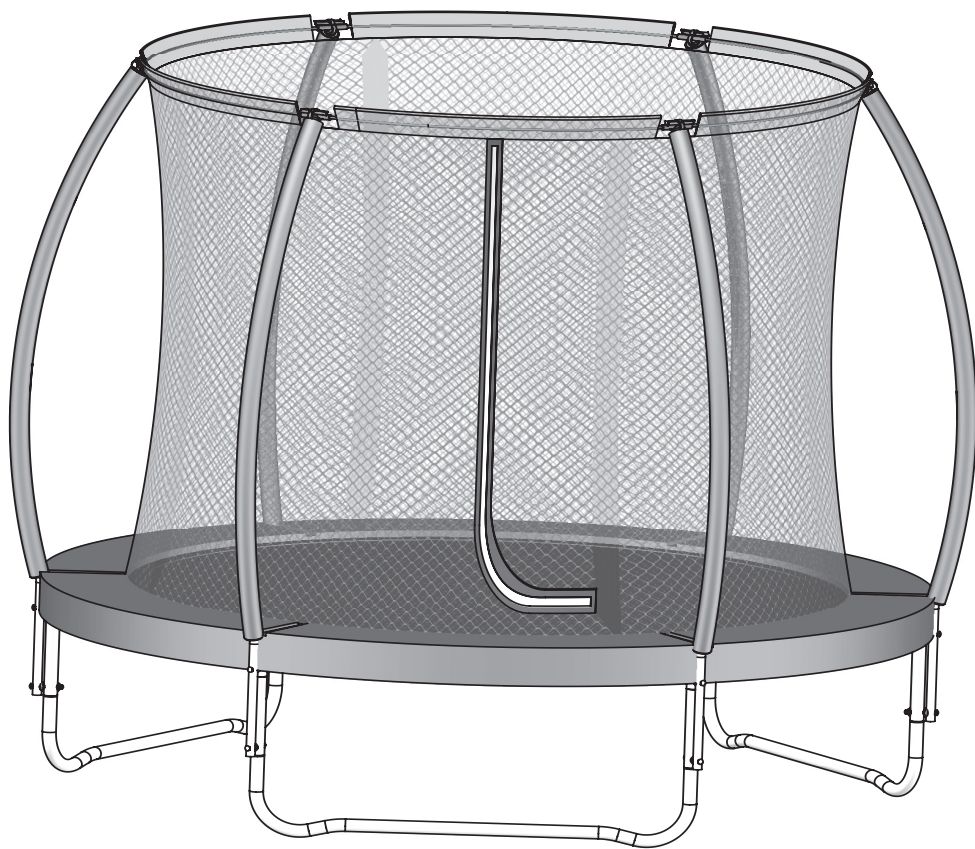


Tupelo

497417

609528

609529

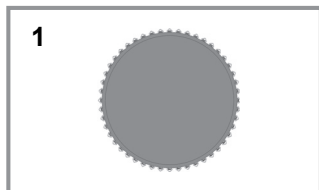


DE Trampolin
IT Trampolino elastico
FR Trampoline
GB Trampoline
CZ Trampolína
SK Trampolína
PL Trampolina

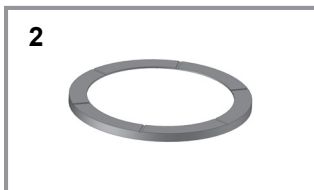
SI Trampolin
HU Trampolin
BA/HR Trampolin
GR Τραμπολίνο
NL Trampoline
SE Trampolin
FI Trampoliini

Lieferumfang
Contenu de la livraison
Scope of delivery
Volume di forniture
Rozsah dodávky
Obsah zásielky
Zakres dostawy

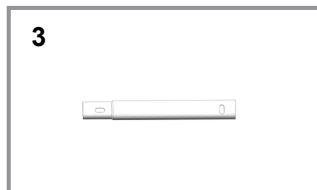
Obseg dobave
Szállított alkatrészek
Sadržaj isporuke
Προμηθευόμενος εξοπλισμός
Leveringsomvang
Leveransomfattning
Toimituksen sisältö



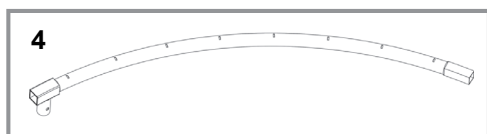
1×



1×



8/10ft 6×, 12/14ft 8×



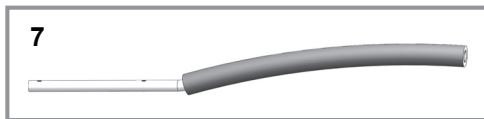
8/10ft 6×, 12/14ft 8×



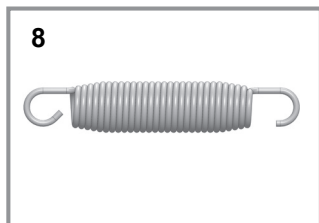
8/10ft 3×, 12/14ft 4×



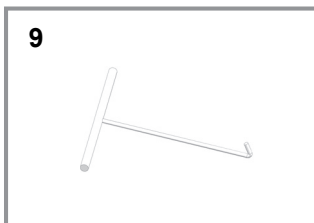
8/10ft 6×, 12/14ft 8×



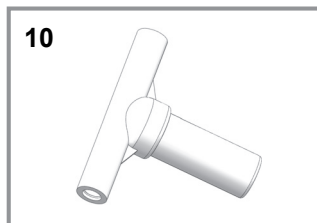
8/10ft 6×, 12/14ft 8×



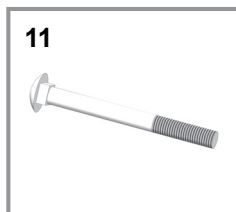
8ft 48×, 10ft 54×, 12ft 72×, 14ft 88× 1×



1×



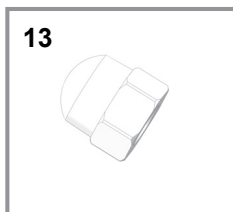
8/10ft 6×, 12/14ft 8×



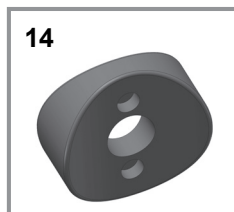
8/10ft 12×, 12/14ft 16×



8/10ft 12×, 12/14ft 16×

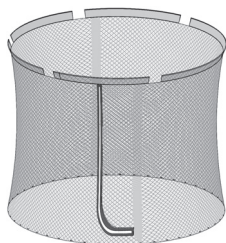


8/10ft 12×, 12/14ft 16×



8/10ft 12×, 12/14ft 16×

15



1×

16



8/10ft 6×, 12/14ft 8×

17



8/10ft 6×, 12/14ft 8×

18

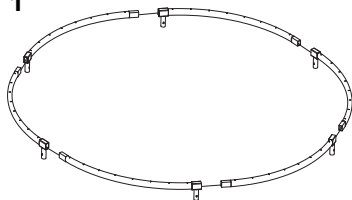


1×

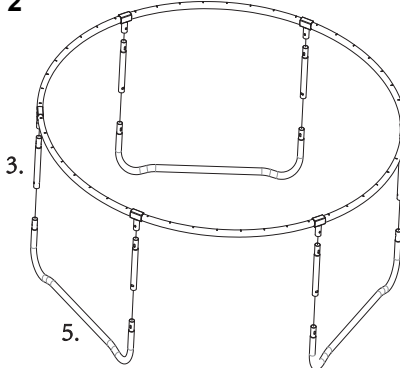
Montage
Montaggio
Assembly
Montáž
Montaż

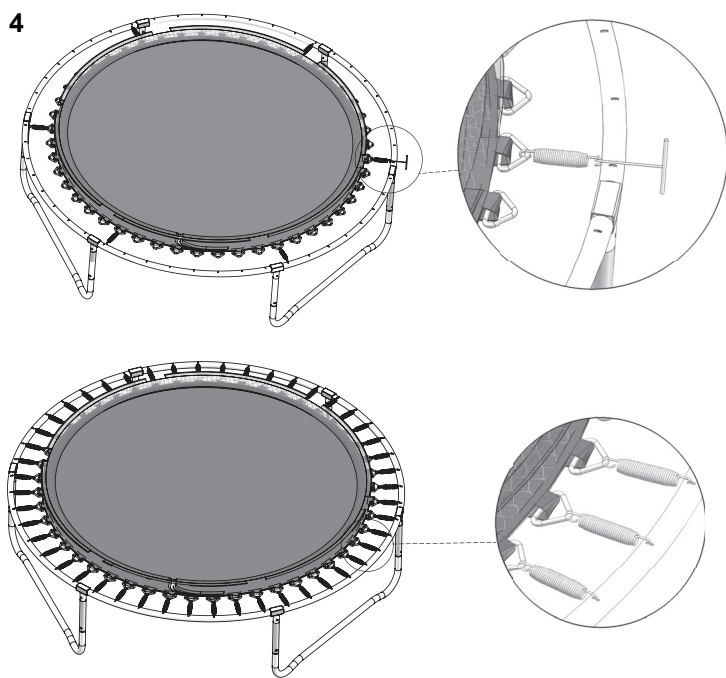
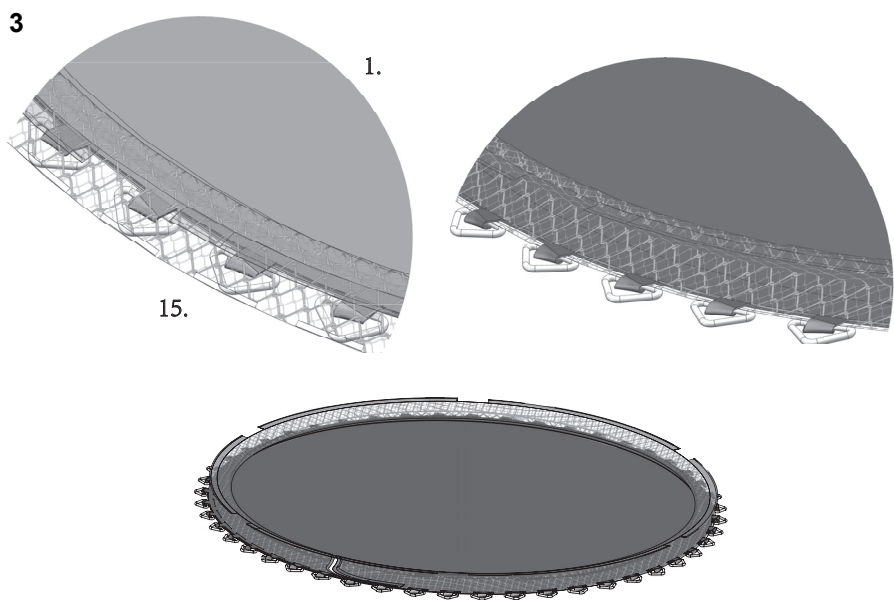
Szerelés
Montaža
Συναρμολόγηση
Montering
Asennus

1

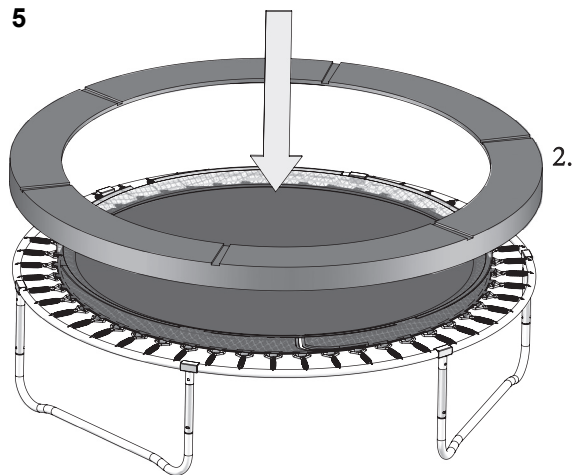


2

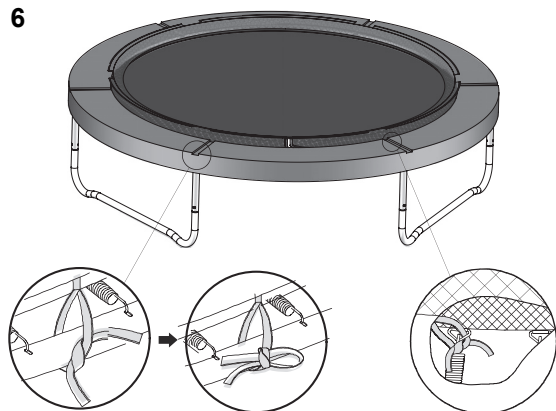




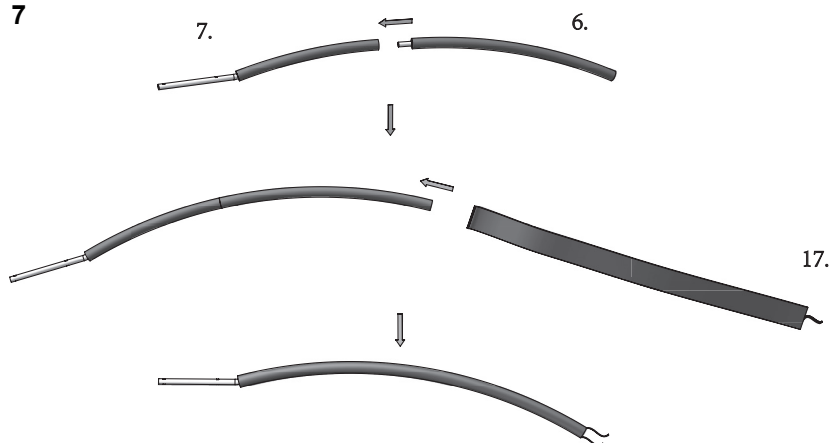
5

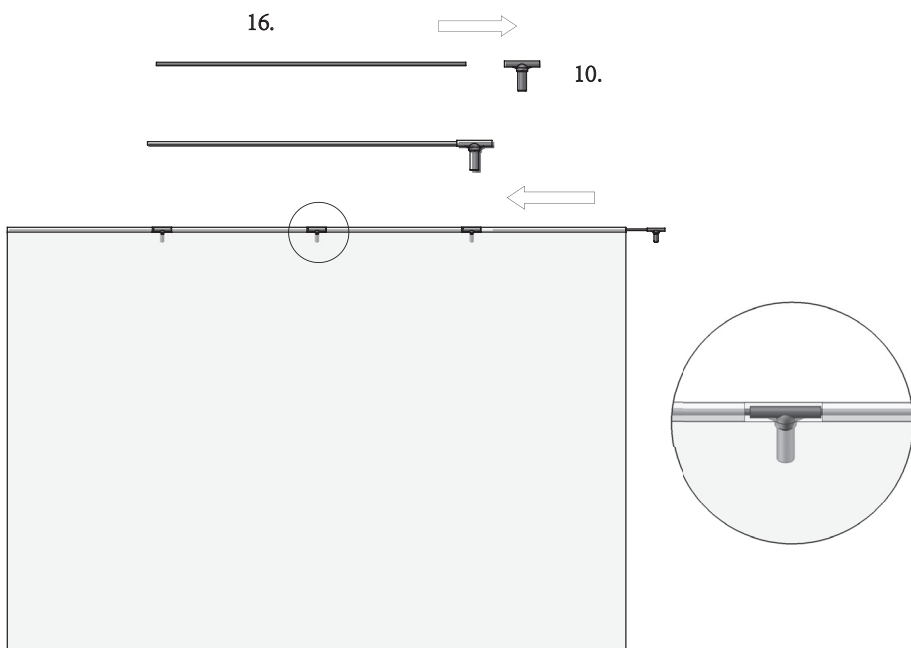
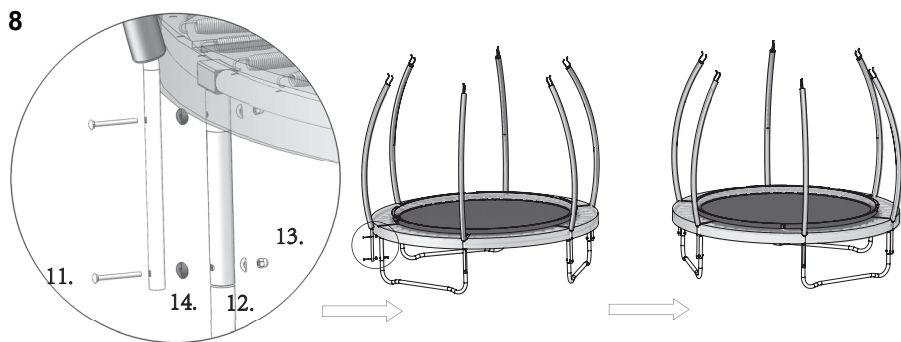


6

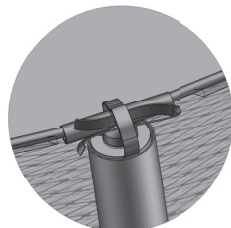
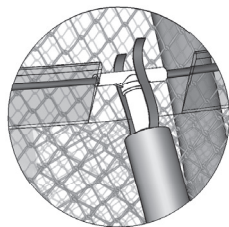
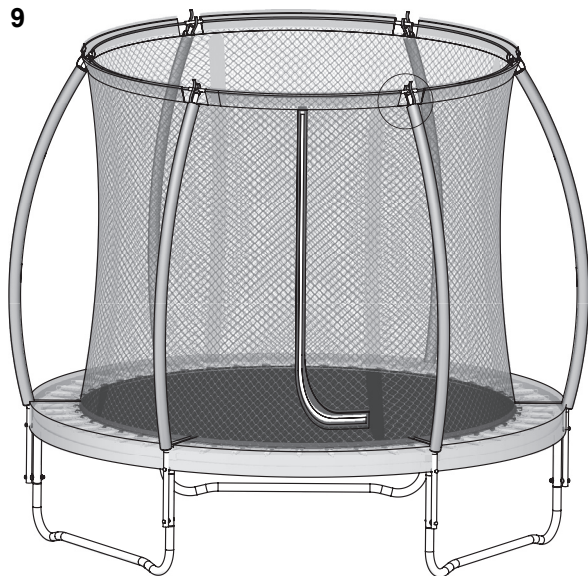


7





9



Wichtig, für spätere Bezugnahme aufbewahren: Sorgfältig lesen

Inhalt

Bevor Sie beginnen...	8
Zu Ihrer Sicherheit	8
Auspacken und Montage	9
Montage Sicherheitsnetz	10
Vor dem ersten Sprung	10
Die ersten Sprünge	12
FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN	13
Wartung	14
Pflege, Aufbewahrung, Entsorgung	14
Technische Daten	14

Bevor Sie beginnen...

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Trampolin ist ein Sportgerät zur Sprungunterstützung. Es ist zum senkrechten Springen vorgesehen. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

Das Produkt muss entsprechend den Vorgaben in der Gebrauchsanweisung betrieben werden.

Was bedeuten die verwendeten Symbole?

Gefahrenhinweise und Hinweise sind in der Gebrauchsanweisung deutlich gekennzeichnet. Es werden folgende Symbole verwendet:



GEFAHR! Art und Quelle der Gefahr! Bei Missachtung des Gefahrenhinweises entsteht eine Gefahr für Leib und Leben.



ACHTUNG! Art und Quelle der Gefahr! Dieser Gefahrenhinweis warnt vor Geräte-, Umwelt- oder anderen Sachschäden.



Hinweis: Dieses Symbol kennzeichnet Informationen, die zum besseren Verständnis der Abläufe gegeben werden.

Zu Ihrer Sicherheit

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Für eine sichere Montage muss der Benutzer diese Gebrauchsanweisung vor der Montage gelesen und verstanden haben.
- Beachten Sie alle Sicherheitshinweise! Wenn Sie die Sicherheitshinweise missachten, gefährden Sie sich und andere.
- Bewahren Sie alle Gebrauchsanweisungen und Sicherheitshinweise für die Zukunft auf.
- Sämtliche Teile des Produktes müssen richtig montiert sein.
- Produkt von offenen Flammen fernhalten.

Lagerung und Transport

- Produkt immer trocken aufbewahren.
- Produkt an einem frostfreien Ort lagern.
- Produkt nicht unnötig der Witterung aussetzen.
- Produkt beim Transport vor Beschädigungen schützen.

Sicherheitshinweise für Trampoline



ACHTUNG! Verletzungsgefahr! Personen mit einem Körpergewicht über 100 kg dürfen das Sportgerät nicht verwenden.

- In diesem Handbuch finden Sie Sicherheitshinweise, Warnhinweise zu den richtigen Sprungtechniken auf dem Trampolin für Ihre Sicherheit und Hinweise zur fachgerechten Montage, Pflege und Instandhaltung des Trampolins für eine lange Lebensdauer. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen sollten sich daher mit diesen Anweisungen vertraut machen. Jeder, der das Trampolin benutzen möchte, sollte seine eigenen Grenzen beim Ausführen der Sprungübungen auf diesem Trampolin kennen.
- Die Standfestigkeit des Produktes ist nur gewährleistet, wenn es auf einem festen, ebenen und ausreichend tragfähigen Untergrund montiert und aufgestellt wird.
- Das Sportgerät sollte auf Rasen oder dafür geeigneten Matten aufgestellt werden.
- Trampoline dürfen nicht über Beton, Asphalt oder sonstigen harten Oberflächen aufgebaut werden.
- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Sportgerätes einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich zur Benutzung in der Lage sind.
- Als zurückspringendes Sportgerät kann es den Benutzer in ungewohnte und unerwartete Höhen und Körperhaltungen versetzen.
- Benutzen Sie das Sportgerät nicht wenn es nass oder durch z.B. Laub verunreinigt ist.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob Bauteile locker sind, fehlen oder Abnutzungserscheinungen aufweisen.
- Achten Sie besonders darauf dass sich die Schutzabdeckung nicht löst oder Federn ausgehängen sind.
- Legen Sie niemals andere Objekte wie Bälle oder andere Sportgeräte auf das Trampolin.
- Es wird dringend empfohlen, das mitgelieferte Sicherheitsnetz zu verwenden.
- Tragen Sie beim Springen auf dem Trampolin die richtige Kleidung, vorzugsweise Sportkleidung und Socken.
- Tragen Sie niemals Schuhe bei der Benutzung des Sportgeräts.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.
- Ohne Schuhe benutzen
- Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.
- Vor dem Benutzen Taschen und Hände leeren.
- Zur Vermeidung von Beschädigungen sollten keine Haustiere auf die Sprungmatte gelassen werden
- Vor dem Betreten des Trampolins sollten alle scharfen Gegenstände aus der Kleidung entfernt werden.
- Überhaupt sollten alle scharfen oder spitzen Gegenstände von der Matte ferngehalten werden.

- Das Sicherheitsnetz soll den Benutzer vor einem Sturz vom Trampolin schützen, deshalb nicht absichtlich in das Netz springen.
- Änderungen am Trampolin (z.B. das hinzufügen eines Anbauteils) müssen nach den Anweisungen des Herstellers ausgeführt werden. Insbesondere sind die Anbauteile mit Anweisungen über deren Einbau, notwendige Abmessungen und über die richtige Befestigung auszustatten (z.B. Sicherheitsnetz, Aufstiegshilfe).
- Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.
- Das Sprungtuch nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Hören Sie sofort mit dem Springen auf, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Sie Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verspüren. Schwindel weist auf Müdigkeit hin und Sie sollten aufhören zu springen und sich auf den Boden legen, wenn Sie sich schwindelig fühlen.
- Maximale Nutzungsdauer des Sicherheitsnetzes: 1 Jahr.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Achtung. Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achtung. Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.



Das Produkt ist nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet, da Kleinteile verschluckt werden könnten.

Auspacken und Montage

Auspacken

Produkt auspacken und auf Vollständigkeit prüfen.

Siehe auch: ► *Verpackung entsorgen* – S. 14

Lieferumfang

► *Lieferumfang* – S. 2

Montage



GEFAHR! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Stellen Sie vor der Montage sicher, dass sich mindestens 2 m Freiraum um das Sportgerät befindet. In der Höhe sollten mindestens 7 m Freiraum sichergestellt werden.

Achten Sie darauf, dass keine Äste, Kabel oder andere Objekte in den Freiraum hineinragen.

Achten Sie darauf, dass sich keine Objekte wie ein Baumstumpf, Steine oder sonstige Objekte unter oder neben dem Trampolin befinden.

Bauen Sie das Trampolin nicht neben Wände, Bäume oder andere Sport- und Spielgeräte auf.



ACHTUNG! Gefahr von Produktschäden! Das Produkt muss auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montiert werden. Eine Montage auf unzureichendem Untergrund beeinträchtigt die Stabilität des Produktes.



Hinweis: Zur Montage sind zwei Personen nötig.

- Produkt auf festem, ebenem und ausreichend tragfähigem Untergrund montieren.
- Die Verlängerungen (3) in die Stützen (5) stecken (► S. 3, Punkt 2).
- Die soeben montierten Stützen jeweils vertikal aufstellen und die Oberrohre (4) wie dargestellt aufstecken (► S. 3, Punkt 1).
- Die Stützen wie dargestellt kreisförmig zu einem Stützrahmen zusammenbauen. Die Anzahl der Stützen ist abhängig von der Größe Ihres Trampolins. (► S. 3, Punkt 2)
- Legen Sie die Matte (1) in die Mitte des Stützrahmens (► S. 4, Punkt 4).
- Bringen Sie mit Hilfe einer zweiten Person Sie die Matte wie dargestellt in Position.



GEFAHR! Verletzungsgefahr! Tragen Sie bei der Montage Schutzhandschuhe. Insbesondere die Montage der Federn stellt ein hohes Verletzungsrisiko dar.

- S. 4, Punkt 3
- S. 4, Punkt 4
- S. 5, Punkt 5
- S. 2, Punkt 6
- Hängen Sie die ersten vier Federn (► S. 4, Punkt 4) mithilfe des Zugeisens (9) in die Matte und Oberrohr der Stützen wie dargestellt ein: Dazu hängen Sie erst die Feder (8) in die Mattenösen ein und verlängern die Feder mittels Zugeisen soweit bis die Haken der Feder in das Oberrohr (4) einrasten kann.
- Wiederholen Sie dies für jede Feder, bis jede Mattenöse (► S. 4, Punkt 4) mit dem Stützrahmen verbunden ist.
- Legen Sie die Abdeckung (2) wie dargestellt auf den Stützrahmen, sodass Rahmen und Federn abgedeckt sind. Alle Metallteile müssen abgedeckt sein. (► S. 5, Punkt 5)
- Legen Sie das Gummiband um den Rahmen und hängen Sie den Haken ebenfalls in die Mattenöse ein.
- Wiederholen Sie dies für alle Gummibänder der Abdeckung, sodass diese sicher fixiert sind.
- Nach der Montage alle Verbindungen überprüfen.
- S. 5, Punkt 6



WARNUNG! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Damit das Trampolin sicher genutzt werden kann, ist es SEHR WICHTIG, dass das Randpolster vor der Verwendung des Geräts ordnungsgemäß, fest und in der korrekten Position am Trampolinrahmen befestigt wird.

Bringen Sie das eine Ende des Befestigungsseils an einem der D-förmigen Ringe an, und führen Sie das andere Ende des Seils durch die Schlaufen des Randpolsters.

- **DENKEN SIE DARAN:**

Die Schlaufen am Randpolster müssen zunächst nach unten durch die D-förmigen Ringe gesteckt werden, bevor Sie das Seil durch die Schlaufen führen können.

► S. 4, Punkt 4

Verbinden Sie die losen Enden des Befestigungsseils miteinander, und sichern Sie diese Verknüpfung mit dem Plastik-Kabelbinder.



GEFAHR! Unmittelbare Lebens- oder Verletzungsgefahr! Sollten Sie diesen Arbeitsschritt nicht ausführen, kann dies schwere Verletzungen, Strangulierungen oder sogar den Tod von Personen zur Folge haben.

Montage Sicherheitsnetz



Hinweis: Zur Verbesserung der Sicherheit wird empfohlen, das mitgelieferte optionale Sicherheitsnetz zu montieren.

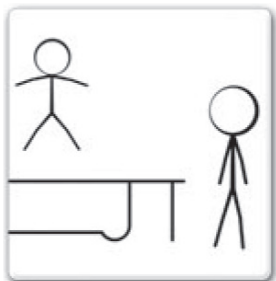
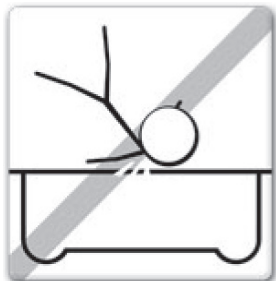
Zur Montage sind zwei Personen nötig.

- Stecken Sie das Unterrohr (6) in das Oberrohr (7) und ziehen Sie die Polsterhülle (17) wie dargestellt darüber. Der untere Bereich des Unterrohrs bleibt frei (► S. 5, Punkt 7).
- Montieren Sie das soeben montierte Stützrohr mittels Schraube (11) Unterlegscheibe (12), Distanzstück (14) und Mutter (13) wie dargestellt am Stützrahmen. (► S. 6, Punkt 8)
- Wiederholen Sie dies für die übrigen Stützrohre wie dargestellt.
- Suchen Sie nun die Öffnung im Sicherheitsnetz (15) und entscheiden Sie wo der Eingang zum Trampolin sein soll.
- Hängen Sie dann die Laschen an der Oberseite des Sicherheitsnetzes jeweils wie dargestellt im oberen Bereich der Stützrohre ein und achten auf die richtige Position bezüglich des Eingangs.
- Hängen Sie die Gummibänder des Sicherheitsnetzes wie dargestellt in die Mattenösen der Unterseite des Sicherheitsnetzes (16) ein. (► S. 6, Punkt 8)
- Führen Sie dies rund um das Trampolin durch, bis das Netz ordentlich und gleichmäßig gespannt ist.
- Überprüfen Sie nun erneut, ob alle Federn und Gummibänder ordentlich sitzen und bessern Sie ggf. nach: Unter Umständen müssen einzelne Gummibänder des Sicherheitsnetzes wiederholt gelöst werden, um das Netz gleichmäßig zu positionieren.

Vor dem ersten Sprung

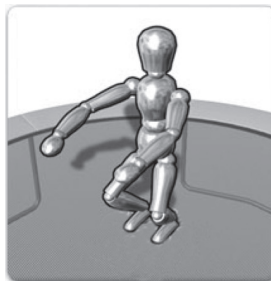


- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden
- Halten Sie während der Benutzung keine Gegenstände in der Hand und stellen Sie keine Gegenstände auf das Trampolin.
- Stellen Sie das Trampolin nicht unter überhängende Gegenstände wie z. B. Baumäste oder Leitungen.
- Niemals auf das Trampolin hinauf- oder vom Trampolin herunterspringen und das Trampolin niemals zum Sprung auf oder in ein anderes Objekt benutzen.

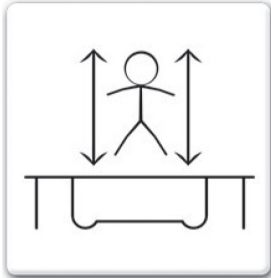


- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verschlissene, beschädigte oder fehlende Teile, was die Verletzungsgefahr in einigen Fällen erhöhen kann. Achten Sie dabei insbesondere auf:
 - Löcher oder Risse in der Sprungmatte
 - Durchhängende Sprungmatte
 - Offene Nähte oder andere Verschleißerscheinungen der Matte
 - Verbogene oder gebrochene Rahmentteile, z.B. Füße
 - Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
 - Beschädigte, fehlende oder gefährlich befestigte Randabdeckung
 - Herausragende Teile jeder Art (insbesondere scharfkantige) am Rahmen, den Federn oder der Matte
- Wenn einer der oben genannten Fälle eintritt oder falls Sie vermuten, dass der Benutzer verletzt werden kann, sollte das Trampolin abgebaut oder unzugänglich gemacht werden, bis das Problem beseitigt ist!

- Gewöhnen Sie sich langsam an das Trampolin und lernen Sie, wie viel Sprunghöhe in jedem Sprung ist. Achten Sie hierbei besonders auf die Körperposition und die Sprungtechnik, bis Sie jeden Sprung leicht und kontrolliert ausführen können.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf oder vom Trampolin steigen. Nicht auf das Trampolin aufsteigen, indem Sie sich an der Rahmenauflage festhalten, auf die Sprungfedern klettern oder von oben auf die Trampolinmatte springen (z.B. von einer Terrasse, vom Dach oder von einer Leiter). Dies ist als äußerst gefährlich anzusehen.
- Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden. Wenn Kleinkinder auf dem Trampolin spielen, sollten Sie ihnen beim Auf- und Absteigen vom Trampolin helfen.
- Um Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie vor dem ersten Sprung die Landung üben:



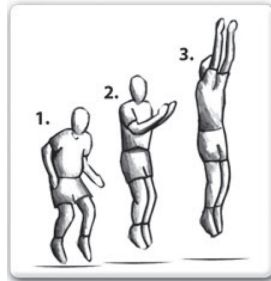
- Bei der Landung müssen die Knie leicht angewinkelt sein um die Wucht der Landung abfedern zu können. Die Arme werden wie dargestellt zur besseren Balance ausgestreckt.
- Beginnen Sie Ihre Sprünge immer aus der Mitte des Trampolins.
- Springen Sie immer nur senkrecht nach oben.
- Springen Sie immer kontrolliert auf dem Trampolin. Ein Sprung ist beherrscht, wenn Sie wieder auf der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, bitte sofort aufhören zu springen.
- Halten Sie beim Springen Körperspannung und achten Sie darauf eine gleichbleibende Körperhaltung zu behalten.



- Versuchen Sie stets auf den Füßen zu landen und versuchen Sie keine Saltos oder Schrauben. Dafür ist das Trampolin nicht ausgelegt.
- Wenden Sie sich an einen qualifizierten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie versuchen, über die Grundsprünge hinauszugehen.
- Um die Unfallgefahr zu senken, muss der Übungsleiter alle Sicherheitsbestimmungen und Hinweise richtig verstehen und umsetzen.
- Wenn das Trampolin nicht beaufsichtigt werden kann, ist es mit einem Verfahren zu sichern, damit niemand es unbeaufsichtigt benutzt.

Die ersten Sprünge

Strecksprung



- Beginnen Sie in stehender Position, die Füße in schulterbreite gespreizt, mit aufrechtem Kopf und dem Blick nach vorn auf die Trampolinmatte gerichtet.
- Schwingen Sie die Arme nach vorn und mit kreisförmigen Bewegungen hoch über den Kopf.
- Beine und Füße in der Luft zusammenführen und mit den Zehenspitzen nach unten zeigen.
- Bei der Landung auf der Matte die Füße schulterbreit gespreizt halten (wie in der Anfangsposition).

Kniesprung



- Mit einem flachen Strecksprung beginnen.
- Auf den schulterbreit gespreizten Knien landen, dabei den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten, die Arme zur Seite oder nach vorne strecken, um das Gleichgewicht zu halten.
- Zur ursprünglichen Sprungposition zurückspringen, indem man die Arme hochschwingt.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

Sitzsprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Mit den Beinen gerade ausgestreckt landen, dabei mit beiden Händen neben den Hüften abstützen und den Rücken gerade und den Körper gestreckt halten.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

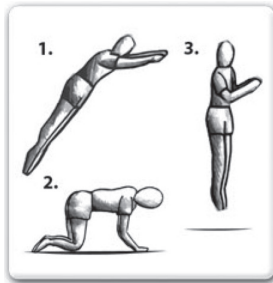
FORTGESCHRITTENE ÜBUNGEN



Hinweis: Wenden Sie sich an einen geschulten Trampolin-Übungsleiter, bevor Sie zu fortgeschrittenen Übungen übergehen, um ein größtmögliches Sicherheitsniveau aufrechtzuerhalten.

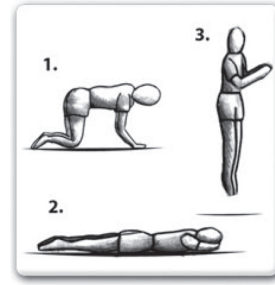
Wenn Sie weiter trainieren und fortgeschrittenen Trampolin-Übungen erlernen möchten, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten und geprüften Übungsleiter.

Strecksprung



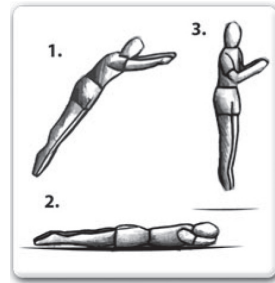
- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, dabei darauf achten, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte ist und das Hände und Beine auch schulterbreit gespreizt sind.
- Durch Druck mit den Händen wieder in die aufrechte Position zurückkehren.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.
- Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

Mit Händen und Knien zum Bauchsprung



- Gleichzeitig auf Händen und Knien landen, den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie diese Höhe geschafft haben, springen Sie etwas höher, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen. Erst zur nächsten Übung übergehen, wenn Sie diesen Sprung sicher beherrschen.

Bauchsprung



- Mit einem flachen Strecksprung in normaler Position beginnen.
- Den Rücken gerade und den Körper mit dem Rücken horizontal zur Matte gestreckt halten, die Beine nach hinten strecken und die Arme vor dem Gesicht in der Luft verschränken, um auf der Matte in Liegeposition zu landen.
- Bei der Landung darauf achten, dass Sie mit dem gesamten Körper gleichzeitig auf der Matte landen.
- Mit den Händen abstoßen und wieder in die aufrechte Position zurückspringen.
- Wenn Sie den Sprung auf dieser Höhe beherrschen, etwas höher springen, aber daran denken, die Sprunghöhe weiterhin zu beherrschen.

Wartung

- Regelmäßige die wichtigsten Teile (Rahmen, Ver-spannung, Sprungtuch, Polsterung und Sicherheitsnetz) überprüfen und warten, da bei fehlerhafter Überprüfung das Trampolin zu einer Gefahr werden kann.
- Besonders wichtig ist, sie zu Beginn jeder Saison sowie regelmäßig während der Gebrauchssaison durchzuführen.
- Eine regelmäßige Wartung ist erforderlich. Ein Vernachlässigen der regelmäßigen Wartung kann für die Benutzer zu einer Gefahr werden.
- Es ist zu überprüfen, dass alle federbelasteten Verbindungen (Sperrbolzen) unbeschädigt sind und sich während des Spielens nicht verschieben können.
- Selbstsichernde Muttern sind nur für den einmaligen Aufbau geeignet und daher zu erneuern.
- Achtung! Nur für den Hausgebrauch.

Starker Wind

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich gebracht oder abgebaut werden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den runden, oberen Rahmenteil des Trampolins mit Hilfe von Seilen und Pflöcken am Boden zu vertäuen.

- Verwenden Sie dabei mindestens 3 Seile. Es reicht nicht, nur die Füße des Trampolins am Boden zu befestigen, da sie aus den Fußansatz-tücken gerissen werden können.

Umstellen des Trampolins

- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zu Transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
- Für das Umstellen des Trampolins sind immer vier Personen erforderlich. Alle Rohrverbindungen müssen mit einem wetterfesten Klebeband

wie z.B. Isolierband umwickelt werden. Dadurch wird verhindert, dass der Rahmen beschädigt wird oder dass sich Verbindungen lösen.

- Heben Sie das Trampolin zum Umstellen leicht vom Boden an und halten Sie es horizontal zum Boden
- Wenn das Trampolin auf eine andere Weise umgestellt werden soll, muss es auseinandergebaut werden.

Pflege, Aufbewahrung, Entsorgung

Reinigung und Pflege



ACHTUNG! Schäden durch Umwelteinflüsse! Setzen Sie das Produkt nicht unnötig der Witterung aus.

- Beachten Sie bei der Verwendung von Reinigungs- und Pflegemitteln die Hinweise des Herstellers.
- Zur Reinigung trocken abbürsten. Hartnäckigere Verschmutzungen mit warmem Seifenwasser und einer Bürste entfernen. Vor dem Einpacken immer trocknen lassen.
- Verbindungen regelmäßig prüfen.

Aufbewahrung

- Das Produkt ist frostempfindlich. Überwintern Sie das Produkt an einem trockenen, gut belüfteten Ort.

Entsorgung

Produkt entsorgen

Mit der getrennten Entsorgung führen Sie die Altgeräte dem Recycling oder anderen Formen der Wiederverwertung zu. Sie helfen damit zu vermeiden, dass u. U. belastende Stoffe in die Umwelt gelangen.

Verpackung entsorgen

Die Verpackung besteht aus Karton und entsprechend gekennzeichneten Folien, die recycelt werden können.

- Führen Sie diese Materialien der Wiederverwertung zu.

Technische Daten

Artikelnummer	497417	609528	609529
Durchmesser	4,27m	2,44m	3,05m
Abmessungen	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Max. Benutzergewicht	120kg	80kg	100kg

Importante, conservare per eventuali consultazioni future: Leggere attentamente

Contenuto

Prima di iniziare...	15
Per la vostra sicurezza	15
Disimballaggio e montaggio	16
Montaggio della rete di sicurezza	17
Prima di effettuare il primo salto	17
I primi salti	19
ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO	19
Manutenzione	20
Manutenzione, conservazione, smaltimento	20
Dati tecnici	21

Prima di iniziare...

