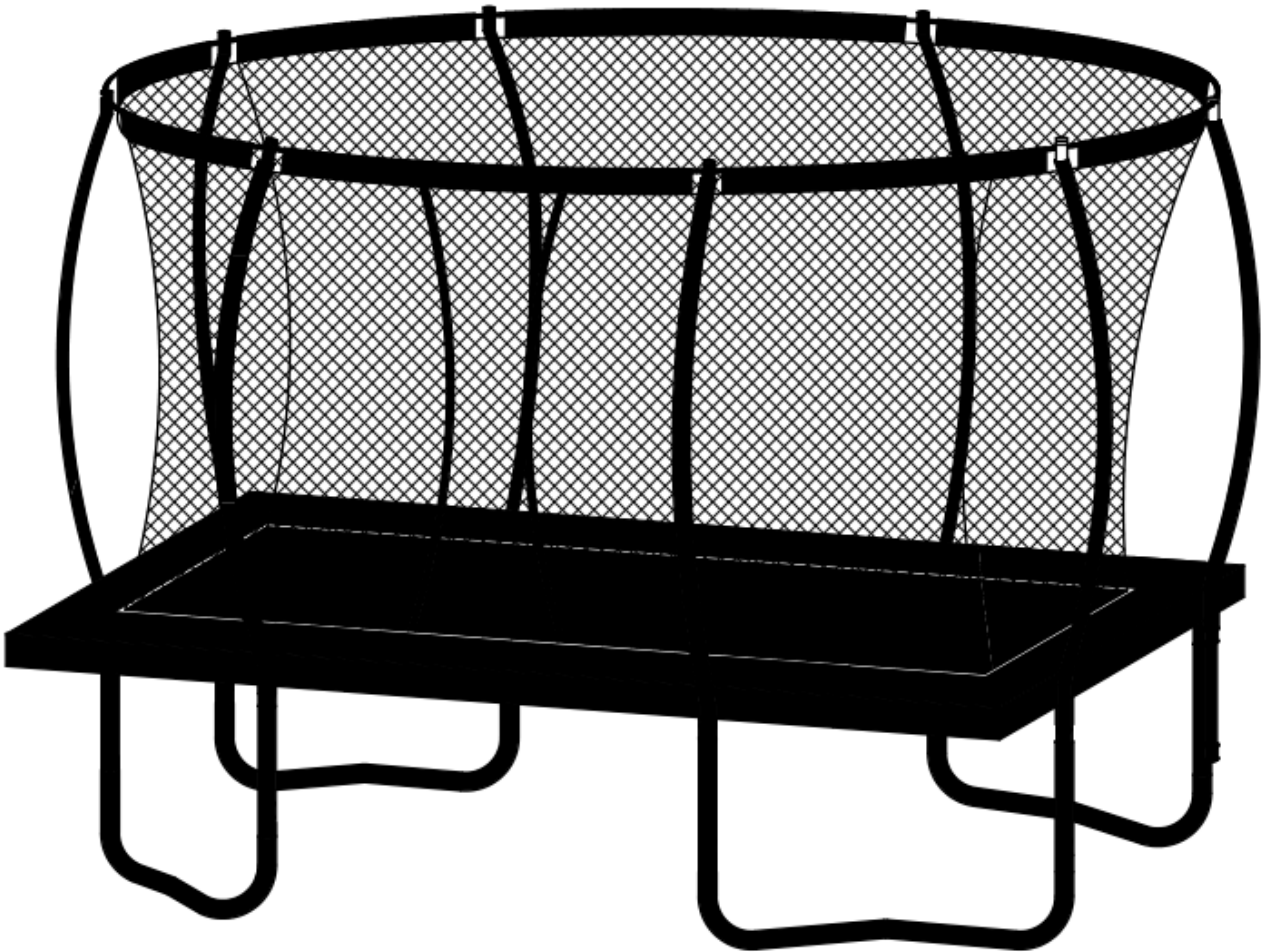


MANUAALI
NELIKULMAINEN TRAMPOLIINI
RECTANGULAR



- 7ft x 10ft**
- 8ft x 12ft**

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

VAROITUS

Vaatii aikuisen kokoamaan.

Valvova aikuinen vaaditaan.

Suojele lapsia:

Estä lapsia putoamasta tai kuristumasta.

Poistu vain oven kautta ja ole varovainen.

Auta lapsia sisään ja ulos turvaverkosta.

- “Varoitus. Enintään 150kg”;
- “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, autotali, talo, roikkuvat oksat, pyykkinarut tai sähköjohdot.
- Trampoliineja ei tule koota betonille, asfaltille tai muille koviille 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 tuulella 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 tuulella 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 -vinkkejä:

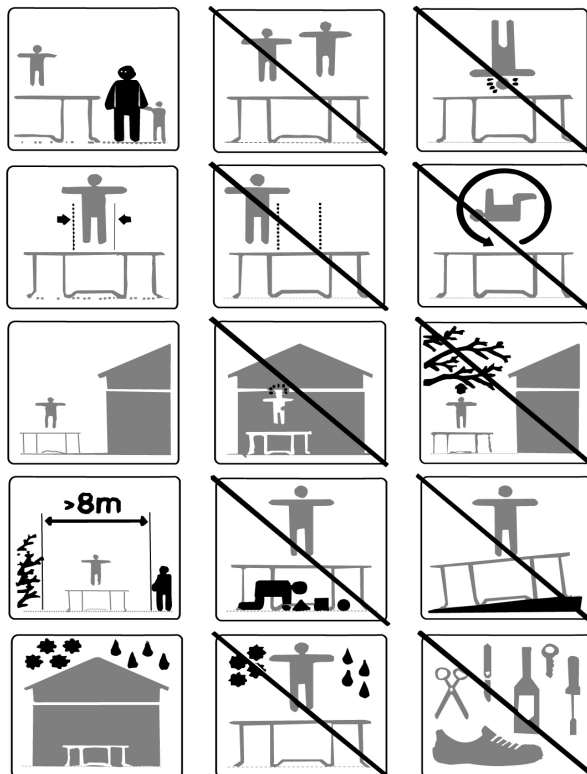
- ❖ Tämän trampoliinin väärin käyttäminen ja vahingoittaminen on vaarallista ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen!
 - ❖ Trampoliinit ovat ponnahduslaitteita, jotka siirtävät käyttäjän epänormaaliin korkeuteen ja erilaisiin kehon asentoihin, joihin hän ei välttämättä ole tottunut. Eli trampoliinilla 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 tuntea 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 HYPPIÄT
LISÄVÄT
LOUKKAANTUMISEN
RISKIÄ.

PAALLEEN TAI KAULALLEEN
LASKEUTUMINEN SAATTAA JOHTAA
HALVAANTUMISEEN TAI
KUOLEMAAN!
SUOSITTELEMME, ETTÄ ET TEE
VOLTTEJA, KOSKA NE SAATTAVAT
JOHTAA PÄÄLLE TAI KAULALLE
PUTOAMISEEN.



*Käyttäjän maksimipaino: 150kg

*Ei sovi alle 36-kuukautisille lapsille

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 hypäät ilmaan samasta kohdasta. Lisää turvallisuusvinkejä ja -ohjeita saat ottamalla yhteyttä sertifioidulta trampoliiniohjaajalta.

Valvoja:

Muita trampoliinin käyttäjiä valvottaessa valvojien 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 peitettyä 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 hypäät 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 hypyihin. Lue

perusteet osiota oppiaksesi perushyppy.

- ❖ 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 hyppynä.
- ❖ Pidä silmät matossa pitääksesi kontrollin.
- ❖ Älä koskaan päästä useampia kuin yhden henkilön kerralla trampoliinille.
- ❖ Pidä aina paikalla valvojaa, kun olet trampoliinilla.

VALVOJAT

- ❖ Tutustu perushyppyyhin ja turvallisuussääntöihin. Välttääksesi loukkaantumisia ja vähentääksesi niiden riskiä varmista kaikkien turvallisuussääntöjen noudattaminen ja varmista, että uudet hyppijät oppivat perushyppy 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 voimistelukenkiä, paksuja sukkiä 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 loukkaantumisen 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 varmista, 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 valaistua.
- ❖ Varmista, että trampoliinin alla, yllä tai ympärillä ei ole mitään esteitä.

ERILAISET ONNETTOMUUKSET

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.



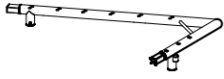


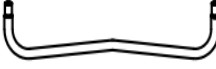
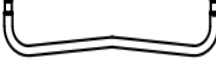


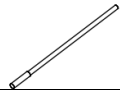

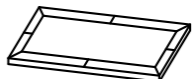









Luethan kaikki kokoamisohjeet lävitse ennen kuin aloitat tuotteen kokoamisen.

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.**

Osalista

Tarkista ostamasi tuotteen osalista.

Osa nro	Kuvaus trampoliinin osasta	Kuva	7x10ft	8 x 12ft
1	"L"-tyypin rungon putki		2	2
2	Hiukan käyrä rungon putki (Pitkä)		2	2
3	"L"-tyypin rungon putki		2	2
4	Suora rungon putki (Lyhyt)		2	2
5	Jalkaosaa		8	8
6	"W"-muotoinen jalkaputki, jossa merkki 1		2	2
7	"W"-muotoinen jalkaputki, jossa merkki 2		2	2
8	Ylempi turvaverkon putki, jossa vaahtomuovisuojus ja korkki		8	8
9	Alempi turvaverkon putki, jossa vaahtomuovisuojus		8	8
10	Lasikuituputki		Määrä riippuu paketin mukana tulevasta määrästä.	
11	Sulkukohdan putken suojuus		8	8
12	Rungon pehmuste		1	1
13	Hyppymatto, jossa kolmioita		1	1
14	Turvaverkko ja musta köysi		1	1
15	Jousi		60	72
16	Jousityökalu		1	1
17	Ruuvi		8	8
18	Ruuvinkorkki		8	8
19	Jakoavain		1	1
20	Kuusiokoloavain		1	1
21	Ohjekirja		1	1

MUISTA KÄYTTÄÄ HANSKOJA KOKOAMISEN AIKANA VÄLTÄÄKSESI KÄSIEN JÄÄMISEN OSIEN

VÄLIIN. TRAMPOLIININ KOKOAMINEN VAATII VÄHINTÄÄN KAKSI IHMISTÄ.

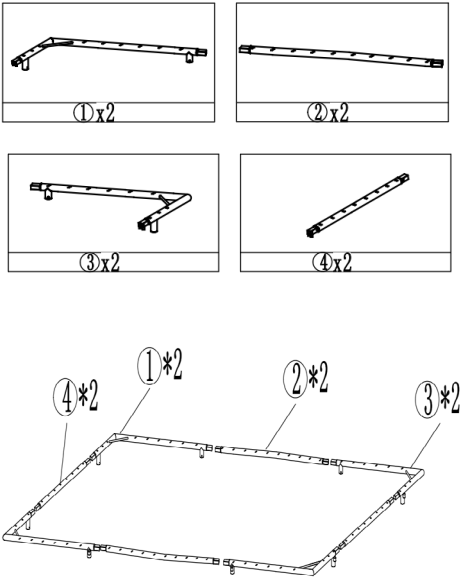
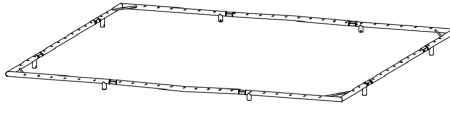
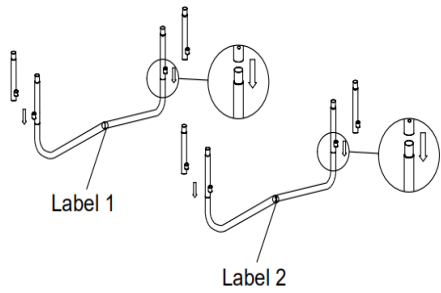
RUNGON KOKOAMINEN

VAROITUS!

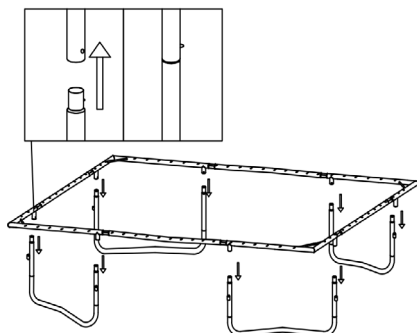
Aseta trampoliini sen lopulliseen sijoituspaikkaan! ÄLÄ SIIRRÄ trampoliinia sen kokoamisen jälkeen! Varmista, että maa on tasainen kokoamispaikassa tai muuten jousien jännite saattaa vääntää runkoa.

Suosittelemme: Trampoliini TÄYTYY asettaa ruuholle. 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.

