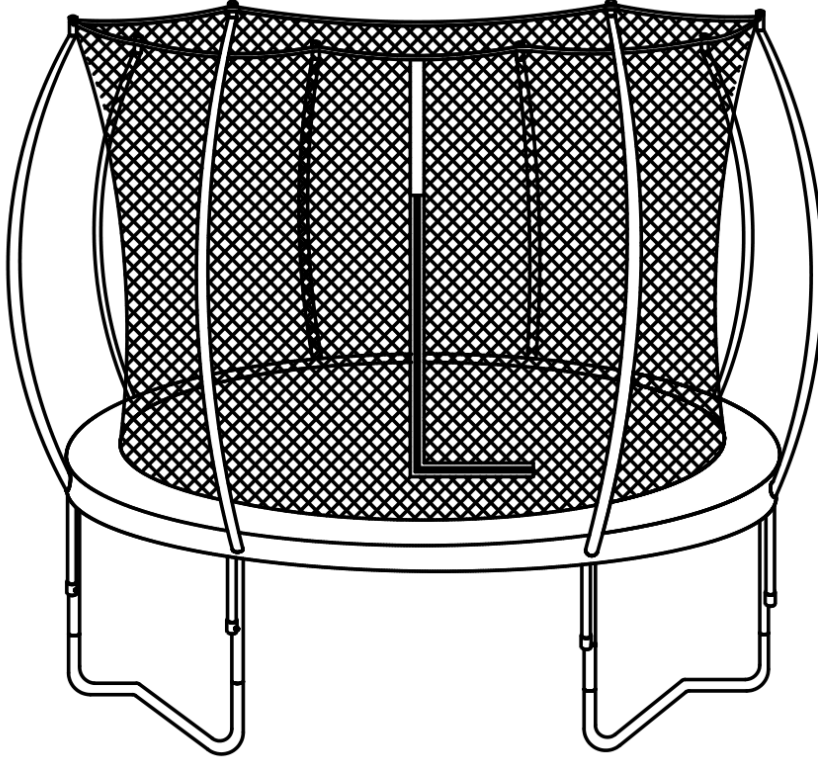


KOKOAMISOHJEET

FLORA-TRAMPOLIINI & TURVAVERKKO



- 10FT (305cm) Trampoliini**
- 12FT (366cm) Trampoliini**
- 13FT (396cm) Trampoliini**
- 14FT (427cm) Trampoliini**

Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Vastuuvapauslauseke

IP-Agency Finland Oy – Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöohjeet voivat muuttua. Teknisiä tietoja voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Maahantuoja:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa

VAROITUS

- “Varoitus. Enintään 100kg trampoliinille 10ft & enintään 150kg trampoliineille 12ft/13ft/14ft”;
- “Varoitus. Vain kotikäyttöön”;
- “Varoitus. Tarkoitettu vain ulkokäyttöön”;
- “Varoitus. Ei sovi alle 36 kuukautta vanhoille lapsille. Pieniä osia”;
- “Varoitus. Trampoliinin kokoamisen tulee suorittaa aikuinen kokoamisohjeiden mukaisesti ja se tulee tarkistaa ennen ensimmäistä käyttökertaa”;
- “Varoitus. Vain yksi käyttäjä kerrallaan. Törmäysvaara”;
- “Varoitus. Sulje aina verkko ennen hyppimistä”;
- “Varoitus. Hypi ilman kenkiä”;
- “Varoitus. Älä käytä *mattoa* sen ollessa märkä”;
- “Varoitus. Tyhjennä taskut ja kädet ennen hyppimistä”;
- “Varoitus. Hypi aina keskellä *mattoa*”;
- “Varoitus. Älä syö hyppiessäsi”;
- “Varoitus. Älä poistu hyppämällä”;
- “Varoitus. Rajoita jatkuvaa käyttöaikaa (säännölliset tauot)”;
- “Varoitus. Älä käytä kovassa tuulessa ja kiinnitä trampoliini”.

OHJEET

- Trampoliinia ei ole tarkoitettu kaivettavaksi maahan.
- Jos on aivan välttämätöntä trampoliinia voi liikuttaa vain niin, että vähintään neljä henkilöä on jakautunut tasaisesti sen ympärille ja he nostavat sekä liikuttavat trampoliinia samaan aikaan.
- Suositeltavaa on asettaa trampoliini tasaiselle maalle vähintään 2 metriä muista välineistä tai esteistä, kuten aidat, autotalli, talo, roikkuvat oksat, pyykkinarut tai sähköjohdot.
- Trampoliineja ei tule koota betonille, asfaltille tai muille koville pohjille tai muiden rakennelmien läheisyyteen (esim. kahluuallas, keinut, liukumäet, kiipeilyteline).
- Kuluttajan tekemät muutokset alkuperäiseen trampoliiniin (kuten lisäosan asentaminen) tulee tehdä valmistajan ohjeiden mukaisesti.

HUOLTO

Trampoliinin osat (runko, jousisysteemi, matto, pehmuste ja verkko) täytyy tarkistaa ja huoltaa jokaisen kauden alussa. Jos näitä tarkistuksia ei tehdä, trampoliinin käyttö voi olla vaarallista.

Lisäksi alta löytyvät tarkistukset ovat välttämättömiä ja suositeltavia:

- Tarkista kaikki mutterit ja putit, kiristä niitä tarvittaessa.
- Tarkista, että kaikki jouset on kiristetty (kiinnitetty tapilla), nivelkohdat ovat edelleen kokonaiset ja jouset eivät voi irrota leikin aikana.
- Tarkista kaikki peitteet ja terävät kulmat, vaihda tarvittaessa.
- Säilytä huolto-ohjekirja.
- Ulkotrampoliinit tulisi varmistaa laitteella, joka kovassa tuulessa pitää trampoliinin paikoillaan (esim. rautaputki maassa tai täytetyt hiekkapussit ja vesipussit), ja/tai tuuleen kiinnittyvät osat, kuten matto ja verkko, tulisi irrottaa.
- Tietyissä maissa talviaikaan lumen kerääntyminen ja alhainen lämpötila voivat vahingoittaa trampoliinia. Suositeltavaa olisi poistaa lumi ja säilyttää mattoa sekä turvaverkkoa sisätiloissa.
- Tarkista matto, pehmusteet ja suojaverkko vikojen varalta. Vaihda suojaverkko 2 vuoden käytön jälkeen.
- Tarkista, että koukkukiinnitykset ovat suljettu kunnolla trampoliinin käytön aikana.
- Kovassa tuulessa irrota suojaverkko ja / tai kiinnitä trampoliini maahan.

JOHDANTO

Ennen uuden trampoliinin käyttöä luethan huolella kaikki tämän ohjekirjan tiedot.

Kuten mikä tahansa fyysinen aktiviteetti, saattaa hyppiminen vahingoittaa osallistujia, jos turvallisuustoimia ei seurata kunnolla. Vahingon riskin pienentämiseksi seuraathan turvallisuussääntöjä ja -vinkejä:

- ❖ Tämän trampoliinin väärin käyttäminen ja vahingoittaminen on vaarallista ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen!
 - ❖ Trampoliinit ovat ponnahduslaitteita, jotka siirtävät käyttäjän epänormaaliin korkeuteen ja erilaisiin kehon asentoihin, joihin hän ei välttämättä ole totunut. Eli trampoliinilla tehtävän kaikenlaisen harjoittelun kanssa tulisi olla varovainen.
 - ❖ Tarkasta trampoliini aina ennen käyttöä hyppymaton kulumien ja löystyneiden tai puuttuvien osien varalta.
 - ❖ Asennusohjeet, hoito- ja huolto-ohjeet, turvallisuusvinkit, varoitukset ja hyppy-/ponnistustekniikat löytyvät kaikki tästä manuaalista. Kaikkien käyttäjien ja valvojien tulee lukea sekä tuntee nämä ohjeet. Kaikkien trampoliinin käyttäjien täytyy olla tietoisia omista fyysisistä rajoistaan.
 - ❖ Tämä trampoliini TÄYTYY asettaa tasaiselle alustalle. Tämän määräyksen seuraamatta jättäminen saattaa johtaa toimintahäiriöön ja vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan.
-

Varoitus

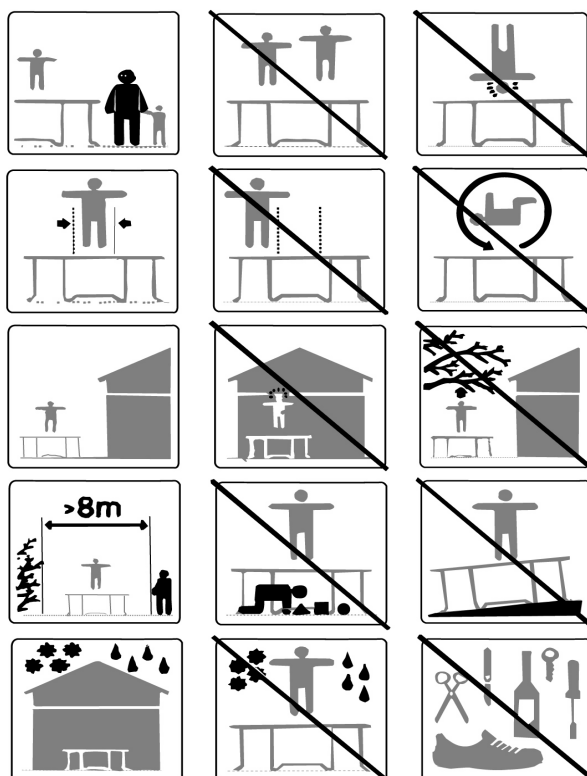


EI USEAMPAA KUIN YKSI
HENKILÖ KERRALLAAN
TRAMPOLIINILLA!
USEAMMAT HYPPIJÄT
LISÄÄVÄT
LOUKKAANTUMISEN
RISKIÄ.



PÄÄLLEEN TAI KAULALLEEN
LASKEUTUMINEN SAATTAA JOHTAA
HALVAANTUMISEEN TAI
KUOLEMAAN!

SUOSITTELEMME, ETTÄ ET TEE
VOLTTEJA, KOSKA NE SAATTAVAT
JOHTAA PÄÄLLE TAI KAULALLE
PUTOAMISEEN.



*Käyttäjän maksimipaino: Enintään 100kg trampoliinille 10ft & Enintään
150kg trampoliinille 12ft/13ft/14ft

TIETOA TRAMPOLIININ KÄYTÖSTÄ

Aluksi sinun tulisi tutustua trampoliinilla olon tunteeseen ja sen joustoon. Keskittymisen täytyy kiinnittyä kehon asentoon ja sinun tulisi harjoitella jokaista hyppyä (perushyppy), kunnes jokaisen hypyn suorittaminen onnistuu helposti ja kontrolloidusti.

Hypyn pysäyttämiseksi sinun täytyy vain taivuttaa jalkoja ennen niiden osumista mattoon. Tämä on perustekniikka ja sitä tulisi harjoitella samalla, kun opettelet perushyppyä. ”Jarrutus” on taito, jota voidaan käyttää, kun menetät tasapainon tai kontrollin tai jos olet vasta oppimassa trampoliinilla hyppimistä. ”Jarruttamisen” epäonnistuminen suurentaa riskiä loukkaantua, kun hyppy päättyy runkoon, jousiin tai trampoliinin reunan ylitse hypyn kontrollin hävittyä. Kontrolloitu hyppy tarkoittaa hyppyä, joka laskeutuu samaan kohtaan kuin sen ponnahduskohta. Jos menetät kontrollin, kun hypit trampoliinilla, käytä ”jarrutusta”

laskeutuessasi ja näin pystyt palauttamaan kontrollin ja pysäyttämään hypyn.

Voltit: Suosittelemme, että ET SUORITA minkäänlaisia voltteja (taaksepäin tai eteenpäin) tällä trampoliinilla. Jos teet virheen voltin aikana, saatat pudota päällesi tai niskallesi ja loukata itsesi.

Ulkoiset objektit: ÄLÄ käytä trampoliinia, jos sen alla on lemmikkejä, muita ihmisiä tai mitä tahansa objekteja. Tämä saattaa lisätä loukkaantumisen riskiä. ÄLÄ pidä vierasesineitä käsissäsi ja ÄLÄ aseta mitään objekteja trampoliinille sen käytön aikana. Olethan tietoinen siitä mitä on pääsi yläpuolella, kun käytät trampoliinia. Puiden oksat, johdot ja muut objektit trampoliinin yläpuolella lisäävät loukkaantumisen riskiä.

Ihmisten määrä trampoliinilla: Ei enempää kuin yksi henkilö kerrallaan tulisi käyttää trampoliinia. Useampi kuin yksi henkilö trampoliinilla samaan aikaan voi lisätä loukkaantumisen riskiä.

Trampoliinin huono huolto: Trampoliinin huono kunto lisää loukkaantumisen riskiä. Tarkistathan trampoliinin ennen jokaista käyttökertaa. Tarkista, ovatko metalliputket taipuneet, matto repeytynyt, jouset löystyneet tai rikkoutuneet ja trampoliinin yleinen tasapaino.

Trampoliinin sijainti: Trampoliinin täytyy aina olla tasaisella pohjalla. Trampoliinin asettaminen muulle kuin tasaiselle pohjalle voi lisätä loukkaantumisen riskiä ja/tai vahingoittaa trampoliinia.

Sääolosuhteet: Ole tietoinen sääolosuhteista, kun käytät trampoliinia. Jos trampoliinin matto on märkä, hyppijä saattaa liukastua ja loukata itsensä. Kova tuuli voi aiheuttaa hyppijän kontrollin menettämisen.

Rajoitettu pääsy: Kun trampoliinia ei käytetä, sen tikkaita tulee aina säilyttää turvallisessa paikassa, että lapset eivät pääse trampoliinille leikkimään ilman valvojaa.

ONNETTOMUUKSIEN RISKIN VÄHENTÄMINEN

Hyppijä:

Avain onnettomuuksien välttämiseen on pysyä kontrollissa hypyistä. ÄLÄ siirry monimutkaisempiin ja hankalampiin liikkeisiin ennen kuin olet oppinut perusteet ja perushypyt. Koulutus on avain turvallisuuteen ja erittäin tärkeää. Kontrolloitu hyppy tarkoittaa, että laskeudut ja hyppäätkä ilmaan samasta kohdasta. Lisää turvallisuusvinkkejä ja -ohjeita saat ottamalla yhteyttä sertifioidulta trampoliiniohjaajalta.

Valvoja

Muita trampoliinin käyttäjiä valvottaessa valvojen täytyy ymmärtää ja varmistaa muiden seuraavan kaikkia turvallisuussääntöjä ja -ohjeita. Valvojan vastuulla on tarjota tietoa, neuvoja ja ohjausta kaikille trampoliinin hyppijöille. Jos valvojaa ei ole saatavilla tai hän on epäpätevä, trampoliinia tulee säilyttää turvallisessa paikassa, purettuna luvattoman käytön estämiseksi tai peitettynä painavalla pressulla, joka voidaan lukita tai kiinnittää lukolla ja ketjulla. Valvoja on myös vastuussa sen vahvistamisesta, että turvallisuuskyltti on kiinni trampoliinissa ja kaikki hyppijät tietävät näistä varoituksista sekä ohjeista.

TRAMPOLIININ TURVALLISUUSOHJEET

HYPPIJÄT:

- ❖ Älä käytä trampoliinia, jos olet nauttinut alkoholia tai mitään päihteitä.
- ❖ Älä ota mitään teräviä esineitä mukaasi trampoliinia käyttäessäsi.
- ❖ Sinun tulee kiivetä trampoliinille ja sieltä pois kontrolloidusti sekä varovaisesti. Älä koskaan hyppää trampoliinille tai sieltä pois. Älä koskaan käytä trampoliinia toiselle objektille tai sen sisään hyppäämiseen.
- ❖ Opettele aina perusteet ja opi täydellisesti jokainen hyppy ennen kuin siirryt vaikeampiin hyppyihin. Lue perusteet osiota oppiaksesi perushyppyä.
- ❖ Lopeta hyppy taivuttamalla polviasia, kun laskeudut hyppymatolle.
- ❖ Ole aina kontrollissa, kun hypit trampoliinilla. Kontrolloitu hyppy on sellainen, jossa hyppäät ja laskeudut samaan kohtaan. Jos missään vaiheessa menetät kontrollin, yritä pysäyttää hyppiminen.
- ❖ Älä hypi tai pompi pitkiä aikoja tai liian korkealle useina perättäisinä hyppyinä.
- ❖ Pidä silmät matossa pitääksesi kontrollin.
- ❖ Älä koskaan päästä useampia kuin yhden henkilön kerralla trampoliinille.
- ❖ Pidä aina paikalla valvojaa, kun olet trampoliinilla.

VALVOJAT

- ❖ Tutustu perushyppyihin ja turvallisuussääntöihin. Vältäksesi loukkaantumisia ja vähentääksesi niiden riskiä varmista kaikkien turvallisuussääntöjen noudattaminen ja varmista, että uudet hyppijät oppivat perushyppyt ennen vaikeampia ja kehittyneempiä hyppyjä.
- ❖ Kaikkia hyppijöitä tulee valvoa heidän tasostaan ja iästään riippumatta.
- ❖ Älä koskaan käytä märkää, rikkiäistä, likaista tai kulunutta trampoliinia. Trampoliini tulisi tarkistaa kulumisen varalta aina ennen käyttöä.
- ❖ Pidä kaikki objektit, jotka saattavat haitata hyppijöitä, poissa trampoliinin läheisyydestä. Ole tietoinen trampoliinin yläpuolesta, alapuolesta ja ympäristöstä.
- ❖ Että käyttäminen ilman valvojaa tai lupaa voidaan välttää, tulee trampoliini turvata, kun se ei ole käytössä.

Yleinen turvallisuus:

Älä hypi trampoliinilla pitkiä aikoja, koska väsyminen lisää loukkaantumisen mahdollisuutta. Hypi lyhyt aika ja päästä sitten muut pitämään hauskaa! Älä koskaan päästä trampoliinille useampia ihmisiä kuin yksi samaan aikaan.

Hyppijöiden tulisi käyttää t-paitoja, shortseja tai verkkareita ja määräysten mukaisia voimistelukukenkiä, paksuja sukkia tai olla paljain jaloin. Jos olet vasta aloittelija, kannattaa sinun käyttää pitkähihaisia paitoja ja housuja, jotka suojaavat naarmuilta ja hankaukselta, kunnes osaat laskeutumisen ja asennot kunnolla.

Älä käytä kovapohjaisia kenkiä, kuten tennareita, trampoliinilla, koska ne kuluttavat maton materiaalia. Sinun tulee aina kiivetä trampoliinille ja siltä pois oikealla tavalla loukkaantumisten välttämiseksi. Oikea tapa kiivetä trampoliinille on ASETTAA KÄSI rungolle ja joko astua portaalle tai kierähtää rungolle, jousien ylitse ja trampoliinin matolle. Muista aina asettaa käsi rungolle, kun nouset trampoliinille tai tulet siltä pois. Älä astu rungon suojuksille tai ota niistä kiinni. Poistu trampoliinilta oikealla tavalla siirtymällä trampoliinin reunalle ja asettamalla käsi rungolle hakemaan tukea. Astu sitten pois matolta maahan. Pienet lapset tulee auttaa trampoliinille ja siltä pois.