Impiego appropriato

Il trampolino elastico è un attrezzo sportivo che consente di saltare ripetutamente. È pensato per il salto verticale.

Questo prodotto non è destinato all'impiego industriale.

Il prodotto si deve impiegare in base alle indicazioni contenute nelle istruzioni per l'uso.

Cosa significano i simboli usati?

Nelle presenti istruzioni per l'uso, le indicazioni sui pericoli e le avvertenze vengono indicate con chiarezza. I simboli utilizzati sono i seguenti:



PERICOLO! Tipo e fonte del pericolo! La mancata osservanza di questa avvertenza comporta pericoli per la vita e l'incolumità delle persone.



AVVISO! Tipo e fonte del pericolo! Questa avvertenza segnala il rischio di danni all'apparecchio e all'ambiente o altri danni materiali.



Nota: con questo simbolo vengono contrassegnate le informazioni che contribuiscono a migliorare la comprensione dei cicli di lavoro.

Per la vostra sicurezza

Avvertenze generali sulla sicurezza

- Per assicurare un montaggio sicuro, leggere e comprendere le presenti istruzioni per l'uso.
- Osservare tutte le avvertenze sulla sicurezza! Se tali avvertenze non vengono osservate si mette a rischio l'incolumità propria e quella degli altri.
- Conservare tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza per poterle consultare in seguito.
- Tutti i componenti del prodotto devono essere montati correttamente.
- Tenere il prodotto lontano da fiamme libere.

Conservazione e trasporto

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo dal gelo.

- Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.
- Proteggere il prodotto da eventuali danneggiamenti durante il trasporto.

Indicazioni di sicurezza per i trampolini elastici



AVVISO! Pericolo di lesioni! L'attrezzo non può essere utilizzato da persone di peso corporeo superiore ai 100 kg.

- Nel presente manuale trovate avvertenze di sicurezza sulle giuste tecniche di salto sul trampolino elastico per la vostra incolumità e altre indicazioni relative ad un corretto montaggio, cura e manutenzione del trampolino per garantire una maggiore durata dello stesso. Gli utenti e chi sorveglia il loro lavoro dovrebbero pertanto leggere le presenti istruzioni. Chi desidera utilizzare il trampolino elastico deve avere consapevolezza dei propri limiti nell'esecuzione di esercizi di salto.
- La stabilità del prodotto è assicurata solo se lo si monta e installa su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.
- L'attrezzo sportivo deve essere disposto su di un prato o su appositi tappeti.
- Non installare i trampolini su calcestruzzo, asfalto o altre superfici dure.
- Prima di utilizzare questo attrezzo, è consigliabile chiedere un consulto medico per assicurarsi di essere in condizioni di salute adeguate all'utilizzo dello stesso.
- In qualità di attrezzo sportivo rimbalzante, può consentire a chi lo utilizza di raggiungere altezze e assumere posture inusuali e inaspettate.
- Non utilizzare l'attrezzo se bagnato o imbrattato, ad esempio, dalla presenza di foglie.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che le parti non siano allentate, mancanti o usurate.
- Accertarsi in particolare che il coperchio di protezione non sia allentato né le molle non agganciate.
- Non riporre mai altri oggetti come palle o altri attrezzi sportivi sul trampolino.
- Si consiglia vivamente di utilizzare la rete di sicurezza inclusa nel volume di consegna.
- Prima di saltare sul trampolino elastico, indossare un abbigliamento adeguato, preferibilmente abiti sportivi e calze.
- Non indossare mai scarpe quando si utilizza questo attrezzo.
- Un solo utilizzatore. Rischio di collisione.
- Prima dell'uso, chiudere sempre l'apertura a rete.
- Utilizzare senza scarpe.
- Non utilizzare se il telo è bagnato.
- Prima dell'uso, svuotare tasche e mani.
- Per evitare danni, non far salire animali domestici sulla stuoia.
- Prima di salire sul trampolino, rimuovere tutti gli oggetti taglienti dagli indumenti.
- In generale, tutti gli oggetti appuntiti o taglienti devono essere tenuti lontani dalla stuoia.
- La rete di sicurezza ha lo scopo di proteggere l'utente in caso da eventuali cadute dal trampolino; non saltare pertanto intenzionalmente nella rete.

- Qualsiasi modifica al trampolino (ad es. l'aggiunta di un accessorio) deve essere effettuata seguendo le istruzioni del produttore. In particolare, gli accessori devono essere muniti con istruzioni sul montaggio, sulle relative dimensioni e sull'esatto fissaggio (ad es. rete di sicurezza, mezzi di salita).
- Saltare sempre al centro del telo.
- Non scendere dal telo saltando.
- Limitare la durata di utilizzo ininterrotto (fare pause a intervalli regolari).
- In caso di maleore o dolore alle articolazioni o ai muscoli, sospendere immediatamente l'attività di salto. I capogiri sono un segno di stanchezza: qualora sopravvenissero, smettere di saltare e distendersi a terra.
- Durata di utilizzo max. della rete di sicurezza: 1 anno.
- Attenzione. Non mangiare mentre si salta.
- Attenzione. Il trampolino va montato da una persona adulta seguendo le istruzioni di montaggio e poi testato prima del primo uso.
- Attenzione. In presenza di vento forte, assicurare il trampolino e non servirsene.



Il prodotto non è adatto per bambini di età inferiore ai 3 anni, contiene materiali minuscoli che potrebbero essere ingeriti.

Disimballaggio e montaggio

Disimballaggio

Disimballare il prodotto e controllare che sia completo.

Vedi anche: ► *Smaltimento dell'imballaggio* – p. 21

Volume di fornitura

► *Volume di fornitura* – p. 2

Montaggio



PERICOLO! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Prima di procedere al montaggio, assicurarsi che vi sia uno spazio minimo di 2 m intorno all'attrezzo. In altezza dovrebbero essere assicurati almeno 7 m di spazio.

Controllare che non sporgano aste, cavi o oggetti di altro tipo nello spazio circostante.

Verificare anche che non siano presenti oggetti come ceppi di alberi, pietre o altro sotto o accanto al trampolino.

Non montare il trampolino elastico accanto a pareti, alberi o altri attrezzi sportivi e da gioco.



AVVISO! Rischio di danneggiamento del prodotto! Il prodotto deve essere montato su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente. Il montaggio su un sottofondo non adeguato pregiudica la stabilità del prodotto.



Nota: Il montaggio deve essere eseguito da due persone.

- Montare il prodotto su un sottofondo solido, piano e di portata sufficiente.

- Inserire le estensioni (3) nei supporti (5) (► *P. 3, punto 2*).
- Una volta montati i supporti, disporli in verticale e inserire poi i tubi superiori (4) come illustrato (► *P. 3, punto 1*).
- Assemblare i supporti in modo circolare sul telaio, come illustrato. Il numero di supporti dipende dalle dimensioni del trampolino. (► *P. 3, punto 2*)
- Disporre la stuoia (1) al centro del telaio di supporto (► *P. 4, punto 4*).
- Con l'aiuto di un'altra persona, mettere in posizione la stuoia come illustrato.



PERICOLO! Pericolo di lesioni! Durante il montaggio indossare guanti protettivi. In particolare il montaggio delle molle comporta un elevato rischio di lesioni.

► *P. 4, punto 3*

► *P. 4, punto 4*

► *P. 5, punto 5*

► *P. 2, punto 6*

- Agganciare le prime quattro molle (► *P. 4, punto 4*) con l'aiuto del palanchino (9) nella stuoia e il tubo superiore dei supporti come illustrato: Agganciare prima le molle (8) negli occhielli della stuoia ed estendere le molle col palanchino finché i ganci delle molle non s'incastano nel tubo superiore (4).
- Ripetere l'operazione per ogni molla, finché tutti gli occhielli (► *P. 4, punto 4*) non vengano legati al telaio di supporto.
- Disporre la copertura (2) come illustrato sul telaio di supporto, in modo che il telaio e le molle restino coperti. Tutte le parti in metallo devono essere coperte. (► *P. 5, punto 5*)
- Disporre il nastro gommatto intorno al telaio e agganciare i ganci agli occhielli della stuoia.
- Ripetere l'operazione per tutti i nastri gommati della copertura, in modo che questi siano fissati in modo sicuro.
- Al termine del montaggio verificare tutte le giunzioni.

► *P. 5, punto 6*



AVVERTENZA! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Per la sicurezza d'impiego è molto importante che l'imbottitura sia saldamente fissata al telaio e in corretta posizione prima di utilizzare il trampolino.

Legare un'estremità della corda fuori dell'"anello a D" e infilare l'altra estremità attraverso l'anello della cintura

- Ricorda!

Gli anelli della cintura devono passare sotto attraverso ciascun "anello a D" prima che la corda passi attraverso l'anello.

► *P. 4, punto 4*

Legare insieme le estremità della corda di cucitura e fissare con fascetta in plastica.



PERICOLO! Incombente pericolo di lesioni o di morte! Non facendo ciò si rischia di provocare serie lesioni, strangolamento o decesso.

Montaggio della rete di sicurezza



Nota: Per migliorare la sicurezza si consiglia di montare la rete opzionale inclusa nel volume di consegna.

Il montaggio deve essere eseguito da due persone.

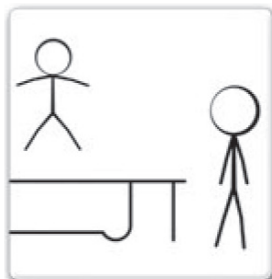
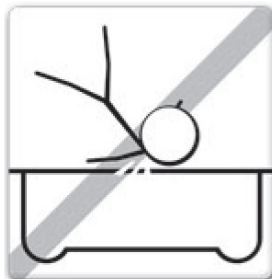
- Inserire il tubo inferiore (6) in quello superiore (7) e tirare l'involucro d'imbottitura (17) come illustrato. La parte in basso del tubo inferiore resta libera (► P. 5, punto 7).
- Montare come illustrato questo tubo di supporto sul telaio, utilizzando vite (11), rondella (12), distanziatore (14) e dado (13). (► P. 6, punto 8)
- Ripetere l'operazione per gli altri tubi, come illustrato.
- Cercare l'apertura nella rete di sicurezza (15) e decidere dove collocare l'ingresso nel trampolino.
- Agganciare poi come illustrato i passanti situati all'estremità superiore della rete di sicurezza alla parte superiore dei tubi di supporto e assicurare un posizionamento corretto in base all'ingresso.
- Agganciare come illustrato i nastri gommati della rete di sicurezza agli occhielli della stuoia all'estremità inferiore della rete di sicurezza (16). (► P. 6, punto 8)
- Avvolgere il trampolino con la rete finché questa non sia tesa in modo omogeneo.
- Verificare ancora una volta che tutte le molle e i nastri gommati siano disposti in modo corretto e, se opportuno, aggiustarli. Qualora necessario, allentare singolarmente i nastri gommati della rete di sicurezza per posizionare la rete in modo omogeneo.

Prima di effettuare il primo salto



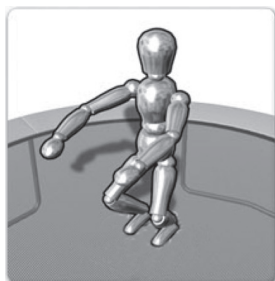
- Non utilizzare il trampolino se si è sotto l'influsso di alcolici o droghe.

- Non utilizzare il trampolino se al di sotto si trovano animali, oggetti o altre persone.
- Durante l'uso, non tenere alcun oggetto in mano e non posizionare nessun oggetto sul trampolino.
- Non posizionare il trampolino sotto oggetti sovrastanti, come pali o condutture.
- Non saltare mai sopra al trampolino o dal trampolino a terra e non utilizzare il trampolino per saltare su o in un altro oggetto.

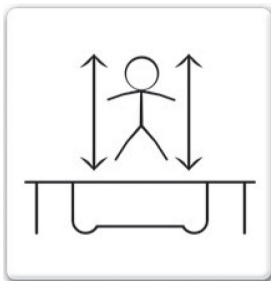


- Prima di utilizzare il trampolino, accertarsi che non vi siano componenti usurati, danneggiati o mancanti, altrimenti il rischio di lesioni in alcuni casi può essere maggiore. Controllare soprattutto:
 - Buchi o crepe nella stuoia
 - Stuoia penzolante
 - Cuciture aperte o altri segni di usura della stuoia
 - Pezzi del telaio curvati o rotti, ad es. i piedi
 - Molle rotte, danneggiate o mancanti
 - Copertura del bordo danneggiata, mancante o fissata in modo pericoloso
 - Parti sporgenti di qualsiasi tipo (soprattutto se taglienti) dal telaio, dalle molle o dalla stuoia

- Se si presenta una delle situazioni sopra indicate o si sospetta che l'utilizzatore possa subire lesioni, smontare il trampolino o renderlo inaccessibile fino a quando non si risolve il problema!
- Prendere lentamente dimestichezza col trampolino e imparare a gestire l'altezza raggiungibile con ogni salto. Osservare attentamente la posizione corporea e la tecnica di salto finché non si sia in grado di eseguirla con il pieno controllo.
- Fare attenzione quando si sale o si scende dal trampolino. Non salire sul trampolino reggendosi ai supporti del telaio, arrampicandosi sulle molle o saltando dall'alto sulla stuoia (ad es. da una terrazza, dal tetto o da una scala). Un comportamento di questo tipo è da considerarsi strettamente pericoloso.
- Non saltare a terra direttamente dal trampolino. Aiutare i bambini a salire e scendere dal trampolino.
- Praticare l'atterraggio prima del primo salto al fine di evitare lesioni:



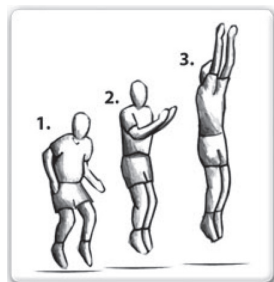
- quando si atterra, le ginocchia devono essere leggermente piegate per poter ammortizzare la violenza dell'atterraggio. Aprire le braccia come illustrato per mantenere un migliore equilibrio.
- Iniziare a saltare sempre una volta al centro del trampolino.
- Saltare sempre solo in verticale verso l'alto.
- Saltare sempre in modo controllato sul trampolino. Un salto può considerarsi sotto controllo quando si atterra nello stesso punto in cui si è iniziato il salto. In caso di perdita di controllo, smettere subito di saltare.
- Mantenere la tensione corporea e una postura coerente quando si salta.



- Cercare di atterrare sempre con i piedi e non tentare capriole o avvistamenti. Questo trampolino non è adatto a tali movimenti.
- Rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici se si desidera andare oltre i salti di base.
- Per ridurre il rischio di incidenti, l'istruttore dovrà comprendere e attuare tutte le disposizioni e le avvertenze di sicurezza.
- Qualora il trampolino non possa essere sorvegliato, può essere fissato con un sistema, che non consente di utilizzarlo quando incustodito.

I primi salti

Salto dritto



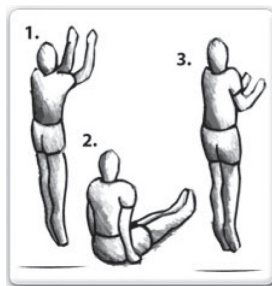
- Iniziare in posizione verticale, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, con la testa dritta e sguardo in avanti rivolto alla stuoia del trampolino.
- Muovere le braccia in avanti e sulla testa con movimenti circolari.
- Unire in aria gambe e piedi, con le punte dei piedi rivolte verso il basso.
- All'atterraggio sulla stuoia, mantenere le gambe divaricate alla larghezza delle spalle (come nella posizione iniziale).

Salto sulle ginocchia



- Iniziare con un salto dritto basso.
- Atterrare sulle ginocchia, divaricandole alla larghezza delle spalle, con la schiena dritta e il corpo disteso e le braccia sul lato o in avanti per mantenere l'equilibrio.
- Saltare per tornare alla posizione originaria, facendo oscillare le braccia.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

Salto da seduti



- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare con gambe distese, con le mani accanto ai fianchi, la schiena dritta e mantenendo il corpo disteso.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

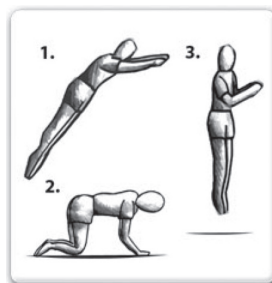
ESERCIZI DI LIVELLO AVANZATO



Nota: Prima di passare ad esercizi di livello avanzato, rivolgersi ad un istruttore qualificato per trampolini elastici per garantire un maggior livello di sicurezza.

Se si desidera esercitarsi e imparare nuovi esercizi di livello avanzato per trampolino elastico, rivolgersi ad un istruttore qualificato e certificato.

Salto dritto



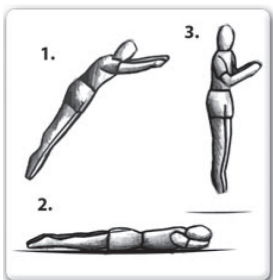
- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, facendo attenzione a mantenere la schiena in orizzontale sulla stuoia e mani e gambe divaricate alla larghezza delle spalle.
- Facendo pressione con le mani, ritornare in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.
- Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

Salto sul ventre con mani e ginocchia



- Atterrare contemporaneamente su mani e ginocchia, mantenendo distesi la schiena diritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire l'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sempre sotto controllo l'altezza. Una volta acquisito il controllo in questo salto, passare all'esercizio successivo.

Salto sul ventre



- Iniziare con un salto dritto basso in posizione normale.
- Mantenere distesi la schiena diritta e il corpo, con la schiena orizzontalmente alla stuoia, distendere le gambe all'indietro ed incrociare le braccia in aria davanti al viso per atterrare sulla stuoia in posizione orizzontale.
- Atterrare sulla stuoia con tutto il corpo.
- Darsi lo slancio con le mani e saltare di nuovo in posizione verticale.
- Se si riesce a gestire il salto a quell'altezza, saltare leggermente più in alto ma tenere sotto controllo l'altezza.

Manutenzione

- Controllare e sottoporre a manutenzione regolarmente tutti i componenti più importanti (telaio, elementi sotto tensione, telo, imbottiture e rete di sicurezza), altrimenti il trampolino può diventare pericoloso.

- È particolarmente importante effettuare il controllo ad ogni inizio di stagione e ad intervalli regolari durante la stagione in cui viene utilizzato.
- È necessario che la manutenzione sia regolare. Se la manutenzione regolare viene trascurata, il trampolino può diventare pericoloso per chi lo utilizza.
- Controllare che tutti i collegamenti a molla (perni di bloccaggio) non siano danneggiati e che non si possano spostare mentre si gioca.
- I dadi autobloccanti sono adatti per un solo montaggio, quindi si devono sostituire.
- Attenzione! Solo per uso domestico.

Vento forte

Il trampolino può essere abbattuto dal forte vento. Se si prevede un tempo ventoso, spostare il trampolino in un'area protetta o smontarlo. Un'altra possibilità consiste nel fissare al pavimento la parte rotonda superiore del telaio del trampolino servendosi di funi e picchetti.

- Utilizzare minimo 3 funi. Non basta fissare i piedi del trampolino al pavimento, perché possono staccarsi dai relativi attacchi.

Spostamento del trampolino

- Evitare di trasportare il trampolino assemblato perché potrebbe deformarsi per effetto delle molle. Se dovesse essere proprio necessario, osservare quanto segue:
- Per spostare il trampolino sono necessarie sempre quattro persone. Tutti i collegamenti tubolari devono essere avvolti con del nastro adesivo resistente alle intemperie, ad es. nastro isolante. In questo modo si evita che il telaio si danneggi o che si stacchino i collegamenti.
- Per spostare il trampolino, sollevarlo leggermente dal pavimento e tenerlo in orizzontale rispetto al pavimento.
- Per spostare il trampolino in un altro modo, occorre smontarlo.

Manutenzione, conservazione, smaltimento

Pulizia e manutenzione



AVVISO! Danni dovuti a influssi ambientali! Non esporre il prodotto inutilmente alle intemperie.

- Durante l'uso dei prodotti detergenti e di manutenzione si prega di osservare le indicazioni del produttore.
- Pulire spazzolando a secco. Eliminare lo sporco più ostinato con acqua calda e sapone e una spazzola. Lasciare asciugare sempre prima di imballarlo.
- Controllare regolarmente le giunzioni.

Conservazione

- Il prodotto è sensibile al gelo. Durante l'inverno si raccomanda di conservare il prodotto in un luogo asciutto e ben ventilato.

Smaltimento

Smaltimento del prodotto

Con la raccolta differenziata, inviare gli apparecchi vecchi al riciclaggio o ad altre forme di riutilizzo. Si contribuisce così ad evitare che eventuali sostanze inquinanti contaminino l'ambiente.

Smaltimento dell'imballaggio

L'imballaggio è composto da cartone e pellicole adeguatamente contrassegnate per essere riciclate.

- Si raccomanda di inviare questi materiali al riciclaggio.

Dati tecnici

Codice articolo	497417	609528	609529
Diametro	4,27m	2,44m	3,05m
Dimensioni	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Peso max. dell'utente	120kg	80kg	100kg

Important ! À conserver pour consultation ultérieure : à lire minutieusement

Table des matières

Avant de commencer...	22
Pour votre sécurité	22
Déballage et montage	23
Montage du filet de sécurité	24
Avant le premier saut	24
Les premiers sauts	26
EXERCICES AVANCÉS	27
Entretien	27
Entretien, stockage et élimination	28
Données techniques	28

Avant de commencer...

Utilisation conforme

Ce trampoline est un équipement de sport destiné au saut. Il est prévu pour effectuer des sauts verticaux. Ce produit n'a pas été conçu pour une utilisation professionnelle.

Le produit doit être utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

Que signifient les symboles utilisés ?

Les dangers et les mises en gardes sont indiqués clairement dans les instructions d'utilisation. On a utilisé les symboles suivants :



DANGER ! Type et source de dangers !

Tout non-respect de cette consigne entraîne un risque de blessures graves voire mortelles.



AVIS ! Type et source de dangers !

Ce symbole de danger est synonyme de dommages matériels, environnementaux ou autres.



Remarque : Ce symbole identifie les informations qui vous sont fournies afin que vous compreniez mieux les processus.

Pour votre sécurité

Conseils généraux de sécurité

- Pour garantir la sécurité durant le montage, l'utilisateur doit avoir lu et compris les instructions d'utilisation avant le montage.
- Respectez toutes les consignes de sécurité ! Si vous négligez les consignes de sécurité vous vous mettez vous-mêmes et les autres en danger.
- Conservez ces instructions d'utilisation et les consignes de sécurité pour tout usage ultérieur.
- Toutes les pièces du produit doivent être correctement montées.
- Tenir le produit hors de portée des flammes nues.

Stockage et transport

- Faites en sorte que le produit reste sec.
- Stockez le produit à l'abri du gel.
- N'exposez pas le produit aux intempéries.
- Lors du transport, protégez le produit contre tout endommagement.

Consignes de sécurité pour trampolines



AVIS ! Risques de blessures ! Les personnes pesant plus de 100 kg ne sont pas autorisées à utiliser cet équipement sportif.

- Dans ce manuel, vous trouverez les consignes de sécurité, les avertissements concernant les techniques de saut sur le trampoline pour votre sécurité et des indications sur le montage, l'entretien et la maintenance corrects du trampoline pour pouvoir l'utiliser pendant longtemps. Tous les utilisateurs et toutes les personnes chargées de la surveillance doivent donc se familiariser avec ces instructions. Toute personne qui désire utiliser le trampoline doit connaître ses propres limites lorsqu'elle effectue des exercices de saut sur l'appareil.
- La stabilité du produit est uniquement garantie lorsqu'il est monté et placé sur un sol solide, plan et suffisamment résistant.
- Cet équipement sportif doit être installé sur du gazon ou sur un tapis adapté.
- Les trampolines ne doivent pas être installés sur du béton, de l'asphalte ou un autre support dur.
- Avant de vous exercer sur cet équipement sportif, consultez un médecin pour vous assurer que vous êtes capables physiquement de l'utiliser.
- Cet équipement sportif avec rebond peut catapulter l'utilisateur à des hauteurs et dans des positions corporelles inhabituelles et inattendues.
- N'utilisez pas cet équipement sportif s'il est mouillé ou sali, par des feuilles mortes par exemple.
- Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucun élément n'est lâche ou absent ou ne présente de signes d'usure.
- Veillez tout particulièrement à ce que la couverture de protection de se détache pas et à ce que les ressorts ne pendent pas.
- Ne posez jamais d'autres objets tels que des balles ou d'autres équipements sportifs sur le trampoline.
- Il est fortement recommandé d'utiliser le filet de sécurité livré avec l'équipement.
- Lorsque vous sautez sur le trampoline, portez des véritables vêtements, de préférence de sport, et des chaussettes.
- Ne portez jamais de chaussures lorsque vous utilisez l'équipement sportif.
- Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Toujours fermer l'ouverture du filet avant l'utilisation.
- Utiliser sans chaussures
- Ne pas utiliser si le tapis de saut est mouillé.
- Vider les poches et les mains avant l'utilisation.
- Afin d'éviter les dommages, ne pas laisser les animaux de compagnie pénétrer sur le tapis de saut.
- Avant de pénétrer sur le trampoline, retirer tous les objets acérés des vêtements.
- De manière générale, toujours tenir les objets acérés ou pointus éloignés du tapis.
- Le filet de sécurité sert à protéger l'utilisateur des chutes du trampoline, ne sautez donc jamais volontairement dans le filet.

- Les modifications du trampoline (par ex. l'ajout d'un élément) doivent être effectués selon les instructions du fabricant. En particulier, les éléments ajoutés doivent être installés suivant les instructions concernant le montage, les dimensions nécessaires et la fixation appropriée (par ex. filet de sécurité, aide à la descente).
- Toujours sauter au milieu du tapis de saut.
- Ne pas quitter le tapis de saut en sautant.
- Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Arrêtez immédiatement de sauter si vous vous sentez mal ou que vous avez des douleurs dans les articulations ou les muscles. Les étourdissements sont un signe de fatigue, arrêtez de sauter et allongez-vous sur le sol si vous avez la tête qui tourne.
- Durée maximale d'utilisation du filet de sécurité : 1 an.
- Attention. Ne pas manger pendant le saut.
- Attention. Le trampoline doit être assemblé par un adulte conformément aux instruments de montage, puis contrôlé avant la première utilisation.
- Attention. En cas de vent fort, protéger le trampoline et ne pas l'utiliser.



Le produit ne convient pas pour les enfants de moins de 3 ans car ils pourraient avaler de petites pièces.

Déballage et montage

Déballage

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il est complet.

Voir aussi : ► *Élimination de l'emballage* – p. 28

Contenu de la livraison

► *Contenu de la livraison* – p. 2

Montage



DANGER ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Avant le montage, veillez à un espace libre d'au moins 2 m autour de l'appareil. En hauteur, veillez à un espace libre d'au moins 7 m.

Veillez à ce qu'aucune branche, aucun câble ni aucun autre objet ne pende dans cette espace.

Veillez à ce qu'aucun objet tel que les souches, les cailloux ou tout autre objet ne se trouve sous le trampoline ou à côté.

Ne montez pas le trampoline à côté de murs, d'arbres ou d'autres équipements de sport ou de jeu.



AVIS ! Risque d'endommager le produit ! Le produit doit être monté sur un sol solide, plan et suffisamment résistant. Le montage sur un sol inadapté réduit la stabilité du produit.



Remarque : Deux personnes sont nécessaires pour le montage.

- Monter le produit sur support solide, plan et d'une capacité de charge suffisante.
- Enfoncer les rallonges (3) dans les montants (5) (► P. 3, point 2).

- Placer les montants qui viennent d'être montés à la verticale et y insérer les tubes supérieurs (4) comme indiqué sur l'illustration (► P. 3, point 1).
- Former un cadre de support circulaire avec les montants comme indiqué sur l'illustration. Le nombre de montant dépend de la taille de votre trampoline. (► P. 3, point 2)
- Placez le tapis (1) au centre de votre cadre de support (► P. 4, point 4).
- Mettez le tapis en position comme indiqué sur l'illustration avec l'aide d'une autre personne.



DANGER ! Risques de blessures ! Portez des gants de protection pendant le montage. Le montage des ressorts en particulier présente un risque important de blessure.

► P. 4, point 3

► P. 4, point 4

► P. 5, point 5

► P. 2, point 6

- Suspendez les quatre premiers ressorts (► P. 4, point 4) à l'aide du tire lame (9) sur le tapis et le tube supérieur des montants comme indiqué sur l'illustration : Pour cela, suspendez tout d'abord les ressorts (8) dans les œillets du tapis et tendez-les avec le tire lame jusqu'à ce que le crochet du ressort puisse s'accrocher dans le tube supérieur (4).
 - Répétez l'opération pour chaque ressort jusqu'à ce que chaque œillet du tapis (► P. 4, point 4) soit relié au cadre de support.
 - Placez la couverture (2) sur le cadre de support comme indiqué sur l'illustration de manière à ce que le cadre et les ressorts soient couverts. Toutes les parties métalliques doivent être couvertes. (► P. 5, point 5)
 - Passez l'élastique autour du cadre et accrochez le crochet lui aussi aux œillets du tapis.
 - Répétez l'opération pour tous les élastiques de la couverture de manière à ce que celle-ci soit bien fixée.
 - Vérifier tous les raccords après le montage.
- P. 5, point 6



AVERTISSEMENT ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Pour une utilisation de sécurité, il est très important que le garnissage de la structure soit bien attaché à la structure et placé dans la position correcte avant d'utiliser le trampoline.

L'une des extrémités de la corde sur « l'anneau D » et l'autre extrémité à travers la boucle de sangle du tampon

- Noter !

Les boucles de sangle doivent passer à travers chaque « anneau D » avant que la corde traverse la boucle.

► P. 4, point 4

Nouer ensemble les extrémités de la corde et les sécuriser avec le lien en plastique.



DANGER ! Danger de mort ou de blessure imminent ! Tout manquement à réaliser cette étape peut causer des blessures graves, une strangulation, voire la mort.

Montage du filet de sécurité



Remarque : Pour améliorer la sécurité, il est recommandé de monter le filet facultatif livré avec l'équipement.

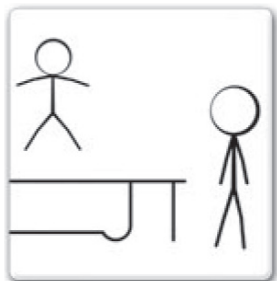
Deux personnes sont nécessaires pour le montage.

- Enfoncez le tube inférieur (6) dans le tube supérieur (7) et tirez sur la douille capitonnée (17) comme indiqué sur l'illustration. La partie inférieure du tube inférieure reste libre (► P. 5, point 7).
- Montez le tube de support que vous venez de construire sur le cadre de support comme indiqué sur l'illustration avec les vis (11), les rondelles (12), les pièces intercalaires (14) et les écrous (13). (► P. 6, point 8)
- Répétez l'opération avec les autres tubes de support comme indiqué sur l'illustration.
- Cherchez maintenant l'ouverture du filet de sécurité (15) et choisissez l'emplacement de l'ouverture du trampoline.
- Suspendez chacune des languettes à la partie supérieure du filet de sécurité comme indiqué sur l'illustration sur la partie supérieure des tubes de support et veillez à la bonne position de l'entrée.
- Accrochez les élastiques du filet de sécurité dans les œillets du tapis de la partie inférieure du filet de sécurité (16). (► P. 6, point 8)
- Répétez l'opération tout autour du trampoline jusqu'à ce que le filet soit bien tendu régulièrement.
- Vérifiez maintenant à nouveau que tous les ressorts et tous les élastiques sont bien accrochés et effectuez le cas échéant les corrections nécessaires : décrochez éventuellement certains élastiques du filet de sécurité pour bien positionner le filet régulièrement.

Avant le premier saut



- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- N'utilisez pas le trampoline si des animaux de compagnie, d'autres personnes ou des objets se trouvent sous le trampoline.
- Ne tenez aucun objet en main lors de l'utilisation et ne placez aucun objet sur le trampoline.
- Ne placez pas le trampoline en-dessous d'objets en surplomb tels que des branches d'arbre ou des conduites.
- Ne jamais sauter vers ou depuis le trampoline et ne jamais utiliser le trampoline pour sauter sur ou dans un autre objet.

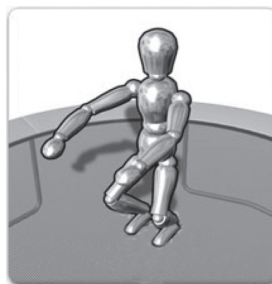


- Avant chaque utilisation, contrôlez le trampoline du point de vue de l'usure ainsi que des pièces endommagées ou absentes car cela pourrait augmenter le risque de blessure. Faites particulièrement attention aux éléments suivants :

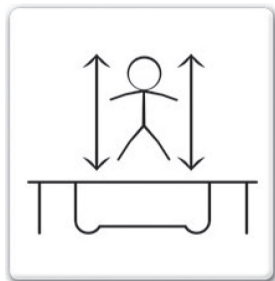
- Trous ou déchirures du tapis de saut
- Tapis de saut détendu
- Coutures ouvertes ou autres apparitions d'usure du tapis
- Éléments tordus ou abîmés du cadre, par ex. pieds
- Ressorts cassés, absents ou endommagés
- Couverture du cadre endommagée, absente ou dangereusement fixée
- Pièce de tout type (en particulier acérée) qui dépasse du cadre, des ressorts ou du tapis
- Dans l'un des cas susmentionnés ou si vous pensez que l'utilisateur pourrait se blesser, démonter le trampoline ou le rendre inaccessible jusqu'à l'élimination du problème !
- Habituez-vous lentement au trampoline et apprenez quelle hauteur est possible pour chaque saut. Veillez alors tout particulièrement à la position de

vos corps et à votre technique de saut jusqu'à être capable d'effectuer chaque saut facilement et de manière contrôlée.

- Soyez prudent quand vous montez ou descendez du trampoline. Ne montez pas sur le trampoline en vous tenant au cadre, en grimpant sur les ressorts ou en sautant sur le tapis du trampoline (par exemple à partir d'une terrasse, d'un toit ou d'une échelle). Ceci est extrêmement dangereux.
- Ne sautez pas du trampoline directement sur le sol. Quand des enfants en bas âge jouent sur le trampoline, aidez-les à monter dessus et à en descendre.
- Pour éviter de vous blesser, entraînez-vous d'abord à atterrir avant d'effectuer le premier saut :



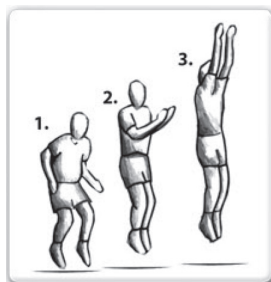
- Lors de l'atterrissage, les genoux doivent être légèrement pliés pour pouvoir amortir l'élan de l'atterrissage. Tendez vos bras comme indiqué sur l'illustration pour avoir un meilleur équilibre.
- Commencez toujours vos sauts à partir du milieu du trampoline.
- Sautez toujours verticalement vers le haut.
- Sautez toujours de manière contrôlée sur le trampoline. Vous maîtrisez un saut quand vous atterrissez au même endroit que celui dont vous êtes partis. Si vous perdez le contrôle, arrêtez immédiatement de sauter.
- Lorsque vous sautez, contractez tous les muscles de votre corps et veillez à conserver la même position.



- Essayez toujours d'atterrir sur vos pieds et n'essayez pas de faire des saltos ou des vrilles. Ce trampoline n'a pas été prévu pour ça.
- Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant d'essayer tout saut autre que les sauts de base.
- Afin de diminuer les risques d'accidents, cet entraîneur doit bien comprendre et appliquer toutes les consignes et toutes les indications de sécurité.
- S'il n'est pas possible de surveiller le trampoline, il doit être sécurisé de manière à ce que personne ne puisse l'utiliser sans surveillance.

Les premiers sauts

Saut tendu



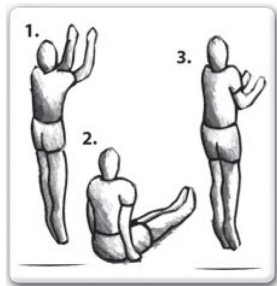
- Commencez en position debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, la tête haute et le regard dirigé vers l'avant sur le tapis du trampoline.
- Balancez les bras vers l'avant et au-dessus de la tête en faisant des cercles.
- Rejoignez les jambes et les pieds en l'air avec les pointes des pieds dirigées vers le bas.
- Gardez les pieds écartés de la largeur des épaules quand vous atterrissez sur le tapis (position identique à celle de départ).

Saut sur les genoux



- Commencez par un saut tendu plat.
- Atterrissez sur vos genoux écartés de la largeur des épaules, tenez-vous alors le dos droit et la tête levée, les bras sur le côté ou tendus devant vous pour ne pas perdre l'équilibre.
- Revenez en sautant à la position de départ en lançant vos bras vers le haut.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

Saut assis



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez les jambes tendues, soutenez-vous alors à l'aide de vos deux mains placées à côté de vos hanches et gardez le dos droit et le corps tendu.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

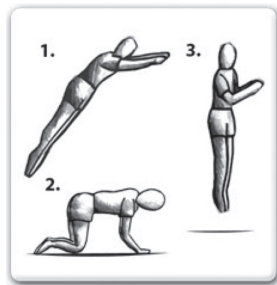
EXERCICES AVANCÉS



Remarque : Adressez-vous à un entraîneur qualifié pour les sauts sur trampoline avant de passer aux exercices avancés pour une sécurité maximum.

Si vous désirez continuer à vous entraîner et apprendre à effectuer des exercices de niveau avancé sur un trampoline, merci de vous adresser à un entraîneur qualifié diplômé.

Saut tendu



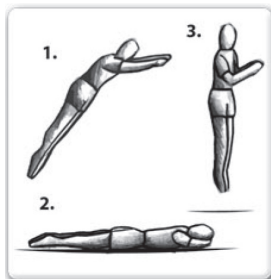
- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux et veillez alors à ce que votre dos soit parallèle au tapis et à ce que vos mains et vos genoux soient écartés de la largeur des épaules.
- Revenez à la position debout en vous appuyant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.
- Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

De la position à quatre pattes au saut à plat ventre



- Atterrissez en même temps sur les mains et les genoux, le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous avez réussi à faire ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut. Ne passez au saut suivant que quand vous maîtrisez celui-ci.

Saut à plat ventre



- Commencez par un saut tendu plat en position normale.
- Le dos droit et le corps et le dos tendus parallèles au tapis, tendez vos jambes vers l'arrière et repliez vos bras devant votre visage en l'air pour atterrir sur le tapis en position allongée.
- Lorsque vous atterrissez, veillez à ce que l'ensemble de votre corps touche le tapis en même temps.
- Revenez à la position debout en vous poussant avec vos mains.
- Quand vous maîtrisez ce saut à cette hauteur, sautez un peu plus haut mais songez bien à continuer à maîtriser la hauteur de votre saut.

Entretien

- Contrôler régulièrement les pièces principales (cadre, tension, tapis de saut, rembourrage et filet de sécurité) et les entretenir car l'omission du contrôle peut faire du trampoline un danger.

- Il est particulièrement important d'effectuer l'entretien au début de chaque saison et de manière régulière pendant la saison d'utilisation.
- Un entretien régulier est nécessaire. La négligence de l'entretien régulier peut représenter un danger pour l'utilisateur.
- Vérifier que toutes les connexions à ressort (goupilles de blocage) ne présentent pas de dommage et ne peuvent pas se déplacer pendant l'utilisation.
- Les écrous autobloquants ne conviennent que pour une installation unique et doivent donc être renouvelés.
- Attention ! Uniquement pour une utilisation domestique.

Vent fort

Le trampoline peut être renversé en cas de vent fort. Si un temps agité avec du vent est attendu, mettez le trampoline dans un endroit protégé ou démontez-le. Vous pouvez également sécuriser au sol la partie supérieure, ronde, du cadre à l'aide de câbles et de piquets.

- Utilisez pour cela au moins 3 câbles. Il n'est pas suffisant de fixer seulement les pieds du trampoline au sol car ils pourraient être arrachés des embases de fixation.

Déplacement du trampoline

- Evitez de transporter le trampoline à l'état monté car il pourrait se déformer sous la tension des ressorts. Si cela est cependant nécessaire, respectez les points suivants :
- Quatre personnes sont toujours nécessaires en vue du déplacement du trampoline. Toutes les connexions tubulaires doivent être enveloppées d'un ruban adhésif résistant aux intempéries, par ex. ruban d'isolation. Cela permet d'éviter les dommages sur le cadre ou le desserrage des connexions.

Données techniques

Numéro d'article	497417	609528	609529
Diamètre	4,27m	2,44m	3,05m
Dimensions	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Poids maximum de l'utilisateur	120kg	80kg	100kg

- Pour le déplacement, soulevez légèrement le trampoline du sol et maintenez-le à l'horizontale par rapport au sol
- Si le trampoline doit être déplacé d'une autre manière, il doit préalablement être démonté.

Entretien, stockage et élimination

Nettoyage et entretien



AVIS ! Dommages dus aux influences extérieures ! N'exposez pas inutilement le produit aux intempéries.

