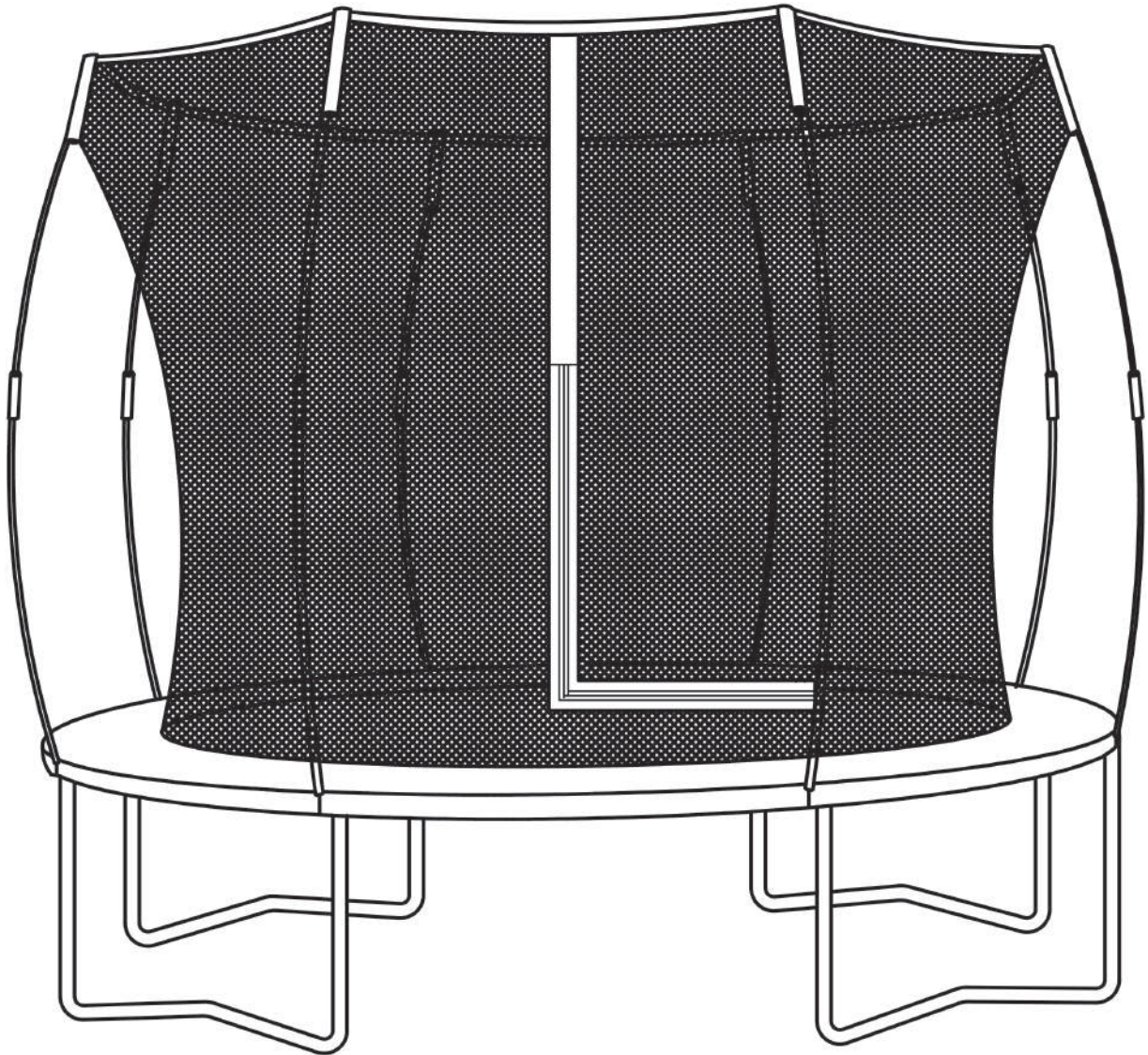


GEBRAUCHSANWEISUNG

LIGHTNING TRAMPOLIN MIT SICHERHEITSNETZ



Trampolin 305 cm (10ft) HLTi-1001

DE

Warnung:

- Warnung! Max. Belastung 100 kg.
Warnung! Nur für den Privatgebrauch.
Warnung! Nur im Aussenbereich verwenden.
Warnung! Das Trampolin muss von einem Erwachsenen gemäss Montageanleitung aufgebaut und anschliessend vor der ersten Verwendung überprüft werden.
Warnung! Nur für einen Benutzer. Kollisionsgefahr!
Warnung! Schliessen Sie vor dem Springen stets das Sicherheitsnetz.
Warnung! Ohne Schuhe springen.
Warnung! Verwenden Sie die Sprungmatte nicht, wenn Sie nass ist.
Warnung! Nur mit leeren Händen und Taschen springen.
Warnung! Immer in der Mitte der Sprungmatte springen.
Warnung! Nicht essen beim Springen.
Warnung! Verlassen Sie das Trampolin nicht mit einem Sprung.
Warnung! Keine dauerhafte Nutzung (legen Sie regelmässig Pausen ein).
Warnung! Nicht bei starkem Wind verwenden und Trampolin fixieren.

Hinweis:

Das Trampolin ist nicht dazu geeignet, in den Boden eingegraben zu werden.
Heben Sie das Trampolin nur an, wenn es dringend notwendig ist. Dabei sollten mindestens vier Personen, gleichmässig am Rand verteilt, gemeinsam das Trampolin anheben und versetzen.
Wir empfehlen das Trampolin auf einem ebenen Untergrund mit einem Mindestabstand von 2 m von anderen Gegenständen oder Bauelementen, wie z.B. Zäunen, Garagen, Häusern, überhängenden Ästen, Wäscheleinen oder Stromleitungen zu platzieren.
Stellen Sie ein Trampolin niemals auf Beton, Asphalt oder andere harte Böden und auch nicht in die Nähe von anderen Gegenständen, die den Gebrauch des Trampolins beeinträchtigen könnten (wie z.B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüste).
Vom Nutzer vorgenommene Änderungen am Original-Trampolin (z.B. Hinzufügen von Zubehör) müssen in Übereinstimmung mit den Angaben in der Gebrauchsanweisung des Herstellers erfolgen.

Instandhaltung:

Die Hauptbauelemente (Rahmen, Federungssystem, Sprungmatte, Randabdeckung und Sicherheitsnetz) müssen zu Beginn der Saison überprüft und instandgehalten werden, damit das Trampolin für den Nutzer keine Gefahren birgt.

Die folgenden Kontrollen sind ebenfalls notwendig und empfehlenswert:

Überprüfen Sie sämtliche Schrauben und Muttern auf ihren festen Sitz und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.

Überprüfen Sie, ob sämtliche federbelasteten (Steckverbindungen) Verbindungen noch intakt sind und sich während des Springens nicht lösen könnten.

Kontrollieren Sie sämtliche Abdeckungen und scharfen Kanten und sorgen Sie gegebenenfalls für Ersatz.

Bewahren Sie die Anweisungen zur Instandhaltung auf.

Trampolin für den Aussenbereich sollten beispielsweise mit Stahlverankerungen im Boden oder mit Gewichten aus Sand-/Wassersäcken gesichert werden, so dass sie bei starkem Wind nicht weggetragen werden. Angriffsflächen für Wind wie das Sicherheitsnetz und die Sprungmatte können / sollten ebenfalls entfernt werden.

In bestimmten Ländern können in den Wintermonaten Schneelast und niedrige Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, den Schnee zu entfernen und die Sprungmatte

sowie das Sicherheitsnetz im Innenbereich aufzubewahren.

Kontrollieren Sie die Sprungmatte, die Randabdeckung und das Sicherheitsnetz auf Beschädigungen. Tauschen Sie das Sicherheitsnetz nach 2 Jahren aus.

Achten Sie darauf, dass die Klettverschlüsse während des Trampolingegebrauchs korrekt verschlossen sind.

Nehmen Sie bei starkem Wind das Sicherheitsnetz ab und/oder verankern Sie das Trampolin im Boden.

EINFÜHRUNG

Bitte lesen Sie vor dem Gebrauch Ihres neuen Trampolins diese Gebrauchsanweisung sorgfältig und vollständig durch.

Wie bei allen anderen körperlichen Aktivitäten besteht bei Missachtung der entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen Verletzungsgefahr. Um die Verletzungsgefahr zu verringern, sollten die folgenden Sicherheitsmassnahmen und -tipps befolgt werden.

- Eine unsachgemässe und missbräuchliche Verwendung dieses Trampolins kann gefährlich sein und zu schweren Verletzungen führen!
- Durch die Federung des Trampolins wird der Springer in ungewohnte Höhen und verschiedenste Körperbewegungen katapultiert. Daher sollte das Trampolin stets mit Achtsamkeit genutzt werden.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch des Trampolins sicher, dass die Sprungmatte intakt ist und, dass keine Teile lose sind oder fehlen.
- Diese Gebrauchsanweisung umfasst die Montageanleitung, Sicherheitshinweise, Warnhinweise sowie Sprungtechniken. Alle Nutzer und Aufsichtspersonen müssen diese lesen und sich mit den Anweisungen vertraut machen. Jeder, der dieses Trampolin benutzt, muss sich seiner eigenen körperlichen Grenzen bewusst sein.
- Dieses Trampolin MUSS auf einem ebenen Untergrund platziert werden. Die Missachtung kann zu einer Fehlfunktion führen, die schwere Verletzungen oder den Tod verursachen kann.

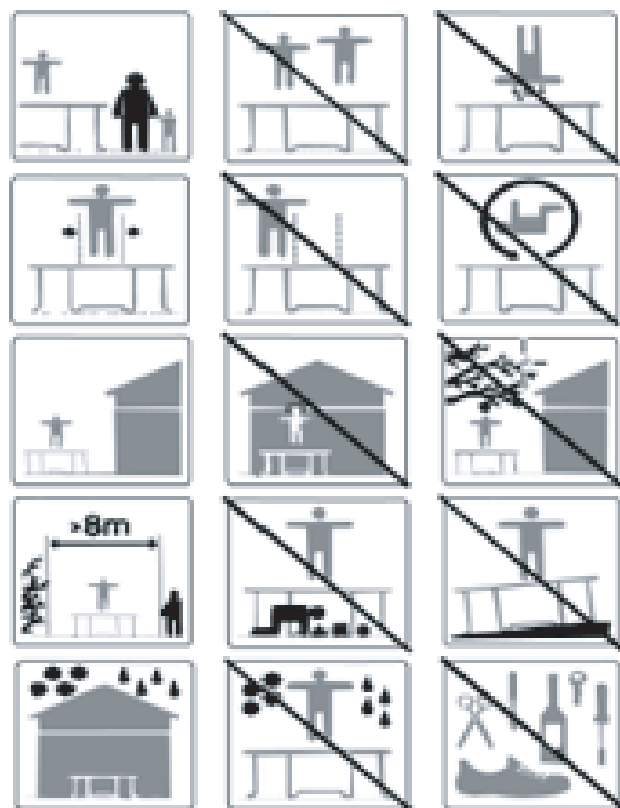
Warnung



NIEMALS MEHR ALS EINE PERSON ZUR GLEICHEN ZEIT AUF DEM TRAMPOLIN! MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DIE VERLETZUNGSGEFAHR!



GEFAHR VON LÄHMUNG ODER TOD
BEI EINER LANDUNG AUF KOPF ODER NACKEN! WIR EMPFEHLEN IHNEN KEINE SALTOS ZU MACHEN, DA DIESE DAS RISIKO EINER LANDUNG AUF DEN KOPF ODER NACKEN ERHÖHEN!



*Max, Gewicht des Nutzers: 100 kg

*Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten

INFORMATIONEN ZUM GEBRAUCH DES TRAMPOLINS

Zunächst sollten Sie sich an das Gefühl und das Federn des Trampolins gewöhnen. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperpositionen und üben Sie jeden Sprung (die Grundtechniken), bis Sie ihn problemlos und kontrolliert ausführen können.

Um einen Sprung abzubremesen, müssen Sie nur die Knie beugen, bevor Sie mit der Sprungmatte in Berührung kommen. Diese Grundfertigkeit sollte beim Lernen der Grundsprünge geübt werden. Diese Bremstechnik sollte immer dann verwendet werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über den Sprung verlieren oder, wenn Sie gerade erst lernen auf einem Trampolin zu springen. Wenn Sie die Bremstechnik beim Kontrollverlust während eines Sprunges nicht anwenden können, erhöht dies das Verletzungsrisiko durch eine Landung auf dem Rahmen, den Federn oder auch neben dem Trampolin. Bei einem kontrollierten Sprung sind Start- und Landepunkt identisch. Wenden Sie beim Landen die Bremstechnik an, wenn Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, so dass Sie die Kontrolle wiedererlangen und das Springen unterbrechen können.

Saltos: Wir empfehlen Ihnen KEINE Saltos jeglicher Art (weder rück- noch vorwärts) auf diesem Trampolin zu vollziehen. Falls Sie beim Versuch eines Saltos einen Fehler machen, könnten Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen, was zu schweren Verletzungen führen könnte.

Andere Gegenstände: Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Tiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dies erhöht das Risiko von möglichen Verletzungen. Halten Sie beim Springen KEINE Gegenstände in Ihrer Hand und legen Sie KEINE Gegenstände auf das Trampolin, während jemand darauf springt. Achten Sie beim Springen auf dem

Trampolin auf Hindernisse über Ihnen. Äste, Leitungen oder andere Hindernisse über dem Trampolin erhöhen das Verletzungsrisiko.

Personenanzahl auf dem Trampolin: Es sollten sich niemals mehrere Personen zur gleichen Zeit auf dem Trampolin befinden. Wenn sich mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin befinden, erhöht dies das Verletzungsrisiko.

Mangelnde Instandhaltung des Trampolins: Ein Trampolin in mangelhaftem Zustand erhöht die Verletzungsgefahr. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verbogene Stahlrohre, eine abgenutzte Sprungmatte, lose oder gebrochene Federn und seine Gesamtstabilität.

Standort des Trampolins: Das Trampolin muss immer auf einem ebenen Untergrund aufgebaut und verwendet werden. Wenn das Trampolin nicht auf einem ebenen Untergrund steht, erhöht dies die Gefahr von Verletzungen und/oder Beschädigungen des Trampolins.

Witterungsverhältnisse: Bitten beachten Sie die Witterungsverhältnisse beim Gebrauch des Trampolins. Wenn die Sprungmatte nass ist, könnte der Springer ausrutschen und sich verletzen. Bei starkem Wind könnte der Springer ebenfalls die Kontrolle verlieren.