Älä hypi varomattomasti trampoliinilla, koska tämä kasvattaa loukkaantumisen riskiä. Avain turvallisuuteen ja hauskanpitoon trampoliinilla on kontrolli sekä erilaisten hyppyjen oppiminen. Älä koskaan yritä voittaa toista hyppijää hypyn korkeudessa! Älä koskaan käytä trampoliinia ilman valvojaa.

TRAMPOLIININ SIJAINTI

Minimitila, jonka täytyy olla vapaana trampoliinin yllä, on 24 ft (7.3 metriä). Horisontaalisesti varmistaa, että trampoliinin ympärillä ei ole vaarallisia objekteja, kuten puunoksia, muita välineitä (esim. keinut, uima-altaat), sähköjohtoja, seiniä, aitoja, ym. Trampoliinin turvallisesti käyttämiseksi seuraathan seuraavia sääntöjä trampoliinin paikkaa valittaessa:

- ❖ Trampoliinin TÄYTYY olla tasaisella pinnalla, kun sitä käytetään.
- ❖ Alueen tulisi olla hyvin valaistu.
- ❖ Varmista, että trampoliinin alla, yllä tai ympärillä ei ole mitään esteitä.

ERILAISET ONNETTOMUUDET

Trampoliinille kiipeäminen ja poistuminen: Ole varovainen, kun kiipeät trampoliinille ja siltä pois. ÄLÄ kiipeä trampoliinille tarttumalla rungon suojuksiin, astumalla jousille tai hyppäämällä trampoliinin matolle toiselta objektilta (esim. parveke, katto tai tikkaat). Tämä lisää loukkaantumisen riskiä! ÄLÄ poistu trampoliinilta hyppäämällä ja laskeutumalla maahan riippumatta siitä, kuinka pehmeä tai mitä materiaalia maa on. Jos pienet lapset leikkivät trampoliinilla, heidät täytyy nostaa sille ja siltä pois.

Alkoholin ja päihteiden käyttö: ÄLÄ käytä alkoholia tai päihteitä, kun käytät trampoliinia! Tämä lisää loukkaantumisen riskiä, koska aineet häiritsevät päätöskykyä, reaktioaikaa ja fyysistä koordinaatiota.

Useat hyppijät: Jos sinulla on useita hyppijöitä (useampi kuin yksi henkilö trampoliinilla samaan aikaan), lisää se loukkaantumisen riskiä. Loukkaantuminen voi sattua, kun hyppijä lentää pois trampoliinilta, menettää kontrollin, törmää toiseen hyppijään/hyppijöihin tai hyppää jousille.

Yleensä kevyin henkilö trampoliinilla loukkaantuu.

Rungon jousiin osuminen: Kun trampoliinilla leikitään, hyppijöiden TÄYTYY PYSYÄ keskellä mattoa. Tämä vähentää loukkaantumisen riskiä, joka johtuu hyppijän osuessa rungon jousiin. Pidä aina rungon pehmuste peittämässä trampoliinin runkoa. ÄLÄ hypi tai astu rungon suojukselle suoraa, koska sen ei ole suunniteltu kestävän henkilön painoa.

Kontrollin menettäminen: ÄLÄ yritä vaikeampia liikkeitä ennen kuin osaat sitä helpommat liikkeet. Jos et seuraa näitä ohjeita, riskeeraat jonkun loukkaantuvan.

KOKOAMISOHJEET

Trampoliinin kokoamiseksi tarvitset erityisen jousien kiristystyökalun, joka tulee tuotteen mukana. Kun trampoliinia ei käytetä, se on helppoa purkaa ja laittaa säilöön.

Luethan kaikki kokoamisohjeet lävitse ennen kuin aloitat tuotteen kokoamisen.

ENNEN KOKOAMISTA

Löydät osien kuvaukset ja määrät riippuen trampoliinisi koosta alapuolen taulukosta. Kokoamisvaiheet käyttävät näitä kuvauksia ja numeroita viitteenä, että sinun työsi helpottuu. Varmista, että sinulla on kaikki listan osat. Jos osia puuttuu, ota meihin yhteyttä välittömästi ja älä yritä jatkaa kokoamista. Että välttäisit loukkaantumiset, joissa kädet jäävät puristuksiin osien väliin asennuksen aikana, **suosittelemme sinua käyttämään hanskoja käsien suojana.**

Osien tunnistustaulukko (ei oikea mittakaava)

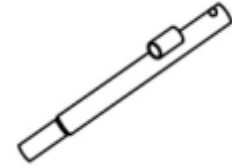
Käytä alta löytyviä kuvia tunnistaaksesi osat



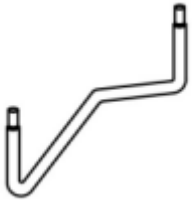
1 Rungonputki



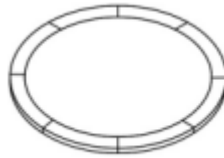
2 T-yhdistinputki



3 Jalan osa/pystysuoraputki



4 "W"-muotoinen jalkaputki



5 Rungon pehmuste



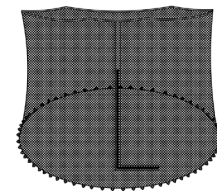
6 Hyppymatto



7 Jousi



8 Jousityökalu



9 Turvaverkko & musta köysi



10 Ylempi turvaputki, jossa
vaahtomuovia ja korkki



11 Alempi turvaputki, jossa
vaahtomuovia



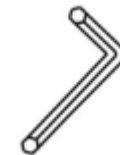
12 PVC-hiha



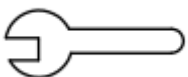
13 Ruuvi



14 Mutteri



15 Ruuviavain



16 Jakoavain



17 Manuaali

Osalista

Tarkista osalistasta ostamasi trampoliinin koon mukaan osien määrä.

Viitenumero	Kuvaus	10FT	12FT	13FT	14FT
1	Rungonputki	6	8	8	8
2	T-yhdistinputki	6	8	8	8
3	Jalan osa/pystysuora putki	3	4	4	4
4	“W”-muotoinen jalkaputki	3	4	4	4
5	Rungon pehmuste	1	1	1	1
6	Hyppymatto	1	1	1	1
7	Jousi	60	72	80	80
8	Jousityökalu	1	1	1	1
9	Turvaverkko & musta köysi	1	1	1	1
10	Ylempi turvaputki, jossa vaahtomuovi ja korkki	6	8	8	8
11	Alempi turvaverkon putki ja vaahtomuovi	6	8	8	8
12	PVC-hiha turvaverkon putkelle	6	8	8	8
13	Ruuvi	6	8	8	8
14	Mutteri	6	8	8	8
15	Ruuviavain	1	1	1	1
16	Jakoavain	1	1	1	1
17	Manuaali	1	1	1	1

**MUISTA KÄYTTÄÄ HANSKOJA KOKOAMISEN AIKANA VÄLTÄÄKSESI KÄSIEN JÄÄMISEN OSIEN VÄLIIN.
TRAMPOLIININ KOKOAMINEN VAATII VÄHINTÄÄN KAKSI HENKILÖÄ.**

RUNGON KOKOAMINEN

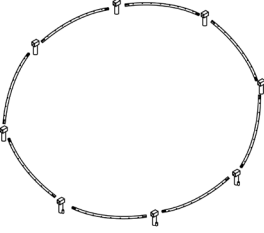
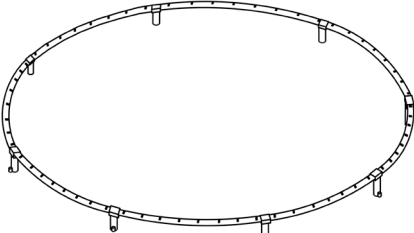
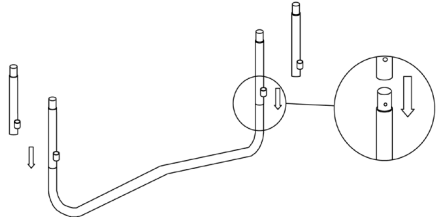
VAROITUS!

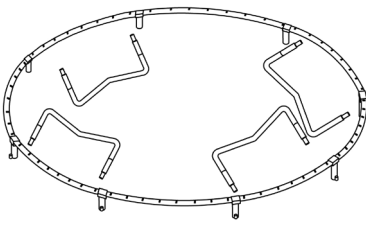
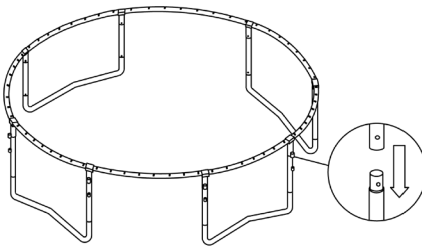
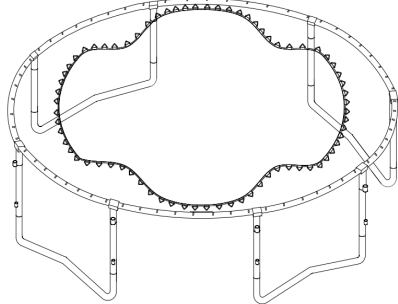
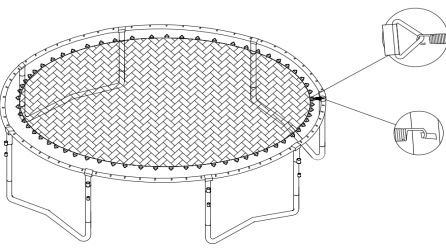
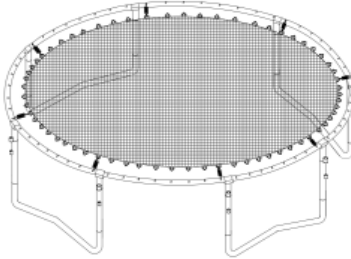
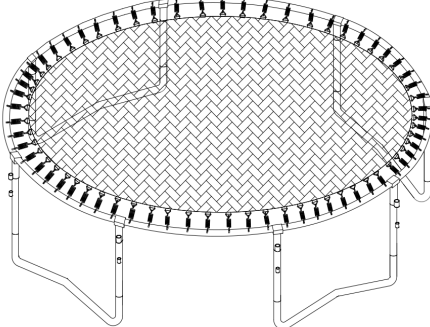
Aseta trampoliini sen lopulliseen sijoituspaikkaan! **ÄLÄ SIIRRÄ** trampoliinia sen kokoamisen jälkeen! Varmista, että maa on tasainen kokoamispaikassa tai muuten jousien jännite saattaa vääntää runkoa.

Suosittellemme: Trampoliini **TÄYTYY** asettaa ruoholle. Se ei sovi betonille tai muille koville alustoille.

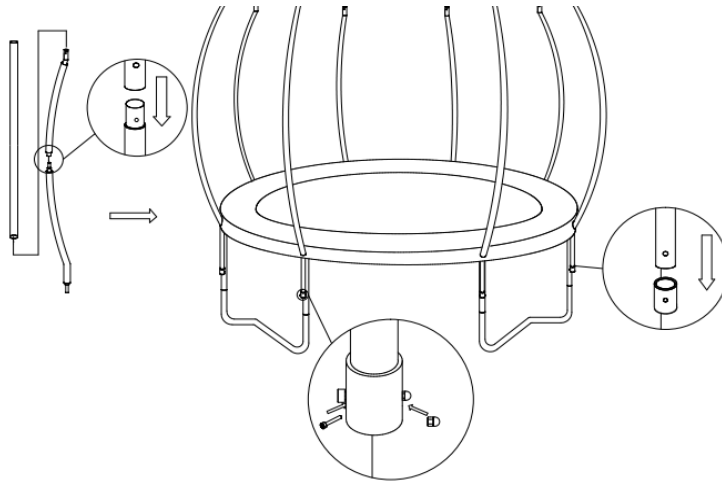
VAROITUS: 2-3 hyvässä kunnossa olevaa aikuista vaaditaan seuraavaan asennukseen. Teidän **TÄYTYY** käyttää suljettuja kenkiä ja hanskoja. Varmista, että kokoamisalueen ympäristössä ei ole vaarallisia esineitä, jotka saattavat johtaa kaatumiseen tai tasapainon menettämiseen. Ohjeiden ja varoitusten seuraamatta jättäminen tarkalleen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

Levitä esille kaikki trampoliinin ja turvaverkon osat ryhmiin. Tarkista ennen kokoamista osalistan mukaan, että kaikki osat ovat tallessa.

<u>Vaihe 1</u>	<u>Vaihe 2</u>	<u>Vaihe 3</u>
 <p>Aseta kaikki rungon putket ja T-yhdistinputket ympyrään, kuten kuvassa.</p>	 <p>Rungon putken kaksi päätyö ovat erilaiset. Yksi on pienempi, toinen on suurempi. Kokoamisen helpottamiseksi aseta ensin putken suurempi pääty T-yhdistimeen, sen jälkeen aseta pienempi pää toisesta putkesta samaan T-yhdistimeen. Toista, kunnes kaikki rungon putket ja yhdistimet ovat yhdistetty toisiinsa.</p> <p>Huomio: T-yhdistinputken hitsattu osa tulee osoittaa ulospäin.</p>	 <p>Yhdistä jalan jatkoputki W-muotoiseen jalkaputkeen, kuten kuvassa. Varmista, että tappi lukittuu.</p>

<p>Vaihe 4</p> 	<p>Vaihe 5</p> 	<p>Vaihe 6</p> 
<p>Aseta kaikki jalat runkoympyrän sisäpuolelle niin, että ne ovat T-yhdistinputkien kohdalla.</p>	<p>Nosta runkoa yhdeltä sivulta ja aseta T-putket W-muotoiseen putkeen / jalkoihin, jotka tulevat ympyrärungon alle. Toista tämä vaihe kaikille W-muotoisille jaloille.</p> <p>Huomio: kaksi tai useampi henkilö tarvitaan nostamaan runkoa sen vastakkaiselta puolelta.</p>	<p>Aseta hyppymatto ympyrään. Pidä hyppymaton logo ylöspäin.</p>
<p>Vaihe 7</p> 	<p>Vaihe 8</p> 	<p>Vaihe 9</p> 
<p>Kiinnitä jousen pieni koukku yhteen maton kolmioista ja suuri koukku jousen toisessa päässä rungon putken reikään käyttämällä jousityökalua.</p>	<p>Kiinnitä jousia tasaisesti, kuten kuvassa.</p> <p>VAROITUS: Trampoliiniin kohdistuu suuri jännitys. Jousien kiinnittäminen runkoon saattaa vaatia enemmän vaivannäköä. Ole varovainen, että sormet eivät jää puristuksiin tai lipeä. Tämä saattaa johtaa vakavaan onnettomuuteen.</p>	<p>Kiinnitä kaikki loput jouset.</p>

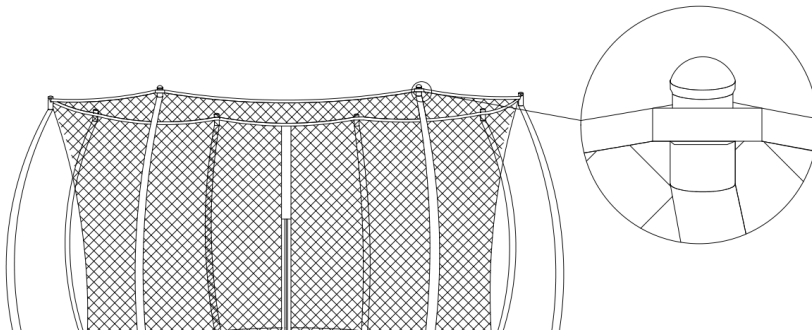
Vaihe 10



Yhdistä ylempi turvatanko ja alempi turvatanko yhteen tapilla ja varmista tapin lukittuvan.

Peitä koko putki hihalla. Aseta suojaverkon putket kahteen hitsattuun jalkojen putkeen yksi kerrallaan. Kiristä ruuvit **ja mutterit**, kuten kuvassa.

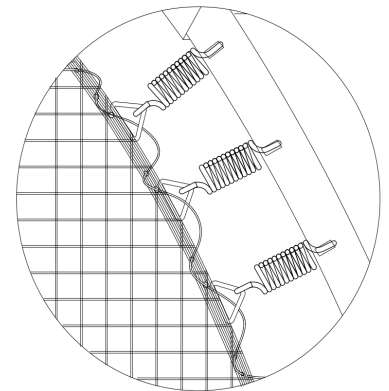
Vaihe 11



Seiso hyppymatolla ja nosta ylös turvaverkkoa. Kiinnitä se mustiin korkeihin yksi kerrallaan.

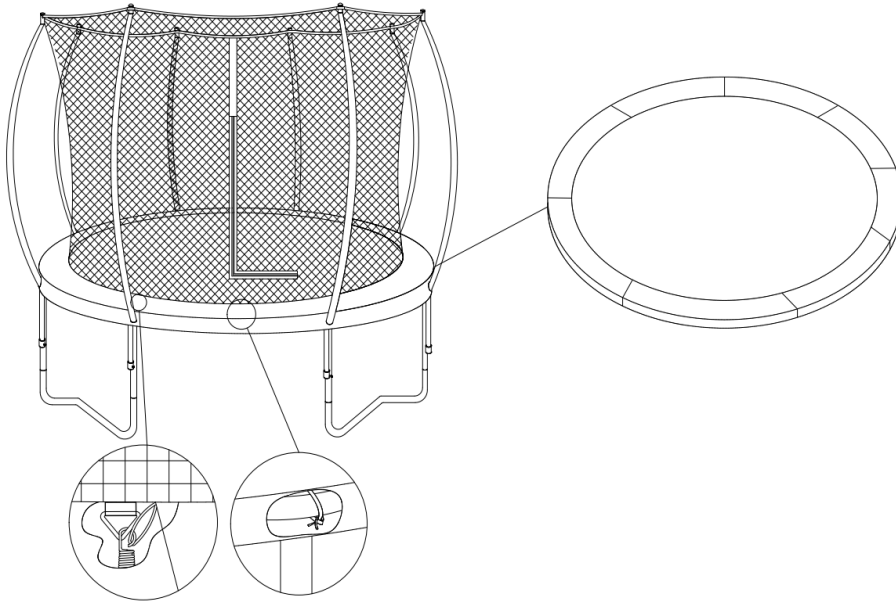
Huomio: Pidä turvaverkon aukko kahden yhdistimen välissä ja samansuuntaisesti kuin hyppymaton logo.

Vaihe 12



Sido musta naru turvaverkon alareikien ja kolmioiden lävitse yksi kerrallaan. Aloita turvaverkon aukosta.