- Respectez les consignes du fabricant lors de l'utilisation de produits de nettoyage ou d'entretien.
- Brosser l'appareil à sec pour le nettoyer. Éliminez les encrassements plus tenaces avec de l'eau chaude savonneuse et une brosse. Avant d'emballer le produit, laissez-le toujours sécher.
- Vérifiez régulièrement les raccords.

Stockage

- Le produit est sensible au gel. En hiver, rangez le produit dans un lieu sec et bien aéré.

Élimination

Élimination du produit

En évacuant les appareils usés à l'aide du tri des déchets, vous favorisez le recyclage des matériaux et contribuez à préserver l'environnement de substances nocives ou toxiques. Vous contribuerez ainsi à éviter que des substances nocives ne soient rejetées dans la nature.

Élimination de l'emballage

L'emballage se compose de carton et de films qui peuvent être recyclés.

- Mettez ces matériaux au recyclage.

Important, keep for reference at a later date: Read carefully

Contents

Before you start...	29
For your safety	29
Unpacking and assembly	30
Fitting the safety net	30
Before jumping for the first time	31
The first jumps	33
ADVANCED EXERCISES	33
Maintenance	34
Maintenance, storage, disposal	34
Technical data	34

Before you start...

Intended use

The trampoline is a sports device used to aid jumping. It is designed for vertical jumps.

The product is not designated for commercial use.

The product must be operated according to the guidelines in the operating instructions.

What are the meanings of the symbols used?

Notes indicating danger and other notes are clearly identified in the instruction manual. The following symbols are used:



DANGER! Type and source of danger!

Ignoring a danger sign is a danger to life and limb.



NOTICE! Type and source of danger!

This danger sign warns of damage to the device, the environment or damage to property.



Note: This symbol indicates information that will help you to better understand the processes at hand.

For your safety

General safety information

- To ensure safe installation, the user should read and understand the instructions before assembling.
- Please comply with all safety instructions! If you disregard any of the safety instructions you may place yourself and others at risk.
- Store all operating information and safety instructions for future reference.
- All parts of the product must be assembled correctly.
- Keep the product away from naked flames.

Storage and transportation

- Always store the product in a dry location.
- Always store the product in a location away from frost.
- Do not expose the product unnecessarily to the weather.
- When moving the product, protect from damages.

Safety notes for the trampoline



NOTICE! Risk of injury! Person with a body weight in excess of 100 kg may not use the sports device.

- This manual contains safety notes and warning notes regarding the correct jumping techniques for your safety when using the trampoline. It also contains notes for proper assembly, care and maintenance of the trampoline to ensure a long life. All users and supervisors should therefore be familiar with these instructions. Anyone who wishes to use the trampoline should know their own limitations when it comes to the execution of jumps on this trampoline.
- The stability of the product is only ensured when it is assembled and set up on a solid, even surface capable of carrying the load.
- The sports device should be set up on lawn or suitable mats.
- Trampolines shall not be assembled over cement, asphalt, or other hard surfaces.
- Before using the sports device, consult a doctor to ensure that your level of health permits you to use such.
- The bounce of the sports device may push the user to unusual and unexpected heights and body positions.
- Do not use the sports device when it is wet or contaminated, for example, by leaves.
- Check prior to each use whether the components are loose, missing or show signs of wear.
- Pay special attention to ensure that the protective cover is not loose nor has it come away from the springs.
- Never place other objects such as balls or other sports devices on the trampoline.
- We strongly recommend using the supplied safety net.
- Wear the correct clothing when jumping on the trampoline, preferably sports wear and socks.
- Never wear shoes when using the sports device.
- Only one user. Collision hazard.
- Always close the enclosure opening before use.
- Must be used without shoes
- Do not use when the mat is wet.
- Empty pockets and hands before use.
- In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat.
- Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline.
- Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.
- The safety net is designed to protect the user from falling from the trampoline, for this reason, do not deliberately jump into the net.
- User must carry out changes to the trampoline (e.g. the addition of an attachment) according to the instructions of the manufacturer. Particularly those attachments which include instructions on their assembly, necessary measurements and the correct fastening (e.g. enclosures, climbing assistance).

- Always jump in the middle of the mat.
- Do not exit the mat by jumping.
- Limit the time of continuous usage (make regular pauses).
- Stop jumping if you feel unwell or if you have pain in your joints or muscles. Dizziness generally indicates tiredness and you should stop jumping and lie down on the ground if you feel dizzy.
- Maximum service life: 1 year
- Please note: Do not eat while jumping.
- Please note: The trampoline must be assembled by an adult according to the assembly instructions and then checked before the first use.
- Please note: Secure the trampoline in strong wind conditions and do not use it.



The product is not suitable for children under the age of 3 since small parts may be swallowed.

Unpacking and assembly

Unpacking

Unpack the product and make sure all of the pieces are there.

See: ► *Disposing of the packaging* – p. 34

Scope of delivery

► *Scope of delivery* – p. 2

Installation



DANGER! Immediate risk to life or risk of injury! Before assembly, make sure you have at least 2 m free space around the sports device. There should be at least 7 m free space upwards.

Make sure that no branches, cables or other objects reach into the space.

Make sure that there are no objects such as tree stumps, stones or other objects under or next to the trampoline.

Do not set the trampoline up next to walls, trees or other sports devices or toys.



NOTICE! Risk of damage to the product!

The product must be assembled on an even, flat surface capable of carrying the load. Assembly on an unsuitable surface will influence the stability of the product.



Note: Two persons are required for installation.

- Stand the product on a firm, even surface that is capable of carrying the load.
- Insert the extensions (3) into the supports (5) (► *P. 3, item 2*).
- Set up the just assembled supports vertically and fit the upper tubing (4) as shown (► *P. 3, item 1*).
- Put the supports together in a circle as shown to form the support frame. The number of supports depends on the size of your trampoline. (► *P. 3, item 2*)
- Place the mat (1) in the centre of the support frame (► *P. 4, item 4*).
- With the help of a second person, bring the mat into position as shown.



DANGER! Risk of injury! When assembling, always wear protective gloves. There is a high risk of injury when fitting the springs in particular.

- *P. 4, item 3*
- *P. 4, item 4*
- *P. 5, item 5*
- *P. 2, item 6*
 - Attach the first four springs (► *P. 4, item 4*) with the help of the tensioning tool (9) to the mat and the upper tubing of the supports as shown: To do this, attach the spring (8) to the eye of the mat and use the tensioning tool to pull the spring so that the hook of the spring can engage with the upper tubing (4).
 - Repeat this for each spring until each mat eye (► *P. 4, item 4*) is connected to the support frame.
 - Place the cover (2) as shown on the support frame so that the frame and the springs are covered. All metal parts must be covered. (► *P. 5, item 5*)
 - Fit the rubber band around the frame and attach the hook to the mat eye also.
 - Repeat this for all rubber bands of the cover to ensure that this is securely fixed in place.
 - After assembly check all connections.
- *P. 5, item 6*



WARNING! Immediate risk to life or risk of injury! For safe use it is very important that the frame padding be securely attached to the frame and in the correct position prior to using the trampoline.

- Tie one end of rope off to the "D-ring" and thread the other end through the pad webbing loop
 - Remember!
- pad webbing loops must pass down through each "D-ring" before the rope passes through the loop.
- *P. 4, item 4*

Bundle the loose ends of the sewing rope together and secure with plastic tie.



DANGER! Immediate risk to life or risk of injury! Failure to do this step may result in serious injury, strangulation, or death.

Fitting the safety net



Note: To improve safety, we recommend fitting the supplied, optional safety net.
Two persons are required for installation.

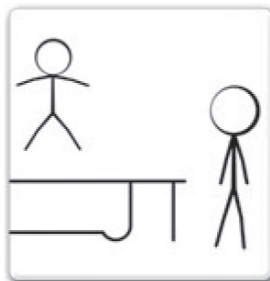
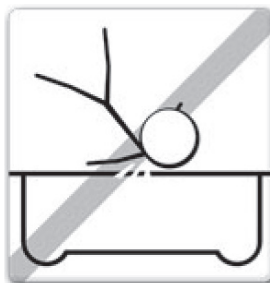
- Attach the lower tubing (6) to the upper tubing (7) and pull the padded sleeve (17) over as shown. The lower section of the lower tubing remains exposed (► *P. 5, item 7*).
- Fit the just assembled support tube using a screw (11) washer (12), spacer (14) and nut (13) as shown to the support frame. (► *P. 6, item 8*)
- Repeat for the remaining support tubes as shown.
- Now locate the opening in the safety net (15) and decide where you want the entrance to your trampoline to be.

- Fit the loops on the upper edge of the safety net as onto the upper section of the support tubes as shown and ensure the correct positioning with a view to the entrance.
- Fit the rubber bands of the safety net, as shown, into the mat eyes of the underside of the safety net (16). (► P. 6, item 8)
- Now carrier this out around the trampoline until the net is correctly and evenly tensioned.
- Now check again whether all springs and rubber bands are correctly seated and, if necessary, correctly: It may be necessary to undo individual rubber bands of the safety net repeatedly in order to position the net evenly.

Before jumping for the first time

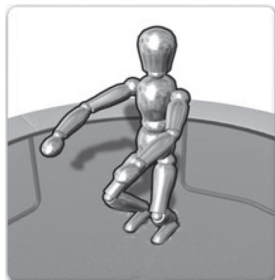


- Do not use the trampoline when under the influence of alcohol or drugs.
- Do not use the trampoline when there are pets, other people or objects located underneath the trampoline
- When using the trampoline, do not hold objects in your hand and do not set objects down on the trampoline.
- Do not position the trampoline under an overhanging object, for example, tree branches or wires.
- Never jump down onto the trampoline or down from the trampoline. Do not use the trampoline to jump onto or into another object.

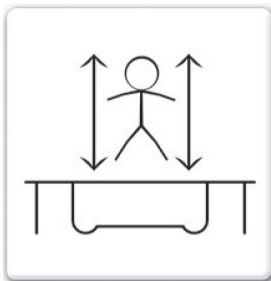


- Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:
 - Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
 - Sagging trampoline mat
 - Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
 - Bent or broken frame parts, such as the legs
 - Broken, missing, or damaged springs
 - Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
 - Protrusions of any types (especially sharp types) on the frame, springs, or mat
- If you find any of the previous conditions, or anything else that you feel could cause harm to any user, the trampoline should be disassembled or secured from use until the condition(s) has been resolved.
- Get accustomed with the trampoline slowly and learn how high each jump is. Pay particular attention to the position of your body and the jumping technique until you are able to carry out each jump easily and in a controlled way.

- Be careful when you get on or off the trampoline. Do not climb onto the trampoline by holding onto the frame cover, climbing on the springs or jumping from above onto the trampoline (e.g. from a terrace, roof or ladder). This is extremely dangerous.
- Do not jump directly from the trampoline to the floor. If small children are playing on the trampoline, you should help them to get on and off.
- To avoid injuries, practise landing before you make your first jump.



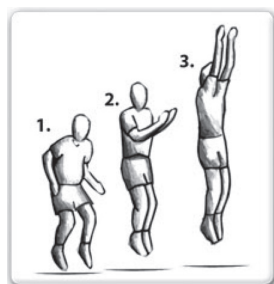
- When landing, the knees should be bent slightly to cushion the force of the landing. The arms should be stretched out to improve balance as shown.
- Always start jumping from the centre of the trampoline.
- Always only jump vertically upwards.
- Always jump on the trampoline in a controlled manner. A jump is controlled when you land in the same place you took off from. If you lose control, please immediately stop jumping.
- Maintain your body tension when jumping and make sure you keep an even stance.



- Always try to land on your feet and do not attempt to rolls or screws. The trampoline is not designed for this.
- Consult a qualified trampoline instructor before you attempt to go beyond the basic jumps.
 - To reduce the risk of accidents, the instruction must understand and implement all safety conditions and notes.
 - If the trampoline cannot be supervised, it should be secured in such a way that no one is able to use it unsupervised.

The first jumps

Stretched jump



- Start from a standing position, feet at shoulder width, head up straight facing forwards on the trampoline mat.
- Swing your arms forwards and with a circular motion take them high above your head.
- Bring legs and feet together in the air with your toes pointing downwards.
- On landing on the mat, your feet should be at shoulder width (the position you started from).

Knee jump



- Start with a flat stretched jump.
- Land on your knees with your knees at shoulder width. Keep your back straight and your body stretched with your arms out to the sides or to the front to maintain balance.
- Return to the original jumping position by swinging your arms up.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

Seated jump



- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land with your legs stretched out in front of you with both hands next to your hips for support. Keep your back straight and your body stretched.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

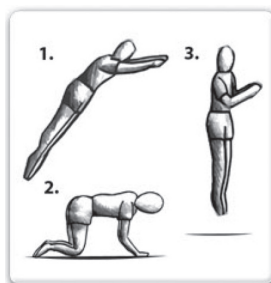
ADVANCED EXERCISES



Note: Consult a trained trampoline instructor before you move on to advanced exercises in order to maintain the highest possible level of safety.

If you wish to continue training and learning advance trampoline exercises, please consult a qualified and authorised instructor.

Stretched jump



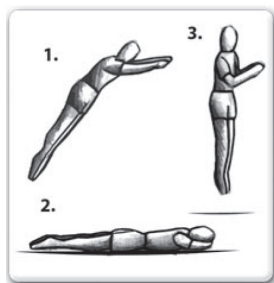
- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Land on hands and knees simultaneously. Pay attention to ensure that your back is horizontal to the mat and your hands and legs are at shoulder width.
- Exert pressure on your hands to return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.
- Only move on to the next exercise when you control this jump well.

With hands and knees to stomach jump



- Land on hands and knees simultaneously. Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can managed this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height. Only move on to the next exercise when you control this jump well.

Stomach jump



- Start with a flat stretched jump in the normal position.
- Keep your back straight and your body with your back horizontal to the mat, legs stretched back and arms crossed out in front in order to land in a lying position on the mat.
- When landing, pay attention to ensure that your entire body lands on the mat at the same time.
- Use your hands to push off and return back to the upright position.
- If you can control the jump at this height, you can jump a little higher, but remember you still need to be able to control the jump height.

Maintenance

- Carry out checks and maintenance of the main parts (frame, suspension system, mat, padding, and
- It is of particular importance that they be carried out at the beginning of every season, as well as at regular intervals during the usage season.
- Regular maintenance is required. Neglecting regular maintenance can lead to a risk for users.
- All spring-loaded (pit pin) joints must be checked to see that they are still intact and cannot become dislodged during play.
- Self-locking nuts are only suitable for one assembly and must therefore be replaced.

Technical data

Article number	497417	609528	609529
Diameter	4,27m	2,44m	3,05m
Dimensions	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Maximum user weight	120kg	80kg	100kg

- Warning! Only for domestic use.

Windy conditions

In severe wind situations, the trampoline can be blown about. If you expect windy weather conditions, the trampoline should be moved to a sheltered area or disassembled. Another option is to tie the round, outside portion (top frame) of the trampoline to the ground using ropes and stakes.

- To ensure security, at least three tie downs should be used. Do not just secure the legs of the trampoline to the ground because they can pull out the frame sockets.

Moving The Trampoline

- Avoid transporting the trampoline, because it could be deformed under the tension of the springs. Should this be necessary, consider the following:
- If you need to move the trampoline, four people should be used. 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 off the ground and keep it horizontal to the ground.
- For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

Maintenance, storage, disposal

Cleaning and maintenance



NOTICE! Damages caused by environmental influences! Do not expose the product to the weather unnecessarily.

- When using cleaning and care products, pay attention to the notes from the manufacturer.
- To cleaning, dry brush. Persistent soiling can be removed with warm soapy water and a brush. Allow to dry before packing up.
- Check the connections regularly.

Storage

- The product is sensitive to frost. Store the product in a dry and well ventilated place over the winter.

Disposal

Disposal of product

By disposing of the product correctly you are ensuring that it will be recycled or processed for reuse. This helps to prevent hazardous material from damaging the environment.

Disposing of the packaging

The packaging is made of cardboard and separately labelled foil which is also recyclable.

- Take these materials to a recycling centre.

Důležité, uschovat pro pozdější použití: Důkladně přečíst

Obsah

Než začnete...	35
Pro vaši bezpečnost	35
Vybalení a montáž	36
Montáž bezpečnostní sítě	37
Před prvním skokem	37
První skoky	39
POKROČILÉ CVIKY	39
Údržba	40
Ošetřování, uložení, likvidace	40
Technické údaje	40

Než začnete...

Použití podle stanoveného účelu

Trampolína je sportovní nářadí sloužící jako podpora při skákání. Je určeno pro svislé skákání.

Výrobek není určen ke komerčnímu použití.

Výrobek se musí provozovat v souladu se zadáními uvedenými v návodu na použití.

Co znamenají použité symboly?

Upozornění na nebezpečí a pokyny jsou v návodu k použití viditelně označeny. Používají se následující symboly:



NEBEZPEČÍ! Druh a zdroj nebezpečí! Při nerespektování upozornění na nebezpečí vzniká nebezpečí ohrožení zdraví a života.



OZNAMENÍ! Druh a zdroj nebezpečí! Toto upozornění na nebezpečí varuje před poškozením přístroje, životního prostředí nebo jinými věcnými škodami.



Poznámka: Tento symbol označuje informace, které slouží lepšímu porozumění postupům.

Pro vaši bezpečnost

Všeobecné bezpečnostní pokyny

- Za účelem provedení bezpečné montáže musí uživatel před montáží přečíst a pochopit tento návod k použití.
- Dodržujte všechny bezpečnostní pokyny! Nerespektováním bezpečnostních pokynů ohrožujete sebe i ostatní.
- Uschovejte všechny návody na použití a bezpečnostní pokyny pro použití v budoucnu.
- Všechny části výrobku musejí být správně namontovány.
- Výrobek chraňte před otevřenými plameny.

Skladování a přeprava

- Výrobek vždy ukládejte v suchém prostředí.
- Výrobek uložte na místo, kde nemrzne.
- Výrobek zbytečně nevystavujte povětrnostním vlivům.
- Při přepravě chraňte výrobek před poškozením.

Bezpečnostní upozornění pro trampolínu



OZNAMENÍ! Nebezpečí zranění! Osoby s tělesnou hmotností více než 100 kg nesmějí toto sportovní nářadí používat.

- V této příručce naleznete bezpečnostní upozornění, výstražné pokyny ke správné technice skoků na trampolíně pro vaši bezpečnost a pokyny k provedení správné montáže, ošetřování a údržbě trampolíny pro dlouhou trvanlivost. Všichni uživatelé a osoby vykonávající dozor by se proto měli obeznámit s těmito pokyny a upozorněními. Každý, kdo chce používat trampolínu, by měl při provádění skoků na této trampolíně znát své hranice.
- Stabilita výrobku je zaručena pouze tehdy, pokud se výrobek postaví a namontuje na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.
- Sportovní nářadí by se mělo umístit na trávník nebo vhodné podložce.
- Trampolínu nerozkládejte nad betonem, asfaltem ani jiným tvrdým povrchem.
- Před použitím sportovního nářadí se poraďte s lékařem, abyste se ujistili, že ze zdravotního hlediska jste schopni ji používat.
- V případě trampolíny jde o vymršťovací sportovní nářadí, které může uživatele vyhodit do nežádané a neočekávané výšky a pozici těla.
- Nepoužívejte toto sportovní nářadí, pokud je vlhké nebo znečištěné, např. listím.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou jednotlivé části uvolněné, nechybějí nebo nejeví známky opotřebování.
- Dbejte především na to, aby se neuvolnil ochranný kryt nebo aby pružiny nebyly vyvěšené.
- Nikdy nepokládejte na trampolínu jiné objekty, jako míče nebo jiné sportovní nářadí.
- Důrazně doporučujeme používat bezpečnostní síť dodanou spolu s výrobkem.
- Při skákání na trampolíně noste vhodné oblečení, nejlépe sportovní oblečení a ponožky.
- Při používání sportovního nářadí nenoste v žádném případě boty.
- Na trampolíně smí skákat vždy jen jedna osoba. Nebezpečí kolize.
- Před používáním vždy uzavřete otvor na ochranné síti.
- Před použitím trampolíny si sundejte boty.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud je skákaací plocha mokrá.
- Před používáním si vyprázdněte kapsy a ruce.
- Aby se předešlo poškození, nenechávejte domácí zvířata na skákaací ploše.
- Před vstupem na trampolínu odstraňte z oblečení všechny ostré předměty.
- Ostré a špičaté předměty udržujte v bezpečné vzdálenosti od skákaací plochy.
- Bezpečnostní síť má uživatele chránit před pádem z trampolíny, proto úmyslně neskákejte do sítě.

- Změny na trampolíně (např. přidání nástavného dílu) je nutné provádět podle návodu výrobce. Používejte nástavné díly s pokyny na instalaci, potřebnými rozměry a instrukcemi na správné upevnění (např. ochrannou síť, žebřík).
- Skákejte vždy ve středu podložky na skákání.
- Podložku na skákání nikdy neopouštějte výškou.
- Omezujte délku nepřerušovaného používání (pravidelnými přestávkami).
- Pokud se necítíte dobře nebo pociťujete bolesti v kloubech nebo svalch, ihned přestaňte skákat. Závratě jsou důkazem únavy, a pokud cítíte, že máte závratě, měli byste přestat skákat a lehnout si na zem.
- Maximální délka používání ochranné sítě: 1 rok
- Pozor. Během skákání nejezte.
- Pozor. Trampolína musí postavit dospělá osoba v souladu s pokyny k montáži a poté ji před prvním použitím zkontrolovat.
- Pozor. V případě silného větru trampolínu zajistěte a nepoužívejte ji.



Výrobek není vhodný pro děti mladší 3 let. Malé díly by dítě mohlo spolknout.

Vybalení a montáž

Vybalení

Výrobek vybalte a zkontrolujte, zda je kompletní.

Viz také: ► *Likvidace obalu* – s. 40

Rozsah dodávky

► *Rozsah dodávky* – s. 2

Montáž



NEBEZPEČÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Před instalací se ujistěte, že se okolo tohoto sportovního zařízení nachází minimálně 2 metrový volný prostor. Do výšky by měl být zabezpečený minimální prostor 7 m.

Dbejte na to, aby do tohoto volného prostoru nezasahovaly větve, kabely nebo jiné objekty.

Dbejte na to, aby se pod trampolínu nebo vedle ní nenacházely žádné předměty, jako pařezy stromů, kameny nebo jiné předměty.

Nikdy nestavte trampolínu vedle stěn, stromů nebo jiných sportovních a nářadí na hraní.



OZNAMENÍ! Nebezpečí poškození výrobku! Výrobek se musí namontovat na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu. Montáž na nevhodném podkladu má negativní vliv na stabilitu výrobku.



Poznámka: K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

- Výrobek namontujte na pevném, rovném a dostatečně nosném podkladu.
- Prodlužovací díly (3) zasuňte do opěrných sloupků (5) (► S. 3, bod 2).

- Všechny takto smontované opěrné sloupky postavte svisle a horní trubice (4) nasuňte tak, je zobrazeno na obrázku (► S. 3, bod 1).
- Sloupky postavte do opěrného rámu kruhového tvaru tak, jak je zobrazeno na obrázku. Počet opěrných sloupků je závislý na velikosti vaší trampolíny. (► S. 3, bod 2)
- Plachtu (1) položte do středu opěrného rámu (► S. 4, bod 4).
- Pomocí další osoby umístěte plachtu do polohy, jak je uvedeno na obrázku.



NEBEZPEČÍ! Nebezpečí zranění! Při montáži noste ochranné rukavice. Obzvláště montáž pružin představuje značné riziko zranění.

► S. 4, bod 3

► S. 4, bod 4

► S. 5, bod 5

► S. 2, bod 6

- Do plachty a horní trubice opěrných sloupků zachyťte první čtyři pružiny (► S. 4, bod 4) pomocí nářadí pro natahování pružin (9): Nejprve zavěste pružinu (8) do kroužků na plachtě a pomocí nářadí pro natahování pružiny pružinu natáhněte, dokud se hák pružiny nezasmekne v horní trubici (4).
- Tento postup zopakujte u každé pružiny, dokud nebude každé oko plachty (► S. 4, bod 4) spojené s opěrným rámem.
- Kryt (2) položte na opěrný rám tak, jak je znázorněno na obrázku, aby byl rám a pružiny zakryté. Všechny kovové díly musejí být zakryté. (► S. 5, bod 5)
- Okolo rámu položte gumový pás a hák rovněž zachyťte do kroužku na plachtě.
- Zopakujte tento postup pro všechny gumové pásy krytu tak, abyste ho zafixovali.
- Po montáži zkontrolujte všechny spoje.

► S. 5, bod 6



VAROVÁNÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Pro zajištění bezpečnosti je velmi důležité, aby se výplň rámu pevně připevnila k rámu a na správném místě, než začnete trampolínu používat.

Jeden konec lana připevněte ke karabině typu D a druhý provlékněte smyčkou popruhu skákací plochy.

- Pamatujte!

Smyčky popruhů skákací plochy se musí provléknout každou karabinou typu D, než smyčkou popruhu protáhnete lano.

► S. 4, bod 4

Volné konce protkaného lana se sváží a zajišťí plastovou stahovací páskou.



NEBEZPEČÍ! Bezprostřední ohrožení života a nebezpečí zranění! Následkem nedodržení tohoto postupu může být vážné zranění, udušení nebo smrt.

Montáž bezpečnostní sítě



Poznámka: Ke zvýšení bezpečnosti doporučujeme namontovat bezpečnostní síť dodanou s výrobkem.

K montáži jsou zapotřebí dvě osoby.

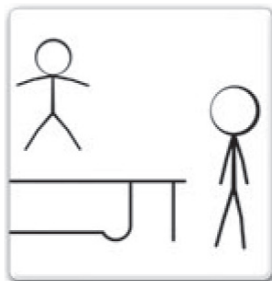
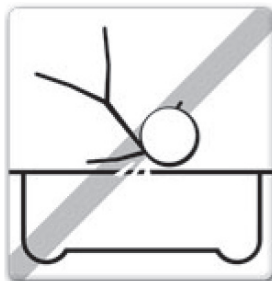
- Spodní trubici (6) zasuňte do horní trubice (7) a přetáhněte přes ně polstrovaný plášť (17), jak je znázorněno na obrázku. Spodní část spodní trubice zůstává volná (► S. 5, bod 7).
- Takto smontovanou opěrnou trubici namontujte pomocí šroubu (11), podložky (12), distančního kusu (14) a matice (13) na opěrný rám, jak je znázorněno na obrázku. (► S. 6, bod 8)
- Tento postup zopakujte i u ostatních opěrných trubec podle znázornění na obrázku.
- Nyní najdete otvor bezpečnostní sítě (15) a rozhodněte se, kde bude vchod do trampolíny.
- Podle zobrazení poté zavěste spony na horní straně bezpečnostní sítě v horní části opěrných trubec a dbejte přitom na správnou polohu s ohledem na vstup.
- Zachyťte gumové pásy bezpečnostní sítě, jak je znázorněné na obrázku, do kroužků na plachtě spodní strany bezpečnostní sítě. (► S. 6, bod 8)
- Učiňte tak kolem celé trampolíny, dokud nebude síť řádně a rovnoměrně napnutá.
- Nyní znovu zkontrolujte, zda všechny pružiny a gumové pásy náležitě sedí a v případě potřeby je dodatečně opravte: v takovém případě musíte jednotlivé gumové pásy bezpečnostní sítě opět uvolnit, abyste mohli síť rovnoměrně umístit.

Před prvním skokem



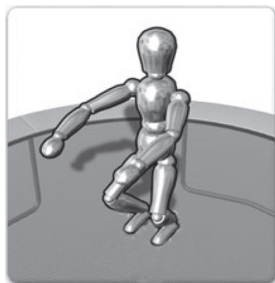
- Skákací plochu nepoužívejte pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Trampolínu nepoužívejte, pokud se pod ní nacházejí domácí zvířata, osoby nebo předměty.

- Během používání nedržte v rukách žádné předměty a na trampolínu nepokládejte žádné předměty.
- Trampolínu neumísťujte pod převislymi předměty, jako např. větve nebo vedení.
- Na trampolínu nikdy nevyskakujte nebo z ní neseškakujte a nikdy ji nepoužívejte jako pomůcku k vyskočení na jiné objekty nebo do nich.

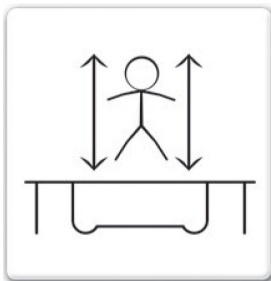


- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda nechybějí díly nebo nejsou opotřebovány či poškozeny, protože by to v některých případech mohlo zvýšit nebezpečí zranění. Obzvláště dávejte pozor na:
 - díry nebo trhliny na skákací podložce
 - průhyb skákací podložka
 - otevřené švy nebo jiné příznaky opotřebování podložky
 - ohnuté nebo zlomené části rámu, např. nohy
 - zlomené, chybějící nebo poškozené pružiny
 - poškozený, chybějící nebo nebezpečně připevněný kryt okraje

- jakékoliv vyčnívající části (především s ostrými hranami) na rámu, pružinách nebo skákací podložce
- Pokud se vyskytne některý z výše uvedených případů nebo se domníváte, že by mohlo dojít ke zranění uživatele, měli byste trampolínu rozmontovat nebo zamezit její používání, dokud se problém neodstraní!
- Pomalu si zvykejte na trampolínu a zjistěte, jak vysoký je každý skok. Dokud nebudete umět každý skok provádět snadno a kontrolovaně, dbejte především na pozici těla a techniku skákání.
- Při vstupování na trampolínu nebo sestupování z ní buďte opatrní. Nevstupujte na trampolínu tak, že se budete držet opěry rámu, že budete ležet po pružinách nebo skočíte na trampolínu shora (např. z terasy, ze střechy nebo žebříku). To je velmi nebezpečné.
- Neskákejte na zem přímo z trampolíny. Pokud si na trampolíně hrají malé děti, měli byste jim při vystupování na trampolínu a sestupování z ní pomoci.
- Abyste zabránili poraněním, musíte si před prvním skokem nacvičit dopadení:



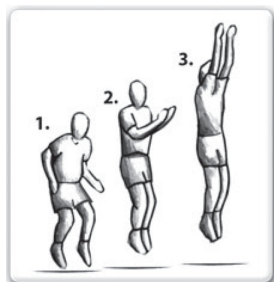
- Při dopadení musejí být kolena mírně ohnutá, abyste mohli ztlumit váhu při dopadu. Pro lepší rovnováhu natáhněte ruce tak, jak je znázorněno na obrázku.
- Začněte skákat vždy ze středu trampolíny.
- Skákejte vždy jen svisle nahoru.
- Na trampolíně skákejte vždy kontrolovaně. Svůj skok ovládáte tehdy, pokud dopadnete na stejné místo, ze kterého jste vyskočili. Pokud ztratíte kontrolu, přestaňte ihned skákat.
- Při skákání držte tělo napnuté a dávejte přitom pozor na stejné držení těla.



- Stále se pokoušejte dopadnout na chodidla a nepokoušejte se o salta nebo otočky. Trampolína není na to určená.
- Obratťe se na kvalifikovaného trenéra ještě předtím, než se pokusíte kromě základních skoků o náročnější.
- Aby se snížilo riziko úrazů, musí trenér dobře rozumět všem bezpečnostním ustanovením a pokynům a uplatňovat je.
- Není-li možné dohlížet na trampolínu, je nutné ji zabezpečit tak, aby ji nikdo nepoužíval bez dozoru.

První skoky

Rovný základní skok



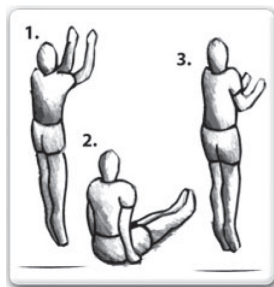
- Začněte ve vzpřímené pozici, s chodidly na šířku ramen, vzpřímenou hlavou a pohledem upřeným dopředu na plachtu trampolíny.
- Švihněte rukama dopředu a krouživými pohyby nad hlavu.
- Nohy a chodidla ve vzduchu spojte, špičky směřují dolů.
- Při dopadu na plachtu držte chodidla rozkročená na šířku ramen (nebo ve výchozí pozici).

Skok na kolena



- Začněte nízkým rovným základním skokem.
- Dopadněte na kolena rozkročená na šířku ramen, mějte přitom rovná záda a tělo natažené, ruce dejte do boku nebo natáhněte dopředu, abyste udrželi rovnováhu.
- Vraťte se do výstupní pozice tak, že rukama švihnete nahoru.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslete však na to, abyste skok i nadále zvládli.

Skok do sedu



- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte s nohama nataženými dopředu, rukama se přitom opírejte v bocích, záda mějte vzpřímená a tělo natažené.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslete však na to, abyste skok i nadále zvládli.

POKROČILÉ CVIKY



Poznámka: Obrátte se na vyškoleného trenéra ještě předtím, než přejdete na pokročilé cviky, abyste zachovali co největší úroveň bezpečnosti.

Chcete-li dále trénovat a naučit se pokročilé cviky na trampolíně, obraťte se na kvalifikovaného a vyškoleného trenéra.

Rovný základní skok



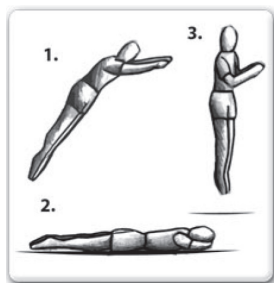
- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Dopadněte současně na ruce a kolena, dbejte přitom na to, abyste měli záda horizontálně ke skákací plachtě a ruce a nohy na šířku ramen.
- Tlakem rukou se opět vraťte do vzpřímené pozice.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslete však na to, abyste skok i nadále zvládli.
- K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

Rukama a koleny do skoku na břicho



- Dopadněte současně na ruce a kolena, s rovnými zády a tělem a zády horizontálně k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené police.
- Pokud jste zvládli tuto výšku, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli. K dalšímu cviku přejděte až tehdy, pokud tento skok bezpečně ovládáte.

Skok na břicho



- Začněte nízkým rovným základním skokem v obvyklé pozici.
- Rovná záda a tělo se zády horizontálně natažené k plachtě, nohy natáhněte dozadu a ruce ve vzduchu překřížte před tváří, abyste na plachtu dopadli v pozici ležmo.
- Při dopadání dávejte pozor na to, abyste na plachtu dopadli současně celým tělem.
- Odrazte se rukama a znovu skočte do vzpřímené police.
- Pokud skok ovládáte v této výšce, vyskočte o něco výše, myslíte však na to, abyste skok i nadále zvládli.

Údržba

- Pravidelně kontrolujte nejdůležitější části (rámy, vypnutí, skákací podložku, polstrovaní a bezpečnostní síť); v případě zanedbání kontroly trampolíny může vzniknout nebezpečí.
- Především je důležité, abyste trampolínu zkontrolovali na začátku sezóny, jakož i pravidelně během ní.
- Je nutné provádět pravidelnou údržbu. Zanedbání pravidelné údržby může vést k ohrožení uživatelů.
- Je nutné zkontrolovat, zda pružinami zatížené spoje (blokovací svorníky) nejsou poškozené a zda se během skákání nemohou posouvat.

Technické údaje

Číslo výrobku	497417	609528	609529
Průměr	4,27m	2,44m	3,05m
Rozměry	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Max. tělesná hmotnost uživatele	120kg	80kg	100kg

- Samopojistné matice jsou vhodné pouze na jednorázovou instalaci, a proto je třeba je vyměnit.
- Pozor! Pouze pro domácí použití.

Silný vítr

Při silném větru se trampolína může převrátit. Pokud se očekává větrné počasí, přemístěte trampolínu na chráněné místo nebo ji rozmontujte. Jinou možností je připevnění horní kulaté rámové části trampolíny k zemi pomocí lan a kolíků.

- Používejte přitom minimálně 3 lana. K zemi nestačí připevnit jen nohy trampolíny, protože ty by se mohly vytrhnout z konstrukce.

Přemístění trampolíny

- Vyhybejte se přemístění nainstalované trampolíny, protože by se mohla při napnutých pružinách zdeformovat. Pokud by to bylo nevyhnutelné, dodržujte následující:
- Na přenesení trampolíny jsou zapotřebí vždy čtyři osoby. Všechny spoje tyč je nutné ovinout lepicí páskou odolnou proti povětrnostním vlivům, např. izolační páskou. Zabráníte tím poškození rámu nebo uvolnění spojů.
- Pro přemístění zlehka trampolínu nadzvedněte a držte ji horizontálně k zemi.
- Pokud chcete trampolínu přemístit jinak, v tom případě se musí rozmontovat.

Ošetřování, uložení, likvidace

Čištění a údržba



OZNÁMENÍ! Poškození působením povětrnostních vlivů! Zbytečně nevystavujte výrobek povětrnostním podmínkám!

- Při používání čisticích a ošetřovacích prostředků dodržujte pokyny od výrobce.
- Při čištění nasucho vykartáčujte. Těžko odstranitelné nečistoty odstraňte teplou mýdlovou vodou a kartáčem. Před zabalením nechte vždy usušit.
- Pravidelně kontrolujte spoje.

Uložení

- Výrobek je citlivý na mráz. Výrobek skladujte přes zimu v suchém a dobře větraném prostředí.

Likvidace

Likvidace výrobku

Prostřednictvím separované likvidace odevzdejte staré přístroje k recyklaci nebo jiné formě opětovného zhodnocení. Pomůžete tím zabránit, aby se podle okolností dostaly do životního prostředí zatěžující látky.

Likvidace obalu

Obal se skládá z kartonu a patřičně označených fólií, které se dají recyklovat.

- Odevzdejte tyto materiály do sběrný k opětovnému zhodnocení.

Dôležité, uchovajte pre budúce použitie: dôkladne si prečítajte

Obsah

Skôr ako začnete...	41
Pre vašu bezpečnosť	41
Vybalenie a montáž	42
Montáž ochrannej sieťky	42
Pred prvým skokom	43
Prvé skoky	45
POKROČILÉ CVIČENIA	45
Údržba	46
Údržba, úschova, likvidácia	46
Technické údaje	46

Skôr ako začnete...

Používanie v súlade s určením

Trampolína je športové náradie na zdokonaľovanie skokov. Určená na skoky kolmo.

Výrobok nie je určený na komerčné použitie.

Výrobok sa musí prevádzkovať v súlade so zadaniami v návode na použitie.

Čo znamenajú použité symboly?

Upozornenia na nebezpečenstvá a pokyny sú v návode na použitie zreteľne vyznačené. Použité sú nasledujúce symboly:



NEBEZPEČENSTVO! Druh a zdroj nebezpečenstva! Pri nerespektovaní upozornenia na nebezpečenstvo dochádza k ohrozeniu zdravia a života.



OZNAMENIE! Druh a zdroj nebezpečenstva! Táto informácia o nebezpečenstve varuje pred poškodením prístroja, okolia alebo pred inými vecnými škodami.



Poznámka: Tento symbol označuje informácie, ktoré sú poskytované za účelom lepšieho pochopenia postupov.

Pre vašu bezpečnosť

Všeobecné bezpečnostné upozornenia

- Kvôli bezpečnosti montáže si užívateľ vopred musí prečítať tento návod na použitie a porozumieť mu.
- Dodržiavajte všetky bezpečnostné pokyny. Ak nebudete rešpektovať bezpečnostné pokyny, ohrozíte sami seba aj iných.
- Všetky návody na použitie a bezpečnostné pokyny uschovajte pre neskoršie použitie.
- Všetky časti výrobku sa musia správne namontovať.
- Výrobok držte mimo dosahu otvorených plameňov.

Skladovanie a preprava

- Výrobok vždy uschovajte na suchom mieste.
- Výrobok skladujte na mieste bez výskytu mrazov.
- Výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.
- Pri preprave výrobok chráňte pred poškodením.

Bezpečnostné pokyny pre trampolínu



OZNAMENIE! Nebezpečenstvo poranenia! Športové náradie nesmú používať osoby s telesnou hmotnosťou nad 100 kg.