<u>Vaihe 1</u>	<u>Vaihe 2</u>	<u>Vaihe 3</u>
		
<p>Tarkista ennen asennusta, että kaikki osalistassa mainitut osat ovat tallessa.</p> <p>Aseta runko nelikulmion muotoon, kuten kuvassa.</p>	<p>Yhdistä jokainen rungon putki järjestyksessä toisiinsa, kuten kuvassa. Pidä rungon putkien puoli, jossa on reiät jousille, ylöspäin.</p> <p>Huomio: Hiukan kaarevien rungon putkien tulisi kääntyä ulospäin.</p>	<p>Aseta "W"-muotoinen jalan putki jalkaosan putkeen, kuten kuvassa. Varmista tapin olevan lukittuna.</p> <p>HUOMIO: "W"-muotoisissa jalkaputkissa on merkinnät 1 ja 2. Kokonaiset jalkaputket, joissa on samat merkinnät, tulisi asettaa poikittain.</p>

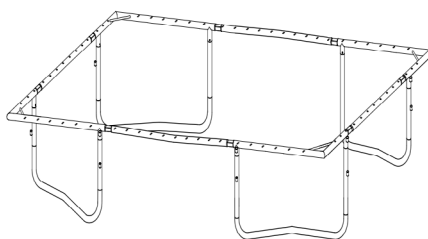
Vaihe4



Nosta runkoa yhdeltä puolelta ja kiinnitä jalkaputket hitsattuihin putkiin. Toista tämä vaihe ja yhdistä loputkin jalkaputkista.

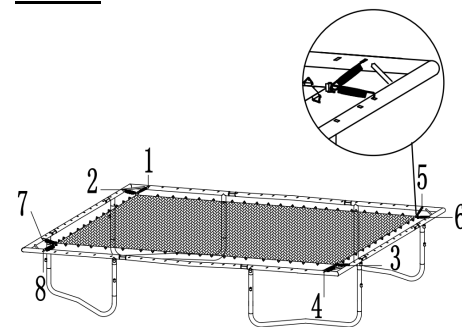
Huomio: kaksi tai enemmän henkeä vaaditaan rungon nostamiseen vastakkaisilta puolilta.

Vaihe5



Toista tämä vaihe yhdistääksesi loput jalkaputkista.

Vaihe6

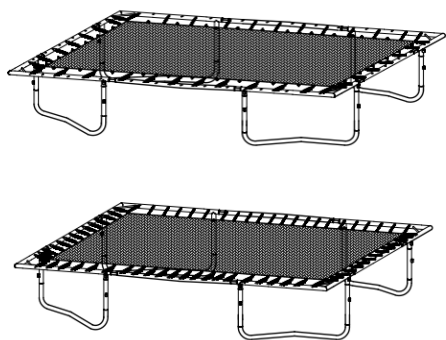


Aseta hyppymatto rungon putkien keskelle.

Kiinnitä jousen pikkukoukku kolmion muotoiseen renkaaseen maton yhdessä nurkassa ja jousen suuri koukku yhteen rungon nurkan reikään oikealla tavalla jousityökalulla. (Yksi jousi kolmiorengaaseen, kaksi jousia neliörengaaseen.)

Kiinnitä jouset symmetrisesti kuvan mukaisessa järjestyksessä.

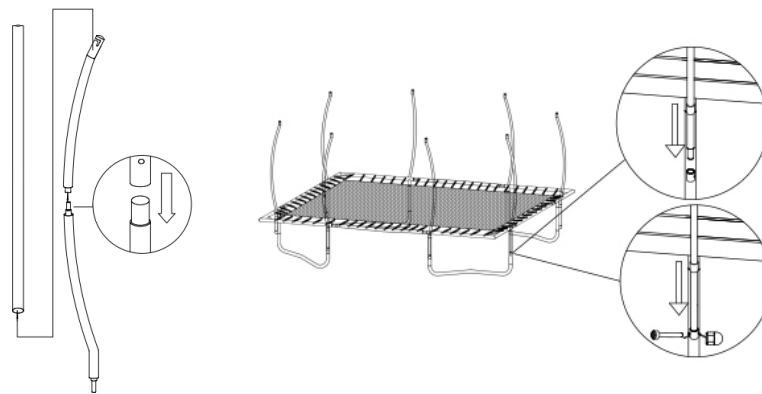
Vaihe7



Toista jousien yhdistäminen sopiviin reikiin rungon puskissa, kuten kuvissa. Kiinnitä jousia tasaisesti.

TÄRKEÄÄ: Trampoliiniin kohdistuu paljon jännitettä, joten jousien kiinnittäminen runkoon saattaa vaatia paljon voimaa. Ole varovainen, että sormesi eivät jää väliin tai lipeä. **TÄSSÄ VAIHEESSA TULEE KÄYTTÄÄ HANSKOJA.**

Vaihe8

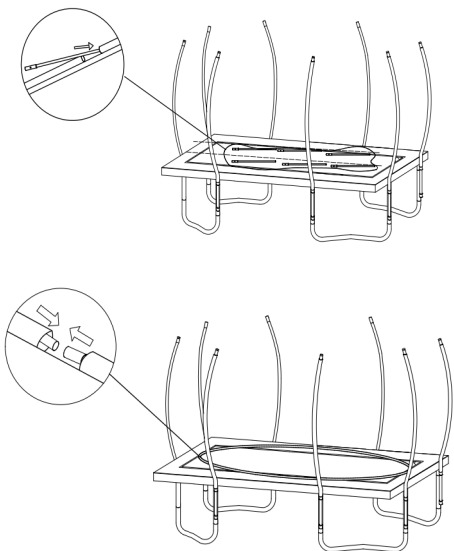


Yhdistä jokainen ylempi turvatanko alempaan turvatankoon tapilla. Peitä koko tanko suojuksella. Korkkien tulisi olla suojuksen ulkopuolella.

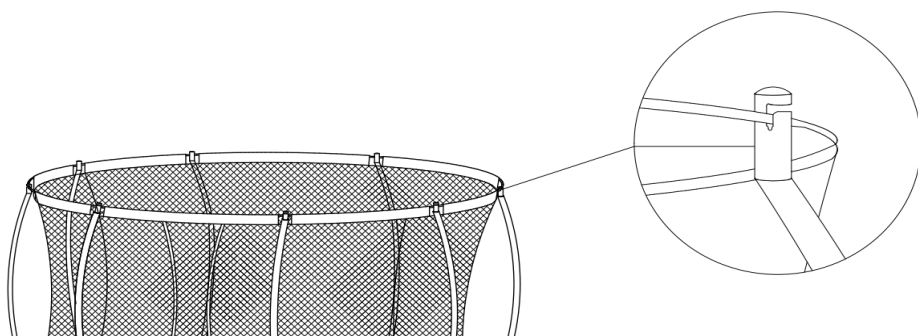
Aseta turvaverkon tangot kahteen hitsattuun putkeen jalkaputkissa, kuten kuvassa.

Kiristä turvatangot ruuveilla hitsattujen tankojen alaosaan jakoavaimella ja sitten kiristä ruuvikorkilla.

Vaihe9



Vaihe11

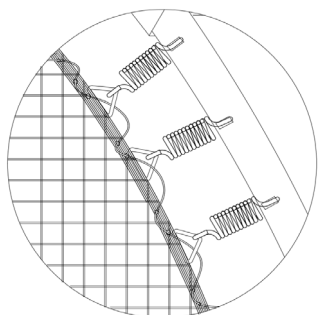


Aseta lasikuitutangot turvaverkon yläosaan yksi kerrallaan.
Kiinnitä kahden lasikuitutangon päät yhteen hopeisella yhdistimellä. (Jos mukana on lyhyempi putki, yhdistä se viimeisenä.)

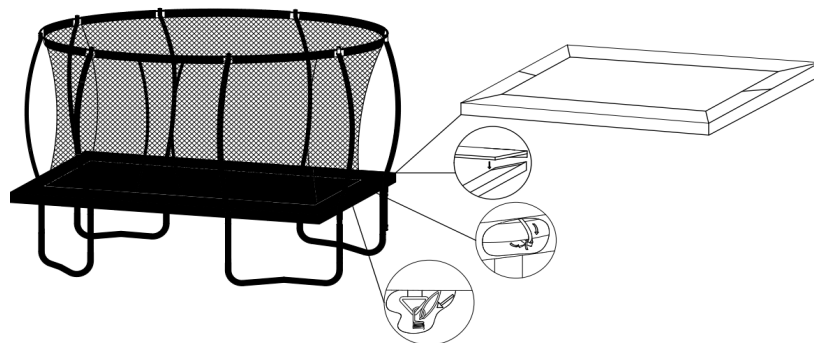
Seiso hyppymatolla ja sitten nosta ylös turvaverkon lasikuitutangot ja aseta ne mustiin korkkeihin yksi kerrallaan.

Huomio: Pidä turvaverkon aukko kahden turvaverkon tangon välissä.

Vaihe1



Sido musta nauha turvaverkon alareunan reikien ja kolmioiden lävitse yksi kerrallaan.



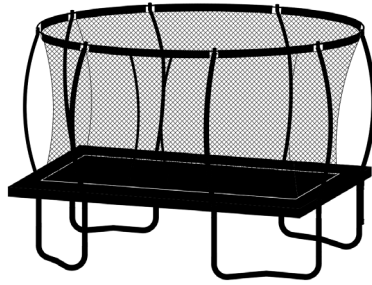
Aseta rungon pehmuste jousien päälle niin, että vain läpät roikkuvat rungon ulkopuolella. Säädä pehmuste paikoilleen ja varmista, että sen saumat ovat samassa kohdassa kuin T-putkiyhdistimet.

Kiinnitä tarranauhat yhteen tiukasti.

Sido kaikki mustat nauhat turvapehmusteen alle rungon putkiin, kuten kuvassa yllä.

Ripusta kaikki kuminauhat turvapehmusteen alle lähimpiin jousikoukkuihin.

Vaihe12



Nyt trampoliinisi on koottu valmiiksi

VAROITUS!

Kokoa trampoliini sen viimeiseen käyttöpaikkaan. Kun kokoaminen on valmis, **ÄLÄ SIIRRÄ** trampoliinia! Jännitejouset saattavat muuttaa rungon muotoa.

Jos sinun täytyy siirtää trampoliinia, pura se tai käytä vähintään 5-6 ihmistä trampoliinin siirtämiseen horisontaalisesti.

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 työnnä kädet joko oikealle tai vasemmalle. Käännä päätä ja olkapäitä samaan suuntaan.
 - ii. Käännöksen aikana varmista, että selkä on yhdensuuntaisesti maton kanssa ja pää ylöspäin.
 - iii. Käännöksen jälkeen pudottaudu etupudotusasentoon

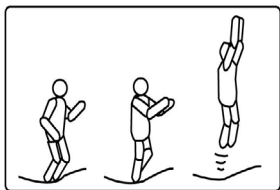
Tämän oppitunnin jälkeen oppilas tietää perusteet trampoliinilla hyppimisestä. Hyppijöitä tulisi kannustaa kokeilemaan ja kehittämään rutiineja keskittyen kontrolliin ja asentoon.

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 osaamien hyppyyden vaikeustasoa tai taitotasoa.

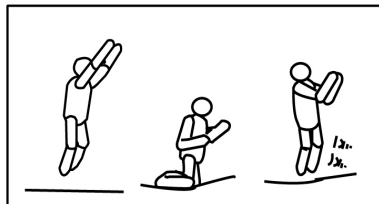
Sertifioituun trampoliiniohjaajaan tulisi ottaa yhteyttä ennen trampoliinitaitojen syvempää kehittämistä.

