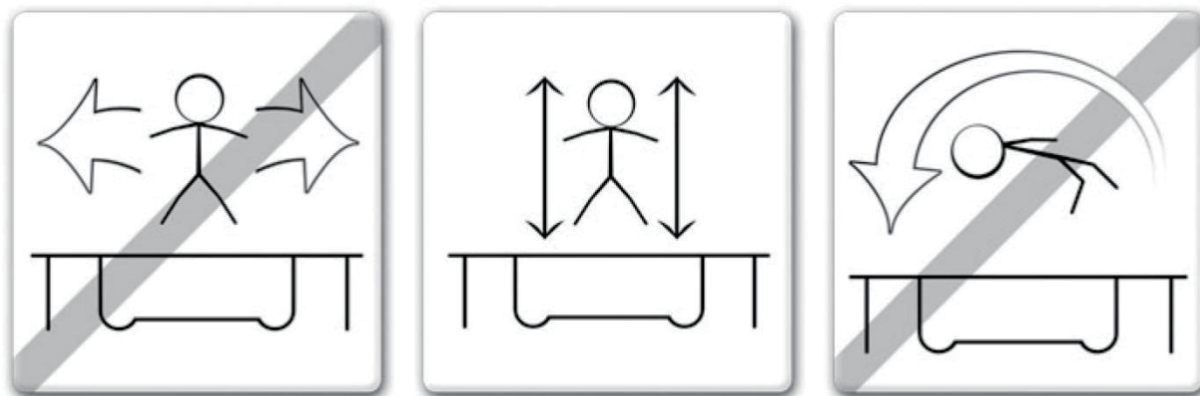


CONDITIONS MÉTÉO : veuillez être conscient des conditions météorologiques lors de l'utilisation du trampoline. Si le tapis du trampoline est mouillé, l'utilisateur peut glisser et se blesser / elle-même. Si le vent est violent, l'utilisateur pourrait perdre le contrôle.



RESTRICTION D'ACCÈS: Lorsque le trampoline n'est pas utilisé, rangez toujours l'échelle d'accès dans un endroit sûr afin que les enfants non supervisés ne puissent pas jouer sur le trampoline.

● RISQUE D'ACCIDENTS



Afin de réduire le risque d'accident, l' " UTILISATEUR DE LA TRAMPOLINE " doit :

- Gardez toujours le contrôle de leurs sauts et la position du corps à tout moment.
- Ne tentez pas d'effectuer des compétences qui sont au-delà de leur propre niveau de compétence.
- Lisez et comprenez le saut en décollant et en atterrissant au milieu du trampoline.
- Contrôlez toujours leur saut en décollant et en atterrissant au milieu du trampoline.
- Sautez toujours verticalement et évitez de rebondir vers les ressorts dans n'importe quelle direction.
- Consultez toujours un instructeur de trampoline certifié professionnellement avant de tenter quoi que ce soit au-delà des techniques de base.

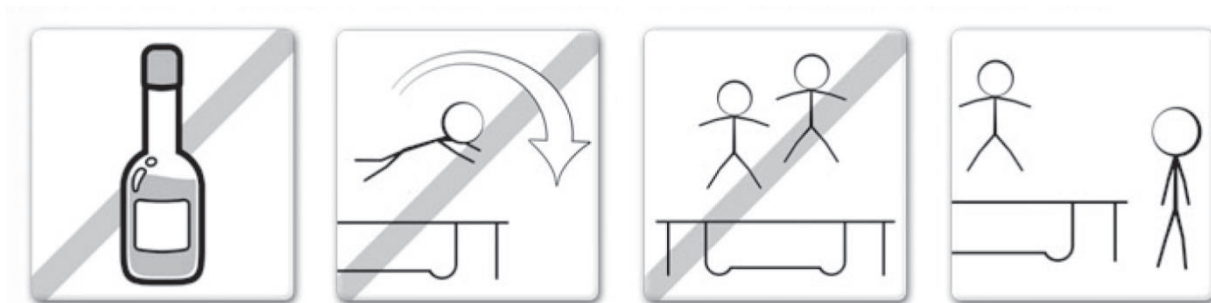
Afin de réduire le risque d'accident, le " **SUPERVISEUR** " devrait :

- Comprendre et appliquer pleinement toutes les règles et directives en matière de sécurité.
- Donner des conseils à l'utilisateur de trampoline et fournir des connaissances dans ce qu'ils font bien et mal pour assurer la sécurité de l'utilisateur du trampoline.
- Soyez conscient et informez l'utilisateur du trampoline de tous les avertissements de sécurité.

IMPORTANT : Si le trampoline ne peut pas être supervisé, il devrait y avoir une méthode pour le sécuriser et empêcher quiconque d'utiliser le produit jusqu'à ce que la supervision soit disponible.

● INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS CONSULTATIVES LORS DE L'UTILISATION DU TRAMPOLINE



- N'utilisez pas de trampoline si vous avez consommé de l'alcool ou des stupéfiants
- Vous devriez monter sur et descendre du trampoline d'une manière contrôlée et prudente. Ne sautez jamais sur ou en dehors du trampoline et n'utilisez jamais le trampoline comme un moyen de rebondir sur ou dans un autre objet.
- Toujours apprendre le rebond de base et maîtriser chaque type de rebond avant d'essayer des types plus difficiles de rebonds. Consultez la section des compétences de base pour apprendre à faire les bases.
- Pour arrêter votre rebond, fléchissez vos genoux lorsque vous atterrissez sur vos pieds.
- Gardez toujours le contrôle lorsque vous rebondissez sur le trampoline. Un saut contrôlé est quand vous atterrissez au même endroit que vous avez décollé. Si à tout moment vous vous sentez hors de contrôle, arrêtez de rebondir immédiatement.
- Ne sautez pas ou ne rebondissez pas pendant de longues périodes de temps trop élevé pour un certain nombre de sauts. Gardez les yeux sur le tapis pour garder le contrôle. Si vous ne le faites pas, vous pourriez perdre l'équilibre.
- N'avez jamais plus d'une personne sur le trampoline à la fois.

PRÉCAUTIONS CONSULTATIVES TOUT EN SUPERVISANT LE TRAMPOLINE

IMPORTANT : Informez-vous bien des sauts de base et les règles de sécurité. Pour prévenir et réduire le risque de blessures, veillez à ce que toutes les règles de sécurité sont appliquées et les nouveaux utilisateurs apprennent les rebonds de base avant d'essayer des techniques plus avancées.

- **TOUS les UTILISATEURS doivent être surveillés, quel que soit leur niveau de compétence ou leur âge.**
- N'utilisez jamais le trampoline lorsqu'il est mouillé, endommagé, sale ou usé. Le trampoline doit être inspecté avant utilisation.
- Gardez tous les objets qui pourraient interférer pendant l'utilisation loin du trampoline à tout temps. Soyez conscient de ce qui est au-dessus, en dessous et autour du trampoline.
- Pour éviter une utilisation non supervisée et non autorisée, le trampoline doit être sécurisé en tout temps.

● CLASSIFICATION ET IDENTIFICATION



MONTAGE ET DÉMONTAGE :

Soyez très prudent lorsque vous monterez et descendez du trampoline. NE montez PAS le trampoline en saisissant le tampon de cadre, en marchant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis du trampoline à partir d'un objet (par exemple. Une terrasse, un toit ou une échelle). Cela est considéré comme très dangereux. NE descendez PAS en sautant du trampoline et en atterrissant au sol. Si de jeunes enfants jouent sur le trampoline, ils peuvent avoir besoin d'aide pour monter et descendre.



CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE DROGUES :

NE consommez PAS d'alcool ni prenez des médicaments (*ce qui comprend des médicaments qui pourrait affecter la coordination des utilisateurs*) lors de l'utilisation de ce trampoline. Ceci est considéré comme très dangereux puisque ces substances étrangères altèrent vos jugements, le temps de réaction et la coordination physique globale.



UTILISATEURS MULTIPLES :

Si vous avez plusieurs utilisateurs (plus d'une personne sur le trampoline à la fois), vous augmentez les risques de blessure. Des blessures peuvent survenir lorsque vous vous envolez du trampoline, perdez le contrôle, entrez en collision avec d'autres joueurs ou que vous atterrissez sur les sources.



FRAPPER LE CADRE DE RESSORT :

Lorsque vous jouez sur le trampoline, restez au centre du tapis de trampoline. Cela réduira le risque de blessures en atterrissant sur le cadre printanier. Gardez toujours les coussins de cadre couvrant le cadre du trampoline. NE sautez PAS ni montez directement sur le coussin de cadre, car il n'est pas destiné à supporter le poids d'une personne.



PERTE DE CONTRÔLE :

NE tentez PAS les manœuvres difficiles jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé les bases. Si vous ne suivez pas ces lignes directrices, vous augmentez le risque de blesser autrui.

MOVING INSTRUCTIONS

•Assurez-vous que le trampoline est placé sur un sol plat. Les surfaces inégales du sol peuvent entraîner le gauchissement du cadre du trampoline.

•Assurez-vous que tous les boulons qui maintiennent les joints du cadre sont complètement serrés avant d'installer les ressorts.

Si cela n'est pas fait correctement, le cadre se déformera.

•NE PAS utiliser sa jambe pour pousser contre le pied ou le cadre du trampoline lors du chargement des ressorts.

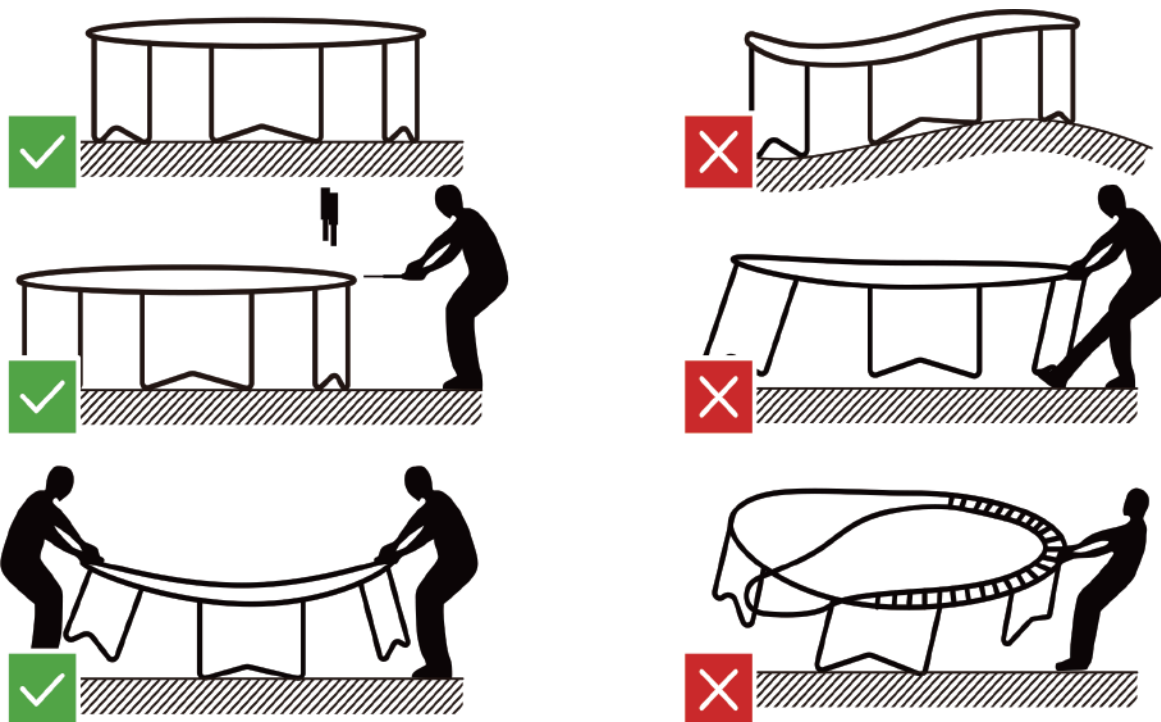
Cela entraînerait le gauchissement du trampoline.

•NE PAS charger les ressorts sur le cadre d'un seul côté du trampoline. Une distribution inégale de la tension des ressorts entraînera le gauchissement du cadre.

•Si le cadre du trampoline se déforme, ne vous inquiétez pas car le système "Quad-lock" est conçu pour être flexible. Appuyez sur la partie du cadre qui s'est déformée en faisant appel à deux personnes comme indiqué. Le cadre reviendra à la normale.

•Déplacement du trampoline. Si le trampoline et l'enceinte doivent être déplacés, ils doivent être déplacés par deux personnes au moins, maintenus à l'horizontale et légèrement soulevés. Si nécessaire, le trampoline et sa toile peuvent être démontés pour être déplacés. Pour démonter le trampoline, suivez les étapes de montage dans l'ordre inverse.

•Si vous devez déplacer le trampoline, faites appel à deux personnes au moins. Tous les points de connexion doivent être enveloppés et fixés avec du ruban adhésif résistant aux intempéries, comme du ruban adhésif en toile. Cela permettra de garder le cadre intact pendant le déplacement et empêchera les points de connexion de se disloquer et de se séparer. Lors du déménagement, soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le à l'horizontale par rapport au sol. Pour tout autre type de déménagement, vous devez démonter le trampoline.



AVERTISSEMENT

2 adultes en bonne condition physique sont nécessaires pour le montage suivant. Portez des chaussures adéquates et maintenez votre équilibre pour éviter de tomber. Si vous ne suivez pas exactement toutes les instructions et tous les avertissements, vous risquez de vous blesser gravement.

● COMPÉTENCES DE BASE

COMPÉTENCE DE BASE 1: Rebond de base



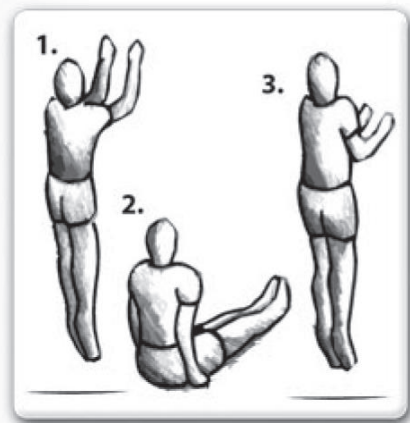
- Commencez par une position debout, avec des pieds à la largeur des épaules la tête vers le haut et les yeux sur le lit de trampoline.
- Balancez les bras vers l'avant et vers le haut au-dessus de la tête dans un mouvement circulaire.
- Rassemblez les jambes et les pieds en position « mi-air » et pointez les orteils.
- Atterrir sur le tapis avec les pieds écartés à la largeur des épaules (comme la position de départ).
- Pourquoi ne pas essayer de passer à la compétence suivante une fois confortable et compétent.

COMPÉTENCE DE BASE 2: Chute du genou

- Début par un faible rebond de base (tel que détaillé dans COMPÉTENCE DE BASE 1).
- Atterrissez sur les genoux à la largeur des épaules, en gardant le dos droit et une position solide du corps en utilisant les bras sur le côté ou devant pour maintenir l'équilibre.
- Rebondissez à la position de rebond de base en utilisant l'élan de rebond et les balançant les bras au-dessus de la tête.
- Une fois maîtrisé à cette hauteur essayez de rebondir un peu plus haut, mais n'oubliez pas de toujours garder le contrôle de votre hauteur.



COMPÉTENCE DE BASE 3 : chute de siège



- Début par un faible rebond de base (COMPÉTENCE DE BASE 1) en position normale.
- Atterrissez avec les jambes tout droit devant vous, avec les mains de chaque côté de vos hanches et le dos droit dans une position de corps forte.
- Utilisez l'élan de rebond aidé avec une poussée des mains pour revenir à une position debout.
- Une fois maîtrisé à cette hauteur essayer de rebondir un peu plus haut, mais n'oubliez pas de toujours garder le contrôle de votre hauteur.