- V tejto príručke sa uvádzajú bezpečnostné pokyny, varovné informácie, týkajúce sa správnej techniky skokov na trampolíne pre vašu bezpečnosť a pokyny k odbornej montáži, údržbe a udržiavaní trampolíny na zabezpečenie dlhšej životnosti. Z tohto dôvodu by sa mali všetci užívatelia a osoby vykonávajúce dohľad oboznámiť s týmito pokynmi. Každý, kto chce trampolínu používať, by mal poznať vlastné medze pri skokových cvičeniach na tejto trampolíne.
- Stabilita výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa namontuje a postaví na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.
- Športové náradie by malo byť umiestnené na trávniku alebo na vhodných rohožkách.
- Trampolíny sa nesmú inštalovať ponad betón, asfalt alebo iné tvrdé povrchy.
- Pred použitím športového náradia sa poraďte s lekárom, aby ste sa ubezpečili, že ste zdravotne spôsobilí pre tento úkon.
- Použitie športového náradia na odrazové skoky môže viesť k užívateľovi do neobvyklých a neočakávaných výšok a vyvolať neobvyklé a neočakávané polohy tela.
- Nepoužívajte športové náradie, ak je mokré alebo znečistené napr. listím.
- Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú súčasti uvoľnené, chýbajú alebo vykazujú známky opotrebovania.
- Obzvlášť dbajte na to, aby neboli ochranné kryty uvoľnené alebo pružiny ovisnuté.
- Na trampolínu nikdy neukladajte iné predmety, ako napr. lopty alebo iné športové náradie.
- Dôrazne sa odporúča používať ochrannú sieťku dodávanú spolu s trampolínou.
- Pri skokoch na trampolíne majte vhodné oblečenie, prednostne športové oblečenie a ponožky.
- Pri použití športového náradia nikdy nemáte obuté topánky.
- Len pre jedného užívateľa. Nebezpečenstvo zrážky.
- Pred použitím vždy zatvorte otvor v sieťke.
- Trampolínu používate bez topánok.
- Nepoužívajte, ak je skoková plachta mokrá.
- Pred použitím vyprázdňte vrecká a odložte predmety z rúk.
- Aby sa predišlo škodám, nesmú byť na skokovej plachte domáce zvieratá.
- Pred vstupom na trampolínu treba odstrániť z oblečenia všetky ostré predmety.
- Vo všeobecnosti by mali byť akékoľvek ostré alebo špicaté predmety mimo dosahu plachty.
- Ochranná sieťka musí chrániť užívateľa pred pádom z trampolíny, preto neskáčte na sieť úmyselne.
- Úpravy na trampolíne (napr. pripojenie dodatkových dielov) sa musia vykonávať v súlade s pokynmi výrobcu. Predovšetkým treba používať

dotankové diely s návodmi o ich konštrukcii, potrebných rozmeroch a o správnom pripevnení (napr. ochranná sieťka, výstupná pomôcka).

- Skoky vykonávajúte vždy v strede skokovej plachty.
- Neodchádzajte so skokovej plachty v skoku.
- Obmedzte dobu trvania neprerušovaného použitia (využívajte pravidelné prestávky).
- Okamžite prestaňte so skokmi, ak sa cítite zle alebo pociťujete bolesť v kľboch alebo svaloch. Zároveň poukazuje na únavu a mali by ste ukončiť skoky a ľahnúť si, ak pociťujete závraty.
- Maximálna doba životnosti ochrannej sieťky: 1 rok.
- Pozor. Počas skákania nejedzte.
- Pozor. Trampolínu musí postaviť dospelá osoba v súlade s pokynmi na montáž a následne ju pred prvým použitím skontrolovať.
- Pozor. V prípade silného vetra trampolínu zaistíte a nepoužívajte ju.



Výrobok nie je vhodný pre deti mladšie ako 3 roky, pretože by mohli prehltnúť malé súčasti.

Vybalenie a montáž

Vybalenie

Vybalte prístroj a skontrolujte jeho úplnosť.

Pozri taktiež: ► *Likvidácia obalu* – s. 46

Obsah zásielky

► *Obsah zásielky* – s. 2

Montáž



NEBEZPEČENSTVO! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Pred začatím montážnych prác sa ubezpečte, že okolo športového náradia je voľný priestor minimálne 2 m. Do výšky musí byť voľný priestor minimálne 7 m.

Dbajte na to, aby vo voľnom priestore nezaťažovali konáre, káble alebo iné predmety.

Dbajte na to, aby sa pod alebo v okolí trampolíny nenachádzali žiadne predmety, ako napr. peň, kamene alebo iné predmety.

Neumiestňujte trampolínu okolo stien, stromov alebo iného športového a hracieho náradia.



OZNAMENIE! Nebezpečenstvo poškodenia výrobku! Výrobok sa musí montovať na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade. Montáž na nedostatočnom podklade nepriaznivo vplyva na stabilitu výrobku.



Poznámka: Montáž vyžaduje dve osoby.

- Montujte výrobok na pevnom, rovnom a dostatočne nosnom podklade.
- Zasuňte predlžovacie prvky (3) do opôr (5) (► S. 3, bod 2).
- Takto zmontované opory umiestnite zvislo a nasuňte horné rúrky (4) ako je znázornené na obrázku (► S. 3, bod 1).

- Opory primontujte k opornému rámu do kruhu, ako je na obrázku. Počet opôr závisí od veľkosti Vašej trampolíny. (► S. 3, bod 2)
- Do stredu oporného rámu uložte plachtu (1) (► S. 4, bod 4).
- Za pomoci druhej osoby umiestnite plachtu do polohy, ktorá je uvedená na obrázku.



NEBEZPEČENSTVO! Nebezpečenstvo poranenia! Pri montáži noste ochranné rukavice. Obzvlášť montáž pružín predstavuje vysoké riziko úrazu.

► S. 4, bod 3

► S. 4, bod 4

► S. 5, bod 5

► S. 2, bod 6

- Pomocou ťahadla (9) zaveste prvé štyri pružiny (► S. 4, bod 4) na podložku a hornú rúrku opôr ako je znázornené na obrázku: pri tom najskôr zaveste pružinu (8) na očko plachty a pomocou ťahadla natiahnite pružinu tak, aby mohli byť háky pružiny zachytené o hornú rúrku (4).
- Opakujte tento postup s každou pružinou, kým nebude každé očko plachty (► S. 4, bod 4) spojené s oporným rámom.
- Podľa obrázku uložte kryciu plachtu (2) na oporný rám tak, aby bol rám a pružiny zakryté. Všetky kovové súčasti musia byť zakryté. (► S. 5, bod 5)
- Uložte gumený pás na rám a zároveň zaveste všetky háky na očka plachty.
- Opakujte tento postup pre všetky gumené pásy plachty tak, aby boli pásy spoľahlivo uchytené.
- Po montáži skontrolujte všetky spoje.

► S. 5, bod 6



VAROVANIE! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Na zaistenie bezpečnosti je veľmi dôležité, aby bola vyplň rámu pevne ukotvená k rámu a na správnom mieste skôr, ako začnete trampolínu používať.

Jeden koniec lana pripevnite ku karabíne typu D a druhý cez slučku popruhu skákacej plochy.

- Pamätajte!

Slučky popruhov skákacej plochy musia byť prevlečené cez každú karabínu typu D skôr, ako cez slučku popruhu prevlečiete lano.

► S. 4, bod 4

Voľné konce pretkaného lana uviazte a zaistíte plastovou sťahovacou páskou.



NEBEZPEČENSTVO! Bezprostredné ohrozenie života alebo nebezpečenstvo úrazu! Nevykonanie tohto kroku môže spôsobiť závažné zranenie, udusenie alebo smrť.

Montáž ochrannej sieťky



Poznámka: Na zvýšenie bezpečnosti sa odporúča namontovať dodávanú spolu s výrobkom voliteľnú ochrannú sieťku.

Montáž vyžaduje dve osoby.

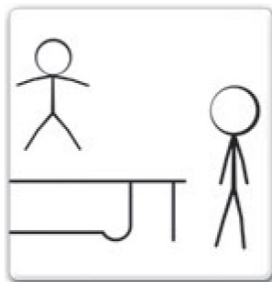
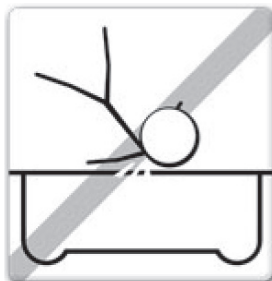
- Zasuňte spodnú rúrku (6) do hornej rúrky (7) a natiahnite čalúnené puzdro (17) podľa obrázku. Spodná oblasť spodnej rúrky zostane voľná (► S. 5, bod 7).
- S použitím skrutky (11), podložky (12), dištancného kusu (14) a matice (13) namontujte takto zmontovanú opornú rúrku na oporný rám. (► S. 6, bod 8)
- Opakujte tento postup pre zvyšné oporné rúrky podľa obrázku.
- Teraz vyhľadajte otvor v ochrannnej sieťke (15) a rozhodnite sa, kde sa bude nachádzať vstup na trampolínu.
- Následne zaveste spony na vrchnú stranu ochrannej sieťky podľa obrázku v hornej časti oporných rúrok a dbajte na správnu polohu voči vstupu.
- Podľa obrázku zaveste gumené pásy ochrannej sieťky na očka plachty na spodnej strane ochrannej sieťky (16). (► S. 6, bod 8)
- Vykonajte tento postup okolo trampolíny po kruhu tak, aby bola sieťka náležite a rovnomerne napnutá.
- Teraz znovu skontrolujte, či sú všetky pružiny a gumené pásy náležite osadené a v prípade potreby vykonajte nápravu: v závislosti od konkrétnej situácie bude potrebné jednotlivé gumené pásy ochrannej sieťky znovu povoliť pre rovnomerné umiestnenie sieťky.

Pred prvým skokom



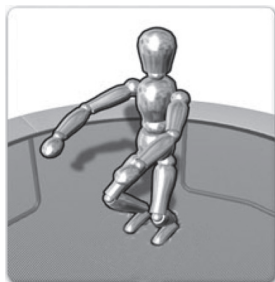
- Trampolínu nepoužívajte pod vplyvom alkoholu alebo drog.
- Trampolínu nepoužívajte, ak sa pod ňou nachádzajú domáce zvieratá, osoby alebo predmety.
- Počas používania nedržte v rukách žiadne predmety a na trampolínu ani nekladte žiadne predmety.

- Trampolínu neumiestňujte pod prevísajúce predmety, ako napríklad konáre alebo vedenia.
- Nikdy na trampolínu nevyskakujte alebo z nej nezoskakujte a nikdy ju nepoužívajte ako pomôcku na vyskočenie na iné objekty alebo do nich.

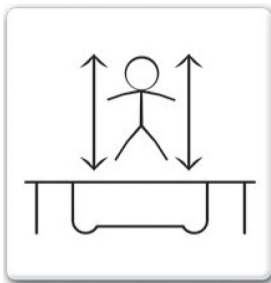


- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska opotrebovaných, poškodených alebo chýbajúcich dielov, čo môže v jednotlivých prípadoch viesť k nebezpečenstvu úrazu. Pri tom obzvlášť dbajte na:
 - diery alebo praskliny v skokovej plachte
 - previsnutú skokovú plachtu
 - rozpárané švy alebo iné náznaky opotrebenia plachty
 - ohnuté alebo zlomené diely rámu, napr. nohy
 - zlomené, chýbajúce alebo poškodené pružiny
 - poškodené, chýbajúce alebo nebezpečne upevnené okrajové pokrytie
 - vyčnievajúce diely akéhokoľvek druhu (obzvlášť diely s ostrými hranami) na rámu, pružinách alebo plachte

- Pri zistení jednej z hore uvedených väd alebo ak sa domnievate, že môže dôjsť k úrazu užívateľa, treba trampolínu rozobrať alebo znepriístupniť do odstránenia problému!
- Zoznamujte sa s trampolínou postupne a zistíte, aká je výška každého skoku. Zároveň obzvlášť dbajte na polohu tela a techniku skákania, kým sa Vám bude skákať ľahko a budete mať každý skok pod kontrolou.
- Mali by ste byť obzvlášť opatrný pri nástupe na trampolínu a pri zostupe s nej. Nenastupujte na trampolínu tak, že sa držíte za podperu rámu, šplháte sa po pružinách alebo skáčete na ňu zhora (napr. z terasy, zo strechy alebo z rebríka). To sa musí považovať za mimoriadne nebezpečné.
- Neskáčte priamo z trampolíny na zem. Ak sa na trampolíne hrajú malé deti, mali by ste im pomáhať pri nástupe a zostupe.
- Aby sa zabránilo úrazom, musíte pred prvým skokom nacvičiť pristávanie:



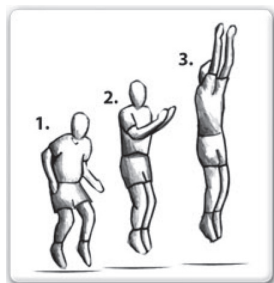
- Pri pristávaní ľahko pokrčte kolená, aby sa dalo stlmiť náraz. Na udržanie rovnováhy vystrite ramená ako je uvedené na obrázku.
- Skoky vždy začínajte v strede trampolíny.
- Skáčte vždy len kolmo nahor.
- Skáčte na trampolíne vždy tak, aby ste mali skoky pod kontrolou. Skok máte pod kontrolou, ak znovu pristanete na rovnakom mieste, z ktorého ste vyskočili. Pri strate kontroly so skákaním okamžite prestaňte.
- Pri skokoch udržiajte telo napnuté a dbajte na zachovanie rovnakého držania tela.



- Pokúšajte sa stále pristáť na nohách a nepokúšajte sa o salto alebo otočku. Trampolína nie je stavaná na tento účel.
- Predtým, ako prejdete na zložitejšie skoky, obráťte sa na kvalifikovaného trénera.
- Aby sa znížilo riziko nehody, musí tréner náležite pochopiť všetky bezpečnostné opatrenia a pokyny a uplatňovať ich.
- Ak nemôže trampolína zostať pod dozorom, treba realizovať opatrenia, ktoré znemožnia jej využitie.

Prvé skoky

Základný skok



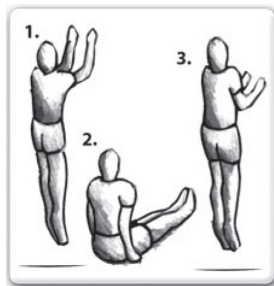
- Začnite vo vzpriamenej polohe, nohy roziahnuté na šírku ramien, narovnaná hlava a pohľad dopredu na plachtu trampolíny.
- Rozkývajte paže dopredu a hore nad hlavu v kruhových pohyboch.
- Pri výskoku dajte nohy a chodidlá k sebe, špičky namierte smerom nadol.
- Pri dopade na plachtu držte nohy roziahnuté na šírku ramien (ako pri východiskovej polohe).

Skok na kolená



- Začnite základným skokom.
- Doskočte na kolená roziahnuté na šírku ramien, pritom držte chrbát vzpriamene a telo vystrite, k udržaniu rovnováhy roziahnite paže alebo vytiahnite ich dopredu.
- Vráťte sa do pôvodnej skokovej polohy vyhodenním paží nahor.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

Skoky v sede



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte so vzpriamenými nohami, pritom sa oprite dvomi rukami v oblasti bokov a držte chrbát a telo vzpriamene.
- Zatláčením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

POKROČILÉ CVIČENIA



Poznámka: Pred začatím pokročilých cvičení sa poraďte s kvalifikovaným trénerom, aby ste v maximálnej možnej miere dodržali úroveň bezpečnosti.

Ak chcete trénovať ďalej a naučiť sa pokročilé techniky skákania, obráťte sa na kvalifikovaného a overeného trénera.

Základný skok



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Doskočte súčasne na ruky a kolená, pritom dbajte na to, aby bol chrbát držaný vodorovne voči skokovej plachte a aby boli ruky a nohy roziahnuté na šírku ramien.
- Zatláčením rukami sa vráťte späť do narovnanej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.
- Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

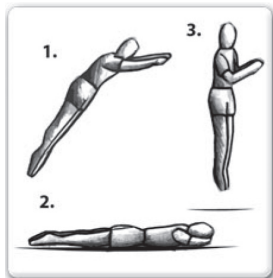
S rúk a kolien na skok na brucho



- Doskočte súčasne na ruky a kolená, držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystrite dozadu a v skoku skrížte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.

- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste aj naďalej mali výšku skoku pod kontrolou. Predtým, ako prejdete k ďalšiemu cvičeniu, musíte sa dokonalo naučiť tento skok.

Skok na brucho



- Začnite základným skokom v normálnej polohe.
- Držte chrbát rovný a telo s chrbtom vodorovne voči plachte, nohy vystríte dozadu a v skoku skrižte paže pred tvárou, aby ste doskočili na plachtu v polohe ležmo.
- Pri doskoku dbajte na to, aby celo telo pristalo na plachte súčasne.
- Odrazte sa rukami a vyskočte späť do vzpriamej polohy.
- Po tom, ako ste sa naučili skákať do tejto výšky, skočte o niečo vyššie, ale stále dbajte na to, aby ste mali výšku skoku pod kontrolou.

Údržba

- Pravidelne kontrolujte a ošetrujte najdôležitejšie súčasti (rám, napínanie, skoková plachta, poťah a ochranná sieťka), pretože zanedbanie kontrol môže viesť k nebezpečenstvu.
- Je obzvlášť dôležité, aby sa kontrola vykonala na začiatku každej sezóny a potom pravidelne počas sezóny.
- Vyžaduje sa pravidelná údržba. Zanedbanie pravidelnej údržby môže viesť k ohrozeniu užívateľa.
- Treba skontrolovať, že nie sú všetky spojenia, na ktoré pôsobí úsilie pružiny (zarážky) poškodené a či sa neposunuli počas použitia trampolíny.
- Samopoisťné matice musia byť pri každej ďalšej montáži vymenené.
- Pozor! Len pre domáce použitie.

Technické údaje

Číslo tovaru	497417	609528	609529
Priemer	4,27m	2,44m	3,05m
Rozmery	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Max. váha užívateľa	120kg	80kg	100kg

Silný vietor

Pri silnom vetre sa môže trampolína prevrátiť. Ak sa očakáva veterné počasie, treba umiestniť trampolínu na chránené mieste alebo rozmontovať. Ďalšia možnosť spočíva v tom, že bude kruhové horná časť rámu trampolíny ukotvená do zeme pomocou lán a kolíkov.

- Na tento účel použite minimálne 3 lana. Nestačí len ukotviť nohy trampolíny do zeme, pretože nohy sa môžu vytrhnúť z nadstavca.

Premiestnenie trampolíny

- Vyhnite sa prepravovaniu zmontovanej trampolíny, pretože by mohlo dôjsť k jej deformovaniu napínaním pôsobením pružín. Ak je to nevyhnutné, dbajte na nasledovné:
- Premiestnenie trampolíny vždy vyžaduje pomoc štyroch osôb. Všetky rúrkové spoje musia byť ovinuté lepiacou páskou odolnou voči pôsobeniu poveternostných podmienok, napr. izolačnou páskou. Vďaka tomu sa zabráni poškodeniu rámu alebo uvoľneniu spojení.
- Pri premiestňovaní trochu zdvihnite trampolínu nad zemou a udržiavajte ju vodorovne.
- Ak by sa mala trampolína premiestňovať iným spôsobom, musí byť rozmontovaná.

Údržba, úschova, likvidácia

Čistenie a starostlivosť



OZNÁMENIE! Poškodenie v dôsledku vplyvov okolia! Tento výrobok zbytočne nevystavujte vplyvom počasia.

- Pri používaní čistiacich prostriedkov a prostriedkov na údržbu sa riadte pokynmi výrobcu.
- Pri čistení nasucho okefujte. Nepoddajnejšie znečistenie odstráňte teplou mydlovou vodou a kefou. Pred zabalením nechajte vždy osušiť.
- Pravidelne kontrolujte spoje.

Úschovanie

- Výrobok je citlivý na mráz. Výrobok prezimujte na suchom, dobre vetranom mieste.

Likvidácia

Likvidácia produktu

Oddelenou likvidáciou umožníte recyklovanie alebo inú formu opätovného využitia náradia. Pomôžete tak zabrániť úniku prípadných zapaľujúcich látok do životného prostredia.

Likvidácia obalu

Obal sa skladá z kartónu a fólie s príslušným označením, ktoré sa dajú recyklovať.

- Tieto materiály odovzdajte na opätovné využitie.

Ważne. Zachować do użytku w przyszłości: Uważnie przeczytać

Spis treści

Przed rozpoczęciem użytkowania...	47
Dla Twoego bezpieczeństwa	47
Rozpakowanie i montaż	48
Montaż bocznej siatki zabezpieczającej	49
Przed pierwszym skokiem	49
Pierwsze skoki	51
ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE	52
Konserwacja	53
Pielęgnacja, przechowywanie, utylizacja/ złomowanie	53
Dane techniczne	53

Przed rozpoczęciem użytkowania...

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Trampolina jest przyrządem sportowym do wykonywania skoków. Służy do wykonywania skoków pionowych.

Produkt nie jest przeznaczony do użytku profesjonalnego.

Produkt należy użytkować zgodnie z zaleceniami instrukcji obsługi.

Co oznaczają zastosowane symbole?

W instrukcji użytkowania wyraźnie oznakowano informacje o zagrożeniach i wskazówki. W instrukcji wykorzystano następujące symbole:



NIEBEZPIECZENSTWO! Rodzaj i źródło zagrożenia! Nieprzestrzeganie tego ostrzeżenia stwarza zagrożenie dla zdrowia i życia.



UWAGA! Rodzaj i źródło zagrożenia! Niniejsza wskazówka ostrzega przed uszkodzeniem urządzenia, zanieczyszczeniem środowiska naturalnego lub innymi stratami materialnymi.



Wskazówka: Tym symbolem oznaczono informacje mające służyć lepszemu zrozumieniu opisywanych procesów.

Dla Twoego bezpieczeństwa

Ogólne wskazówki bezpieczeństwa

- W celu bezpiecznego przeprowadzenia montażu użytkownik musi przed montażem przeczytać ze zrozumieniem instrukcję użytkowania.
- Przestrzegać wszystkich wskazówek bezpieczeństwa! Nieprzestrzeganie wskazówek bezpieczeństwa naraża użytkownika i osoby trzecie na zagrożenie.
- Wszystkie instrukcje użytkowania i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa należy zachować na przyszłość.
- Wszystkie części produktu muszą być prawidłowo zmontowane.
- Produkt chronić przed otwartym ogniem.

Przechowywanie i transport

- Produkt przechowywać zawsze w suchym miejscu.

- Produkt przechowywać w miejscu o dodatniej temperaturze.
- Nie narażać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.
- Podczas transportu chronić produkt przed uszkodzeniami.

Wskazówki bezpieczeństwa dla trampoliny



UWAGA! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Z trampoliny nie mogą korzystać osoby o ciężarze ciała przekraczającym 100 kg.

- W tym podręczniku znajdują się zapewniające bezpieczeństwo użytkownika wskazówki bezpieczeństwa i ostrzegawcze, a także wskazówki dotyczące fachowego montażu, pielęgnacji i konserwacji trampoliny, które gwarantują jej długą żywotność. Każdy użytkownik i osoby sprawujące nadzór powinny zapoznać się z tymi instrukcjami. Każda osoba, która zechce ćwiczyć na trampolinie, powinna znać własne granice podczas wykonywania na niej skoków.
- Stateczność produktu zagwarantowana jest tylko wówczas, gdy zostanie on zmontowany i ustawiony na trwałym i równym podłożu o dostatecznej nośności.
- Ten przyrząd sportowy należy postawić na trawniku lub na przeznaczonych do tego matach.
- Trampolinę nie wolno rozstawiać nad betonem, asfaltem ani nad żadną inną, twardą nawierzchnią.
- Przed skorzystaniem z tego przyrządu sportowego należy skonsultować się z lekarzem i upewnić się, że nie istnieją zdrowotne przeciwwskazania.
- Opisany tu przyrząd sportowy umożliwia skoki użytkownika na nietypowe dla niego wysokości i powoduje przyjmowanie nietypowych pozycji ciała.
- Przyrządu sportowego nie używać, jeżeli jest mokry lub zanieczyszczony np. przez liście.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy części składowe trampoliny nie są luźne, czy ich nie brak lub nie są zużyte.
- Należy zwrócić szczególną uwagę, czy nie poluzowała się ochronna osłona lub nie odhaczyły się sprężyny.
- Na trampolinie nigdy nie kłaść żadnych przedmiotów jak np. piłki lub inne przyrządy sportowe.
- Z naciskiem zalecamy założenie wchodzącej w skład dostawy siatki zabezpieczającej.
- Podczas wykonywania skoków na trampolinie należy zakładać odpowiednią odzież, w szczególności odzież sportową i skarpety.
- Podczas korzystania z tego przyrządu sportowego nigdy nie nosić butów.
- Trampolina jest przeznaczona dla jednej osoby. Ryzyko kolizji.
- Przed użyciem zawsze zamknąć wejście siatki.
- Na trampolinie należy wchodzić bez obuwia
- Trampoliny nie należy używać, gdy jej siatka jest mokra.
- Przed użyciem należy opróżnić kieszenie i odłożyć wszystko z rąk.

- Aby uniknąć uszkodzeń, nie należy wpuszczać zwierząt na siatkę trampoliny.
- Przed wejściem na trampolinę należy zdjąć z odzieży wszystkie ostre przedmioty.
- Z dala od maty generalnie należy trzymać wszystkie ostre lub spiczaste przedmioty.
- Zadaniem siatki zabezpieczającej jest ochrona użytkownika trampoliny przed upadkiem, dlatego nie należy umyślnie skakać w siatkę.
- Zmiany przy trampolinie (np. dodawanie dodatkowych elementów), muszą być wykonane zgodnie z instrukcją producenta. W szczególności elementy dobudowywane należy wyposażyć zgodnie z instrukcjami dotyczącymi ich zabudowy, wymaganych wymiarów i prawidłowego mocowania (np. siatka bezpieczeństwa, elementy ułatwiający wyjście).
- Skakać należy zawsze na środku siatki trampoliny.
- Trampoliny nie należy opuszczać zeskakując z niej.
- Należy ograniczyć okres nieprzerwanego użytkowania (robić regularne przerwy).
- Jeżeli podczas wykonywania skoków poczuje się źle lub zaczniesz odczuwać bóle stawów i mięśni, to natychmiast przerwij ćwiczenia na trampolinie. Zawroty głowy są oznaką zmęczenia, jeżeli wystąpią, to należy przerwać skakanie i położyć się na matach/trawniku.
- Maksymalny okres użytkowania siatki bezpieczeństwa: 1 rok.
- Uwaga. Podczas skakania nie jeść.
- Uwaga. Trampolina musi zostać zmontowana przez osobę dorosłą zgodnie z instrukcją montażu i przed pierwszym użyciem musi zostać sprawdzona.
- Uwaga. Podczas silnych wiatrów trampolinę należy zabezpieczyć i nie należy jej używać.



Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci w wieku poniżej 3 lat, ponieważ mogą one pokłużyć małe części.

Rozpakowanie i montaż

Rozpakowanie

Rozpakować produkt i sprawdzić jego kompletność. Patrz także: ► *Utylizacja opakowania* – str. 53

Zakres dostawy

► *Zakres dostawy* – str. 2

Montaż



NIEBEZPIECZENSTWO! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia!

Przed montażem należy się upewnić, czy wokół sprzętu sportowego znajdują się przynajmniej 2 m wolnej przestrzeni. Nad trampoliną należy zapewnić co najmniej 7 m wolnego miejsca.

W tej wolnej przestrzeni nie mogą znajdować się gałęzie, kable ani inne obiekty.

Zwrócić uwagę, aby pod i obok trampoliny nie znajdowały się pnie ściętych drzew, kamienie ani inne temu podobne przedmioty.

Trampoliny nie ustawiać obok ścian, drzew ani innych przyrządów do uprawiania sportu i do gier.



UWAGA! Niebezpieczeństwo uszkodzenia produktu!

Produkt musi być zmontowany na trwałym i równym podłożu o wystarczającej nośności. Montaż na niedostatecznie mocnym podłożu wpływa ujemnie na stabilność produktu.



Wskazówka: Do wykonania montażu potrzebne są dwie osoby.

- Produkt należy zamontować na trwałym, równym i dostatecznie nośnym podłożu.
- Pręty przedłużające (3) wetknąć w podpory (5) (► Str. 3, ustęp 2).
- Tak zmontowane podpory ustawić pionowo i zgodnie z ilustracją wetknąć w nie górne rurki (4) (► Str. 3, ustęp 1).
- Tak wstępnie zmontowane podpory połączyć ze sobą do postaci okrągłej ramy nośnej. Liczba podpór zależy od wielkości nabytej trampoliny. (► Str. 3, ustęp 2)
- W środku ramy nośnej umieścić matę (1) (► Str. 4, ustęp 4).
- Z pomocą drugiej osoby matę umieścić w przedstawionej pozycji.



NIEBEZPIECZENSTWO! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Podczas pracy zakładać rękawice ochronne. Podczas montażu sprężyn istnieje szczególnie duże ryzyko zranienia się.

- Str. 4, ustęp 3
- Str. 4, ustęp 4
- Str. 5, ustęp 5
- Str. 2, ustęp 6
- Pierwsze cztery sprężyny (► Str. 4, ustęp 4) założyć zgodnie z ilustracją przy pomocy metalowego dociągacza (9) zahaczając je o matę i górną rurkę podpory. W tym celu najpierw zahaczyć sprężynę (8) w uchu maty, przy pomocy dociągacza wyciągnąć ją na tyle, aż hak sprężyny zatrzasknie się w górnej rurce (4).
- Czynności powtarzać, aż każde ucho maty (► Str. 4, ustęp 4) zostanie połączone z ramą nośną.

- Pierścieniową osłonę (2) położyć zgodnie z ilustracją na ramie nośnej w taki sposób, aby przykryć ramę i sprężyny. Wszystkie części metalowe muszą być przykryte. (► Str. 5, ustęp 5)
- Wokół ramy owinąć gumową taśmę, jej hak zaczepić także o ucho maty.
- Czynności te powtórzyć dla wszystkich gumowych taśm osłony tak, aby ją całkowicie przymocować.
- Po zakończeniu montażu należy sprawdzić wszystkie połączenia.

► Str. 5, ustęp 6



OSTRZEŻENIE! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia! W celu bezpiecznego użytkowania trampoliny trzeba najpierw dokładnie przymocować osłonę do ramy w poprawnej pozycji.

Przełóż jeden koniec linki przez metalowe półkole, a drugi przeciągnij przez parcianą pętlę osłony.

- Pamiętaj!

Parciane pętله należy przełożyć przez półkole przed przełożeniem przez nie linki.

► Str. 4, ustęp 4

Zbierz luźne końcówki linki razem i zabezpiecz za pomocą plastikowego zacisku.



NIEBEZPIECZENSTWO! Istnieje bezpośrednie zagrożenie życia i zdrowia! Nieprzestrzeganie powyższej instrukcji może skutkować poważnym urazem, uduszeniem lub śmiercią.

Montaż bocznej siatki zabezpieczającej



Wskazówka: Aby zwiększyć bezpieczeństwo zalecamy opcjonalne zamocowanie wchodzącej w skład dostawy siatki zabezpieczającej.

Do wykonania montażu są potrzebne dwie osoby.

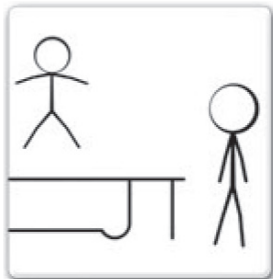
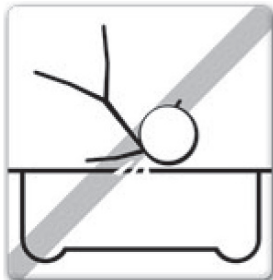
- Dolną rurkę (6) wetknąć w górną rurkę (7) i naciągnąć na nie zgodnie z rysunkiem pokrowiec (17). Dolna część dolnej rurki pozostaje nieosłonięta (► Str. 5, ustęp 7).
- Tak zmontowaną rurkę wsporczą należy zgodnie z ilustracją przymocować przy pomocy śruby (11), podkładki (12), elementu dystansowego (14) i nakrętki (13) do ramy nośnej. (► Str. 6, ustęp 8)
- Wszystkie czynności powtórzyć dla pozostałych rurek wsporczych.
- Odszukać teraz otwór w siatce zabezpieczającej (15) i zdecydować, gdzie ma się znajdować wejście na trampolinę.
- Nakładki znajdujące się w górnej części statki zabezpieczającej zawiesić zgodnie z ilustracją w górnym obszarze rurek wsporczych, zwrócić uwagę na prawidłową pozycję względem wejścia.
- Gumowe taśmy siatki zabezpieczającej zawiesić zgodnie z ilustracją w uchach maty spodu siatki zabezpieczającej (16). (► Str. 6, ustęp 8)
- Czynności powtórzyć na obwodzie trampoliny do uzyskania prawidłowego i równomiernego napięcia siatki.

- Ponownie sprawdzić, czy prawidłowo zamocowano wszystkie sprężyny i gumowe taśmy, stwierdzone wady poprawić: W razie potrzeby należy poluzować niektóre gumowe taśmy siatki zabezpieczającej, aby siatkę równomiernie ułożyć.

Przed pierwszym skokiem



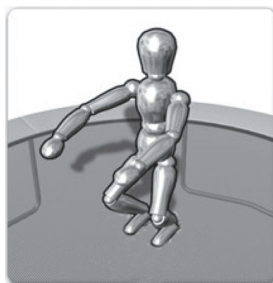
- Nie korzystać z trampoliny będąc pod wpływem alkoholu ani narkotyków.
- Nie korzystać z trampoliny, jeżeli znajdują się pod nią zwierzęta domowe, ludzie lub przedmioty
- Podczas korzystania z trampoliny nie trzymać niczego w rękach, na trampolinie nie stawiać żadnych przedmiotów.
- Trampoliny nie stawiać pod zwisającymi obiektami jak np. gałęzie drzew lub przewody.
- Nigdy nie wskakiwać na trampolinę ani z niej nie zeskakiwać, nigdy nie wykorzystywać trampoliny w charakterze odskoczni.



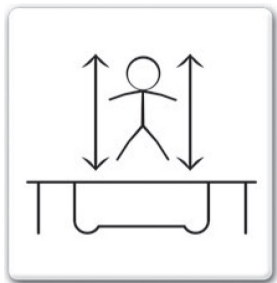
– Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić, czy nie brakuje żadnych części oraz, czy nie są one zużyte lub uszkodzone, gdyż może to w niektórych przypadkach zwiększyć ryzyko odniesienia obrażeń. Należy przy tym zwracać szczególną uwagę na:

- dziury lub rozdarcia w macie trampoliny
 - zwisającą matę trampoliny
 - otwarte szwy lub inne ślady zużycia w macie trampoliny
 - wygięte lub złamane części ramy, np. stopy
 - pęknięte, brakujące lub uszkodzone sprężyny
 - uszkodzoną, brakującą lub niebezpiecznie przymocowaną osłonę krawędzi
 - wystające części różnego rodzaju (szczególnie o ostrych krawędziach) przy ramach, sprężynach lub macie trampoliny
- Jeżeli nastąpi jeden z wyżej wymienionych przypadków, lub jeżeli istnieje przypuszczenie, że użytkownik może się zranić, trampolinę należy zdemontować lub uniemożliwić do niej dostęp do czasu usunięcia problemu!

- Do trampoliny przyzwyczajając się powoli, wykonywać skoki ostrożnie, zwracając uwagę na ich wysokość. Przy tym zwracać szczególną uwagę na ułożenie ciała i technikę skoków, aż będzie można je wykonywać w sposób niewymuszony i kontrolowany.
- Zachować ostrożność podczas wchodzenia na trampolinę i schodzenia z niej. Nie wchodzić na trampolinę trzymając się osłony ramy, nie wchodzić na sprężyny naciągowe ani nie skakać na trampolinę z góry (np. z tarasu, dachu lub drabiny). Czynności te są bardzo niebezpieczne.
- Z trampoliny nie zeskakiwać bezpośrednio na podłoże. Jeżeli na trampolinie bawią się dzieci, to podczas wchodzenia na nią i schodzenia z niej należy im pomagać.
- Aby uniknąć obrażeń, należy przed pierwszym skokiem przećwiczyć lądowanie.



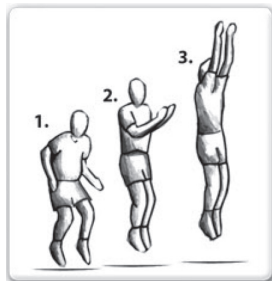
- Podczas lądowania kolana muszą być lekko ugięte, aby zamortyzować energię lądowania. Aby zachować równowagę, należy rozłożyć ramiona – jak przedstawiono na ilustracji.
- Skoki rozpoczynać zawsze ze środka trampoliny.
- Skoki wykonywać tylko pionowo do góry.
- Skoki wykonywane na trampolinie należy kontrolować. Skoki opanowano, jeżeli osoba ćwicząca ląduje w tym samym miejscu, w którym się odbiła. Jeżeli utraci się kontrolę, należy natychmiast przerwać skakanie.
- W trakcie wykonywania skoków ciało musi być naprężone, zwracać uwagę na niezmienną pozycję ciała.



- Zawsze starać się lądować na stopy, nie próbować wykonywać salt ani śrub. Ta trampolina nie jest przystosowana do takich ćwiczeń.
- Przed próbą przejścia do ćwiczeń wykraczających poza ćwiczenia podstawowe, należy zwrócić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie.
- Aby zredukować zagrożenie wypadkowe, trener musi prawidłowo zrozumieć i wprowadzić w życie wszystkie ustalenia dotyczące bezpieczeństwa i wskazówki.
- Jeżeli trampolina nie jest nadzorowana, to należy ją tak zabezpieczyć, aby nikt nie mógł z niej korzystać bez nadzoru.

Pierwsze skoki

Wyskok z ramionami w bok



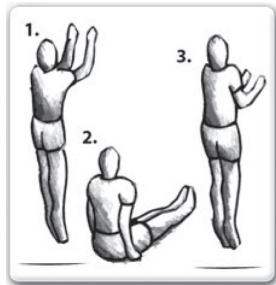
- Rozpocząć w pozycji stojącej, nogi rozstawione w rozkroku na szerokość ramion, głowa wyprostowana, wzrok skierowany przed siebie na matę trampoliny.
- Ramiona wychylić do przodu a następnie ruchem kolistym wysoko ponad głowę.
- Nogi i stopy łączyć w powietrzu, palce stóp skierowane w dół.
- Podczas lądowania na macie stopy rozstawić na szerokość ramion (jak w pozycji wyjściowej).

Skok na kolanach



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok.
- Wylądować na kolanach rozstawionych w rozkroku na szerokość ramion, przy tym plecy wyprostowane a ciało naprężone w celu utrzymania równowagi; ramiona wychylone w bok lub do przodu.
- Wyrzucając ramiona do góry powrócić do wyjściowej pozycji.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokością skoków.

Skok do pozycji siedzącej



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok z normalnej pozycji.
- Wylądować w pozycji siedzącej z obiega nogami skierowanymi przed siebie, lądując podpierając się obiema rękoma przy biodrach, plecy wyprostowane, ciało napięte.
- Odepchając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.

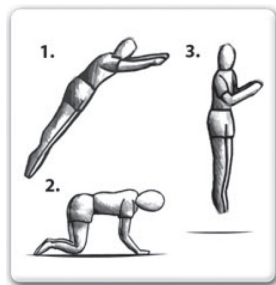
ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE



Wskazówka: Przed przejściem do zaawansowanych ćwiczeń należy zwrócić się do wykwalifikowanego trenera skoków na trampolinie, aby podczas ćwiczeń zagwarantować maksimum bezpieczeństwa.

Przed kontynuacją treningu i przystąpieniem do zaawansowanych ćwiczeń na trampolinie należy zwrócić się do wykwalifikowanego certyfikowanego trenera skoków na trampolinie.

Wyskok z ramionami w bok



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy muszą być ułożone poziomo, równoległe względem maty, ręce i nogi rozstawić na szerokość ramion.
- Odepchając się rękoma powrócić do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.

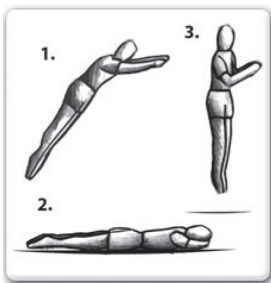
- Po pewnym opanowaniu tego skoku można przejść do kolejnego ćwiczenia.

Z rękoma i kolanami do skoku na brzuch



- Lądować jednocześnie na rękach i kolanach, plecy wyprostowane a ciało napięte, plecy równoległe do maty, nogi odchylone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji leżącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli opanowano tę wysokość, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków. Do kolejnego ćwiczenia można przejść dopiero po pewnym opanowaniu tego skoku.

Skok na brzuch



- Rozpocząć płaskim wyskokiem z ramionami w bok w pozycji normalnej.
- Plecy wyprostowane, ciało napięte, plecy napięte poziomo ułożone równoległe do maty, nogi odchylone do tyłu, ramiona skrzyżowane w powietrzu przed twarzą, aby wylądować na macie w pozycji siedzącej.
- Podczas lądowania zwracać uwagę, aby na macie lądować jednocześnie całym ciałem.
- Odepchnąć się rękoma i ponownie wykonać odbicie do pozycji stojącej.
- Jeżeli skok na tej wysokości został opanowany, to można skakać nieco wyżej, należy jednak pamiętać o dalszym panowaniu na wysokości skoków.

Konserwacja

- Regularnie sprawdzać i konserwować najważniejsze części (ramy, naciąg, siatkę trampoliny, elementy wyścielające i siatkę bezpieczeństwa), poczekać, gdyż przy braku przeglądu trampolina może stać się niebezpieczna.
- Szczególnie ważne jest, aby przegląd przeprowadzić na początku każdego sezonu, jak również regularnie w trakcie sezonu użytkowania.
- Regularna konserwacja jest konieczna. Zaniedbanie regularnych przeglądów może spowodować zagrożenia dla użytkowników.
- Należy sprawdzać, czy wszystkie obciążane sprężyscie połączenia (trzipienie) są nieuszkodzone i w trakcie zabawy się nie przesuną.
- Samozabezpieczające się nakrętki nadają się do jednorazowego montażu i dlatego też należy je wymienić.
- Uwaga! Wyłącznie do użytku domowego.