Vaihe 13

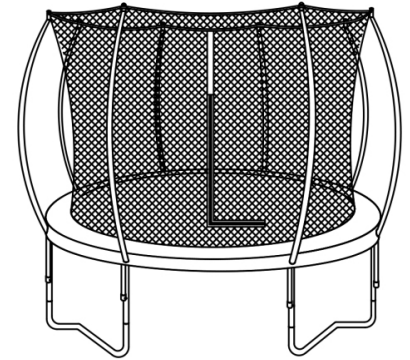


Aseta rungon pehmuste jousien päälle niin, että vain läpät roikkuvat rungon ulkopuolella. Kiinnitä tarranauha rungon pehmusteen kummassakin päässä. Säädä pehmusteen sijaintia ja varmista, että saumat ovat T-yhdistinputkien kohdalla.

Sido kaikki mustat lenkit turvapehmusteen alta rungon putkiin, kuten yllä näkyvässä kuvassa.

Ripusta kuminauhat pehmusteen alla lähimpiin jousikoukkuihin.

Vaihe 14



Trampoliinisi kokoaminen on nyt valmistunut.

OPETUSSUUNNITELMA

Seuraavat oppitunnit ovat suositeltavia perusteiden ja perushyppyjen oppimiseen ennen kuin siirrytään hankalampiin ja monimutkaisempiin hyppyihin. Ennen trampoliinin käyttämisen aloittamista sinun tulee lukea ja ymmärtää turvallisuusohjeet. Valvojan ja oppilaan välillä tulisi lisäksi tapahtua kokonainen keskustelu ja demonstraatio kehon toiminnasta ja trampoliinin säännöistä.

Oppitunti 1

- A. Kiipeäminen trampoliinille ja siltä pois – Demonstraatio sopivista tekniikoista
- B. Perushyppy – Demonstraatio ja harjoittelu
- C. Jarrutus (Tarkista hyppy) – Demonstraatio ja harjoittelu. Opi jarruttamaan käskystä
- D. Kädet ja polvet – Demonstraatio ja harjoittelu. Keskittymisen tulisi olla neljälle pisteelle laskeutumisessa ja hypyn suuntaamisessa

Oppitunti 2

- A. Kertaa ja harjoittele oppitunnilla 1 opittuja tekniikoita
- B. Polvihyppy – Demonstraatio ja harjoittelu. Opi perushyppy polville ja takaisin ylös ennen puolikäännöksen kokeilua oikealla ja vasemmalle
- C. Istumishyppy – Demonstraatio ja harjoittelu. Opi perushyppy istuma-asentoon ja lisää sitten polville hyppääminen, kädet ja polvet, toista.

Oppitunti 3

- A. Kertaa ja harjoittele taitoja sekä tekniikoita, jotka opittiin edellisellä oppitunnilla
- B. Etupudotus – Maton hankausjälkien välttämiseksi ja etuhypyn opettamiseksi kaikkien oppilaiden tulisi maata mahallaan (kasvot kohti maata). Valvoja tarkistaa, että asento ei ole virheellinen loukkaantumisten ehkäisemiseksi.
- C. Aloita käsiltä ja polvilta hypyllä ja levitä sitten keho makuuasentoon. Laskeudu matolle ja palaa jaloille
- D. Harjoitusrutiini – Kädet ja polvet -hyppy, etuhyppy, takaisin jaloille, istumaan hyppy, takaisin jaloille

Oppitunti 4

- A. Kertaa ja harjoittele taitoja sekä tekniikoita, jotka opittiin edellisellä oppitunnilla
- B. Puolikäännös
 - i. Aloita etupudotusasennosta ja osuessasi mattoon työnä kädet joko oikealle tai vasemmalle. Käännä päät ja olkapäitä samaan suuntaan.
 - ii. Käännöksen aikana varmista, että selkä on yhdensuuntaisesti maton kanssa ja pää ylöspäin.
 - iii. Käännöksen jälkeen pudottaudu etupudotusasentoon

Tämän oppitunnin jälkeen oppilas tietää perusteet trampoliinilla hyppimisestä. Hyppijöitä tulisi kannustaa kokeilemaan ja kehittämään rutiineja keskittyen kontrolliin ja asentoon.

Peli, jota pelaamalla oppilaita voi kannustaa kokeilemaan ja kehittämään rutiineja, on **"POMPPU"**. Pelissä pelaajia pitää olla 1-X. Ensimmäinen pelaaja aloittaa tehden liikkeen. Pelaaja kaksi tekee pelaajan yksi liikkeen ja lisää omansa sen perään. Pelaaja kolme tekee pelaajien yksi ja kaksi liikkeitä ja lisää sitten kolmannen liikkeen. Tämä jatkuu, kunnes pelaaja ei enää pysty tekemään koko rutiinia ja virheillään tavaa sanan **"POMPPU"**. Viimeinen jäljelle jäänyt kisaaja on voittaja! Myös tätä peliä pelatessa on tärkeää, että hyppy tehdään kontrolloidusti ja ne eivät ylitä pelaajien osaamisen hyppyjen vaikeustasoa tai taitotasoa.

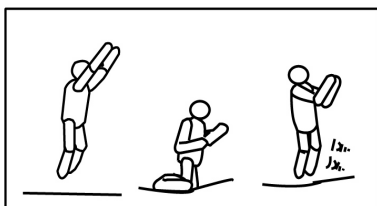
Sertifioituun trampoliiniohjaajaan tulisi ottaa yhteyttä ennen trampoliinitaitojen syvempää kehittämistä.

PERUSTRAMPOLIINIHYPPYT

PERUSHYPPY

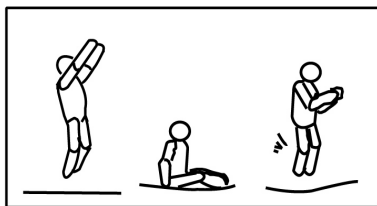
1. Aloita seisoma-asennosta jalat olkapäiden leveydellä ja katse matossa
2. Heiluta käsiä eteenpäin ja ylös ja ympäri ympyrässä
3. Tuo jalat yhteen ilmassa ja osoita varpailla alaspäin
4. Pidä jalat olkapäiden leveydellä, kun laskeudut mattoon

POLVIHYPPY



1. Aloita perushyppyllä ja pidä se matalana.
2. Laskeudu polvillesi ja pidä selkä suorana, keho jäykkänä ja kädet tasapainottamassa.
3. Ponnahta takaisin perusasentoon heiluttamalla käsiä ylös.

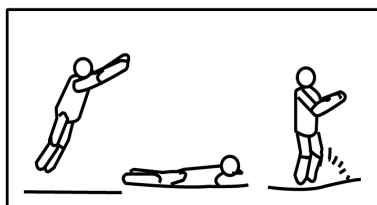
SEAT BOUNCE



ISTUMAHYPPY

1. Laskeudu istuma-asentoon.
2. Aseta kädet matolle lantion viereen.
3. Palaudu suoraksi työntämällä käsillä.

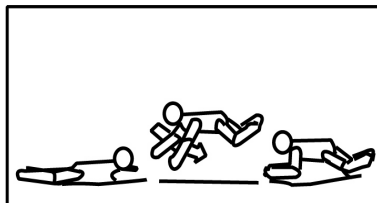
FRONT BOUNCE



ETUHYPPY

1. Aloita etuhyppyasennosta
2. Laskeudu vatsallesi (kasvot alaspäin)
3. Pidä asento ja levitä kädet ja käsivarret eteenpäin matolla
4. Työnnä itsesi matolta käsillä ja palaa seisoma-asentoon

180 DEGREE BOUNCE



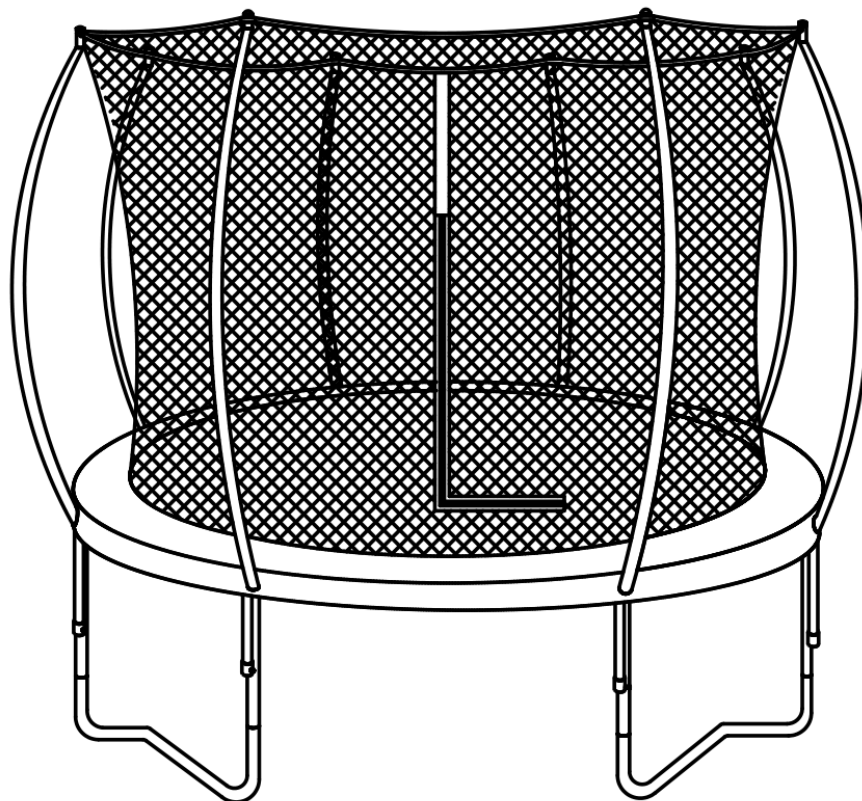
180-ASTEEN HYPPY

1. Aloita etuhyppyasennosta
2. Työnnä itsesi irti vasemmalla tai oikealla kädellä ja käsivarrella (riippuen kumpaan suuntaan haluat kääntyä)
3. Pidä pää ja olkapäät samassa suunnassa ja pidä selkä samassa suunnassa maton kanssa ja pää ylhäällä
4. Laskeudu makuuasentoon ja palaa seisoma-asentoon

työntämällä käsillä ja käsivarsilla

ASSEMBLY INSTRUCTION MANUAL

FLORA TRAMPOLINE & SAFETY ENCLOSURE



- 10FT (305cm) Trampoline**
- 12FT (366cm) Trampoline**
- 13FT (396cm) Trampoline**
- 14FT (427cm) Trampoline**

Disclaimer

IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. Product and instructions for use are subject to change.

Technical information is subject to change without notice.

Importer:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland

!WARNING

- “Warning. Max 100kg for 10ft & Max 150kg for 12ft/13ft/14ft”;
- “Warning. Only for domestic use”;
- “Warning. Only intended for outdoor use”;
- “Warning. Not suitable for children under 36 months. Small parts”;
- “Warning. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use”;
- “Warning. Only one user. Collision hazard”;
- “Warning. Always close the net opening before jumping”;
- “Warning. Jump without shoes”;
- “Warning. Do not use the *mat* when it is wet”;
- “Warning. Empty pockets and hands before jumping”;
- “Warning. Always Jump in the middle of the *mat*”;
- “Warning. Do not eat while jumping”;
- “Warning. Do not exit by a jump”;
- “Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops)”;
- “Warning. Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline”.

!INSTRUCTION

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

!MAINTENANCE

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

Below checks are also necessary and recommended:

- check all nuts and bolts for tightness and tighten when required;
- check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play;
- check all coverings and sharp edges and replace when required;
- retain the maintenance instruction manual;
- Outdoor trampolines should be equipped with a device that in strong wind conditions avoid displacement due to wind (e.g. steel bars in the ground or loads like sand bag or water bags) and/or items catching wind like net and mat should be removed;
- in certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoor;
- check that mat, padding and enclosure are without defects; replace the enclosure after 2 year(s) of use;
- make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.
- at strong wind conditions, removing enclosure and / or fixing the trampoline to the ground.

INTRODUCTION

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

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

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

Warning

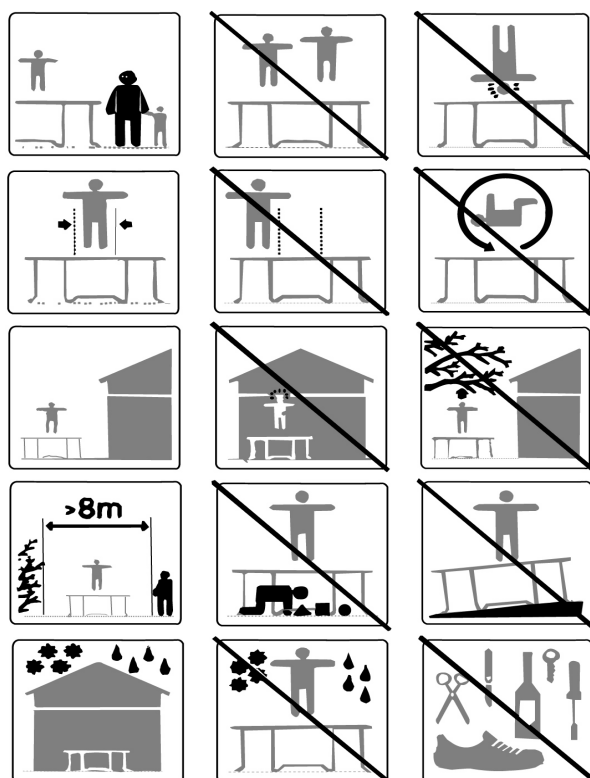


NO MORE THAN ONE PERSON AT A TIME ON THE TRAMPOLINE! MULTIPLE JUMPERS INCREASE THE RISK OF SERIOUS INJURY.



PARALYSIS OR DEATH CAN RESULT IF YOU LAND ON YOUR HEAD OR NECK!

WE RECOMMEND YOU DO NOT PERFORM SOMERSAULTS AS THEY CAN INCREASE YOUR CHANCES OF LANDING ON YOUR HEAD OR NECK



*Max user weight: Max 100kg for 10ft & Max 150kg for 12ft/13ft/14ft

*Not suitable for children under 36 months

INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

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

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

regain control and stop your jump.

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

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

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

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

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

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

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

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

Jumper:

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

Supervisor:

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

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

JUMPERS:

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

SUPERVISORS

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

General Safety:

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

Jumpers should wear t-shirt, shorts or sweats, and regulation gymnastics shoes, heavy socks, or be barefoot. If you are just beginning, you may want to wear long sleeve shirts and pants to protect against scrapes and abrasions until you master correct landing positions and form. Do not wear hard sole shoes, such as tennis shoes, on the trampoline as this will cause excessive wear on the mat material. You should always mount and dismount properly in order to avoid injury. To mount properly, you should PLACE your hand on the frame and

either step or roll up onto the frame, over the springs, and onto the trampoline mat. You should always remember to place your hands onto the frame while mounting or dismounting. Do not step directly onto the frame pad or grasp the frame pad. To dismount properly, move over to the side of the trampoline and place your hand onto the frame as a support and step from the mat to the ground. Smaller children should be assisted when mounting and dismounting the trampoline.

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

TRAMPOLINE PLACEMENT

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

- ❖ The trampoline **MUST** be placed on a level surface for use.
- ❖ The area should be well-lit.
- ❖ Make sure there are no obstructions beneath, above or around the trampoline.

ACCIDENT CLASSIFICATION

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

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

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

Generally, the lightest person on the trampoline will get injured.

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To assemble this trampoline, you will need the special spring loading tool enclosed with your product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored.

Please read the assembly instructions thoroughly before beginning to assemble the product.

PRIOR TO ASSEMBLING

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

Parts Identification Chart (not to the actual scale)

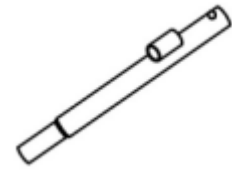
Use below drawing to identify all the parts



① Frame tube



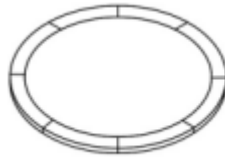
② T-tube connector



③ Leg extension/upright tube



④ "W" shape leg tube



⑤ Frame pad



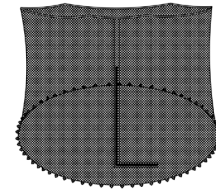
⑥ Jumping mat



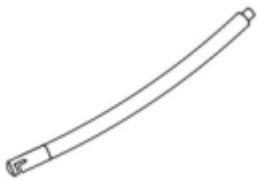
⑦ Spring



⑧ Spring tool



⑨ Safety net & black rope



⑩ Upper safety pole with foam & top hat



⑪ Lower safety pole with foam



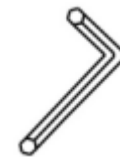
⑫ PVC sleeve



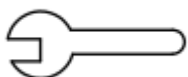
⑬ Screw



⑭ Nut



⑮ Wrench



⑯ Spanner



⑰ Manual

Parts List

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

Reference Number	Description	10FT	12FT	13FT	14FT
1	Frame tube	6	8	8	8
2	T-tube connector	6	8	8	8
3	Leg extension /upright tube	3	4	4	4
4	“W” shape leg tube	3	4	4	4
5	Frame pad	1	1	1	1
6	Jumping mat	1	1	1	1
7	Spring	60	72	80	80
8	Spring tool	1	1	1	1
9	Safety net & black rope	1	1	1	1
10	Upper safety net poles with foam and top hat	6	8	8	8
11	Lower safety net poles with foam	6	8	8	8
12	PVC sleeves for safety net pole	6	8	8	8
13	Screw	6	8	8	8
14	Nut	6	8	8	8
15	Wrench	1	1	1	1
16	Spanner	1	1	1	1
17	Manual	1	1	1	1

REMEMBER TO USE GLOVES DURING ASSEMBLY TO AVOID PINCHING IT WILL REQUIRE AT LEAST TWO PEOPLE TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE

FRAME ASSEMBLY

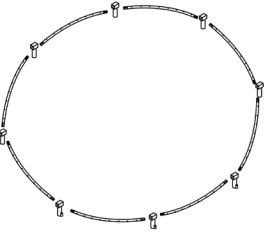
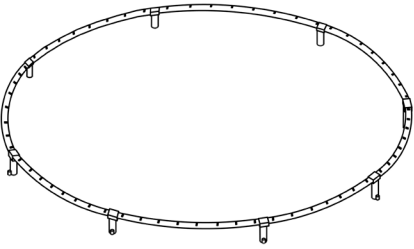
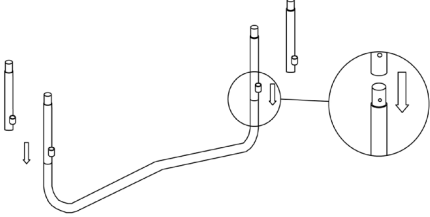
WARNING!

Set-up the trampoline in its final location! After complete set-up, **DO NOT MOVE** the trampoline after assembly! Make sure the ground is level at the set up location otherwise the tension of the springs might deform the frame.

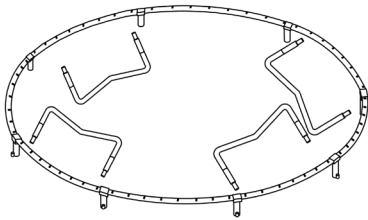
We Recommend: That the Trampoline **MUST** be set up on grassed area only. Not suitable on concrete or other hard surfaces.