PERUSTRAMPOLIINIHYPPYT

PERUSHYPPY



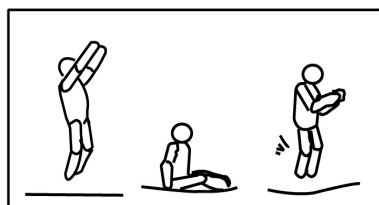
1. Aloita seisoma-asennosta jalat olkapäiden leveydellä ja katse matossa
2. Heiluta käsiä eteenpäin ja ylös ja ympäri ympyrässä
3. Tuo jalat yhteen ilmassa ja osoita varpailla alaspäin
4. Pidä jalat olkapäiden leveydellä, kun laskeudut mattoon



POLVIHYPPY

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

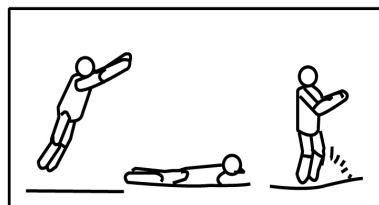
SEAT BOUNCE



ISTUMAHYPPY

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

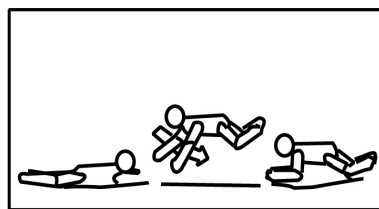
FRONT BOUNCE



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

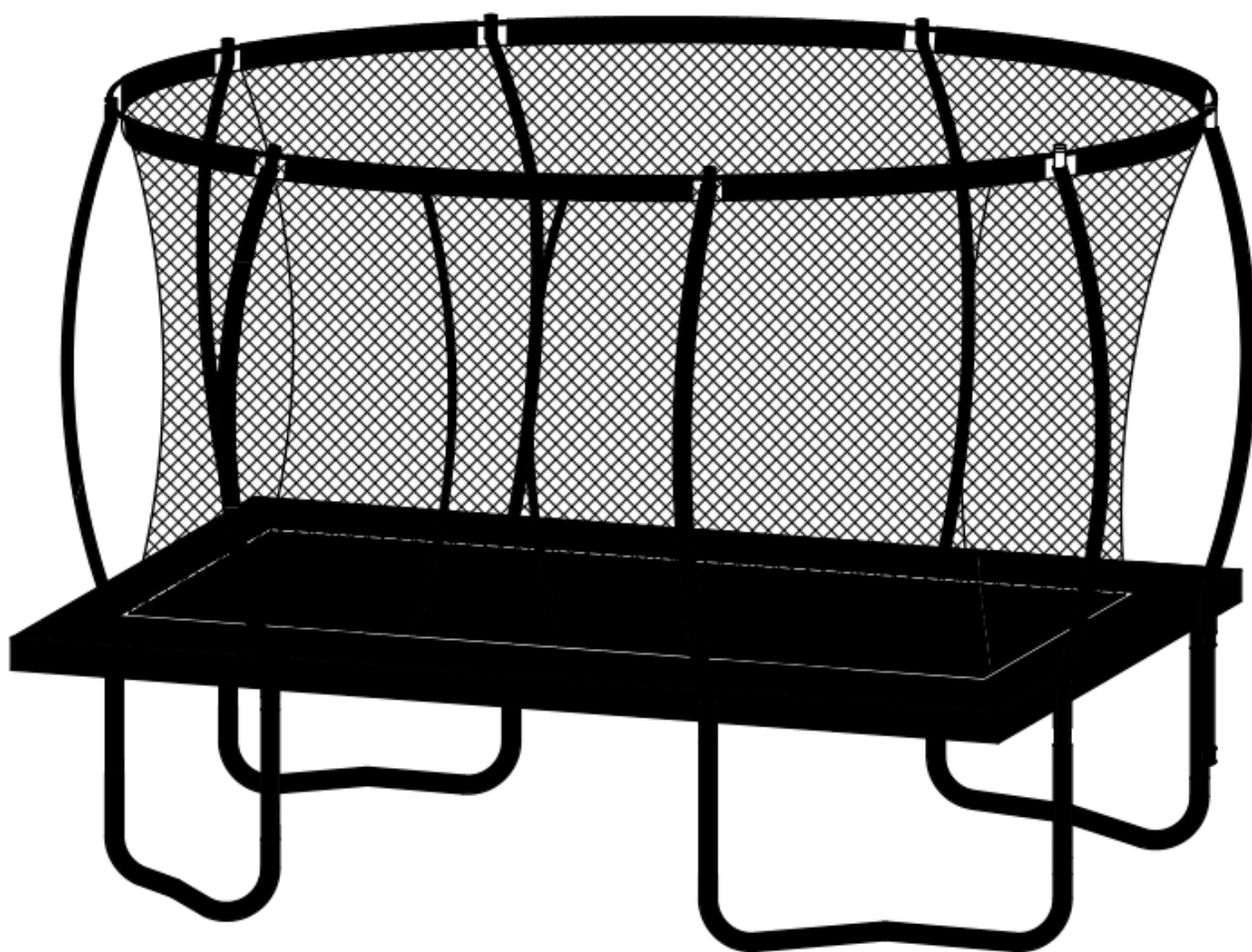
Tämä suomennettu käyttöohje on käännetty Englannin kielestä. Pidätämme oikeudet mahdollisiin käännösvirheisiin. Käännös on tehty virallisen, englanninkielisen version pohjalta.

Vastuuvapauslauseke

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

ASSEMBLY INSTRUCTION MANUAL

RECTANGLE TRAMPOLINE



- 7ft x 10ft
- 8ft x 12ft

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

!WARNING

Adult assembly required.

Adult supervision required for children using safety net.

Protect children:

Prevent falls and strangulations. Exit through the door only and use caution.

Assist children in and out the safety net.

- “Warning. Max 150kg”;
- “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.

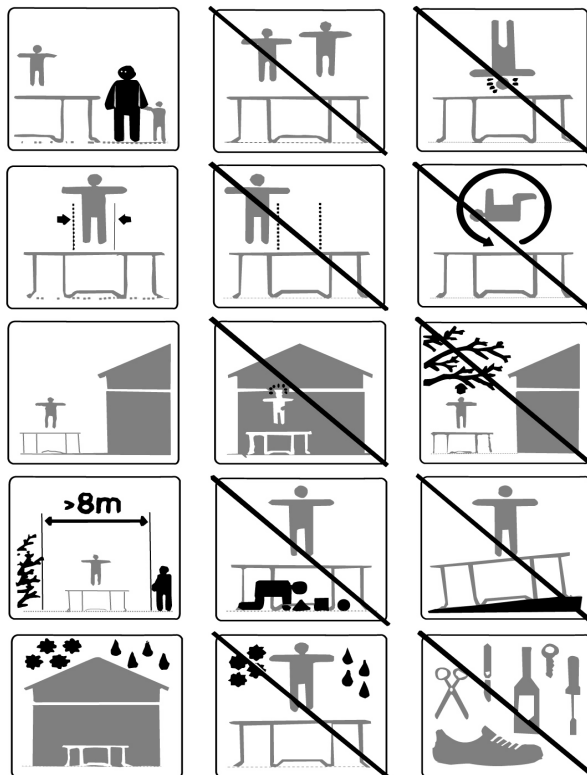
- ❖ Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
 - ❖ Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements that they may not be used to, so care should be taken when performing any type of exercise on 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: 150kg

*Not suitable for children under 36 months

INFORMATION ON USE OF THE TRAMPOLINE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

Jumper:

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

Supervisor:

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

TRAMPOLINE SAFETY INSTRUCTIONS

JUMPERS:

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

SUPERVISORS

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

General Safety:

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

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

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

TRAMPOLINE PLACEMENT

The minimum overhead clearance required is 24 feet (7.3 meters). In terms of horizontal clearance, please ensure that no hazardous objects are near the trampoline such as tree limbs, other recreational objects (i.e. swing sets, swimming

pools), electrical power wiring, walls, fences, etc. For safe use of the trampoline, please be aware of the following when selecting a place for your trampoline:

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

ACCIDENT CLASSIFICATION

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

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

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

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS






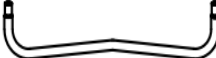



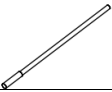

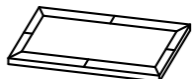


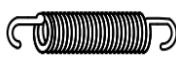



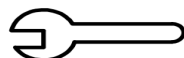


To assemble this trampoline, you will need the special spring loading tool enclosed with your product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored.
Please read the assembly instructions thoroughly before beginning to assemble the product.

PRIOR TO ASSEMBLING

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

Parts List

Please check the parts list you have purchased.

Part No.	Description Trampoline Parts	Drawing	7x10ft	8 x 12ft
1	"L" type frame tube		2	2
2	Little curve frame tube(Long)		2	2
3	"L" type frame tube		2	2
4	Straight frame tube(Short)		2	2
5	Leg Extension		8	8
6	"W" shape leg tube -with label 1		2	2
7	"W" shape leg tube -with label 2		2	2
8	Upper safety net poles with foam and top hat		8	8
9	Lower safety net poles with foam		8	8
10	Fiberglass poles		The quantity is subject to the actual received.	
11	Sleeve for enclosure poles		8	8
12	Frame pad		1	1
13	Jumping mat with triangles		1	1
14	Safety net & black rope		1	1
15	Spring		60	72
16	Spring tool		1	1
17	Screw		8	8
18	Screw cap		8	8
19	spanner		1	1
20	Hexagonal Spanner		1	1
21	Instruction Book		1	1

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

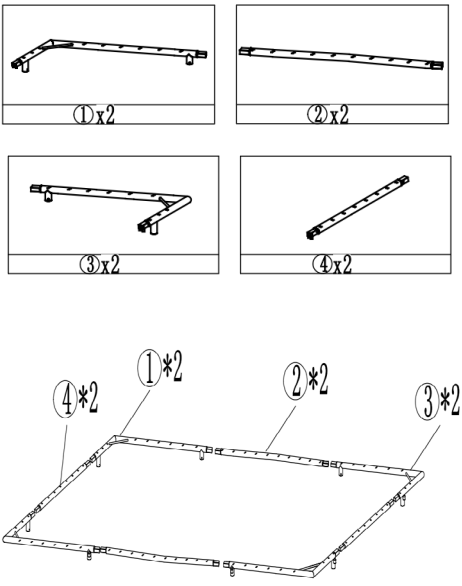
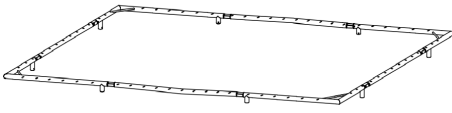
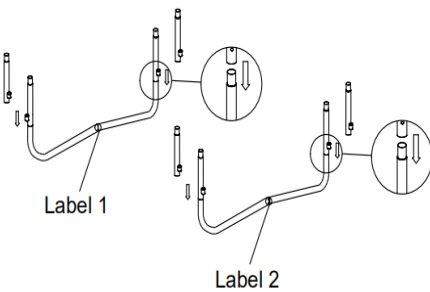
FRAME ASSEMBLY

WARNING!

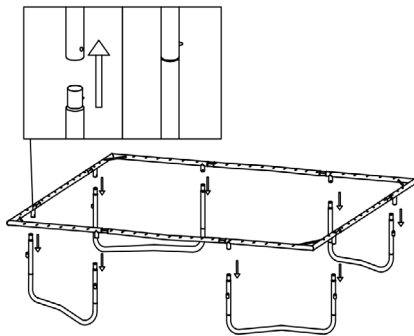
Set-up the trampoline in its final location! After complete set-up, DO NOT MOVE the trampoline after assembly! Make sure the ground is level at the set up location otherwise the tension of the springs might deform the frame.

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.

<p>Step 1</p> 	<p>Step 2</p> 	<p>Step 3</p> 
<p>Check, prior to assembly, that all parts are complete according to the parts list. Put frame tube in a rectangle as shown.</p>	<p>Connect each frame tube in sequence as shown. Keep the sides of the frame with the spring slits facing upwards. Note: The little curve frame tube should face outwards.</p>	<p>Insert "W" shape leg tube into the leg extension tube as shown in the picture. Make sure the pin locked. NOTE :There are label 1 and label 2 on the "W" shape leg tubes . The complete leg tubes with the same labels should be placed diagonally.</p>

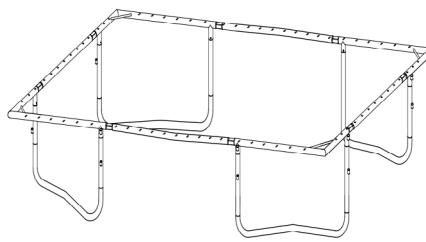
Step4



Lift up the frame on one side and insert the leg tubes into the welded tube . Repeat this step to connect rest of leg tubes.

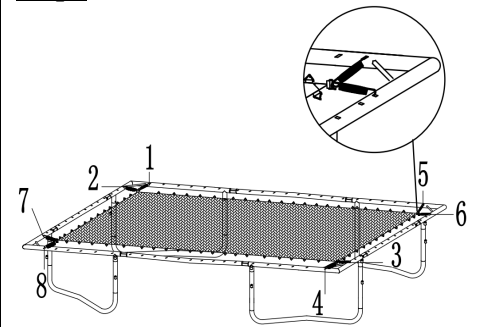
Note: two or more persons are required to lift the frame on the opposite side.

Step5



Repeat this step to connect rest of leg tubes.

Step6

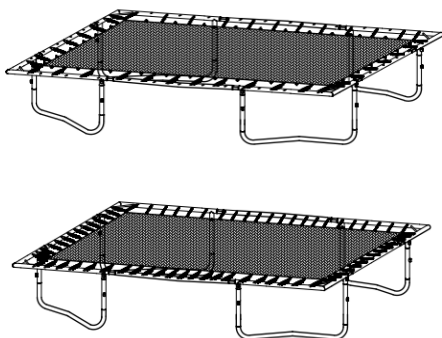


Lay the jumping mat into the middle of the frame tube

Attach small hook end of spring into the rectangle rings in one of the corners on the mat and another big hook end of spring is attached to the hole in the corner of frame accordingly by spring tool.(One rectangular ring with two springs,one triangle ring with one spring)

Attach the springs symmetrically according to the sequence in the drawing.