Silny wiatr

Silny wiatr może przewrócić trampolinę. Jeżeli oczekujesz wietrznej pogody, trampolina musi zostać przeniesiona w bezpieczne miejsce lub zostać zdemontowana. Inną możliwością jest przymocowanie okrągłej, górnej części ramy trampoliny do ziemi przy użyciu lin i kołków.

- Należy do tego użyć przynajmniej 3 lin. Przymocowania samych tylko nóg trampoliny do podłoża jest niewystarczające, gdyż mogą one zostać wyrwane z opraw.

Przestawienie trampoliny

- Należy unikać transportowania rozstawionej trampoliny, gdyż pod napięciem sprężyn może się ona zdeformować. Jeżeli jednak byłoby to konieczne, to należy przestrzegać następujących zasad:
- Do przestawienia trampoliny niezbędne są cztery osoby. Wszystkie łączenia rurowe muszą zostać zawinięte nieprzemakalną taśmą samoprzylepną, np. taśmą izolacyjną. Zapobiegnie to uszkodzeniu ramy lub poluzowaniu połączeń.

Dane techniczne

Numer artykułu	497417	609528	609529
Średnica	4,27m	2,44m	3,05m
Wymiary	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Maks. ciężar użytkownika	120kg	80kg	100kg

- Aby przestawić trampolinę, należy ją lekko podnieść i trzymać w pozycji poziomej.
- Jeżeli trampolina ma zostać przestawiona w inny sposób, musi zostać zdemontowana.

Pielęgnacja, przechowywanie, utylizacja/złomowanie

Czyszczenie i pielęgnacja



UWAGA! Szkody spowodowane przez wpływ środowiska! Nie wystawiać niepotrzebnie produktu na działanie czynników atmosferycznych.

- Podczas stosowania środków czyszczących i pielęgnacyjnych przestrzegać wskazówek producenta.
- Czyścić szczotkując na sucho. Uporczywie zabrudzenia usunąć ciepłą wodą z mydłem i szczotką. Przed zapakowaniem zawsze pozostawić do wyschnięcia.
- Regularnie sprawdzać połączenia.

Przechowywanie

- Produkt jest wrażliwy na mróz. Przez zimę należy przechowywać produkt w miejscu suchym i dobrze wietrzonym.

Złomowanie i utylizacja

Utylizacja produktu

Zgodnie z zasadami segregacji odpadów zużyte urządzenia należy przekazać do recyklingu lub innych form utylizacji. W ten sposób zapobiega się ewentualnemu przedostaniu się szkodliwych substancji do środowiska naturalnego.

Utylizacja opakowania

Opakowanie składa się z kartonu i odpowiednio oznakowanych folii, które nadają się do recyklingu.

- Materiały te należy przekazać do ponownego przetworzenia.

Pomembno – shranite za poznejšo uporabo: Preberite pozorno

Vsebina

Preden začnete...	54
Za vašo varnost	54
Odstranjevanje embalaže in montaža	55
Montaža varnostne mreže	55
Pred prvim skokom	56
Prvi skoki	58
NAPREDNE VAJE	58
Vzdrževanje	59
Nega, skladiščenje, odstranjevanje	59
Tehnični podatki	59

Preden začnete...

Pravilna uporaba

Trampolin je športna naprava za pomoč pri skakanju. Predviden je za navpično skakanje.

Izdelek ni namenjen za profesionalno uporabo.

Izdelek lahko uporabljate samo v skladu s podatki v navodilih za uporabo.

Kaj pomenijo uporabljeni simboli?

Opozorila za nevarnost in napotki so v navodilih za uporabo jasno označeni. Uporabljeni so naslednji simboli:



NEVARNOST! Vrsta in vir nevarnosti! Ob neupoštevanju opozorila za nevarnost se pojavi nevarnost za telo in življenje.



OBVESTILO! Vrsta in vir nevarnosti! To opozorilo za nevarnost opozarja pred škodo na napravi, v okolju ali drugo materialno škodo.



Nasvet: Ta simbol označuje informacije, ki so navedene za boljše razumevanje postopkov.

Za vašo varnost

Splošni varnostni napotki

- Za varno montažo mora uporabnik pred montažo ta navodila za uporabo prebrati in razumeti.
- Upoštevajte vsa varnostna opozorila! Če teh varnostnih napotkov ne upoštevate, ogrožate sebe in druge.
- Vsa navodila za uporabo in varnostne napotke hranite za uporabe v prihodnosti.
- Vsi deli izdelka morajo biti pravilno nameščeni.
- Izdelek naj ne bo v bližini ognja.

Skladiščenje in transport

- Izdelek zmeraj hranite na suhem.
- Izdelek zmeraj skladiščite zaščiten pred zmrzovanjem.
- Izdelek ne izpostavljajte po nepotrebnem vremenskim vplivom.
- Izdelek med transportom zaščitite pred poškodbami.

Varnostni napotki za trampoline



OBVESTILO! Nevarnost poškodb!

Osebe, težje od 100 kg, športne naprave ne smejo uporabljati.

- V tem priročniku najdete varnostne napotke, opozorila o pravilnih tehnikah skakanja na trampolinu za vašo varnost in navodila za pravilno montažo, nego in vzdrževanje trampolina za dolgo življenjsko dobo. Vsi uporabniki in nadzorne osebe se morajo zato seznaniti s temi navodili. Vsak, ki želi uporabljati trampolin, mora poznati svoje lastne meje pri izvajanju vaj s skoki na tem trampolinu.
- Stabilnost izdelka je zagotovljena samo, če je izdelek nameščen in postavljen na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo.
- Športno napravo je treba postaviti na travo ali primerne blazine.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Pred uporabo športne naprave se posvetujte z zdravnikom, da se prepričate, ali ste v ustreznem zdravstvenem stanju za uporabo.
- Ker ta športna naprava uporabnika odbije nazaj, ga lahko spravi v neobičajne ali nepričakovane višine in telesne drže.
- Športne naprave ne uporabljajte, če je mokra ali umazana npr. z listjem.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so sestavni deli zrahljani, manjkajo ali kažejo znake obrabe.
- Še posebej pozorni bodite na to, da se zaščitni pokrov ne sprostí ali se vzmeti odprejo.
- Na trampolin nikoli ne odlagajte drugih predmetov, kot so žoge ali druge športne naprave.
- Obvezno priporočamo uporabo priložene varnostne mreže.
- Pri skakanju na trampolinu nosite primerna oblačila, po možnosti športna oblačila in nogavice.
- Pri uporabi športne naprave nikoli ne nosite čevljev.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljati brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabo izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstraniti vse ostre predmete.
- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Varnostna mreža bi naj uporabnika ščitila pred padcem s trampolina, zato ne skačite namerno vanjo.
- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevanje je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, leste).
- Vedno skačite na sredini odzivne ponjave.
- Z odzivne ponjave ne sestopite s skokom.
- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).

- Takoj prenehajte s skakanjem, če se ne počutite dobro ali začutite bolečine v sklepih ali mišicah. Vrtoglavica je znak utrujenosti, zato morate v primeru vrtoglavice prenehati s skakanjem in se uleči na tla.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Pozor: Med skakanjem ne jesti.
- Pozor: Trampolin mora po navodilih ustrezno sestaviti odrasla oseba in ga nato pred prvo uporabo tudi preveriti.
- Pozor: V močnem vetru je treba trampolin zavarovali in ga ne uporabljati.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnejo majhne dele.

Odstranjevanje embalaže in montaža

Razpakiranje

Razpakirajte izdelek in preverite, če so prisotni vsi deli.

Glejte tudi: ► *Odstranjevanje embalaže – str. 59*

Obseg dobave

► *Obseg dobave – str. 2*

Montaža



NEVARNOST! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najmanj 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora.

Pazite, da v prostor skakanja ne molijo veje, kabli ali drugi predmeti.

Bodite pozorni, da pod trampolinom ali poleg njega ni nobenih predmetov, kot so drevesno deblo, kamni ali drugi predmeti.

Trampolina ne postavljajte ob stenah, drevesih ali drugih športnih in igralnih napravah.



OBVESTILO! Nevarnost poškodb izdelka! Izdelek je treba montirati na stabilno, ravno podlago z dovolj veliko nosilnostjo. Montaža na podlagi z nezadostno nosilnostjo povzroča nevarnost poškodb izdelka.



Nasvet: Za montažo sta potrebni dve osebi.

- Izdelek montirajte na trdni, ravni in zadostno nosilni podlagi.
- Podaljške (3) vtaknite v opornike (5) (► *Str. 3, točka 2*).
- Prav kar montirane opornike postavite navpično in nanje natakните zgornje cevi (4), kot je prikazano (► *Str. 3, točka 1*).
- Opornike, kot je prikazano, sestavite v okrogel podporni okvir. Število opornikov je odvisno od velikosti vašega trampolina. (► *Str. 3, točka 2*)
- Blazino (1) položite na sredino podpornega okvira (► *Str. 4, točka 4*).
- S pomočjo še ene osebe postavite blazino na prikazan položaj.



NEVARNOST! Nevarnost poškodb! Pri montaži uporabljajte zaščitne rokavice. Predvsem montaža vzmeti predstavlja veliko tveganje poškodb.

► *Str. 4, točka 3*

► *Str. 4, točka 4*

► *Str. 5, točka 5*

► *Str. 2, točka 6*

- Prvo od štirih vzmeti (► *Str. 4, točka 4*) s pomočjo vlečnega dleta (9) vpnite v blazino in zgornjo cev opornikov, kot je prikazano. Pri tem vzmet (8) vpnite najprej v ušesca blazine in jo nato z vlečnim dletom raztegnite tako, da boste lahko kavelj vzmeti zataknil v zgornjo cev (4).
 - Postopek ponovite pri vsaki vzmeti, dokler vsako ušesce blazine (► *Str. 4, točka 4*) ne bo povezano s podpornim okvirjem.
 - Pokrivalo (2) položite na podporni okvir, kot je prikazano, da boste prekrili okvir in vzmeti. Vsi kovinski deli morajo biti prekriti. (► *Str. 5, točka 5*)
 - Okrog okvira napeljte gumijasti trak in kavlje prav tako vpnite v ušesca blazine.
 - Postopek ponovite pri vseh gumijastih trakovih pokrivala, da bodo varno pritrjeni.
 - Po montaži preverite vse povezave.
- *Str. 5, točka 6*



OPOZORILO! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Za varno uporabo je pomembno, da pred uporabo trampolina preverite, ali je oblažena obroba pravilno in varno pritrjena na okvir.

Privežite en konec vrvi na "D-obroček", drugega pa napeljte skozi zanko na obrobi.

- Zapomnite si!

Zanke obrobe je treba napeljati navzdol skozi vsak "D-obroček", preden vrv napeljete skozi zanko.

► *Str. 4, točka 4*

Konce vrvi povežite in pritrdite s plastično vezico.



NEVARNOST! Neposredna življenjska nevarnost in nevarnost poškodb! Neupoštevanje tega koraka lahko vodi do resnih poškodb, stragulacije ali smrti.

Montaža varnostne mreže



Nasvet: Za večjo varnost priporočamo uporabo priložene opcijske varnostne mreže. Za montažo sta potrebni dve osebi.

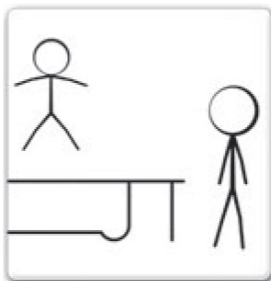
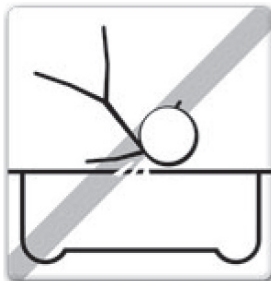
- Spodnjo cev (6) vtaknite v zgornjo cev (7) in prek povlecite oblažljen tulec (17), kot je prikazano. Spodnje območje spodnje cevi ostane prosto (► *Str. 5, točka 7*).
- Prav kar montirano podporno cev z vijakom (11), podložko (12), distančnikom (14) in matico (13) montirajte na podporni okvir, kot je prikazano. (► *Str. 6, točka 8*)
- Postopek ponovite še pri ostalih podpornih cevih.
- Sedaj poiščite odprtino v varnostni mreži (15) in se odločite, kjer bo vhod v trampolin.

- Nato vpnite jezičke na zgornji strani varnostne mreže na zgornji del oporne cevi, kot je prikazano, in bodite pozorni na pravi položaj glede na vhod.
- Nato gumijaste trakove varnostne mreže vpnite v ušesca blazine na spodnji strani varnostne mreže (16), kot je prikazano. (► Str. 6, točka 8)
- To naredite okrog celotnega trampolina, dokler mreža ne bo pravilno in enakomerno napeta.
- Sedaj znova preverite, ali so vse vzmeti in gumijasti trakovi pravilno pritrjeni in jih po potrebi popravite: včasih bo morda treba posamezne gumijaste trakove varnostne mreže ponovno odpeti in popraviti mrežo, da bo enakomerno.

Pred prvim skokom

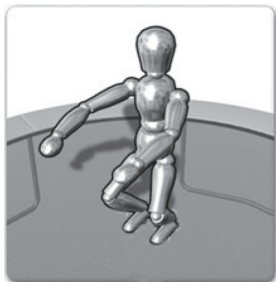


- Trampolina ne uporabljajte pod vplivom alkohola ali drog.
- Trampolina ne uporabljajte, če so pod njim domače živali, druge osebe ali predmeti.
- Med uporabo v rokah ne držite predmetov in na trampolin nič ne odlagajte.
- Trampolina ne postavite pod preko njega viseče predmete, kot so npr. veje ali napeljave.
- Nikoli ne skačite na trampolin ali z njega in trampolina nikoli ne uporabljajte za skok na ali v drugi predmet.

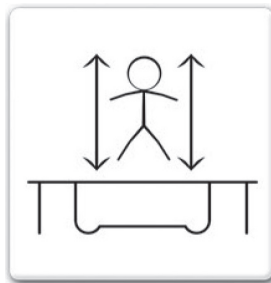


- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:
 - luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
 - ohlapna odzivna ponjava
 - odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
 - zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
 - zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
 - poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
 - kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!
- Počasi se privajajte na trampolin in se naučite, koliko višine dosežete pri vsakem skoku. Še posebej pozorni bodite na telesno držo in tehniko skakanja, dokler vsakega skoka ne boste znali izvesti enostavno in nadzorovano.

- Pri vstopanju v trampolin in izstopanju iz njega bodite previdni. Ne vstopajte na trampolin tako, da se držite na oblažninjenju okvirja, vzmeti ali tako, da od zgoraj skočite na blazino trampolina (npr. s terase, strehe ali lestve). To je izredno nevarno.
- Ne skačite neposredno s trampolina na tla. Če se na trampolinu igrajo majhni otroci, jim pomagajte pri vstopanju na trampolin in iz njega.
- Za preprečitev poškodb je treba pred prvim skokom vaditi pristanek:



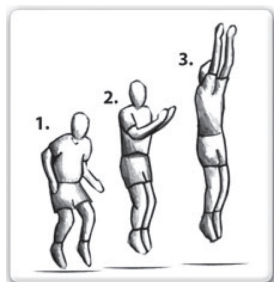
- Pri pristanku je treba rahlo upogniti kolena, da lahko ublažite silo pristanka. Roke je treba za boljše ravnotežje iztegniti, kot je prikazano.
- Svoje skoke vedno začnite na sredini trampolina.
- Vedno skačite samo navpično navzgor.
- Na trampolinu vedno skačite nadzorovano. Skok je nadzorovan tedaj, ko znova pristanete na istem mestu, s katerega ste odskočili. Če izgubite nadzor, takoj prenehajte skakati.
- Pri skakanju držite telo napeto in pazite, da ne spreminjate telesne drže.



- Vselej poskusite pristati na stopalih in ne poskušajte delati premetov ali podobnega. Trampolin za to ni predviden.
- Preden poskusite izvesti bolj napredne skoke, se obrnite na usposobljene vaditelje za skakanje na trampolinu.
- Za zmanjšanje nevarnosti nesreč mora vaditelj razumeti in upoštevati vsa varnostna določila in napotke.
- Če trampolina ni mogoče nadzirati, je treba z ustreznimi sredstvi preprečiti, da bi ga kdo nenaadzorovano uporabljal.

Prvi skoki

Iztegnjen skok



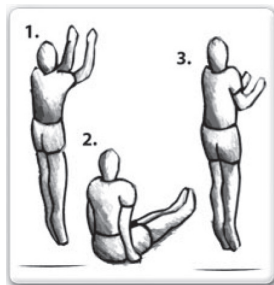
- Začnite v stoječem položaju, stopala na širini ramen, glavo držite pokončno in glejte naprej na sredino trampolina.
- Roke zanihajte naprej in s krožnim gibom visoko nad glavo.
- Noge in stopala v zraku dajte skupaj in konice prstov na kongah usmerite navzdol.
- Pri doskoku na blazini stopala znova razširite na širino ramen (kot pri začetnem položaju).

Skok na kolnih



- Začnite z iztegnjenim skokom.
- Pristanite na kolnih v širini ramen, pri čemer hrbet in telo držite poravnana, roke pa iztegnite ob strani ali naprej, da ohranite ravnotežje.
- Nato skočite nazaj na prvotni položaj tako, da roke dvignete navzgor.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

Skok v sedečem položaju



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Pristanite z naprej iztegnjenimi nogami, pri čemer roki oprite ob bokih, hrbet in telo pa držite poravnana.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

NAPREDNE VAJE



Nasvet: Preden preidete na naprednejše vaje, se obrnite na usposobljenega vaditelja za trampolin, da ohranite čim višji nivo varnosti.

Če želite trenirati še naprej in se naučiti napredne vaje na trampolinu, se obrnite na kvalificiranega vaditelja.

Iztegnjen skok



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Istočasno pristanite na roke in kolena, pri čemer pazite, da bo hrbet vodoravno z odskočno blazino, roke in noge pa morajo biti na širini ramen.
- S pritiskom dlani ob blazino se znova vrnite v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.
- Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

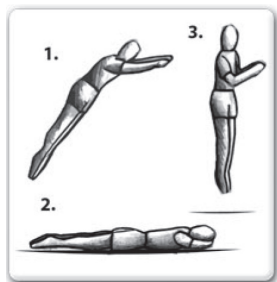
Z rokami in kolni do skoka na trebuhu



- Istočasno pristanite na rokah in kolnih, hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.

- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati. Na naslednjo vajo preidite šele, ko varno obvladate ta skok.

Skok na trebuhu



- Začnite s pokončnim skokom v normalnem položaju.
- Hrbet in telo morata biti vzporedno z blazino, noge iztegnite naprej, roke pa pred obrazom v zrak, da boste pristali leže na blazini.
- Pri pristanku pazite, da boste s celotnim telesom istočasno pristali na blazini.
- Odbijte se z rokami in skočite nazaj v pokončni položaj.
- Če obvladate skok na tej višini, skočite malce višje, vendar ne pozabite, da morate višino skoka še naprej nadzirati.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odzivna ponjava, oblažjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampolin nevaren.
- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.
- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitve in jih je treba zamenjati.

Tehnični podatki

Številka artikla	497417	609528	609529
Premier	4,27m	2,44m	3,05m
Dimenzije	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Najv. teža uporabnika	120kg	80kg	100kg

- Pozor! Samo za domačo uporabo.

Močan veter

Pri močnem vetru se lahko trampolin prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampolin spraviti na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampolina privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrdite samo noge trampolina, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

Prestavljanje trampolina

- Sestavljenega trampolina po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampolina so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampolin rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampolin prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

Nega, skladiščenje, odstranjevanje

Čiščenje in nega



OBVESTILO! Škode zaradi okoljskih vplivov! Izdelka po nepotrebnem ne izpostavljajte vremenskim vplivom.

- Pri uporabi sredstev za čiščenje in nego upoštevajte navodila proizvajalca.
- Za čiščenje ga na suho pokrtačite. Trdovratno umazanje odstranite s toplo milnico in krtačo. Pred zapakiranjem pustite, da se dobro posuši.
- Redno preverjajte povezave.

Shranjevanje

- Izdelek je občutljiv na zmrzal. Čez zimo hranite izdelek na suhem in dobro prezračenem mestu.

Odstranjevanje

Odstranjevanje izdelka

Z ločenim odstranjevanjem dostavite odpadno opremo za recikliranje ali druge oblike ponovne uporabe. Na ta način preprečite, da obremenjujoče snovi zaidejo v okolje.

Odstranjevanje embalaže

Embalaža je iz kartona in ustrezno označenih folij, ki jih lahko reciklirate.

- Te materiale dostavite za predelavo.

Fontos, későbbi hivatkozással meg kell őrizni: Alaposan olvassa el

Tartalom

Mielőtt hozzátárna...	60
Az Ön biztonsága érdekében	60
Kicsomagolás és összeszerelés	61
A biztonsági háló felszerelése	61
Az első ugrálás előtt	62
Az első ugrások	64
HALADÓ GYAKORLATOK	64
Karbantartás	65
Karbantartás, tárolás, a hulladék elhelyezése	65
Műszaki adatok	66

Mielőtt hozzátárna...

Rendeltetészerű használat

A trampolin az ugrás támogatására szolgáló sporteszköz. Független ugrásokhoz van kialakítva.

A termék nem ipari használatra készült.

A terméket a használati útmutatóban lévő előírásoknak megfelelően kell üzemeltetni.

Mit jelentenek az alkalmazott szimbólumok?

A használati utasításban a veszélyt jelző szavakat és utasításokat érthető módon megjelöltük. Az alábbi jelekkel találkozhatsz:



VESZÉLY! A veszély jellege és forrása!

Ha ezt az utasítást nem veszi figyelembe, azzal veszélybe sodorja életét és testi épségét.



FIGYELEM! A veszély jellege és forrása!

Ez az utasítás a készülék, a környezet sérülésére vagy egyéb anyagi károkra figyelmeztet.



Megjegyzés: Ez a jel olyan információkat mutat, amelyeket a folyamatok jobb megértéséhez adtunk meg.

Az Ön biztonsága érdekében

Általános biztonsági útmutatások

- A biztonságos összeszereléshez a felhasználónak az összeszerelés előtt el kell olvasnia és meg kell értenie ezt az útmutatót.
- Tartson be minden biztonsági utasítást! Ha ezeket nem veszi figyelembe, azzal veszélyezteti önmagát és másokat is.
- Őrizze meg a használati utasítást és a biztonsági utasításokat a jövőbeli alkalmazásokhoz.
- A termék minden részét helyesen kell felszerelni.
- A termékét tartsa távol nyílt lángtól.

Tárolás és szállítás

- A terméket mindig száraz helyen tárolja.
- A terméket fagymentes helyen tárolja.
- A terméket ne tegye ki szélsőséges időjárásnak.
- Szállításkor védje a terméket a sérülésektől.

Biztonsági utasítások a trampolinhoz



FIGYELEM! Sérülésveszély! 100 kg-nál nagyobb testsúlyú személyek a sporteszközt nem használhatják.

- Ebben a kézikönyvben a biztonság érdekében biztonsági útmutatásokat és figyelmeztetéseket talál a trampolinon történő helyes ugrástechnikákhoz, valamint itt találhatók meg a trampolin hosszú élettartamát biztosító szakszerű szerelésre, ápolásra és karbantartásra vonatkozó utasítások is. Ezért minden felhasználónak és felügyelő személynek ismernie kell ezeket az utasításokat, útmutatásokat. Mindenkinnek, aki csak használni szeretné a trampolint, ismernie kell a saját korlátait a trampolinon való ugrási gyakorlatok végrehajtása során.
- A termék tartóssága csak akkor biztosított, ha azt egy stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra szerelik és állítják fel.
- A sportkészüléket a gyepre, vagy a célnak megfelelő matracra kell felállítani.
- A trambulinokat nem szabad beton, aszfalt vagy egyéb kemény felületek felett felépíteni.
- A sportkészülék használata előtt kérje ki orvosa véleményét, hogy bizonyos lehessen afelől, hogy egészségileg használatra alkalmas állapotban van.
- Mivel ez visszarúgó jellegű sportkészülék, ezért a felhasználó egészen szokatlan és váratlan magasságokba és testhelyzetekbe kerülhet.
- Ne használja a sporteszközt, ha nedves vagy ha pl. falevelek miatt beszennyeződött.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a szerkezeti elemek nem lazultak-e meg, nem hiányoznak-e, vagy nincsenek-e rajtuk elhasználódásra utaló jelek.
- Különösen ügyeljen arra, hogy a védőburkolat ne legyen kioldva vagy a rugók ne legyenek kiakadva.
- Soha ne tegyen más tárgyakat a trampolinra, pl. labdákat vagy másik sporteszközöket.
- Fokozott hangsúllyal javasoljuk, hogy használja a tartozék biztonsági hálót.
- A trampolinon történő ugráláskor viseljen megfelelő ruhát, célszerű módon sportruhát és zoknit.
- Soha ne viseljen cipőt a sporteszköz használatakor.
- Csak egy személy használhatja. Ütközésveszély.
- A használat előtt mindig zárja be a hálónyílást.
- Cipő nélkül használja
- Ne használja, ha nedves az ugrófelület.
- A használat előtt ürítse ki a zsebeit és ne tartson semmit a kezében.
- A sérülések elkerülése érdekében ne engedjen háziállatokat az ugrófelületre
- A trambulinra történő fellépés előtt a ruházatból minden éles tárgyat el kell távolítani.
- Az ugrófelülettől minden éles vagy hegyes tárgyat távol kell tartani.
- A biztonsági hálónak az a szerepe, hogy védje a használatot a trampolinról való leeséstől, ezért ne ugorjon szándékosan bele a hálóba.
- A trambulin módosításait (pl. csatlakozó részek felszerelése) a gyártó utasításai szerint kell végrehajtani. A csatlakozó részeket a beépítésre, a szükséges méretekre és a helyes rögzítésre vonatkozóan utasítással kell ellátni (pl. biztonsági háló, fellépő).

- Mindig az ugróléfelület közepébe ugorjon.
- Az ugróléfelületet nem szabad ugorva elhagyni.
- A folyamatos használat időtartamát korlátozni kell (rendszeres szünetek beiktatása).
- Azonnal hagyja abba a trampolinon történő ugrálást, ha nem érzi jól magát, vagy ha fájdalmai vannak az ízületeiben vagy az izmaiban. A szédülés a kifáradásra utal, ilyenkor abba kell hagynia az ugrálást, és ha szédül, fekdődjön le a talajra.
- A biztonsági háló maximális használati időtartama: 1 év.
- Figyelem. Ugrálás közben ne egyen.
- Figyelem. A trambulín összeszerelését felnőttek kell végezni a felállítási utasításnak megfelelően, majd ezután az első használat előtt ellenőrizni kell.
- Figyelem. Erős szeles időjárás esetén rögzítse a trampulint és ne használja.



A termék nem ajánlott 3 éven aluli gyermekeknek, mivel a kis részek lenyelhetők.

Kicsomagolás és összeszerelés

Kicsomagolás

Csomagolja ki a terméket és nézze meg, hogy minden eleme megtalálható-e.

Lásd még: ► A csomagolás kezelése hulladékként – 66. old.

Szállítási terjedelem

► Szállított alkatrészek – 2. old.

Összeszerelés



VESZÉLY! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély!

Az összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy legalább 2 m szabad tér legyen a sporteszköz körül. Magasságban legalább 7 m szabad teret kell biztosítani.

Ügyeljen arra, hogy a szabad térbe ne lógjanak be ágak, kábelek vagy más tárgyak.

Ügyeljen arra, hogy semmilyen tárgy ne legyen a trampolin alatt vagy mellett, pl. farönk, kövek vagy egyéb tárgyak.

Ne állítsa fel a trampolint falak, fák vagy egyéb sporteszközök és játékok mellett.



FIGYELEM! Fennáll a termék károsodásának veszélye!

A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni. Ha nem megfelelő alapra szereli, ezzel veszélyezteti a termék stabilitását.



Megjegyzés: Az összeszerelés két embert igényel.

- A terméket stabil, egyenletes és elegendően teherbíró alapra kell szerelni.
- Illessze egymásba a hosszabbítókat (3) és a támaszokat (5) (► 3. old., 2. pont).
- Az így összeszerelt támaszokat az ábrának megfelelően állítsa függőleges helyzetbe, és illessze hozzá a felső csöveket (4) (► 3. old., 1. pont).
- Szerelje össze a támaszokat az ábrának megfelelően köralakban támasztókeretű. A támaszok száma függ a trampolin méretétől. (► 3. old., 2. pont)

- Tegye be a matracot (1) a támasztókeret középebe (► 4. old., 4. pont).
- Egy második ember segítségével helyezze el a matracot az ábrán látható helyzetbe.



VESZÉLY! Sérülésveszély! Szerelés közben viseljen védőkesztyűt. Különösen a rugók beszerelésekor áll fenn fokozott sérülésveszély.

► 4. old., 3. pont

► 4. old., 4. pont

► 5. old., 5. pont

► 2. old., 6. pont

– Akassza be az első 4 rugót (► 4. old., 4. pont) a húzóvas (9) segítségével a matracba és a támasztók felső csövébe a bemutatott módon: Ehhez akassza be előbb az egyik rugót (8) a matrac fölébe, majd hosszabbítsa meg a rugót a húzóvas segítségével annyira, hogy a rugó kampója be tudjon akadni a felső csőbe (4).

– Ismételje meg ezt minden rugónál, míg valamennyi matracfűl (► 4. old., 4. pont) össze nem lesz kapcsolva a támasztókerettel.

– Tegye rá a burkolatot a bemutatott módon a támasztókeretre úgy, hogy a keret és a rugók burkolva legyenek. Minden fémalkatrésznek takarva kell lennie. (► 5. old., 5. pont)

– Helyezze a gumisalagot a keret köré, és akassza be a kampót a matracfűlbe is.

– Ismételje meg ezt a takarás valamennyi gumisalagjával úgy, hogy azok biztonságosan rögzítve legyenek.

– Összeszerelés után ellenőrizzen minden csatlakozást.

► 5. old., 6. pont



FIGYELMEZTETÉS! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély!

A biztonságos használat érdekében nagyon fontos, hogy a trambulín használata előtt a keret párnázását biztonságosan és megfelelő helyzetben rögzítse a kerethez.

Kösse a zsinag egyik végét a „D”-gyűrűhöz, és a másik végét fűzze át a párnázás hevederfűlén.

- Ne felejtse el!

A párnázás hevederfüleinek át kell haladniuk minden egyes „D”-gyűrűn, mielőtt a zsinag áthaladna a fűlön.

► 4. old., 4. pont

Kösse össze a varrózsinag laza végeit, és rögzítse műanyag kötőzővel.



VESZÉLY! Közvetlen élet- vagy sérülésveszély!

Ennek a lépésnek a kihagyása komoly sérüléshez, fulladáshoz vagy halálhoz vezethet.

A biztonsági háló felszerelése



Megjegyzés: A biztonság növelése érdekében javasoljuk, hogy szerelje fel a tartozék opcionális biztonsági hálót.

Az összeszerelés két embert igényel.

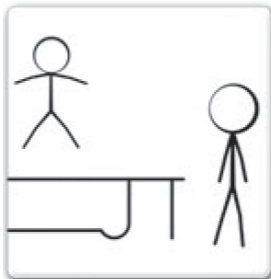
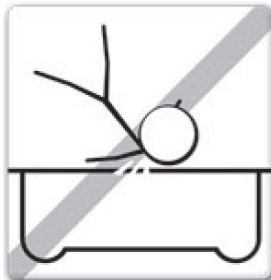
- Illessze be az alsó csövet (6) a felső csőbe (7) és húzza rá a párnázott hüvelyt (17) az ábrának megfelelően. Az alsó cső alsó része szabadon marad (► 5. old., 7. pont).

- Az így összeszerelt támasztócsövet az ábrának megfelelően csavarral (11), alátéttel (12), távtartóval (14) és anyával (13) szerelje rá a támasztókeretre. (► 6. old., 8. pont)
- Ismételje meg ezt a többi támasztócsővel is az ábrának megfelelően.
- Most keresse meg a biztonsági hálón (15) lévő nyílást, és döntse el, hol legyen a trampolin bejárata.
- Akassza ezután rá a füleket a biztonsági háló felső oldalára, ahogyan az ábrán látható a támasztóleret felső részén, ügyeljen közben a bejárat megfelelő helyzetére.
- Akassza be a biztonsági háló gumiszalagjait az ábrán látható módon a biztonsági háló (16) alsó részén lévő matracfülekbe. (► 6. old., 8. pont)
- Végezze el ezt a trampolin körül mindenütt, míg a háló egyenletesen és szépen ki nincs feszítve.
- Ellenőrizze újra, hogy minden rugó és gumiszalag szabályszerűen van-e elhelyezve, és szükség esetén javítsa ki: Bizonyos körülmények között a biztonsági háló egyes gumiszalagjait újra ki kell oldani, hogy a háló egyformán beállítható legyen.

Az első ugrálás előtt

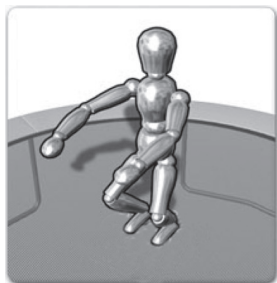


- Ne használja a trampolint alkoholos vagy kábítószeres állapotban.
- Ne használja a trampolint, ha háziállatok vagy emberek tartózkodnak, illetve tárgyak vannak a trampolin alatt.
- Használat közben ne tartson tárgyakat a kezében, és ne helyezzen tárgyakat a trampolinra.
- Ne állítsa a trampolint belógó tárgyak, mint pl. faágak vagy vezetékek alá.
- Soha ne ugorjon fel a trampolinra, illetve ne ugorjon arról le, továbbá soha ne használja a trampolint arra, hogy más objektumra ugorjon arról fel vagy más objektumba ugorjon arról be.

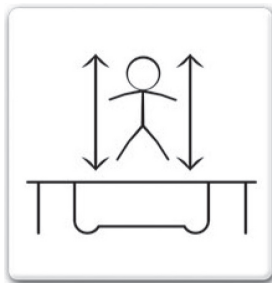


- Ellenőrizze a trampolint minden egyes használat előtt a kopott, sérült vagy hiányzó részekre vonatkozóan, ami néhány esetben megnövelheti a sérülésveszélyt. Eközben különösen ügyeljen a következőkre:
 - Lyukak vagy repedések az ugrálófelületen
 - Belógó ugrálófelület
 - Az ugrálófelület nyitott varratai vagy más kopásjelenségei
 - Elhajlott vagy törött keretrészek, pl. lábak
 - Törött, hiányzó vagy sérült rugók
 - Sérült, hiányzó vagy veszélyesen rögzített szegelefedés
 - Bármilyen kiálló (különösen éles peremű) rész a kereten, a rugókban vagy az ugrálófelületen
- Amennyiben a fent leírt esetek bármelyike vagy a használó sérülésének esélye fennáll, akkor a trampolint szét kell szerelni és hozzáférhetatlenné kell tenni, amíg a probléma elhárítása meg nem történik!

- Emeljék fel lassan a trampolint, és tanulja meg, hogy az egyes ugrásoknál milyen magasra tud ugrani. Különösen figyeljen a testhelyzetre és az ugrástechnikára, míg csak már minden ugrást könnyedén és az ugrást uralva nem tud ugrani.
- Legyen óvatos a trampolinra történő fel- vagy leszálláskor. Ne szálljon fel a trampolinra akkor, amikor a keretet nem erősítették még meg, ne másszon rá az ugrórugókra, és ne ugorjon fentről rá a trampolinra (pl. egy teraszról, tetőről, vagy egy létráról). Ez nagyon veszélyes.
- Ne ugorjon a trampolinról közvetlenül a talajra. Ha kisgyerekek játszanak a trampolinon, akkor a trampolinra történő fel- ill. leszállásnál segíteni kell nekik.
- A sérülések megelőzése végett, az első ugrás előtt gyakorolni kell a leérkezést:



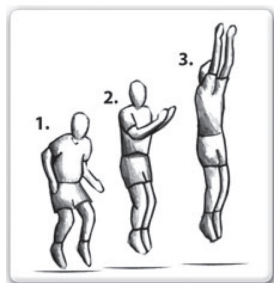
- A leérkezéskor a térdnek egy kicsit be kell hajolnia, hogy a földetérés lendületét csillapítani lehessen. A karokat a jobb egyensúlyozás érdekében – a képen látható módon – szét kell tárn.
- Az ugrásokat mindig a trampolin közepéről indítsa.
- Mindig függőleges helyzetben ugorjon felfelé.
- Mindig óvatosan, egyensúlyban ugorjon rá a trampolinra. Kontrollált ugrás csak akkor áll fenn, ha ugyanazon helyre érkeznek le, ahonnan elugrott. Ha elveszíti a kontrollt, akkor azonnal hagyja abba az ugrálást.
- Ugráskor mindig tartsa a testét feszesen, és ügyeljen arra, hogy a testhelyzete egyenes maradjon.



- Próbálja meg, hogy a lábára érkezzen, és ne próbálkozzon azonnal szaltóval vagy csavart ugrásokkal. A trampolin nincs erre méretezve.
- Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez.
- A baleseti veszély csökkentése érdekében a gyakorlatvezetőnek az összes biztonsági rendelkezést és útmutatást helyesen kell értenie és értelmeznie.
- Ha a trampolin felügyelet nélkül maradhat, akkor gondoskodni kell arról, hogy senki se használhassa felügyelet nélkül.

Az első ugrások

Nyújtott ugrás



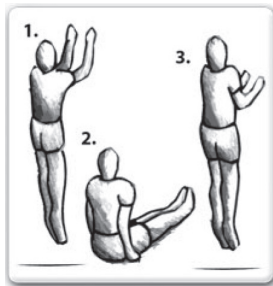
- Álló helyzetben kezdje, a lábakat vállszélességben terpeszre szét, fejét tartsa felfelé, tekintete előre felé irányuljon, a trampolin matracra felé.
- Lendítse előre a karjait, majd köröző mozdulatokkal emelje magasra a feje fölé.
- A combokat és a lábakat zárja össze a levegőben, a lábbujjhegyek lefelé mutassanak.
- A matracra való leérkezéskor a lábakat tartsa vállszélességben szétterpesztve (mint a kiinduló állásban).

Térdugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással.
- Érkezzen le vállszélességben szétterpesztett térdekkel, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen kinyújtva, a kezek oldalra vagy előre legyenek kinyújtva, hogy megőrizhesse az egyensúlyát.
- Az eredeti ugrási helyzetbe kell visszaérkezni, ha a kezeket magasra lendíti.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

Ülőugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Leérkezéskor a combjai egyenesen legyenek kinyújtva, eközben mindkét kezével támassza meg a csípőjét, a háta legyen egyenes, és a testet tartsa kinyújtva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

HALADÓ GYAKORLATOK



Megjegyzés: Mielőtt tovább szeretne lépni az alapugrásokon, forduljon tanácsért egy gyakorlott trampolinos szakemberhez, hogy a lehető legnagyobb biztonsági színvonalat meg tudja őrizni.

Ha tovább gyakorol, és haladó trampolinos gyakorlatokat szeretne végezni, forduljon tanácsért egy gyakorlott és vizsgázott trampolinos szakemberhez.

Nyújtott ugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- Érkezzen le egyidejűleg a kezeire és a térdeire, eközben arra kell ügyelnie, hogy a háta vízszintes helyzetben legyen az ugrómatrachoz képest, a kezei és a combjai azonban egyaránt vállszélességben legyenek szétávartva.
- Nyomja magát le a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe kerüljön.

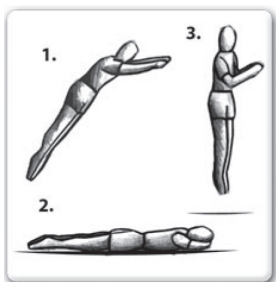
- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.
- Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

Kezekkel és térdekkel való hasas ugrás



- Érkezzen le a kezeire és a térdeire, eközben a háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.
- Ha ez a magasság már sikeresen megy, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak. Csak akkor lépjen tovább egy másik gyakorlatra, ha ezt az ugrást már biztonságosan uralni tudja.

Hasas ugrás



- Kezdje egy sima nyújtott ugrással, a szokásos normális helyzetben.
- A háta maradjon egyenesen, a test legyen a hátával vízszintes helyzetben a matrachoz képest kinyújtva, a combok legyenek hátrafelé feszítve, és a kezeit az arca előtt a levegőben tegye keresztbe, hogy a matraca fekvő helyzetben érkezzen le.
- A leérkezéskor vigyázzon arra, hogy egész testével egyidejűleg érkezzen le a matraca.
- Nyomja magát el a kezeivel, hogy megint függőleges helyzetbe ugorjon vissza.