IMPORTANT : Veuillez consulter un instructeur de trampoline qualifié avant de tenter des compétences plus avancées pour s'assurer que les niveaux de sécurité les plus élevés possibles sont maintenus.

● COMPÉTENCES AVANCÉES

COMPETENCE AVANCEE 1: Rebond de base



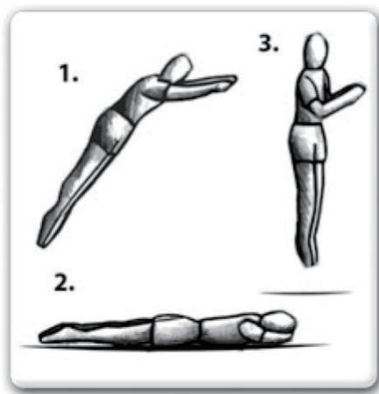
- Commencez par un faible rebond de base (COMPETENCE DE BASE 1) en position normale.
- Atterrissez sur vos mains et vos genoux en même temps, veillez à ce que le dos est horizontal par rapport au tapis de rebond et que les mains et les jambes sont également à la largeur des épaules.
- Utilisez l'élan de rebond et poussez les mains pour retrouver la position debout.
- Une fois maîtrisé à cette hauteur essayez de rebondir peu plus haut, mais n'oubliez pas de toujours garder le contrôle de votre hauteur.
- Essayez de passer à la compétence suivante une fois confortable et compétent.

COMPETENCE DE BASE 2 : Mains et genoux à la chute avant

- Atterrissez sur vos mains et vos genoux en même temps, veillez à ce que le dos est horizontal au tapis de rebond et les mains et les jambes sont également à la largeur des épaules.
- Maintenir une position du corps fort avec le dos horizontal au tapis et redressez les jambes derrière et plier les bras en face du visage dans les airs prêts atterrir sur le tapis en position couchée.
- Veillez à ce que l'atterrissage est fait avec tout le corps touchant le tapis en même temps.
- Écartez les mains et récupérez la position debout.
- Une fois maîtrisé à cette hauteur essayer de rebondir un peu plus haut, mais n'oubliez pas de toujours garder le contrôle de votre hauteur. Essayez de passer à la compétence suivante une fois confortable et compétent.



COMPETENCE AVANCEE 3: chute avant



- Commencez par un faible rebond de base (COMPETENCE DE BASE 1) en position normale.
- Maintenir une position du corps fort avec le dos horizontal au tapis et redressez les jambes derrière et pliez les bras en face du visage dans les airs prêts à atterrir sur le tapis en position couchée.
- Veillez à ce que l'atterrissage est fait avec tout le corps touchant le tapis en même temps.
- Écartez les mains et récupérez la position debout.
- Une fois maîtrisé à cette hauteur essayez de rebondir peu plus haut, mais n'oubliez pas de toujours garder le contrôle de votre hauteur.

IMPORTANT : Si vous souhaitez progresser plus loin et apprendre des techniques plus avancées pour le trampoline, veuillez consulter un instructeur qualifié et inscrit.

Tamaño del producto :

A71-044V00: Ø183*H200cm (6feet)

A71-044V01: Ø244*H242cm (8feet)

Advertencia

Advertencia. Sólo un usuario. Peligro de collision.

Advertencia. Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.

Advertencia. No volteretas.

Advertencia. Lea las instrucciones.

Advertencia. Cerrar siempre la abertura de la red antes de saltar.

Advertencia. La red debería ser reemplazada cada 1 año.

Advertencia. Solo para uso exterior.

Advertencia. Solo para uso interior.

Advertencia. La instalación del trampolín requiere que se haga un agujero en el suelo. Si no está seguro sobre el trabajo en el suelo, contacte por favor con un profesional.

Advertencia. El trampolín debe montarse por un adulto de acuerdo con las instrucciones de montaje y revisarse antes del primer uso.

Advertencia. Saltar descalzo.

Advertencia. No utilizar la colchoneta cuando este mojada.

Advertencia. Vaciar los bolsillos y manos antes de saltar.

Advertencia. Saltar siempre en medio de la colchoneta.

Advertencia. No comer mientras se salta.

Advertencia. No salir mediante un salto.

Advertencia. Cada salto no debe exceder los 30 minutos, y se requiere un descanso de al menos 10 minutos.

Advertencia. No utilizar durante rachas de fuerte viento y asegurar la cama elástica.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Durante los meses de invierno, la nieve y las temperaturas extremadamente bajas pueden dañar el trampolín. Se recomienda limpiar la nieve y almacenar la lona y la cubierta en interiores.

Reemplace las redes y almohadillas regularmente cada año, y verifique que la estructura sea estable para garantizar la seguridad.

Compruebe todas las tuercas y tornillos para verificar que están apretados y apriételos cuando sea necesario.

Compruebe que todas las articulaciones con muelle (pasador de muesca) sigan intactas y no puedan soltarse durante el juego.

Compruebe todas las cubiertas y los bordes afilados y sustitúyalos cuando sea necesario.

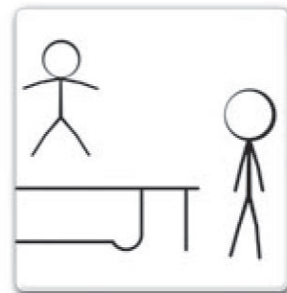
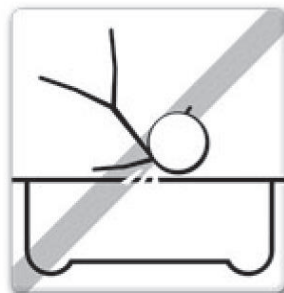
Conserve el manual de instrucciones de mantenimiento.

INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR A USAR SU GRAN TRAMPOLÍN: *Lea y comprenda toda la información proporcionada en este manual.*

Como en todos los deportes y actividades físicas, existe el riesgo de que los participantes sufran una lesión. Para asegurar su disfrute futuro y la prevención de lesiones, asegúrese de seguir las reglas y consejos de seguridad adecuados.

- siempre consulte a un médico antes de realizar cualquier tipo de actividad física.
- siempre revise su trampolín grande antes de usarlo, prestando atención específica a todos los tornillos, la lona de salto y la posición de las almohadillas. no lo use si faltan piezas o si parecen mostrar desgaste.
- siempre use el recinto de seguridad proporcionado al usar el trampolín.
- siempre asegúrese de que el trampolín sea usado por una sola persona a la vez.
- siempre asegúrese de que cada vez que alguien use el trampolín, sin importar su nivel de habilidad, lo haga bajo supervisión.
- deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente dolor en sus articulaciones y músculos. El mareo es un signo de fatiga y debe dejar de rebotar y acostarse en el suelo si se siente mareado.
- al usar este trampolín, asegúrese de llevar ropa adecuada, preferiblemente ropa deportiva y calcetines. nunca use zapatos sobre la colchoneta.
- tenga en cuenta que el trampolín está basado en resortes y permitirá al usuario saltar a una altura mayor que en el suelo, así que tenga esto en cuenta y asegúrese de sentirse cómodo rebotando a alturas bajas primero.
- el montaje adecuado, el cuidado y mantenimiento del producto, consejos de seguridad, advertencias y técnicas correctas para saltar en su trampolín están incluidos en este manual para su seguridad y una vida útil prolongada del producto. por lo tanto, todos los usuarios y supervisores deben familiarizarse con estas instrucciones. cualquier persona que elija usar el trampolín debe ser consciente de sus propias limitaciones en cuanto a la realización de habilidades en este trampolín.
- La cubierta de seguridad está ahí para evitar que el usuario se caiga del trampolín, y no debe saltarse hacia ella innecesariamente.
- El trampolín debe montarse sobre césped o sobre una alfombra de seguridad aprobada por BSI.



INFORMACIÓN SOBRE EL

● USO DEL TRAMPOLÍN

INICIALMENTE, debes acostumbrarte a tu trampolín y entender cuánta elasticidad hay en cada salto. El enfoque en este punto debe ser la posición del cuerpo y la técnica hasta que cada habilidad pueda completarse con facilidad y control.



- **ANTES DE INTENTAR SALTAR MUY ALTO**, se debe aprender la técnica para detenerse, ya que esto ayudará a prevenir lesiones si sientes que estás saltando fuera de control.
- Cuando el usuario aterriza sobre la cama, las rodillas deben estar dobladas para que detengan y absorban el rebote del tapete. La posición se muestra en la imagen a la izquierda. Los brazos se mantienen extendidos para aumentar el nivel de equilibrio.
- **Esta habilidad se utiliza cuando el usuario del trampolín desea dejar de rebotar debido a fatiga, pérdida de control, etc.**



SALTOS MORTALES (VOLTERETAS): NO REALICE saltos mortales de ningún tipo (hacia atrás o hacia adelante) en esta cama elástica. Si comete un error al intentar hacer un salto mortal, podría caer sobre su cabeza o cuello. Esto aumentará las probabilidades de que se fracture el cuello o la espalda, lo que podría resultar en la muerte o parálisis.



OBJETOS EXTRAÑOS: NO use la cama elástica si hay mascotas, otras personas o cualquier objeto debajo de ella. Esto aumentará las probabilidades de que ocurra una lesión. NO sostenga objetos extraños en la mano y NO coloque ningún objeto sobre la cama elástica mientras esté en uso. NO coloque la cama elástica bajo objetos colgantes como ramas de árboles, cables, etc., ya que esto aumentará las probabilidades de sufrir una lesión.



MANTENIMIENTO DEFICIENTE DE LA CAMA ELÁSTICA: Una cama elástica en mal estado aumentará el riesgo de sufrir una lesión. Por favor, inspeccione la cama elástica antes de cada uso para verificar tubos de acero doblados, lona rasgada, resortes sueltos o rotos y la estabilidad general de la cama elástica.

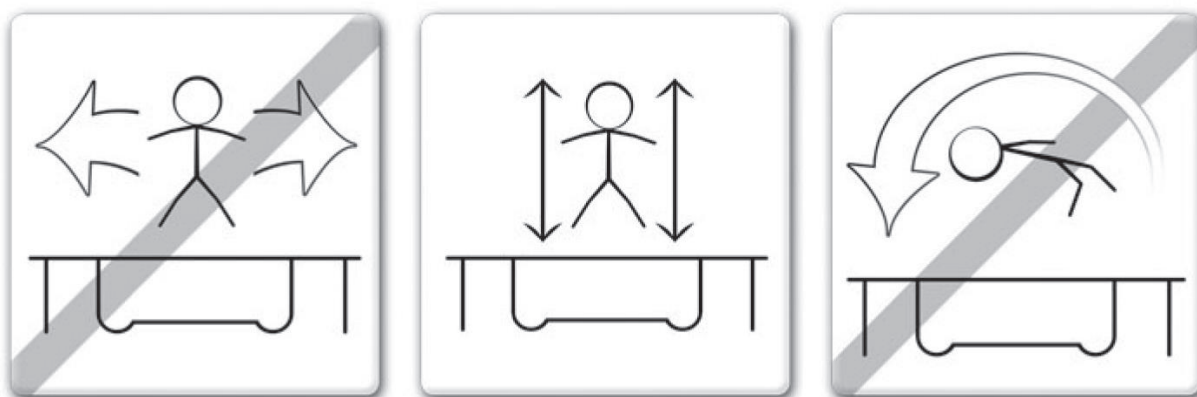


CONDICIONES CLIMÁTICAS: Por favor, tenga en cuenta las condiciones climáticas al usar la cama elástica. Si la lona está mojada, el usuario podría resbalar y lesionarse. Si hay mucho viento, el usuario podría perder el control.



RESTRINGIENDO EL ACCESO: Cuando la cama elástica no esté en uso, siempre guarde la escalera de acceso en un lugar seguro para que los niños sin supervisión no puedan jugar en la cama elástica.

● RIESGO DE ACCIDENTES



Para reducir el riesgo de accidentes, el "USUARIO DE LA CAMA ELÁSTICA" debe:

- Siempre mantener el control de sus saltos y la posición del cuerpo en todo momento.
- No intentar realizar habilidades que estén más allá de su propio nivel de competencia.
- Leer y entender el salto despegando y aterrizando en el centro de la cama elástica.
- Siempre controlar su salto despegando y aterrizando en el centro de la cama elástica.
- Siempre saltar verticalmente y evitar rebotar hacia los resortes en cualquier dirección.
- Consulte siempre a un instructor de trampolín certificado profesionalmente antes de intentar cualquier cosa más allá de las técnicas básicas.

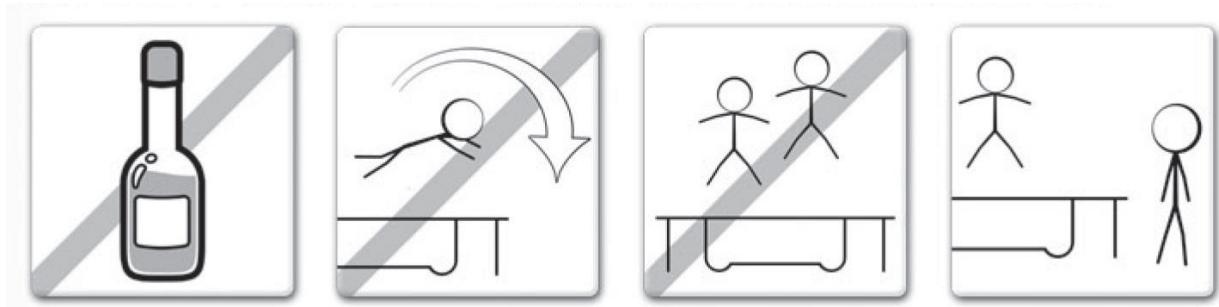
Para reducir el riesgo de accidente, el "**SUPERVISOR**" debe:

- Comprender completamente y hacer cumplir todas las normas y directrices de seguridad.
- Asesorar al usuario del trampolín y proporcionar conocimientos sobre lo que está haciendo bien y mal para garantizar la seguridad del usuario del trampolín.
- Esté atento y avise al usuario del trampolín sobre todas las advertencias de seguridad.

IMPORTANTE: Si el trampolín no puede ser supervisado, debe haber un método para asegurarlo y evitar que alguien use el producto hasta que haya supervisión disponible.

● INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

PRECAUCIONES DE ADVERTENCIA AL USAR EL TRAMPOLÍN



- No use el trampolín si ha consumido alcohol o sustancias narcóticas
- Debe subir y bajar del trampolín de manera controlada y cuidadosa. Nunca salte sobre o desde el trampolín y nunca use el trampolín como medio para rebotar sobre o dentro de otro objeto.
- Siempre aprenda el rebote básico y domine cada tipo de rebote antes de intentar tipos de rebotes más difíciles. Revise la sección de habilidades básicas para aprender cómo hacer lo básico.
- Para detener su rebote, flexione las rodillas cuando aterrice sobre sus pies.
- Siempre mantente en control cuando estés saltando en la cama elástica. Un salto controlado es cuando aterrizas en el mismo lugar desde donde despegaste. Si en algún momento sientes que pierdes el control, detente de inmediato.
- No saltes ni rebotes durante períodos prolongados ni demasiado alto en un número de saltos. Mantén los ojos en la colchoneta para mantener el control. Si no lo haces, podrías perder el equilibrio.
- Nunca haya más de 1 persona en la cama elástica al mismo tiempo.

PRECAUCIONES DE ADVERTENCIA MIENTRAS SE SUPERVISA LA CAMA ELÁSTICA

IMPORTANTE: Familiarícese con los saltos básicos y las normas de seguridad. Para prevenir y reducir el riesgo de lesiones, asegúrese de que se cumplan todas las normas de seguridad y que los nuevos usuarios aprendan los rebotes básicos antes de intentar técnicas más avanzadas.