Zugang begrenzen: Bewahren Sie die Leiter stets an einem sicheren Ort auf, wenn das Trampolin nicht genutzt wird, so dass unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

TIPPS ZUR VERMEIDUNG VON UNFÄLLEN

Springer:

Beim Springen die Kontrolle zu behalten, ist entscheidend bei der Vermeidung von Unfällen. Machen Sie KEINE komplizierteren, schwierigen Sprünge, bevor Sie nicht die Grundsprünge beherrschen. Kenntnisse sind ebenfalls entscheidend für die Sicherheit und sehr wichtig. Lesen, verstehen und verinnerlichen Sie sämtliche Sicherheits- und Warnhinweise vor dem Gebrauch des Trampolins. Bei einem kontrollierten Sprung sind Start- und Landepunkt identisch. Wenden Sie sich für weitere Sicherheitshinweise und Unterweisungen an einen ausgebildeten Trampolin-Trainer.

Aufsichtsperson:

Aufsichtspersonen sollten sämtliche Sicherheitsvorkehrungen und -regeln kennen und umsetzen. Es liegt in der Verantwortung der Aufsichtspersonen, allen Springern auf dem Trampolin kompetente Hinweise und Unterweisung zu erteilen. Sollte eine Aufsichtsperson nicht verfügbar oder geeignet sein, sollte das Trampolin an einem sicheren Ort aufbewahrt werden oder abgebaut werden, um unbefugte Benutzung zu verhindern. Andernfalls könnte es mit einer schweren Plane abgedeckt werden, die mit Schlössern oder Ketten gesichert werden kann. Die Aufsichtsperson ist ebenfalls dafür verantwortlich, dass die Sicherheitshinweise auf dem Trampolin angebracht sind und die Springer über diese Warnhinweise und Anweisungen informiert sind.

SICHERHEITSHINWEISE TRAMPOLIN

SPRINGER

- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben.
- Legen Sie vor dem Gebrauch des Trampolins sämtliche scharfen Gegenstände ab.
- Das Auf- und Absteigen sollte kontrolliert und vorsichtig erfolgen. Springen Sie niemals auf das Trampolin und verwenden Sie das Trampolin niemals, um auf oder von andere/n Gegenstände/n zu springen.
- Lernen Sie die Grundtechniken und beherrschen Sie jeden Sprung, bevor Sie schwierigere

- Sprünge ausprobieren. Lesen Sie den Abschnitt “Grundtechniken”, um diese zu erlernen.
- Beugen Sie die Knie beim Landen auf der Matte, um das Springen abubrechen.
- Verlieren Sie beim Springen auf dem Trampolin niemals die Kontrolle. Bei einem kontrollierten Sprung sind Start- und Landepunkt identisch. Falls Sie das Gefühl haben, die Kontrolle beim Springen zu verlieren, dann brechen Sie das Springen ab.
- Springen oder federn Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder springen Sie nicht mehrere hohe Sprünge in Folge.
- Blicken Sie auf die Matte, um die Kontrolle aufrechtzuerhalten.
- Es sollte sich niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin befinden.
- Beim Gebrauch des Trampolins muss stets eine Aufsichtsperson präsent sein.

AUFSICHTSPERSONEN

- Machen Sie sich mit den Grundtechniken und Sicherheitshinweisen vertraut. Sorgen Sie für die Einhaltung aller Sicherheitsanweisungen und stellen Sie sicher, dass die Springer die Grundsprünge lernen, bevor Sie fortgeschrittene Sprünge ausprobieren, um Verletzungen vorzubeugen bzw. die Verletzungsgefahr zu vermindern.
- Alle Springer müssen beaufsichtigt werden, ganz gleich welche Fähigkeiten oder welches Alter sie haben.
- Das Trampolin sollte niemals verwendet werden, wenn es feucht, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor jedem Gebrauch auf Verschleisserscheinungen überprüft werden.
- Halten Sie alle Gegenstände, die dem Springer in den Weg geraten könnten, vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin herum befindet.
- Verhindern Sie eine unbeaufsichtigte und unberechtigte Nutzung. Das Trampolin sollte abgesichert sein, wenn es nicht genutzt wird.

Allgemeine Sicherheitshinweise

Springen Sie nicht über einen längeren Zeitraum auf dem Trampolin, da Erschöpfung das Risiko sich zu verletzen erhöht. Springen Sie für kurze Zeit auf dem Trampolin und lassen Sie andere dann auch am Spass teilhaben! Erlauben Sie niemals, dass mehr als eine Person auf dem Trampolin springt.

Die Springer sollten T-Shirts, kurze Hosen oder Jogginghosen und gewöhnliche Gymnastikschuhe oder dicke Socken tragen oder barfuss springen. Als Anfänger können Sie, bis Sie die korrekten Landepositionen und -arten beherrschen, zum Schutz vor Kratzern oder Abschürfungen lange Ärmel und Hosen tragen. Tragen Sie keine Schuhe mit harter Sohle, wie z.B. Tennisschuhe, auf dem Trampolin, da diese das Material der Sprungmatte zu sehr strapazieren. Sie sollten immer vorsichtig auf- und absteigen, um Verletzungen zu vermeiden. LEGEN Sie zum korrekten Aufsteigen Ihre Hand auf den Rahmen und steigen oder rollen Sie auf den Rahmen, über die Federn und auf die Sprungmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu setzen. Steigen Sie nicht direkt auf die Randabdeckung und greifen Sie nicht nach der Randabdeckung. Zum korrekten Absteigen bewegen Sie sich an den Rand des Trampolins, setzen Ihre Hand zur Unterstützung auf den Rahmen und steigen von der Sprungmatte auf den Boden. Kleineren Kindern sollten beim Auf- und Absteigen vom Trampolin geholfen werden. Springen Sie nicht ohne Bedacht auf dem Trampolin herum, da dies die Wahrscheinlichkeit sich zu verletzen erhöht. Der Schlüssel zu Sicherheit und Vergnügen auf dem Trampolin sind Aufrechterhaltung der Kontrolle und Beherrschung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, höher zu springen, als ein anderer Springer! Verwenden Sie das Trampolin niemals alleine ohne Aufsicht.

STANDORT DES TRAMPOLINS

Über dem Trampolin sollten mindestens 24 ft (7,3 m) Mindestabstand eingehalten werden. Achten Sie auf horizontaler Ebene bitte darauf, dass sich keine gefährlichen Gegenstände in der Nähe des Trampolins befinden, wie z.B. Äste, andere Spielgeräte (Schaukelgestelle, Planschbecken), elektrische Leitungen, Zäune etc. Berücksichtigen Sie für einen sicheren Gebrauch des Trampolins bitte folgende Hinweise zur Standortwahl:

- Das Trampolin MUSS auf einem ebenen Untergrund stehen.
- Der Standort sollte gut ausgeleuchtet sein.
- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Hindernisse unter, über oder um das Trampolin herum befinden.

MÖGLICHE UNFÄLLE

Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Auf- und Absteigen sehr vorsichtig. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie die Rahmenabdeckung ergreifen, auf die Federn steigen oder von einem Gegenstand (z.B. Terrasse, Dach oder Leiter) auf die Sprungmatte des Trampolins springen. Dies erhöht das Verletzungsrisiko! Verlassen Sie das Trampolin NICHT mit einem Sprung, ganz gleich welche Beschaffenheit der Boden hat. Wenn kleinere Kinder auf dem Trampolin spielen, brauchen Sie beim Auf- und Absteigen eventuell Hilfe.

Alkohol- und Drogenkonsum: Trinken Sie KEINEN Alkohol und nehmen Sie KEINE Drogen zu sich, wenn Sie das Trampolin gebrauchen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese Substanzen Ihr Urteilsvermögen, sowie Ihre Reaktionszeit und Ihre Körperbeherrschung beeinträchtigen.

Mehrere Springer: Wenn sich mehrere Springer (mehr als eine Person gleichzeitig) auf dem Trampolin befinden, erhöht dies das Verletzungsrisiko. Sie könnten sich verletzen, indem Sie vom Trampolin fallen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Springern zusammenstossen oder auf den Federn landen.

Üblicherweise wird dabei der leichteste Springer auf dem Trampolin verletzt.

Kontakt mit Rahmen und Federn: BLEIBEN Sie beim Springen auf dem Trampolin in der Mitte der Sprungmatte. Dadurch verringert sich das Risiko einer Verletzung durch eine Landung auf dem Rahmen und den Federn. Achten Sie stets darauf, die Rahmenabdeckung auf den Rahmen des Trampolins zu legen. Springen oder treten Sie NIEMALS direkt auf die Rahmenabdeckung, da diese nicht dafür konzipiert ist, das Gewicht einer Person zu tragen.

Kontrollverlust: Versuchen Sie NIEMALS schwierigere Sprünge, wenn Sie zuvor die einfacheren noch nicht gemeistert haben. Bei Nichteinhaltung dieser Handlungsanweisungen erhöht sich das Verletzungsrisiko.

MONTAGEANLEITUNG

Für die Montage dieses Trampolins benötigen Sie den im Lieferumfang enthaltenen Spezial-Federspanner. Bei Nichtverwendung kann dieses Trampolin ganz einfach abgebaut und aufbewahrt werden.

Bitte lesen Sie vor der Montage des Produkts die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

VOR DER MONTAGE

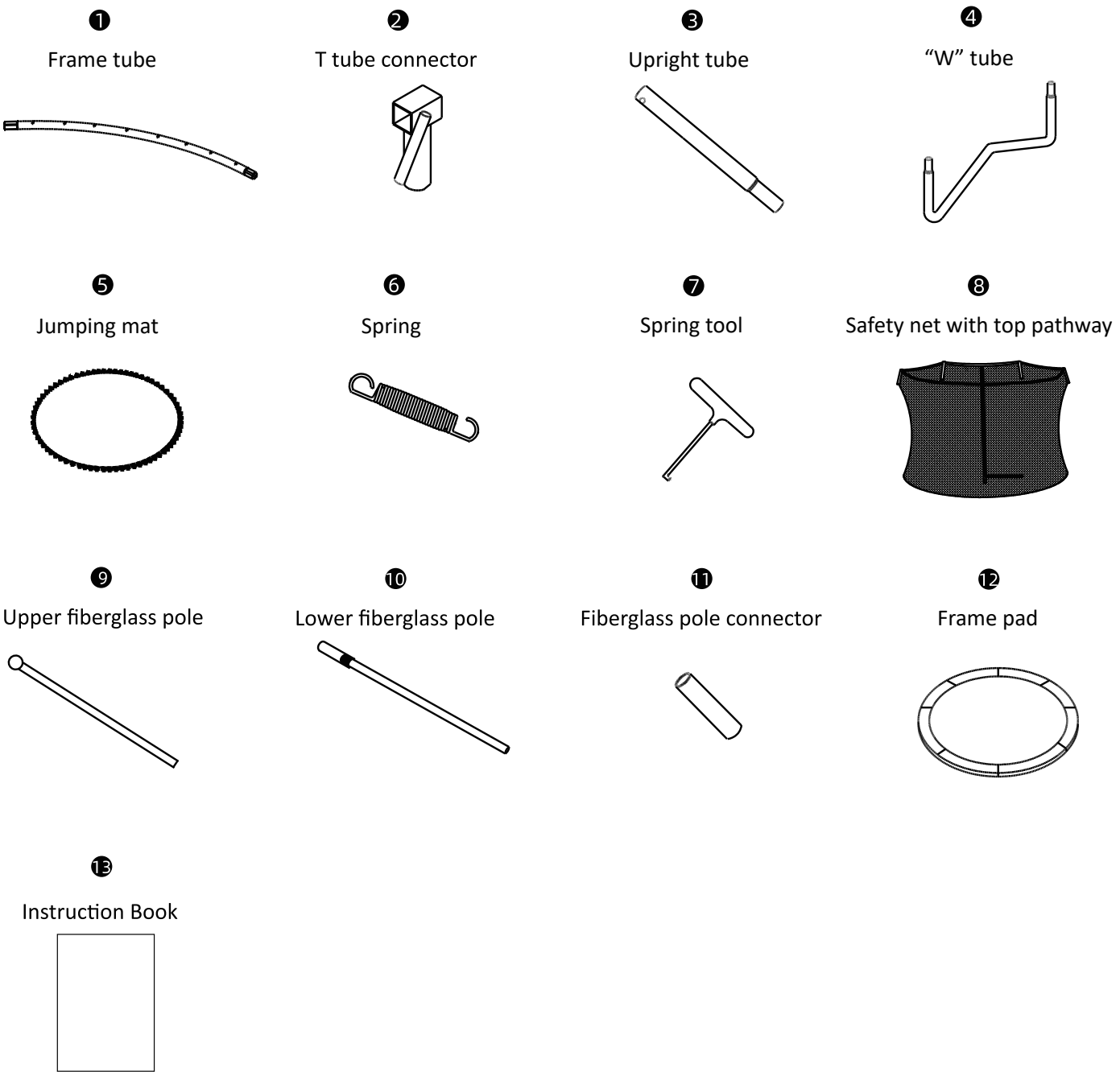
Die Teilebeschreibung und die entsprechende Anzahl der Teile für Ihr Trampolin finden Sie in der folgenden Tabelle. In den Montageschritten werden diese Beschreibungen und Zahlen verwendet. Vergewissern Sie sich, dass sämtliche aufgelisteten Bauteile vorhanden sind. Falls Bauteile fehlen sollten, kontaktieren Sie uns unverzüglich und versuchen Sie nicht mit der Montage fortzufahren. Zur Vermeidung von Verletzungen durch Einklemmen der Hände während der Montage, **empfehlen wir Ihnen Schutzhandschuhe zu tragen.**

Abbildung der Teile zur Identifikation (nicht in Originalgrösse dargestellt)

Identifizieren Sie die Bauteile anhand der Abbildungen. Achten Sie vor der Montage darauf, dass sämtliche Bauteile vorhanden sind.

Teileliste

Bitte überprüfen Sie die Anzahl der Teile entsprechend der Trampolingrösse, die Sie erworben haben.



Bezugsnummer	Beschreibung	305 cm
1	Rahmenrohr	8
2	T-Verbindungsstück	8
3	Standbein	8
4	W-Standfuss	4
5	Sprungmatte	1
6	Spiralfeder	64
7	Federspanner	1
8	Sicherheitsnetz mit Führung am oberen Rand	1
9	Obere Fiberglasstange	8
10	Untere Fiberglasstange	8
11	Fiberglasstangen-Verbinder	8
12	Rahmenabdeckung	1
13	Gebrauchsanweisung	1

TRAGEN SIE WÄHREND DER MONTAGE HANDSCHUHE, UM QUETSCHUNGEN ZU VERMEIDEN. ES WERDEN MINDESTENS 2 PERSONEN FÜR DEN AUFBAU BENÖTIGT.