- Ha ebben a magasságban már uralni tudja az ugrást, ugorjon valamivel magasabbra, de közben gondoljon arra, hogy továbbra is ura maradjon az ugrási magasságnak.

Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze és végezze el a legfontosabb részek (keret, feszítés, ugrólépfület, párnázat, biztonsági háló) karbantartását, mivel az ellenőrzés hiánya esetén a trambulin veszélyessé válhat.
- Különösen fontos a minden szezon kezdetén, valamint a szezonbeli használat során rendszeresen elvégzendő ellenőrzés.
- Rendszeres karbantartásra van szükség. A rendszeres karbantartás elhanyagolása a használó számára veszélyt jelenthet.
- Ellenőrizni kell, hogy minden rugóterhelésű kapcsolat (retesz) sértetlen legyen és hogy a játék közben ne tudjon eltolódni.
- Az önzáró anyák csak egyszeri beszerelésre alkalmasak, ezután ki kell cserélni azokat.
- Figyelem! Csak otthoni használatra.

Erős szél

A trambulint az erős szél elfújhatja vagy felboríthatja. Amennyiben szeles idő várható, a trambulint védett területre kell vinni vagy szét kell szerelni. A másik lehetőség a trambulinnak a kerek, felső keretrészen kötelek és karók segítségével a talajhoz történő kikötése.

- Ilyenkor legalább 3 kötelet használjon. Nem elég a trambulint csak a lábai által a talajon rögzíteni, mivel azok a lábcsatlakozó elemekből kiszakadhatnak.

A trambulin áthelyezése

- Amennyiben lehet, kerülje az összeszerelt trambulint szállítást, mivel az közben a rugók feszítése miatt deformálódhat. Amennyiben erre mégis szükség van, vegye figyelembe a következőket:
- A trambulin áthelyezéséhez mindig négy személy szükséges. Minden csököttést vízhatlan ragasztószalaggal, pl. szigetelőszalaggal kell körbetekerni. Ez megakadályozza, hogy a keret megsérüljön vagy a csököttések oldódjanak.
- Emelje meg egy kissé a trambulint a talajról az áthelyezéshez és tartsa vízszintesen a talajhoz képest
- Amennyiben a trambulint más módon akarja áthelyezni, akkor azt szét kell szerelni.

Karbantartás, tárolás, a hulladék elhelyezése

Tisztítás és karbantartás



FIGYELEM! A környezeti behatások károsíthatják a terméket! A terméket ne tegye ki szükségtelenül szélsőséges időjárásnak.

- Tisztítószerek alkalmazásakor tartsa be a gyártó utasításait.
- Tisztításkor először kefélje le szárazon a trampolint. A makacs szennyeződések eltávolítására használjon szappanos vizet és egy kefét. Elcsomagolás előtt mindig hagyja megszáradni.

- A csatlakozásokat rendszeresen ellenőrizze le.

Tárolás

- A termék fagyérzékeny. A terméket teleltesse egy száraz, jól szellőző helyen.

Ártalmatlanítás, hulladékkezelés

A termék ártalmatlanítása

Az elhasznált készülékek leadásával Ön is hozzájárul azok újrahasznosításához vagy más formában történő értékesítésükhöz. Ezzel többek között hozzájárul ahhoz, hogy ne jussanak környezetet terhelő anyagok a környezetbe.

A csomagolás kezelése hulladékként

A csomagolás kartonpapírból, valamint megfelelően jelölt fóliából áll, amiket újra fel lehet dolgozni.

- Ezeket az anyagokat juttassa el az újrahasznosító helyekre.

Műszaki adatok

Cikkszám	497417	609528	609529
Atmérő	4,27m	2,44m	3,05m
Méretek	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Max. terhelhetőség:	120kg	80kg	100kg

Važno, pohranite kao kasniju referencu: Pažljivo pročitajte

Sadržaj

Prije nego što počnete...	67
Za vašu sigurnost	67
Raspakiravanje i montaža	68
Montaža sigurnosne mreže	68
Prije prvog skakanja	69
Prvi skokovi	71
NAPREDNE VJEŽBE	71
Održavanje	72
Njega, čuvanje, zbrinjavanje	72
Tehnički podatci	72

Prije nego što počnete...

Namjenska uporaba

Trampolin je sportska sprava za skakanje. Predviđen je za okomito skakanje.

Proizvod nije namijenjen za komercijalnu upotrebu.

Proizvod treba koristiti prema podacima zadanim u uputi za uporabu.

Što znače simboli koji se koriste?

Upute opasnosti i naputci jasno su označeni u uputi za upotrebu. Koriste se sljedeći simboli:



OPASNOST! Vrsta i izvor opasnosti! Kod nepoštivanja upozorenja na opasnost nastaje opasnost za tijelo i život.



PAZNJA! Vrsta i izvor opasnosti! Ovo upozorenje na opasnost upozorava na oštećenja na uređaju, štete za okoliš i druga materijalna oštećenja.



Uputa: Ovaj simbol označava informacije koje su dane za bolje razumijevanje tokova.

Za vašu sigurnost

Opće sigurnosne upute

- Za sigurnu montažu korisnik prije montaže treba s razumijevanjem pročitati ove upute za uporabu.
- Uvijek poštujte sve sigurnosne upute! Ako ne poštujete sigurnosne upute, ugrožavate sebe i ostale.
- Sve upute za upotrebu i sigurnosne upute pohranite za ubuduće.
- Svi dijelovi proizvoda trebaju biti ispravno montirani.
- Proizvod držite dalje od otvorenog plamena.

Čuvanje i transport

- Proizvod čuvajte uvijek na suhom mjestu.
- Proizvod skladištite na mjestu sigurnom od smrzavanja.
- Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevremenu.
- Tijekom transporta zaštitite proizvod od oštećenja.

Sigurnosne upute za trampolin



PAZNJA! Opasnost od ozljeda! Osobe tjelesne težine veće od 100 kg ne smiju koristiti ovu sportsku spravu.

- U ovom priručniku pronaći ćete sigurnosne upute, upozorenja o ispravnim tehnikama skakanja na trampolinu radi vaše sigurnosti te upute o stručnoj montaži, održavanju i servisiranju trampolina za njegov dugi vijek trajanja. Svi korisnici i osobe koje ih nadziru trebaju se stoga upoznati s ovim uputama. Svatko, tko bi želio koristiti trampolin, trebao bi poznavati svoje vlastite granice pri izvođenju skokova na trampolinu.
- Stabilnost proizvoda zajamčena je samo ako je montiran i postavljen na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.
- Sportsku spravu treba postaviti na travnjak ili na prikladnu podlogu.
- Trampolin se ne smije postavljati na beton, asfalt ili druge tvrde površine.
- Prije korištenja ove sportske sprave posavjetujte se s liječnikom kako biste se osigurali da je možete koristiti s obzirom na svoje zdravstveno stanje.
- Ova odskočna sportska sprava korisnika može odbaciti u neuobičajene i neočekivane visine i položaje tijela.
- Ne koristite spravu ako je mokra ili na primjer prljava od lišća.
- Prije svakog korištenja provjerite da komponente nisu labave, da ne nedostaju ili da nema vidljivih znakova habanja.
- Pazite posebno na to da se zaštitni pokrov ne odvoji, a opruge ne iskoče.
- Na trampolin nikada ne stavljajte druge predmete kao što su lopte ili druge sportske sprave.
- Izričito se preporučuje korištenje isporučene sigurnosne mreže.
- Tijekom skakanja na trampolinu nosite odgovarajuću odjeću, prvenstveno sportsku odjeću i čarape.
- Tijekom korištenja sportske sprava nikada ne nosite cipele.
- Samo jedan korisnik. Opasnost od sudara.
- Prije upotrebe uvijek zatvorite otvor na mreži.
- Koristite bez cipela
- Nemojte koristiti, ako je odskočna prostirka mokra.
- Prije korištenja ispraznite džepove i praznih ruku.
- Da biste izbjegli oštećenja, ne trebate ostavljati kućne ljubimce na odskočnu prostirku.
- Prije ulaska u trampolin sve oštre predmete treba ukloniti iz odjeće.
- Uglavnom treba sve oštre ili špicaste predmete držati dalje od prostirke.
- Sigurnosna mreža trebala bi zaštititi korisnika od pada s trampolina, stoga ne oskitačite namjerno u mrežu.
- Promjene na trampolinu (npr. dodati dodatnu opremu), moraju se obaviti prema uputama proizvođača. Posebno su ugradni dijelovi opremljeni

sa uputstvima o njihovoj ugradnji, potrebnim dimenzijama i ispravnom pričvršćenju (npr. sigurnosna mreža, pomoć za penjanje).

- Uvijek skakati u sredinu odskočne prostirke.
- Odskočnu površinu ne napuštati sa skokom.
- Trajanje neprekidnog korištenja ograničiti (ubaciti redovne pauze).
- Odmah prestanite skakati ako se ne osjećate dobro ili ako osjećate bolove u zglobovima ili mišićima. Vrtoglavica upućuje na umor i ako imate vrtoglavicu trebali biste odmah prestati skakati i leći na pod.
- Maksimalno trajanje korištenja sigurnosne mreže: 1 godina.
- Pažnja. Tokom skakanja nemojte jesti.
- Pažnja. Trampolin mora sastaviti odrasla osoba u skladu sa uputstvima za montažu, a zatim da se provjeri prije prve upotrebe.
- Pažnja. U uslovima snažnog vjetra osigurajte trampolin i ne koristite ga.



Proizvod nije prikladan za djecu mlađu od 3 godine, pošto mali komadi mogu biti progutani.

Raspakiravanje i montaža

Raspakiravanje

Raspakirati proizvod i provjeriti je li potpun.

Vidi i: ► *Zbrinjavanje ambalaže – str. 72*

Opseg isporuke

► *Sadržaj isporuke – str. 2*

Montaža



OPASNOST! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Pobrinite se da se prije montaže, nalazi najmanje 2m slobodnog prostora oko sportske opreme. U visini od najmanje 7m treba osigurati slobodan prostor.

Pazite na to da se u slobodnom prostoru ne nalaze grane, kabeli ili drugi predmeti.

Pazite na to da se ispod ili pored trampolina ne nalaze nikakvi predmeti kao što su panj, kamenje ili drugi predmeti.

Ne postavljajte trampolin pored zidova, drveća ili drugih sportskih sprava i sprava za igranje.



PAŽNJA! Opasnost od oštećenja proizvoda! Proizvod treba montirati na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi. Montaža ne neprimjerenoj podlozi utječe na stabilnost proizvoda.



Uputa: Za montažu su potrebne dvije osobe.

- Montirati proizvod na čvrstoj, ravnoj i dovoljno nosivoj podlozi.
- Utaknuti produžetke (3) u podupirače (5) (► *Str. 3, tačka 2*).
- Upravo montirane podupirače postaviti okomito, a zatim nataknuti gornje cijevi (4) kao što je prikazano na slici (► *Str. 3, tačka 1*).

- Podupirače sastaviti kao što je prikazano kružno u potporni okvir. Broj podupirača ovisi o veličini vašeg trampolina. (► *Str. 3, tačka 2*)
- Položiti platno (1) u sredinu potpornog okvira (► *Str. 4, tačka 4*).
- Uz pomoć druge osobe postaviti platno kao što je prikazano na položaju.



OPASNOST! Opasnost od ozljeda! Prilikom montaže nosite zaštitne rukavice. Montaža opruga predstavlja posebno visok rizik od ozljeda.

► *Str. 4, tačka 3*

► *Str. 4, tačka 4*

► *Str. 5, tačka 5*

► *Str. 2, tačka 6*

- Objesite prve četiri opruge (► *Str. 4, tačka 4*) pomoću željezne poluge (9) u sredinu, a gornju cijev podupirača kao što je prikazano na slici: U tu svrhu najprije objesite opruge (8) u ušice platna, a zatim željeznom polugom produljite opruge sve dok se kuka opruge ne može uglatiti u gornju cijev (4).
- Ponavljajte postupak za svaku oprugu sve dok svaka ušica platna (► *Str. 4, tačka 4*) ne bude spojena s potpornim okvirom.
- Položite pokrov (2), kao što je prikazano na slici, na potporni okvir na način da su okvir i opruge pokriveni. Svi metalni dijelovi trebaju biti pokriveni. (► *Str. 5, tačka 5*)
- Položite gumenu traku oko okvira, a kuku ponovo objesite u ušicu platna.
- Ponovite ovo za sve gumene trake pokrova na način da budu sigurno fiksirane.
- Nakon montaže provjerite sve spojeve.

► *Str. 5, tačka 6*



UPOZORENJE! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Za sigurno korištenje je vrlo važno, da je ojašćenje okvira sigurno pričvršćeno na okvir, i u ispravnom položaju prije korištenja trampolina.

Svežite jedan kraj užeta na "D-prsten", i udjenite drugi kraj kroz petlju mrežnog jastučica

- Zapamtite!

petlje mrežnog jastučica moraju proći kroz svaki "D-prsten", prije prolaza užeta kroz petlju.

► *Str. 4, tačka 4*

Svežanj labavih krajeva užeta sastavite zajedno i osigurajte sa plastičnom vezicom.



OPASNOST! Neposredna životna opasnost ili opasnost od ozljeda! Ne učinite li tako, to može dovesti do ozbiljne ozljede, gušenja, ili smrti.

Montaža sigurnosne mreže



Uputa: Radi veće sigurnosti preporučujemo da montirate isporučenu opcionalnu sigurnosnu mrežu.

Za montažu su potrebne dvije osobe.

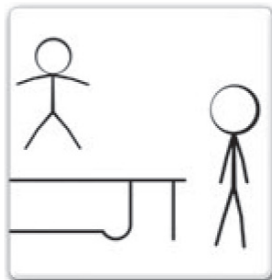
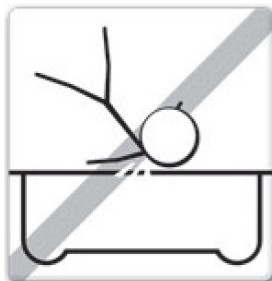
- Utačnite donju cijev (6) u gornju cijev (7) i povucite preko navlake (17) kao što je prikazano na slici. Donje područje donje cijevi ostaje slobodno (► Str. 5, tačka 7).
- Montirajte uprava montiranu potpornu cijev pomoću vijka (11), podložne pločice (12), razmačnika (14) i matice (13), kao što je prikazano na slici, na potporni okvir. (► Str. 6, tačka 8)
- Ponovite ovo za preostale potporne cijevi, kao što je prikazano.
- Sada potražite otvor u sigurnosnoj mreži (15) i odlučite gdje bi trebalo biti ulaz u trampolin.
- Nakon toga objesite ušice na gornjoj strani sigurnosne mreže uvijek, kao što je prikazano, u gornjem području potpornih cijevi i pazite na ispravan položaj s obzirom na ulaz.
- Objesite gumene trake sigurnosne mreže kao što je prikazano u ušice platna donje strane sigurnosne mreže (16). (► Str. 6, tačka 8)
- Izvedite isto oko trampolina sve dok mreža ne bude ispravno i ravnomjerno zategnuta.
- Ponovo provjerite da su sve opruge i gumene trake propisno dosjele, a po potrebi ih ispravite. Pojedine gumene trake sigurnosne mreže treba ponekad ponovo otpustiti da bi se mreža ravnomjerno pozicionirala.

Prije prvog skakanja



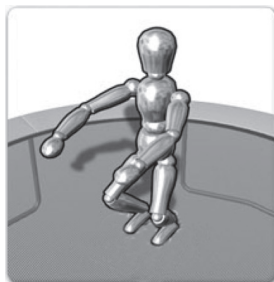
- Trampolin nemojte koristiti kada ste pod utjecajem alkohola ili droga.
- Trampolin nemojte koristiti, ako se ispod njega nalaze kućni ljubimci, druge osobe ili predmeti.
- Za vrijeme korištenja nemojte u ruci držati predmete i na trampolin nemojte odlagati predmete.
- Trampolin nemojte postavljati ispod stršućih predmeta kao što su to npr. grane drveta ili vodovi.

- Nikada nemojte skakati na trampolin ili sa trampolina i nikada ga nemojte koristiti za skakanje na ili u drugi objekt.

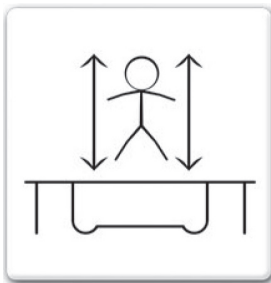


- Provjerite trampolin prije svake upotrebe za istrošene, oštećene ili nedostajuće dijelove, što može povećati rizik od ozljeda u nekim slučajevima. Pri tome posebno obratite pažnju na:
 - rupe ili pukotine u odskočnoj prostirci
 - opuštenu odskočnu prostirku
 - otvorene šavove, ili druge znakove istrošenosti prostirke
 - ukrivljene ili slomljene dijelove okvira, npr. noge
 - slomljene, nedostajuće ili oštećene opruge
 - oštećen, nedostajući ili opasno pričvršćen poklopac ivice
 - vanredne dijelove svake vrste (posebno sa oštrim ivicama) na okviru, oprugama ili prostirci
- Ako se bilo koji od gore navedenih slučajeva javlja, ili ako sumnjate da korisnik može biti povrijeđen, trampolin treba demontirati ili nedostupan, dok se problem ne otkloni!

- Lagano se priviknite na trampolin i naučite kolika je visina svakog skoka. Pritom posebno pazite na položaj tijela i tehniku skakanja sve dok svaki skok ne budete mogli lagano i kontrolirano izvesti.
- Budite oprezni pri penjanju na trampolin i silaženju s njega. Ne penjite se na trampolin na način da se pridržavate za nastavak okvira, penjete na odskočne opruge ili skačete odozgo na platno trampolina (npr. s terase, krova ili ljestava). To se smatra vrlo opasnim.
- Ne skačite izravno s trampolina na tlo. Kada se na trampolinu igraju mala djeca, trebate im pomoći pri penjanju na trampolin i silaženju s njega.
- Da biste izbjegli ozljede, prije prvog skakanja trebete vježbati doskok na tlo:



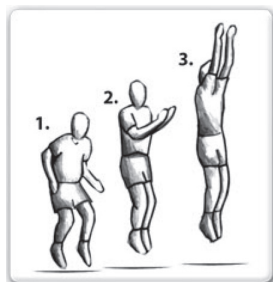
- Pri doskoku koljena trebaju biti lagano savinuta kako biste mogli ublažiti težinu doskoka. Ruke treba ispružiti radi bolje ravnoteže kao što je prikazano na slici.
- Svoje skokove izvodite uvijek sa sredine trampolina.
- Uvijek skačite samo okomito prema gore.
- Uvijek skačite kontrolirano na trampolinu. Skok je kontroliran ako ponovo doskočite na isto mjesto s kojeg ste odskočili. Ako izgubite kontrolu, odmah prestanite skakati.
- Tijekom skakanja držite tijelo zategnutim i zadržite uvijek isti položaj tijela.



- Uvijek pokušavajte doskočiti na noge, ne pokušavajte izvoditi salta ili vijke. Trampolin nije dizajniran za te vrste skokova.
- Obratite se kvalificiranom treneru za skokove na trampolinu ako želite izvoditi druge skokove osim osnovnih.
- Da biste smanjili opasnost od nezgode, trener treba razumjeti sve sigurnosne odredbe i upute i primjenjivati ih.
- Ako trampolin nije pod nadzorom, nekim postupkom treba osigurati da ga nitko ne može koristiti bez nadzora.

Prvi skokovi

Ispruženi skok



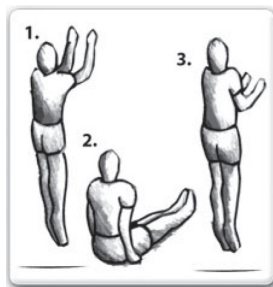
- Započnite u stojećem položaju, noge raširene u širini ramena, glava u uspravnom položaju, pogled prema naprijed na platno trampolina.
- Zanjšite ruke prema naprijed i kružno visoko iznad glave.
- Skupite noge u zraku, a vrhove prstiju ispružite prema dolje.
- Kod doskoka na platno noge raširite u visinu ramena (kao u početnom položaju).

Skok na koljena



- Započnite s niskim ispruženim skokom.
- Doskočite na koljena raširena u širinu ramena, pritom leđa držite ravno, a tijelo ispruženo, ruke ispružite na stranu i prema naprijed kako biste održali ravnotežu.
- Vratite se na početni položaj skoka tako da ruke zanjšete uvis.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

Skok s doskokom u sjedeći položaj



- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Doskočite s obje noge ispružene ravno, pritom poduprite ruke pored bokova, leđa držite ravno, a tijelo zategnuto.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

NAPREDNE VJEŽBE



Uputa: Prije nego pređete na napredne vježbe, obratite se obučenom treneru za skokove na trampolinu kako bi održali najveću moguću razinu sigurnosti.

Ako i dalje trenirate i želite naučiti napredne vježbe na trampolinu, obratite se kvalificiranom i provjerenom treneru.

Ispruženi skok



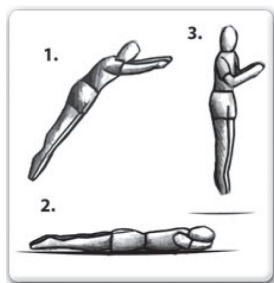
- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Istovremeno doskočite na ruke i koljena, pritom pazite da su leđa vodoravno na doskočno platno, a ruke i noge rašireni u širinu ramena.
- Pritiskom rukama ponovo se vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.
- Prijedite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

Rukama i nogama do skoka na trbuh



- Doskočite istovremeno na ruke i noge, leđa ravna, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otpramku, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada ste savladali ovaj skok, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka. Prijeđite na sljedeću vježbu tek kada sigurno vladate ovim skokom.

Skok na trbuh



- Počnite s malim ispruženim skokom u normalnom položaju.
- Leđa držite ravno, a tijelo s leđima vodoravno ispruženo u odnosu na platno, noge ispružite prema otpramku, a ruke prekržite ispred lica u zraku da biste doskočili na platno u ležeći položaj.
- Pri doskoku pazite na to da istovremeno doskočite cijelim tijelom na platno.
- Rukama se odgurnite i ponovo vratite u uspravan položaj.
- Kada vladate skokom na ovoj visini, možete skakati više, ali uvijek pazite da i dalje vladate visinom skoka.

Održavanje

- Redovno glavne dijelove (okvir, učvršćivanje, odskočnu prostirku, postavu i sigurnosna mreža) provjerite i održavajte, pošto u nedostatku provjere, trampolin može biti opasnost.
- Posebno je važno, da se one izvode na početku svake sezone i redovno tokom upotrebe sezone.
- Neophodno je redovno održavanje. Zanemarivanje redovnog održavanja može za korisnika predstavljati opasnost.
- Za provjeriti je, da su sve oprugom opterećene veze (klinovi za zaključavanje) neoštećene i ne mogu se premjestiti dok igrate.

Tehnički podatci

Kataloški broj	497417	609528	609529
Promjer	4,27m	2,44m	3,05m
Dimenzije	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Maks. težina korisnika	120kg	80kg	100kg

- Samostalno osiguravajuće matice su pogodne za jednokratno sastavljanje i stoga se trebaju obnoviti.
- Pažnja! Samo za kućnu upotrebu.

Jak vjetar

Kod jakog vjetra trampolin se može oduvati. Ako očekujete vjetrovito vrijeme, trampolin mora biti postavljen u zaštićenom području ili rastavljen. Druga mogućnost je da se usidri okrugli gornji dio okvira trampolina putem užadi i klinova na tlu.

- Upotrijebite najmanje 3 užeta. Nije dovoljno da se pričvrste samo stopala trampolina na tlu, jer se mogu razderati na pričvršnim komadima stopala.

Premještanje trampolina

- Izbjegavajte sastavljen trampolin transportovati, jer bi to moglo pod napetosti deformisati opruge. Ukoliko bi to bilo potrebno, imajte na umu sljedeće:
- Četiri osobe su uvijek potrebne za premještanje trampolina. Svi spojevi cijeva moraju biti omotani sa trakom otpornom na vremenske uslove, kao što je izolir traka. Ovo sprječava okvir od oštećenja ili da se spojevi olabave.
- Podignite trampolin za premještanje lako iznad zemlje i držite ga horizontalno prema tlu
- Kada se trampolin treba premjestiti na drugačiji način, potrebno je da se rastavi.

Njega, čuvanje, zbrinjavanje

Čišćenje i njega



PAŽNJA! Štete zbog utjecaja na okoliš!

Proizvod nemojte nepotrebno izlagati nevremenu.

- Pri korištenju sredstava za čišćenje i njegu obratite pažnju na upute proizvođača.
- Za čišćenje suho iščetkati. Tvrdokorna prljavština uklanja se toplom sapunicom i četkom. Prije pakiranja ostavite da se osuši.
- Redovito provjeravajte spojeve.

Čuvanje

- Proizvod je osjetljiv na smrzavanje. Tijekom zime proizvod spremite na suho, dobro prozračeno mjesto.

Zbrinjavanje

Zbrinjavanje proizvoda

S odvojenim zbrinjavanjem stare uređaje reciklirate i u nekom drugom obliku ponovo iskorištavate. Na taj način pomažete da, između ostaloga, opasne tvari ne dospiju u okolinu.

Zbrinjavanje ambalaže

Pakiranje se sastoji od kartona i odgovarajuće označenih folija koje se mogu reciklirati.

- Te materijale odvojite za recikliranje.

Σημαντικό, φυλάσσετε για μελλοντική αναφορά: Διαβάστε προσεκτικά

Περιεχόμενο

Πριν ξεκινήσετε...	73
Για την ασφάλειά σας	73
Αποσυσκευασία και συναρμολόγηση	74
Συναρμολόγηση δικτυού προστασίας	75
Πριν το πρώτο άλμα	75
Τα πρώτα άλματα	77
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	78
Συντήρηση	79
Περιποίηση, αποθήκευση, διάθεση	79
Τεχνικά στοιχεία	79

Πριν ξεκινήσετε...

Προβλεπόμενη χρήση

Το τραμπολίνο είναι σχεδιασμένο για αθλητικούς σκοπούς για την υποστήριξη αλμάτων. Προορίζεται για κατακόρυφα άλματα.

Το προϊόν δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση.

Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες στις οδηγίες χρήσης.

Τι σημαίνουν τα χρησιμοποιημένα σύμβολα;

Οι υποδείξεις κινδύνου και οι υποδείξεις επισημαίνονται με σαφήνεια στις οδηγίες χρήσης. Γίνεται χρήση των ακόλουθων συμβόλων:



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Είδος και πηγή του κινδύνου! Η παράβλεψη της υπόδειξης κινδύνου μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή θάνατο.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Είδος και πηγή του κινδύνου! Αυτή η υπόδειξη κινδύνου προειδοποιεί σχετικά με ζημιές στη συσκευή, το περιβάλλον ή άλλες υλικές ζημιές.



Υπόδειξη: Το σύμβολο αυτό επισημαίνει πληροφορίες, οι οποίες παρέχονται για την καλύτερη κατανόηση των διαδικασιών.

Για την ασφάλειά σας

Γενικές υποδείξεις ασφαλείας

- Για την ασφαλή συναρμολόγηση, ο χρήστης θα πρέπει πριν από τη συναρμολόγηση να έχει διαβάσει και κατανοήσει τις παρούσες οδηγίες χρήσης.
- Λάβετε υπόψη όλες τις υποδείξεις ασφαλείας! Αν παραβλέψετε τις υποδείξεις ασφαλείας, θέτετε σε κίνδυνο τόσο τον εαυτό σας όσο και άλλους.
- Φυλάσσετε όλες τις οδηγίες χρήσης και τις υποδείξεις ασφαλείας για το μέλλον.
- Όλα τα εξαρτήματα του προϊόντος πρέπει να είναι σωστά συναρμολογημένα.
- Κρατάτε το προϊόν μακριά από ανοιχτές φλόγες.

Αποθήκευση και μεταφορά

- Αποθηκεύετε το προϊόν πάντα σε ξηρό χώρο.
- Αποθηκεύετε το προϊόν σε χώρο δίχως παγετό.
- Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.

- Κατά τη μεταφορά να προστατεύετε το προϊόν από βλάβες.

Υποδείξεις ασφαλείας για τραμπολίνα



ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος τραυματισμού!

Ατομα με βάρος πάνω από 100 kg δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τον αθλητικό εξοπλισμό.

- Στο παρόν εγχειρίδιο θα βρείτε υποδείξεις ασφαλείας, προειδοποιητικές υποδείξεις σχετικά με τις σωστές τεχνικές άλματος πάνω στο τραμπολίνο για την ασφάλειά σας και υποδείξεις σχετικά με την κατάλληλη συναρμολόγηση, περιποίηση και συντήρηση του τραμπολίνου για μεγάλη διάρκεια ζωής. Για αυτό το λόγο, όλοι οι χρήστες και οι επόπτες πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με αυτές τις οδηγίες. Όλοι όσοι επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν το τραμπολίνο πρέπει να γνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια κατά την εκτέλεση αλμάτων πάνω σε αυτό το τραμπολίνο.
- Η ευστάθεια του προϊόντος διασφαλίζεται μόνο, όταν συναρμολογείται και τοποθετείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.
- Ο αθλητικός εξοπλισμός πρέπει να τοποθετείται πάνω σε γρασίδι ή κατάλληλα στρώματα.
- Τα τραμπολίνα δεν επιτρέπεται να συναρμολογούνται πάνω από μπετόν, άσφαλο ή άλλες σκληρές επιφάνειες.
- Πριν τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού συμβουλευθείτε ένα γιατρό για να διασφαλίσετε ότι είστε σε θέση από άποψη υγείας να τον χρησιμοποιήσετε.
- Ως αθλητικός εξοπλισμός αλμάτων μπορεί να εκθέσει το χρήστη σε ασυνήθιστα και απρόσμενα ύψη και στάσεις σώματος.
- Μη χρησιμοποιείτε τον αθλητικό εξοπλισμό όταν είναι βρεγμένος ή έχει βρομίσει, π.χ. με φύλλα.
- Ελέγχετε πριν από κάθε χρήση, εάν τα εξάρτημα είναι χαλαρά, απουσιάζουν ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Προσέχετε ιδιαίτερα, ώστε το προστατευτικό κάλυμμα να μη λυθεί ή τα ελατήρια να απαγκιστρωθούν.
- Μην τοποθετείτε ποτέ άλλα αντικείμενα όπως μπάλες ή άλλον αθλητικό εξοπλισμό πάνω στο τραμπολίνο.
- Συνιστάται οπωσδήποτε να χρησιμοποιείτε το συνοδευτικό δίχτυ προστασίας.
- Για τα άλματα πάνω στο τραμπολίνο φοράτε τα σωστά ρούχα, κατά προτίμηση αθλητικά ρούχα και κάλτσες.
- Μη φοράτε ποτέ παπούτσια κατά τη χρήση του αθλητικού εξοπλισμού.
- Μόνο ένας χρήστης. Κίνδυνος σύγκρουσης.
- Πριν τη χρήση κλείνετε πάντα το άνοιγμα του δικτυού.
- Χρήση χωρίς παπούτσια
- Μην το χρησιμοποιείτε όταν το πανί αναπήδησης είναι υγρό.
- Πριν τη χρήση αδειάστε τις τσέπες και τα χέρια.
- Για την αποφυγή ζημιών δεν πρέπει να επιτρέπεται τα κατοικίδια ζώα πάνω στο στρώμα αναπήδησης.

- Προτού ανεβείτε στο τραμπολίνο, πρέπει να αφαιρείτε όλα τα αιχμηρά αντικείμενα από τα ρούχα.
- Πρέπει να κρατάτε οπωσδήποτε όλα τα αιχμηρά ή τα μυτερά αντικείμενα μακριά από το στρώμα.
- Το δίχτυ προστασίας πρέπει να προστατεύει το χρήστη από πτώση από το τραμπολίνο, για αυτόν το λόγο μην πηδάτε σκόπιμα στο δίχτυ.
- Αλλαγές στο τραμπολίνο (π.χ. προσθήκη ενός προσαρτώμενου εξαρτήματος) πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Ειδικά τα προσαρτώμενα εξαρτήματα πρέπει να συνοδεύονται από οδηγίες σχετικά με την τοποθέτησή τους, απαραίτητες μετρήσεις και από τη σωστή στερέωση (π.χ. δίχτυ προστασίας, βοήθεια κατά το ανέβασμα).
- Πηδάτε πάντα στο κέντρο του πανιού αναπήδησης.
- Μην αφήνετε το πανί αναπήδησης με ένα άλμα.
- Περιορίστε τη διάρκεια της συνεχόμενης χρήσης (κάνετε τακτικά διαλείμματα).
- Σταματήστε αμέσως τα άλματα, όταν δεν αισθανθείτε καλά ή νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις ή τους μύες σας. Η ζάλη υποδεικνύει κόπωση και θα πρέπει να σταματήσετε να πηδάτε και να ξεπαλώσετε στο έδαφος, όταν νιώσετε ότι ζαλίζετε.
- Μέγιστη διάρκεια χρήσης του δικτυού προστασίας: 1 έτος.
- Προσοχή. Μην τρώτε κατά τη διάρκεια που αναπηδάτε.
- Προσοχή. Το τραμπολίνο πρέπει να συναρμολογηθεί από έναν ενήλικα σύμφωνα με τις οδηγίες τοποθέτησης και στη συνέχεια να ελεγχθεί πριν από την πρώτη χρήση.
- Προσοχή. Σε περίπτωση ισχυρών ανέμων ασφαλίστε το τραμπολίνο και μην το χρησιμοποιείτε.



Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω των 3 ετών, καθώς υπάρχει κίνδυνος κατάποσης μικροτεμαχίων.

Αποσυσκευασία και συναρμολόγηση

Αποσυσκευασία

Αποσυσκευάστε το προϊόν και ελέγξτε την πληρότητά.

Βλέπε επίσης: ► *Διάθεση της συσκευασίας* – σελ. 79

Παραδοτέος εξοπλισμός

► Προμηθευόμενος εξοπλισμός – σελ. 2

Συναρμολόγηση



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Πριν τη συναρμολόγηση βεβαιωθείτε ότι υπάρχει τουλάχιστον 2 m ελεύθερος χώρος γύρω από τον αθλητικό εξοπλισμό. Βεβαιωθείτε ότι στο ύψος υπάρχει τουλάχιστον 7 m ελεύθερος χώρος.

Προσέχετε, ώστε να μην προεξέχουν κλαδιά, καλώδια ή άλλα αντικείμενα στον ελεύθερο χώρο.

Προσέχετε, ώστε να μη βρίσκονται αντικείμενα όπως κορμοί δέντρων, πέτρες ή άλλα αντικείμενα κάτω ή δίπλα από το τραμπολίνο.

Μη συναρμολογείτε το τραμπολίνο δίπλα σε τοίχους, δέντρα ή άλλον αθλητικό εξοπλισμό και παιχνίδια.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Κίνδυνος από ζημιές στο προϊόν! Το προϊόν πρέπει να συναρμολογείται σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση. Η συναρμολόγηση σε βάση χωρίς επαρκή αντοχή επηρεάζει αρνητικά τη σταθερότητα του προϊόντος.



Υποδείξη: Για τη συναρμολόγηση απαιτούνται δύο άτομα.

- Τοποθετήστε το προϊόν σε μια σταθερή, επίπεδη και επαρκώς ανθεκτική στο βάρος βάση.
- Τοποθετήστε τις προεκτάσεις (3) στα στηρίγματα (5) (► Σελ. 3, *χωρίς 2*).
- Τοποθετήστε τα στηρίγματα που μόλις συναρμολογήθηκαν κάθετα και εισαγάγετε τους άνω σωλήνες (4) όπως απεικονίζεται (► Σελ. 3, *χωρίς 1*).
- Συναρμολογήστε τα στηρίγματα κυκλικά, όπως απεικονίζεται, δημιουργώντας ένα πλαίσιο στήριξης. Ο αριθμός των στηριγμάτων εξαρτάται από το μέγεθος του τραμπολίνου σας. (► Σελ. 3, *χωρίς 2*)
- Τοποθετήστε το στρώμα (1) στο κέντρο του πλαισίου στήριξης (► Σελ. 4, *χωρίς 4*).
- Με τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου φέρτε το στρώμα, όπως απεικονίζεται, στη σωστή θέση.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Κίνδυνος τραυματισμού! Κατά τη συναρμολόγηση φοράτε προστατευτικά γάντια. Ειδικά κατά τη συναρμολόγηση των ελατηρίων υπάρχει μεγάλος κίνδυνος τραυματισμού.

- Σελ. 4, *χωρίς 3*
- Σελ. 4, *χωρίς 4*
- Σελ. 5, *χωρίς 5*
- Σελ. 2, *χωρίς 6*
- Αναρτήστε τα τέσσερα πρώτα ελατήρια (► Σελ. 4, *χωρίς 4*) με τη βοήθεια της ράβδου έλξης (9) στο στρώμα και στον άνω σωλήνα των στηριγμάτων, όπως απεικονίζεται: Για το σκοπό αυτό αναρτήστε πρώτα τα ελατήρια (8) στους δακτυλίους στρώματος και επιμηκύνετε τα ελατήρια με τη ράβδο έλξης, μέχρι οι γάντζοι των ελατηρίων να μπορούν να ασφαλιστούν στον άνω σωλήνα (4).
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για κάθε ελατήριο, μέχρι κάθε δακτύλιος στρώματος (► Σελ. 4, *χωρίς 4*) να συνδεθεί με το πλαίσιο στήριξης.
- Τοποθετήστε το κάλυμμα (2) πάνω στο πλαίσιο στήριξης, όπως απεικονίζεται, έτσι ώστε το πλαίσιο και τα ελατήρια να είναι καλυμμένα. Όλα τα μεταλλικά εξαρτήματα πρέπει να είναι καλυμμένα. (► Σελ. 5, *χωρίς 5*)
- Τοποθετήστε τον ελαστικό ιμάντα γύρω από το πλαίσιο και αναρτήστε το γάντζο επίσης στο δακτύλιο στρώματος.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλους τους ελαστικούς ιμάντες του καλύμματος, ώστε να είναι στερεωμένοι με ασφάλεια.
- Μετά τη συναρμολόγηση ελέγχετε όλες τις συνδέσεις.

► Σελ. 5, *χωρίς 6*



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Για να μπορεί το τραμπολίνο να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια, είναι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ πριν τη χρήση της συσκευής η πλαϊνή επένδυση να στερεωθεί στο πλαίσιο του τραμπολίνου σωστά, σταθερά και στη σωστή θέση.

Τοποθετήστε το ένα άκρο του σχοινιού στερέωσης σε έναν από τους δακτυλίους σχήματος D και οδηγήστε το άλλο άκρο του σχοινιού μέσα από τις θηλές της πλαϊνής επένδυσης.

- ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

Οι θηλές στην πλαϊνή επένδυση πρέπει αρχικά να τοποθετηθούν προς τα κάτω μέσα από τους δακτυλίους σχήματος D, προτού μπορέσετε να οδηγήσετε το σχοινί μέσα από τις θηλές.

► Σελ. 4, χωρίο 4

Συνδέστε τα χαλαρά άκρα του σχοινιού στερέωσης μεταξύ τους και ασφαλίστε αυτή τη σύνδεση με το πλαστικό δεματικό καλωδίων.



ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Άμεσος κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού! Σε περίπτωση που δεν εκτελέσετε αυτό το βήμα εργασίας, μπορεί να προκληθούν σοβαροί τραυματισμοί, στραγγαλισμοί ή ακόμα και θάνατος ατόμων.

Συναρμολόγηση διχτυού προστασίας



Υπόδειξη: Για τη βελτίωση της ασφάλειας συνιστάται η συναρμολόγηση του συνοδευτικού προαιρετικού διχτυού προστασίας.

Για τη συναρμολόγηση απαιτούνται δύο άτομα.