- TODOS LOS USUARIOS deben ser supervisados, independientemente del nivel de habilidad o la edad.
- Nunca use la cama elástica cuando esté mojada, dañada, sucia o desgastada. La cama elástica debe ser inspeccionada antes de su uso.
- Mantenga todos los objetos que puedan interferir durante el uso alejados de la cama elástica en todo momento. Está atento a lo que hay por encima, debajo y alrededor de la cama elástica.
- Para evitar el uso no supervisado y no autorizado, el trampolín debe estar asegurado en todo momento.

● CLASIFICACIÓN E IDENTIFICACIÓN



MONTAJE Y DESEMBARQUE:

Tenga mucho cuidado al subir y bajar del trampolín. NO suba al trampolín agarrando la cubierta del marco, pisando los resortes o saltando sobre la lona del trampolín desde un objeto (por ejemplo, una terraza, techo o escalera). Esto se considera altamente peligroso. NO baje saltando del trampolín y aterrizando en el suelo. Si niños pequeños están jugando en el trampolín, pueden necesitar ayuda para subir y bajar.



USO DE ALCOHOL O DROGAS:

NO consuma alcohol ni tome drogas (esto incluye medicamentos que puedan afectar la coordinación del usuario) al usar este trampolín. Esto se considera altamente peligroso ya que estas sustancias externas afectan su juicio, tiempo de reacción y coordinación física en general.



USUARIOS MÚLTIPLES:

Si hay varios usuarios (más de una persona en el trampolín al mismo tiempo), aumenta la probabilidad de sufrir una lesión. Las lesiones pueden ocurrir si sales volando del trampolín, pierdes el control, chocas con otros saltadores o caes sobre los resortes.



GOLPEAR EL MARCO DE LOS MUELLES:

Al jugar en la cama elástica, MANTÉNGASE en el centro de la lona de la cama elástica. Esto reducirá el riesgo de lesionarse al caer sobre el marco de los muelles. Mantenga siempre las almohadillas del marco cubriendo el marco de la cama elástica. NO salte ni pise directamente sobre la almohadilla del marco, ya que no está diseñada para soportar el peso de una persona.

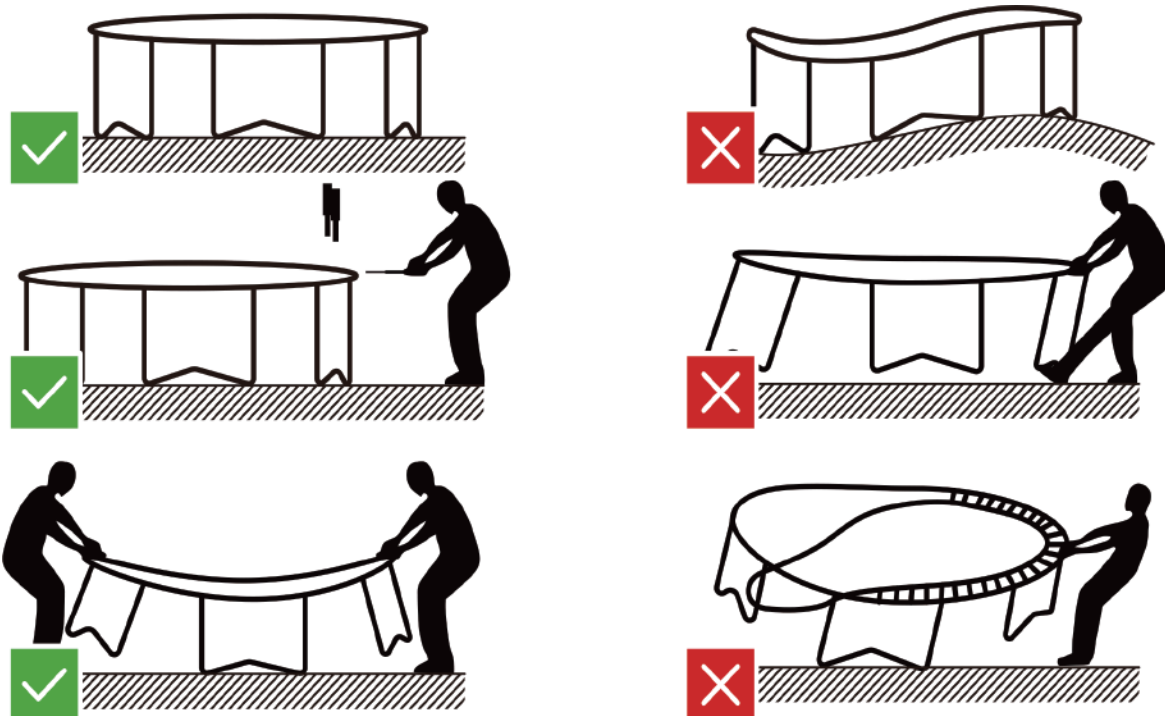


PÉRDIDA DE CONTROL:

NO intente maniobras difíciles hasta que haya dominado lo básico. Si no sigue estas pautas, aumenta el riesgo de que alguien resulte herido.

● INSTRUCCIONES DE MOVIMIENTO

- Asegúrese de que la cama elástica esté colocada sobre un terreno nivelado. Las superficies irregulares pueden causar que el marco de la cama elástica se deforme.
- Asegúrese de que todos los pernos que sujetan las uniones del marco estén completamente apretados antes de instalar los resortes. No hacerlo correctamente causará que el marco se deforme.
- Asegúrese de NO usar la pierna para empujar contra la pata o el marco de la cama elástica al cargar los resortes. Esto causará que la cama elástica se deforme.
- NO cargue los resortes en el marco de un solo lado del trampolín. La distribución desigual de la tensión de los resortes hará que el marco se deforme.
- Si el marco del trampolín se deforma hacia arriba, no se alarme, ya que el sistema "Quad-lock" está diseñado para ser flexible. Empuje hacia abajo la parte del marco que se deformó con dos personas como se muestra. El marco se nivelará.
- Movimiento del trampolín. Si el trampolín y la malla de protección necesitan ser movidos, deben ser trasladados por al menos dos personas, manteniéndolos horizontales y levantándolos ligeramente. Si es necesario, el trampolín y la malla pueden desmontarse para el traslado. Para desmontar el trampolín, siga los pasos de montaje en orden inverso.
- Si necesita mover el trampolín, debe hacerlo al menos con dos personas. Todos los puntos de conexión deben envolverse y asegurarse con cinta resistente a la intemperie, como cinta adhesiva. Esto mantendrá el marco intacto durante el traslado y evitará que los puntos de conexión se descoloquen o separen. Al moverlo, levante el trampolín ligeramente del suelo y manténgalo horizontal. Para cualquier otro tipo de traslado, debe desmontar el trampolín.

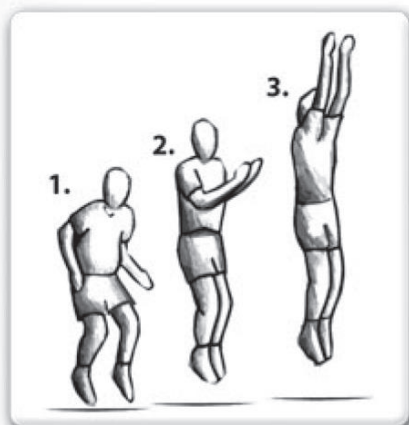


ADVERTENCIA

Para el montaje siguiente se necesitan 2 adultos en buena condición física. Usar calzado adecuado y mantener el equilibrio para evitar caídas. El incumplimiento de todas las instrucciones y advertencias puede causar lesiones graves.

● HABILIDADES BÁSICAS

HABILIDAD BÁSICA 1: El rebote básico



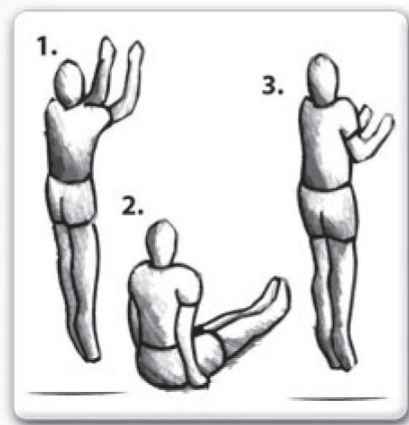
- Comience desde una posición de pie, con los pies a la altura de los hombros, la cabeza erguida y la mirada en la cama del trampolín.
- Balancea los brazos hacia adelante y arriba por encima de la cabeza en un movimiento circular.
- Junta las piernas y los pies en posición "en el aire" y apunta los dedos de los pies.
- Aterrizas de nuevo sobre la colchoneta con los pies separados al ancho de los hombros (igual que la posición inicial).
- ¿Por qué no intentas pasar a la siguiente habilidad una vez que te sientas cómodo y competente?

HABILIDAD BÁSICA 2: La caída de rodillas

- Comienza con un rebote básico bajo (como se detalla en HABILIDAD BÁSICA 1).
- Aterrizas sobre las rodillas a la anchura de los hombros, manteniendo la espalda recta y una posición corporal fuerte usando los brazos hacia los lados o al frente para mantener el equilibrio.
- Rebota de nuevo a la posición de rebote básico usando el impulso del rebote y balanceando los brazos por encima de la cabeza.
- Una vez dominado a esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda siempre mantener el control de tu altura.



HABILIDAD BÁSICA 3: La caída sentada

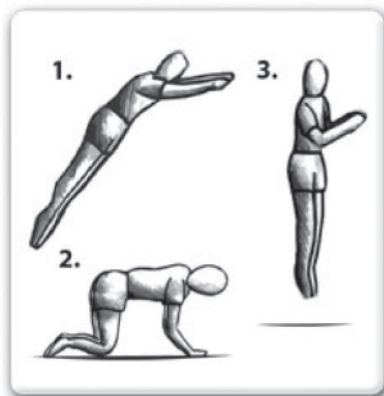


- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en la posición normal
- Aterrizas con las piernas estiradas frente a ti, con las manos a cada lado de las caderas y la espalda recta en una posición corporal fuerte.
- Utilice el impulso del rebote ayudado con un empuje de las manos para volver a la posición de pie.
- Una vez dominado a esta altura, intente rebotar un poco más alto, pero recuerde siempre mantener el control de su altura.

IMPORTANTE: Por favor, consulte a un instructor de trampolín capacitado antes de intentar habilidades más avanzadas para garantizar que se mantengan los niveles de seguridad más altos posibles.

● HABILIDADES AVANZADAS

HABILIDAD AVANZADA 1: El Rebote Básico



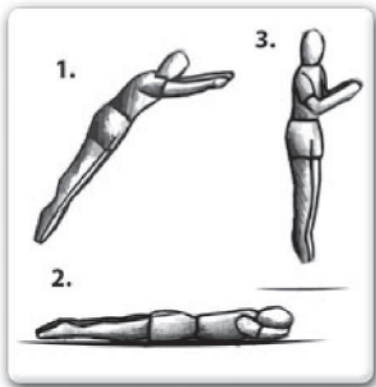
- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en la posición normal.
- Aterrizas sobre tus manos y rodillas al mismo tiempo, asegurándote de que la espalda esté horizontal al tapete de rebote y que las manos y las piernas estén separadas al ancho de los hombros.
- Usa el impulso del rebote y empuja con las manos para recuperar la posición de pie.
- Una vez que domines esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda siempre mantener el control de tu altura.
- Intenta pasar a la siguiente habilidad una vez que te sientas cómodo y competente.

HABILIDAD AVANZADA 2: De manos y rodillas a caída frontal

- Aterrizas con las manos y las rodillas al mismo tiempo, asegurándote de que la espalda esté horizontal al tapete de rebote y que las manos y las piernas estén separadas al ancho de los hombros.
- Mantén una posición corporal fuerte con la espalda horizontal al tapete y estira las piernas hacia atrás, doblando los brazos frente a la cara en el aire, listo para aterrizar en el tapete en posición acostada.
- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando el tapete al mismo tiempo.
- Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
- Una vez dominado a esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda siempre mantener el control de tu altura. Intenta pasar a la siguiente habilidad cuando te sientas cómodo y competente.



HABILIDAD AVANZADA 3: La Caída Frontal



- Comienza con un rebote básico bajo (HABILIDAD BÁSICA 1) en la posición normal.
- Mantén una posición corporal fuerte con la espalda horizontal al tapete, estira las piernas hacia atrás y cruza los brazos frente al rostro en el aire, listo para aterrizar en el tapete en posición acostada.
- Asegúrate de que el aterrizaje se realice con todo el cuerpo tocando el tapete al mismo tiempo.
- Impúlsate con las manos y recupera la posición de pie.
- Una vez dominado a esta altura, intenta rebotar un poco más alto, pero recuerda siempre mantener el control de tu altura.

IMPORTANTE: Si deseas progresar aún más y aprender técnicas más avanzadas para trampolín, consulta a un instructor calificado y registrado.

Produktgröße:

A71-044V00: Ø183*H200cm (6feet)

A71-044V01: Ø244*H242cm (8feet)

Achtung

Achtung. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung zusammengebaut und vor der ersten Benutzung überprüft werden.

Achtung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.

Achtung. Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.

Achtung. Keine Saltos schlagen.

Achtung. Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.

Achtung. Gebrauchsanleitung lesen.

Achtung. Das Netz sollte jedes Jahr/alle 1 Jahre ersetzt werden.

Achtung. Nur für Verwendung im Freien.

Achtung. Beim Aufbau des Trampolins muss eine Grube aus dem Boden ausgehoben werden. Wenn Sie sich bei Bodenarbeiten nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an einen Fachmann.

Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.

Achtung: Barfuß springen

Achtung. Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.

Achtung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.

Achtung. Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.

Achtung. Während des Springens nicht essen.

Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.

Achtung: Jeder Sprung sollte 30 Minuten nicht überschreiten, und es ist eine Ruhezeit von mindestens 10 Minuten erforderlich.

Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.

WARTUNGSANWEISUNGEN

Während der Wintermonate können Schnee und extrem niedrige Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu räumen und die Matte und Abdeckung im Innenbereich zu lagern.

Ersetzen Sie regelmäßig jedes Jahr die Netze und Polster und überprüfen Sie, ob die Struktur stabil ist, um Sicherheit zu gewährleisten.

Überprüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf Festigkeit und ziehen Sie sie bei Bedarf nach. Prüfen Sie, ob alle federbelasteten (Pit-Pin-)Gelenke noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen können.

Überprüfen Sie alle Verkleidungen und scharfen Kanten und ersetzen Sie diese bei Bedarf.

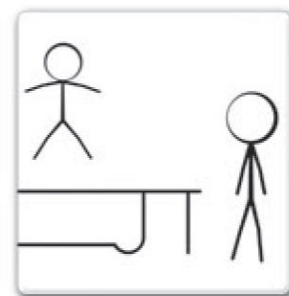
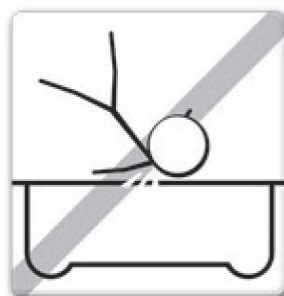
Bewahren Sie das Wartungshandbuch auf.

ANWEISUNGEN

BEVOR SIE IHR GROßES TRAMPOLIN BENUTZEN: *Lesen und verstehen Sie alle in diesem Handbuch bereitgestellten Informationen.*

Aktivitäten besteht das Risiko, dass Teilnehmer Verletzungen erleiden. Um Ihre zukünftige Freude und die Vermeidung von Verletzungen zu gewährleisten, befolgen Sie unbedingt die entsprechenden Sicherheitsregeln und Tipps.