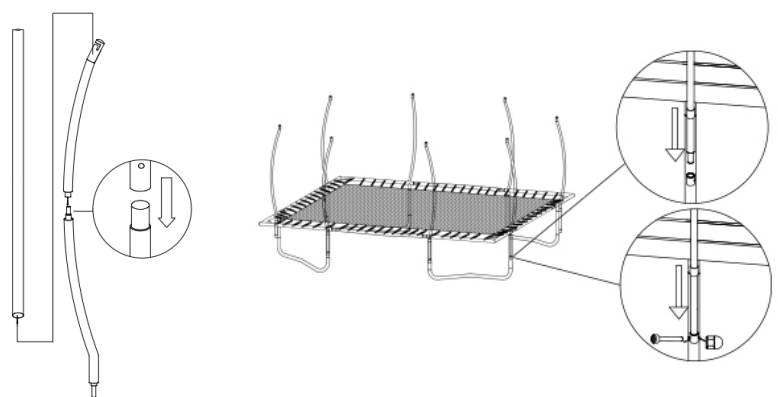
Step7



Repeat to attach the springs to the corresponding holes on frame tube alternately shown as above picture. Attach all other springs evenly.

IMPORTANT: 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. **GLOVES MUST BE WORN FOR THIS PART**

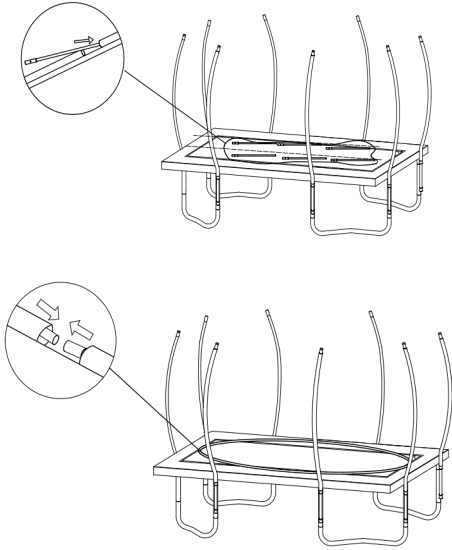
Step8



Connect each upper safety pole and lower safety pole together by the pin. Cover the entire pole with sleeves. The top hats are out of the sleeves.

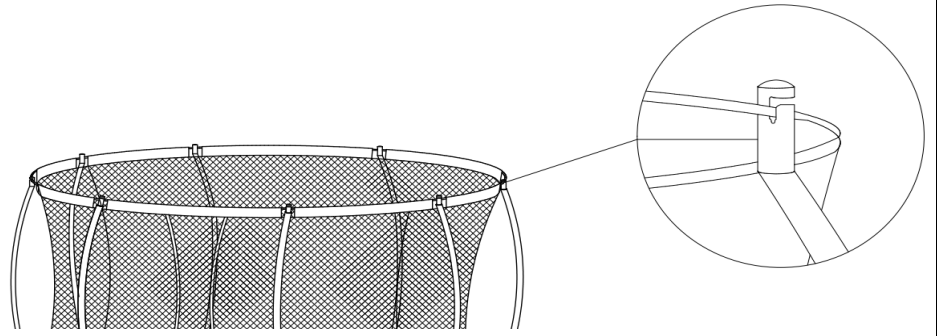
Insert the safety net poles into the two welded tubes of the leg tube, as shown in the picture. Tighten the safety poles with bolts at the bottom welded tubes by spanner,then tighten the screw cap.

Step9



Insert fiberglass poles into the top sleeves of safety net one by one. Join the ends of two fiberglass poles together by silver connector.(If there is a shorter pole, then assemble it at last.)

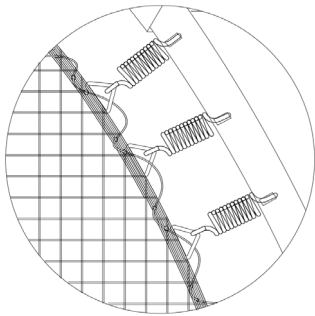
Step11



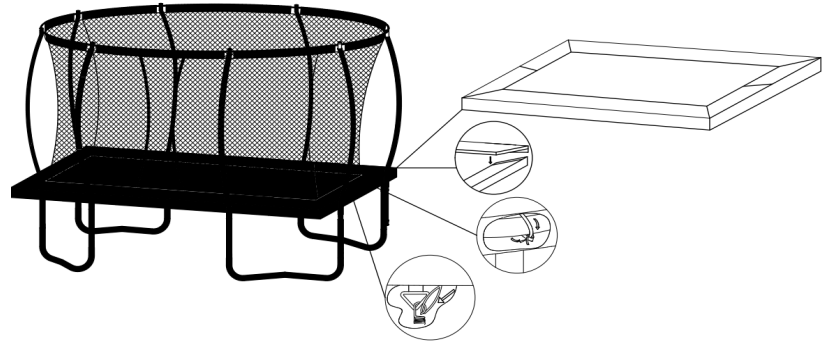
Stand on the jumping mat and then pick up the safety net's fiberglass poles and insert them to the black top hats one by one.

Attention: Keep the entrance of safety net in the middle of two safety net pole.

Step11

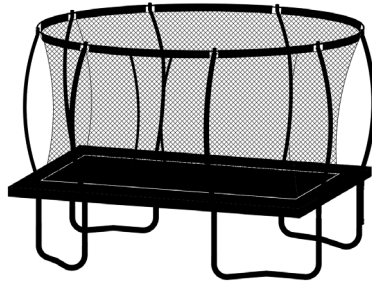


Tie black tap through the bottom hole of safety net and triangle ring one by one.



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

Step12



Now your trampoline installation is complete.

WARNING!

Set-up the trampoline at its final location. After complete set-up, DO NOT MOVE the trampoline! The tension of the springs might deform the frame.

If you must move the trampoline, disassemble it again or use at least 5-6 people to move it only horizontally.

LESSON PLAN

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

Lesson 1

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

Lesson 2

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

Lesson 3

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

Lesson 4

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

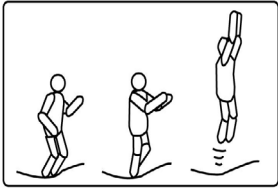
After completing this lesson, the student now has a basic foundation of trampoline bounces. Jumpers should be encouraged to try and develop their own routines with the emphasis on control and form

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

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

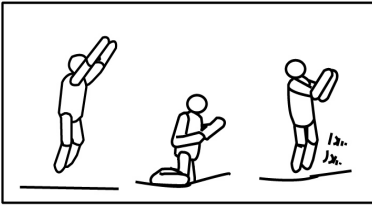
BASIC TRAMPOLINE BOUNCES

THE BASIC BOUNCE



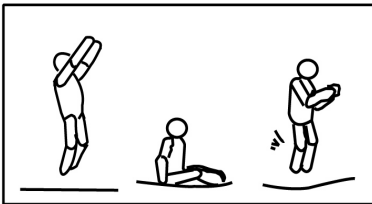
1. Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat
2. Swing arms forward and up and around in a circular motion
3. Bring feet together while in mid-air and point toes downward
4. Keep feet shoulder width apart when landing on mat.

KNEE BOUNCE



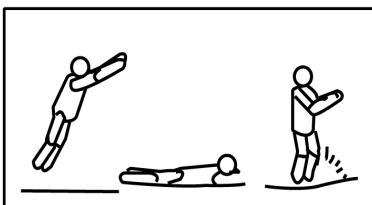
1. Start with basic bounce and keep it low.
2. Land on knees keeping back straight, body erect and use your arms to maintain balance.
3. Bounce back to basic bounce position by swinging arms up.

SEAT BOUNCE



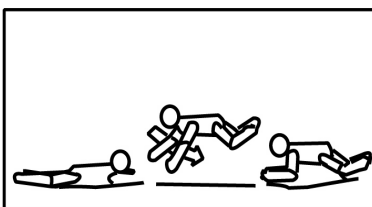
1. Land in a flat sitting position.
2. Place hands on mat besides hips
3. Return to erect position by pushing with hands.

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

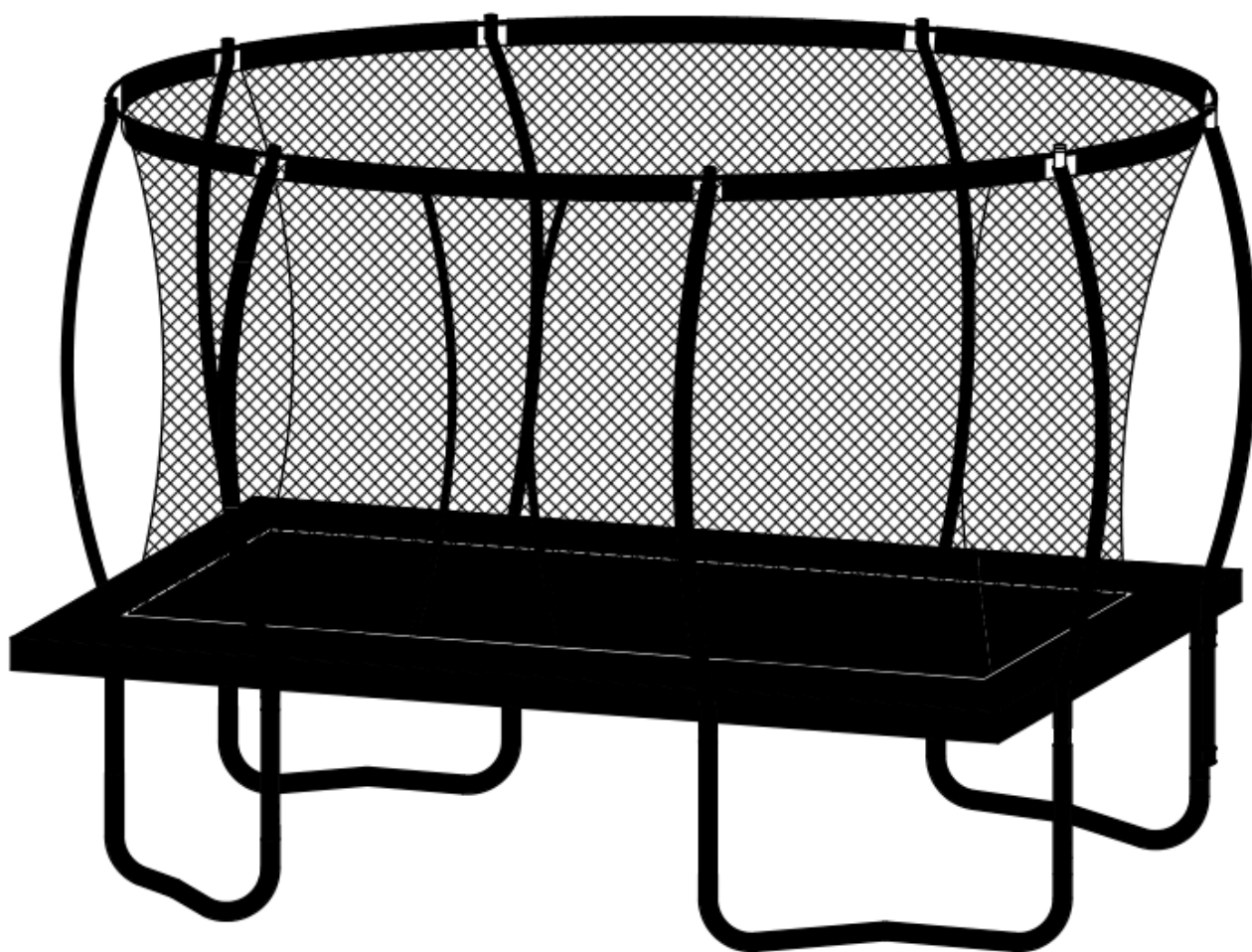


1. Start with front bounce position
2. Push off with left or right hands and arms (depending on which way you wish to turn)
3. Maintain head and shoulders in the same direction and keep back parallel to mat and head up
4. Land in prone position by return to standing position by pushing up with hands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

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.

MONTERINGSANVISNING REKTANGEL STUDSMATTA



- 7ft x 10ft
- 8ft x 12ft

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

VARNING

Vuxen tillsyn:

Vuxen krävs montering.

övervakning vuxen krävs för barn som använder skyddsnet.

Skydda barnen:

Förhindra faller och strangulations. Gå ut genom dörren bara och försiktig.

Hjälp barn in och ut i skyddsnetet.

- "Varning. Max 150";
- "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 studsmattan måste flyttas, endast om det är absolut nödvändigt, måste minst fyra personer vara jämnt fördelade på studsmattan, och alla måste lyfta och flytta studsmattan tillsammans;
- Rekommenderar att placera studsmattan 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 studsmattan (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, studsmattan 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;
- Utomhusstudsmattor 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 vattensäckar) 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 studsmattan. 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 studsmattan.
- Vid starka vindförhållanden, ta bort inhägnaden och/eller fäst studsmattan på marken.