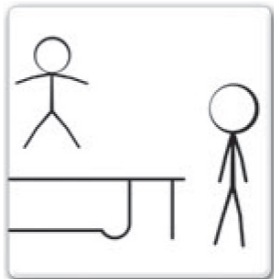
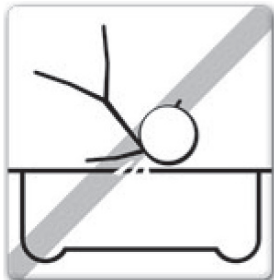
- Τοποθετήστε τον κάτω σωλήνα (6) στον άνω σωλήνα (7) και τραβήξτε το κάλυμμα πολυεστέρα (17), όπως απεικονίζεται, από πάνω. Το κάτω μέρος του κάτω σωλήνα μένει ελεύθερο (► Σελ. 5, χωρίο 7).
- Συναρμολογήστε το σωλήνα στήριξης που μόλις συναρμολογήσατε με τη βίδα (11), τη ροδέλα (12), τον αποστάτη (14) και το παξιμάδι (13) στο πλαίσιο στήριξης, όπως απεικονίζεται. (► Σελ. 6, χωρίο 8)
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για τους υπόλοιπους σωλήνες στήριξης, όπως απεικονίζεται.
- Αναζητήστε τώρα το άνοιγμα στο δίκτυ προστασίας (15) και αποφασίστε πού πρέπει να είναι η είσοδος στο τραμπολίνο.
- Αναρτήστε στη συνέχεια τα στηρίγματα στην επάνω πλευρά του διχτυού προστασίας, όπως απεικονίζεται, στο επάνω μέρος του σωλήνα στήριξης και προσέξτε τη σωστή θέση σχετικά με την είσοδο.
- Αναρτήστε τους ελαστικούς ιμάντες του διχτυού προστασίας, όπως απεικονίζεται, στους δακτυλίους στρώματος της κάτω πλευράς του διχτυού προστασίας (16). (► Σελ. 6, χωρίο 8)
- Οδηγήστε το γύρω από το τραμπολίνο, μέχρι το δίκτυ να είναι τεντωμένο σωστά και ομοιόμορφα.
- Ελέγξτε τώρα ξανά, εάν όλα τα ελατήρια και οι ελαστικοί ιμάντες έχουν τοποθετηθεί σωστά και διορθώστε αν χρειάζεται: Σε ορισμένες περιπτώ-

σεις, κάποιοι ελαστικοί ιμάντες του διχτυού προστασίας πρέπει να λυθούν ξανά, για να τοποθετηθούν ομοιόμορφα στο δίκτυ.

Πριν το πρώτο άλμα

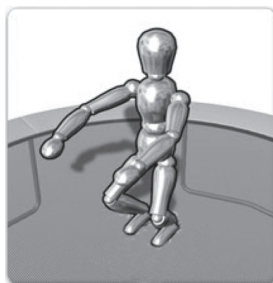


- Μη χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο υπό την επήρεια οινοπνεύματος ή ναρκωτικών.
- Μη χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο όταν βρίσκονται κατοικίδια ζώα, άλλα άτομα ή αντικείμενα κάτω από το τραμπολίνο.
- Μην κρατάτε αντικείμενα όταν χρησιμοποιείτε το τραμπολίνο και μην τοποθετείτε αντικείμενα επάνω στο τραμπολίνο.
- Μην τοποθετείτε το τραμπολίνο κάτω από αντικείμενα που προεξέχουν, όπως π.χ. κλαδιά δέντρων ή καλώδια.
- Μην πηδάτε ποτέ επάνω στο ή από το τραμπολίνο και μη χρησιμοποιείτε ποτέ το τραμπολίνο για να πηδήξετε επάνω ή μέσα σε άλλα αντικείμενα.

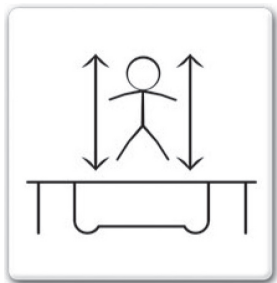


- Ελέγχετε το τραμπολίνο πριν από κάθε χρήση για φθαρμένα, ελαττωματικά ή ελλιπή τμήματα, καθώς σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Προσέχετε ιδιαίτερα:
 - Τρύπες ή ρωγμές στο στρώμα αναπήδησης
 - Χαλαρό στρώμα αναπήδησης
 - Ανοιχτές ραφές ή άλλες ενδείξεις φθοράς του στρώματος
 - Στραβά ή σπασμένα τμήματα πλαισίου, π.χ. πόδια
 - Σπασμένα, ελλιπή ή ελαττωματικά ελατήρια
 - Ελαττωματικό, ελλιπές ή επικίνδυνο στερεωμένο πλαϊνό κάλυμμα
 - Εξαιρετικά τμήματα κάθε είδους (ιδιαίτερα αιχμηρά) στο πλαίσιο, τα ελατήρια ή το στρώμα
- Εάν παρουσιαστεί μία από τις αναφερόμενες περιπτώσεις ή πιστεύετε ότι ο χρήστης μπορεί να τραυματιστεί, το τραμπολίνο πρέπει να αποσυρμολογηθεί ή να μην είναι πλέον προσβάσιμο, μέχρι να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα!

- Εξοικειωθείτε αργά με το τραμπολίνο και μάθετε σε τι ύψος φτάνει κάθε άλμα. Προσέχετε ιδιαίτερα τη στάση του σώματος και την τεχνική άλματος, μέχρι να μπορέσετε να εκτελέσετε κάθε άλμα εύκολα και ελεγχόμενα.
- Να είστε προσεκτικοί, όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από το τραμπολίνο. Μην ανεβαίνετε στο τραμπολίνο κρατώντας το κάλυμμα του πλαισίου, ανεβαίνετε στα ελατήρια αναπήδησης ή πηδάτε από πάνω, πάνω στο στρώμα τραμπολίνο (π.χ. από βεράντα, οροφή ή σκάλα). Αυτό μπορεί να είναι άκρως επικίνδυνο.
- Μην πηδάτε απευθείας από το τραμπολίνο πάνω στο έδαφος. Όταν παίζουν μικρά παιδιά πάνω στο τραμπολίνο, πρέπει να τα βοηθάτε κατά το ανέβασμα και κατέβασμα από το τραμπολίνο.
- Για να αποφύγετε τραυματισμούς, πρέπει να εξασκήσετε την προσγείωση πριν το πρώτο άλμα:



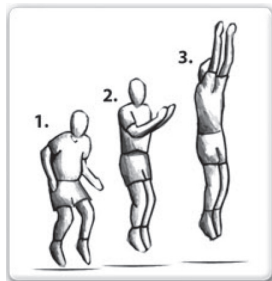
- Κατά την προσγείωση, τα γόνατα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα για να μπορεί να μειωθεί η ορμή της προσγείωσης. Τα χέρια είναι, όπως απεικονίζεται, τεντωμένα για καλύτερη ισορροπία.
- Ξεκινάτε τα άλματά σας πάντα από το κέντρο του τραμπολίνου.
- Πηδάτε πάντα μόνο κάθετα προς τα πάνω.
- Πηδάτε πάντα ελεγχόμενα πάνω στο τραμπολίνο. Ένα άλμα είναι ελεγχόμενο όταν προσγειώνεστε ξανά στην ίδια θέση από την οποία κάνετε το άλμα. Εάν χάσετε τον έλεγχο, σταματήστε αμέσως να πηδάτε.
- Κατά το άλμα τηρήστε την τάση του σώματος και προσέξτε να διατηρηθεί η ίδια στάση σώματος.



- Προσπαθείτε πάντα να προσγειώνεστε στα άκρα των ποδιών και μην επιχειρείτε σάλτο ή ελικοειδείς κινήσεις. Το τραμπολινό δεν έχει κατασκευαστεί για αυτό το σκοπό.
- Απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου, προτού επιχειρήσετε να εκτελέσετε βασικά άλματα.
- Για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού, ο εκπαιδευτής ασκήσεων πρέπει να κατανοεί και να εφαρμόζει σωστά όλους τους κανονισμούς ασφαλείας και τις υποδείξεις.
- Όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα επιτήρησης του τραμπολίνου, πρέπει να ασφαρίζεται μέσω μιας διαδικασίας, ώστε να μη χρησιμοποιείται από κανέναν χωρίς επιτήρηση.

Τα πρώτα άλματα

Επιτόπιο άλμα με ανάταση



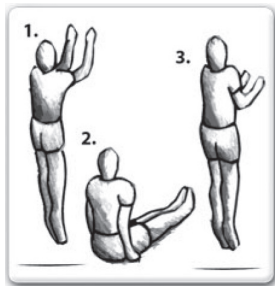
- Ξεκινήστε σε όρθια θέση, τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, με ίσιο το κεφάλι και το βλέμμα στραμμένο προς τα εμπρός, πάνω στο στρώμα του τραμπολίνου.
- Κουνήστε τα χέρια προς τα εμπρός και με κυκλικές κινήσεις ψηλά, πάνω από το κεφάλι.
- Οδηγήστε τα πόδια και τα άκρα των ποδιών μαζί στον αέρα, με τα άκρα των δακτύλων να δείχνουν προς τα κάτω.
- Κατά την προσγείωση πάνω στο στρώμα κρατήστε τα άκρα των ποδιών ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων (όπως στην αρχική θέση).

Άλμα με γόνατα



- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση.
- Προσγειωθείτε με τα γόνατα ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο, τεντώστε τα χέρια στο πλάι ή προς τα εμπρός, για να διατηρήσετε το κέντρο βάρους.
- Πηδήξτε πίσω στην αρχική θέση άλματος, κουνώντας τα χέρια ψηλά.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

Άλμα με κάθισμα



- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε με ίσια τα πόδια, στηρίξτε με τα δύο χέρια στους γοφούς και κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

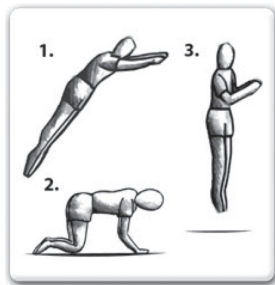
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Υπόδειξη: Απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο εκπαιδευτή ασκήσεων τραμπολίνου, προτού μεταβείτε σε προχωρημένες ασκήσεις, για να διατηρήσετε ένα όσο το δυνατόν υψηλότερο επίπεδο ασφαλείας.

Εάν συνεχίσετε την προπόνηση και θέλετε να μάθετε προχωρημένες ασκήσεις τραμπολίνου, απευθυνθείτε σε έναν καταρτισμένο και πιστοποιημένο εκπαιδευτή ασκήσεων.

Επιτόπιο άλμα με ανάταση



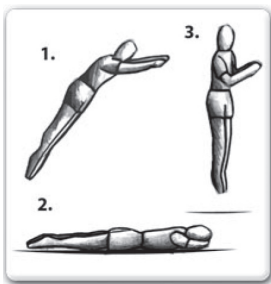
- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα, προσέχοντας η πλάτη να είναι οριζόντια προς το στρώμα αναπήδησης και επίσης τα χέρια και πόδια να είναι ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
- Πιέζοντας με τα χέρια επιστρέψτε στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.
- Μεταβείτε στην επόμενη άσκηση, εάν ελέγχετε σίγουρα αυτό το άλμα.

Με χέρια και γόνατα για άλμα με κοιλιά



- Προσγειωθείτε ταυτόχρονα σε χέρια και γόνατα, κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντώστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προσγειωθείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην όρθια θέση.
- Όταν επιτύχετε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος. Μεταβείτε στην επόμενη άσκηση, εάν ελέγχετε σίγουρα αυτό το άλμα.

Άλμα με κοιλιά



- Ξεκινήστε με ένα επίπεδο επιτόπιο άλμα με ανάταση σε κανονική θέση.
- Κρατήστε την πλάτη ίσια και το σώμα τεντωμένο με την πλάτη οριζόντια προς το στρώμα, τεντώστε τα πόδια προς τα πίσω και σταυρώστε τα χέρια μπροστά από το πρόσωπο στον αέρα, για να προσγειωθείτε πάνω στο στρώμα σε οριζόντια θέση.
- Κατά την προσγείωση προσέξτε να προσγειωθείτε με όλο το σώμα ταυτόχρονα πάνω στο στρώμα.
- Σπρώξτε με τα χέρια και πηδήξτε ξανά πίσω στην όρθια θέση.
- Σε περίπτωση που ελέγχετε το άλμα σε αυτό το ύψος, πηδήξτε λίγο πιο ψηλά, αλλά να θυμάστε να συνεχίζετε να ελέγχετε το ύψος άλματος.

Συντήρηση

- Κάνετε τακτικό έλεγχο και συντήρηση στα σημαντικότερα τμήματα (πλαίσιο, υποστήριγμα, πανί αναπήδησης, επένδυση και δίκτυ προστασίας), καθώς σε περίπτωση ελλιπούς ελέγχου μπορεί το τραμπολίνο να προκαλέσει κίνδυνο.
- Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να γίνονται στην αρχή κάθε περιόδου, καθώς και τακτικά κατά τη διάρκεια της περιόδου χρήσης.
- Απαιτείται τακτική συντήρηση. Η παραμέληση της τακτικής συντήρησης μπορεί να αποβεί επικίνδυνη για τους χρήστες.
- Πρέπει να ελέγχετε ότι όλες οι συνδέσεις με ελατήρια (μπουλόνια ασφάλισης) δεν φέρουν ζημιές και δεν μπορούν να μετατοπιστούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Τα αυτοασφαλιζόμενα παξιμάδια είναι κατάλληλα μόνο για την πρώτη τοποθέτηση και για αυτό το λόγο πρέπει να αντικαθίστανται.
- Προσοχή! Μόνο για χρήση στο σπίτι.

Ισχυρός άνεμος

Σε περίπτωση ισχυρού ανέμου, το τραμπολίνο μπορεί να ανατραπεί. Εάν αναμένετε ανεμώδη καιρό, το τραμπολίνο πρέπει να μεταφερθεί σε έναν προστατευμένο χώρο ή να αποσυναρμολογηθεί. Μια άλλη δυνατότητα είναι να δέσετε το στρογγυλό άνω τμήμα πλαισίου του τραμπολίνου στο έδαφος με τη βοήθεια σχοινιών και πασσάλων.

- Για αυτό το σκοπό χρησιμοποιήστε τουλάχιστον 3 σχοινιά. Δεν αρκεί να στερεώσετε μόνο τα πόδια του τραμπολίνου στο έδαφος, καθώς μπορεί να κοπούν από τα τεμάχια συναρμογής ποδιών.

Μετακίνηση τραμπολίνου

- Αποφεύγετε να μεταφέρετε το συναρμολογημένο τραμπολίνο, καθώς μπορεί να παραμορφωθεί λόγω της συμπίεσης των ελατηρίων. Εάν είναι απαραίτητο, λάβετε υπόψη τα παρακάτω:
- Για τη μετακίνηση του τραμπολίνου είναι απαραίτητα πάντα τέσσερα άτομα. Όλες οι συνδέσεις σωλήνων πρέπει να τυλίγονται με μια ανθεκτική στην κακοκαιρία κοληκτική ταινία, όπως π.χ.

μονωτική ταινία. Με αυτό τον τρόπο αποτρέπεται να υποστεί ζημιά το πλαίσιο ή να λυθούν οι συνδέσεις.

- Για τη μετακίνηση ανασηκώστε το τραμπολίνο ελαφρά από το έδαφος και κρατήστε το οριζόντια προς το έδαφος.
- Εάν το τραμπολίνο πρέπει να μετακινηθεί με άλλον τρόπο, πρέπει να αποσυναρμολογηθεί.

Περιποίηση, αποθήκευση, διάθεση

Καθαρισμός και περιποίηση



ΠΡΟΣΟΧΗ! Πρόκληση ζημιών εξαιτίας περιβαλλοντικών επιδράσεων! Μην εκθέτετε το προϊόν άσκοπα στις καιρικές συνθήκες.

- Κατά τη χρήση μέσω καθαρισμού και περιποίησης λαμβάνετε υπόψη τις υποδείξεις του κατασκευαστή.
- Για τον καθαρισμό βουρτσίζετε ξηρά. Απομακρύνετε επίμονες ακαθαρσίες με ζεστό σαπουνόνερο και βούρτσά. Πριν τη συσκευασία αφήστε το να στεγνώσει πλήρως.
- Ελέγχετε τακτικά τις συνδέσεις.

Αποθήκευση

- Το προϊόν είναι ευαίσθητο στον παγετό. Αποθηκεύετε το προϊόν κατά το χειμώνα σε έναν ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο.

Διάθεση

Διάθεση του προϊόντος

Με την ξεχωριστή διάθεση, η παλαιά συσκευή διατίθεται προς ανακύκλωση ή άλλες μορφές αξιοποίησης. Κατ' αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στο να μην καταλήξουν στο περιβάλλον ουσίες που μπορεί υπό ορισμένες συνθήκες να είναι βλαβερές.

Διάθεση της συσκευασίας

Η συσκευασία αποτελείται από χαρτόνι και πλαστικά φύλλα με αντίστοιχη σήμανση, τα οποία μπορούν να ανακυκλωθούν.

- Διαθέτετε αυτά τα υλικά προς ανακύκλωση.

Τεχνικά στοιχεία

Αρ. προϊόντος	497417	609528	609529
Διάμετρος	4,27m	2,44m	3,05m
Διαστάσεις	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Μέγ. βάρος χρήστη	120kg	80kg	100kg

Belangrijk, voor latere verwijzing opslaan: Zorgvuldig lezen

Inhoud

Voordat u begint...	80
Voor uw veiligheid	80
Uitpakken en montage	81
Montage veiligheidsnet	81
Vóór de eerste sprong	82
De eerste sprongen	84
OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN	84
Vzdrževanje	85
Onderhoud, opslag, afvoer	85
Technische gegevens	85

Voordat u begint...

Reglementair gebruik

De trampoline is een sporttoestel ter ondersteuning van sprongen. Zij is bedoeld om verticaal te springen. Het product is niet bedoeld voor beroepsmatig gebruik.

Het product moet conform de specificaties in de gebruiksaanwijzing worden gebruikt.

Wat betekenen de gebruikte symbolen?

In de gebruiksaanwijzing worden de waarschuwingen voor gevaren en de aanwijzingen duidelijk gemarkeerd. De onderstaande symbolen worden gebruikt:



GEVAAR! Soort en bron van het gevaar!

Wanneer de waarschuwing voor het gevaar niet in acht worden genomen, ontstaat gevaar voor lijf en leven.



LET OP! Soort en bron van het gevaar!

Deze waarschuwing voor gevaar waarschuwt tegen schade aan apparaat, milieu en andere materiële zaken.



Aanwijzing: Dit symbool markeert informatie die gegeven wordt voor een beter begrip van de processen.

Voor uw veiligheid

Algemene veiligheidsinstructies

- Voor een veilige montage moet de gebruiker deze gebruiksaanwijzing vóór de montage gelezen en begrepen hebben.
- Neem altijd alle veiligheidsinstructies in acht! Wanneer u de veiligheidsinstructies niet in acht neemt, brengt u uzelf en anderen in gevaar.
- Bewaar alle gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies voor toekomstig gebruik.
- Alle delen van het product moeten juist gemonteerd zijn.
- Product uit de buurt van open vlammen houden.

Opslag en transport

- Product altijd droog bewaren.
- Product op een vorstvrije plaats bewaren.
- Product niet onnodig aan het weer blootstellen.
- Product bij het transport tegen beschadigingen beschermen.

Veiligheidsaanwijzingen voor trampoline



LET OP! Gevaar voor letsel! Personen met een lichaamsgewicht van meer dan 100 kg mogen het sporttoestel niet gebruiken.

- In dit handboek vindt u veiligheidsaanwijzingen en waarschuwingeninstructies m.b.t. de juiste sprongtechnieken op de trampoline voor uw veiligheid en aanwijzingen voor vakkundige montage, verzorging en onderhoud van de trampoline voor een lange levensduur. Alle gebruikers en toezichthouders dienen zich daarom vertrouwd te maken met deze aanwijzingen. Iedereen die de trampoline wil gebruiken, moet zijn eigen grenzen kennen bij het uitvoeren van sprongen op deze trampoline.
- De stabiliteit van het product is uitsluitend gewaarborgd wanneer het op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond wordt gemonteerd en opgesteld.
- Het sporttoestel dient op gazons of daarvoor geschikte matten te worden opgesteld.
- Trampolina ni dovoljeno postaviti na betonu, asfaltu ali drugih trdih površinah.
- Raadpleeg voordat het sporttoestel wordt gebruikt, een arts om te garanderen dat u qua gezondheid in staat bent het te gebruiken.
- Als terugspringend sporttoestel kan het de gebruiker naar ongewone en onverwachte hoogten en lichaamshoudingen brengen.
- Gebruik het sporttoestel niet als het nat of verontreinigd is door bv. gladderte.
- Controleer iedere keer vóór gebruik of componenten loszitten, ontbreken of slijtageverschijnselen vertonen.
- Let er met name op dat de beschermende afdekking niet losgaat of veren loshangen.
- Leg nooit andere objecten zoals ballen of andere sporttoestellen op de trampoline.
- Er wordt dringend geadviseerd om het meegeleverde veiligheidsnet te gebruiken.
- Draag tijdens het springen op de trampoline de juiste kleding, bij voorkeur sportkleding en sokken.
- Draag nooit schoenen bij het gebruik van het sporttoestel.
- Samo en uporabnik. Nevarnost trčenja.
- Pred uporabo vedno zaprite odprtino v mreži.
- Uporabljeni brez čevljev.
- Ne uporabljati, če je odzivno platno mokro.
- Pred uporabo izprazniti žepe in roke.
- Da preprečite poškodbe, na odzivno platno ne pustiti domačim živalim.
- Pred vstopom v trampolin iz oblačil odstraniti vse ostre predmete.
- Ostrih predmetov na sploh ni dovoljeno približati platnu.
- Het veiligheidsnet moet de gebruiker beschermen tegen een val uit de trampoline, daarom niet met opzet in het net springen.

- Spremembe na trampolinu (npr. dodajanje sestavnega dela) je treba izvesti po navodilih proizvajalca. Upoštevati je predvsem navodila za montažo delov, potrebne dimenzije ter pravilno potrdite (npr. varnostna mreža, leste).
- Vedno skačite na sredini odzivne ponjave.
- Z odzivne ponjave ne sestopiti s skokom.
- Omejite trajanje neprekinjene uporabe (imejte redne odmore).
- Houd onmiddellijk op met springen als u zich onwel voelt of als u pijn in uw gewrichten of spieren merkt. Duizeligheid duidt op vermoeidheid en u moet stoppen met springen en op de grond gaan liggen als u zich duizelig voelt.
- Najdaljša uporabna doba varnostne mreže: 1 leto.
- Let op: Niet eten tijdens het springen.
- Let op: De trampoline moet door een volwassene aan de hand van de montage-instructies worden gemonteerd en vervolgens voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- Let op: Bij harde wind de trampoline beveiligen en niet gebruiken.



Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let, ker lahko pogoltnejo majhne dele.

Uitpakken en montage

Uitpakken

Product uitpakken en controleren op compleetheid.

Zie ook: ► *Verpakking als afval behandelen* – p. 85

Leveringsomvang

► *Leveringsomvang* – p. 2

Montage



GEVAAR! Direct levens- of letselgevaar!

Pred montažo zagotovite, da je okoli športne naprave najm. 2 m prostora. V višino mora biti najmanj 7 m prostora.

Let op dat er geen takken, kabels of andere objecten uitsteken in de vrije ruimte.

Let op dat er geen objecten zoals een boomstronk, stenen of andere objecten onder of naast de trampoline liggen

Installeer de trampoline niet naast muren, bomen of andere sport- en speeltoestellen.



LET OP! Gevaar voor schade aan het product!

Het product moet op een vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond worden gemonteerd. Een montage op een ontoereikende ondergrond doet afbreuk aan de stabiliteit van het product.



Aanwijzing: Voor de montage zijn twee personen nodig.

- Product op vaste, egale en voldoende stabiele ondergrond monteren.
- De verlengingen (3) in de steunen (5) steken (► P. 3, punt 2).
- De zojuist gemonteerde steunen telkens verticaal opstellen en de bovenbuizen (4) zoals afgebeeld opsteken (► P. 3, punt 1).

- De steunen zoals afgebeeld cirkelvormig monteren tot een steunframe. Het aantal steunen is afhankelijk van de grootte van uw trampoline. (► P. 3, punt 2)
- Leg de mat (1) in het midden van het steunframe (► P. 4, punt 4).
- Breng de mat met behulp van iemand anders in de afgebeelde positie.



GEVAAR! Gevaar voor letsel! Draag veiligheidshandschoenen bij de montage. Met name het monteren van de veren vormt een groot risico van verwondingen.

► P. 4, punt 3

► P. 4, punt 4

► P. 5, punt 5

► P. 2, punt 6

- Hang de eerste vier veren (► P. 4, punt 4) met behulp van het trekijzer (9) zoals afgebeeld in de mat en de bovenbuis van de steunen: Daartoe hangt u eerst de veer (8) in de ogen van de mat en verlengt u de veer met behulp van het trekijzer zó ver dat de haak van de veer in de bovenbuis (4) kan klikken.
- Herhaal dit voor iedere veer, totdat ieder oog van de mat (► P. 4, punt 4) verbonden is met het steunframe.
- Leg de afdekking (2) zoals weergegeven op het steunframe, zodat frame en veren afgedekt zijn. Alle metalen onderdelen moeten afgedekt zijn. (► P. 5, punt 5)
- Leg de rubberen band om het frame en hang de haak eveneens in het oog van de mat.
- Herhaal dit voor alle rubberen banden van de afdekking, zodat deze veilig gefixeerd zijn.
- Na de montage alle verbindingen controleren.

► P. 5, punt 6



WAARSCHUWING! Direct levens- of letselgevaar!

Voor een veilig gebruik is het heel belangrijk dat het buffermateriaal van het frame veilig en in de juiste positie aan het frame is bevestigd, alvorens de trampoline te gebruiken.

Bind één uiteinde van het touw vast met de "D-ring" en steek het andere uiteinde door de lus van schokdempende vlechtband.

- Niet vergeten!

lussen van schokdempende vlechtband moeten door iedere "D-ring" lopen, voordat het touw door de lus gaat.

► P. 4, punt 4

Bind de losse uiteinden van het genaaide koord samen en maak ze vast met een plastic bandje.



GEVAAR! Direct levens- of letselgevaar!

Als u deze stap niet uitvoert, kan dit leiden tot ernstig letsel, verstikking of de dood.

Montage veiligheidsnet



Aanwijzing: Ter verbetering van de veiligheid adviseren wij om het meegeleverde optionele veiligheidsnet te monteren.

Voor de montage zijn twee personen nodig.

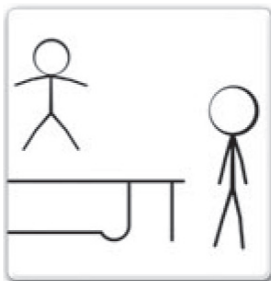
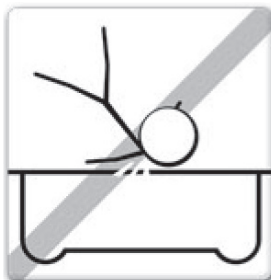
- Steek de onderbuis (6) in de bovenbuis (7) en trek de gecapitonneerde hoes (17) zoals afgebeeld eroverheen. Het onderste gedeelte van de onderbuis blijft vrij (► P. 5, punt 7).
- Monter de zojuist gemonteerde steunbuis d.m.v. schroef (11), onderlegging (12), afstandhouder (14) en moer (13) zoals afgebeeld aan het steunframe. (► P. 6, punt 8)
- Herhaal dit zoals afgebeeld voor de overige steunbuizen.
- Zoek nu de opening in het veiligheidsnet (15) en beslis waar de ingang naar de trampoline moet zijn.
- Hang dan de strips aan de bovenkant van het veiligheidsnet telkens zoals afgebeeld in het bovenste gedeelte van de steunbuizen en let op de juiste positie met betrekking tot de ingang.
- Hang de rubberen banden van het veiligheidsnet zoals afgebeeld in de ogen van de mat aan de onderkant van het veiligheidsnet (16). (► P. 6, punt 8)
- Doe dit aan alle kanten van de trampoline, totdat het net goed en gelijkmatig gespannen is.
- Controleer opnieuw of alle veren en rubberen banden goed zitten en werk evt. bij: In sommige gevallen moeten afzonderlijke rubberen banden van het veiligheidsnet herhaaldelijk worden losgemaakt om het net gelijkmatig te positioneren.

Vóór de eerste sprong



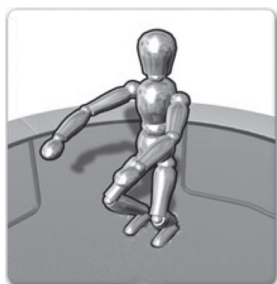
- Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol of drugs.
- Gebruik de trampoline niet als huisdieren, andere personen of voorwerpen zich onder de trampoline bevinden
- Houd tijdens het gebruik geen voorwerpen in de hand en plaats geen voorwerpen op de trampoline.

- Plaats de trampoline niet onder overhangende objecten, zoals boomtakken of pijpleidingen.
- Betreed nooit de trampoline met een sprong en spring er nooit vanaf. Gebruik de trampoline nooit voor een sprong op of in een ander object.

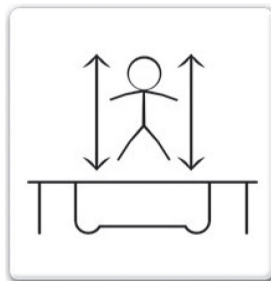


- Pred vsako uporabo preverite trampolin, če je obrabljen, poškodovan ali mu manjkajo deli, ki bi lahko v nekaterih primerih povečali nevarnost nesreče. Pri tem bodite še posebej pozorni na naslednje:
 - luknje ali razpoke v odzivni ponjavi
 - ohlapna odzivna ponjava
 - odprti šivi ali drugi pojavi obrabe ponjave
 - zviti ali zlomljeni deli okvirja, kot so npr. noge
 - zlomljene, manjkajoče ali poškodovane vzmeti;
 - poškodovana, manjkajoča ali nevarno pritrjena obroba
 - kakršni koli ven moleči deli (predvsem ostri) na okvirju, vzmeteh ali ponjavi.
- V primeru katerega od zgornjih primerov ali če sumite, da se uporabnik lahko poškoduje, je treba trampolin razstaviti ali onemogočiti dostop do njega, dokler ne odpravite težave!

- Raak langzaam gewend aan de trampoline en leer hoeveel spronghoogte iedere sprong oplevert. Let hierbij met name op de lichaamspositie en de sprongtechniek, totdat u iedere sprong gemakkelijk en gecontroleerd kunt uitvoeren.
- Wees voorzichtig als u op de trampoline klimt of er vanaf gaat. Niet op de trampoline klimmen door u vast te houden aan de framesteun, op de springveren klauteren of van boven op de trampolinemat springen (bv. vanaf een terras, van het dak of van een ladder af). Dit moet als uiterst gevaarlijk worden beschouwd.
- Spring niet rechtstreeks vanaf de trampoline op de grond. Als kleine kinderen op de trampoline spelen, moet u hen helpen als zij op de trampoline klimmen of er vanaf gaan.
- Om verwondingen te voorkomen moet u vóór de eerste sprong de landing oefenen:



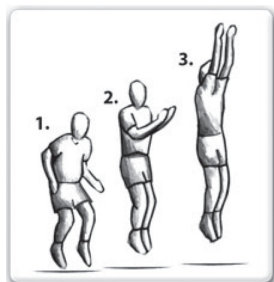
- bij de landing moeten de knieën licht gebogen zijn om de kracht van de landing te kunnen opvangen. De armen worden zoals afgebeeld gestrekt voor een betere balans.
- Begin uw sprongen altijd vanuit het midden van de trampoline.
- Spring altijd uitsluitend verticaal naar boven.
- Spring altijd gecontroleerd op de trampoline. Een sprong is beheerst als u weer op dezelfde plaats landt vanwaar u bent omhooggesprongen. Als u de controle verliest, direct stoppen met springen a.u.b.
- Behoud tijdens het springen lichaamsspanning en let erop een gelijkblijvende lichaamshouding te houden.



- Probeer altijd op de voeten te landen en probeer geen salto's of schroeven. Daar is de trampoline niet voor ontworpen.
- Neem contact op met een gekwalificeerde trampolinetrainer, voordat u probeert verder te gaan dan de basissprongen.
- Om het gevaar voor ongevallen te verlagen moet de trainer alle veiligheidsvoorschriften en aanwijzingen goed begrijpen en omzetten.
- Als er geen toezicht op de trampoline kan worden gehouden, moet hij zodanig worden beveiligd dat niemand hem zonder toezicht gebruikt.

De eerste sprongen

Gestreckte sprong



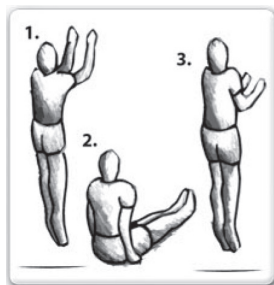
- Begin in staande positie, de voeten op schouderbreedte gespreid, met het hoofd rechtop en de blik naar voren op de trampolinemat gericht.
- Zwaai de armen naar voren en met cirkelvormige bewegingen omhoog boven het hoofd.
- Benen en voeten in de lucht bij elkaar brengen en de teenpunten naar onderen houden.
- Bij de landing op de mat de voeten schouderbreed gespreid houden (zoals in de beginpositie).

Kniesprong



- Met een vlakke streksprong beginnen.
- Op de schouderbreed gespreide knieën landen; hierbij de rug recht en het lichaam gestrekt houden; de armen opzij of naar voren strekken om het evenwicht te behouden.
- Terugspringen naar de oorspronkelijk sprongpositie door de armen omhoog te zwaaien.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

Zitsprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Met de benen recht gestrekt landen; hierbij met beide handen naast de heupen steunen en de rug recht en het lichaam gestrekt houden.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

OEFENINGEN VOOR GEVORDERDEN



Aanwijzing: Neem contact op met een geschoolde trampolinetrainer voordat u overgaat naar oefeningen voor gevorderden om een zo groot mogelijk veiligheidsniveau te behouden.

Als u verder wilt trainen en trampolineoefeningen voor gevorderden wilt leren, neem dan a.u.b. contact op met een gekwalificeerde en gediplomeerde trainer.

Gestreckte sprong



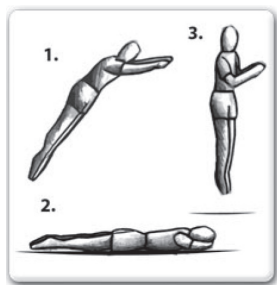
- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- Gelijktijdig op handen en knieën landen; hierbij opletten dat de rug horizontaal t.o.v. de sprongmat is en de handen en benen ook schouderbreed gespreid zijn.
- Door met de handen te drukken weer terugkeren naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.
- Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

Met handen en knieën naar de buiksprong



- Gelijktijdig op handen en knieën landen; de rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u deze hoogte hebt gehaald, springt u iets hoger; maar denk eraan om de spronghoogte te blijven beheersen. Pas naar de volgende oefening overgaan, als u deze sprong veilig beheerst.

Buiksprong



- Met een vlakke streksprong in normale positie beginnen.
- De rug recht en het lichaam gestrekt houden met de rug horizontaal t.o.v. de mat; de benen naar achteren strekken en de armen vóór het gezicht in de lucht vouwen om in ligpositie op de mat te landen.
- Bij de landing erop letten dat u met het gehele lichaam gelijktijdig op de mat landt.
- Met de handen afstoten en weer terugspringen naar de rechtop positie.
- Als u de sprong op deze hoogte beheerst, iets hoger springen; maar eraan denken om de spronghoogte te blijven beheersen.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte in vzdržujte najpomembnejše dele (okvir, napetost, odzivna ponjava, oblazinjenje in varnostna mreža), ker je lahko sicer trampolin nevaren.
- Še posebej pomembno je, da na pregled opravite na začetku sezone in redno med sezono uporabe.
- Redno vzdrževanje je potrebno. Zanemarjanje rednega vzdrževanja je lahko nevarno za uporabnika.
- Preveriti je treba, ali so vse vzmetne povezave (zaporni sorniki) nepoškodovani in da se med igro ne morejo premakniti.

Technische gegevens

Artikelnummer	497417	609528	609529
Diameter	4,27m	2,44m	3,05m
Dimenzije	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Max. gewicht gebruiker	120kg	80kg	100kg

- Samovarovalne matice so primerne samo za enkratno postavitve in jih je treba zamenjati.
- Pozor! Samo za domačo uporabo.

Močan veter

Pri močnem vetru se lahko trampolin prevrne. Če pričakujete vetrovno vreme, je treba trampolin spravi na zaščiteno mesto ali ga razstaviti. Namesto tega lahko tudi okrogli, zgornji del okvirja trampolina privežete v tla s pomočjo vrvi in količkov.

- Pri tem uporabite najmanj 3 vrvi. Ne zadošča, če v tla pritrdite samo noge trampolina, ker jih lahko močan veter iztrga iz nastavkov.

Prestavljanje trampolina

- Sestavljenega trampolina po možnosti ne premikajte, ker se lahko pri tem napete vzmeti deformirajo. Če ga je treba kljub temu prestaviti, upoštevajte naslednje:
- Pri prestavljanju trampolina so vedno potrebne štiri osebe. Vse cevne povezave je treba oviti z odpornim lepilnim trakom, kot je npr. izolirni trak. Tako preprečite, da bi se okvir poškodoval ali povezave sprostile.
- Pri prestavljanju dvignite trampolin rahlo od tal in ga držite vodoravno s tlemi.
- Če je treba trampolin prestaviti drugače, ga je treba razstaviti.

Onderhoud, opslag, afvoer

Reiniging en verzorging



LET OP! Schade door milieu-invloeden!
Stel het product niet onnodig bloot aan het weer.

- Neem bij het gebruik van reinigings- en onderhoudsmiddelen de aanwijzingen van de fabrikant in acht.
- Droog afborstelen om te reinigen. Hardnekkigere vervuiling verwijderen met warm zeepsop en een borstel. Vóór het inpakken altijd laten drogen.
- Verbindingen regelmatig controleren.

Opslag

- Het product is vorstgevoelig. Laat het product op een droge, goed geventileerde plaats overwinteren.

Afvoer

Product verwijderen

Met gescheiden afvalbehandeling zorgt u voor recycling of andere vormen van hergebruik van oude apparaten. U helpt daarmee te voorkomen dat onder bepaalde omstandigheden verontreinigde stoffen in het milieu terecht komen.

Verpakking als afval behandelen

De verpakking bestaat uit karton en folie, dat gerecycled kan worden en als zodanig is gemarkeerd.

- Zorg ervoor dat dit materiaal wordt hergebruikt.

Viktigt, sparas för senare bruk: läses noggrant

Innehåll

Innan du börjar...	86
För din säkerhet	86
Uppackning och montering	87
Montering av säkerhetsnät	87
Före det första hoppet	88
Dina första hopp	90
AVANCERADE ÖVNINGAR	90
Underhåll	91
Skötsel, förvaring, bortskaffande	91
Tekniska specifikationer	91

Innan du börjar...

Avsedd användning

Studsmattan är ett sportredskap som hjälper användaren att hoppa högt. Den används för lodräta hopp.

Produkten är avsedd endast för icke-kommersiell användning.

Produkten måste användas enligt föreskrifterna i bruksanvisningen.

Vad betyder de symboler som används?

Faroanvisningar och anvisningar är tydligt märkta i bruksanvisningen. Följande symboler används:



FARA! Typ av fara och farans ursprung!

Om faroanvisningen inte beaktas uppstår fara för liv och hälsa.



OBS! Typ av fara och farans ursprung!

Denna faroanvisning varnar för produkt-, miljö- eller andra saksador.



Märk: Denna symbol används vid information som ska ge en bättre förståelse av olika processer.

För din säkerhet

Allmänna säkerhetsanvisningar

- För en säker hantering av denna produkt måste användaren av produkten ha läst och förstått denna bruksanvisning före den första användningen.
- Beakta alla säkerhetsanvisningar! Om säkerhetsanvisningarna inte beaktas utsätter du dig själv och andra personer för fara.
- Spara alla bruks- och säkerhetsanvisningar för framtida bruk.
- Kontrollera att alla produktdelar är korrekt monterade.
- Håll produkten borta från öppen eld.

Förvaring och transport

- Förvara alltid produkten torrt.
- Förvara produkten på en frostfri plats.
- Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.
- Skydda produkten mot skador vid transport.

Säkerhetsanvisningar för studsmatta



OBS! Risk för personsador! Personer som väger mer än 100 kg får inte använda detta sportredskap.

- Den här bruksanvisningen innehåller säkerhetsanvisningar. varningsanvisningar gällande rätt hopptechnik på studsmattan för användarens säkerhet och information om korrekt montering, skötsel och underhåll av studsmattan så att den håller länge. Alla användare och tillsynspersoner bör därför läsa igenom anvisningarna noggrant. Alla personer som vill använda studsmattan bör känna till sina egna begränsningar när de utför hoppövningarna på studsmattan.
- Produktens stabilitet är säkerställd endast när den monteras och ställs upp på ett fast, jämnt och tillräckligt bärande underlag.
- Produkten bör ställas upp på en gräsmatta eller en lämpliga mattor.
- Ställ inte upp studsmattan på betong, asfalt eller andra hårda underlag.
- Innan du använder studsmattan bör du konsultera läkare för att säkerställa att du befinner dig i god fysisk kondition.
- Studsmattan är återfjädrande och kan göra så att användaren hamnar i ovanliga eller oväntade höjder och kroppsställningar.
- Använd inte produkten om den är våt eller nedsmutsad, till exempel med löv.
- Före varje användning ska du kontrollera om delar har lossnat, saknas eller är utnötta.
- Kontrollera särskilt så att inte skyddet har lossnat eller fjädrar hänger ut.
- Lägg aldrig främmande föremål som bollar eller andra sportredskap på studsmattan.
- Vi rekommenderar att du alltid använder medföljande säkerhetsnät.
- Ha på dig lämpliga kläder när du hoppar på studsmattan, till exempel sportkläder och strumpor.
- Ha aldrig på dig skor när du använder produkten.
- Endast en användare åt gången. Kollisionsrisk.
- Stäng alltid öppningen i nätet före användning.
- Används utan skor
- Använd inte studsmattan om hoppduken är våt.
- Töm fickorna innan du börjar hoppa och håll inget i händerna.
- Låt inte husdjur uppehålla sig på studsmattan för att undvika skador.
- Avlägsna alla vassa föremål från kläderna innan du går upp på studsmattan.
- Håll alla vassa eller spetsiga föremål borta från studsmattan.
- Säkerhetsnätet är till för att skydda användaren vid fall. Hoppa därför inte med avsikt mot nätet.
- Ändringar på studsmattan (t.ex. påbyggnader) får endast ske enligt tillverkarens anvisningar. Det är särskilt viktigt att påbyggnadsdelar förses med anvisningar gällande montering, nödvändiga mått och korrekt infästning (t.ex. säkerhetsnät, klättringshjälp).
- Hoppa alltid i mitten av hoppduken.