WARNING: 2-3 adults in good physical condition are required for the following assembly. You **MUST** wear closed in shoes and gloves. Make sure area around assembly area is clear of any hazards which may cause a fall or loss of balance. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

Lay out all trampoline and safety net parts in groups. Check, prior to assembly, that all parts are complete according to the parts list.

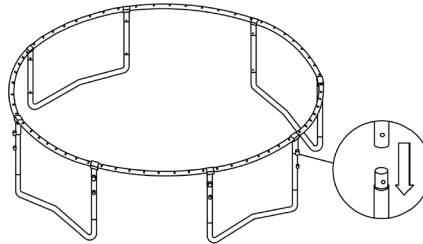
<u>Step 1</u>	<u>Step 2</u>	<u>Step 3</u>
 <p>Put all frame tubes and T-tube connectors in a circle as shown.</p>	 <p>The two ends of frame tube are different. One end is smaller, the other is bigger. To make it easy to assemble, first insert the frame tube's bigger end into the T connector, then insert the small end of another frame tube into the same T connector. Repeat until all the frame tubes and connectors are connected.</p> <p>Note: The welded tube of T tube connector must face outside.</p>	 <p>Connect the leg extensions tube with the "W" shape leg tubes as shown in the picture. Make sure the pin locked.</p>

Step 4



Place all leg tubes inside the frame circle to line up with T-tube connectors.

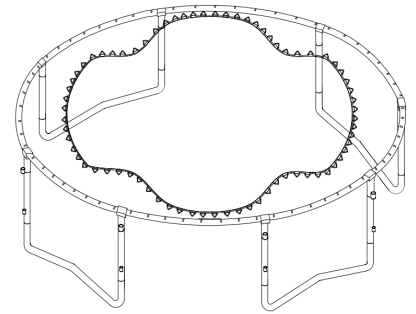
Step 5



Lift up the frame on one side and insert T-Tube into W-shaped / base leg underneath. Repeat this step to connect rest of W-shaped legs.

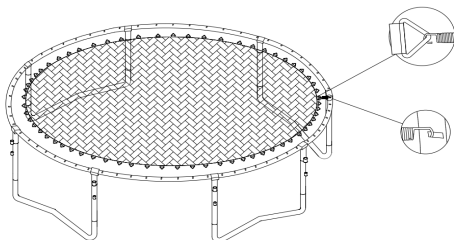
Note: two or more persons are required to lift the frame on the opposite side.

Step 6



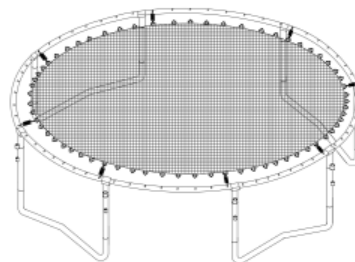
Lay the jumping mat into the circle. Keep the logo of bounce mat upwards.

Step 7



Attach the small hook end of spring into one of the triangle rings on the mat and insert the big hook end of spring into the hole of the frame tube by spring loading tool.

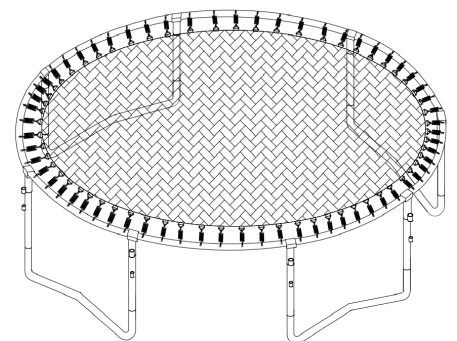
Step 8



Attach all springs evenly as shown in the picture.

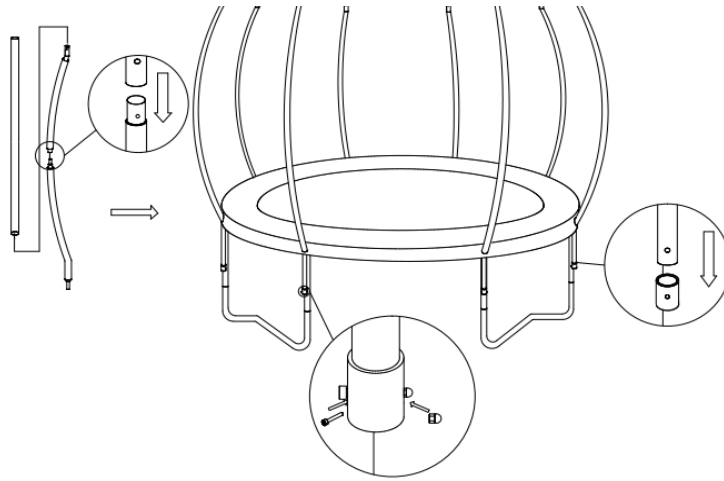
WARNING: Trampoline is under heavy tension, more effort may be required to attach the springs to the frame. Be careful not to pinch fingers or slip. Serious injury may occur.

Step 9



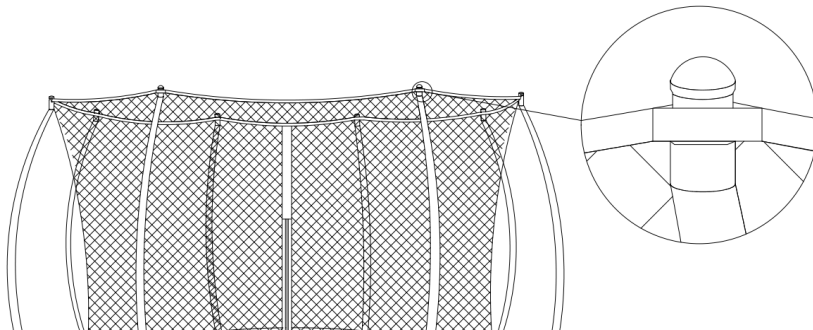
Attach all remaining springs.

Step 10



Connect each upper safety pole and lower safety pole together by the pin and make sure the pin is locked. Cover the entire pole with sleeves. Insert the curved enclosure poles into the two welded tubes of the leg tube one by one, tighten by screws and nuts, as shown in the picture.

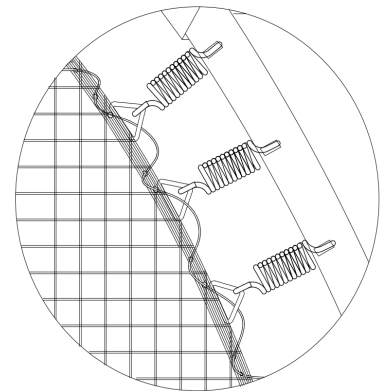
Step 11



Stand on the jumping mat and then pick up the safety net and insert them to the black top hats one by one.

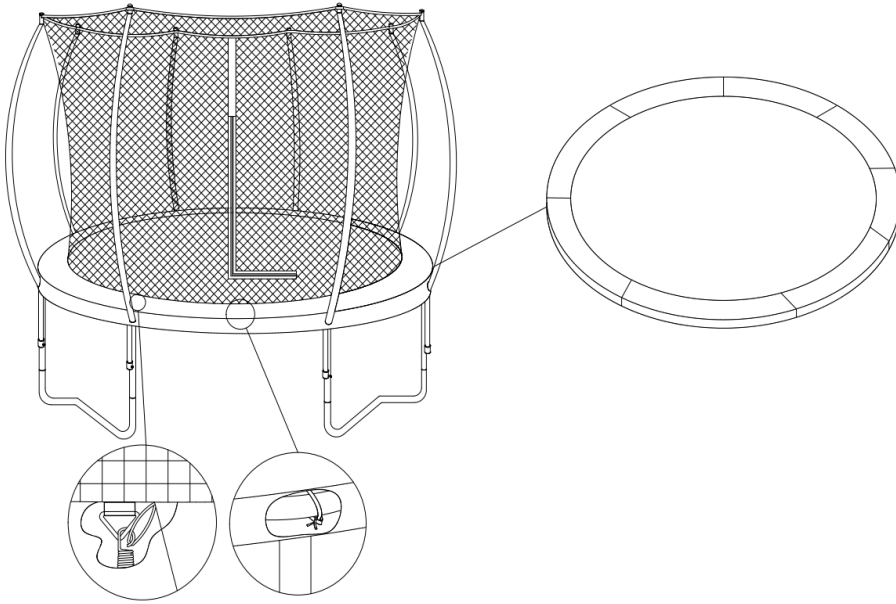
Attention: Keep the entrance of safety net in the middle of two connectors and the same direction with the bounce mat logo.

Step 12

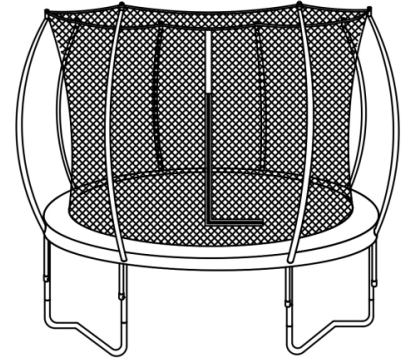


Tie black tape through the bottom hole of safety net and triangle ring one by one, starts from the entrance of safety net.

Step 13



Step 14



Lay the frame pad around on top of springs only with flaps hanging over outside frame. Stick the Velcro at both end of frame pad together. Adjust the pad's placement and make sure each seam aligned with each T-tube connector.

Tie all black straps under safety pad to the frame tubes like above picture.

Hang all the elastic strips under safety pad to the nearest spring hooks.

Now your trampoline installation is complete.

LESSON PLAN

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

Lesson 1

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

Lesson 2

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

Lesson 3

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

Lesson 4

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

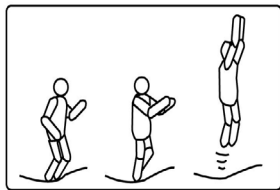
After completing this lesson, the student now has a basic foundation of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to try and develop their own routines with the emphasis on control and form

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

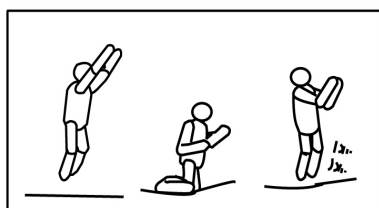
A certified trampoline instructor should be contacted to further develop your trampoline skills.

BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE

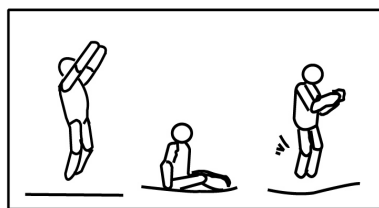


1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.



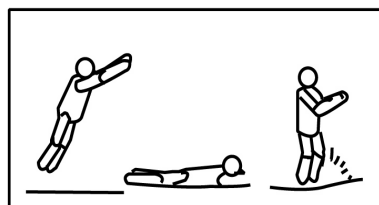
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



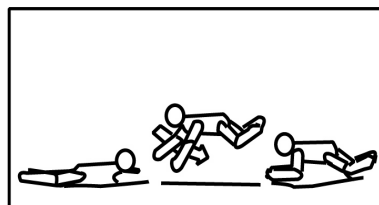
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

FRONT BOUNCE



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

180 DEGREE BOUNCE

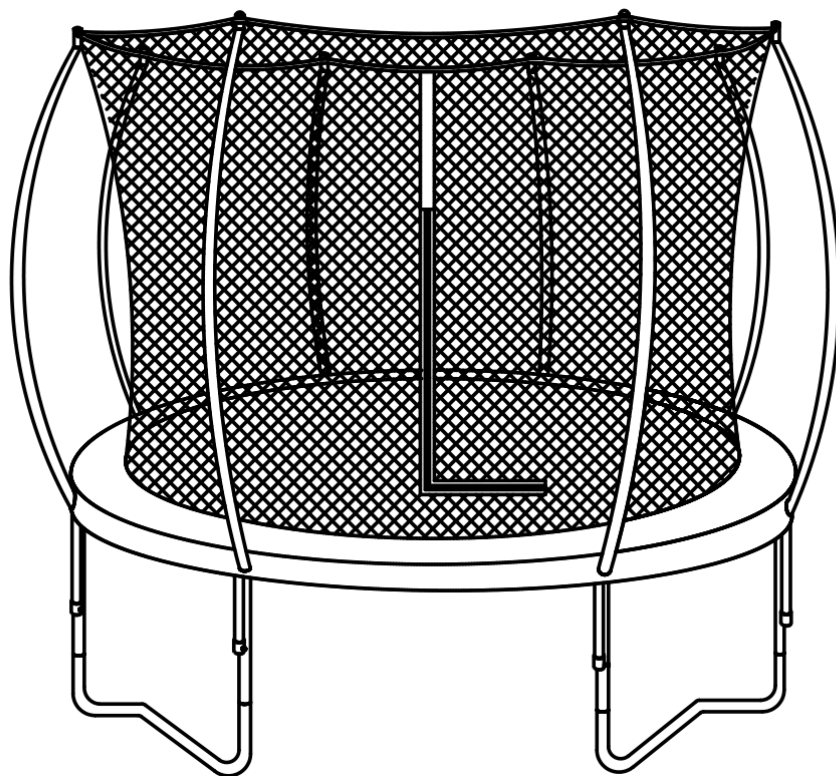


KNEE BOUNCE

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

MONTERINGSANVISNINGSMANUAL

FLORA STUDSMATTA & SÄKERHETSNET



- 10FT (305cm) Studsmatta**
- 12FT (366cm) Studsmatta**
- 13FT (396cm) Studsmatta**
- 14FT (427cm) Studsmatta**

Importör:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Finland

Viktigt:

Denna svenska version av användarmanualen har översatts från engelska. Vi förbehåller oss rätten att göra eventuella fel i översättningen. Översättningen baseras på den officiella engelska versionen.

Ansvarsfriskrivning

IP-Agency Finland Oy - Alla rättigheter förbehållna. Produkt och bruksanvisning kan komma att ändras. Teknisk information kan ändras utan föregående meddelande.

!VARNING

- "Varning. Max 100kg för 10ft & Max 150kg för 12ft/13ft/14ft";
- "Varning. Endast för hushållsbruk";
- "Varning. Endast avsedd för utomhusbruk";
- "Varning. Inte lämplig för barn under 36 månader. Små delar";
- "Varning. Trampolinen ska monteras av en vuxen i enlighet med monteringsanvisningarna och därefter kontrolleras före första användningen";
- "Varning. Endast en användare. Kollisionsrisk";
- "Varning. Stäng alltid nätöppningen innan du hoppar";
- "Varning. Hoppa utan skor";
- "Varning. Använd inte mattan när den är våt";
- "Varning. Töm fickor och händer innan du hoppar";
- "Varning. Hoppa alltid i mitten av mattan";
- "Varning. Ät inte när du hoppar";
- "Varning. Hoppa inte ut från studs mattan";
- "Varning. Begränsa tiden för kontinuerlig användning (gör regelbundna stopp)";
- "Varning. Använd inte trampolinen i starka vindar och säkra den".

!INSTRUKTION

- Studsmattan är inte avsedd att grävas ner i marken;
- Om studs mattan måste flyttas, endast om det är absolut nödvändigt, måste minst fyra personer vara jämnt fördelade på studs mattan, och alla måste lyfta och flytta studs mattan tillsammans;
- Rekommenderar att placera studs mattan på en jämn yta minst 2 m från alla konstruktioner eller hinder, t.ex. staket, garage, hus, överhängande grenar, tvättlinor eller elledningar;
- Studsmattan får inte installeras över betong, asfalt eller andra hårda ytor och inte heller i närheten av andra motstridiga installationer (t.ex. plaskdammar, gungor, rutschkanor, klätterställningar);
- Ändringar som konsumenten gör på den ursprungliga studs mattan (t.ex. tillägg av ett tillbehör) ska utföras enligt tillverkarens anvisningar.

!UNDERHÅLL

Det är nödvändigt att kontrollera och underhålla de viktigaste delarna (ram, upphängningssystem, matta, stoppning och inhägnad) i början av varje säsong, studs mattan kan bli farlig om dessa kontroller inte utförs.

Nedanstående kontroller är också nödvändiga och rekommenderas:

- Kontrollera att alla muttrar och bultar är täta och dra åt vid behov;
- Kontrollera att alla fjäderbelastade (pitpins) leder fortfarande är intakta och inte kan lossna under spelets gång;
- Kontrollera alla beläggningar och skarpa kanter och byt ut dem vid behov;
- Behåll underhållsinstruktionsboken;
- Utomhusstuds mattor bör vara utrustade med en anordning som vid starka vindförhållanden förhindrar att de förskjuts på grund av vinden (t.ex. stålstänger i marken eller last som sand- eller vattensäcken) och/eller föremål som fångar vinden, som nät och mattor, bör avlägsnas;
- I vissa länder kan snöbelastningen och den mycket låga temperaturen under vinterperioden skada studs mattan. Det rekommenderas att ta bort snön och förvara mattan och inhägnaden inomhus;
- Kontrollera att mattan, stoppningen och inhägnaden är felfria. Byt ut inhägnaden efter två års användning;
- Se till att krok- och slingfästena är korrekt stängda under användning av studs mattan.
- Vid starka vindförhållanden, ta bort inhägnaden och/eller fäst studs mattan på marken.

INTRODUKTION

Innan du börjar använda din nya studsatta ska du noggrant läsa igenom all information i den här handboken.

Precis som med alla andra typer av fysisk aktivitet kan deltagarna skadas om inte rätt säkerhetsrutiner följs. För att minska risken för skador bör du följa säkerhetsreglerna och tipsen.

- ❖ Felanvändning och missbruk av denna studsatta är farligt och kan orsaka allvarliga skador!
 - ❖ Studsmattor, som är studsande anordningar, driver utövaren till oväntade höjder och till en mängd olika kroppsrörelser som de kanske inte är vana vid. Därför bör man vara försiktig när man utför någon typ av träning på en studsatta.
 - ❖ Inspektera alltid studsmattan före varje användning för att se om studsmattan är sliten och om det finns lösa eller saknade delar.
 - ❖ Monteringsanvisningar, vägledning för skötsel och underhåll, säkerhetstips, varningar och tekniker för hoppning finns alla i den här handboken. Alla användare och övervakare måste läsa och bekanta sig med dessa instruktioner. Alla som använder den här studsmattan måste vara medvetna om sina egna fysiska begränsningar.
 - ❖ Den här studsmattan MÅSTE placeras på en plan yta; Om detta inte görs kan det leda till felfunktion och kan leda till allvarlig skada eller dödsfall.
-

Varning

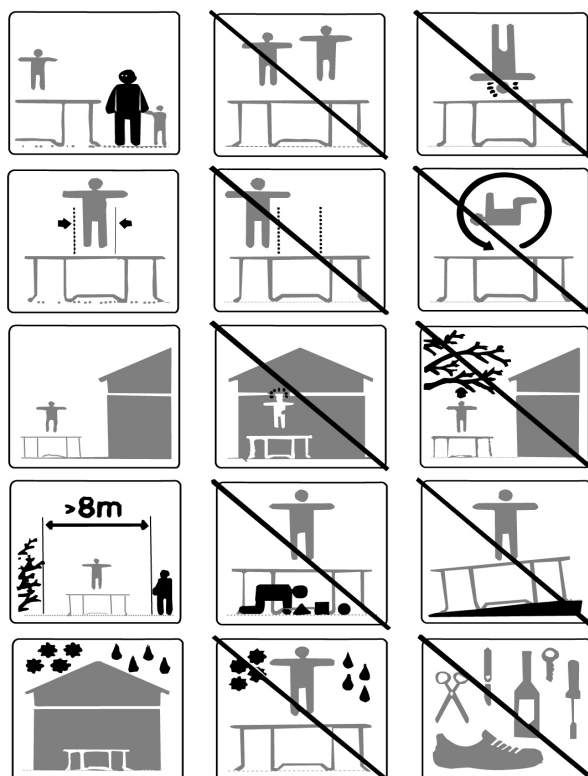


ENDAST EN PERSON ÅT
GÅNGEN PÅ
STUDSMATTAN! FLERA
HOPPARE ÖKAR RISKEN
FÖR ALLVARLIGA SKADOR.