- Konsultieren Sie immer einen Arzt/Arztin, bevor Sie irgendeine Art von körperlicher Aktivität ausüben.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung stets Ihr großes Trampolin, wobei Sie besonders auf alle Schrauben, die Sprungmatte und die Position der Polster achten. Verwenden Sie es nicht, wenn Teile fehlen oder Anzeichen von Verschleiß zeigen.
- Verwenden Sie beim Benutzen des Trampolins stets das mitgelieferte Sicherheitsnetz.
- Stellen Sie stets sicher, dass das Trampolin nur von einer Person gleichzeitig benutzt wird.
- Stellen Sie stets sicher, dass das Trampolin von Personen jeden Könnensniveaus nur unter Aufsicht benutzt wird.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen in Ihren Gelenken und Muskeln verspüren. Schwindel ist ein Zeichen von Erschöpfung, und Sie sollten das Springen einstellen und sich hinlegen, wenn Ihnen schwindelig wird.
- Beim Gebrauch dieses Trampolins sollte angemessene Kleidung getragen werden, vorzugsweise Sportbekleidung und Socken. Tragen Sie niemals Schuhe auf der Matte.
- Bitte beachten Sie, dass das Trampolin federbasiert ist und dem Benutzer ermöglicht, höher zu springen als auf dem Boden. Bitte bedenken Sie dies und stellen Sie sicher, dass Sie sich zunächst mit dem Springen in niedriger Höhe wohlfühlen.
- Eine ordnungsgemäße Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnhinweise und richtige Techniken zum Springen auf Ihrem Trampolin sind in diesem Handbuch zu Ihrer Sicherheit und für eine längere Lebensdauer des Produkts enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen sollten sich daher mit diesen Anweisungen vertraut machen. Jeder, der sich entscheidet, das Trampolin zu benutzen, muss sich seiner eigenen Grenzen hinsichtlich der Ausführung von Fähigkeiten auf diesem Trampolin bewusst sein.
- Das Sicherheitsnetz dient dazu, zu verhindern, dass der Benutzer vom Trampolin fällt, und sollte nicht unnötig angesprungen werden.
- Das Trampolin sollte auf Gras oder zugelassenen BSI-Sicherheitsmatten aufgebaut werden.



INFORMATIONEN ÜBER DAS

● BENUTZEN DES TRAMPOLINS

Zunächst sollten Sie sich an Ihr Trampolin gewöhnen und verstehen, wie viel Federkraft jeder Sprung hat. Der Fokus sollte zu diesem Zeitpunkt auf der Körperhaltung und Technik liegen, bis jede Fertigkeit mühelos und kontrolliert ausgeführt werden kann.



- **Bevor Sie versuchen**, zu hoch zu springen, sollte die Technik zum Anhalten erlernt werden, da dies Verletzungen vorbeugen kann, falls Sie das Gefühl haben, die Kontrolle über den Sprung zu verlieren.
- Wenn der Benutzer auf der Matte landet, sollten die Knie gebeugt sein, damit sie den Federweg der Matte stoppen und absorbieren. Die Position ist im Bild links dargestellt. Die Arme werden ausgestreckt gehalten, um das Gleichgewicht zu verbessern.
- **Diese Fertigkeit wird angewendet, wenn der Trampolinnutzer aufgrund von Ermüdung, Kontrollverlust usw. aufhören möchte, auf dem Trampolin zu springen.**



SALTO (ÜBERSCHLÄGE): Führen Sie auf diesem Trampolin keine Salti jeglicher Art (rückwärts oder vorwärts) aus. Wenn Sie beim Versuch, einen Salto zu machen, einen Fehler machen, könnten Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Nacken oder Rücken gebrochen wird, was zu Tod oder Lähmung führen kann.



FREMDKÖRPER: Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dies erhöht die Gefahr von Verletzungen. Halten Sie keine Fremdkörper in der Hand und legen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin, während es benutzt wird. Stellen Sie das Trampolin nicht unter überhängende Gegenstände wie Äste, Drähte usw., da dies das Verletzungsrisiko erhöht.



CHLECHTE WARTUNG DES TRAMPOLINS: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht das Risiko von Verletzungen. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahlrohre, zerrissene Matte, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

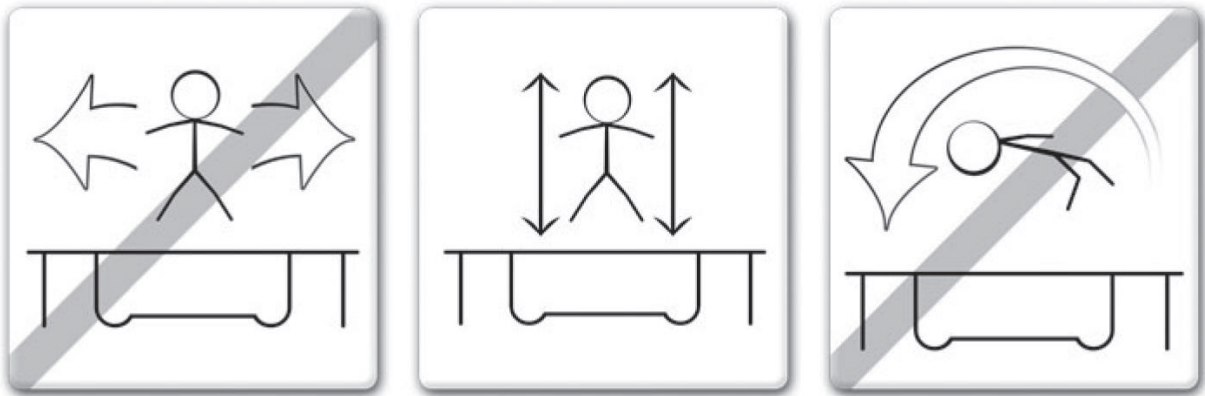


WETTERBEDINGUNGEN: Achten Sie auf die Wetterbedingungen bei der Benutzung des Trampolins. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, könnte der Benutzer ausrutschen und sich verletzen. Bei zu starkem Wind könnte der Benutzer die Kontrolle verlieren.



ZUGANG BESCHRÄNKEN: Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, bewahren Sie die Zugangstreppe stets an einem sicheren Ort auf, damit unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

● UNFALLGEFAHR



Um das Unfallrisiko zu verringern, sollte der „TRAMPOLINBENUTZER“:

- Jederzeit die Kontrolle über seine Sprünge und Körperhaltung behalten.
- Nicht versuchen, Fähigkeiten auszuführen, die über das eigene Kompetenzniveau hinausgehen.
- Den Sprung lesen und verstehen, indem sie in der Mitte des Trampolins abspringen und landen.
- Immer den Sprung kontrollieren, indem sie in der Mitte des Trampolins abspringen und landen.
- Immer vertikal springen und vermeiden, in irgendeine Richtung zu den Federn zu hüpfen.
- Konsultieren Sie stets einen professionell zertifizierten Trampolintrainer, bevor Sie etwas über grundlegende Techniken hinaus versuchen.

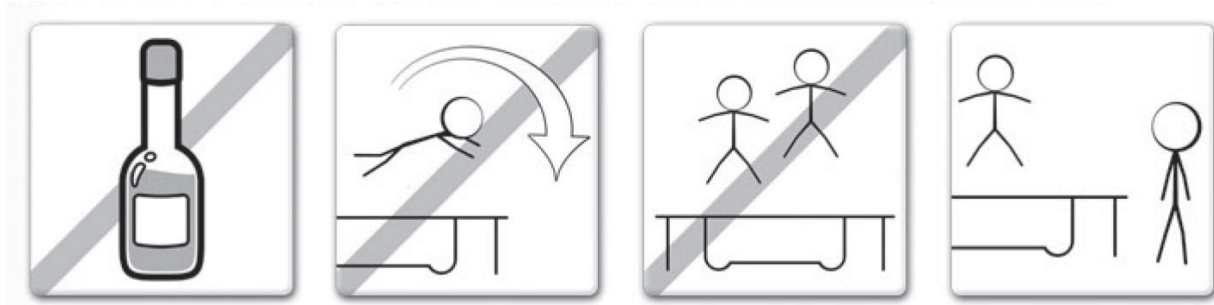
Um das Unfallrisiko zu verringern, sollte der „**AUFSICHTSPERSON**“:

- Alle Sicherheitsregeln und Richtlinien vollständig verstehen und durchsetzen.
- Den Trampolinnutzer beraten und ihm Wissen darüber vermitteln, was er richtig und falsch macht, um die Sicherheit des Trampolinnutzers zu gewährleisten.
- Machen Sie den Trampolinnutzer auf alle Sicherheitshinweise aufmerksam und weisen Sie ihn darauf hin.

WICHTIG: Wenn das Trampolin nicht beaufsichtigt werden kann, sollte eine Methode vorhanden sein, um es zu sichern und zu verhindern, dass jemand das Produkt benutzt, bis eine Aufsicht verfügbar ist.

● SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSVORSICHTEN BEIM GEBRAUCH DES TRAMPOLINS



- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder narkotische Substanzen konsumiert haben.
- Sie sollten kontrolliert und vorsichtig auf das Trampolin steigen und es verlassen. Springen Sie niemals auf das Trampolin oder davon herunter und benutzen Sie das Trampolin niemals, um auf oder in einen anderen Gegenstand zu springen.
- Lernen Sie immer den Grundsprung und beherrschen Sie jede Art von Sprung, bevor Sie schwierigere Sprungarten ausprobieren. Überprüfen Sie den Abschnitt Grundfertigkeiten, um zu lernen, wie man die Grundlagen macht.
- Um Ihren Sprung zu stoppen, beugen Sie beim Landen auf den Füßen die Knie.
- Seien Sie immer kontrolliert, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie an derselben Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt außer Kontrolle fühlen, hören Sie sofort auf zu springen.
- Springen oder hüpfen Sie nicht über längere Zeiträume oder zu hoch für eine bestimmte Anzahl von Sprüngen. Halten Sie Ihre Augen auf der Matte, um die Kontrolle zu behalten. Wenn Sie dies nicht tun, könnten Sie das Gleichgewicht verlieren.
- Lassen Sie niemals mehr als 1 Person gleichzeitig auf dem Trampolin sein.

SICHERHEITSHINWEISE BEIM ÜBERWACHEN DES TRAMPOLINS

WICHTIG: Machen Sie sich mit den grundlegenden Sprüngen und Sicherheitsregeln vertraut. Um Verletzungen vorzubeugen und das Risiko zu verringern, stellen Sie sicher, dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden und neue Benutzer die grundlegenden Sprünge erlernen, bevor sie fortgeschrittene Techniken ausprobieren.

- ALLE BENUTZER müssen beaufsichtigt werden, unabhängig von ihrem Können oder Alter.
- Benutzen Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor der Benutzung überprüft werden.
- Halten Sie alle Gegenstände, die während der Benutzung stören könnten, jederzeit vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.
- Um unkontrollierte und unbefugte Nutzung zu verhindern, sollte das Trampolin jederzeit gesichert sein.

● KLASSIFIZIERUNG & IDENTIFIKATION



AUF- UND ABSTEIGEN:

Seien Sie sehr vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Trampolin. **STEIGEN SIE NICHT** auf das Trampolin, indem Sie die Rahmenpolster greifen, auf die Federn treten oder vom Trampolin aus auf die Matte springen, z. B. von einem Gegenstand (z. B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter). Dies gilt als sehr gefährlich. **STEIGEN SIE NICHT** ab, indem Sie vom Trampolin springen und auf dem Boden landen. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.



ALKOHOL- ODER DROGENKONSUM:

Verwenden Sie beim Benutzen dieses Trampolins keinen Alkohol und nehmen Sie keine Drogen ein (einschließlich Medikamente, die die Koordination beeinträchtigen könnten). Dies gilt als sehr gefährlich, da diese Fremdstoffe Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und Ihre allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.



MEHRERE BENUTZER:

Wenn mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin sind, erhöht sich das Verletzungsrisiko. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstoßen oder auf den Federn landen.



AUF DEN FEDERRAHMEN AUFPRALLEN:

Beim Spielen auf dem Trampolin **BLEIBEN** Sie in der Mitte der Trampolinfeder. Dies verringert das Risiko, sich durch das Landen auf dem Federrahmen zu verletzen. Halten Sie die Rahmenpolster immer so, dass sie den Rahmen des Trampolins abdecken. **SPRINGEN** oder treten Sie **NICHT** direkt auf das Rahmenpolster, da es nicht dafür ausgelegt ist, das Gewicht einer Person zu tragen.

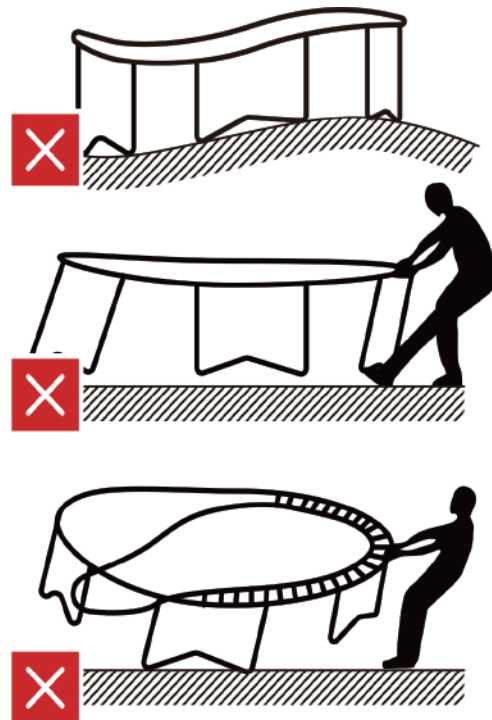
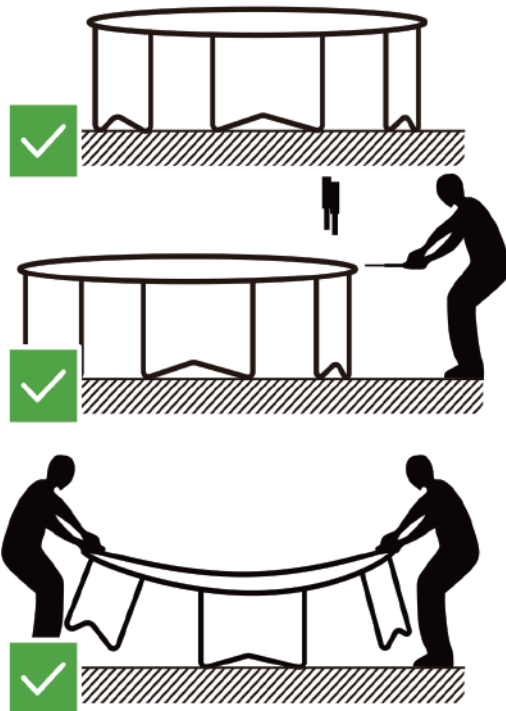


KONTROLLVERLUST:

VERSUCHEN Sie keine schwierigen Manöver, bevor Sie die Grundlagen beherrschen. Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen, erhöhen Sie das Risiko, dass sich jemand verletzt.