MONTAGE DES RAHMENS

WARNUNG!

Bauen Sie das Trampolin bereits am finalen Standort auf! Trampolin nach der vollständigen Montage **NICHT BEWEGEN!**

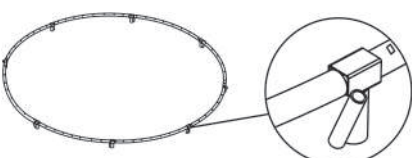
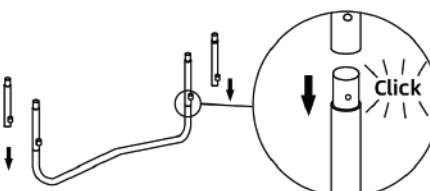
Achten Sie darauf, dass der Untergrund am gewählten Standort eben ist, andernfalls könnte sich durch die Federspannung der Rahmen verziehen.

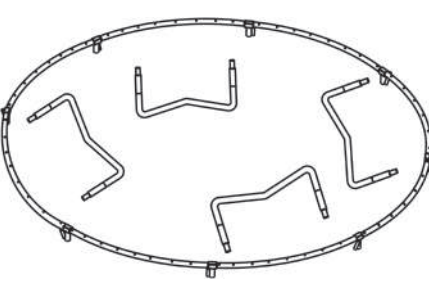
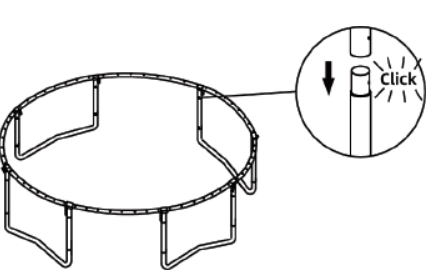
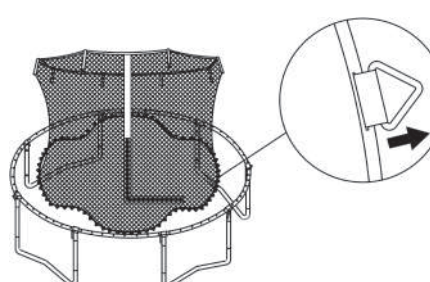
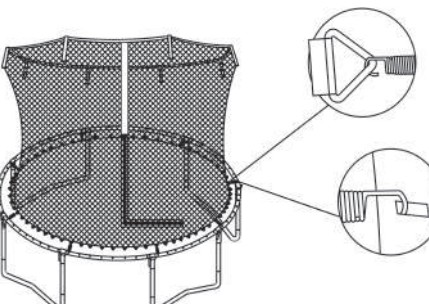
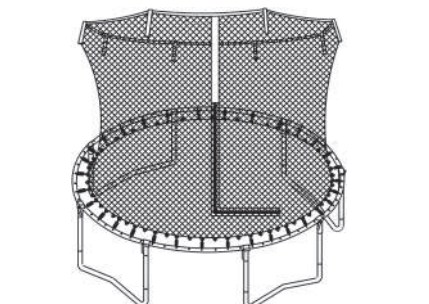
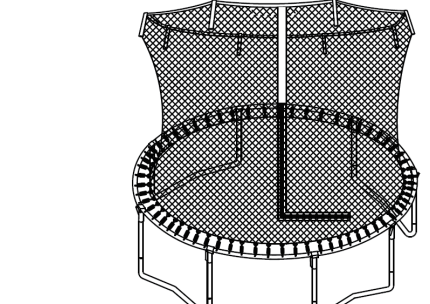
Wir empfehlen: Das Trampolin muss auf einer Grünfläche aufgestellt werden. Betonboden oder andere harte Untergründe sind nicht geeignet.

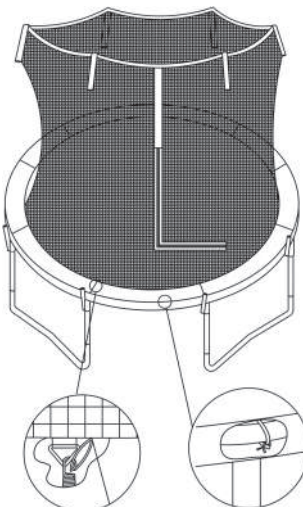
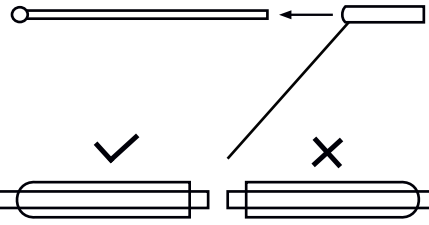
WARNUNG: 2-3 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung sind für die Montage notwendig. Sie **MÜSSEN** geschlossenes Schuhwerk und Handschuhe tragen. Vergewissern Sie sich, dass die Montagefläche frei von Hindernissen ist, welche einen Sturz oder Gleichgewichtsverlust verursachen könnten. Wenn nicht alle Anweisungen und Warnhinweise genau beachtet werden, kann es zu schweren Verletzungen kommen.

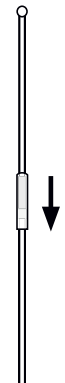
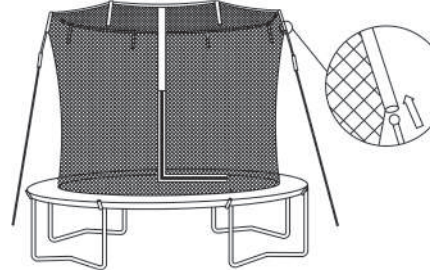
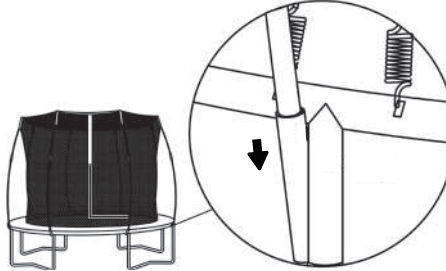
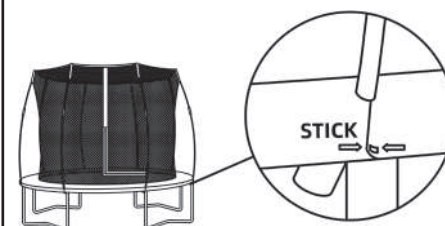
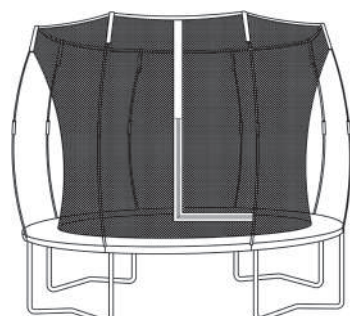
Legen Sie alle Teile des Trampolins und des Sicherheitsnetzes in Gruppen aus.

Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Teile entsprechend der Teileliste vollzählig sind.

Schritt 1 	Schritt 2 	Schritt 3 
Legen Sie alle Rahmenrohre und T-Verbindungsstücke, wie dargestellt, in einem Kreis aus. Hinweis: Die Schlitzte zur Aufnahme der Federn sollten nach oben zeigen.	Die beiden Enden des Rahmenrohrs unterscheiden sich. Ein Ende ist kleiner, das andere grösser. Für eine einfache Montage stecken Sie zunächst das grössere Ende in das T-Verbindungsstück. Danach stecken Sie das kleine Ende eines anderen Rahmenrohrs in das selbe T-Verbindungsstück. Wiederholen Sie den Vorgang bis alle Rahmenrohre und T-Verbindungsstücke verbunden sind. Hinweis: Das angeschweisste Rohr am T-Verbindungsstück muss nach aussen zeigen.	Verbinden Sie, wie in der Abbildung dargestellt, das "W"-förmige Rohr mit den Standbeinrohren. Achten Sie darauf, dass der Federbolzen einrastet.

Schritt 4 	Schritt 5 	Schritt 6 
Legen Sie nun alle montierten Trampolinstandbeine in den Rahmenkreis und richten Sie sie auf die T-Verbindungsstücke aus.	Heben Sie den Rahmen an einer Seite an und stecken Sie das Standbeinrohr in das T-Verbindungsstück. Wiederholen Sie diesen Schritt, um die übrigen Standbeinrohre und T-Verbindungsstücke zu verbinden. Hinweis: Es werden zwei oder mehr Personen benötigt, um den Rahmen auf der anderen Seite anzuheben.	Führen Sie die dreieckigen Ösen der Sprungmatte einzeln durch die Löcher unten am Sicherheitsnetz, um Sprungmatte und Sicherheitsnetz zu verbinden. Legen Sie die Sprungmatte mit den Sicherheitsnetz innerhalb des Rahmens aus. Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich ein eventuell vorhandenes Logo auf der Sprungmatte am Einstieg befindet.
Schritt 7 	Schritt 8 	Schritt 9 
Haken Sie das kleine Hakenende der Feder in eine der dreieckigen Ösen der Sprungmatte und das grosse Hakenende der Feder mit Hilfe des Federspanners in den Schlitz am Rahmen neben dem T-Verbindungsstück ein. Hinweis: Achten Sie vor dem Anbringen der Federn darauf, dass sich der Einstieg des Sicherheitsnetzes zwischen zwei Standbeinrohren befindet.	Wiederholen Sie diesen Vorgang gleichmässig verteilt und in gleichmässigen Abständen.	Verteilen Sie alle verbleibenden Federn gleichmässig. WARNUNG: Das Trampolin steht unter starker Spannung, so dass die Federn eventuell mit etwas Kraftaufwand am Rahmen angebracht werden müssen. Achten Sie darauf, sich keine Finger zu klemmen oder abzurutschen. Es kann zu schweren Verletzungen kommen.

Schritt 10 	Schritt 11 	Schritt 12 
Legen Sie die Rahmenabdeckung auf den Rand des Trampolins und lassen Sie dabei die Laschen aussen über den Rahmen hängen. Drücken Sie dann das Klettband an beiden Enden der Rahmenabdeckung zusammen. Vergewissern Sie sich, dass die Abdeckung korrekt liegt und dass jedes Band an einem angeschweissten Rohr des Rahmenrohrs liegt. Binden Sie alle schwarzen Riemen wie oben dargestellt unter der Rahmenabdeckung an das Rahmenrohr. Die elastischen Bänder unter der Rahmenabdeckung werden an die nächste Feder gehängt.	Führen Sie die obere Fiberglasstange durch den Verbinder.	Stecken Sie die obere Fiberglasstange in das silbergraue Rohr der unteren Fiberglasstange.

Schritt 13 	Schritt 14 	Schritt 15 
Schieben Sie den schwarzen Metallstecker, bis er nicht mehr nach unten fallen kann.	Halten Sie die untere Fiberglasstange mit einer Hand fest und führen Sie das obere abgerundete Ende der Fiberglasstange in die Führung am oberen Rand des Sicherheitsnetzes ein.	Stecken Sie die unteren Fiberglasstangen eine nach der anderen in die kleinen angeschweissten Rohre am Rahmenrohr. Hinweis: Das Hineinstecken der unteren Fiberglasstangen in die kleinen angeschweissten Rohre erfordert etwas Kraftaufwand. Bitte seien Sie dabei vorsichtig.
Schritt 16 	Schritt 17 	
Befestigen Sie das Netz mit dem Klettband an jede Naht der Rahmenabdeckung.	Viel Vergnügen mit Ihrem Trampolin!	

ÜBUNGSPLAN

Die folgenden Übungen sind eine Empfehlung zum Erlernen der Grundtechniken und -sprünge, um danach schwierigere, kompliziertere Sprünge meistern zu können. Bevor Sie auf das Trampolin steigen und darauf springen, sollten Sie zunächst sämtliche Sicherheitshinweise lesen und verstehen. Die Aufsichtsperson und der Springer sollten ausführlich über die Körpermechanik und die Regeln beim Trampolinspringen sprechen und diese auch demonstrieren.

Lektion 1

- A. Auf- und Absteigen - Beschreibung der korrekten Techniken
- B. Der Grund- oder Strecksprung - Beschreibung und Übung
- C. Bremsen (Sprungskontrolle) - Beschreibung und Übung Lernen Sie abrupt zu Bremsen.
- D. Banksprung - Beschreibung und Übung Der Fokus liegt hier auf der 4-Punkt-Landung und der Koordination

Lektion 2

- A. Wiederholung und Übung der erlernten Techniken in Übung 1
- B. Kniesprung - Beschreibung und Übung Lernen Sie zunächst das einfache Landen auf den Knien und das Wiederaufspringen, bevor Sie die halbe Schraube nach links oder rechts ausprobieren.
- C. Sitzsprung - Beschreibung und Übung Erlernen Sie den einfachen Sitzsprung und fügen Sie dann einen Knie- und Banksprung hinzu und wiederholen Sie dies.

Lektion 3

- A. Wiederholung und Übung der erlernten Fähigkeiten und Techniken der vorherigen Übungen
- B. Bauchsprung - Zum Schutz vor Verbrennungen durch die Sprungmatte und zum Erlernen der Bauchsprung-Position sollten alle Springer zunächst aufgefordert werden sich in die Bauchlage (Gesicht zum Boden gerichtet) zu begeben, so dass der Trainer falsche Positionen, die Verletzungen verursachen könnten, korrigieren kann.
- C. Beginnen Sie mit einem Banksprung und strecken Sie dann Ihren Körper in die Bauchposition aus. Landen Sie auf der Sprungmatte und kommen Sie dann wieder auf Ihre Füße.
- D. Praktische Übung - Banksprung, Bauchsprung, Landung auf den Füßen, Sitzsprung, Landung auf den Füßen

Lektion 4

- A. Wiederholung und Übung der erlernten Fähigkeiten und Techniken der vorherigen Übungseinheiten
- B. Halbe Drehung
 - i. Beginnen Sie mit einem Bauchsprung und drücken Sie sich bei der Landung auf der Matte mit den Händen entweder links- oder rechts herum ab und drehen Sie Ihren Kopf und die Schultern dabei in die gleiche Richtung.
 - ii. Achten Sie beim Drehen darauf, Ihren Rücken parallel zur Matte zu belassen und den Kopf oben zu halten.
 - iii. Landen Sie nach der Drehung in der Bauchsprung-Position.

Mit Vollendung dieser Lektion beherrscht der Springer die Grundtechniken des Trampolinspringens. Die Springer sollten dazu ermutigt werden, ihre eigenen Sprungkombinationen zu testen und zu entwickeln, wobei die Kontrolle und der Stil dabei stets im Vordergrund stehen.