INTRODUKTION

Innan du börjar använda din nya studsmatta 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.

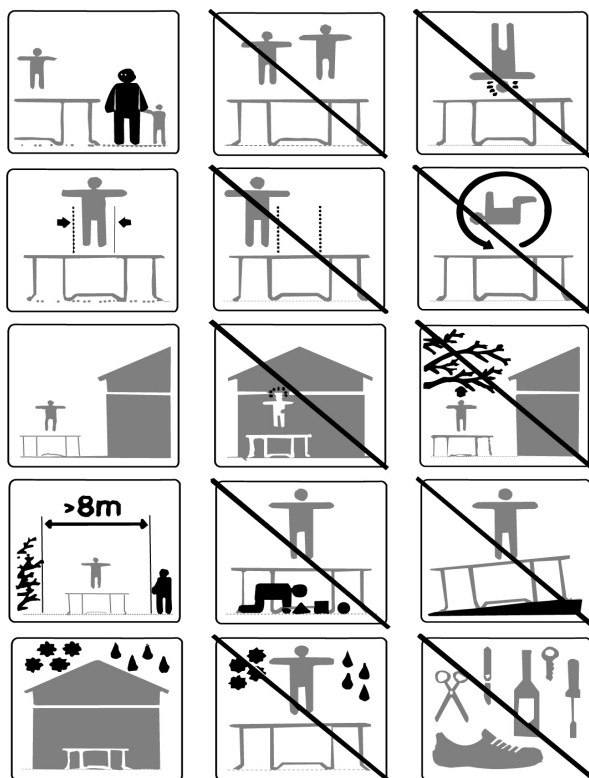
- ❖ Felanvändning och missbruk av denna studsmatta är farligt och kan orsaka allvarliga skador!
 - ❖ Studsmattor, som är studsande anordningar, driver utövaren till oväntade höjder och till en mängd olika kroppsörelser som de kanske inte är vana vid. Därför bör man vara försiktig när man utför någon typ av träning på en studsmatta.
 - ❖ 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!



ENDASTEN
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: 150kg

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

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

Dåligt underhåll av studs mattan: En studs matta 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 trampolins övergripande stabilitet.

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

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

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

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 studs. Utbildning är också nyckeln till säkerhet och mycket viktigt. Läs, förstå och praktisera alla säkerhetsföreskrifter och varningar innan du använder studs mattan. Ett kontrollerat hopp är när du landar och lyfter från samma plats. Kontakta en certifierad studs matta - 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 studs mattan. Om tillsynen är otillräcklig eller otillgänglig kan studs mattan 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 studs mattan 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 studsas 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 studsas 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 gymnastikskor 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 stege). 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.






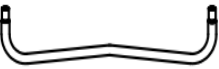
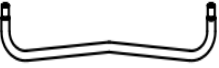


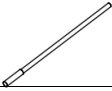

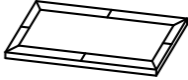









Läs monteringsanvisningarna noggrant innan du börjar montera produkten.

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.**

Del Lista

Använd nedanstående ritning för att identifiera alla delar

Del nr.	Beskrivning studsatta del	Teckning	7x10ft	8 x 12ft
1	Ramrör av "L"-typ		2	2
2	Ramrör med liten kurva (lång)		2	2
3	Ramrör av "L"-typ		2	2
4	Rakt ramrör (kort)		2	2
5	Benförlängning		8	8
6	Benrör i "W"-form - med etikett 1		2	2
7	Benrör i "W"-form - med etikett 2		2	2
8	Övre skyddsstölp med skum och topphatt		8	8
9	Lägre skyddsstölp med skum		8	8
10	Glasfiberstölp		Mängden beror på studsattans storlek.	
11	Hylsa för skyddsstölp		8	8
12	Ramunderlag		1	1
13	Hoppmatta med trianglar		1	1
14	Säkerhetsnät & svart rep		1	1
15	Fjäder		60	72
16	Fjäder Verktyg		1	1
17	Skruv		8	8
18	Skruvkapsyl		8	8
19	Skiftnyckel		1	1
20	Sexkantig nyckel		1	1
21	Manual		1	1

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

RAM MONTERING

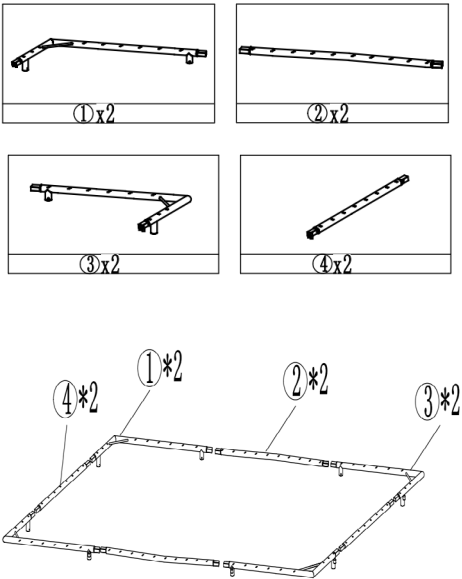
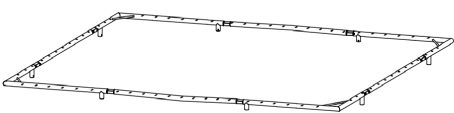
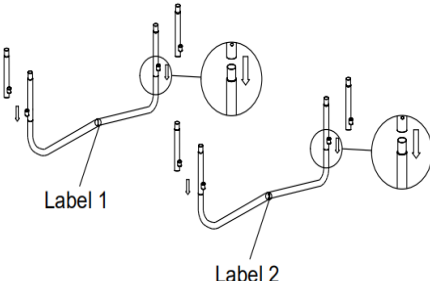
VARNING!

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

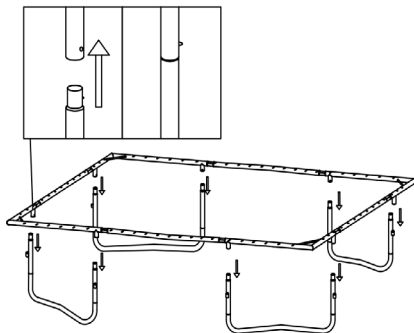
Vi rekommenderar: Trampolinen **MÅSTE** ställas upp på en gräsmatta. Inte lämplig på betong eller andra hårda ytor.

VARNING: 2–3 vuxna i god fysisk kondition krävs för följande monterning. 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 studs mattan och säkerhetsnätet i grupper. Kontrollera före monteringen att alla delar är kompletta enligt delförteckningen.

Steg 1 	Steg 2 	Steg 3 
<p>Kontrollera före monteringen att alla delar är kompletta enligt delförteckningen.</p> <p>Placera ramrören i en rektangel enligt bilden.</p>	<p>Anslut varje ramrör i tur och ordning enligt bilden. Håll sidorna på ramen med fjäderspringorna uppåt.</p> <p>Obs: Det lilla böjda ramröret ska vara utåtriktat.</p>	<p>Sätt in det W-formade benröret i benförlängningsröret enligt bilden. Se till att stiftets låsning är fast.</p> <p>OBS: Det finns en etikett 1 och en etikett 2 på de W-formade benrören. De kompletta benrören med samma etiketter ska placeras diagonalt.</p>

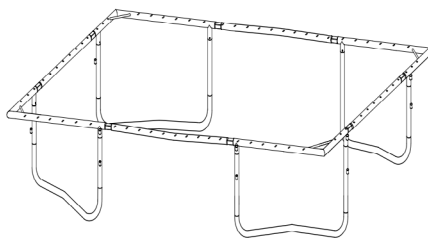
Steg 4



Lyft upp ramen på ena sidan och sätt in benrören i det svetsade röret. Upprepa detta steg för att ansluta resten av benrören.

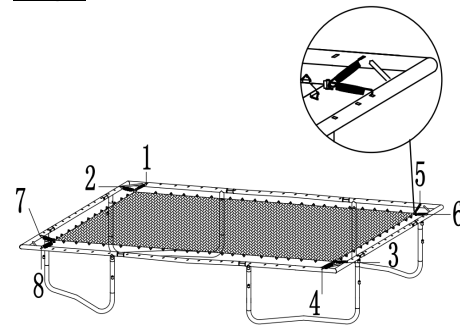
Obs: Det krävs två eller fler personer för att lyfta ramen på motsatt sida.

Steg 5



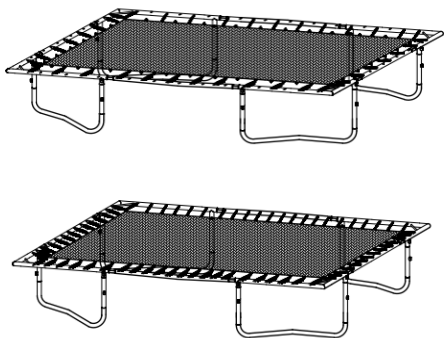
Upprepa detta steg för att ansluta resten av rören på benet.

Steg 6



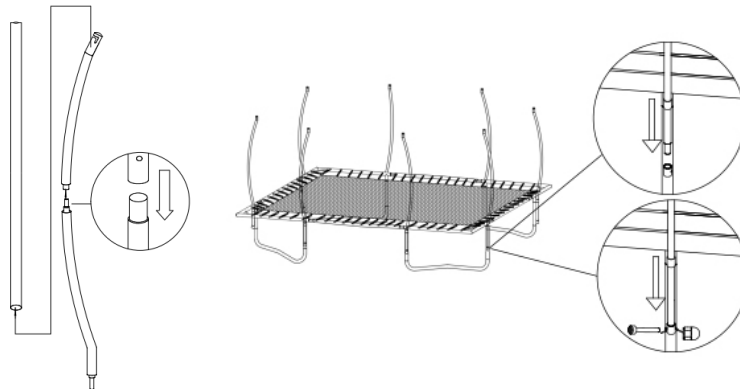
Lägg hoppmattan i mitten av ramröret. Fäst den lilla fjäderkroken i de rektangulära ringarna i ett av hörnen på mattan och en annan stor fjäderkrok fästs i hålet i ramens hörn med hjälp av fjädderverktyget (en rektangulär ring med två fjädrar, en triangelring med en fjäder). Fäst fjädrarna symmetriskt enligt ordningen i ritningen.

Steg 7



Upprepa för att fästa fjädrarna i motsvarande hål på ramröret omväxlande enligt bilden ovan. Fäst alla andra fjädrar jämnt. **VIKTIGT:** Trampolinen är hårt spänd, det kan krävas mer ansträngning för att fästa fjädrarna på ramen. Var försiktig så att du inte klämmer fingrarna eller halkar. **HANDSKAR MÅSTE BÄRAS FÖR DEN HÄR DELEN.**

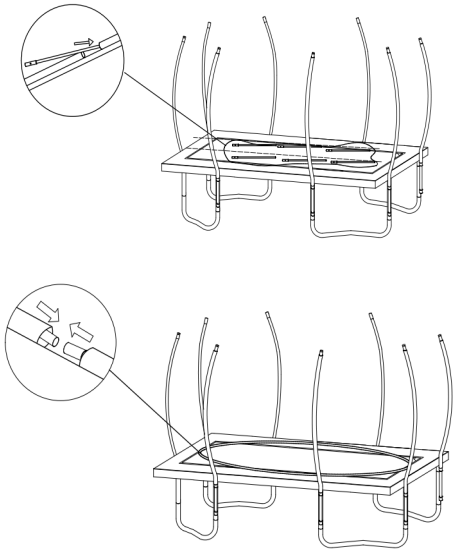
Steg 8



Anslut varje övre och nedre säkerhetsstång till varandra med hjälp av stift. Täck hela stänggen med hylsor. De övre hattarna är ute ur hylsorna.

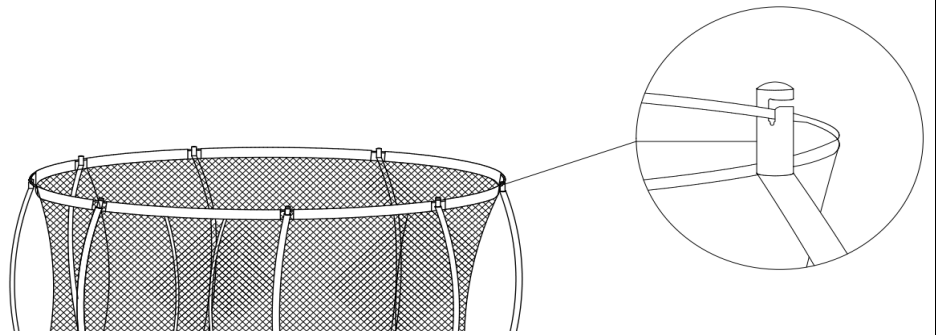
Sätt in skyddsnetets stolpar i de två svetsade rören i benröret, enligt bilden. Dra åt säkerhetsnätsstolparna med bultar i de nedre svetsade rören med hjälp av en skiftnyckel och dra sedan åt skruvkapsylen.