● UMZUGSANWEISUNGEN

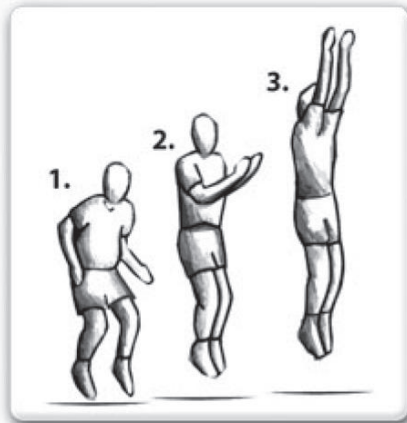
- Stellen Sie sicher, dass das Trampolin auf ebenem Boden steht. Unebene Bodenflächen können dazu führen, dass der Trampolinrahmen sich verzieht.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, die die Rahmenverbindungen halten, vor der Montage der Federn vollständig angezogen sind. Wenn dies nicht richtig gemacht wird, verzieht sich der Rahmen.
- Achten Sie darauf, beim Einhängen der Federn nicht mit dem Bein gegen das Trampolinbein oder den Rahmen zu drücken. Dies führt dazu, dass sich das Trampolin verzieht.
- Laden Sie die Federn nicht nur auf einer Seite des Trampolingerahmens auf. Eine ungleichmäßige Verteilung der Spannung der Federn führt dazu, dass sich der Rahmen verzieht.
- Wenn sich der Trampolingerahmen nach oben verzieht, seien Sie nicht beunruhigt, da das "Quad-lock"-System flexibel ausgelegt ist. Drücken Sie mit zwei Personen auf den verformten Teil des Rahmens, wie gezeigt. Der Rahmen wird sich wieder ebnen.
- Trampolin bewegen. Wenn das Trampolin und das Schutznetz bewegt werden müssen, sollte dies von mindestens zwei Personen erfolgen, wobei es waagrecht gehalten und leicht angehoben wird. Falls nötig, können Trampolin und Schutznetz zum Transport auseinandergebaut werden. Zum Auseinanderbauen folgen Sie den Montageschritten in umgekehrter Reihenfolge.
- Wenn Sie das Trampolin bewegen müssen, sollten mindestens zwei Personen beteiligt sein. Alle Verbindungsstellen sollten mit wetterfestem Klebeband, wie z. B. Gewebeklebeband, sicher umwickelt werden. Dies hält den Rahmen während des Transports intakt und verhindert, dass sich die Verbindungsstellen lösen oder trennen. Beim Transport heben Sie das Trampolin leicht vom Boden ab und halten es waagrecht. Für jede andere Art von Transport sollten Sie das Trampolin auseinanderbauen.



Für die folgende Montage werden 2 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung benötigt. Tragen Sie geeignete Schuhe und halten Sie das Gleichgewicht, um einen Sturz zu vermeiden. Das Nichtbefolgen aller Anweisungen und Warnungen kann zu schweren Verletzungen führen.

● GRUNDLAGEN

GRUNDLAGE 1: Der Grundsprung



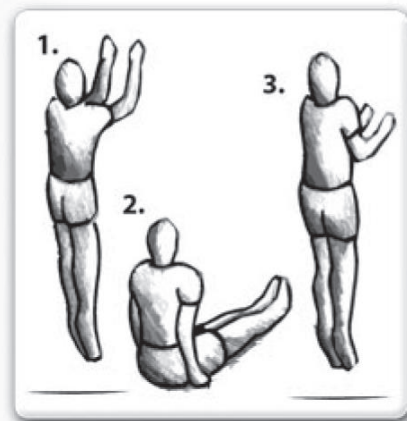
- Beginnen Sie aus dem Stand, mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen, Kopf oben und Blick auf das Trampolinbett gerichtet.
- Schwingen Sie die Arme nach vorne und über den Kopf in einer kreisförmigen Bewegung.
- Bringen Sie Beine und Füße in der „Luftposition“ zusammen und strecken Sie die Zehen.
- Landung zurück auf der Matte mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen (wie in der Ausgangsposition).
- Warum nicht die nächste Fertigkeit ausprobieren, sobald Sie sich sicher und geübt fühlen.

GRUNDTECHNIK 2: Der Kniefall



- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung (wie in GRUNDTECHNIK 1 beschrieben).
- Landung auf den Knien schulterbreit auseinander, dabei den Rücken gerade halten und eine starke Körperhaltung einnehmen, die Arme seitlich oder vor dem Körper ausstrecken, um das Gleichgewicht zu halten.
- Zurück in die Grundsprungsposition federn, indem Sie die Schwingkraft nutzen und die Arme über den Kopf schwingen.
- Wenn du diese Höhe gemeistert hast, versuche ein wenig höher zu springen, aber denke daran, immer die Kontrolle über deine Höhe zu behalten.

GRUNDTECHNIK 3: Der Sitzabsprung

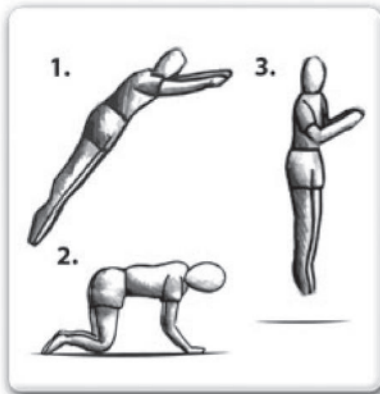


- Beginne mit einem niedrigen Grundsprung (GRUNDTECHNIK 1) im normalen
- Land mit ausgestreckten Beinen vor dir, die Hände jeweils seitlich an den Hüften und den Rücken gerade in einer starken Körperhaltung.
- Nutze den Schwung des Abpralls, unterstützt durch einen Schub mit den Händen, um in eine stehende Position zurückzukehren.
- Sobald du diese Höhe gemeistert hast, versuche ein wenig höher zu springen, aber denke immer daran, die Kontrolle über deine Höhe zu behalten.

WICHTIG: Bitte konsultiere einen ausgebildeten Trampolintrainer, bevor du versuchst, fortgeschrittene Fähigkeiten auszuführen, um die höchstmöglichen Sicherheitsstandards zu gewährleisten.

● FORTGESCHRITTENE FÄHIGKEITEN

FORTGESCHRITTENE FÄHIGKEIT 1: Der Grundlegende Sprung



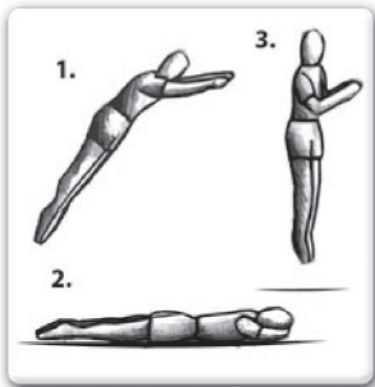
- Beginnen Sie mit einem niedrigen grundlegenden Sprung (BASIC SKILL1) in der normalen Position.
- Landet gleichzeitig auf Händen und Knien, stellt sicher, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte ist und Hände sowie Beine schulterbreit auseinander stehen.
- Nutzen Sie den Schwung des Sprungs und drücken Sie sich mit den Händen ab, um die stehende Position wieder zu erreichen.
- Wenn Sie diese Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, ein wenig höher zu springen, aber denken Sie daran, immer die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten.
- Versuchen Sie, zur nächsten Fertigkeit überzugehen, sobald Sie sich sicher und geübt fühlen.

FORTGESCHRITTENE FERTIGKEIT 2: Hände und Knie zum Vorwärtsabwurf

- Landet gleichzeitig auf Händen und Knien, stellt sicher, dass der Rücken waagrecht zur Sprungmatte ist und Hände sowie Beine schulterbreit auseinander stehen.
- Halte eine starke Körperposition mit dem Rücken waagrecht zur Matte, strecke die Beine nach hinten aus und falte die Arme vor dem Gesicht in der Luft, bereit, in einer liegenden Position auf der Matte zu landen.
- Stelle sicher, dass die Landung erfolgt, indem der gesamte Körper gleichzeitig die Matte berührt.
- Drücke dich mit den Händen ab und stelle die aufrechte Position wieder her.
- Wenn du diese Höhe gemeistert hast, versuche ein wenig höher zu springen, aber denke daran, immer die Kontrolle über deine Höhe zu behalten. Versuche die nächste Fertigkeit, sobald du dich sicher und geübt fühlst.



FORTGESCHRITTENE FERTIGKEIT 3: Der Front-Drop



- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung (GRUNDLAGE FERTIGKEIT 1) in der normalen Position.
- Halten Sie eine starke Körperhaltung mit dem Rücken waagrecht zur Matte, strecken Sie die Beine nach hinten aus und verschränken Sie die Arme vor dem Gesicht in der Luft, bereit, in einer liegenden Position auf der Matte zu landen.
- Stellen Sie sicher, dass die Landung erfolgt, indem der gesamte Körper gleichzeitig die Matte berührt.
- Drücken Sie sich mit den Händen ab und nehmen Sie die stehende Position wieder ein.
- Wenn Sie diese Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, ein wenig höher zu springen, aber denken Sie daran, stets die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten.

WICHTIG: Wenn Sie weiter fortschreiten und fortgeschrittene Techniken für das Trampolinspringen erlernen möchten, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten und registrierten Trainer.

Dimensioni prodotto:

A71-044V00: Ø183*H200cm (6feet)

A71-044V01: Ø244*H242cm (8feet)

Attenzione

Avvertenza. Il trampolino deve essere assemblato da un adulto secondo le istruzioni di montaggio e ispezionato prima del primo utilizzo.

Avvertenza. Un utente alla volta. Rischio di collisione.

Avvertenza. E' richiesta la sorveglianza di un adulto.

Avvertenza. Non effettuare salti mortali.

Avvertenza. Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare.

Avvertenza. Leggere le istruzioni.

Avvertenza. La rete deve essere sostituita ogni 1 anni.

Avvertenza. Solo per uso esterno.

Avvertenza. L'installazione del trampolino richiede un foro da scavare nel terreno. Se non siete sicuri in merito allo scavo, contattate un professionista.

Avvertenza. Il trampolino deve essere montato da un adulto in accordo alle istruzioni di assemblaggio e successivamente essere controllato prima del primo utilizzo.

Avvertenza. Saltare a piedi nudi.

Avvertenza. Non usare il trampolino quando è bagnato.

Avvertenza. Vuotare le tasche e non tenere niente in mano prima di saltare.

Avvertenza. Saltare sempre al centro del trampolino.

Avvertenza. Non mangiare mentre si salta.

Avvertenza. Non saltare fuori dal trampolino per uscire.

Avvertenza. Ogni salto non deve superare i 30 minuti e sono necessari almeno 10 minuti di riposo.

Avvertenza. Non utilizzare in caso di vento forte ed assicurare il trampolino.

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

Durante i mesi invernali, la neve e le temperature estremamente basse possono danneggiare il trampolino. Si consiglia di rimuovere la neve e di riporre il tappeto e la copertura all'interno. Sostituire reti e rivestimenti regolarmente ogni anno, e verificare che la struttura sia stabile per garantire la sicurezza.

Controllare periodicamente dadi e bulloni e serrare se necessario.

Verificare che tutte le giunture a molla (pit pin) siano ancora integre e non possano sfilarsi durante il gioco.

Controllare tutte le coperture e i bordi taglienti e sostituirli quando necessario.

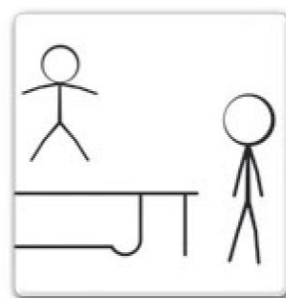
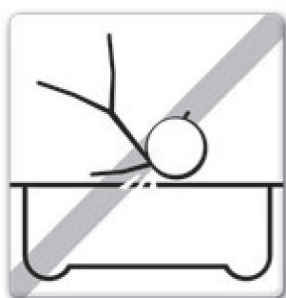
Conservare il manuale delle istruzioni per la manutenzione.

ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE A USARE IL TUO GRANDE TRAMPOLINO: *Leggi e comprendi tutte le informazioni fornite in questo manuale.*

Come per tutti gli sport e le attività fisiche, esiste il rischio che i partecipanti subiscano infortuni. Per garantire il tuo divertimento futuro e prevenire infortuni, assicurati di seguire le regole e i consigli di sicurezza appropriati.

- consultare sempre un medico prima di svolgere qualsiasi tipo di attività fisica.
- controlla sempre il tuo grande trampolino prima dell'uso, prestando particolare attenzione a tutti i bulloni, al tappeto elastico e alla posizione dei cuscinetti. non utilizzare se mancano parti o se sembrano usurati.
- usa sempre l'area di sicurezza fornita quando utilizzi il trampolino.
- assicurati sempre che il trampolino venga utilizzato da una sola persona alla volta.
- assicurati sempre che ogni volta che il trampolino viene utilizzato da chiunque, a qualsiasi livello di abilità, ciò avvenga sotto supervisione.
- smettere immediatamente di esercitarsi se si avverte malessere o dolore alle articolazioni e ai muscoli. la vertigine è un segno di affaticamento e si dovrebbe smettere di saltare e sdraiarsi a terra se si avverte capogiro.
- quando si utilizza questo trampolino assicurarsi di indossare abbigliamento appropriato, preferibilmente abbigliamento sportivo e calzini. non indossare mai scarpe sul tappeto.
- si prega di notare che il trampolino è a molla e permetterà all'utente di saltare ad un'altezza maggiore rispetto a quella a terra, quindi tenere presente questo e assicurarsi di sentirsi a proprio agio saltando prima a basse altezze.
- il corretto montaggio, la cura e la manutenzione del prodotto, i consigli di sicurezza, gli avvertimenti e le tecniche corrette per saltare sul trampolino sono inclusi in questo manuale per la vostra sicurezza e per una maggiore durata del prodotto. tutti gli utenti e i supervisori dovrebbero quindi familiarizzare con queste istruzioni. chiunque scelga di utilizzare il trampolino deve essere consapevole dei propri limiti riguardo all'esecuzione di abilità su questo trampolino.
- La recinzione di sicurezza è presente per evitare che l'utente cada dal trampolino e non deve essere saltata inutilmente.
- Il trampolino dovrebbe essere montato su erba o su tappetini di sicurezza approvati da bsi.



INFORMAZIONI SU

● USO DEL TRAMPOLINO

INIZIALMENTE, dovresti abituarti al tuo trampolino e capire quanta spinta c'è in ogni salto. Il focus in questa fase dovrebbe essere sulla posizione del corpo e sulla tecnica fino a quando ogni abilità può essere eseguita con facilità e controllo.



- **PRIMA DI PROVARE A SALTARE TROPPO IN ALTO**, dovrebbe essere appresa la tecnica per fermarsi, poiché questo aiuterà a prevenire infortuni nel caso in cui tu senta di saltare fuori controllo.
- Quando l'utente atterra sul tappeto, le ginocchia dovrebbero essere piegate in modo da fermare e assorbire la spinta del materasso. La posizione è mostrata nell'immagine a sinistra. Le braccia sono tenute aperte per aumentare il livello di equilibrio.
- **Questa abilità viene utilizzata quando l'utente del trampolino desidera smettere di saltare sul trampolino a causa di stanchezza, perdita di controllo, ecc.**



CAPRIOLE (FLIP): NON ESEGUIRE capriole di alcun tipo (all'indietro o in avanti) su questo trampolino. Se commetti un errore nel tentativo di eseguire una capriola, potresti atterrare sulla testa o sul collo. Questo aumenterà le probabilità di subire la rottura del collo o della schiena, con conseguente rischio di morte o paralisi.



OGGETTI ESTRANEI: NON utilizzare il trampolino se ci sono animali domestici, altre persone o oggetti sotto il trampolino. Questo aumenterà le probabilità di subire un infortunio. **NON** tenere oggetti estranei in mano e **NON** posizionare oggetti sul trampolino durante l'uso. **NON** collocare il trampolino sotto oggetti sporgenti come rami di alberi, fili, ecc., poiché ciò aumenterà il rischio di infortuni.