OM DU LANDAR PÅ HUVUDET ELLER
NACKEN KAN DET LEDA TILL
FÖRLAMNING ELLER DÖDSFALL!

VI REKOMMENDERAR ATT DU INTE
GÖR KULLERBYTTOR EFTERSOM DET
KAN ÖKA RISKEN FÖR ATT DU LANDAR
PÅ HUVUDET ELLER NACKEN.



*Max användarvikt: Max 100kg för 10ft & Max 150kg för 12ft/13ft/14ft

*Inte lämplig för barn under 36 månader

INFORMATION OM ANVÄNDNING AV STUDSMATTAN

Inledningsvis bör du vänja dig vid studs mattans känsla och studs. Fokus måste ligga på grunderna i din kroppsposition och du bör öva varje studs (de grundläggande studsarna) tills du kan utföra varje färdighet med lätthet och kontroll.

För att bryta en studs behöver du bara böja knäna innan de kommer i kontakt med hoppmattan. Detta är en grundläggande teknik och bör tränas medan du lär dig de grundläggande studsarna. Färdigheten att "bromsa" bör användas när du förlorar balansen eller kontrollen över en manöver, eller om du bara lär dig att hoppa på en studs matta. Om du inte använder "bromsmanövern" ökar risken för att du skadar dig genom att landa på ramen, fjädrarna eller helt och hållet utanför studs mattan om du tappar kontrollen över ditt hopp. Ett kontrollerat hopp anses vara att landa på samma plats som du startade från. Om du tappar kontrollen när du hoppar på studs mattan, använd "bromsmanövern" när du landar, så att du kan återfå kontrollen och stoppa ditt hopp.

Volter (Flips): Vi rekommenderar att du INTE utför några volter av något slag (bakåt eller framåt) på den här studsattan. Om du gör ett misstag när du försöker utföra en volt kan du landa på huvudet eller nacken och orsaka allvarliga skador på dig själv.

Främmande föremål: Använd INTE studsattan om det finns husdjur, andra människor eller föremål under studsattan. Detta ökar risken för att en skada uppstår. Håll INTE främmande föremål i handen och placera INTE föremål på studsattan medan någon använder den. Var medveten om vad som finns ovanför när du använder studsattan. Trädgrenar, ledningar eller andra föremål som befinner sig över studsattan ökar risken för att skador uppstår.

Antal personer på studsattan: Högst en person bör använda studsattan samtidigt. Om fler än en person befinner sig på studsattan samtidigt kan risken för skador öka.

Dåligt underhåll av studsattan: En studsatta i dåligt skick ökar risken för skador. Inspektera trampolinen före varje användning för att se om den är böjd i stålrör, trasig matta, lösa eller trasiga fjädrar och trampolinen övergripande stabilitet.

Trampolinens placering: Trampolinen måste alltid sättas upp och användas på en jämn yta. Om studsattan inte används på en plan yta kan risken för skador och/eller skador på studsattan öka.

Väderförhållanden: Var medveten om väderförhållandena när du använder studsattan. Om studsattan på studsattan är våt kan hopparen halka och skada sig själv. Starka vindar kan också leda till att hoppare förlorar kontrollen.

Begränsad tillgång: När studsattan inte används ska du alltid förvara stegen på ett säkert ställe så att barn utan uppsikt inte kan leka på studsattan.

TIPS FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR OLYCKOR

Hoppare:

Nyckeln till att undvika olyckor är att ha kontroll över dina hopp. Gå INTE vidare till en mer komplicerad och svårare manöver förrän du behärskar den grundläggande studsens. Utbildning är också nyckeln till säkerhet och mycket viktigt. Läs, förstå och praktisera alla säkerhetsföreskrifter och varningar innan du använder studsattan. Ett kontrollerat hopp är när du landar och lyfter från samma plats. Kontakta en certifierad studsatta - instruktör för ytterligare säkerhetstips och instruktioner.

Tillsynsgivare:

När de övervakar andra trampolinanvändare måste de förstå och tillämpa alla säkerhetsregler och riktlinjer. Det är tillsynsansvarigas ansvar att ge kunniga råd och vägledning till alla som hoppar på studsattan. Om tillsynen är otillräcklig eller otillgänglig kan studsattan förvaras på en säker plats, demonteras för att förhindra obehörig användning eller täckas med en kraftig presenning som kan låsas eller säkras med lås eller kedjor. Den ansvariga ansvarar också för att se till att säkerhetsskylten placeras på studsattan och att hopparna informeras om dessa varningar och anvisningar.

STUDSMATTA SÄKERHETS INSTRUKTIONER

HOPPARE:

- ❖ Använd inte studsattan om du har druckit alkohol eller tagit droger.
- ❖ Ta bort alla hårda, vassa föremål från din kropp innan du använder studsattan.
- ❖ Du ska klättra på och av på ett kontrollerat och försiktigt sätt. Hoppa aldrig på eller från studsattan och använd aldrig studsattan som en anordning för att studsa på eller in i ett annat föremål.
- ❖ Lär dig alltid den grundläggande studsens och bemästra varje typ av studs innan du provar svårare typer av studsar. Gå igenom avsnittet om grundläggande färdigheter för att lära dig hur man gör de grundläggande färdigheterna.
- ❖ För att stoppa din studs, böj knäna när du landar på hoppattan.
- ❖ Ha alltid kontroll när du studsar på studsattan. Ett kontrollerat hopp är när du landar på samma plats som du startade från. Om du vid något tillfälle känner dig okontrollerad ska du försöka stoppa din studs.
- ❖ Hoppa eller studsa inte under längre perioder eller för högt under ett antal på varandra följande hopp.
- ❖ Håll ögonen på mattan för att behålla kontrollen.
- ❖ Ha aldrig mer än en person på studsattan samtidigt.
- ❖ Ha alltid en övervakare som håller koll på dig när du är på studsattan.

TILLSYNSGIVARE

- ❖ Utbilda dig i de grundläggande hopp- och säkerhetsreglerna. För att förebygga och minska risken för skador bör du tillämpa alla säkerhetsregler och se till att nya hoppare lär sig de grundläggande hoppen innan de försöker sig på svårare och mer avancerade hopp.
- ❖ Alla hoppare bör övervakas, oavsett färdighetsnivå eller ålder.
- ❖ Använd aldrig studsattan när den är våt, skadad, smutsig eller sliten. Studsattan ska alltid inspekteras för tecken på slitage innan den används.
- ❖ Håll alla föremål som kan störa hopparen borta från studsattan. Var medveten om vad som finns ovanför, under och runt studsattan.
- ❖ För att förhindra oövervakad och obehörig användning ska studsattan säkras när den inte används.

Allmän Säkerhet:

Hoppa inte på studsattan under längre perioder eftersom trötthet kan öka risken för skador. Hoppa en kort stund och låt sedan andra vara med på det roliga! Låt aldrig fler än en person hoppa på studsattan.

Hoppare ska ha t-shirt, shorts eller sweatshorts och gymnastiskor enligt reglerna, kraftiga strumpor eller vara barfota. Om du precis har börjat kan du bära långärmade tröjor och byxor för att skydda dig mot skrapår och skrubbsår tills du behärskar rätt landningspositioner och form. Bär inte skor med hård sula, t.ex. tenniskor, på trampolinen eftersom detta orsakar överdrivet slitage på mattmaterialet. Du bör alltid kliva upp och av på rätt sätt för att undvika skador. För att sätta upp dig på rätt sätt ska du PLACERA din hand på ramen och antingen kliva eller rulla upp på ramen, över fjädrarna och upp på studsattan. Du ska alltid komma ihåg att placera händerna på ramen när du kliver på eller av. Du får inte trampa direkt på rammattan eller ta tag i rammattan. För att kliva av ordentligt, gå över till sidan av studsattan och placera handen på ramen som stöd och ta steget från mattan till marken. Mindre barn bör få hjälp när de kliver på och av studsattan.

Hoppa inte vårdslöst på studsattan, eftersom det ökar risken för att du skadar dig. Nyckeln till säkerhet och roligt trampolinspel är att kontrollera och behärska de olika studsarna. Försök aldrig att hoppa högre än en annan studsare när det gäller höjd! Använd aldrig studsattan ensam utan övervakning.

PLACERING AV STUDSMATTA

Den minsta tillåtna fri höjd som krävs är 7,3 meter (24 fot). När det gäller horisontellt avstånd ska du se till att inga farliga föremål finns i närheten av studsattan, t.ex. trädgrenar, andra fritidsobjekt (t.ex. gungor, simbassänger), elektriska ledningar, väggar, staket osv. För säker användning av studsattan bör du vara medveten om följande när du väljer plats för studsattan:

- ❖ Trampolinen MÅSTE placeras på en jämn yta för att kunna användas.
- ❖ Området ska vara väl upplyst.
- ❖ Se till att det inte finns några hinder under, över eller runt studsattan.

KLASSIFICERING AV OLYCKOR

På och avstigning: Var mycket försiktig när du stiger på och av studsattan. Kliv INTE på studsattan genom att ta tag i rammattan, trampa på fjädrarna eller genom att hoppa på studsattan från ett föremål (t.ex. ett däck, tak eller en stega). Detta ökar dina chanser att bli skadad! Kliv INTE av genom att hoppa från studsattan och landa på marken, oavsett hur marken är beskaffad. Om små barn leker på studsattan kan de behöva hjälp med att montera och demontera.

Användning av alkohol eller droger: Konsumera INTE alkohol eller droger när du använder den här studsattan! Detta ökar risken för att du skadar dig eftersom dessa främmande ämnen försämrar ditt omdöme, din reaktionstid och din allmänna fysiska koordination.

Flera hoppare: Om du har flera hoppare (fler än en person på studsattan samtidigt) ökar risken för att du skadar dig. Skador kan uppstå när du flyger av trampolinen, tappar kontrollen, kolliderar med andra hoppare eller landar på fjädrarna.

Generellt sett är det den lättaste personen på studsattan som skadar sig.

Slå mot fjäderns ram: När du leker på studsattan ska du STANNA i mitten av mattan. Detta minskar risken för att du skadar dig genom att landa på fjädringarnas ramar. Ha alltid rammattan som täcker trampolinens ram. Hoppa eller trampa INTE direkt på ramdynan eftersom den inte är avsedd att bära en persons vikt.

Förlust av kontroll: Försök INTE svåra manövrer, av något slag, förrän du behärskar den. Om du inte följer dessa riktlinjer ökar du risken för att någon skadar sig.

MONTERINGSANVISNINGAR

För att montera den här studsattan behöver du det speciella verktyg för fjäderladdning som medföljer produkten. När studsattan inte används kan den lätt demonteras och förvaras.

Läs monteringsanvisningarna noggrant innan du börjar montera produkten.

INNAN MONTERING

Se tabellen nedan för beskrivningar och nummer av delar som är relevanta för din storlek på studsattan. I monteringsstegen används dessa beskrivningar och nummer som referens för att underlätta för dig. Kontrollera att du har alla delar som anges. Om du saknar några delar ska du kontakta oss omedelbart och inte försöka fortsätta med monteringen. För att förhindra eventuella skador på dina händer från klämpunkter under monteringen **rekommenderar vi att du använder handskar för att skydda dina händer.**

Delar Identifikations Tabell (inte i den faktiska skalan)

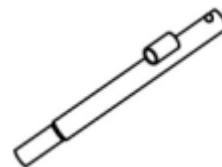
Använd nedanstående ritning för att identifiera alla delar



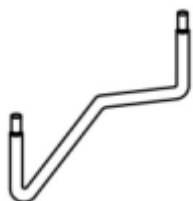
1 Ramrör



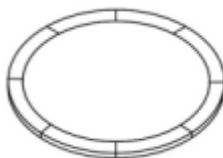
2 T-rörsanslutning



3 Benförlängning/upprätt rör



4 "W"-format benrör



5 Ramunderlag



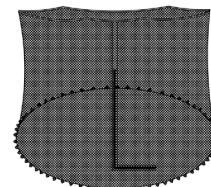
6 Hoppmatta



7 Fjäder



8 Fjäder Verktyg



9 Säkerhetsnät & svart rep



10 Övre säkerhetsstång, skum & topphatt



11 Nedre säkerhetsstång, skum



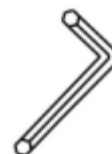
12 PVC-hylsa



13 Skruv



14 Mutter



15 Skiftnyckel



16 Nyckel



17 Manual

Delar Lista

Kontrollera delförteckningen för den storlek på studsmattan som du har köpt.

Referens Nummer	Beskrivning	10FT	12FT	13FT	14FT
1	Ramrör	6	8	8	8
2	T-rörsanslutning	6	8	8	8
3	Benförlängning/upprätt rör	3	4	4	4
4	"W"-format benrör	3	4	4	4
5	Ramunderlag	1	1	1	1
6	Hoppmatta	1	1	1	1
7	Fjäder	60	72	80	80
8	Fjäder Verktyg	1	1	1	1
9	Säkerhetsnät & svart rep	1	1	1	1
10	Övre säkerhetsstång, skum och topphatt	6	8	8	8
11	Nedre säkerhetsstång, skum	6	8	8	8
12	PVC-hylsa	6	8	8	8
13	Skruv	6	8	8	8
14	Mutter	6	8	8	8
15	Skiftnyckel	1	1	1	1
16	Nyckel	1	1	1	1
17	Manual	1	1	1	1

KOM IHÅG ATT ANVÄNDA HANDSKAR UNDER MONTERINGEN FÖR ATT UNDVIKA KLÄMNING, DET KRÄVS MINST TVÅ PERSONER FÖR ATT MONTERA STUDSMATTAN

RAM MONTERING

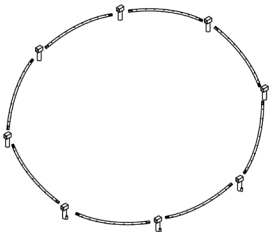
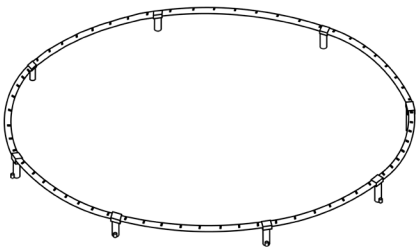
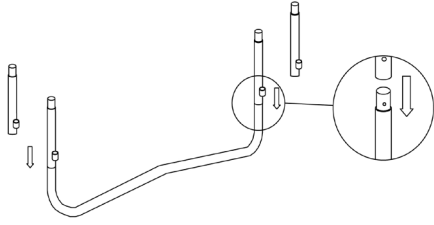
VARNING!

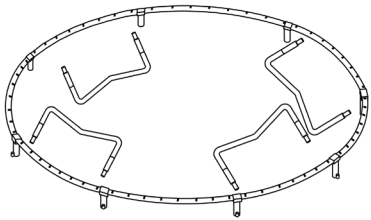
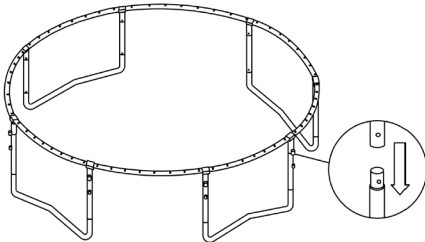
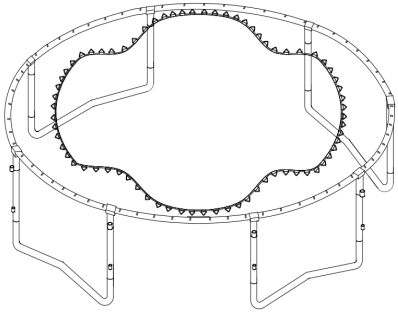
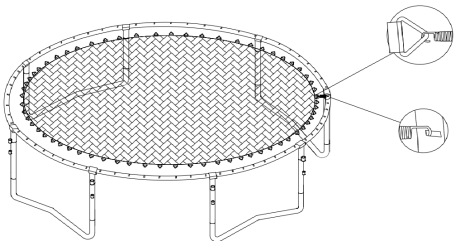
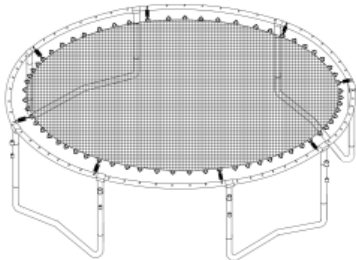
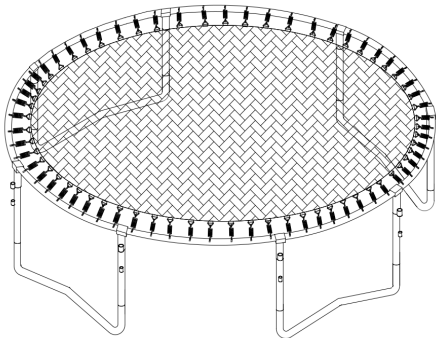
Ställ upp studsattan på sin slutliga plats! Efter fullständig uppsättning får du **INTE** flytta studsattan efter monteringen! Se till att marken är jämn på uppställningsplatsen, annars kan spänningen från fjädrarna deformera ramen.

Vi rekommenderar: Trampolinen **MÅSTE** ställas upp på en gräsmatta. Inte lämplig på betong eller andra hårda ytor.

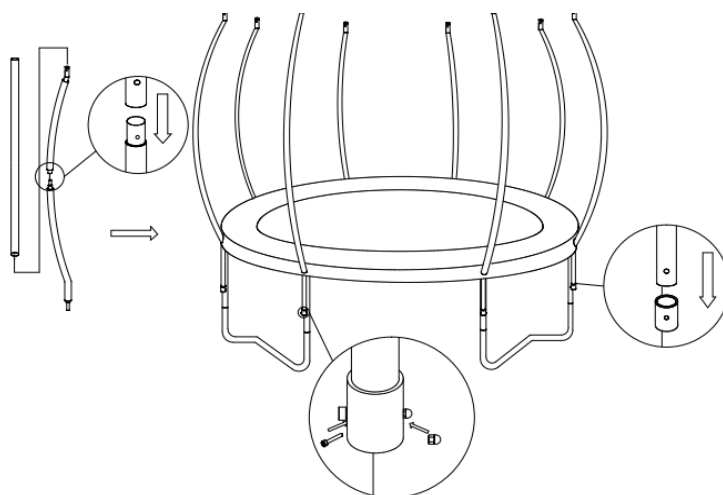
VARNING: 2–3 vuxna i god fysisk kondition krävs för följande montering. Du måste ha stängda skor och handskar. Se till att området runt monteringsområdet är fritt från alla faror som kan orsaka fall eller balansförlust. Om inte alla instruktioner och varningar följs exakt kan det leda till allvarliga skador.