Ein Spiel, das die Springer hierzu ermutigen kann nennt sich **“BOUNCE”**. Bei diesem Spiel werden die Mitspieler von 1 bis x abgezählt. Der erste Spieler beginnt mit einem Sprung. Der zweite muss den Sprung des ersten wiederholen und einen weiteren Sprung hinzufügen. Spieler 3 wiederholt die Sprünge der ersten beiden und fügt einen dritten Sprung hinzu. So geht es weiter bis ein Spieler die Sprünge nicht wiederholen kann und ein Spieler **“BOUNCE”** ruft. Der letzte verbleibende Spieler ist der Sieger! Auch bei diesem Spiel ist es wichtig, dass Sie Ihre gewohnten, kontrollierten Sprünge ausführen und keine schwierigen oder hochkomplexe Sprünge ausprobieren, die Sie bisher noch nicht gemeistert haben.

Wenden Sie sich an einen ausgebildeten Trampolintrainer, um Ihre Fähigkeiten auf dem Trampolin weiterzuentwickeln.

GRUNDTECHNIKEN AUF DEM TRAMPOLIN DER STRECKSPRUNG



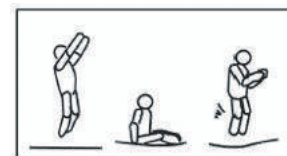
1. Beginnen Sie im Stand, Füße schulterbreit auseinander, Kopf gerade, Augen auf der Matte.
2. Schwingen Sie Ihre Arme nach vorne und nach oben.
3. Bringen Sie Ihre Füße in der Luft zusammen und strecken Sie die Zehen nach unten.
4. Landen Sie mit den Füßen schulterbreit auf der Matte.

KNIESPRUNG



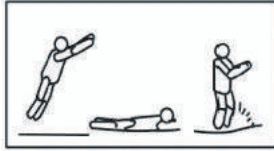
1. Beginnen Sie mit dem Strecksprung und springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf Ihren Knien und halten Sie den Rücken gerade. Bleiben Sie aufrecht und halten Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
3. Springen Sie zurück in die Strecksprung-Position, indem Sie Ihre Arme nach oben schwingen.

SITZSPRUNG



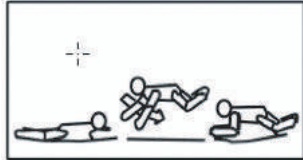
1. Landen Sie in einer flachen Sitzposition.
2. Positionieren Sie Ihre Hände auf der Matte neben Ihren Hüften.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit Ihren Händen abdrücken.

BAUCHSPRUNG



1. Beginnen Sie mit der Bauchsprung-Position
2. Landen Sie auf dem Bauch (Gesicht nach unten)
3. Positionieren Sie sich und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt auf der Matte.
4. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in die aufrechte Position zurückzukehren.

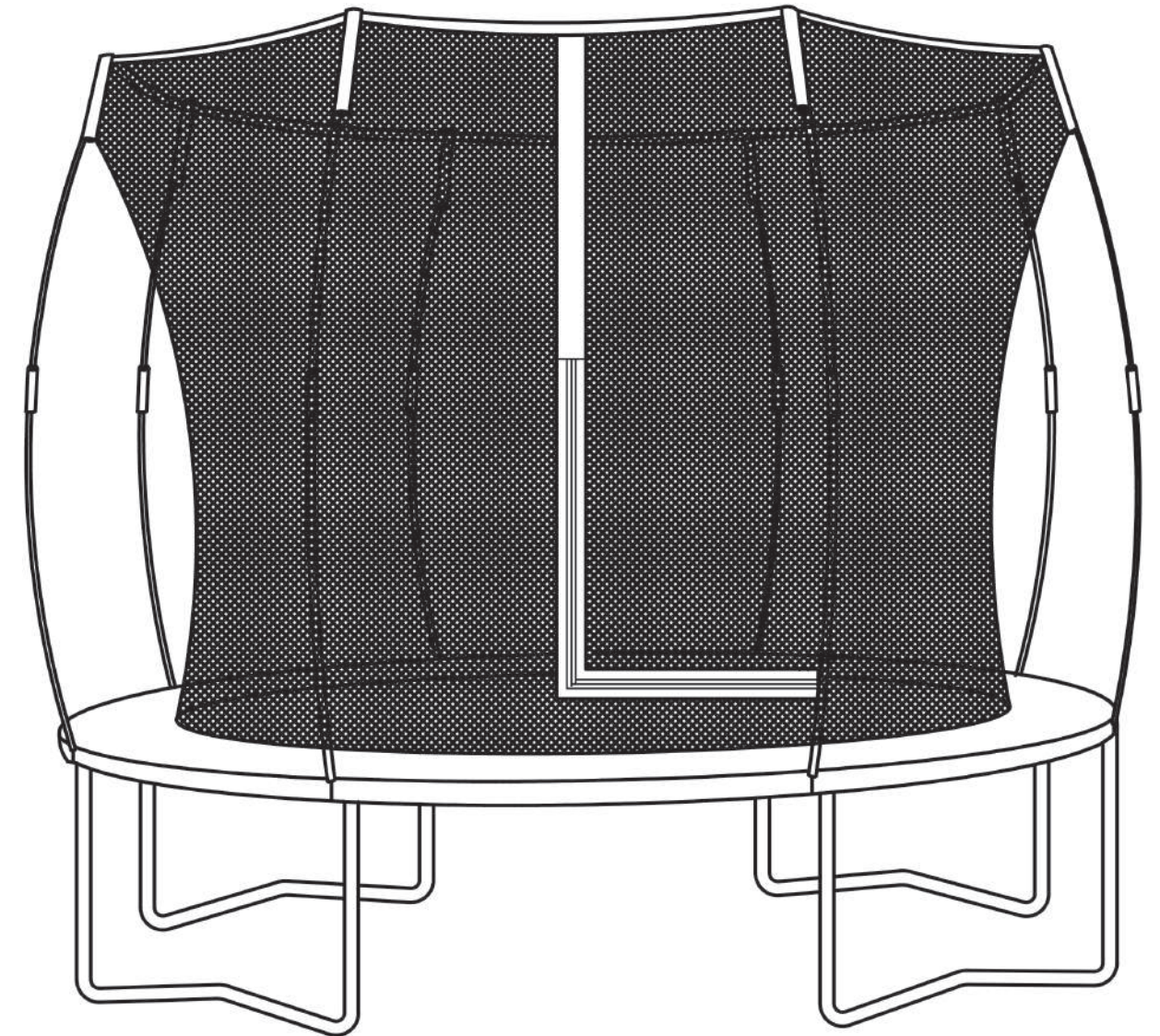
180-GRAD-SPRUNG



1. Beginnen Sie mit der Bauchsprung-Position
2. Drücken Sie sich mit der linken oder rechten Hand und dem entsprechenden Arm (je nachdem in welche Richtung Sie sich drehen möchten) ab.
3. Belassen Sie Ihren Kopf und Ihre Schultern in der gleichen Position und halten Sie Ihren Rücken parallel zur Matte und den Kopf oben.
4. Landen Sie auf dem Bauch und kehren Sie durch das Abdrücken mit Armen und Händen in die aufrechte Position zurück.

MODE D'EMPLOI

TRAMPOLINE LIGHTNING AVEC FILET DE SÉCURITÉ



Trampoline 305 cm (10ft) HLTl-1001

FR

 www.lejump.com

 support@lejump.com

Avertissements:

Avertissement! Ne pas dépasser la charge maximale autorisée de 100 kg.
Avertissement! Utiliser le trampoline uniquement à titre privé.
Avertissement! Utiliser le trampoline uniquement à l'extérieur.
Avertissement! Faire monter le trampoline par un adulte selon les instructions du présent mode d'emploi et vérifier sa solidité avant la première utilisation.
Avertissement! Ne pas utiliser le trampoline à plusieurs (une personne à la fois): risque de collision!
Avertissement! Toujours fermer le filet de sécurité avant de sauter.
Avertissement! Se déchausser pour sauter.
Avertissement! Ne pas utiliser le trampoline si le tapis de saut est mouillé.
Avertissement! N'utiliser le trampoline que mains et poches vides.
Avertissement! Sauter toujours au milieu du tapis.
Avertissement! Ne pas manger en sautant.
Avertissement! Ne pas quitter le trampoline en sautant.
Avertissement! Ne pas utiliser le trampoline en continu (faire régulièrement des pauses).
Avertissement! En cas de vents forts, arrimer le trampoline et ne pas l'utiliser.

Important:

Ce trampoline n'est pas destiné à être enterré.
Ne soulevez le trampoline que lorsque c'est vraiment nécessaire. Si vous devez le soulever pour le déplacer, prévoyez au moins quatre personnes réparties à intervalles réguliers tout autour. Il est recommandé de placer le trampoline sur une surface plane, à au moins 2 m des objets et bâtiments environnants (clôtures, branches d'arbres, cordes à linge, fils électriques, garages, maisons, etc.).
Ne placez jamais le trampoline sur une surface dure (béton, goudron, etc.), ni à proximité d'installations qui pourraient entraver l'usage (pataugeoires, balançoires, toboggans, structures d'escalade, etc.).
Toute modification du trampoline d'origine (ajout d'accessoires, p. ex.) doit être en accord avec les indications fournies par le fabricant dans le présent mode d'emploi.

Maintenance:

Les principaux éléments du trampoline (armature, ressorts, tapis de saut, coussin de protection et filet de sécurité) doivent être contrôlés et entretenus en début de saison afin de garantir la sécurité des utilisateurs.

Autres vérifications et recommandations:

Vérifiez tous les écrous et vis et les resserrer si nécessaire.
Vérifiez si tous les raccords à ressort (goupilles) sont intacts et s'ils ne peuvent pas céder pendant l'utilisation du trampoline.
Vérifiez toutes les protections et remplacez-les si nécessaire (arêtes vives apparentes).
Conservez les présentes instructions de maintenance.
Il est recommandé de fixer les trampolines d'extérieur au sol avec des ancres en acier ou de les lester avec des sacs remplis de sable ou d'eau afin qu'ils ne puissent être emportés en cas de vents forts. Les éléments offrant une prise au vent comme le filet de sécurité et le coussin de protection peuvent/doivent être retirés le cas échéant.
Dans certains pays, les trampolines peuvent être endommagés par la neige et le froid. Le cas échéant, il est recommandé de les débarrasser de la neige qui les recouvre et de conserver le tapis de saut et le filet de sécurité à l'intérieur.

Vérifiez si le tapis de saut, le coussin de protection et le filet de sécurité sont intacts. Remplacez le filet tous les deux ans.
Veillez à ce que les fermetures velcro soient bien fermées pendant l'utilisation du trampoline.
En cas de vents forts, retirez le filet de sécurité et/ou ancrez le trampoline au sol.

INTRODUCTION

Avant d'utiliser votre nouveau trampoline, veuillez lire le présent mode d'emploi avec attention et jusqu'au bout.

Comme pour toute activité physique, le non-respect des règles de sécurité au trampoline peut entraîner des blessures. Pour limiter les risques, suivez les instructions et les recommandations du présent mode d'emploi.

- L'utilisation incorrecte ou abusive du trampoline peut être dangereuse et causer de graves blessures!
- Sauter sur un trampoline requiert une vigilance de tous les instants car l'utilisateur est propulsé à des hauteurs inhabituelles, dans toutes sortes de positions.
- Avant toute utilisation, il convient de s'assurer que le tapis de saut est intact, qu'aucune pièce n'est lâche et qu'il n'en manque aucune.
- Le présent mode d'emploi comprend les instructions de montage, les consignes de sécurité, les avertissements et les techniques de saut. Les utilisateurs du trampoline, ainsi que les personnes qui les surveillent, sont tenus de le lire et de se familiariser avec les instructions qu'il contient. Ils doivent en outre être conscients de leurs limites physiques.
- Le trampoline doit IMPÉRATIVEMENT être placé sur une surface plane, sous peine de ne pas pouvoir remplir sa fonction, ce qui pourrait entraîner des blessures graves, voire la mort.

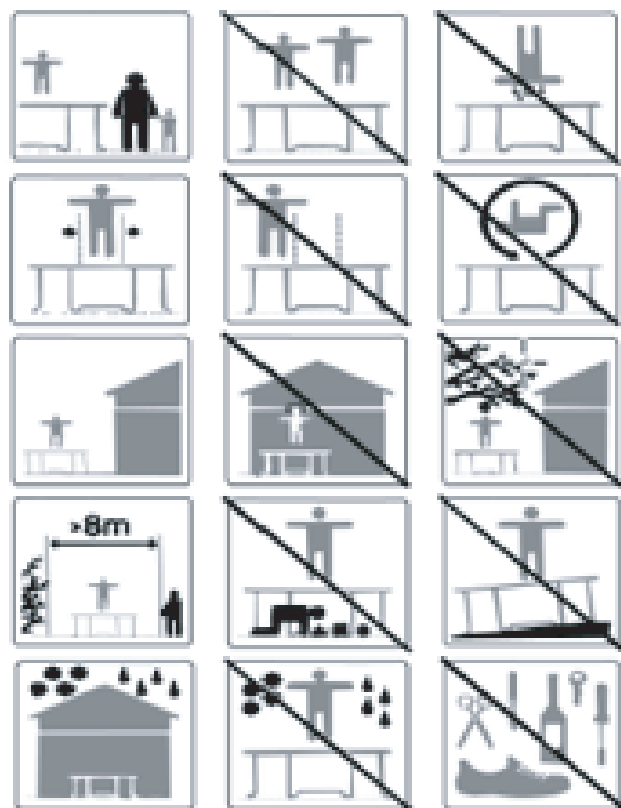
Avertissements



NE JAMAIS UTILISER LE TRAMPOLINE À PLUSIEURS EN MÊME TEMPS (UNE SEULE PERSONNE À LA FOIS) SOUS PEINE D'AUGMENTER LE RISQUE DE BLESSURE.



RISQUE DE PARALYSIE OU DE MORT EN CAS DE CHUTE SUR LA TÊTE OU SUR LA NUQUE. LES SALTOS SONT DÉCONSEILLÉS CAR ILS AUGMENTENT LE RISQUE D'ATTEINDRE LA TÊTE OU SUR LA NUQUE.



* Poids maximal de l'utilisateur: 100 kg

* Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois

INFORMATIONS SUR L'UTILISATION DU TRAMPOLINE

Commencez par vous familiariser avec les sensations que procurent le tapis de saut et le rebond. Concentrez-vous sur les positions fondamentales du corps et travaillez chaque saut (techniques de base) jusqu'à ce qu'il soit parfaitement maîtrisé.