SCARSA MANUTENZIONE DEL TRAMPOLINO: Un trampolino in cattive condizioni aumenterà il rischio di infortuni. Si prega di ispezionare il trampolino prima di ogni utilizzo per tubi d'acciaio piegati, tappeto strappato, molle allentate o rotte e la stabilità generale del trampolino.

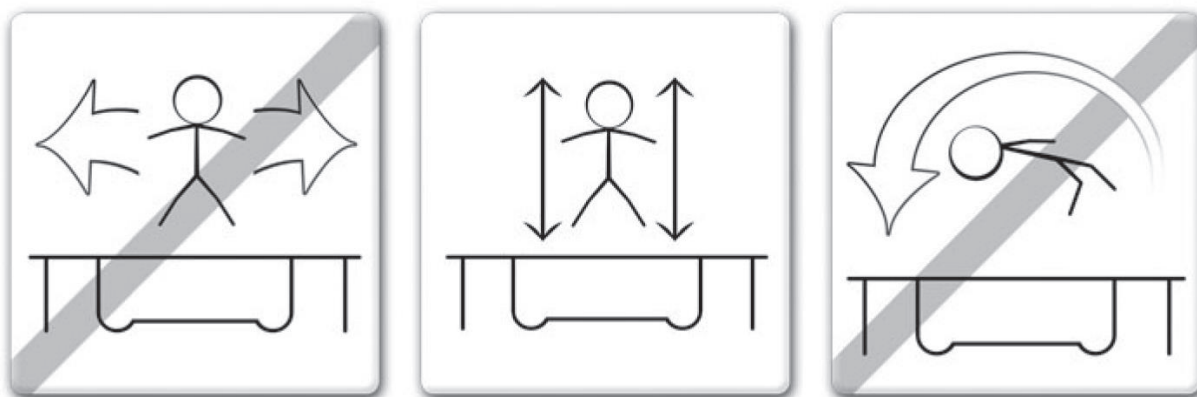


CONDIZIONI METEOROLOGICHE: Si prega di prestare attenzione alle condizioni meteorologiche durante l'uso del trampolino. Se il tappeto del trampolino è bagnato, l'utilizzatore potrebbe scivolare e farsi male. Se c'è troppo vento, l'utilizzatore potrebbe perdere il controllo.



LIMITARE L'ACCESSO: Quando il trampolino non è in uso, conservare sempre la scala di accesso in un luogo sicuro in modo che i bambini non sorvegliati non possano giocare sul trampolino.

● RISCHIO DI INCIDENTI



Per ridurre il rischio di incidenti, l'“UTILIZZATORE DEL TRAMPOLINO” dovrebbe:

- Mantenere sempre il controllo dei propri salti e della posizione del corpo in ogni momento.
- Non tentare di eseguire abilità che superano il proprio livello di competenza.
- Leggere e comprendere il salto decollando e atterrando al centro del trampolino.
- Controllare sempre il proprio salto decollando e atterrando al centro del trampolino.
- Saltare sempre verticalmente e astenersi dal rimbalzare verso le molle in qualsiasi direzione.
- Consultare sempre un istruttore di trampolino certificato professionalmente prima di tentare qualsiasi cosa oltre le tecniche di base.

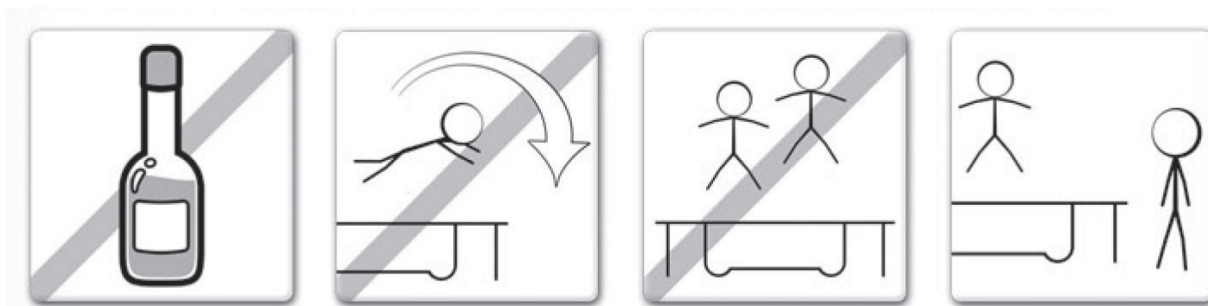
Per ridurre il rischio di incidenti, il “SUPERVISORE” dovrebbe:

- Comprendere appieno e far rispettare tutte le regole e le linee guida di sicurezza.
- Consigliare l'utilizzatore del trampolino e fornire conoscenze su ciò che sta facendo correttamente e in modo errato per garantire la sicurezza dell'utilizzatore del trampolino.
- Informare e avvertire l'utilizzatore del trampolino di tutti gli avvisi di sicurezza.

IMPORTANTE: Se il trampolino non può essere sorvegliato, deve esserci un metodo per metterlo in sicurezza e impedire a chiunque di utilizzarlo fino a quando non sarà disponibile la sorveglianza.

● ISTRUZIONI DI SICUREZZA

PRECAUZIONI CONSIGLIATE DURANTE L'USO DEL TRAMPOLINO



- Non utilizzare il trampolino se hai consumato alcol o sostanze narcotiche
- Dovresti salire e scendere dal trampolino in modo controllato e attento. Non saltare mai sul trampolino o fuori da esso e non usare mai il trampolino come mezzo per rimbalzare su o dentro un altro oggetto.
- Impara sempre il rimbalzo di base e padroneggia ogni tipo di rimbalzo prima di provare tipi di rimbalzi più difficili. Consulta la sezione delle abilità di base per imparare come fare le basi.
- Per fermare il rimbalzo, flette le ginocchia quando atterri sui piedi.
- Sii sempre in controllo quando salti sul trampolino. Un salto controllato è quando atterri nello stesso punto da cui sei partito. Se in qualsiasi momento ti senti fuori controllo, smetti immediatamente di saltare.
- Non saltare o rimbalzare per periodi prolungati o troppo in alto per un certo numero di salti. Tieni gli occhi sul tappeto per mantenere il controllo. Se non lo fai, potresti perdere l'equilibrio.
- Non ci deve essere mai più di una persona sul trampolino alla volta.

PRECAUZIONI CONSIGLIATE DURANTE LA SORVEGLIANZA DEL TRAMPOLINO

IMPORTANTE: Familiarizzarsi con i salti di base e le regole di sicurezza. Per prevenire e ridurre il rischio di infortuni, assicurarsi che tutte le regole di sicurezza siano rispettate e che i nuovi utenti imparino i rimbalzi di base prima di provare tecniche più avanzate.

- TUTTI GLI UTENTI devono essere supervisionati, indipendentemente dal livello di abilità o dall'età.
- Non utilizzare mai il trampolino quando è bagnato, danneggiato, sporco o usurato. Il trampolino deve essere ispezionato prima dell'uso.
- Tenere sempre lontani dal trampolino tutti gli oggetti che potrebbero interferire durante l'uso. Prestare attenzione a ciò che si trova sopra, sotto e intorno al trampolino.
- Per prevenire un uso non supervisionato e non autorizzato, il trampolino deve essere sempre assicurato.

● CLASSIFICAZIONE E IDENTIFICAZIONE



MONTAGGIO E SMONTAGGIO:

Fate molta attenzione quando salite e scendete dal trampolino. **NON** salite sul trampolino afferrando il rivestimento del telaio, calpestando le molle o saltando sul tappeto del trampolino da un oggetto (ad es. un terrazzo, un tetto o una scala). Questo è considerato altamente pericoloso. **NON** scendete saltando dal trampolino e atterrando a terra. Se bambini piccoli stanno giocando sul trampolino, potrebbero aver bisogno di aiuto per salire e scendere.



USO DI ALCOL O DROGHE:

NON consumare alcol o assumere droghe (inclusi farmaci che potrebbero influenzare la coordinazione dell'utente) durante l'uso di questo trampolino. Questo è considerato altamente pericoloso poiché queste sostanze alterano il giudizio, i tempi di reazione e la coordinazione fisica complessiva.



USO MULTIPLO:

Se ci sono più utenti (più di una persona sul trampolino contemporaneamente), aumenta il rischio di infortuni. Gli infortuni possono verificarsi se si viene sbalzati fuori dal trampolino, si perde il controllo, si collide con altri saltatori o si atterra sulle molle.



COLPIRE LA STRUTTURA A MOLLA:

Quando si salta sul trampolino, **RESTARE** al centro del tappeto del trampolino. Questo ridurrà il rischio di farsi male atterrando sulla struttura a molla. Tenere sempre i cuscinetti di protezione a coprire la struttura del trampolino. **NON** saltare o mettere i piedi direttamente sul cuscinetto di protezione poiché non è progettato per sostenere il peso di una persona.

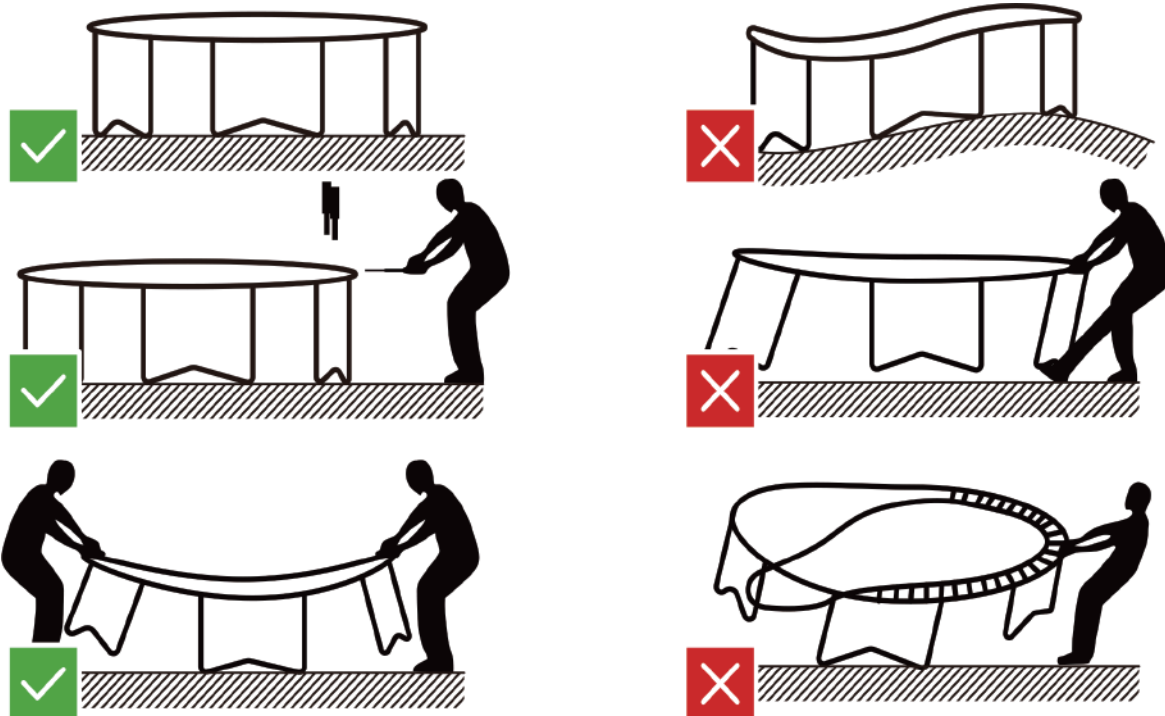


PERDITA DI CONTROLLO:

NON provare manovre difficili finché non hai padroneggiato le basi. Se non segui queste linee guida, aumenti il rischio che qualcuno si faccia male.

● ISTRUZIONI PER LO SPOSTAMENTO

- Assicurarsi che il trampolino sia posizionato su un terreno livellato. Superfici irregolari potrebbero causare la deformazione della struttura del trampolino.
- Assicurarsi che tutti i bulloni che tengono insieme le giunture della struttura siano completamente serrati prima di installare le molle. La mancata esecuzione corretta di questa operazione causerà la deformazione della struttura.
- Assicurarsi di **NON** usare la gamba per spingere contro la gamba o la struttura del trampolino durante il caricamento delle molle. Ciò causerebbe la deformazione del trampolino.
- **NON** caricare le molle sul telaio da un solo lato del trampolino. Una distribuzione irregolare della tensione delle molle farà deformare il telaio.
- Se il telaio del trampolino si deforma verso l'alto, non allarmarti poiché il sistema "Quad-lock" è progettato per essere flessibile. Spingi verso il basso la parte del telaio deformata con due persone come mostrato. Il telaio si livellerà.
- Spostamento del trampolino. Se il trampolino e la rete di protezione devono essere spostati, devono essere spostati da almeno due persone, mantenuti orizzontali e sollevati leggermente. Se necessario, il trampolino e la rete possono essere smontati per il trasporto. Per smontare il trampolino, segui i passaggi di montaggio in ordine inverso.
- Se devi spostare il trampolino, devono essere impiegate almeno due persone. Tutti i punti di collegamento devono essere avvolti e fissati con nastro resistente alle intemperie, come il nastro adesivo. Questo manterrà il telaio intatto durante lo spostamento e impedirà che i punti di collegamento si dislocchino o si separino. Durante lo spostamento, solleva leggermente il trampolino da terra e mantienilo orizzontale rispetto al suolo. Per qualsiasi altro tipo di spostamento, è necessario smontare il trampolino.

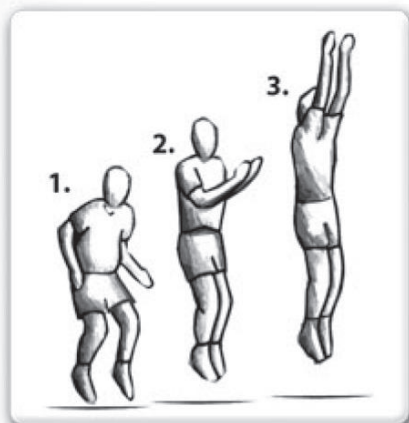


ATTENZIONE

Per il montaggio seguente sono necessari 2 adulti in buona condizione fisica. Indossare scarpe adatte e mantenere l'equilibrio per evitare cadute. Il mancato rispetto di tutte le istruzioni e avvertenze può causare gravi lesioni.

● ABILITÀ DI BASE

ABILITÀ DI BASE 1: Il Rimbalzo Base



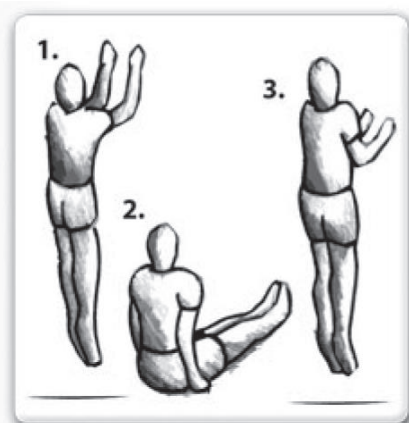
- Iniziare da una posizione eretta, con i piedi alla larghezza delle spalle, testa alta e occhi sul tappeto elastico.
- Oscilla le braccia in avanti e sopra la testa con un movimento circolare.
- Porta gambe e piedi insieme in posizione "a mezz'aria" e punta le dita dei piedi.
- Atterra di nuovo sul tappetino con i piedi alla larghezza delle spalle (come nella posizione di partenza).
- Perché non provare a passare alla competenza successiva una volta che ti senti a tuo agio e competente.

ABILITÀ BASE 2: La Caduta sulle Ginocchia

- Inizia con un rimbalzo base basso (come descritto in ABILITÀ BASE 1).
- Atterra sulle ginocchia alla larghezza delle spalle, mantenendo la schiena dritta e una posizione corporea forte usando le braccia aperte ai lati o davanti per mantenere l'equilibrio.
- Rimbalza indietro alla posizione di rimbalzo base usando l'energia del rimbalzo e oscillando le braccia sopra la testa.
- Una volta padroneggiata questa altezza, prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo della tua altezza.