Lägg ut alla delar av studsattan och säkerhetsnätet i grupper. Kontrollera före monteringen att alla delar är kompletta enligt delförteckningen.

<u>Step 1</u>	<u>Step 2</u>	<u>Step 3</u>
 <p>Placera alla ramrör och T-rörkopplingar i en cirkel enligt bilden.</p>	 <p>Ramrörets två ändar är olika. Den ena änden är mindre och den andra är större. För att göra det enkelt att montera, sätt först in ramrörets större ände i T-anslutningen och sätt sedan in den lilla änden på ett annat ramrör i samma T-anslutning. Upprepa tills alla ramrör och anslutningar är anslutna. Anmärkning: Det svetsade röret på T-rörkopplingen måste vara utåtriktat.</p>	 <p>Anslut benförlängningsröret till de W-formade benrören enligt bilden. Se till att stiftets låsning låser sig.</p>

<p>Step 4</p> 	<p>Step 5</p> 	<p>Step 6</p> 
<p>Placera alla benrör inuti ramcirkeln så att de ligger i linje med T-rörkopplingarna.</p>	<p>Lyft upp ramen på ena sidan och sätt in T-röret i W-formade/basbenet undertill. Upprepa detta steg för att ansluta resten av de W-formade benen.</p> <p>Obs: Det krävs två eller fler personer för att lyfta ramen på motsatt sida.</p>	<p>Lägg hoppmattan i cirkeln. Håll logotypen på hoppmattan uppåt.</p>
<p>Step 7</p> 	<p>Step 8</p> 	<p>Step 9</p> 
<p>Sätt fast fjäderns lilla krokända i en av triangelringarna på mattan och sätt in fjäderns stora krokända i ramrörets hål med hjälp av fjäderladdningsverktyget.</p>	<p>Fäst alla fjädrar jämnt enligt bilden.</p> <p>VARNING: Trampolinen är hårt spänd, det kan krävas mer ansträngning för att fästa fjädrarna på ramen. Var försiktig så att du inte klämmer fingrar eller halkar. Allvarliga skador kan uppstå.</p>	<p>Fäst alla återstående fjädrar.</p>

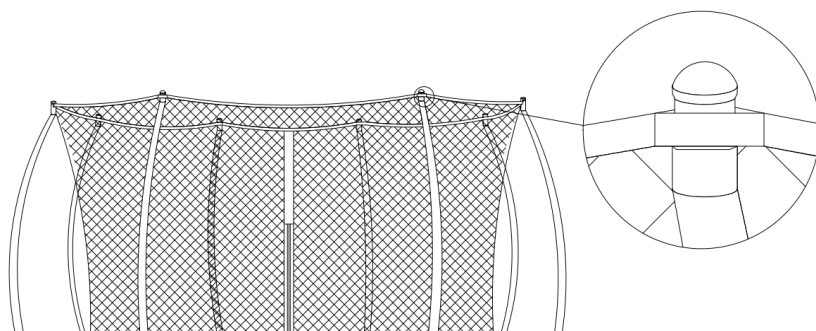
Step 10



Anslut varje övre säkerhetsstång och nedre säkerhetsstång till varandra med hjälp av stift och se till att stiftet är låst.

Täck hela stången med hylsor. Sätt in de böjda stängerna i de två svetsade rören i benröret en efter en, dra åt med skruvar och muttrar, enligt bilden.

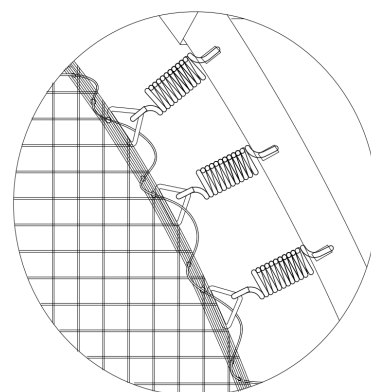
Step 11



Ställ dig på hoppmattan och plocka sedan upp säkerhetsnätet och sätt in dem i de svarta topphattarna en efter en.

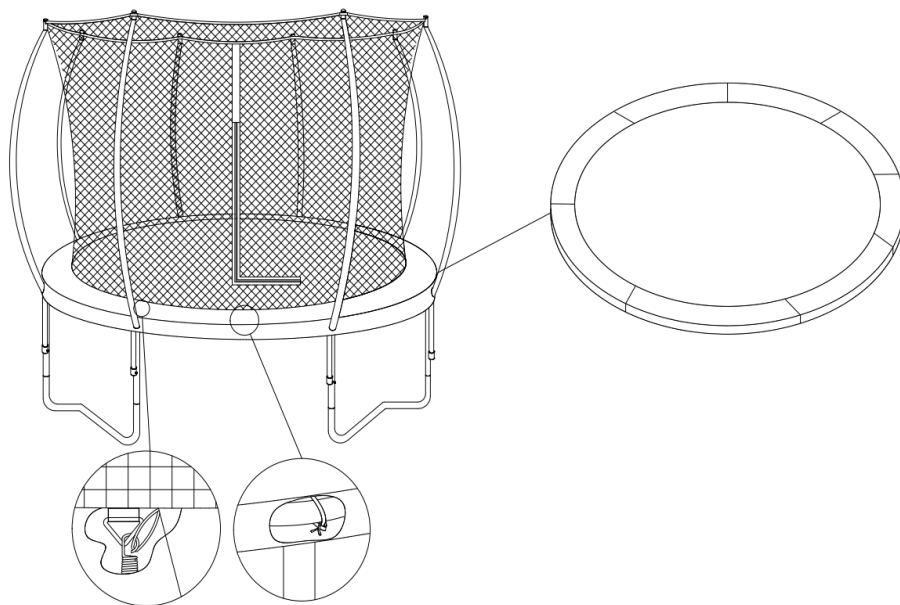
Var uppmärksam: Håll ingången till säkerhetsnätet i mitten av två anslutningar och i samma riktning som logotypen på hoppmattan.

Step 12



Knyt svart tejp genom skyddsnätets bottenhål och triangelringen en efter en, med början från skyddsnätets ingång.

Step 13

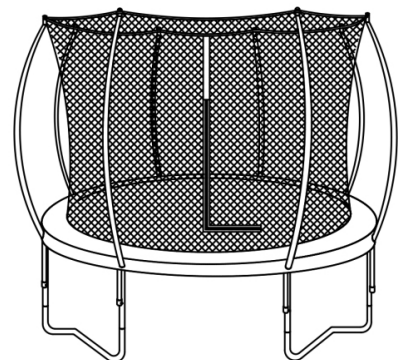


Lägg ramunderlaget runt om på fjädrarna så att flikarna hänger över ramens utsida. Klistra ihop kardborrebandet i båda ändarna av ramunderlaget. Justera ramkuddens placering och se till att varje söm är i linje med varje T-rörsanslutning.

Knyt alla svarta remmar under säkerhetsdynan till ramrören som på bilden ovan.

Häng alla elastiska remsor under säkerhetskudden på de närmaste fjäderkrokarna

Step 14



Nu är installationen av studs mattan klar.

LEKTION PLAN

Följande lektioner föreslås för att lära dig grundläggande steg och studsar innan du går vidare till svårare och mer komplicerade studsar. Innan du går upp på trampolinen och använder den bör du läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner. En fullständig diskussion och demonstration av kroppsmeکانik och trampolinriktlinjer bör äga rum mellan handledare och elev.

Lektion 1

- A. På och avstigning - Demonstration av korrekt teknik.
- B. Grundläggande studs - Demonstration och övning
- C. Bromsning (kontrollera studsens) - Demonstration och övning. Lär dig att bromsa på kommando.
- D. Händer och knän - Demonstration och övning. Tonvikten bör ligga på fyrpunktslandning och anpassning.

Lektion 2

- A. Genomgång och övning av de tekniker som lärdes ut i lektion 1.
- B. Knee Bounce - Demonstration och övning. Lär dig det grundläggande hoppet ned till knäet och upp igen innan du provar halv vridning till vänster och höger.
- C. Seat Bounce - Demonstration och övning. Lär dig den grundläggande studsens i sätet och lägg sedan till en studs i knäet, händer och knän; upprepa.

Lektion 3

- A. Gå igenom och öva på färdigheter och tekniker som du lärt dig under tidigare lektioner.
- B. Front Drop - För att undvika brännskador på mattan och lära ut front bounce-positionen bör alla elever uppmanas att inta liggande position (med ansiktet nedåt på marken) medan instruktören kontrollerar om det finns felaktiga positioner som kan orsaka skada.
- C. Börja med en studs på händer och knän och sträck sedan ut kroppen i liggande ställning, landa på mattan och återgå till fötterna.
- D. Övningsrutin - studs med händer och knän, studs framåt, tillbaka till fötterna, studs i sätet, tillbaka till fötterna.

Lektion 4

- A. Gå igenom och öva på färdigheter och tekniker som du lärt dig under tidigare lektioner.
- B. Halv sväng
 - i. Börja från en position där du släpper framifrån och när du får kontakt med mattan, tryck av med armarna i antingen höger eller vänster riktning och vrid huvudet och axlarna i samma riktning.
 - ii. Under vändningen ska du se till att hålla ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt.
 - iii. Efter avslutad vändning landar du i den främre fallpositionen.

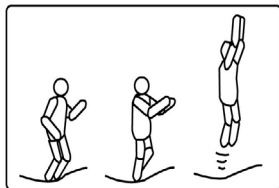
Efter att ha avslutat den här lektionen har eleven nu en grundläggande grund för studsar på trampolin. Hoppare bör uppmuntras att försöka utveckla sina egna rutiner med tonvikt på kontroll och form.

Ett spel som kan spelas för att uppmuntra eleverna att försöka utveckla rutiner är "BOUNCE". I det här spelet räknar spelarna från 1 till X. Spelare ett börjar med en manöver, spelare två måste göra samma manöver som spelare ett och lägga till en till. Spelare tre gör manövrerna från spelare ett och två och lägger sedan till en tredje manöver. Detta fortsätter tills en spelare inte kan göra rutinen tills någon stavat ordet "BOUNCE". Den sista kvarvarande deltagaren anses vara vinnaren! Även när du spelar den här leken är det viktigt att utföra dina rutiner under kontroll och inte försöka svåra eller mycket skickliga studsar som du ännu inte behärskar.

En certifierad trampolininstruktör bör kontaktas för att vidareutveckla dina trampolinkunskaper.

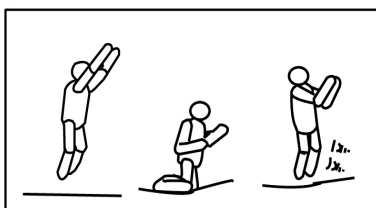
GRUNDLÄGGANDE STUDSMATTA HOPP

GRUNDLÄGGANDE HOPP



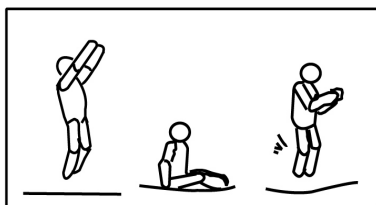
1. Börja från stående position, med fötterna på axelbredd och med huvudet uppåt och ögonen på mattan.
2. Svinga armarna framåt och uppåt och runt i en cirkelrörelse.
3. För samman fötterna medan de befinner sig i luften och rikta tårna nedåt.
4. Håll fötterna på axelbredd när du landar på mattan.

KNÄ HOPP



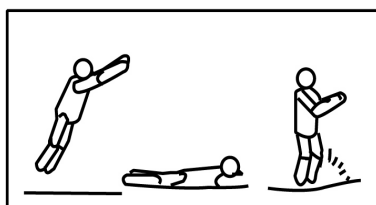
1. Börja med en grundläggande studs och håll den låg.
2. Landa på knäna med rak rygg och upprätt kropp och använd armarna för att hålla balansen.
3. Studsa tillbaka till den grundläggande studsställningen genom att svänga upp armarna.

SEAT BOUNCE



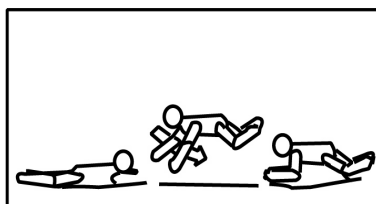
1. Landa i en platt sittande position.
2. Placera händerna på mattan vid sidan av höfterna.
3. Återgå till upprätt läge genom att skjuta med händerna.

FRONT BOUNCE



1. Börja med främre studsställning
2. Landar i liggande ställning (med ansiktet nedåt)
3. Placera och håll handen och armarna utsträckta framåt på mattan.
4. Tryck av mattan med armarna för att återgå till stående position.

180 DEGREE BOUNCE

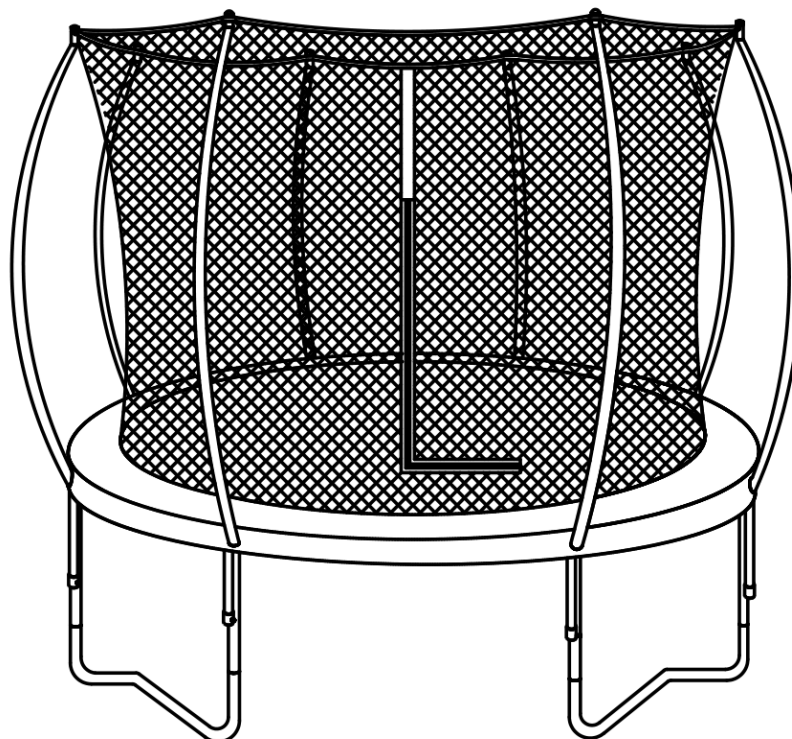


1. Börja med främre studsställning
2. Tryck av med vänster eller höger hand och arm (beroende på vilket håll du vill svänga).
3. Håll huvudet och axlarna i samma riktning och håll ryggen parallell med mattan och huvudet uppåt.

Landa i liggande läge genom att återgå till stående läge genom att skjuta upp med händer och armar

MONTAGEANLEITUNG HANDBUCH

FLORA TRAMPOLIN & SICHERHEITSNETZ



- **10FT (305cm) Trampolin**
- **12FT (366cm) Trampolin**
- **13FT (396cm) Trampolin**
- **14FT (427cm) Trampolin**

Wichtig:

Diese deutsche Version der Bedienungsanleitung wurde aus dem Englischen übersetzt. Fehler in der Übersetzung sind vorbehalten. Die Übersetzung basiert auf der offiziellen englischen Version.

Haftungsausschluss

IP-Agency Finland Oy - Alle Rechte vorbehalten. Änderungen am Produkt und an der Gebrauchsanweisung sind vorbehalten. Technische Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Importeur:
IP-Agency Finland Oy
Pavintie 2, 01260 Vantaa
Suomi Finland

!WARNUNG

- "Warnung. Max 100kg für 10ft & Max 150kg für 12ft/13ft/14ft";
- "Warnung. Nur für den Hausgebrauch";
- "Warnung. Nur für die Verwendung im Freien vorgesehen";
- "Warnung. Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten. Kleine Teile";
- "Warnung. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung aufgebaut und danach vor der ersten Benutzung überprüft werden";
- "Warnung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr";
- "Warnung. Schließen Sie vor dem Springen immer die Netzöffnung";
- "Warnung. Hüpfen Sie ohne Schuhe";
- "Warnung. Benutzen Sie die Matte nicht, wenn sie nass ist";
- "Warnung. Leeren Sie vor dem Springen Ihre Taschen und Hände";
- "Warnung. Springen Sie immer in der Mitte der Matte";
- "Warnung. Essen Sie nicht während des Springens";
- "Warnung. Nicht durch einen Sprung aussteigen";
- "Warnung. Begrenzen Sie die Zeit der kontinuierlichen Nutzung (machen Sie regelmäßige Pausen)";
- "Warnung. Nicht bei starkem Wind verwenden und das Trampolin sichern".

!ANLEITUNG

- Das Trampolin ist nicht dafür vorgesehen, in den Boden eingegraben zu werden;
- Wenn das Trampolin unbedingt bewegt werden muss, sollten mindestens vier Personen gleichmäßig auf dem Trampolin verteilt sein und das Trampolin gemeinsam anheben und bewegen;
- Es wird empfohlen, das Trampolin auf einer ebenen Fläche zu platzieren, die mindestens 2 m von jeder Struktur oder jedem Hindernis wie einem Zaun, einer Garage, einem Haus, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder elektrischen Leitungen entfernt ist;
- Trampoline dürfen weder über Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche noch in der Nähe anderer konkurrierender Einrichtungen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) aufgestellt werden;
- Vom Verbraucher vorgenommene Änderungen am Original-Trampolin (z. B. das Hinzufügen eines Zubehörs) müssen gemäß den Anweisungen des Herstellers durchgeführt werden;

!WARTUNG

Es ist notwendig, zu Beginn jeder Saison eine Kontrolle und Wartung der Hauptteile (Rahmen, Aufhängung, Matte, Polsterung und Ummantelung) durchzuführen. Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, kann das Trampolin gefährlich werden.

Die folgenden Kontrollen sind ebenfalls notwendig und werden empfohlen:

- Prüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf festen Sitz und ziehen Sie sie bei Bedarf nach;
- Prüfen Sie, ob alle federbelasteten (Pit-Pin) Gelenke noch intakt sind und sich während des Gebrauchs nicht verschieben können;
- Prüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und ersetzen Sie diese bei Bedarf;
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf;
- Outdoor-Trampoline sollten mit einer Vorrichtung ausgestattet sein, die bei starkem Wind ein Verrutschen verhindert (z. B. Stahlstangen im Boden oder Lasten wie Sandsäcke oder Wassersäcke) und/oder windfangende Elemente wie Netz und Matte sollten entfernt werden;
- in bestimmten Ländern kann im Winter die Schneelast und die sehr niedrige Temperatur das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und die Überdachung in einem Innenraum zu lagern;

- Prüfen Sie, ob die Matte, die Polsterung und das Gehäuse keine Defekte aufweisen; ersetzen Sie das Gehäuse nach 2 Jahren der Nutzung:
- Stellen Sie sicher, dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins richtig geschlossen sind.
- bei starkem Wind Gehäuse entfernen und / oder das Trampolin am Boden befestigen.