Pour amortir la réception d'un saut et stopper le rebond, il faut fléchir les genoux avant de toucher le tapis. Entraînez-vous à faire ce mouvement lors de l'apprentissage des sauts de base. La technique de l'amorti est utile pour les novices et par la suite lorsque vous perdez l'équilibre ou le contrôle d'un saut. Si vous perdez le contrôle d'un saut et que vous ne maîtrisez pas la technique de l'amorti, vous risquez de vous blesser en atterrissant sur l'armature, sur les ressorts ou à côté du trampoline. Lorsqu'un saut est contrôlé, vous retombez là où vous vous êtes élancé. En fléchissant les genoux à la réception d'un saut non maîtrisé vous reprenez le contrôle en stoppant le rebond.

Salto: nous vous DÉCONSEILLONS d'effectuer des saltos (avant ou arrière) sur ce trampoline. Si vous ne maîtrisez pas l'exercice, vous risquez de graves blessures en atterrissant sur la tête ou sur la nuque.

Objets: n'utilisez PAS le trampoline s'il y a des personnes, des animaux ou des objets en dessous, sous peine de blessure. Ne sautez que les MAINS VIDES et ne posez RIEN sur le trampoline pendant son utilisation. Attention aux obstacles au-dessus de vous (branches d'arbres, lignes électriques, etc.) susceptibles de vous blesser lorsque vous sautez.

Nombre de personnes sur le trampoline: il ne doit jamais y avoir plus d'une personne à la fois sur le trampoline sous peine d'augmenter le risque de blessure.

Défaut de maintenance: un trampoline en mauvais état augmente le risque de blessure. Assurez-vous de sa solidité avant toute utilisation; vérifiez en particulier que les tubes en acier sont pas déformés et que les ressorts ne sont ni détachés ni brisés.

Emplacement du trampoline: le trampoline doit toujours être placé et utilisé sur une surface plane afin de ne pas augmenter le risque de blessure corporelle et/ou de dégâts matériels.

Conditions météorologiques: le trampoline ne doit pas être utilisé par tous les temps. Si le tapis de saut est mouillé, le sauteur risque de glisser et de se blesser. En cas de vents forts, il peut perdre le contrôle de ses sauts.

Accès au trampoline: le cas échéant, mettez l'échelle du trampoline en lieu sûr lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin d'éviter que des enfants laissés sans surveillance y jouent.

RECOMMANDATIONS POUR LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS

Sauteur

Pour éviter les accidents, tout saut doit être contrôlé. N'effectuez PAS de figures complexes ou difficiles tant que vous ne maîtrisez pas les sauts de base. Par ailleurs, la sécurité passe par l'acquisition d'un certain nombre de connaissances. Avant d'utiliser le trampoline, lisez les consignes de sécurité et les avertissements, assurez-vous de les avoir compris et intégrez-les. Lorsqu'un saut est contrôlé, vous retombez là où vous vous êtes élancé. N'hésitez pas à vous adresser à un entraîneur qualifié pour en savoir plus sur les règles de sécurité.

Surveillant

Toute personne qui surveille un sauteur doit connaître et appliquer l'ensemble des règles de sécurité. Elle doit pouvoir donner à tout sauteur des instructions et des conseils avisés. En l'absence de personne apte à endosser le rôle de surveillant, le trampoline doit être placé en lieu sûr ou démonté afin d'éviter tout usage non autorisé. A défaut, il peut être recouvert d'une bâche suffisamment lourde, sécurisée avec des cadenas ou des chaînes. Par ailleurs, il incombe au surveillant de veiller à ce que les règles de sécurité soient apposées sur le trampoline et à ce que tout sauteur soit informé des avertissements et instructions à respecter.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR L'USAGE DU TRAMPOLINE

SAUTEUR

- N'utilisez pas le trampoline après avoir consommé de l'alcool ou de la drogue.
- Déposez tout objet coupant avant d'utiliser le trampoline.
- Montez sur le trampoline et descendez-en avec maîtrise et prudence, jamais en sautant. N'utilisez jamais le trampoline pour sauter sur un objet ni pour sauter d'un objet.
- Apprenez d'abord les techniques de base (voir chapitre "Sauts de base") et soyez sûr de maîtriser chaque saut avant d'expérimenter des figures plus difficiles.
- Pour stopper le rebond et vous arrêter, fléchissez les genoux en touchant le tapis de saut.
- Gardez toujours le contrôle de vos sauts. Lorsqu'un saut est contrôlé, vous retombez là où vous vous êtes élancé. Si vous avez l'impression de perdre le contrôle, stoppez le rebond et arrêtez-vous.
- Ne sautez pas trop longtemps et n'effectuez pas plusieurs sauts hauts d'affilée.
- Regardez le tapis en sautant pour ne pas perdre le contrôle.
- N'utilisez pas le trampoline à plusieurs en même temps (une seule personne à la fois).

- N'utilisez le trampoline qu'en présence d'une personne chargée de la surveillance.

SURVEILLANT

- Familiarisez-vous avec les techniques de base et les règles de sécurité et veillez à ce que ces dernières soient toutes appliquées. Veillez à ce que tout sauteur apprenne les sauts de base avant d'expérimenter des figures complexes, afin de prévenir les blessures ou d'en limiter le risque.
- Veillez à ce que tout sauteur soit surveillé, quels que soient son âge et ses capacités.
- Veillez à ce que le trampoline ne soit pas utilisé s'il est mouillé, endommagé, sale ou usé. Son état d'usure doit être contrôlé avec chaque utilisation.
- Veillez à ce rien ne puisse entraver les sauts. Vérifiez tout ce qui se trouve à proximité du trampoline, au-dessus, en dessous et autour.
- Veillez à ce que le trampoline ne puisse être utilisé sans surveillance ou par des personnes non autorisées. Il doit être sécurisé lorsqu'il n'est pas utilisé.

Consignes de sécurité générales

Ne sautez pas trop longtemps sur le trampoline: la fatigue augmente le risque de blessure. Effectuez des séances courtes puis cédez votre place afin que d'autres puissent en profiter aussi. Il ne doit pas y avoir plus d'une personne à la fois sur le trampoline.

Pour sauter, portez un T-shirt, un short ou un jogging, ainsi que des chaussons de gymnastique ou des chaussettes épaisses (ou alors restez pieds nus). Si vous débutez, privilégiez manches longues et pantalons pour éviter les égratignures et les écorchures tant que vous ne maîtrisez pas les positions/types de réception. Ne portez pas de chaussures à semelle dure telles que des baskets afin de ne pas abîmer le tapis de saut. Soyez prudent pour monter sur le trampoline ou en descendre afin de ne pas vous blesser. Pour monter sur le trampoline, POSEZ une main sur l'armature, puis grimpez en enjambant les ressorts ou faites une roulade pour atterrir sur le tapis de saut. Que ce soit pour monter ou pour descendre, vos mains doivent toujours prendre appui sur l'armature. Ne vous agrippez pas au coussin de protection et ne montez pas dessus. Pour quitter le trampoline, approchez-vous du bord, prenez appui sur l'armature d'une main et descendez du tapis de saut sur le sol en enjambant le coussin de protection. Les plus petits ont besoin d'aide pour monter et pour descendre. Ne sautez pas de manière irréfléchie sur le trampoline sous peine d'augmenter le risque de blessure. Pour pouvoir s'amuser en toute sécurité, il faut garder le contrôle et maîtriser ses sauts. N'essayez jamais de sauter plus haut qu'un autre sauteur. N'utilisez jamais le trampoline s'il n'y a personne pour vous surveiller.

EMPLACEMENT DU TRAMPOLINE

Prévoyez une hauteur minimale de 7,3 m (24 ft) au-dessus du trampoline. Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'objets dangereux à proximité tels que branches, équipements de jeu (balançoires, pataugeoires), lignes électriques, clôtures, etc. Autres impératifs dont il faut tenir compte pour pouvoir utiliser le trampoline en toute sécurité:

- la surface sur laquelle il repose DOIT être plane;
- l'emplacement doit être bien éclairé;
- il ne doit y avoir aucun obstacle autour du trampoline, ni en dessous, ni au-dessus.

ACCIDENTS POSSIBLES

Montée sur le trampoline/descente du trampoline: soyez très prudent en montant sur le trampoline ou en descendant. Pour monter, ne vous agrippez PAS au coussin de protection, ne grimpez PAS sur les ressorts et ne sautez PAS sur le tapis de saut d'un endroit surélevé (terrasse, toit, échelle, etc.) sous peine d'augmenter le risque de blessure. Ne descendez PAS du trampoline en sautant, quelle que soit la nature du sol. Les plus petits peuvent avoir besoin d'aide pour monter et pour descendre.

Consommation d'alcool et de drogue: ne buvez PAS d'alcool et ne prenez PAS de drogue avant d'utiliser le trampoline. Ces substances altèrent le discernement, allongent le temps de réaction et empêchent la maîtrise du corps, augmentant ainsi le risque de blessure.

Présence sur le trampoline de plusieurs personnes à la fois: l'utilisation du trampoline par plusieurs personnes à la fois augmente le risque de se blesser en se faisant éjecter, en perdant le contrôle, en se télescopant ou en atterrissant sur les ressorts.

C'est en général le sauteur le moins lourd qui est blessé.

Choc avec l'armature ou les ressorts: sautez toujours au MILIEU du tapis afin de ne pas vous blesser en atterrissant sur l'armature ou les ressorts. Pensez à toujours placer le coussin de protection sur les ressorts. Celui-ci n'étant pas conçu pour supporter le poids d'une personne, il ne faut JAMAIS ni marcher ni sauter dessus.

Perte de contrôle: n'expérimentez PAS de figures complexes tant que vous ne maîtrisez pas les sauts simples sous peine d'augmenter le risque de blessure.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pour tendre les ressorts, vous aurez besoin d'un outil spécial, fourni avec le trampoline. En cas de non-utilisation, ce dernier peut être tout simplement démonté et remis. Veuillez lire attentivement les présentes instructions avant de procéder au montage.

AVANT LE MONTAGE

Vous trouverez plus loin un tableau énumérant les pièces composant le trampoline (et leur nombre) et auxquelles il est fait référence aux différentes étapes de montage. Vérifiez qu'il n'en manque aucune. S'il devait en manquer, ne poursuivez pas le montage, mais prenez sans attendre contact avec nous. **Il est recommandé de porter des gants** pour monter le trampoline afin d'éviter toute blessure aux mains, notamment par coincement.

Présentation des pièces (échelle non respectée)

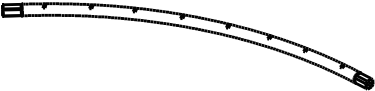
A l'aide des illustrations, identifiez les différentes pièces de votre trampoline et vérifiez qu'il n'en manque aucune avant de procéder au montage.

Liste des pièces

Vérifiez que le nombre de chaque pièce correspond bien à la taille de votre trampoline.

❶

Frame tube



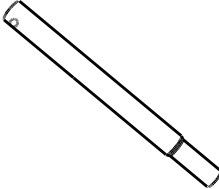
❷

T tube connector



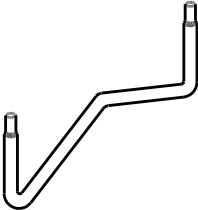
❸

Upright tube



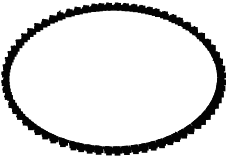
❹

“W” tube



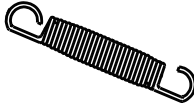
❺

Jumping mat



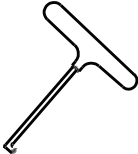
❻

Spring



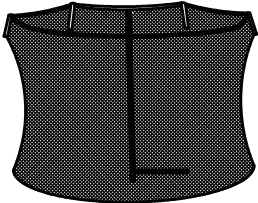
❼

Spring tool



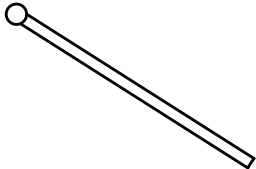
❽

Safety net with top pathway



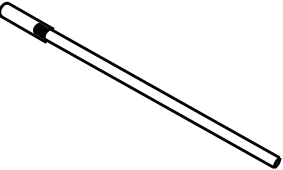
❾

Upper fiberglass pole



❿

Lower fiberglass pole



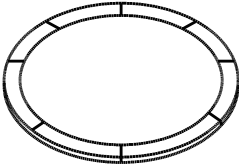
⓫

Fiberglass pole connector



⓬

Frame pad



⓭

Instruction Book



Numéro	Désignation	305 cm
1	Tube d'armature	8
2	Pièce de jonction en T	8
3	Rallonge de pied	8
4	Pied en W	4
5	Tapis de saut	1
6	Ressort	64
7	Outil de tension	1
8	Filet de sécurité équipé de fourreaux en partie haute	1
9	Elément supérieur pour poteau en fibre de verre	8
10	Elément inférieur pour poteau en fibre de verre	8
11	Manchon pour poteau en fibre de verre	8
12	Coussin de protection	1
13	Mode d'emploi	1

PORTEZ DES GANTS POUR MONTER LE TRAMPOLINE AFIN D’ÉVITER TOUTE BLESSURE PAR COINCEMENT AUX MAINS. LE MONTAGE NÉCESSITE AU MOINS DEUX PERSONNES.

MONTAGE DE L'ARMATURE
AVERTISSEMENT!

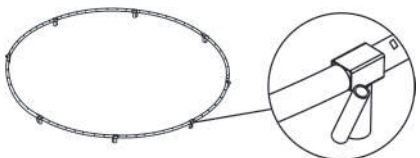
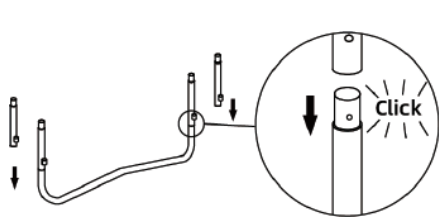
Montez le trampoline à l'emplacement définitif. Une fois complètement monté, il **NE DOIT PLUS ÊTRE DÉPLACÉ**.