Steg 9



Sätt in glasfiberstängerna i säkerhetsnätets övre hylsor en efter en. Sätt ihop ändarna på två glasfiberstänger med hjälp av en silverkontakt (om det finns en kortare stång, sätt ihop den till sist).

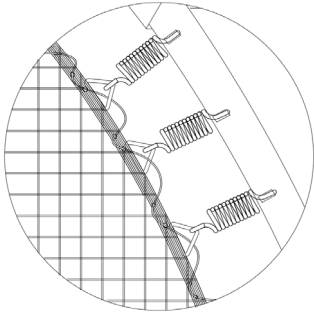
Steg 11



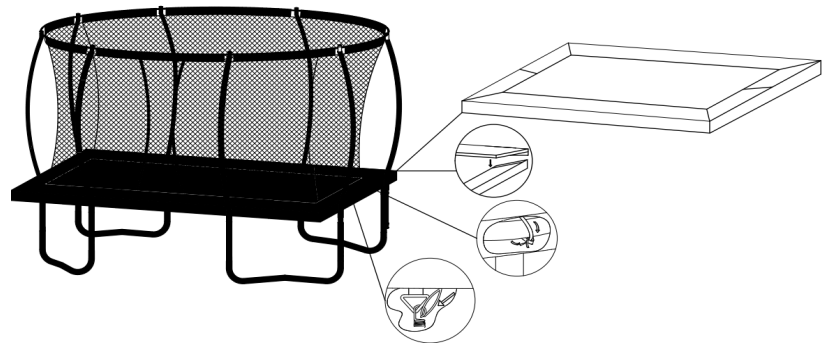
Ställ dig på hoppmattan och plocka sedan upp säkerhetsnätets glasfiberstänger och sätt in dem i de svarta topphattarna en efter en.

Var uppmärksam: Håll säkerhetsnätets ingång i mitten av de två säkerhetsnätstolparna.

Steg 11



Knyt en svart tejp genom det nedre hålet på skyddsnätet och triangelringen, en efter en.



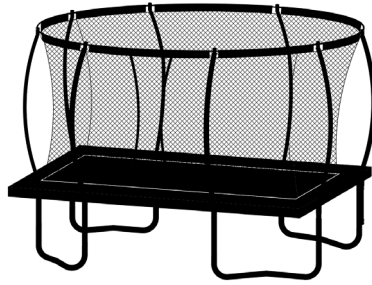
Lägg ramunderlaget runt om på fjädrarna, endast med flikarna hängande över ramens utsida. Justera kuddens placering och se till att varje söm är i linje med varje T-rörsanslutning.

Klistra ihop kardborreband ordentligt.

Knyt alla svarta remmar under säkerhetsdynan till ramrören enligt bilden ovan.

Häng alla elastiska remsor under skyddsdynan på de närmaste fjäderkrokarna.

Steg 12



Nu är installationen av studs mattan klar.

WARNING!

Ställ upp studs mattan på den slutliga platsen. När du har ställt upp studs mattan får du INTE flytta den! Spänningen från fjädrarna kan deformera ramen.

Om du måste flytta studs mattan, ta isär den igen eller använd minst 5-6 personer för att flytta den endast horisontellt.

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.

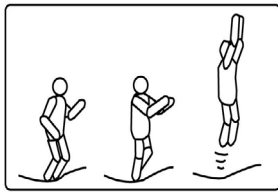
Efter att ha avslutat den här lektionen har eleven nu en grundläggande grund för studsar på trampolin. Hoppare bör uppmanas att försöka utveckla sina egna rutiner med tonvikt på kontroll och form.

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 stavar 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.

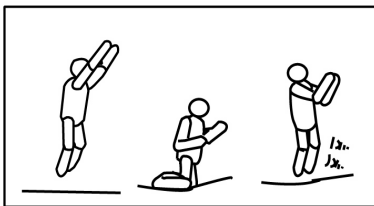
GRUNDLÄGGANDE STUDSMATTA HOPP

GRUNDLÄGGANDE HOPP



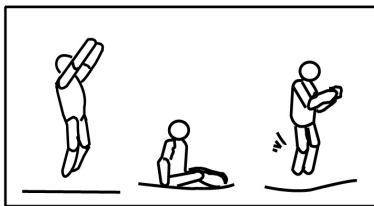
1. Börja från stående position, med fötterna på axelbredd och med huvudet uppåt och ögonen på mattan.
2. Svänga armarna framåt och uppåt och runt i en cirkelrörelse.
3. För samman fötterna medan de befinner sig i luften och rikta tårna nedåt.
4. Håll fötterna på axelbredd när du landar på mattan.

KNÄHOPP



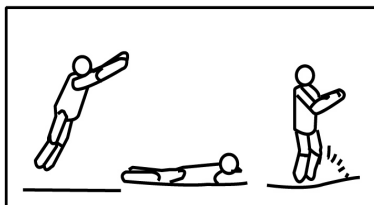
1. Börja med en grundläggande studs och håll den låg.
2. Landa på knäna med rak rygg och upprätt kropp och använd armarna för att hålla balansen.
3. Studsa tillbaka till den grundläggande studsställningen genom att svänga upp armarna.

SEAT BOUNCE

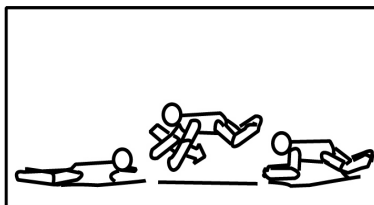


1. Landa i en platt sittande position.
2. Placera händerna på mattan vid sidan av höfterna.
3. Återgå till upprätt läge genom att skjuta med händerna.

FRONT BOUNCE



180 DEGREE 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.

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

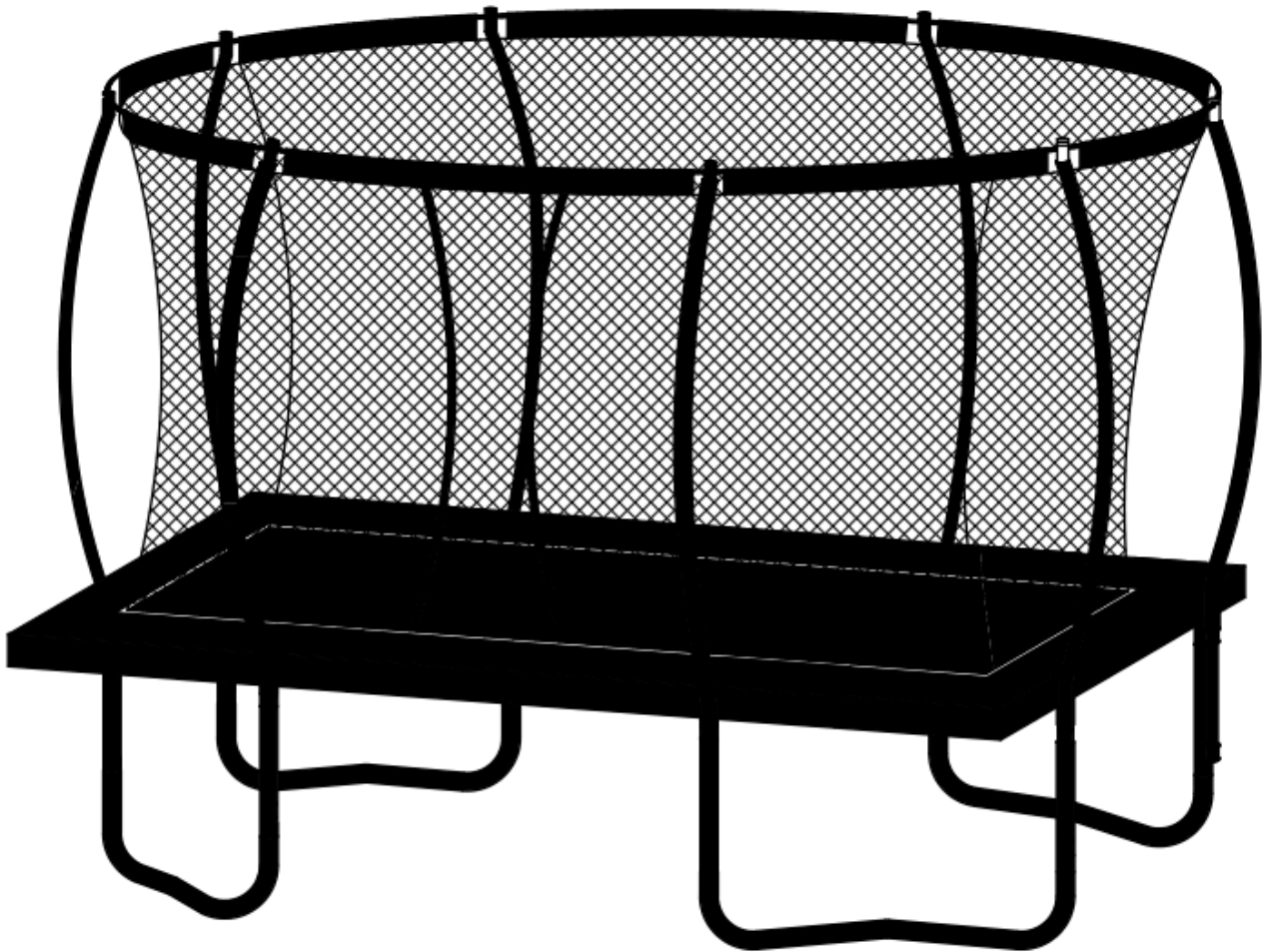
Viktigt:

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.

MONTAGEANLEITUNG RECHTECK-TRAMPOLIN



□ 7ft x 10ft

□ 8ft x 12ft

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

!WARNUNG

Montage durch einen Erwachsenen erforderlich.

Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich, wenn Kinder das Sicherheitsnetz benutzen.

Schützen Sie Kinder:

Vermeiden Sie Stürze und Strangulationen. Verlassen Sie das Netz nur durch die Tür und seien Sie vorsichtig.

Helfen Sie Kindern beim Ein- und Aussteigen aus dem Sicherheitsnetz.

- “Warnung. Max 150kg”;
- “Warnung. Nur für den Hausgebrauch”;
- “Warnung. Nur für die Verwendung im Freien bestimmt”;
- “Warnung. Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten. Kleinteile”;
- “Warnung. Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäß der Montageanleitung aufgebaut und anschließend vor der ersten Benutzung überprüft werden”;
- “Warnung. Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr”;
- “Warnung. Schließen Sie vor dem Springen immer die Netzöffnung”;
- “Warnung. Springen ohne Schuhe”;
- “Warnung. Verwenden Sie die *Matte* nicht, wenn sie nass ist.”;
- “Warnung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren”;
- “Warnung. Immer in die Mitte der Matte springen”;
- “Warnung. Essen Sie nicht beim Springen”;
- “Warnung. Nicht durch einen Sprung verlassen”;
- “Warnung. Begrenzen Sie die Dauer der Nutzung (machen Sie regelmäßig Pausen)”;
- “Warnung. Benutzen Sie das Trampolin nicht bei starkem Wind und sichern Sie es”.

!ANLEITUNG

- Das Trampolin ist nicht dazu bestimmt, in den Boden eingegraben zu werden;
- Wenn das Trampolin bewegt werden muss, nur wenn es unbedingt notwendig ist, müssen Sie mindestens vier Personen haben, die gleichmäßig auf dem Trampolin verteilt sind, und sie alle heben und bewegen das Trampolin zusammen;
- Es wird empfohlen, das Trampolin auf einer ebenen Fläche aufzustellen, 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 auf Beton, Asphalt oder einer anderen harten Oberfläche noch in der Nähe anderer konkurrierender Anlagen (z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste) aufgestellt werden;
- Änderungen, die der Verbraucher an dem ursprünglichen Trampolin vornimmt (z. B. Hinzufügen von Zubehör), müssen gemäß den Anweisungen des Herstellers vorgenommen werden.

!WARTUNG

Es ist notwendig, zu Beginn jeder Saison die wichtigsten Teile (Rahmen, Aufhängung, Matte, Polsterung und Abdeckung) zu überprüfen und zu warten, das Trampolin kann gefährlich werden, wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden.