EINLEITUNG

Bevor Sie Ihr neues Trampolin benutzen, lesen Sie bitte sorgfältig alle Informationen in dieser Anleitung.

Wie bei jeder anderen Art von körperlicher Betätigung können sich die Teilnehmer verletzen, wenn die richtigen Sicherheitsmaßnahmen nicht befolgt werden. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, befolgen Sie bitte die entsprechenden Sicherheitsregeln und Tipps.

- ❖ Fehlgebrauch und Missbrauch dieses Trampolins ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen!
 - ❖ Da Trampoline als Rückprallgeräte den Ausführenden in ungewohnte Höhen und in eine Vielzahl von Körperbewegungen katapultieren, an die er möglicherweise nicht gewöhnt ist, sollte bei der Durchführung jeglicher Art von Übungen auf einem Trampolin Vorsicht geboten sein.
 - ❖ Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Abnutzung der Sprungmatte und auf lose oder fehlende Teile.
 - ❖ Montageanweisungen, Pflege- und Wartungshinweise, Sicherheitstipps, Warnhinweise und Sprungtechniken sind in dieser Anleitung enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen diese Anweisungen lesen und sich mit ihnen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, muss sich über seine eigenen körperlichen Grenzen im Klaren sein.
 - ❖ Dieses Trampolin MUSS auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden. Andernfalls kann es zu Fehlfunktionen kommen, die zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen können.
-

Achtung

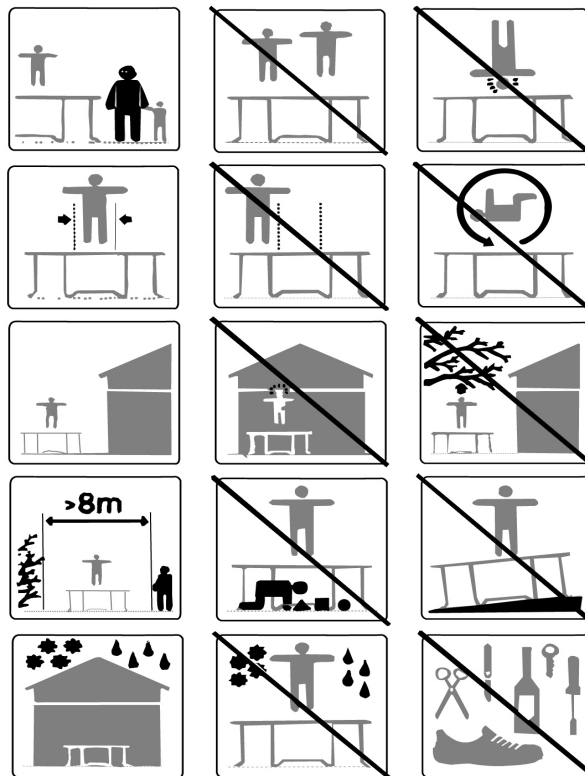


NICHT MEHR ALS EINE PERSON GLEICHZEITIG AUF DEM TRAMPOLIN! MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DIE GEFAHR VON SCHWEREN VERLETZUNGEN.



LÄHMUNG ODER TOD KÖNNEN DIE FOLGE SEIN, WENN SIE AUF DEM KOPF ODER HALS LANDEN!

WIR EMPFEHLEN IHNEN, KEINE SALTOS ZU SCHLAGEN, DA DIESE DAS RISIKO EINER LANDUNG AUF DEM KOPF ODER HALS ERHÖHEN KÖNNEN.



*Max Benutzergewicht: Max 100kg für 10ft & Max 150kg für 12ft/13ft/14ft

INFORMATIONEN ZUR BENUTZUNG DES TRAMPOLINS

Zu Beginn sollten Sie sich an das Gefühl und die Sprungkraft des Trampolins gewöhnen. Der Fokus muss auf den Grundlagen Ihrer Körperposition liegen und Sie sollten jeden Sprung (die Grundsprünge) üben, bis Sie jede Übung mit Leichtigkeit und Kontrolle ausführen können.

Um einen Sprung zu bremsen, müssen Sie nur Ihre Knie beugen, bevor sie mit der Sprungmatte in Berührung kommen. Dies ist eine grundlegende Technik und sollte geübt werden, während Sie jeden der Grundsprünge lernen. Die Fähigkeit des "Bremsens" sollte immer dann angewendet werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über ein Manöver verlieren oder wenn Sie gerade erst lernen, wie man auf einem Trampolin springt. Wenn Sie das "Bremsmanöver" nicht anwenden, erhöht sich Ihr Verletzungsrisiko, da Sie auf dem Rahmen, den Federn oder ganz vom Trampolin landen, wenn Sie die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren. Ein kontrollierter Sprung gilt als Landung auf der gleichen Stelle, von der Sie gestartet sind. Wenn Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, führen Sie bei der Landung das "Bremsmanöver" aus, um die Kontrolle wiederzuerlangen und den Sprung zu beenden.

Salto (Flips): Wir empfehlen, dass Sie auf diesem Trampolin KEINE Saltos jeglicher Art (rückwärts oder vorwärts) ausführen. Wenn Sie beim Versuch, einen Salto zu machen, einen Fehler machen, könnten Sie auf dem Kopf oder Hals landen und sich schwer verletzen.

Fremde Objekte: Benutzen Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Haustiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung. Halten Sie KEINE Fremdkörper in der Hand und legen Sie KEINE Gegenstände auf das Trampolin, während jemand es benutzt. Achten Sie bitte darauf, was sich über Ihnen befindet, wenn Sie das Trampolin benutzen. Baumstämme, Drähte oder andere Objekte, die sich über dem Trampolin befinden, erhöhen das Risiko von Verletzungen.

Anzahl der Personen auf dem Trampolin: Nicht mehr als eine Person sollte das Trampolin gleichzeitig benutzen. Wenn sich mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befindet, kann sich das Verletzungsrisiko erhöhen.

Schlechte Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht das Risiko von Verletzungen. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verbogene Stahlrohre, gerissene Matte, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

Standort des Trampolins: Das Trampolin muss immer auf einer ebenen Fläche aufgestellt und verwendet werden. Wird das Trampolin nicht auf einer ebenen Fläche verwendet, kann sich die Gefahr von Verletzungen und/oder Schäden am Trampolin erhöhen.

Wetterbedingungen: Achten Sie bei der Benutzung des Trampolins auf die Wetterbedingungen. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, könnte der Springer ausrutschen und sich verletzen. Auch starker Wind kann dazu führen, dass der Springer die Kontrolle verliert.

Begrenzung des Zugangs: Wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, bewahren Sie die Einstiegsleiter immer an einem sicheren Ort auf, damit unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

TIPPS ZUR VERRINGERUNG DES UNFALLRISIKOS

Springer:

Der Schlüssel zur Vermeidung von Unfällen ist es, die Kontrolle über Ihre Sprünge zu behalten. Gehen Sie NICHT zu komplizierteren, schwierigeren Manövern über, bevor Sie nicht den grundlegenden, fundamentalen Absprung beherrschen. Ausbildung ist auch der Schlüssel zur Sicherheit und sehr wichtig. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise, bevor Sie das Trampolin benutzen. Von einem kontrollierten Sprung spricht man, wenn Sie an der gleichen Stelle landen und wieder abheben. Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen wenden Sie sich an einen zertifizierten Trampoltrainer.

Aufsichtsperson:

Bei der Beaufsichtigung anderer Benutzer des Trampolins müssen die Aufsichtspersonen alle Sicherheitsregeln und Richtlinien verstehen und durchsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtsperson, allen Springern des Trampolins sachkundigen Rat und Anleitung zu geben. Wenn eine Aufsichtsperson nicht verfügbar oder unzureichend ist, könnte das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, demontiert werden, um eine unbefugte Nutzung zu verhindern, oder mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die verschlossen oder mit einem Schloss oder Ketten gesichert werden kann. Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, dass das Sicherheitsplakat am Trampolin angebracht wird und dass die Springer über diese Warnungen und Anweisungen informiert werden.

TRAMPOLIN SICHERHEITSHINWEISE

SPRINGER:

- ❖ Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder andere Drogen konsumiert haben.
- ❖ Entfernen Sie alle harten, scharfen Gegenstände von Ihrer Person, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- ❖ Steigen Sie kontrolliert und vorsichtig auf und ab. Springen Sie niemals auf oder von dem Trampolin und benutzen Sie das Trampolin niemals als Vorrichtung, um auf oder in einen anderen Gegenstand zu hüpfen
- ❖ Erlernen Sie immer die Grundsprünge und beherrschen Sie jede Sprungart, bevor Sie schwierigere Sprungarten ausprobieren. Schauen Sie sich den Abschnitt über die Grundfertigkeiten an, um zu lernen, wie man die Grundlagen ausführt.
- ❖ Um den Sprung zu stoppen, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie auf der Sprungmatte landen.
- ❖ Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie auf dem Trampolin hüpfen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie an der gleichen Stelle landen, von der Sie gestartet sind. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, versuchen Sie, das Springen zu beenden.
- ❖ Springen oder hüpfen Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder zu hoch für eine Reihe von aufeinanderfolgenden Sprüngen.
- ❖ Behalten Sie Ihre Augen auf der Matte, um die Kontrolle zu behalten.
- ❖ Halten Sie nie mehr als 1 Person gleichzeitig auf dem Trampolin.
- ❖ Lassen Sie sich immer von einer Aufsichtsperson beobachten, wenn Sie auf dem Trampolin sind.

AUFSICHTSPERSON

- ❖ Machen Sie sich mit den grundlegenden Sprüngen und Sicherheitsregeln vertraut. Um das Risiko von Verletzungen zu vermeiden und zu verringern, setzen Sie alle Sicherheitsregeln durch und stellen Sie sicher, dass neue Springer die Grundsprünge lernen, bevor sie schwierigere und fortgeschrittenere Sprünge versuchen.
- ❖ Alle Springer sollten beaufsichtigt werden, unabhängig von ihrem Fähigkeitsniveau oder Alter.
- ❖ Benutzen Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor der Benutzung immer auf Verschleißerscheinungen überprüft werden.
- ❖ Halten Sie alle Gegenstände, die den Springer behindern könnten, vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.

- ❖ Um eine unbeaufsichtigte und unbefugte Nutzung zu verhindern, sollte das Trampolin gesichert werden, wenn es nicht benutzt wird.

Allgemeine Sicherheit:

Springen Sie nicht über längere Zeit auf dem Trampolin, da Ermüdung die Verletzungsgefahr erhöhen kann. Hüpfen Sie nur kurze Zeit und lassen Sie dann andere mitmachen! Lassen Sie nie mehr als eine Person auf dem Trampolin hüpfen.

Springer sollten ein T-Shirt, Shorts oder Sweatshirts und reguläre Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuß sein. Wenn Sie gerade erst anfangen, sollten Sie langärmelige T-Shirts und Hosen tragen, um sich vor Kratzern und Abschürfungen zu schützen, bis Sie die richtige Landeposition und Form beherrschen. Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe mit harter Sohle, wie z. B. Tennisschuhe, da dies zu einer übermäßigen Abnutzung des Mattenmaterials führt. Sie sollten immer richtig auf- und absteigen, um Verletzungen zu vermeiden. Um richtig aufzusteigen, sollten Sie Ihre Hand auf den Rahmen legen und entweder auf den Rahmen treten oder rollen, über die Federn und auf die Trampolinmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu legen. Treten Sie nicht direkt auf die Rahmenmatte und fassen Sie die Rahmenmatte nicht an. Um richtig abzusteigen, gehen Sie zur Seite des Trampolins, legen Sie Ihre Hand als Stütze auf den Rahmen und treten Sie von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen des Trampolins unterstützt werden.

Springen Sie nicht leichtsinnig auf dem Trampolin, da dies Ihre Verletzungsgefahr erhöht. Der Schlüssel zur Sicherheit und zum Spaß auf dem Trampolin ist die Kontrolle und Beherrschung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Hüpfen in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin nie allein und ohne Aufsicht.

TRAMPOLINAUFSTELLUNG

Der erforderliche Mindestabstand in der Höhe beträgt 7,3 m (24 Fuß). In Bezug auf den horizontalen Abstand stellen Sie bitte sicher, dass sich keine gefährlichen Objekte in der Nähe des Trampolins befinden, wie z. B. Baumäste, andere Freizeitobjekte (d. h. Schaukeln, Swimmingpools), Stromleitungen, Wände, Zäune usw. Für eine sichere Nutzung des Trampolins beachten Sie bitte bei der Auswahl des Standplatzes für Ihr Trampolin folgende Punkte:

- ❖ Das Trampolin MUSS zur Benutzung auf einer ebenen Fläche stehen.
- ❖ Der Bereich sollte gut beleuchtet sein.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass sich keine Hindernisse unter, über oder um das Trampolin befinden.

UNFALLKLASSIFIZIERUNG

Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Auf- und Absteigen auf das Trampolin sehr vorsichtig. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin auf, indem Sie sich an der Rahmenunterlage festhalten, auf die Federn treten oder von einem Gegenstand (z. B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter) auf die Matte des Trampolins springen. Dadurch erhöhen Sie die Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT ab, indem Sie vom Trampolin springen und auf dem Boden landen, unabhängig von der Beschaffenheit des Bodens. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.

Gebrauch von Alkohol oder Drogen: Konsumieren Sie KEINEN Alkohol oder Drogen, wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihr Verletzungsrisiko, da diese Fremdstoffe Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und

Ihre allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.

Mehrere Springer: Wenn Sie mehrere Springer haben (mehr als eine Person auf dem Trampolin zur gleichen Zeit), erhöhen Sie das Risiko, sich zu verletzen. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit dem/den anderen Springer(n) zusammenstoßen oder auf den Federn landen.

In der Regel wird sich die leichteste Person auf dem Trampolin verletzen.

Aufschlagen auf den Rahmen der Federn: Wenn Sie auf dem Trampolin spielen, bleiben Sie in der Mitte der Matte. Dadurch verringern Sie das Risiko, sich durch eine Landung auf dem Rahmen der Federn zu verletzen. Halten Sie das Rahmenpolster immer über den Rahmen des Trampolins. Springen oder treten Sie NICHT direkt auf das Rahmenpolster, da es nicht dafür gedacht ist, das Gewicht einer Person zu tragen.

Verlust der Kontrolle: Versuchen Sie KEIN schwieriges Manöver, bis Sie es beherrschen. Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen, erhöhen Sie das Risiko, dass sich jemand verletzt.

MONTAGEANLEITUNG

Für den Aufbau dieses Trampolins benötigen Sie das dem Produkt beiliegende Spezialwerkzeug für die Federung. In Zeiten der Nichtbenutzung kann dieses Trampolin leicht zerlegt und gelagert werden.

Lesen Sie die Montageanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen.

VOR DEM ZUSAMMENBAU

In der nachstehenden Tabelle finden Sie die für Ihre Trampolingröße relevanten Teilebeschreibungen und -nummern. Die Montageschritte verwenden diese Beschreibungen und Nummern als Referenz für Ihre Bequemlichkeit. Vergewissern Sie sich, dass Sie alle aufgeführten Teile haben. Wenn Ihnen Teile fehlen, setzen Sie sich bitte sofort mit uns in Verbindung und unterlassen Sie den weiteren Zusammenbau. Um Verletzungen an Ihren Händen durch Quetschstellen während der Montage zu vermeiden, **empfehlen wir Ihnen, Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände zu verwenden.**

Teile Identifikation Tabelle (nicht im tatsächlichen Maßstab)

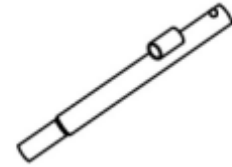
Verwenden Sie die folgende Zeichnung, um alle Teile zu identifizieren



① Rahmenrohr



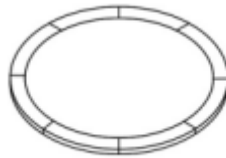
② T-Rohr Verbinder



③ Beinverlängerung/aufrechtes Rohr



④ "W" Form Beinrohr



⑤ Rahmenpolster



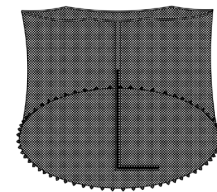
⑥ Sprungmatte



⑦ Feder



⑧ Feder Werkzeug



⑨ Sicherheitsnetz & schwarzes Seil



⑩ Obere Sicherungsstange



⑪ Untere Sicherungsstange



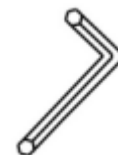
⑫ PVC-Hülse



⑬ Schraube



⑭ Mutter



⑮ Schraubenschlüssel



⑯ Spanner



⑰ Handbuch

Teile Liste

Bitte prüfen Sie die Stückliste, die für die von Ihnen gekaufte Trampolingröße relevant ist.

Referenz Nummer	Beschreibung	10FT	12FT	13FT	14FT
1	Rahmenrohr	6	8	8	8
2	T-Rohr Verbinder	6	8	8	8
3	Beinverlängerung/aufrechtes Rohr	3	4	4	4
4	"W"-Form Beinrohr	3	4	4	4
5	Rahmenpolster	1	1	1	1
6	Sprungmatte	1	1	1	1
7	Feder	60	72	80	80
8	Feder Werkzeug	1	1	1	1
9	Sicherheitsnetz & schwarzes Seil	1	1	1	1
10	Obere Sicherheitsnetzstangen mit Schaumstoff und Zylinderhut	6	8	8	8
11	Untere Schutznetzstangen mit Schaumstoff	6	8	8	8
12	PVC-Hülsen für Schutznetzstange	6	8	8	8
13	Schraube	6	8	8	8
14	Mutter	6	8	8	8
15	Schraubenschlüssel	1	1	1	1
16	Spanner	1	1	1	1
17	Handbuch	1	1	1	1

DENKEN SIE DARAN, WÄHREND DES AUFBAUS HANDSCHUHE ZU TRAGEN, UM QUETSCHUNGEN ZU VERMEIDEN

FÜR DEN AUFBAU DES TRAMPOLINS WERDEN MINDESTENS ZWEI PERSONEN BENÖTIGT

RAHMENMONTAGE

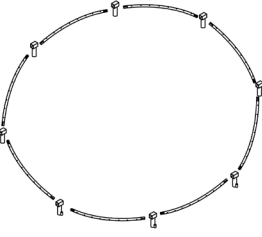
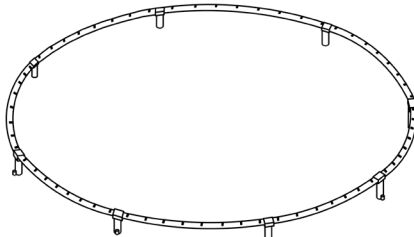
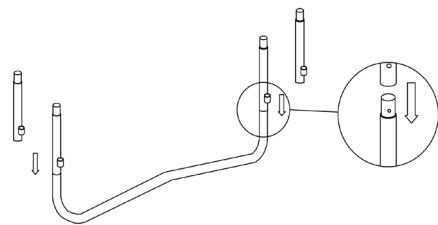
ACHTUNG!