- Hoppa inte ned från hoppduken.
- Hoppa inte för länge utan avbrott (ta regelbundna pauser).
- Sluta genast hoppa om du mår illa eller om du upplever smärta i leder eller muskler. Yrsel är ett tecken på utmattnings. Om du känner dig yr ska du därför sluta hoppa och lägga dig på marken.
- Längsta användningstid för säkerhetsnätet: 1 år.
- Observera. Åt inte medan du hoppar.
- Observera. Studsmattan ska monteras ihop av en vuxen person i enlighet med monteringsanvisningarna och kontrolleras före den första användningen.
- Observera. Vid stark vind får studsmattan inte användas utan måste säkras.



Produkten lämpar sig inte för barn under 3 år eftersom den innehåller smådelar som kan sväljas.

Uppackning och montering

Uppackning

Packa upp produkten och kontrollera att alla delar finns med.

Se även: ► *Bortskaffa förpackningen – sid. 91*

Leveransomfattning

► *Leveransomfattning – sid. 2*

Montering



FARA! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! Se till att det finns minst 2 m fritt utrymme runt studsmattan innan du monterar ihop den. I höjden ska det fria utrymmet vara minst 7 m.

Se till att inga kvistar, kablar eller andra objekt sticker in i det fria utrymmet.

Se till att det inte finns några objekt som trästubb, stenar eller liknande under eller intill studsmattan.

Ställ inte upp studsmattan intill väggar, träd eller andra sportredskap eller leksaker.



OBS! Risk för produktskador! Produkten ska monteras på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft. Produktens stabilitet kan påverkas negativt om underlaget inte är tillräckligt stabilt.



Märk: Montering ska utföras av två personer.

- Montera produkten på stadigt och jämnt underlag med tillräcklig bärfkraft.
- Stick in förlängningarna (3) i stöttorna (5) (► *Sid. 3, punkt 2*).
- Ställ upp de monterade stöttorna vertikalt och sätt fast de övre rören (4) så som visas på bilden (► *Sid. 3, punkt 1*).
- Montera ihop stöttorna i en cirkel så att de bildar en stödrum. Antalet stöttor varierar beroende på studsmattans storlek. (► *Sid. 3, punkt 2*)
- Placera mattan (1) i mitten av stödrummen (► *Sid. 4, punkt 4*).
- För mattan i den position som visas med hjälp av en andra person.



FARA! Risk för personskador! Använd skyddshandskar vid monteringen. Särskilt stor skaderisk uppstår i samband med montering av fjädrarna.

► *Sid. 4, punkt 3*

► *Sid. 4, punkt 4*

► *Sid. 5, punkt 5*

► *Sid. 2, punkt 6*

- Kroka fast de första fyra fjädrarna (► *Sid. 4, punkt 4*) med hjälp av dragjärnet (9) i mattan och stöttornas övre rör på det sätt som visas: Detta gör du genom att kroka fast fjädrarna (8) i mattöglorna och förlänga fjädrarna med hjälp av dragjärnet tills krokarna på fjädrarna kan haka in i det övre röret (4).
 - Upprepa samma sak för varje fjäder tills varje mattögla (► *Sid. 4, punkt 4*) är ansluten till stödrummen.
 - Placera skyddet (2) på stödrummen på det sätt som visas så att ramen och fjädrarna täcks. Alla metalldelar måste vara övertäckta. (► *Sid. 5, punkt 5*)
 - Lägg gummibandet runt ramen och fäst kroken i mattöglorna.
 - Upprepa samma sak för alla gummiband på skyddet så att detta sitter fast ordentligt.
 - Kontrollera alla anslutningar efter monteringen.
- *Sid. 5, punkt 6*



WARNING! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! För att studsmattan ska kunna användas på ett säkert sätt är det MYCKET VIKTIGT att kantskyddet sitter fast ordentligt och på rätt plats runt studsmattans ram före användning.

För ena änden av fästvajern till en av de D-formade ringarna och för den andra änden av vajern genom öglorna på kantskyddet.

- KOM IHÅG:

Öglorna på kantskyddet måste först stickas ned genom de D-formade ringarna innan vajern kan föras genom öglorna.

► *Sid. 4, punkt 4*

Fäst ihop fästvajerens lösa ändar och säkra anslutningen med buntbandet i plast.



FARA! Omedelbar livsfara eller risk för personskador! Om du inte genomför detta arbetsmoment kan det leda till allvarliga personskador, kvävningsrisk eller till och med dödsfall.

Montering av säkerhetsnät



Märk: Vi rekommenderar att du monterar det medlevererade säkerhetsnätet för att förbättra produktens säkerhet.

Montering ska utföras av två personer.

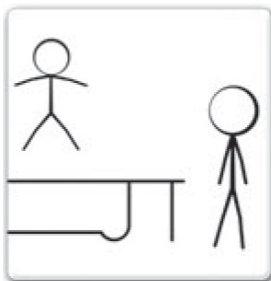
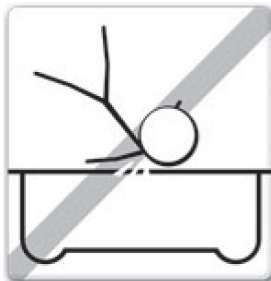
- Sätt fast det nedre röret (6) i det övre röret (7) och trä på överdraget (17) på det sätt som visas. Det nedre området av det nedre röret förblir frilagt (► *Sid. 5, punkt 7*).

- Montera det just monterade stödröret med hjälp av skruv (11), underläggsbricka (12), distansstycke (14) och mutter (13) på stödramen på det sätt som visas. (► *Sid. 6, punkt 8*)
- Upprepa samma sak för övriga stödrör på det sätt som visas.
- Leta nu efter öppningen i säkerhetsnätet (15) och avgör var studs mattans ingång ska vara.
- Häng därefter flikarna på ovansidan av säkerhetsnätet på det sätt som visas på övre delen av stödrören och se till att ingången hamnar i rätt position.
- Haka fast säkerhetsnätets gummiband i mattöglorna på undersidan av säkerhetsnätet (16) på det sätt som visas. (► *Sid. 6, punkt 8*)
- För nätet runt studs mattan tills det är ordentligt och jämnt spänt.
- Kontrollera en gång till att alla fjädrar och gummiband sitter ordentligt och korrigerar vid behov: i vissa fall kan det vara nödvändigt att lossa alla gummiband på säkerhetsnätet igen för att kunna positionera nätet korrekt.

Före det första hoppet



- Använd inte studs mattan om du är påverkad av alkohol eller droger.
- Använd inte studs mattan om det finns husdjur, andra personer eller föremål under den.
- Håll inga föremål i handen under användningen och ställ inga föremål på studs mattan.
- Ställ aldrig studs mattan under överhängande föremål som t.ex. trädgrenar eller ledningar.
- Hoppa aldrig upp eller ned från studs mattan och använd den aldrig som trampolin för att hoppa upp på eller in i ett annat objekt.



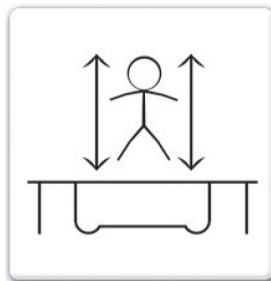
- Varje gång du ska använda studs mattan ska du kontrollera om det finns utnötta, skadade eller saknade delar. Detta kan under vissa omständigheter öka skaderisken. Var särskilt uppmärksam på följande:

- Hål eller sprickor i studs mattan.
- Studs mattan hänger ned.
- Öppna sömmar eller andra tecken på slitage på mattan.
- Böjda eller brutna delar på ramen, t.ex. ben.
- Brutna, saknade eller skadade fjädrar.
- Skadat, saknat eller felaktigt fastsatt kantskydd.
- Delar (särskilt vassa) som sticker ut på ramen, fjädrarna eller mattan.
- Om du upptäcker någon av ovannämnda defekter eller om du befärar att användaren kan komma till skada ska du genast demontera studs mattan eller förvara den oåtkomligt tills problemet åtgärdats!
- Ta dig tid att vänja dig vid studs mattan och lär dig hur högt du kan hoppa vid varje hopp. Var noga med din kroppsställning och använd rätt hopp teknik tills du kan utföra varje hopp lätt och kontrollerat.

- Var försiktig när du kliver på och av studsattan. Ta dig inte upp på studsattan genom att hålla dig fast i ramstödet, klättra på hoppfjädrarna eller hoppa på mattan ovanifrån (t.ex. från en balkong, ett tak eller en stege). Detta är ytterst riskabelt.
- Hoppa inte ned på marken direkt från studsattan. Hjälp barn att ta sig upp och ned från studsattan.
- För att undvika skador ska du öva dig på att landa innan du börjar hoppa:



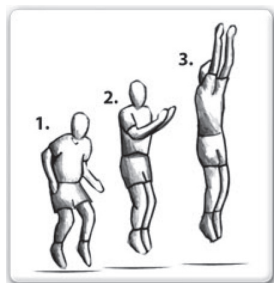
- när du landar måste knäna vara lätt böjda för att kunna dämpa kraften från landningen. Sträck ut armarna så som visas på bilden för att få bättre balans.
- Börja alltid hoppa från mattans mitt.
- Hoppa endast lodrätt och uppåt.
- Hoppa alltid på ett kontrollerat sätt. Ett hopp är kontrollerat om du landar på samma ställe som du började hoppet från. Om du tappar kontrollen ska du genast sluta hoppa.
- Håll kroppen spänd när du hoppar och se till att behålla samma kroppsställning hela tiden.



- Försök alltid att landa på fötterna och undvik att volta eller skruva på dig. Studsmattan är inte utformad för dessa rörelser.
- Vänd dig till kvalificerad tränare innan du försöker dig på andra hopp än grundhoppet.
- För att minska skaderisken måste tränaren förstå alla säkerhetsbestämmelser och anvisningar och kunna omsätta dem korrekt i praktiken.
- När studsattan inte kan hållas under uppsikt ska den säkras med lämpliga åtgärder så att ingen obehörig kan använda den.

Dina första hopp

Sträckhopp



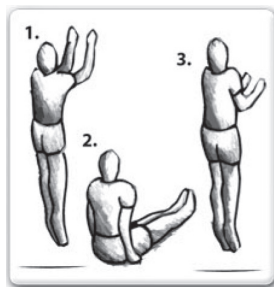
- Börja i stående position med axelbrett mellan fötterna. Håll huvudet upprätt och titta rakt fram på studsattan.
- Sväng armarna framåt och högt över huvudet i cirkelformade rörelser.
- För ihop ben och fötter i luften, tåspetsarna ska peka nedåt.
- Håll fötterna i axelbrett avstånd när du landar på mattan (som i utgångspositionen).

Knähopp



- Börja med ett plant sträckhopp.
- Landa på knäna som du håller i axelbredd avstånd. Håll ryggen rak och kroppen utsträckt. Sträck armarna åt sidan eller framåt för att hålla balansen.
- Studsa tillbaka till den ursprungliga hoppositionen genom att svänga upp armarna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

Sitthopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa med benen rakt utsträckta och stöd dig med båda händerna intill höfterna. Håll ryggen rak och kroppen sträckt.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.

AVANCERADE ÖVNINGAR



Märk: Vänd dig till kvalificerad trampolintränare innan du börjar utföra de avancerade övningarna för att upprätthålla en så hög säkerhetsnivå som möjligt.

Om du fortsätter att öva och vill lära dig avancerade övningar ska du vända dig till kvalificerad tränare.

Sträckhopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Landa på händer och knän samtidigt. Se till att ryggen är i vågrät linje med studsattan och att händer och ben i axelbredd avstånd.
- Återgå till upprätt position genom att trycka från med händerna.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopp höjd under kontroll.
- Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

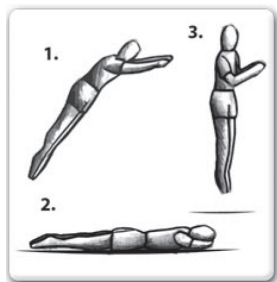
Med händer och knän till maghopp



- Landa samtidigt på händer och knän. Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.

- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsas tillbaka till upprätt position.
- När du klarar denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll. Fortsätt inte med nästa övning förrän du behärskar detta hopp fullständigt.

Maghopp



- Börja med ett plant sträckhopp i normal position.
- Håll ryggen rak och håll kroppen sträckt med ryggen i vågrät linje med mattan. Sträck benen bakåt och lägg armarna i kors i luften framför ansiktet för att landa i liggande position på mattan.
- Se till att du landar med hela kroppen samtidigt på mattan.
- Tryck ifrån med händerna för att studsas tillbaka till upprätt position.
- När du behärskar hoppet på denna höjd kan du hoppa lite högre men tänk på att alltid hålla din hopphöjd under kontroll.

Underhåll

- De viktigaste delarna (ram, uppspänning, hoppduk, vaddering och säkerhetsnät) ska kontrolleras och underhållas med jämna mellanrum eftersom studsmattan annars kan utgöra en säkerhetsrisk.
- Särskilt viktigt är det att genomföra kontrollerna i början av varje säsong samt regelbundet när studsmattan används.
- Regelbundet underhåll krävs. Om underhållsarbetena inte genomförs med jämna mellanrum kan användaren utsättas för säkerhetsrisk.
- Kontrollera att alla fjäderbelastade anslutningar (låsbulnar) är oskadade och att de inte kan förskjutas när studsmattan används.

Tekniska specifikationer

Artikelnummer	497417	609528	609529
Diameter	4,27m	2,44m	3,05m
Mått	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Maxvikt på användaren	120kg	80kg	100kg

- Självblåsande muttrar används endast för engångsmontering och ska därför bytas ut.
- Obs! Endast för privat bruk.

Kraftig vind

Vid kraftig vind kan studsmattan slå runt. Om det är blåsigt ute ska studsmattan förvaras på en skyddad plats eller demonteras. En annan möjlighet är att förankra den runda, övre delen av studsmattans ram med hjälp av rep och pinnar i marken.

- Använd i så fall minst tre rep. Det räcker inte att bara förankra mattans ben i marken, eftersom den kan slitas loss från benfästena.

Ändra studsmattans position

- Undvik att transportera studsmattan i monterat skick eftersom fjäderspänningen kan göra så att mattan missformas. Om transport ändå måste ske ska du beakta följande punkter:
- Det krävs alltid fyra personer för att ändra studsmattans position. Alla röranslutningar ska tejpas för med vattenfast tejp, t.ex. isoleringstejp. Detta skyddar ramen mot skador och förhindrar att anslutningar lossar.
- Lyft studsmattan lätt från golvet och håll den vågrätt mot golvet.
- Om studsmattans position ska ändras måste den tas isär.

Skötsel, förvaring, bortskaffande

Rengöring och skötsel



OBS! Skador genom påverkan utifrån!
Utsätt inte produkten för väder och vind i onödan.

- Beakta tillverkarens anvisningar vid användning av rengörande och vårdande medel.
- Torrborsta mattan för att rengöra den. Envis smuts avlägsnas med varmt såpvatten och en borste. Låt alltid torka före hopslagning.
- Kontrollera anslutningar regelbundet.

Förvaring

- Produkten är frostkänslig. Vinterförvara produkten på en torr, välventilerad plats.

Bortskaffande

Bortskaffa produkten

Genom att källsortera bidrar du till återvinningskretsloppet och andra former av återanvändning. Du hjälper då till att förhindra att farliga ämnen hamnar i miljön.

Bortskaffa förpackningen

Förpackningen består av kartong och uppmärkta folier som kan återvinnas.

- Lämna dessa material till återvinningen.

Tärkeä, säilytä myöhempää tarvetta varten: Lue huolellisesti

Sisältö

Ennen aloittamista...	92
Turvallisuuttasi varten	92
Pakkauksesta purkaminen ja asennus	93
Turvaverkon asennus	93
Ennen ensimmäistä hyppyä	94
Ensimmäiset hyppyt	96
EDISTYNEET HARJOITUKSET	96
Huolto	97
Hoito, säilytys ja hävittäminen	97
Tekniset tiedot	98

Ennen aloittamista...

Määräysten mukainen käyttö

Trampoliini on urheilulaite hyppyjen tukemiseen. Se on suunniteltu pystysuoriin hyppyihin.

Tuotetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

Tuotetta on käytettävä käyttöohjeen ohjeiden mukaisesti.

Mitkä käytetyt symbolit tarkoittavat?

Vaarioihin liittyvät ohjeet on merkitty selvästi käyttöohjeeseen. Seuraavia symboleita käytetään:



VAARA! Vaaran tyyppi ja lähde!

Tapaturmien riski ja hengenvaara, mikäli varoitussuhteita ei noudateta.



HUOMAUTUS! Vaaran tyyppi ja lähde!

Tämä varoitus viittaa laite-, ympäristö- ja muihin esinevahinkoihin.



Vihje: Tämä merkki viittaa tietoihin, jotka annetaan toimenpiteiden parempaa ymmärtämistä varten.

Turvallisuuttasi varten

Yleiset turvallisuusohjeet

- Turvallisen asennuksen varmistamiseksi käyttäjän on luettava ja ymmärrettävä tämän käyttöohjeen sisältämät ohjeet.
- Noudata kaikkia turvallisuusohjeita! Turvallisuusohjeiden laiminlyönnillä vaarannat itsesi ja muut ihmiset.
- Säilytä käyttöohje ja turvallisuusohjeet myöhempää tarvetta varten.
- Tuotteen kaikki osat täytyy asentaa oikein.
- Tuotetta ei saa pitää avotulen lähellä.

Vaaroitointi ja kuljetus

- Tuote on säilytettävä kuivassa paikassa.
- Tuote on säilytettävä pakkaselta suojatussa tilassa.
- Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin sääolosuhteisiin.
- Kuljetuksen aikana tuote on suojattava vahingoittumisilta.

Trampoliinin turvallisuusohjeet



HUOMAUTUS! Loukkaantumisvaara!

Henkilöt, joiden kehon paino on yli 100 kg, eivät saa käyttää tätä urheilulaitetta.

- Tässä käsikirjassa on esitetty turvallisuusohjeet ja oikeaan hyppytekniikkaan liittyvät varoitukset sekä asianmukaisen asennuksen ohjeet ja trampoliinin hoitoa ja kunnossapitoa koskevat ohjeet sen pitkän käyttöiän varmistamiseksi. Sen vuoksi kaikkien käyttäjien ja valvojen tulee tutustua näihin ohjeisiin. Jokaisen, joka haluaa käyttää trampoliinia, pitää tuntea omat rajansa hyppyjen suorittamisessa.
- Tuotteen vakaus on taattu, jos se asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja tarpeeksi kestäväälle alustalle.
- Trampoliini pitää sijoittaa nurmikolle tai sille soveltuvien pinnoitteiden päälle.
- Trampoliinia ei saa asentaa betoni-, asfaltti- tai muille kovalle alustoille.
- Kysy lääkäriltäsi neuvoa trampoliinin käytöstä, siten voit varmistaa, että terveytesi sallii laitteen käytön.
- Käyttäjä voi hypätä trampoliinin ponnahdusvoiman vuoksi epätavallisen ja odottamattoman korkealle eri asennoissa.
- Tämä urheilulaite ei saa olla käytettäessä märkä tai esim. lehtien peitossa.
- Tarkasta ennen jokaista käyttöä, että ei ole löylystyneitä tai puuttuvia tai kuluneita rakenneosia.
- Kiinnitä erityistä huomiota, että suojapeite ei ole irronnut eivätkä jouset ole irronneet.
- Älä koskaan sijoita trampoliinille muita esineitä, kuten palloja tai muita urheiluvälineitä.
- Toimitukseen kuuluvan suojaverkon käyttöä suositellaan ehdottomasti.
- Käytä trampoliinilla hyppiessäsi sopivia vaatteita, ensisijaisesti urheiluvaatteita ja sukia.
- Älä koskaan käytä trampoliinilla kenkiä.
- Vain yksi käyttäjä. Törmäysvaara.
- Sulje aina ennen käyttöä verkkoaukko.
- Käytä ilman kenkiä.
- Älä käytä, jos hyppymatto on märkä.
- Tyhjennä ennen käyttöä taskut, älä pidä käsissäsi mitään.
- Vaurioiden välttämiseksi kotieläimiä ei saa päästää trampoliinin hyppymatolle.
- Ennen trampoliiniin menemistä pitää kaikki terävät esineet poistaa vaatteista.
- Yleisesti matolle ei saa viedä mitään teräväreunaisia tai teräväkärkisiä esineitä.
- Turvaverkon tarkoitus on suojata käyttäjää siten, että hän ei putoa trampoliinilta, sen vuoksi sitä vasten ei saa hypätä tahallaan.
- Muutokset trampoliiniin (esim. osien lisääminen) on tehtävä valmistajan ohjeiden mukaisesti. Erityisesti osat on varustettava asennusta, välttämättömiä mitoja ja oikeaa kiinnitystä koskevilla ohjeilla (esim. turvaverkko, poistumisaskelmat).
- Hyppää aina hyppykankaan keskellä.
- Älä poistu hyppykankaalta hyppäämällä.
- Rajoita keskeytymätöntä käyttöä (säännöllisillä tauoilla).

- Lopeta välittömästi hyppäminen, jos tunnet pahoinvointia tai kipuja nivelissä tai lihaksissa. Pyörryttäminen viittaa väsymykseen ja silloin tulee lopettaa hyppiminen ja asettua makuuasentoon.
- Turvaverkon enimmäiskäyttöikä: 1. vuosi.
- Huomio. Älä syö hyppimisen aikana.
- Huomio. Aikuisen henkilön on koottava trampoliini kokoamisohjeiden mukaisesti ja tarkastettava se sen jälkeen ennen ensimmäistä käyttökertaa.
- Huomio. Kun tuuli puhalttaa voimakkaasti, kiinnitä trampoliini äläkä käytä sitä enää.



Tuote ei sovi alle 3-vuotiaille lapsille, koska he voivat niellä pienosia.

Pakkauksesta purkamisen ja asennus

Pakkauksesta purkamisen

Poista tuote pakkauksesta ja tarkista sen täydellisyys.

Katso myös: ► *Pakkauksen hävittäminen* – siv. 97

Toimituksen sisältö

► *Toimituksen sisältö* – siv. 2

Asennus



VAARA! Välitön hengen- ja loukkaantumisvaara!

Varmista ennen asennusta, että trampoliinin ympärillä on vähintään 2 m vapaa tila. Ylöspäin pitää olla vähintään 7 m vapaa tila.

Tarkasta, että vapaaseen tilaan ei yllä mitään oksia, kaapeleita tai muita esineitä. Varmista, että trampoliinin alla tai vieressä ei ole mitään kantoja, kiviä tai muita vastaavia esineitä.

Älä asenna trampoliinia seinien, puiden tai muiden urheilu- tai leikkilaitteiden viereen



HUOMAUTUS! Tuotevahinkojen vaara!

Tuote asennetaan kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kuomituksen kestäväälle alustalle. Huono alusta heikentää tuotteen vakautta.



Vihje: Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.

- Tuote on asennettava kiinteälle, tasaiselle ja riittävän kestävälle alustalle.
- Työnnä yhdysosat (3) pystytukiin (5) (► *Siv. 3, kohta 2*).
- Sijoita vasta asennetut pystytuet kohtisuoraan ja asenna yläputket (4) kuvauksen mukaisesti (► *Siv. 3, kohta 1*).
- Kokoa pystytuet kuvan mukaisesti kehään tukikehikoksi. Pystytukien lukumäärä riippuu trampoliinisi koosta. (► *Siv. 3, kohta 2*)
- Sijoita matto (1) tukikehikon keskelle (► *Siv. 4, kohta 4*).
- Asemoi toisen henkilön avulla matto kuvan osoittamaan asentoon.



VAARA! Loukkaantumisvaara! Käytä asennuksen aikana suojakäsineitä. Erityisesti jousien asennuksen yhteydessä on suuri loukkaantumisvaara.

► *Siv. 4, kohta 3*

► *Siv. 4, kohta 4*

► *Siv. 5, kohta 5*

► *Siv. 2, kohta 6*

- Kiinnitä ensimmäiset neljä jouta (► *Siv. 4, kohta 4*) vetoraudan (9) avulla mattoon ja pystytukien yläputkiin kuvauksen mukaisesti: Kiinnitä vasta sen jälkeen jousi (8) maton silmukoihin ja venytä jouta vetoraudan avulla niin paljon, että voit lukita jousen koukun yläputkeen (4).
- Menettele samalla tavalla jokaisen jousen kanssa, kunnes jokainen maton silmukka (► *Siv. 4, kohta 4*) on liitetty tukikehikkoon.
- Sijoita suojus (2) kuvan mukaisesti tukikehikkoon siten, että kehikko ja jouset peittyvät. Kaikkien metalliosien pitää olla peitettynä. (► *Siv. 5, kohta 5*)
- Sijoita kuminauha kehikon ympärille ja kiinnitä koukku myös maton silmukkaan.
- Menettele samalla tavoin suojuksen jokaisen kuminauhan kanssa siten, että ne ovat varmasti kiinnitetty.
- Tarkista asennuksen jälkeen kaikki liitokset.

► *Siv. 5, kohta 6*



VAROITUS! Välitön hengen- ja loukkaantumisvaara! Jotta trampoliinia voi käyttää turvallisesti, ON ERITTÄIN TARKEÄÄ, että reunapehmuste on ennen laitteen käyttöä kiinnitetty asianmukaisesti, pitävästi ja oikeassa asennossa trampoliinin kehikkoon.

Liitä kiinnitysköyden toinen pää yhteen D-muotoiseen renkaaseen ja vie köyden toinen pää reunapehmusteen silmukoiden läpi.

- HUOMAA:

Reunapehmusteen lenkit pitää ensin työntää D-muotoisten renkaiden läpi ennen kuin voit viedä köyden silmukoiden läpi.

► *Siv. 4, kohta 4*

Kiinnitä kiinnitysköyden vapaat päät toisiinsa ja varmista liitos muovisella johtositeellä.



VAARA! Välitön hengen- ja loukkaantumisvaara! Jos et suorita tätä työvaihetta, voi aiheutua vakavia loukkaantumisja, kuristumisia ja jopa kuolemaan johtavia tapaturmia.

Turvaverkon asennus



Vihje: Turvallisuuden parantamiseksi suositellaan toimitukseen kuuluvan turvaverkon asentamista.

Asennukseen tarvitaan kaksi henkilöä.

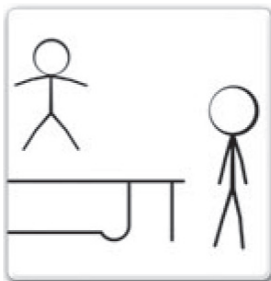
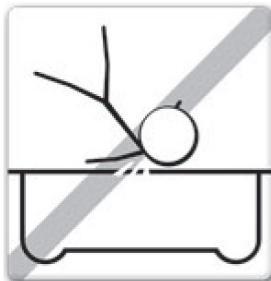
- Työnnä alaputki (6) yläputkeen (7) ja vedä sen päälle pehmuste (17) kuvauksen mukaisesti. Alaputken ala-alue jää vapaaksi (► *Siv. 5, kohta 7*).

- Asenna juuri asennettu tukiputki ruuvien (11), aluslevyn (12), välikkeen (14) ja mutterin (13) avulla tukikehikkoon kuvan mukaisesti. (► Siv. 6, kohta 8)
- Menettele samalla tavoin muiden tukiputkien kanssa kuvan mukaisesti.
- Etsi nyt turvaverkon aukko (15) ja päätä, missä trampoliiniin sisäänkäynnin pitää olla.
- Kiinnitä sen jälkeen silmukat turvaverkon yläosalle kuvauksen mukaisesti tukiputkien yläalueelle ja kiinnitä huomiota sisäänkäynnin oikeaan asentoon.
- Kiinnitä turvaverkon kuminauhat kuvan mukaisesti turvaverkon alapuolen mattosilmukoihin (16). (► Siv. 6, kohta 8)
- Tee sama koko trampoliiniin kehällä, kunnes verkko on kunnolla ja tasaisesti jännitetty.
- Tarkasta nyt uudelleen, että kaikki jouset ja kuminauhat ovat kunnolla kiinnitetty ja korjaa tarpeen vaatiessa. Tarvittaessa on irrotettava turvaverkon yksittäisiä kuminauhoja, jotta verkko voidaan sijoittaa tasaisesti.

Ennen ensimmäistä hyppyä

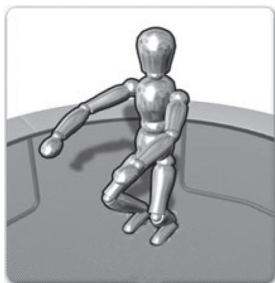


- Älä käytä trampoliinia alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena.
- Älä käytä trampoliinia, jos sen alla on eläimiä, muita ihmisiä tai esineitä.
- Älä pidä kädessäsi käytön aikana esineitä äläkä aseta mitään esineitä trampoliinille.
- Älä aseta trampoliinia ylhäältä riippuvien asioiden, kuten puunoksien tai johtojen, alle.
- Älä koskaan hyppää trampoliinille tai siitä alas äläkä koskaan käytä trampoliinia jonkun asian päälle tai sisälle hyppäämiseen.

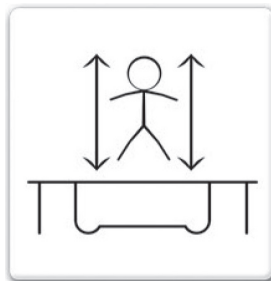


- Tarkasta trampoliini ennen jokaista käyttöä kuluneiden, vaurioituneiden tai puuttuvien osien varalta, jotka voivat joissain tapauksissa lisätä tapaturmavaaraa. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota:
 - hyppymatossa oleviin reikiin ja repeämiin
 - hyppymaton riippumiseen
 - auneineihin saumoihin ja muihin maton kulumisilmiöihin
 - vääntyneisiin ja murtuneisiin kehikko-osiiin, esim. jalat
 - murtuneisiin, puuttuviin ja vaurioituneisiin jousiin
 - vaurioituneisiin, puuttuviin tai vaarallisesti kiinnitettyihin reunasuojiin
 - kaikenlaisiin ulkoneviin osiin (erityisesti teräväreunaisiin) kehikossa, jousissa ja matossa
- Jos havaitset jonkin yllämainituista vioista tai epäilet, että käyttäjä voi loukkaantua, trampoliini pitää purkaa ja siihen pääsy pitää estää siihen asti, että ongelma on korjattu!

- Totuttele vähitellen trampoliinin käyttöön ja opettele hyppyjesi korkeuksia. Kiinnitä tällöin erityistä huomiota asentoosi ja hyppytekniikkaan, kunnes pystyt suorittamaan jokaisen hypyn kevyesti ja hallitusti.
- Ole varovainen, kun nouse trampoliiniin tai poistut siitä. Älä pidä trampoliiniin noustessasi kiinni kehikon tukirakenteesta, älä astu jousien päälle tai hyppää yläkautta trampoliinimatolle (esim. terassilta, katolta tai tikkailta). Tämä kaikki on äärimmäisen vaarallista.
- Älä hyppää trampoliinilta suoraan maahan tai lattialle. Kun pikkulapset leikkivät trampoliinilla, heitä on autettava sisään- ja ulosmentäessä.
- Loukkaantumisen välttämiseksi sinun tulee harjoitella alastuloa ennen ensimmäistä hyppyä.



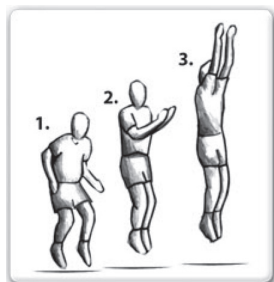
- Alastultaessa polvia pitää notkistaa hieman alastulon törmäysvoiman vähentämiseksi. Levitä kädet kuvan mukaisesti tasapainon parantamiseksi.
- Aloita hyppysi aina trampoliinin keskeltä.
- Hyppää aina vain suoraan ylöspäin.
- Hyppää trampoliinilla aina hallitusti. Hyppy on hallittu, kun laskeudut samaan kohtaan, josta aloitit hypyn. Jos menetät hallinnan, lopeta hyppääminen heti.
- Jännitä kehosi ja säilytä kehon asento samana hypyn ajan.



- Yritä aina pudota jaloillesi, älä yritä tehdä voltteja tai kierteitä. Trampoliinia ei ole suunniteltu tällaisille liikkeille.
- Käänny trampoliinihyppyjen valmentajan puoleen ennen kuin yrität perushyppyjä vaikeampia hyppyjä.
- Onnettomuusvaaran vähentämiseksi valmentajan pitää ymmärtää oikein kaikki turvallisuusohjeet ja muut ohjeet.
- Jos trampoliinia ei voi valvoa, on jollakin menetelmällä varmistettava, että kukaan ei käytä sitä valvomatta.

Ensimmäiset hyppy

Perushyppy



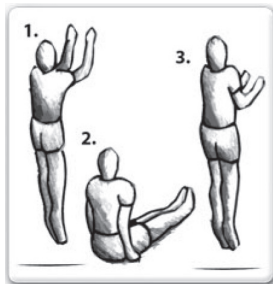
- Aloita seisovasta asennosta jalat hartioiden leveydelle levitettyinä, pää suorassa ja katse eteenpäin trampoliinimattoon suunnattuna.
- Nosta kädet ylös eteen ja pyöriä liikkein ylös pään yläpuolelle.
- Vie sääret ja jalat ilmassa yhteen siten, että varpaan kärjet osoittavat alaspäin.
- Matolle alastullessasi pidä jalat hartioiden leveyden verran levitettyinä (kuten aloitusasennossa).

Polvihyppy



- Aloita matalalla perushypyllä.
- Tule alas hartioiden leveyden mukaan levitetyillä jaloilla, pidä tällöin selkä suorana ja keho ojennettuna, kädet sivulla tai eteen nostettuna tasapainon säilyttämiseksi.
- Palaa alkuperäiseen hyppyasentoon nostamalla kädet ylös.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus.

Istumahyppy



- Aloita matalalla perushypyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu jalat suorina ja tue itseäsi molemmilla käsin lantion vierestä, selkä suorana ja keho ojennettuna.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus.

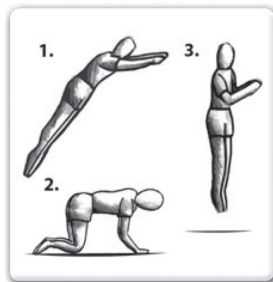
EDISTYNEET HARJOITUKSET



Vihje: Käännä koulutetun trampoliinihyppyjen valmentajan puoleen ennen kuin siirryt edistyneempiin harjoituksiin parhaan mahdollisen turvallisuustason ylläpitämiseksi.

Kun harjoittelet edelleen ja haluat oppia vaikeampia trampoliinihyppyjä, käännä koulutetun ja valtuutetun valmentajan puoleen.

Perushyppy



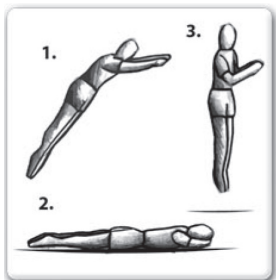
- Aloita matalalla perushypyllä normaaliasennosta.
- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, kiinnitä tällöin huomiota siihen, että selkä on vaakatasossa hyppymattoon nähden ja kädet ja jalat levitettyinä hartioiden leveydelle.
- Palaa molemmilla käsillä tukien pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus.
- Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

Käsin ja polvin vatsahyppyyn



- Laskeudu samanaikaisesti käsille ja polville, pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikaise jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alustulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus. Siirry seuraavaan harjoitukseen vasta, kun hallitset tämän hypyn varmasti.

Vatsahyppy



- Aloita matalalla perushypyllä normaaliasennosta.
- Pidä selkä suorana ja keho selän puolelta vaakatasossa mattoon nähden, oikaise jalat taaksepäin ja risti kädet kasvojen edessä ilmassa, jotta laskeudut matolle makuuasennossa.
- Kiinnitä alustulossa huomiota siihen, että laskeudut koko kehon voimalla samanaikaisesti matolle.
- Työnnä käsillä vastaan ja palaa takaisin pystyasentoon.
- Kun hallitset hypyn tällä tasolla, hyppää hieman korkeammalle, mutta muista hallita yhä edelleen hyppykorkeus.

Huolto

- Tarkista säännöllisesti tärkeimmät osat (kehikko, kiinnitykset, hyppymatto, pehmusteet ja turvaverkko) ja huolla ne, koska trampoliinin puutteellinen tarkastus voi tehdä siitä vaarallisen.

- Erityisen tärkeää on tarkastaa trampoliini jokaisen kauden alussa ja säännöllisesti käyttökausien aikana.
- Säännöllinen huolto on välttämätöntä. Säännöllisen huollon laiminlyönti voi vaarantaa käyttäjät.
- On tarkastettava, että kaikki jousikuormitteiset liitokset (lukkopultit) ovat vahingoittumattomia ja että ne eivät voi käytön aikana siirtyä paikoiltaan.
- Itselukittuvat mutterit soveltuvat vain kerran asennettavaksi ja sen vuoksi ne pitää vaihtaa.
- Huomio! Vain kotikäyttöön.

Voimakas tuuli

Trampoliini voi kaatua voimakkaalla tuulella. Jos on odotettavissa tuulinen sää, trampoliini pitää siirtää suojatululle alueelle tai purkaa. Toinen mahdollisuus on ankkuroida trampoliinin pyöreä kehikko-osa köysien ja palujen avulla maahan.

- Käytä tähän tarkoitukseen vähintään kolmea köyttä. Ei riitä, että vain trampoliinin jalat kiinnitetään maahan, koska se voi repeytyä ulos jalkaosista.

Trampoliinin siirtäminen

- Vältä asennetun trampoliinin siirtämistä, koska sen muoto voi muuttua jousten ollessa jännitettynä. Jos se kuitenkin on välttämätöntä, ota huomioon seuraavat seikat:
- Trampoliinin siirtämisessä tarvitaan aina neljä henkilöä. Kaikki putki-liitokset täytyy suojata säänkestävällä teipillä kuten esim. eristysteipillä. Sillä estetään, että kehikko vaurioituu tai liitokset aukeavat.
- Trampoliinia nostetaan kevyesti maasta ja pidetään se vaakatasossa maahan nähden.
- Jos trampoliini halutaan siirtää muulla tavalla, se on purettava.

Hoito, säilytys ja hävittäminen

Puhdistus ja hoito



HUOMAUTUS! Ympäristövaikutuksista aiheutuvat vaarat! Älä jätä tuotetta turhaan epäedullisiin säolosuhteisiin.

- Huomioi puhdistus- ja hoitoaineita käyttäessäsi valmistajan antamat ohjeet.
- Harjaa kuivana puhtaaksi. Piintynyt lika poistetaan lämpimällä saippuavedellä ja harjalla. Anna kuivua aina ennen pakkaamista.
- Tarkista liitokset säännöllisesti.

Säilytys

- Tuote ei ole pakkasen kestävä. Varastoi tuote talven yli kuivassa, hyvin ilmastoidussa tilassa.

Hävittäminen

Tuotteen hävittäminen

Toimita käytetyt laitteet erikseen kierrätyspisteisiin tai muihin vastaaviin keräyspisteisiin. Siten voit välttää ympäristöä rasittavien aineiden pääsyn luontoon.

Pakkauksen hävittäminen

Pakkaus koostuu pahvilaatikosta ja vastaavasti merkityistä muoveista, jotka voidaan antaa kierrätettäväksi.

- Vie nämä materiaalit uudelleenkäytettäviksi.

Tekniset tiedot

Tuotenumero	497417	609528	609529
Halkaisija	4,27m	2,44m	3,05m
Mitat	D 4,27m x H 2,65m	D 2,44m x H 2,55m	D 3,05m x H 2,55m
Käyttäjän maks. paino	120kg	80kg	100kg

Euromate GmbH
Emil-Lux-Straße 1
42929 Wermelskirchen
GERMANY
Hotline +49 (0) 2196 / 76-3333
www.euromate.de

Art.-Nr. 497417, 609528, 609529

S-80363 V-261022