ABILITÀ BASE 3: La Caduta sulla Sedia

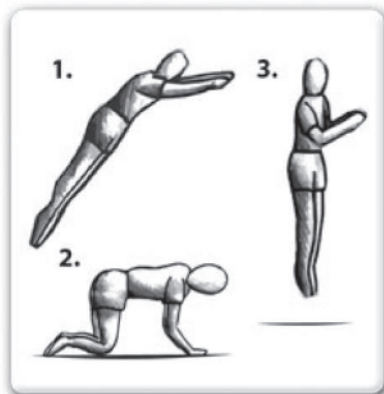


- Inizia con un rimbalzo base basso (ABILITÀ BASE 1) nella posizione normale
- Atterra con le gambe distese davanti a te, con le mani ai lati dei fianchi e la schiena dritta in una posizione corporea forte.
- Usa lo slancio del rimbalzo aiutato da una spinta delle mani per tornare in posizione eretta.
- Una volta padroneggiata questa altezza, prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo della tua altezza.

IMPORTANTE: Consulta un istruttore di trampolino qualificato prima di tentare abilità più avanzate per garantire i massimi livelli di sicurezza possibili.

● ABILITÀ AVANZATE

ABILITÀ AVANZATA 1: Il Rimbalzo Base



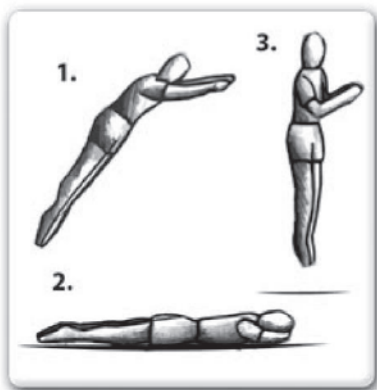
- Inizia con un rimbalzo base basso (ABILITÀ BASE 1) nella posizione normale.
- Atterra contemporaneamente su mani e ginocchia, assicurandoti che la schiena sia orizzontale rispetto al tappetino da rimbalzo e che mani e gambe siano alla larghezza delle spalle.
- Usa l'inerzia del rimbalzo e spingi con le mani per tornare in posizione eretta.
- Una volta padroneggiata questa altezza, prova a rimbalzare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo della tua altezza.
- Prova a passare alla competenza successiva una volta che ti senti a tuo agio e competente.

ABILITÀ AVANZATA 2: Mani e ginocchia per caduta frontale

- Atterra contemporaneamente su mani e ginocchia, assicurandoti che la schiena sia orizzontale rispetto al tappetino elastico e che mani e gambe siano alla larghezza delle spalle.
- Mantieni una posizione corporea solida con la schiena orizzontale rispetto al tappetino, le gambe distese dietro e le braccia piegate davanti al viso in aria, pronto ad atterrare sul tappetino in posizione sdraiata.
- Assicurati che l'atterraggio avvenga con tutto il corpo che tocca il tappetino contemporaneamente.
- Spingi con le mani e recupera la posizione in piedi.
- Una volta padroneggiata questa altezza, prova a saltare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo dell'altezza. Passa alla competenza successiva una volta che ti senti a tuo agio e competente.

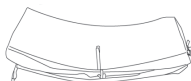
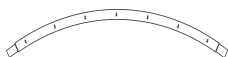
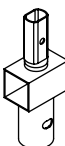
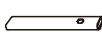


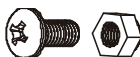
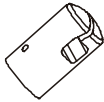
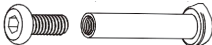
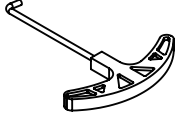
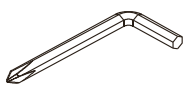
ABILITÀ AVANZATA 3: Il Front Drop

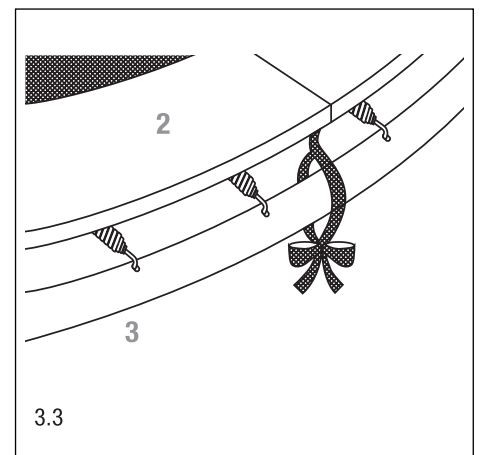
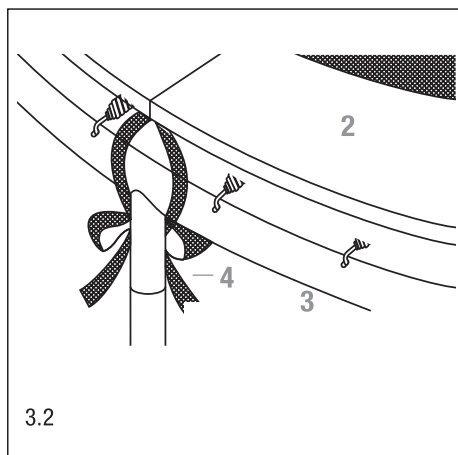
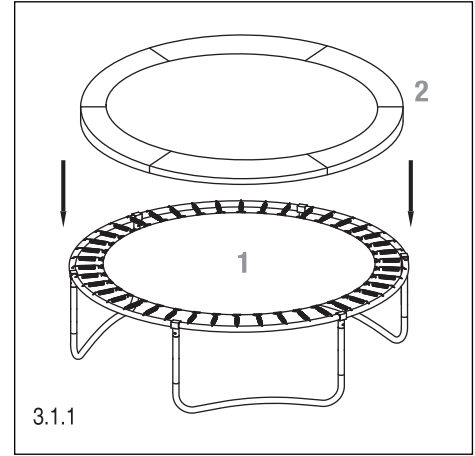
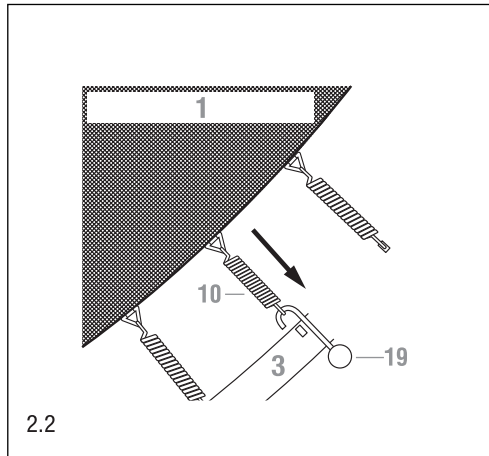
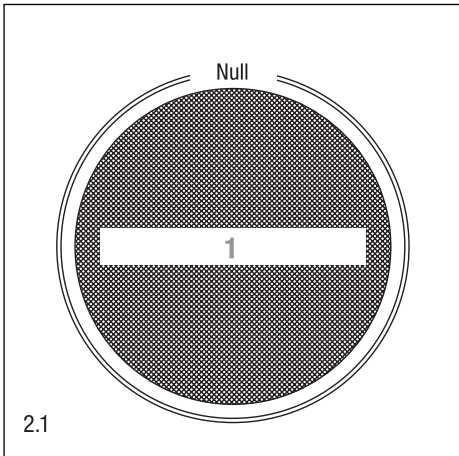
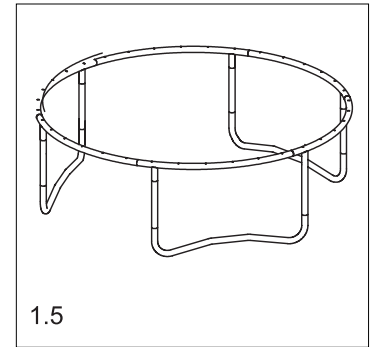
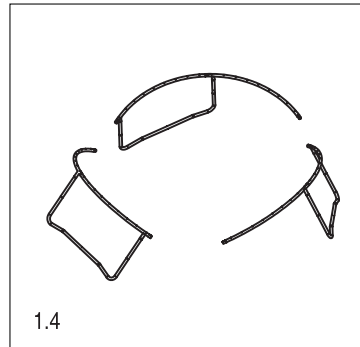
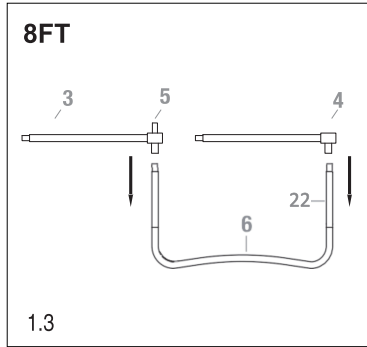
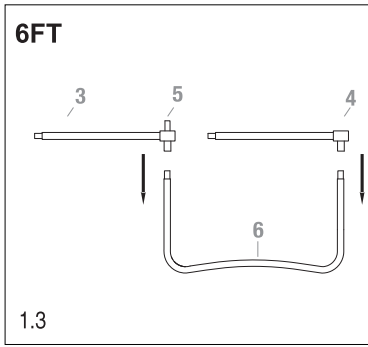
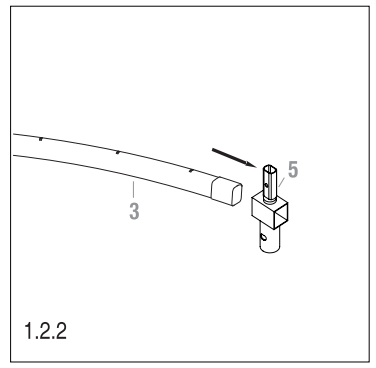
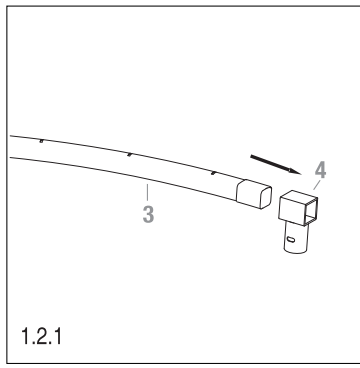
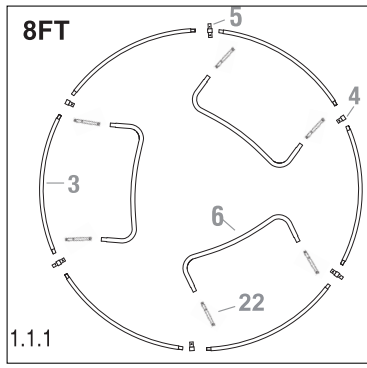
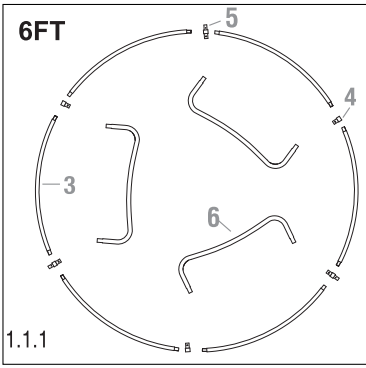