Die folgenden Kontrollen sind ebenfalls notwendig und werden empfohlen:

- Alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz prüfen und bei Bedarf nachziehen;
- Prüfen Sie, ob alle federbelasteten Gelenke (Pit-Pin) noch intakt sind und sich während des Spiels nicht lösen können;
- Prüfen Sie alle Abdeckungen und scharfen Kanten und ersetzen Sie sie bei Bedarf;
- Bewahren Sie die Wartungsanleitung auf;
- Trampoline für den Außenbereich 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 Netze und Matten sollten entfernt werden;
- In bestimmten Ländern können im Winter die Schneelast und die sehr niedrigen Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Matte und die Überdachung drinnen zu lagern;
- Überprüfen Sie, ob die Matte, die Polsterung und die Abdeckung frei von Mängeln sind; ersetzen Sie die Abdeckung nach 2 Jahren Gebrauch:
- Vergewissern Sie sich, dass die Klettverschlüsse während der Benutzung des Trampolins richtig geschlossen sind.
- bei starkem Wind die Abdeckung entfernen und / oder das Trampolin am Boden befestigen.

EINLEITUNG

Bevor Sie Ihr neues Trampolin in Betrieb nehmen, 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, beachten Sie bitte die entsprechenden Sicherheitsregeln und Tipps.

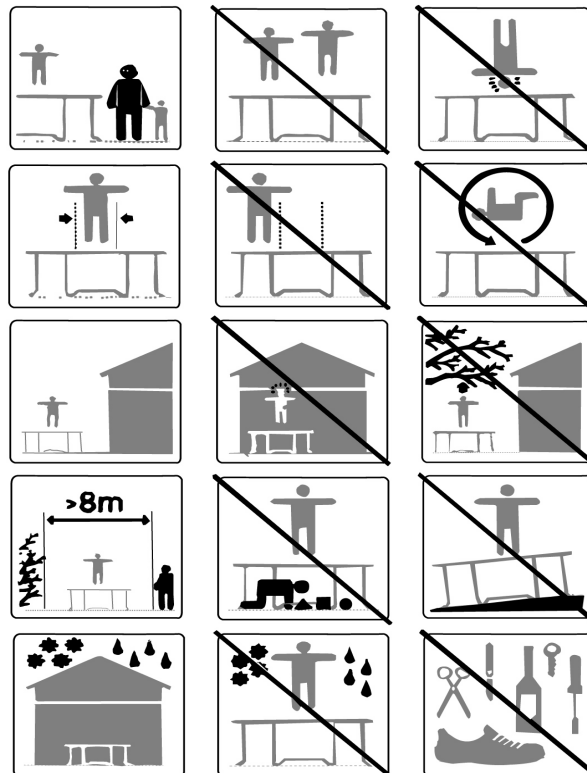
- ❖ Fehlgebrauch und Missbrauch dieses Trampolins ist gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen!
- ❖ Da es sich bei Trampolinen um Rückprallgeräte handelt, bringen sie den Ausführenden in ungewohnte Höhen und in eine Vielzahl von Körperbewegungen, an die er möglicherweise nicht gewöhnt ist, darum sollte bei jeder Art von Übung auf einem Trampolin Vorsicht geboten sein.
- ❖ Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Abnutzung der Sprungmatte und auf lose oder fehlende Teile.
- ❖ Dieses Handbuch enthält Montageanweisungen, Pflege- und Wartungshinweise, Sicherheitstipps, Warnhinweise und Sprungtechniken. 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 DAS RISIKO VON SCHWEREN VERLETZUNGEN.

LÄHMUNGEN ODER TOD KÖNNEN DIE FOLGE SEIN, WENN SIE AUF DEM KOPF ODER HALS LANDEN! WIR EMPFEHLEN IHNEN, KEINE SALTOS ZU SCHLAGEN, DA DIES DAS RISIKO ERHÖHT, AUF DEM KOPF ODER DEM HALS ZU LANDEN.



*Max Benutzergewicht: 150kg

*Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monate

INFORMATIONEN ZUR BENUTZUNG DES TRAMPOLINS

Zu Beginn sollten Sie sich an das Gefühl und die Sprungkraft des Trampolins gewöhnen, sich auf die Grundlagen Ihrer Körperhaltung konzentrieren und jeden Sprung (die Grundsprünge) üben, bis Sie jeden Sprung mit Leichtigkeit und Kontrolle ausführen können.

Um einen Absprung zu bremsen, müssen Sie nur Ihre Knie beugen, bevor sie die Sprungmatte berühren. Dies ist eine grundlegende Technik und sollte geübt werden, während Sie die einzelnen 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 durch, damit Sie die Kontrolle wiedererlangen und den Sprung beenden können.

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

Fremdkörper: Benutzen Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Haustiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dadurch erhöht sich die Gefahr von Verletzungen. Halten Sie KEINE fremden Gegenstände 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 an Personen auf dem Trampolin: Das Trampolin sollte nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden. Wenn sich mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befindet, kann dies 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 Matten, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

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

Wetterbedingungen: Bitte achten Sie auf die Wetterbedingungen, wenn Sie das Trampolin benutzen. 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.

Zugangsbeschränkung: 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, die Kontrolle über die Sprünge zu behalten. Gehen Sie NICHT zu komplizierteren, schwierigeren Manövern über, bevor Sie die grundlegenden Sprünge 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. Ein kontrollierter Sprung liegt vor, wenn Sie an derselben Stelle landen, wo Sie abspringen. Für weitere Sicherheitstipps und Anweisungen wenden Sie sich bitte an einen zertifizierten Trampolinlehrer.

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, alle Trampolinspringer sachkundig zu beraten und anzuleiten. Ist eine Aufsichtsperson nicht verfügbar oder unzureichend, kann das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt werden, es kann demontiert werden, um eine unbefugte Nutzung zu verhindern,

oder es kann 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 sich, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- ❖ Steigen Sie kontrolliert und vorsichtig auf und ab. Springen Sie niemals auf das Trampolin oder von ihm herunter und benutzen Sie das Trampolin niemals als Hilfsmittel, um auf oder in ein anderes Objekt zu springen.
- ❖ Erlernen Sie immer die Grundsprünge und beherrschen Sie jede Sprungart, bevor Sie schwierigere Sprungarten ausprobieren. Lesen Sie den Abschnitt über die Grundfertigkeiten, um zu lernen, wie man die Grundlagen beherrscht.
- ❖ Um deinen Sprung zu stoppen, beuge deine Knie, wenn du auf der Sprungmatte landest.
- ❖ Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie auf dem Trampolin hüpfen. Ein kontrollierter Sprung liegt vor, wenn Sie an der gleichen Stelle landen, an 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 mehrere aufeinander folgende Sprünge.
- ❖ Behalten Sie die Augen auf der Matte, um die Kontrolle zu behalten.
- ❖ Es darf nie mehr als 1 Person gleichzeitig auf dem Trampolin sein.
- ❖ 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 Verletzungen vorzubeugen und das Verletzungsrisiko zu verringern, sollten Sie alle Sicherheitsregeln durchsetzen und sicherstellen, dass neue Springer die Grundsprünge lernen, bevor sie schwierigere und fortgeschrittenere Sprünge versuchen.
- ❖ Alle Springer sollten beaufsichtigt werden, unabhängig von ihrem Können oder Alter.
- ❖ Benutzen Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor der Benutzung immer auf Anzeichen von Verschleiß untersucht werden.
- ❖ Halten Sie alle Gegenstände, die den Springenden behindern könnten, vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.
- ❖ Um eine unbeaufsichtigte und unbefugte Benutzung zu verhindern, sollte das Trampolin gesichert werden, wenn es nicht benutzt wird.

Allgemeine Sicherheit:

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

Die Springer sollten ein T-Shirt, Shorts oder Sweatshirts und normale Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder

barfuß sein. Wenn Sie gerade erst anfangen, sollten Sie langärmelige 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 nicht an die Rahmenmatte. Um richtig abzusteigen, gehen Sie zur Seite des Trampolins, stützen sich mit der Hand am Rahmen ab und treten 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 die 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 Trampolinspringer in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin nie allein ohne Aufsicht.

TRAMPOLIN PLATZIERUNG

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

- ❖ 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.

UNFALLSKLASSIFIZIERUNG

Montage und Demontage: Seien Sie beim Auf- und Absteigen auf das Trampolin sehr vorsichtig. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, 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 Trampolinmatte springen. Dies erhöht 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.

Konsum von Alkohol oder Drogen: Nehmen Sie KEINEN Alkohol oder Drogen zu sich, wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihr Verletzungsrisiko, da diese Fremdsubstanzen Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und Ihre allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.

Mehrere Springer: Wenn Sie mehrere Springer haben (mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin), erhöht sich das Risiko, sich zu verletzen. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

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

Verlust der Kontrolle: Versuchen Sie KEIN schwieriges Manöver, egal welches, bevor Sie es nicht gemeistert haben. Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen, erhöhen Sie das Risiko, dass jemand verletzt wird.

MONTAGEANLEITUNG





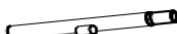

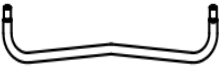


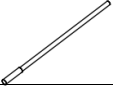

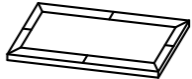






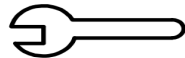


Für den Aufbau dieses Trampolins benötigen Sie das spezielle Werkzeug zum Aufspannen der Federn, das Ihrem Produkt beiliegt. Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, kann es leicht demontiert und gelagert werden. Bitte lesen Sie die Aufbauanleitung gründlich durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Produkts beginnen.

BEVOR DEM ZUSAMMENBAU

In der nachstehenden Tabelle finden Sie die Beschreibungen und Nummern der Teile, die für Ihre Trampolingröße relevant sind. Die Montageschritte verwenden diese Beschreibungen und Nummern als Referenz für Ihre Bequemlichkeit. Vergewissern Sie sich, dass Sie alle aufgeführten Teile haben. Sollten Teile fehlen, setzen Sie sich bitte sofort mit uns in Verbindung und fahren Sie nicht mit dem Aufbau fort. Um Verletzungen Ihrer Hände durch Quetschungen während der Montage zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, **Handschuhe zum Schutz Ihrer Hände zu tragen.**

Teile Liste

Verwenden Sie die folgende Zeichnung, um alle Teile zu identifizieren

Teil Nr.	Beschreibung Trampolin Teil	Zeichnung	7x10ft	8 x 12ft
1	"L"-Typ-Rahmenrohr		2	2
2	Kleine Kurve Rahmenrohr (lang)		2	2
3	"L"-Typ-Rahmenrohr		2	2
4	Gerades Rahmenrohr (kurz)		2	2
5	Beinverlängerung		8	8
6	"W"-förmiges Beinrohr - mit Etikett 1		2	2
7	"W"-förmiges Beinrohr - mit Etikett 2		2	2
8	Obere Sicherungsstangen mit Schaumstoff und Zylinderhut		8	8
9	Untere Sicherungsstangen mit Schaumstoff		8	8
10	Glasfaserstangen		Die Menge ist abhängig von der Größe des Trampolins.	
11	Hülse für Gehäusestangen		8	8
12	Rahmenpolster		1	1
13	Sprungmatte mit Dreiecken		1	1
14	Sicherheitsnetz & schwarzes Seil		1	1
15	Feder		60	72
16	Feder Werkzeug		1	1
17	Schraube		8	8
18	Schraubkappe		8	8
19	Schraubenschlüssel		1	1
20	Sechskantschlüssel		1	1
21	Bedienungsanleitung		1	1

**DENKEN SIE DARAN, WÄHREND DES AUFBAUS HANDSCHUHE ZU TRAGEN, UM
QUETSCHUNGEN ZU VERMEIDEN, ES WERDEN MINDESTENS ZWEI PERSONEN BENÖTIGT,
UM DAS TRAMPOLIN AUFZUBAUEN**

RAHMENMONTAGE

WARNUNG!

Stellen Sie das Trampolin an seinem endgültigen Standort auf! Bewegen Sie das Trampolin nach dem vollständigen Aufbau **NICHT** mehr! Vergewissern Sie sich, dass der Boden am Aufstellungsort eben ist, da sich sonst der Rahmen durch die Federspannung verformen kann.

Wir empfehlen: Das Trampolin **MUSS** nur auf einer Rasenfläche aufgestellt werden. Nicht geeignet auf Beton oder anderen harten Oberflächen.

WARNUNG: Für den folgenden Aufbau werden 2-3 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung benötigt. Sie **MÜSSEN** geschlossene Schuhe und Handschuhe tragen. Vergewissern Sie sich, dass der Bereich um den Montagebereich frei von Gefahren ist, die einen Sturz oder den Verlust des Gleichgewichts verursachen können. Wenn Sie alle Anweisungen und Warnungen nicht genau befolgen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

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

<p>Schritt 1</p>	<p>Schritt 2</p>	<p>Schritt 3</p>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Prüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle Teile gemäß der Teileliste vollständig sind.

Legen Sie das Rahmenrohr wie abgebildet in ein Rechteck

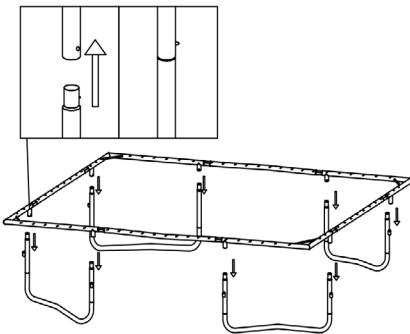
Verbinden Sie die einzelnen Rahmenrohre nacheinander wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass die Seiten des Rahmens mit den Federschlitzten nach oben zeigen.