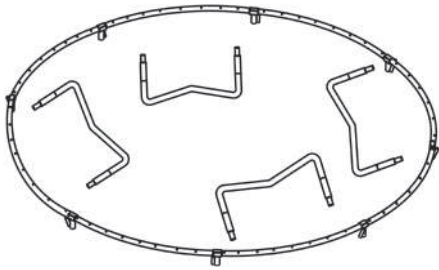
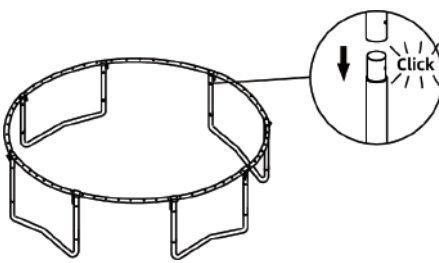
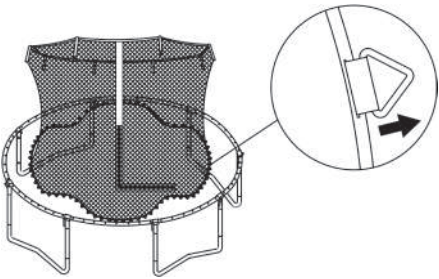
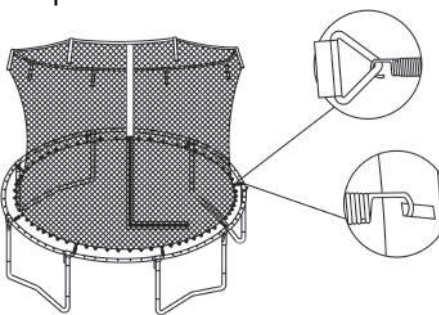
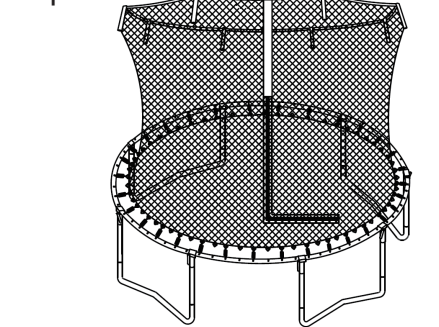
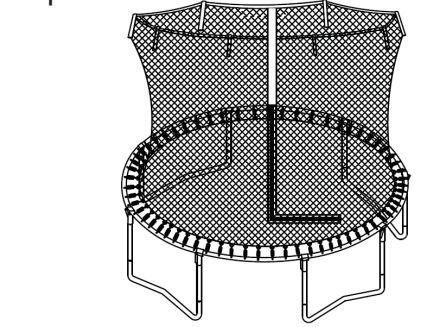
Veillez à ce que la surface sur laquelle doit reposer le trampoline soit plane afin d'éviter toute déformation de l'armature sous l'effet de la tension des ressorts.

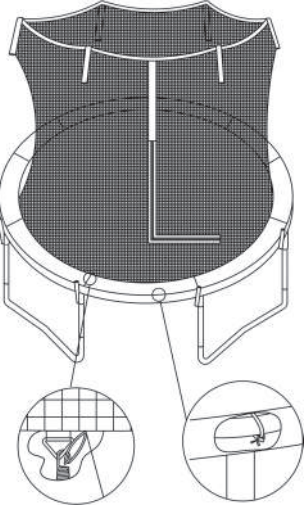
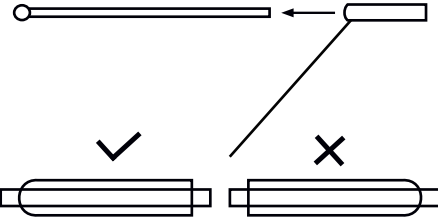
Important: le trampoline **doit** être monté sur l'herbe et non sur un sol dur (surface bétonnée ou autre).

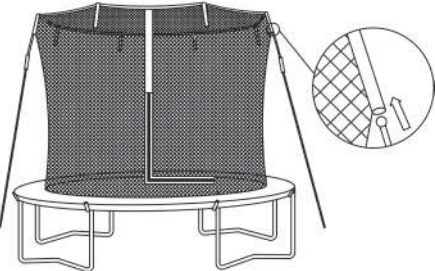
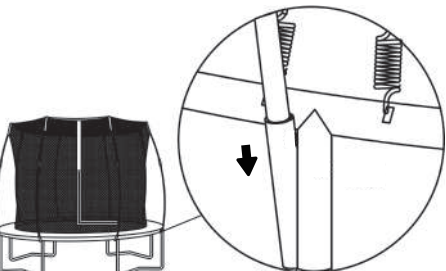
AVERTISSEMENT: le trampoline doit être monté par 2 ou 3 adultes en bonne condition physique, qui doivent **IMPÉRATIVEMENT** porter des chaussures fermées et des gants. Vérifiez que la surface de montage ne comporte aucun obstacle susceptible de provoquer une chute ou une perte d'équilibre. Le non-respect des instructions et des avertissements peut entraîner des blessures graves.

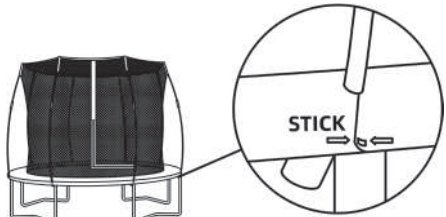
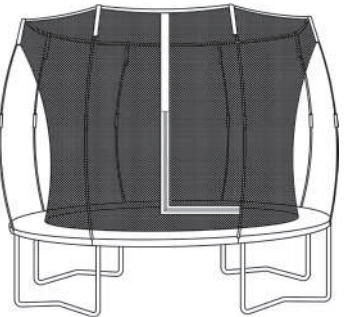
Disposez toutes les pièces du trampoline et du filet de sécurité par groupes. Avant de commencer le montage, vérifiez que les pièces mentionnées dans la liste sont au complet.

Etape n°1 	Etape n° 2 	Etape n° 3 
Disposez tous les tubes d'armature et les pièces de jonction en T en cercle, comme sur l'illustration. Remarque: les fentes dans lesquelles seront accrochés les ressorts doivent être dirigées vers le haut.	Les deux extrémités des tubes d'armature n'ont pas le même diamètre: l'un est plus petit que l'autre. Prenez un tube et insérez l'extrémité de grand diamètre d'un côté d'une pièce de jonction en T; puis prenez un autre tube et insérez l'extrémité de petit diamètre de l'autre côté de cette même pièce de jonction. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les tubes et toutes les pièces de jonction soit assemblés. Remarque: le petit tube soudé sur la pièce de jonction doit être dirigé vers l'extérieur.	Assemblez les pieds en W et les rallonges de pied comme sur l'illustration, en veillant à ce que les goupilles à ressort s'enclenchent bien.

Etape n° 4 	Etape n° 5 	Etape n° 6 
Disposez tous les pieds à l'intérieur du cercle d'armature, les rallonges en face des pièces de jonction en T.	Soulevez l'armature d'un côté puis insérez les rallonges de pied dans les pièces de jonction en T. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les pieds soient fixés à l'armature. Remarque: il faut se faire aider par au moins une personne pour soulever l'armature à l'opposé.	Faites passer un à un les anneaux triangulaires du tapis de saut par les fentes du filet de sécurité. Posez le tapis de saut avec le filet à l'intérieur de l'armature. Remarque: le cas échéant, veillez à ce que le logo apposé sur le tapis de saut se trouve à l'entrée du filet de sécurité.
Etape n° 7 	Etape n° 8 	Etape n° 9 
Fixez à présent les ressorts. Ils sont équipés d'un crochet à chaque extrémité: un petit et un grand. Accrochez le petit à un anneau triangulaire du tapis de saut. A l'aide de l'outil de tension, accrochez le grand au tube d'armature en l'insérant dans la fente la plus proche d'une pièce de jonction en T. Accrochez un ressort à côté de chaque pièce de jonction en T. Remarque: veillez à ce que l'entrée du filet de sécurité se trouve entre deux pieds.	Continuez à accrocher les ressorts à intervalles réguliers comme sur l'illustration.	Accrochez les ressorts restants. AVERTISSEMENT: le trampoline étant soumis à une forte tension, la fixation des ressorts à l'armature peut demander une certaine force. Attention à ne pas vous coincer les doigts et à ne pas déraiper, sous peine de graves blessures!

Etape n° 10 	Etape n° 11 	Etape n° 12 
Posez le coussin de protection sur le rebord du trampoline en laissant pendre les sangles autour du tube d'armature. Assemblez les deux extrémités du coussin à l'aide du velcro. Le coussin de protection doit être correctement posé, avec les coutures en face des pièces de jonction en T. Nouez toutes les sangles situées sous le coussin au tube d'armature (voir illustration). Accrochez tous les élastiques situés sous le coussin de protection au crochet du ressort le plus proche.	Introduisez l'élément supérieur du poteau en fibre de verre dans le manchon.	Insérez l'élément supérieur du poteau en fibre de verre dans le tube argenté de l'élément inférieur du poteau.

Etape n° 13 	Etape n° 14 	Etape n° 15 
Faites glisser le connecteur métallique noir jusqu'à ce qu'il ne puisse plus tomber.	Saisissez la partie basse des poteaux en fibre de verre avec une main et introduisez leurs extrémités supérieures et arrondies dans les fourreaux situés en haut du filet de sécurité.	Insérez le bas d'un poteau en fibre de verre dans le petit tube soudé sur l'une des pièces de jonction en T. Veillez à ce que le bas du poteau soit correctement logé dans l'ouverture inférieure du petit tube soudé. Remarque: l'insertion des poteaux dans les petits tubes soudés sur les pièces de jonction en T demande de la force. Soyez prudent.

Etape n° 16 	Etape n° 17 	
Fermez le rabat du coussin de protection au niveau de chaque couture à l'aide du velcro.	Le montage de votre trampoline est terminé.	

LEÇONS DE TRAMPOLINE

Les exercices suivants sont recommandés pour apprendre les techniques et les sauts de base afin de pouvoir réaliser des sauts plus difficiles et plus complexes par la suite. Avant de monter et de sauter sur le trampoline, lisez toutes les consignes de sécurité et assurez-vous de les avoir comprises. Les mécanismes corporels qui interviennent lors de l'utilisation d'un trampoline et les règles à respecter doivent être amplement discutées par la personne qui saute et celle qui surveille, démonstrations à l'appui.

Leçon n° 1

- A. Monter sur le trampoline et en descendre - Description des bonnes techniques.
- B. La chandelle - Description et exercices.
- C. Stopper le rebond (contrôler le saut) - Description et exercices. Apprenez à vous arrêter net.
- D. Saut à quatre pattes - Description et exercices. Il s'agit de travailler la réception sur les mains et les genoux et la coordination des mouvements.

Leçon n° 2

- A. Répétez les techniques apprises lors de la leçon précédente et entraînez-vous.
- B. Saut à genoux - Description et exercices. Apprenez d'abord à vous réceptionner sur les genoux et à vous relever puis tentez une demi-vrille à gauche ou à droite.
- C. Saut assis - Description et exercices. Apprenez le saut assis simple puis ajoutez un saut à genoux et un saut à quatre pattes. Répétez l'enchaînement.

Leçon n° 3

- A. Répétez les techniques apprises lors des leçons précédentes et entraînez-vous.
- B. Saut ventral - Pour apprendre ce saut, commencez par vous coucher sur le ventre sans sauter (visage tourné vers le sol) afin que l'entraîneur puisse corriger votre position le cas échéant: une mauvaise réception sur le tapis peut provoquer des blessures telles que des brûlures.
- C. Réalisez un saut à quatre pattes puis laissez-vous tomber sur le ventre avant de vous relever.
- D. Enchaînement - Saut à quatre pattes, saut ventral, réception debout, saut assis, réception debout.

Leçon n° 4

- A. Répétez les techniques apprises lors des leçons précédentes et entraînez-vous.
- B. Rotation sur le ventre
 - I. Réalisez un saut ventral puis, lors de la réception, poussez sur les mains pour pivoter soit à gauche soit à droite tout en tournant la tête et les épaules dans la même direction.
 - II. Pendant la rotation, gardez le dos parallèle au tapis de saut et la tête relevée.
 - III. Après la rotation, laissez-vous retomber sur le ventre.

Au terme de la dernière leçon, le sauteur maîtrise les techniques de base. Il peut maintenant expérimenter et créer ses propres enchaînements en développant son propre style et en veillant à ne jamais perdre le contrôle.

Le jeu **BOUNCE** est une façon ludique d'encourager la réalisation d'enchaînements. Chaque joueur porte un numéro. Le premier joueur réalise un saut. Le deuxième le reproduit et en ajoute un autre. Le troisième reproduit les sauts des deux premiers en enchaînant avec le sien, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un joueur se trompe. Il faut alors crier "**BOUNCE**". Est déclaré vainqueur le dernier joueur à réussir tout l'enchaînement. Attention, même en jouant, il est important de ne réaliser que des sauts maîtrisés et de ne pas expérimenter des figures trop difficiles ou trop complexes.

Si vous souhaitez progresser au trampoline, adressez-vous à un entraîneur qualifié.

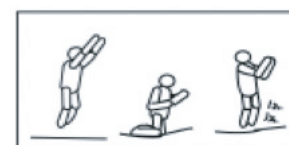
SAUTS DE BASE

CHANDELLE



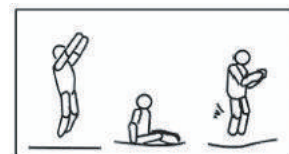
1. Tenez-vous debout, les pieds écartés dans l'alignement des épaules, la tête droite et les yeux regardant le tapis de saut.
2. Balancez vos bras vers l'avant et vers le haut.
3. Joignez les pieds une fois en l'air en pointant les orteils vers le bas.
4. Ecartez les pieds dans l'alignement des épaules lors de la réception sur le tapis.

SAUT SUR LES GENOUX



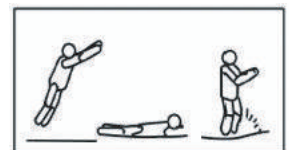
1. Commencez par une chandelle mais sans sauter trop haut.
2. Laissez-vous tomber sur les genoux en tenant le dos droit. Restez droit et utilisez vos bras pour garder l'équilibre.
3. Refaites une chandelle en projetant vos bras vers le haut.

SAUT ASSIS



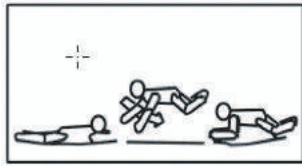
1. Elancez-vous et laissez-vous tomber en position assise, jambes tendues.
2. Placez vos mains sur le tapis de saut au niveau des hanches.
3. Relevez-vous en poussant sur vos mains.

SAUT VENTRAL



1. Elancez-vous en vous penchant légèrement vers l'avant.
2. Laissez-vous tomber sur le ventre (visage tourné vers le tapis de saut).
3. Mettez-vous en position en tendant bras et mains vers l'avant sur le tapis.
4. Poussez sur vos bras pour vous relever.