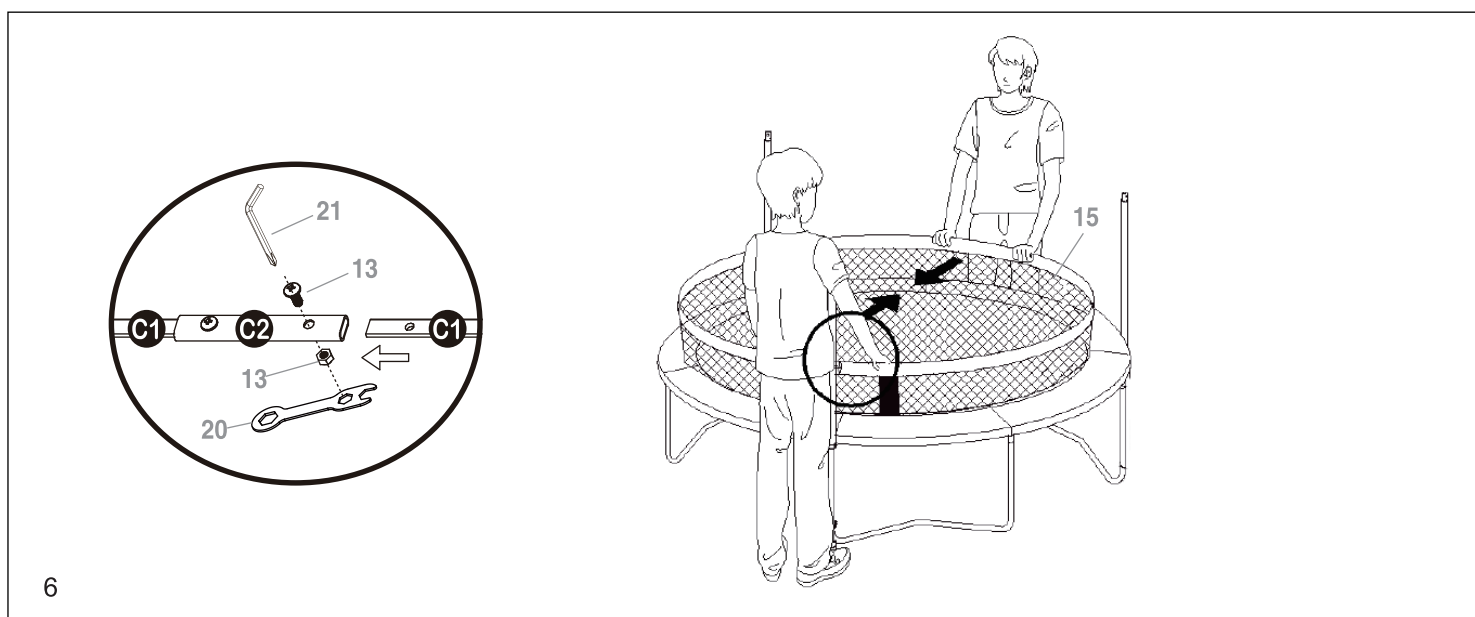
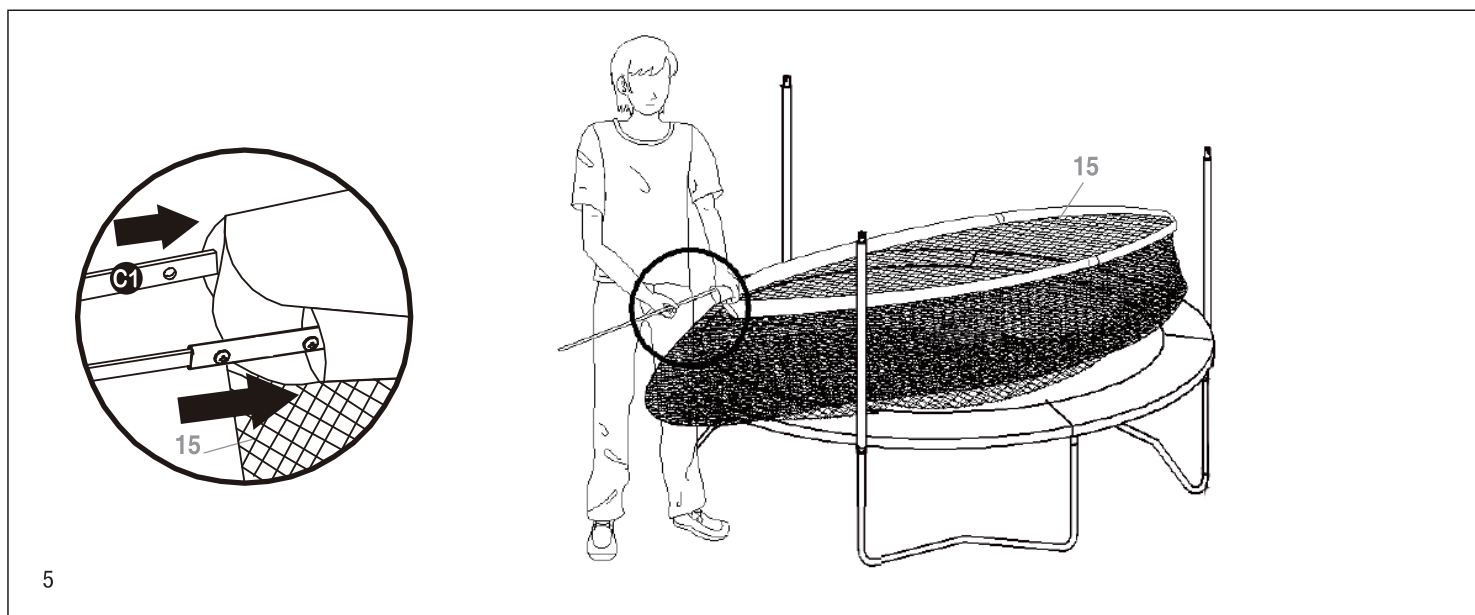
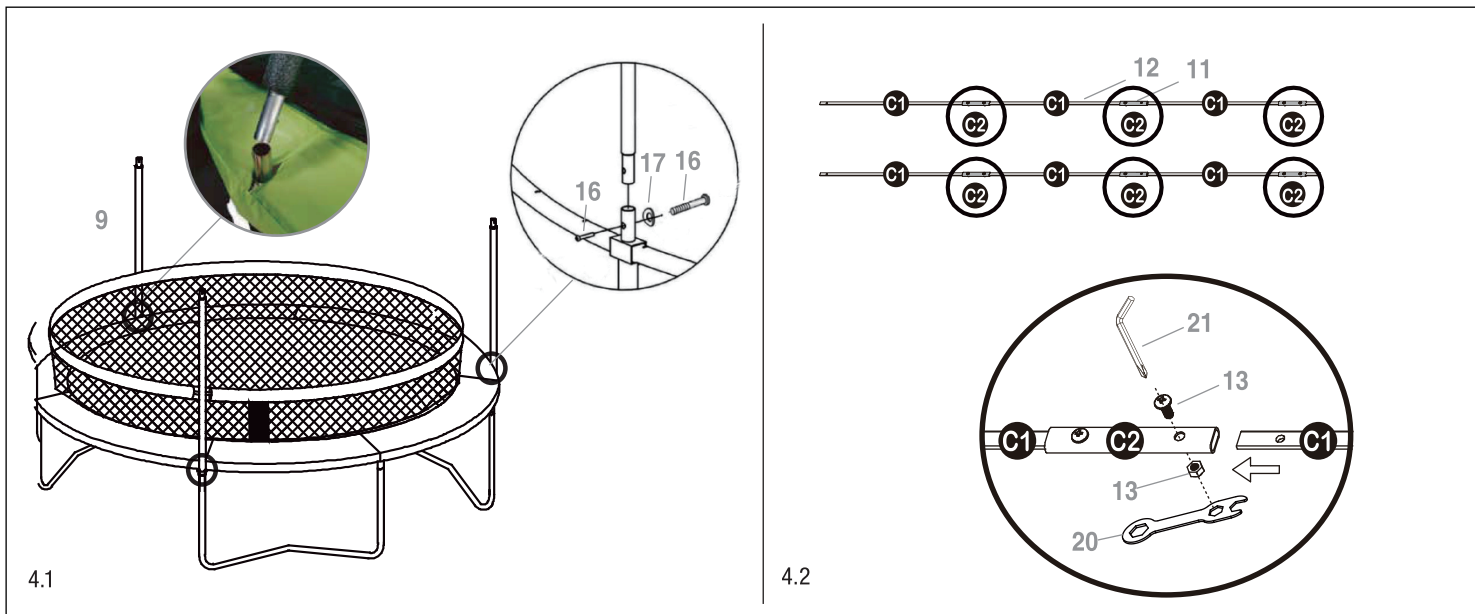
- Inizia con un rimbalzo base basso (ABILITÀ BASE 1) nella posizione normale.
- Mantieni una posizione corporea forte con la schiena orizzontale rispetto al tappetino, gambe distese dietro e braccia piegate davanti al viso in aria, pronto ad atterrare sul tappetino in posizione sdraiata.
- Assicurati che l'atterraggio avvenga con tutto il corpo che tocca il tappetino contemporaneamente.
- Spingi con le mani e torna in posizione eretta.
- Una volta acquisita la padronanza a questa altezza, prova a saltare un po' più in alto, ma ricorda di mantenere sempre il controllo della tua altezza.

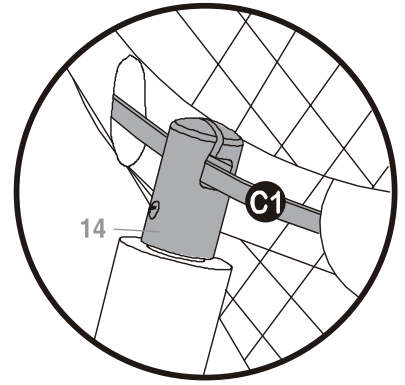
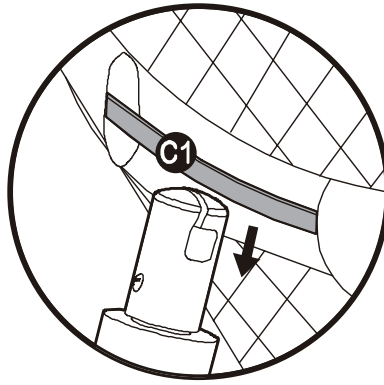
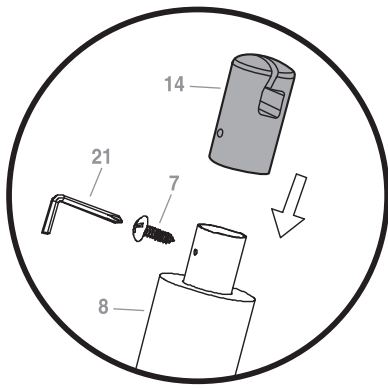
IMPORTANTE: Se desideri progredire ulteriormente e imparare tecniche più avanzate per il trampolino, consulta un istruttore qualificato e registrato.

1		1x
2		1x
3		6x
4		3x
5		3x
6		3x
7		3x
8		3x
9		3x
10		6ft 36x 8ft 42x
11		6ft 5x 8ft 6x

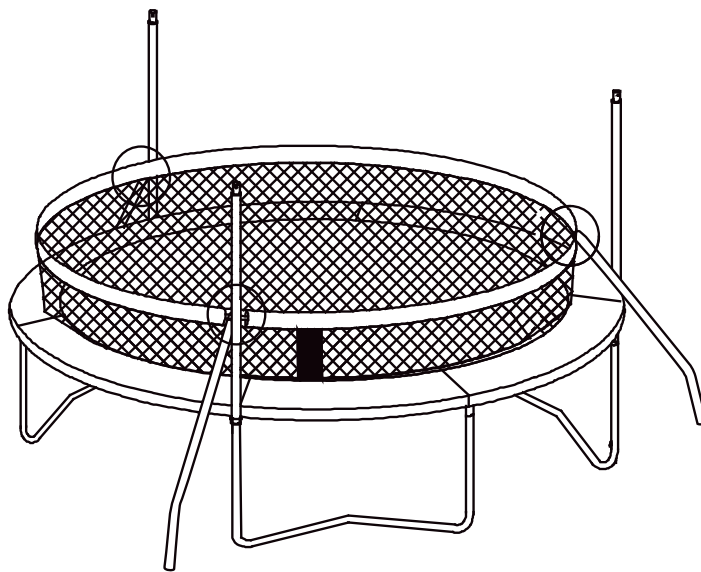
12		6ft 5x 8ft 6x
13		6ft 10x 8ft 12x
14		3x
15		1x
16		3x
17		3x
18		4x
19		1x
20		1x
21		2x
22		6ft 0 8ft 6x







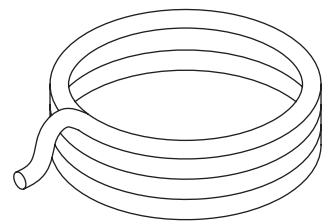
7



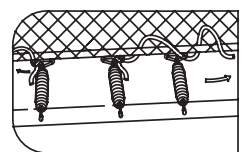
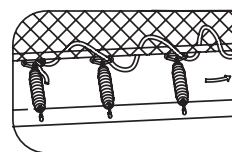
8



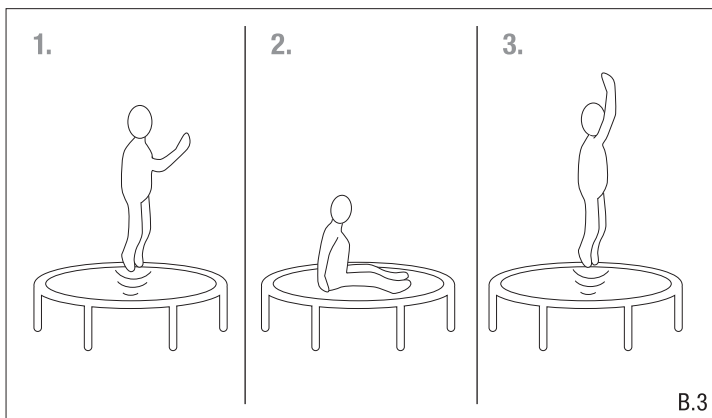
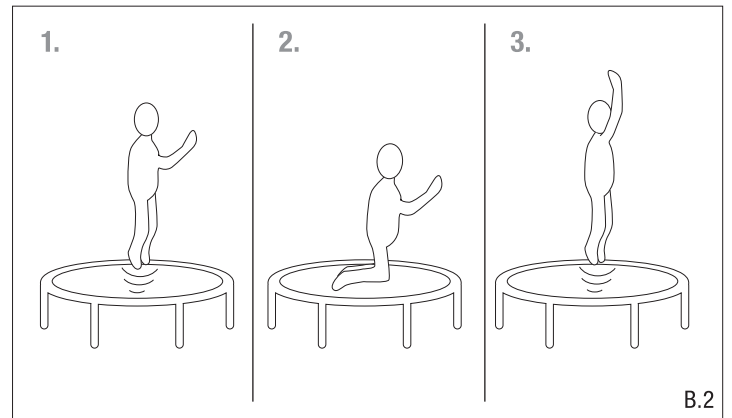
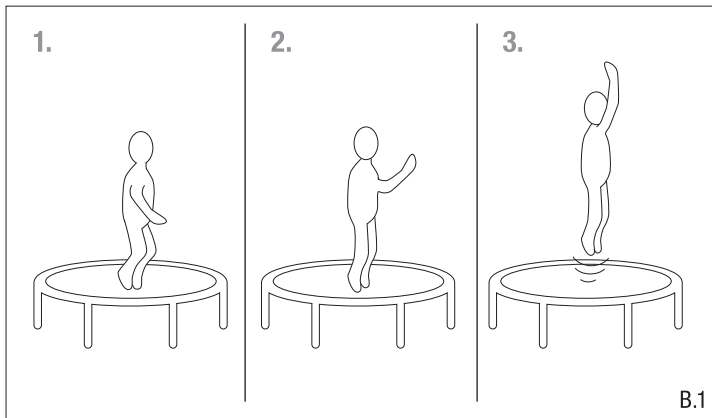
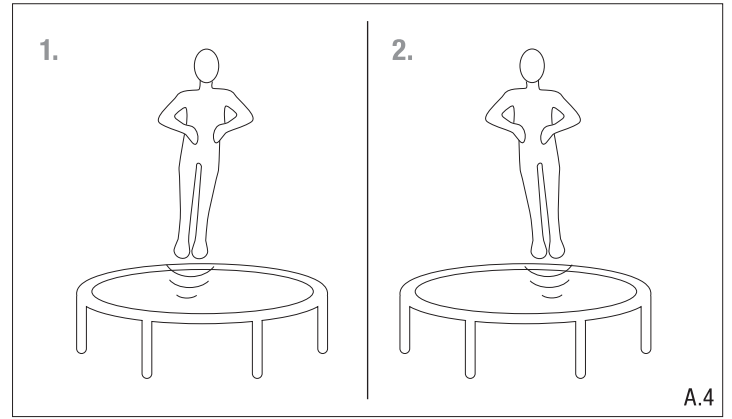
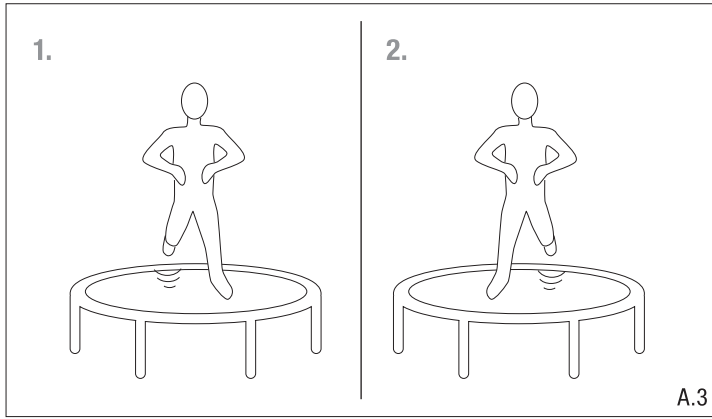
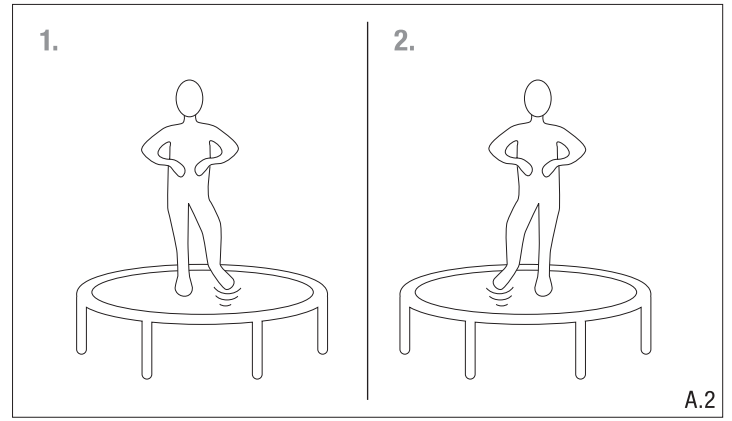
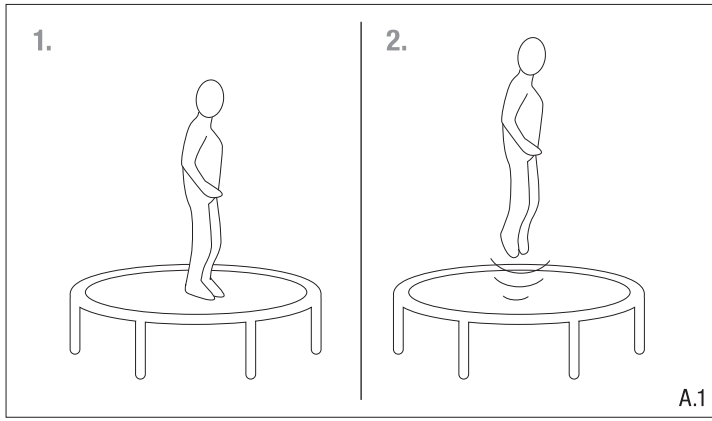
9



— 18



10



UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