Hinweis: Das kleine gebogene Rahmenrohr sollte nach außen zeigen.

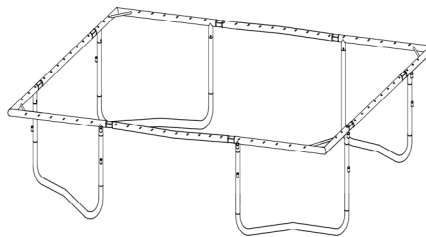
Setzen Sie das "W"-förmige Beinrohr in das Beinverlängerungsrohr ein, wie in der Abbildung gezeigt. Vergewissern Sie sich, dass der Stift eingerastet ist.

HINWEIS: Auf den "W"-Form-Beinrohren befinden sich die Etiketten 1 und 2. Die kompletten Beinrohre mit den gleichen Etiketten sollten diagonal angebracht werden.

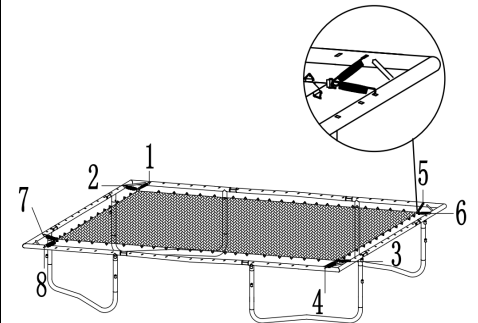
Schritt 4



Schritt 5



Schritt 6



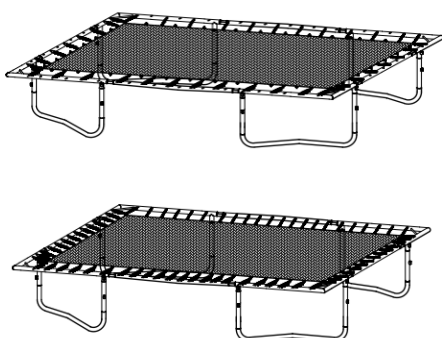
Heben Sie den Rahmen an einer Seite an und stecken Sie die Beinrohre in das geschweißte Rohr. Wiederholen Sie diesen Schritt, um den Rest der Beinrohre zu verbinden.

Hinweis: Zwei oder mehr Personen sind erforderlich, um den Rahmen auf der gegenüberliegenden Seite anzuheben.

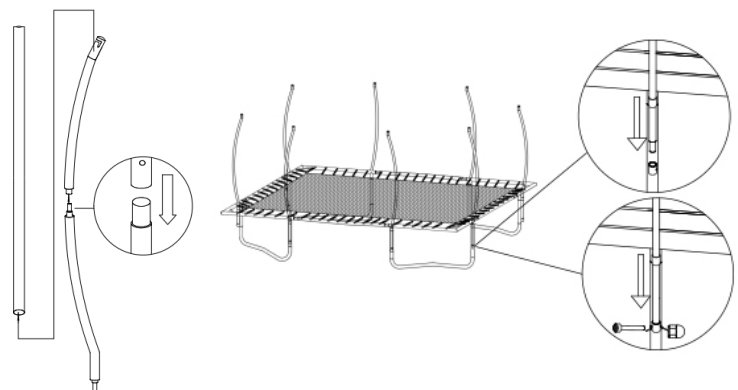
Wiederholen Sie diesen Schritt, um den Rest der Beinrohre anzuschließen.

Legen Sie die Sprungmatte in die Mitte des Rahmenrohrs
Befestigen Sie das kleine Hakenende der Feder in den rechteckigen Ringen in einer der Ecken auf der Matte und ein anderes großes Hakenende der Feder wird mit dem Federwerkzeug in dem Loch in der Ecke des Rahmens befestigt (ein rechteckiger Ring mit zwei Federn, ein dreieckiger Ring mit einer Feder)
Befestigen Sie die Federn symmetrisch gemäß der Reihenfolge in der Zeichnung

Schritt 7



Schritt 8



Wiederholen Sie den Vorgang, um die Federn abwechselnd an den entsprechenden Löchern am Rahmenrohr zu befestigen (siehe Abbildung oben). Befestigen Sie alle anderen Federn gleichmäßig.

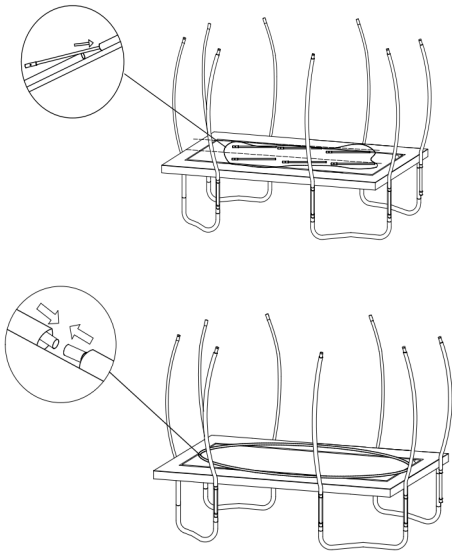
WICHTIG: Das Trampolin steht unter starker Spannung, es kann mehr Kraftaufwand erforderlich sein, um die Federn am Rahmen zu befestigen. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen oder abrutschen.

FÜR DIESEN TEIL MÜSSEN HANDSCHUHE GETRAGEN WERDEN.

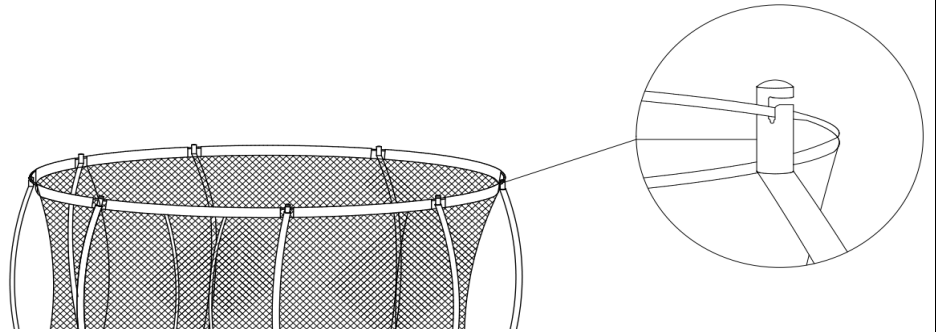
Verbinden Sie die obere und untere Sicherheitsstange mit dem Stift. Bedecken Sie die gesamte Stange mit Hülsen. Die Hüte sind aus den Hülsen herausgezogen

Stecken Sie die Stangen des Sicherheitsnetzes in die beiden geschweißten Rohre des Beinrohrs, wie auf dem Bild gezeigt. Ziehen Sie die Sicherheitsstangen mit den Schrauben an den unteren geschweißten Rohren mit einem Schraubenschlüssel fest, dann ziehen Sie die Schraubkappe an.

Schritt 9



Schritt 11



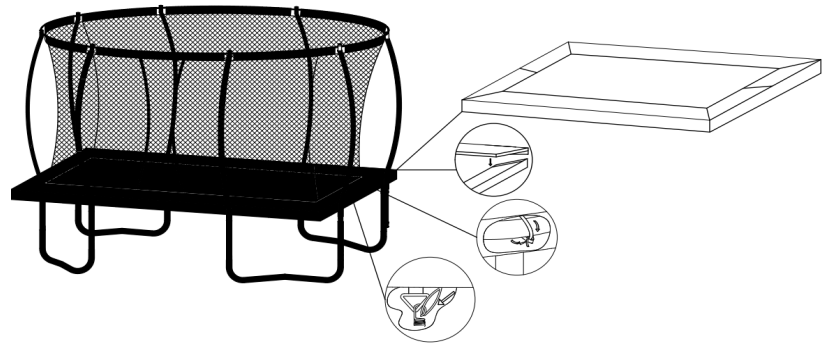
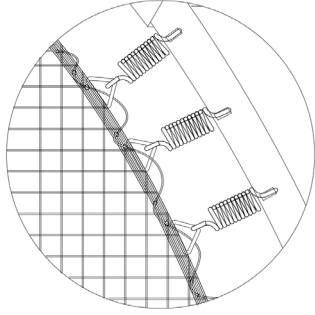
Stecken Sie die Glasfaserstangen nacheinander in die oberen Hülsen des Sicherheitsnetzes.

Verbinden Sie die Enden von zwei Glasfaserstangen mit einem silbernen Verbindungsstück (wenn es eine kürzere Stange gibt, dann montieren Sie diese zuletzt).

Stellen Sie sich auf die Sprungmatte, nehmen Sie die Glasfaserstangen des Sicherheitsnetzes und stecken Sie sie nacheinander in die schwarzen Hütchen.

Achtung! Halten Sie den Eingang des Sicherheitsnetzes in der Mitte von zwei Sicherheitsnetzstangen.

Schritt 11



Binden Sie das schwarze Band nacheinander durch das untere Loch des Sicherheitsnetzes und den Dreiecksring.

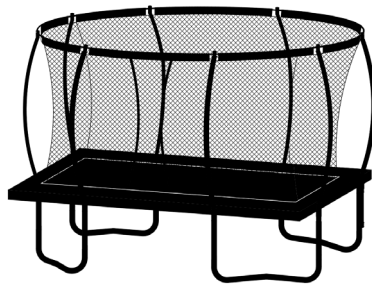
Legen Sie das Rahmenpolster nur so auf die Federn, dass die Laschen über den äußeren Rahmen hängen. Passen Sie die Position des Polsters an und stellen Sie sicher, dass jede Naht mit jedem T-Rohr-Anschluss ausgerichtet ist.

Kleben Sie den Klettverschluss fest zusammen.

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 12



Jetzt ist die Installation Ihres Trampolins abgeschlossen.

WARNUNG!

Stellen Sie das Trampolin an seinem endgültigen Standort auf. Bewegen Sie das Trampolin nach dem vollständigen Aufbau NICHT! Durch die Spannung der Federn könnte sich der Rahmen verformen.

Wenn Sie das Trampolin bewegen müssen, bauen Sie es wieder ab oder verwenden Sie mindestens 5-6 Personen, um es nur horizontal zu bewegen.

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 (Knee Bounce) - 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 (Seat Bounce) - 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

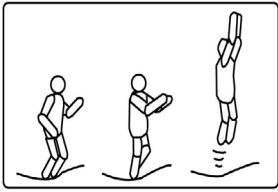
Nach Abschluss dieser Lektion verfügt der Schüler nun über ein Grundgerüst an Trampolinsprüngen. Die Springer sollten ermutigt werden, ihre eigenen Routinen zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt auf Kontrolle und Form liegt.

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.

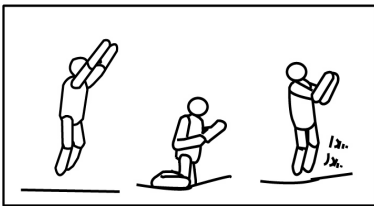
GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

DER GRUNDSPRUNG



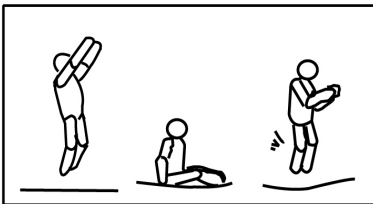
1. Starten Sie aus dem Stand, Füße schulterbreit auseinander und mit Augen auf der Matte
2. Schwingen Sie die Arme nach vorne und oben und in einer kreisförmigen Bewegung herum
3. Bringen Sie die Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten
4. Halten Sie die Füße bei der Landung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

KNIESPRUNG



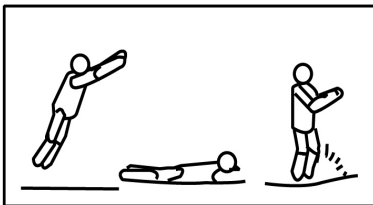
1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung und halten Sie sie niedrig
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie den Rücken gerade, den Körper aufrecht und benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten
3. Durch Hochschwingen der Arme in die Ausgangsposition zurückspringen

SEAT BOUNCE



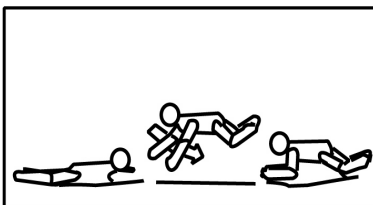
1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position
2. Platzieren Sie ihre Hände seitlich auf der Matte
3. Springen Sie auf, indem Sie sich mit den Händen von der Matte stoßen

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.
4. Landen Sie auf dem Bauch und drücken Sie sich mit Händen und Arme ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren

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.