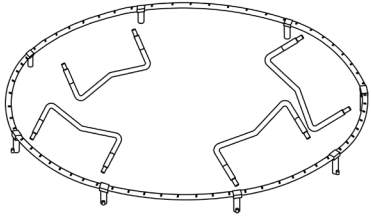
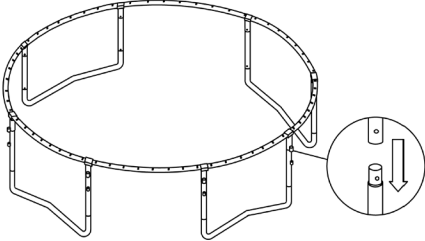
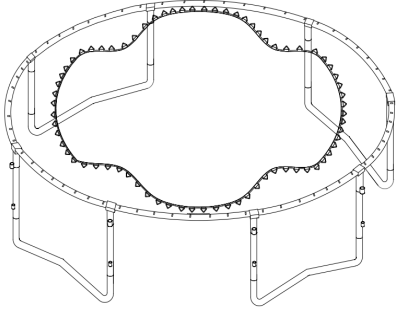
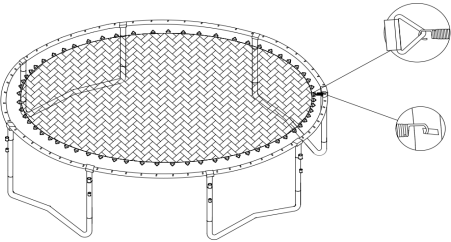
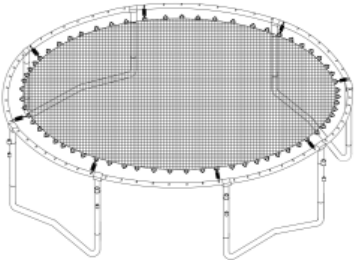
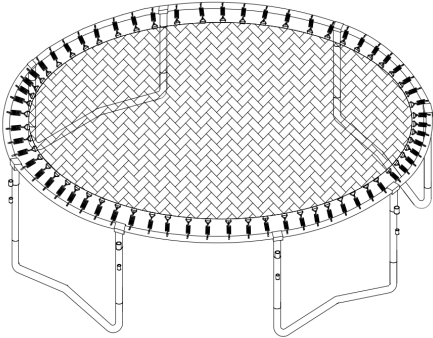
Stellen Sie das Trampolin an seinem endgültigen Standort auf! Bewegen Sie das Trampolin nach dem vollständigen Aufstellen **NICHT** mehr! Stellen Sie sicher, dass der Boden am Aufstellort eben ist, da sich sonst der Rahmen durch die Spannung der Federn verformen kann.

Wir empfehlen: Dass das Trampolin nur auf einer Rasenfläche aufgestellt werden **DARF**. Nicht geeignet auf Beton oder anderen harten Oberflächen.

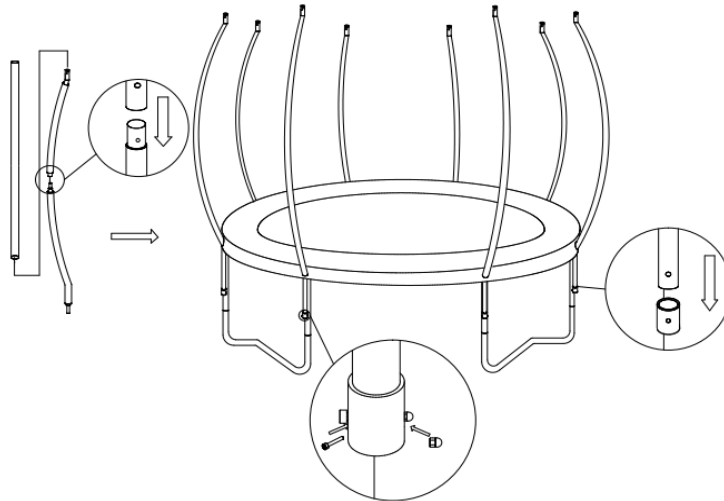
WARNUNG: Für die folgende Montage werden 2-3 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung benötigt. Sie **MÜSSEN** geschlossene Schuhe und Handschuhe tragen. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um den Montagebereich frei von jeglichen Gefahren ist, die einen Sturz oder Gleichgewichtsverlust verursachen können. Die Nichtbeachtung aller Anweisungen und Warnungen kann zu schweren Verletzungen führen.

Legen Sie alle Trampolin- und Sicherheitsnetzteile in Gruppen aus. Prüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile gemäß der Stückliste vollständig sind.

Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3
 <p>Legen Sie alle Rahmenrohre und T-Rohr-Verbinder wie gezeigt in einen Kreis.</p>	 <p>Die beiden Enden des Rahmenrohrs sind unterschiedlich. Ein Ende ist kleiner, das andere ist größer. Um den Zusammenbau zu erleichtern, stecken Sie zuerst das größere Ende des Rahmenrohrs in den T-Verbinder und dann das kleine Ende eines anderen Rahmenrohrs in denselben T-Verbinder. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Rahmenrohre und Verbinder miteinander verbunden sind.</p> <p>Hinweis: Das geschweißte Rohr des T-Rohrverbinders muss nach außen zeigen</p>	 <p>Verbinden Sie die Beinverlängerung mit den "W"-förmigen Beinrohren wie in der Abbildung gezeigt. Stellen Sie sicher, dass der Stift verriegelt ist.</p>

<p>Schritt 4</p> 	<p>Schritt 5</p> 	<p>Schritt 6</p> 
<p>Platzieren Sie alle Beinrohre innerhalb des Rahmenkreises, um sie mit den T-Rohr-Verbindern auszurichten.</p>	<p>Heben Sie den Rahmen an einer Seite an und stecken Sie das T-Rohr in das darunter liegende W-förmige / Basisbein. Wiederholen Sie diesen Schritt, um den Rest der W-förmigen Beine zu verbinden. Hinweis: Zum Anheben des Rahmens auf der gegenüberliegenden Seite werden zwei oder mehr Personen benötigt.</p>	<p>Legen Sie die Sprungmatte in den Kreis. Halten Sie das Logo des Sprungtuches nach oben.</p>
<p>Schritt 7</p> 	<p>Schritt 8</p> 	<p>Schritt 9</p> 
<p>Befestigen Sie das kleine Hakenende der Feder in einem der Dreiecksringe auf der Matte und führen Sie das große Hakenende der Feder mit dem Federbelastungswerkzeug in das Loch des Rahmenrohrs ein</p>	<p>Bringen Sie alle Federn gleichmäßig an, wie auf dem Bild gezeigt. WARNUNG: Das Trampolin steht unter starker Spannung, es kann mehr Kraftaufwand erforderlich sein, um die Federn am Rahmen zu befestigen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen oder abrutschen. Schwere Verletzungen können auftreten.</p>	<p>Befestigen Sie alle übrigen Federn</p>

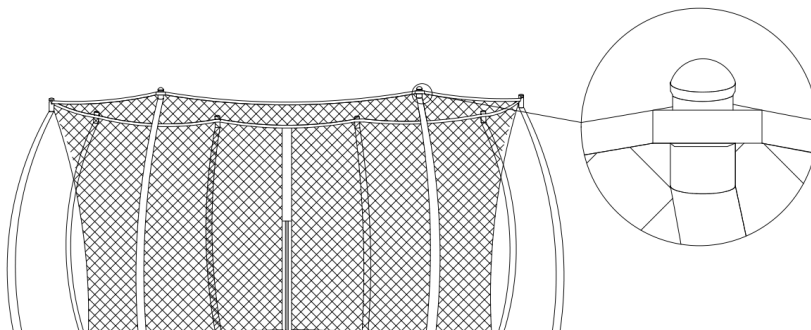
Schritt 10



Verbinden Sie die obere und untere Sicherheitsstange mit dem Bolzen und vergewissern Sie sich, dass der Bolzen eingerastet ist.

Decken Sie die gesamte Stange mit Hülse ab. Stecken Sie die gebogenen Sicherheitsstangen einzeln in die beiden geschweißten Rohre des Beinrohrs und ziehen Sie sie mit Schrauben und Muttern fest, wie in der Abbildung gezeigt.

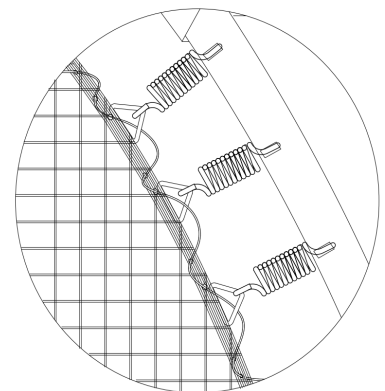
Schritt 11



Stell Sie sich auf die Sprungmatte und nehmen Sie dann das Sicherheitsnetz und stecke es nacheinander in die schwarzen Hüte.

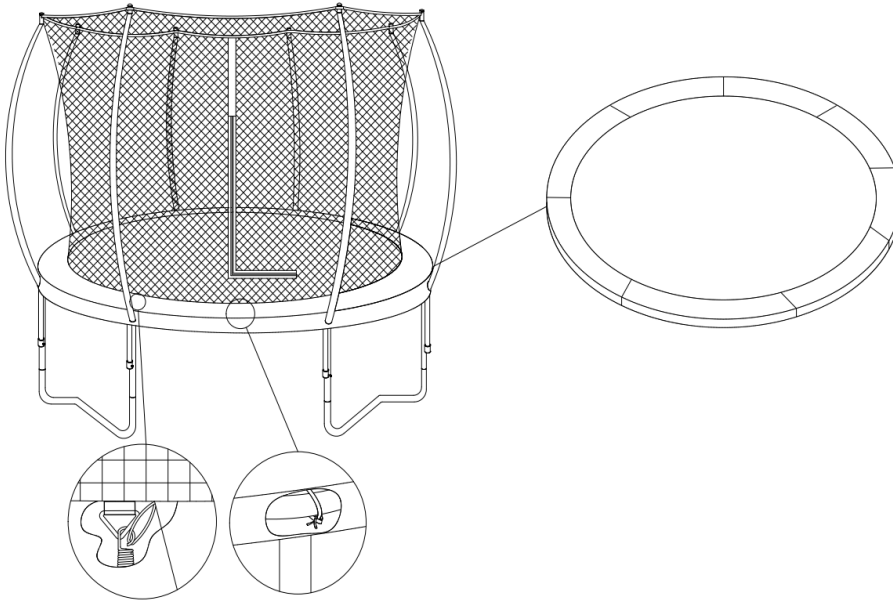
Achtung! Halten Sie den Eingang des Sicherheitsnetzes in der Mitte von zwei Verbindern und die gleiche Richtung mit dem Logo der Sprungmatte.

Schritt 12



Binden Sie das schwarze Seil durch das untere Loch des Sicherheitsnetzes und den Dreiecksring, beginnend mit dem Eingang des Sicherheitsnetzes.

Schritt 13

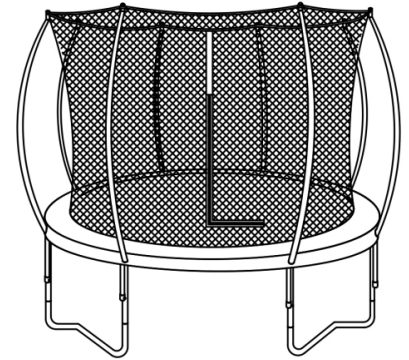


Legen Sie das Rahmenpolster nur so auf die Federn, dass die Laschen über den Außenrahmen hängen und kleben Sie die Klettverschlüsse an beiden Enden des Rahmenpolsters zusammen. Passen Sie die Position des Polsters an und stellen Sie sicher, dass jede Naht mit jedem T-Rohrverbinder ausgerichtet ist.

Binden Sie alle schwarzen Bänder unter dem Sicherheitspolster wie oben abgebildet an die Rahmenrohre.

Hängen Sie alle elastischen Streifen unter dem Sicherheitspolster an die nächstgelegenen Karabinerhaken

Schritt 14



Jetzt ist die Montage Ihres Trampolins abgeschlossen.

LEHRPLAN

Die folgenden Lektionen werden vorgeschlagen, um grundlegende Schritte und Sprünge zu erlernen, bevor Sie zu schwierigeren, komplizierteren Sprüngen übergehen. Bevor Sie tatsächlich auf das Trampolin steigen und es benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsanweisungen lesen und verstehen. Eine vollständige Besprechung und Demonstration der Körpermechanik und der Trampolinrichtlinien sollte auch zwischen dem Aufpasser und dem Schüler stattfinden.

Lektion 1

- A. Auf- und Absteigen - Demonstration der richtigen Techniken
- B. Der Grundaufprall - Demonstration und Übung
- C. Bremsen (Check the Bounce) - Demonstration und Übung. Lernen, auf Kommando zu bremsen
- D. Hands and knees (Hände und Knie) - Demonstration und Übung. Der Schwerpunkt sollte auf der Vier-Punkt-Landung und der Ausrichtung liegen.

Lektion 2

- A. Wiederholung und Übung der in Lektion 1 erlernten Techniken
- B. Knie Sprung -Demonstration und Übung. Erlernen Sie den grundlegenden Absprung zum Knie und wieder nach oben, bevor Sie eine halbe Drehung nach links und rechts versuchen.
- C. Sitz Sprung -Demonstration und Übung. Lernen Sie den grundlegenden Seat Sprung und fügen Sie dann einen Knie Sprung, Hände und Knie hinzu; wiederholen.

Lektion 3

- A. Wiederholen und üben Sie die in den vorherigen Lektionen erlernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Frontalabsprung - Um Mattenverbrennungen zu vermeiden und die Frontalabsprungposition zu lehren, sollten alle Kursteilnehmer aufgefordert werden, die Bauchlage (mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden) einzunehmen, während der Kursleiter auf fehlerhafte Positionen prüft, die zu Verletzungen führen könnten.
- C. Beginnen Sie mit einem Hand-Knie-Sprung und strecken Sie dann den Körper in die Bauchlage, landen Sie auf der Matte und kommen Sie wieder auf die Füße.
- D. Übungsroutine - Hände und Knie springen, Frontalabsprung, zurück auf die Füße, Sitz-Sprung, zurück auf die Füße.

Lektion 4

- A. Wiederholen und üben Sie die in den vorherigen Lektionen erlernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Halbe Drehung
 - i. Starten Sie aus der vorderen Fallposition und stoßen Sie sich beim Kontakt mit der Matte mit den Armen entweder nach rechts oder links ab und drehen Sie Kopf und Schultern in dieselbe Richtung.
 - ii. Achten Sie während der Drehung darauf, dass der Rücken parallel zur Matte und der Kopf nach oben zeigt.
 - iii. Landen Sie nach der Drehung in der vorderen Fallposition.

Nach Abschluss dieser Lektion verfügt der Schüler nun über ein Grundgerüst an Trampolinsprüngen. Die Springer sollten ermutigt werden, ihre eigenen Routinen zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt auf Kontrolle und Form liegt.

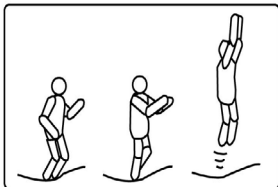
Ein Spiel, das gespielt werden kann, um die Schüler zu ermutigen, zu versuchen und Routinen zu entwickeln, ist "BOUNCE". Bei diesem Spiel zählen die Spieler von 1 bis X. Spieler eins beginnt mit einem Manöver, Spieler zwei muss das Manöver von Spieler eins nachmachen und ein weiteres hinzufügen. Spieler Drei führt die Manöver von Eins und Zwei aus und fügt dann ein drittes Manöver hinzu. Dies wird so lange fortgesetzt, bis ein Spieler die Übung nicht mehr

ausführen kann und jemand das Wort "BOUNCE" ausspricht. Der letzte verbliebene Teilnehmer ist der Gewinner! Auch bei diesem Spiel ist es wichtig, dass Sie Ihre Übungen kontrolliert ausführen und keine schwierigen oder hochqualifizierten Sprünge versuchen, die Sie noch nicht beherrschen.

Wenden Sie sich an einen zertifizierten Trampolintrainer, um Ihre Trampolinfähigkeiten weiterzuentwickeln.

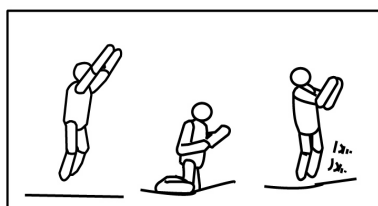
GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

DER GRUNDSPRUNG



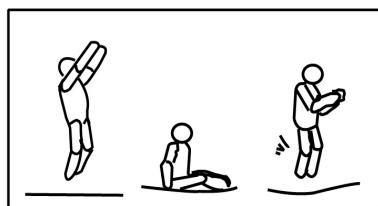
1. Starten Sie aus dem Stand, Füße schulterbreit auseinander und mit Augen auf der Matte.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne und oben und in einer kreisförmigen Bewegung herum.
3. Bringen Sie die Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße bei der Landung auf der Matte schulterbreit

KNIE SPRUNG



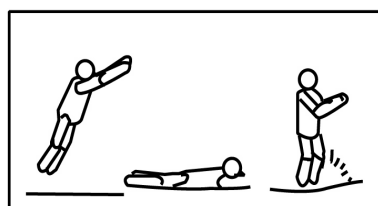
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und halten Sie sie niedrig.
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie den Rücken gerade, den Körper aufrecht und benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Durch Hochschwingen der Arme in die Ausgangsposition zurückspringen.

SEAT BOUNCE



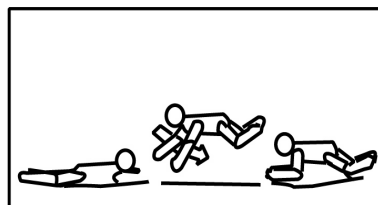
1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.
2. Platzieren Sie ihre Hände seitlich auf der Matte.
3. Springen Sie auf, indem Sie sich mit den Händen von der Matte stoßen.

FRONT BOUNCE



1. Starten Sie mit der Grundposition (wie in der Abbildung gezeigt)
2. Landen Sie auf dem Bauch, mit dem Gesicht nach unten
3. Platzieren Sie ihre Arme ausgestreckt nach vorne
4. Drücken Sie sich mit den Händen von der Matte und gehen Sie in die Ausgangsposition zurück.

180 DEGREE BOUNCE



1. Landen Sie in der Bauchlage
2. Drücken Sie sich mit der linken oder rechten Hand und Arm ab um sich in die gewünschte Richtung zu drehen,
3. Der Kopf und Schultern sollen sich in dieselbe Richtung bewegen, der Rücken soll gerade und parallel zur Matte sein.

Landen Sie auf dem Bauch und drücken Sie sich mit Händen und Arme ab, um in die Ausgangsposition zurück zu kehren