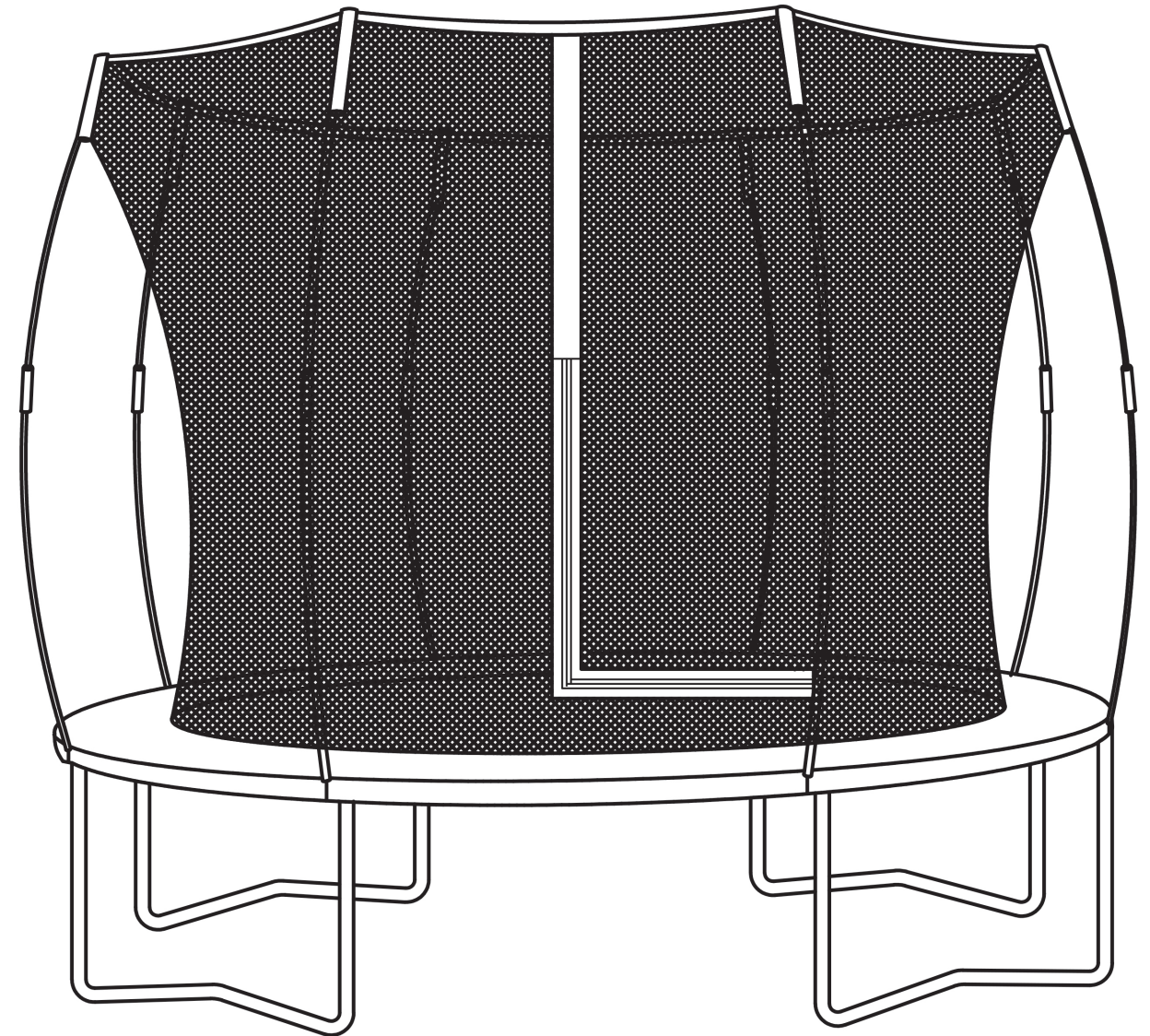
SAUT À 180 DEGRÉS



1. Mettez-vous en position de saut ventral.
2. Poussez sur la main et le bras droits ou gauches (selon la direction dans laquelle vous souhaitez tourner).
3. Tournez la tête et les épaules dans la même direction. Le dos doit être parallèle au tapis de saut et la tête relevée.
4. Laissez-vous tomber sur le ventre puis poussez sur vos bras et vos mains pour vous relever.

ISTRUZIONI PER L'USO

TRAMPOLINO LIGHTNING CON RETE DI SICUREZZA



Trampolino da 305 cm (10 ft) HLTi-1001

IT

 www.lejump.com

 support@lejump.com

Attenzione:

Attenzione! Portata massima 100 kg.
Attenzione! Destinato esclusivamente all'uso privato.
Attenzione! Utilizzare esclusivamente all'aperto.
Attenzione! Il trampolino deve essere assemblato da un adulto secondo le istruzioni di montaggio e testato prima del primo utilizzo.
Attenzione! Può essere utilizzato da una persona alla volta. Rischio di collisione e ferimento!
Attenzione! Chiudere sempre la rete di sicurezza prima di ogni utilizzo.
Attenzione! Utilizzare senza scarpe.
Attenzione! Non utilizzare il tappeto elastico, quando è bagnato.
Attenzione! Prima di saltare, assicurarsi di avere le tasche vuote e le mani libere.
Attenzione! Saltare sempre al centro del tappeto elastico.
Attenzione! Non mangiare durante l'utilizzo.
Attenzione! Non scendere dal trampolino con un salto.
Attenzione! Evitare l'utilizzo continuato del trampolino (fare sempre pause).
Attenzione! In caso di vento forte, non utilizzare il trampolino e fissarlo per evitare che si muova.

Attenzione:

questo trampolino non è adatto a essere interrato.
Sollevare il trampolino esclusivamente in caso di estrema necessità. Questa operazione va eseguita da almeno quattro persone, distribuite a distanza equa attorno al trampolino, che sollevano il trampolino contemporaneamente per spostarlo.
Montare il trampolino su una superficie piana, considerando preferibilmente una distanza minima di 2 m da altri oggetti e ostacoli quali steccati, garage, case, rami bassi, fili per stendere il bucato o linee elettriche.
Non utilizzare mai il trampolino su cemento, asfalto o altre superfici dure e nelle vicinanze di altri oggetti che potrebbero danneggiarlo (p. es. piscine gonfiabili o rialzate, altalene, scivoli e strutture per arrampicata).
Qualsiasi modifica apportata al trampolino originale (p. es. aggiunta di accessori) deve rispettare le disposizioni indicate sulle istruzioni per l'uso redatte dal produttore.

Manutenzione:

Verificare ed eseguire regolarmente la manutenzione degli elementi costruttivi principali (telaio, molle, tappeto elastico, copertura telaio e rete di sicurezza) a inizio stagione per evitare eventuali rischi durante l'utilizzo.

Si consiglia, inoltre, di controllare anche:
che viti e dadi siano ben avvitati e, se necessario, serrarli;
che tutte le giunture in prossimità delle molle (connettori) siano intatte e collegate correttamente, per evitare che si sgancino durante l'utilizzo;
che tutte le coperture del telaio siano intatte e ben posizionate (niente spigoli appuntiti); in caso contrario, procurarsi il materiale di ricambio.
Conservare le istruzioni per l'uso per la manutenzione.
Ancorare i trampolini per esterni al terreno con degli innesti a vite o con dei pesi, sacchi di sabbia o acqua, per evitare che si spostino o volino via in caso di vento forte. Sempre in caso di vento, è possibile, e consigliabile, rimuovere la rete di sicurezza e il tappeto elastico, per evitare eventuali danni.
Inverni particolarmente freddi e nevosi possono danneggiare il trampolino. Si consiglia di rimuovere sempre la neve dal trampolino e di riporre il tappeto elastico e la rete di sicurezza in un luogo chiuso.

Controllare regolarmente che tappeto elastico, copertura del telaio e rete di sicurezza non presentino danni. Si consiglia di sostituire la rete di sicurezza ogni 2 anni.
Assicurarsi che le chiusure in velcro siano ben serrate quando il trampolino è in uso.
In caso di forte vento, rimuovere la rete di sicurezza e/o ancorare il trampolino al terreno.

INTRODUZIONE

Leggere attentamente e interamente queste istruzioni per l'uso prima di utilizzare il trampolino.

Come per ogni altro tipo di attività fisica, la mancata osservanza delle misure di sicurezza adeguate può aumentare il rischio di ferirsi. Per ridurre tale rischio, si consiglia di rispettare le seguenti misure di sicurezza e consigli.

- Un uso scorretto o illecito di questo trampolino può essere rischioso e portare a ferite anche gravi!
- Molleggiando, ci si trova a fare i più svariati movimenti possibili per aria. Per questo motivo, usare il trampolino prestando sempre la massima attenzione.
- Assicurarsi sempre, prima di ogni utilizzo, che il tappeto elastico sia intatto e che non ci siano pezzi allentati o mancanti.
- Queste istruzioni per l'uso includono istruzioni di montaggio, avvertenze di sicurezza e generali, tecniche basilari di salto. Utilizzatori e persone che si occupano della sorveglianza devono consultare e attenersi a queste istruzioni. Gli utilizzatori di questo trampolino devono essere consapevoli dei propri limiti fisici.
- Questo trampolino DEVE essere posizionato su una superficie piana. L'inosservanza di questa regola può provocare malfunzionamenti che possono a loro volta causare ferite gravi o mortali.

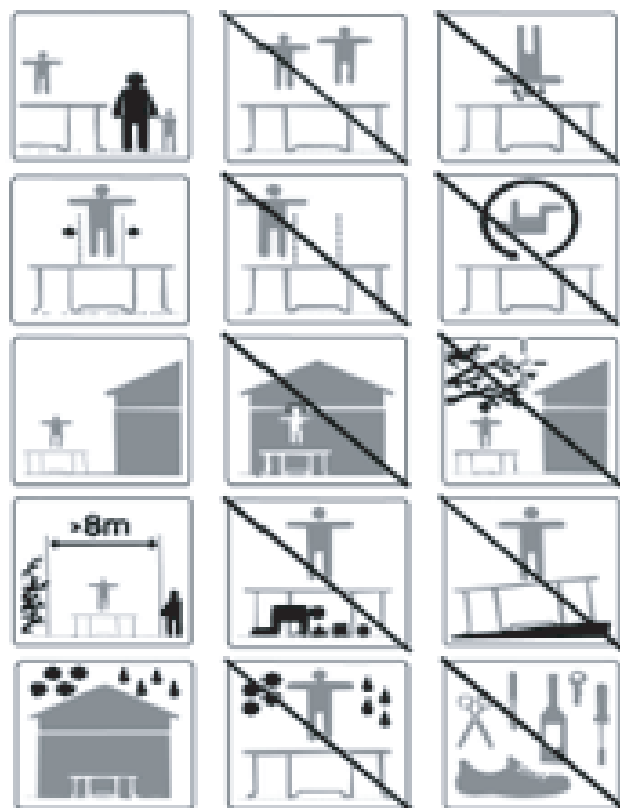
Attenzione



È AMMESSA LA PRESENZA DI UNA SOLA PERSONA ALLA VOLTA SUL TRAMPOLINO! LA PRESENZA DI PIÙ PERSONE AUMENTA IL RISCHIO DI FERIRSI!



PERICOLO DI PARALISI O MORTE IN CASO DI CADUTE SULLA TESTA O SUL COLLO!
NON ESEGUIRE CAPRIOLE O SALTII MORTALI: RISCHIO ELEVATO DI CADUTA SULLA TESTA O SUL COLLO!



* Peso massimo consentito (utilizzatori): 100 kg

* Non adatto ai bambini al di sotto dei 36 mesi

INFORMAZIONI SULL'USO DEL TRAMPOLINO

Inizialmente, è necessario abituarsi a muoversi e molleggiare sul trampolino. Si consiglia di concentrarsi sulle posizioni di base ed esercitarsi singolarmente su ogni tipo di salto (tecniche basilari) fino a padroneggiarne la tecnica.

Per interrompere un rimbalzo è sufficiente piegare le ginocchia prima di entrare in contatto con il tappeto elastico. Esercitarsi in questa tecnica durante l'apprendimento dei singoli salti. Utilizzare questa tecnica di «frenata» in caso di perdita di equilibrio o di controllo del salto o se si sta imparando a saltare sul trampolino. Qualora non si sia in grado di padroneggiare la tecnica di frenata in caso di perdita di controllo del salto, aumenta il rischio di caduta sul telaio, sulle molle o anche accanto al trampolino stesso, e di conseguenza il rischio di ferirsi. In un salto controllato, il punto di partenza e di arrivo coincidono. In caso di perdita di controllo del salto, utilizzare la tecnica di frenata per riacquisire il controllo e interrompere il salto.

Salti mortali: è altamente SCONSIGLIATO effettuare salti mortali di alcun tipo (né in avanti, né indietro) durante l'uso di questo trampolino. Commettere un errore durante un salto mortale può portare alla caduta su collo o testa, che può comportare ferite gravi o mortali.

Altri oggetti: NON utilizzare mai il trampolino qualora animali, persone o altri oggetti si trovino al di sotto di esso. Ciò aumenta il rischio di ferirsi. Assicurarsi di NON saltare tenendo oggetti in mano e di NON appoggiare alcun oggetto sul trampolino mentre qualcuno sta saltando. Saltando, prestare attenzione a possibili ostacoli o pericoli provenienti dall'alto. Rami, tubature e altri ostacoli che passino al di sopra del trampolino aumentano il rischio di ferirsi.

Numero di persone ammesse sul trampolino: è ammessa la presenza di una sola persona alla volta sul trampolino. La presenza di più persone contemporaneamente aumenta il rischio di ferirsi.

Scarsa manutenzione del trampolino: l'uso di un trampolino in stato di scarsa manutenzione aumenta il rischio di ferirsi. Controllare quindi, prima di ogni utilizzo del trampolino, che questo sia totalmente stabile, che i raccordi siano intatti, che il tappeto elastico sia funzionante e che non ci siano molle allentate o rotte.

Collocazione del trampolino: il trampolino va sempre montato e utilizzato su una superficie piana. Se questo non si trova su una superficie piana, aumenta il rischio di ferirsi per gli utilizzatori e di danni strutturali al trampolino.

Condizioni meteo: assicurarsi di utilizzare il trampolino quando le condizioni meteo lo consentano. Qualora il tappeto elastico fosse bagnato, sussiste il rischio di scivolare e farsi del male. Si sconsiglia l'uso del trampolino in caso di vento forte, poiché l'utilizzatore potrebbe perdere il controllo del salto.

Controllo/limitazione accesso: quando il trampolino non è in uso, riporre la scaletta d'accesso in un luogo sicuro, in modo che i bambini non utilizzino il trampolino senza la supervisione di un adulto.

CONSIGLI PER RIDURRE IL RISCHIO DI INCIDENTI

Utilizzatori

È fondamentale mantenere il controllo del salto per evitare incidenti. NON cimentarsi in salti complicati o difficili prima di padroneggiare le tecniche di salto basilari. Per una maggiore sicurezza è, inoltre, di fondamentale importanza disporre delle conoscenze di base. Si consiglia quindi di leggere attentamente e di assimilare bene le avvertenze generali e di sicurezza prima di utilizzare il trampolino. In un salto controllato, il punto di partenza e di arrivo coincidono. Per ulteriori informazioni e istruzioni riguardanti la sicurezza, rivolgersi a un istruttore professionista.

Addetti alla sorveglianza

Gli addetti alla sorveglianza sono tenuti a conoscere e mettere in pratica tutte le misure e regole di sicurezza. È responsabilità degli addetti alla sorveglianza fornire agli utilizzatori del trampolino informazioni e istruzioni in maniera esaustiva e competente. Qualora gli addetti alla sorveglianza non fossero disponibili o inadatti a ricoprire questo ruolo, per evitare un uso scorretto del trampolino si consiglia di riporlo in un luogo sicuro o di smontarlo. In alternativa, coprirlo con un telo pesante, chiudibile con lucchetti o catene. Gli addetti alla sorveglianza sono, inoltre, tenuti a far rispettare le regole di sicurezza quando il trampolino è in uso e ad assicurarsi che gli utilizzatori siano a conoscenza delle avvertenze e informazioni di sicurezza.

AVVERTENZE DI SICUREZZA TRAMPOLINO

UTILIZZATORI

- Non utilizzare il trampolino sotto l'influsso di droghe o alcool.
- Prima di utilizzare il trampolino, assicurarsi di non avere con sé oggetti appuntiti.
- Si raccomanda di salire e scendere dal trampolino con molta attenzione e in maniera controllata. Non utilizzare mai il trampolino per raggiungere altri oggetti o non saltare mai sul trampolino da altri punti di partenza diversi da quelli definiti.

- Si consiglia di imparare bene e padroneggiare le tecniche di salto basilari prima di cimentarsi in salti più complicati. Leggere il capitolo «tecniche basilari» per interiorizzarle.
- Per interrompere un salto, atterrare sul tappeto elastico con le ginocchia.
- Assicurarsi di non perdere mai il controllo del salto sul trampolino. In un salto controllato, il punto di partenza e di arrivo coincidono. Interrompere il salto qualora si abbia la sensazione di perderne il controllo.
- Evitare di saltare o molleggiare troppo a lungo o di effettuare una successione troppo elevata di salti alti.
- Per mantenere il controllo del salto, tenere d’occhio il tappeto elastico.
- È ammessa la presenza di una sola persona alla volta sul trampolino.
- Quando si usa il trampolino, è sempre necessaria la presenza di una persona addetta alla sorveglianza.

ADDETTI ALLA SORVEGLIANZA

- Familiarizzare con le tecniche di salto basilari e con le avvertenze di sicurezza. Assicurarsi che tutte le avvertenze di sicurezza vengano rispettate e che gli utilizzatori del trampolino padroneggino le tecniche di salto basilari prima di cimentarsi in salti più complessi, al fine di ridurre al minimo il rischio di ferirsi.
- Usare il trampolino sempre e solo sotto supervisione, indipendentemente dall’età o dalle capacità dell’utilizzatore.
- Non utilizzare mai il trampolino se bagnato, rovinato, sporco o usurato. Prima di ogni utilizzo, controllare che il trampolino non presenti segni di usura.
- Rimuovere qualsiasi oggetto che possa rappresentare un potenziale pericolo per l’utilizzatore. Controllare, in particolare, gli oggetti che si trovano sotto, sopra o intorno al trampolino.
- Assicurarsi che il trampolino venga sempre utilizzato in maniera corretta e sotto sorveglianza. In caso di non utilizzo, accertarsi che il trampolino sia messo in sicurezza.

Avvertenze di sicurezza generali

Evitare di saltare sul trampolino troppo a lungo per ridurre il rischio di ferirsi a causadell’eccessiva stanchezza. Utilizzare il trampolino per un breve periodo, permettendo quindi anche agli altri di divertirsi! Non fare salire mai più di una persona alla volta sul trampolino.

Per saltare sul trampolino, indossare t-shirt, pantaloncini o pantaloni del training, scarpe da ginnastica o calze spesse. In alternativa saltare scalzi. Per i principianti: inizialmente, fino ad aver imparato perfettamente le posizioni e tecniche basilari di salto e frenata, si consiglia di indossare maglie a manica lunga e pantaloni lunghi per evitare graffi o escoriazioni. Sul trampolino, evitare di indossare scarpe con suola rigida, come scarpe da tennis, poiché queste danneggiano il materiale del tappeto elastico. Per evitare di ferirsi, salire e scendere dal trampolino prestando sempre la massima attenzione. Per salire sul trampolino in maniera corretta, APPOGGIARE la mano sul telaio, quindi salire o rotolare sul telaio, superare le molle e raggiungere il tappeto elastico. Aiutarsi sempre con le mani, appoggiandole sul telaio, per salire o scendere dal trampolino. Evitare di salire sulla copertura del telaio o di aggrapparsi a essa. Per scendere correttamente dal trampolino, avvicinarsi al bordo, appoggiare la mano sul telaio e saltare giù sul terreno direttamente dal tappeto elastico. Aiutare sempre i bimbi più piccoli a salire e scendere dal trampolino. Evitare di saltare sul trampolino in maniera sconsiderata, questo potrebbe aumentare il rischio di ferirsi. Per più sicurezza e divertimento sul trampolino, è necessario mantenere sempre il controllo del salto e padroneggiarne le varie tecniche. Non tentare mai di saltare più in alto rispetto a un altro utilizzatore! Non utilizzare mai il trampolino da soli e senza supervisione.

COLLOCAZIONE ADEGUATA DEL TRAMPOLINO

Assicurarsi che al di sopra del trampolino ci sia una distanza minima di 7,3 m (24 ft) da altri oggetti. Assicurarsi che non ci siano oggetti pericolosi o ostacoli nelle vicinanze del trampolino, per esempio rami, altri giocattoli (altalene, piscine gonfiabili o rialzate), linee elettriche, steccati ecc. Per un uso sicuro del trampolino, attenersi alle seguenti istruzioni riguardanti la scelta del luogo in cui collocarlo:

- questo trampolino DEVE essere posizionato su una superficie piana. l’area selezionata deve essere ben illuminata.
- assicurarsi che non ci siano oggetti o ostacoli sopra, sotto o intorno al trampolino.

POSSIBILI RISCHI

Salire e scendere: salire e scendere dal trampolino prestando la massima attenzione. NON salire sul trampolino aggrappandosi alla copertura del telaio, salendo sulle molle o saltando direttamente sul tappeto elastico da terrazze, tetti o scale. Questo aumenta il rischio di ferirsi! NON scendere mai dal trampolino con un salto, indipendentemente dalla tipologia di terreno a disposizione. Aiutare i bimbi più piccoli a salire e scendere dal trampolino.

Consumo di alcool e droghe: l’uso del trampolino è severamente VIETATO dopo l’assunzione di droghe o alcool. Questo comporta infatti un aumento del rischio di ferirsi, poiché l’assunzione di tali sostanze influisce negativamente sulla capacità di giudizio, sulla reattività e sul controllo del proprio corpo.

Più di utilizzatore alla volta: la presenza sul trampolino di più persone contemporaneamente aumenta il rischio di ferirsi. Ci si può ferire con cadute dal trampolino, perdita di controllo del salto, scontri con altri utilizzatori, cadute sulle molle.

Generalmente, la persona più leggera è quella più esposta al rischio di ferirsi.

Contatto con telaio o molle: MANTENERSI sempre CENTRO del tappeto elastico. Così facendo è possibile ridurre il rischio di ferite dovute a cadute sul telaio o sulle molle. Assicurarsi che la copertura del telaio sia sempre posizionata correttamente. Non salire o saltare MAI direttamente sulla copertura del telaio, questa non è sufficientemente robusta per supportare il peso di una persona.

Perdita di controllo nel salto: NON cimentarsi MAI in salti complessi prima di aver imparato quelli più semplici. La non osservanza delle regole precedenti provoca un aumento del rischio di ferirsi.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Per il montaggio del trampolino è necessario utilizzare il tenditore per molle in dotazione. Se non utilizzato, il trampolino è facilmente smontabile e riponibile. Prima di iniziare a montare il trampolino, leggere attentamente le istruzioni.

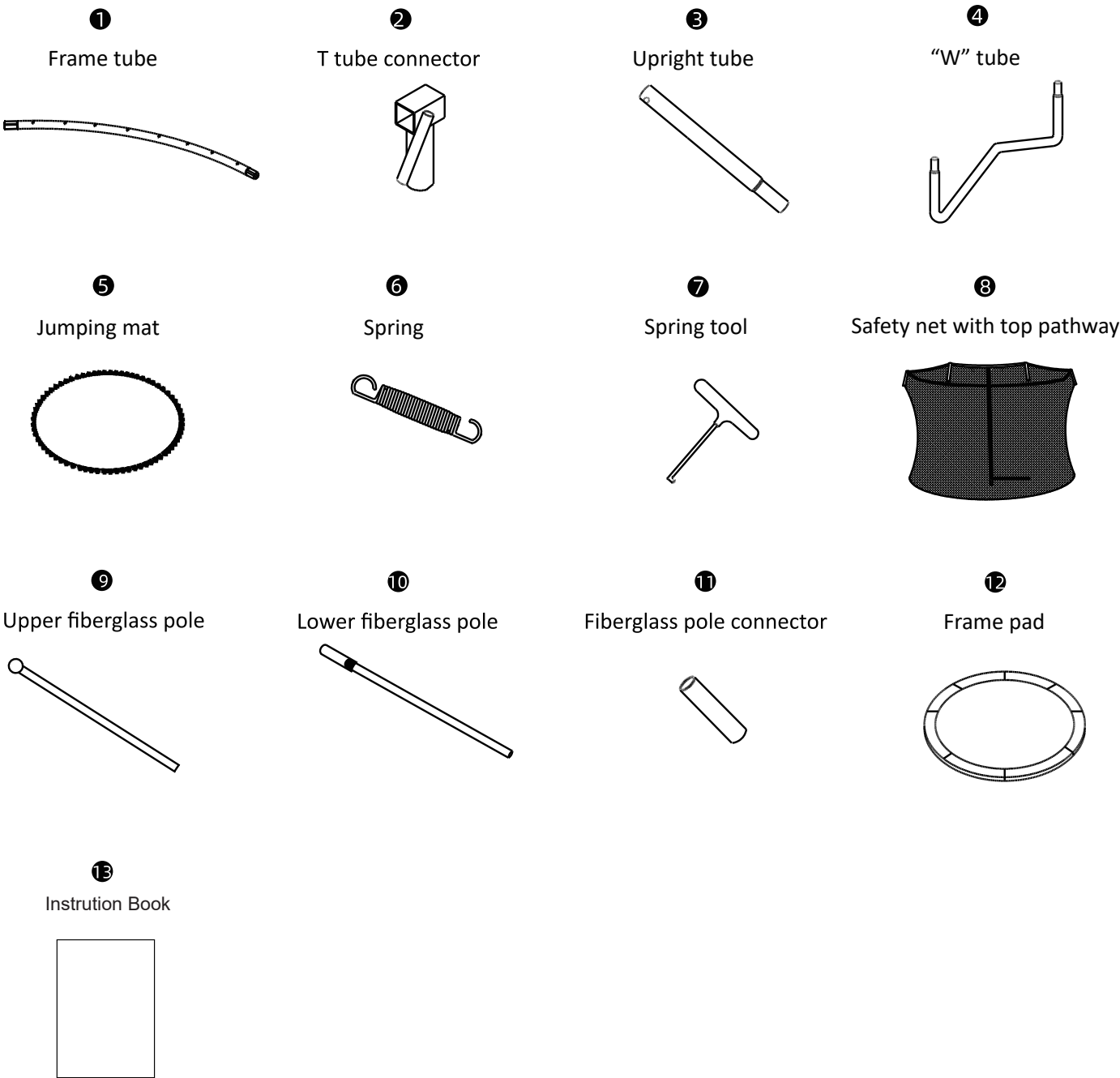
PRIMA DEL MONTAGGIO

Nella seguente tabella si riportano il numero di pezzi necessari al montaggio del trampolino e le relative descrizioni. Il numero di pezzi e le descrizioni si trovano anche nelle varie fasi riportate nelle istruzioni di montaggio. Assicurarsi che tutti i pezzi elencati siano inclusi nell’imballaggio. Qualora ci fossero pezzi mancanti, interrompere il procedimento di montaggio e mettersi immediatamente in contatto con noi. Per evitare ferite e contusioni durante il montaggio, **si consiglia di indossare dei guanti di protezione.**

Immagini per l'identificazione dei singoli pezzi (riproduzione in scala, non a grandezza naturale)
Per semplificare l'identificazione dei singoli pezzi, fare riferimento alle immagini. Prima del montaggio, controllare che tutti i pezzi siano presenti.

Elenco dei pezzi

Controllare il numero di pezzi in base alla grandezza del trampolino.



Numero di riferimento	Descrizione	305 cm
1	Tubo telaio	8
2	Raccordo a T	8
3	Gamba	8
4	Piedino a W	4
5	Tappeto elastico	1
6	Molla a spirale	64
7	Tenditore per molle	1
8	Rete di sicurezza con guida sul lato superiore	1
9	Asta superiore in fibra di vetro	8
10	Asta inferiore in fibra di vetro	8
11	Raccordo per asta in fibra di vetro	8
12	Copertura telaio	1
13	Istruzioni per l'uso	1

DURANTE IL MONTAGGIO; INDOSSARE DEI GUANTI PER EVITARE CONTUSIONI. IL MONTAGGIO DEL TRAMPOLINO RICHIEDE ALMENO 2 PERSONE.

MONTAGGIO DEL TELAIO

ATTENZIONE!

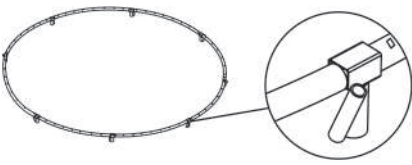
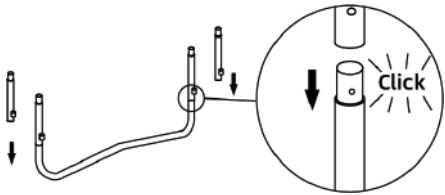
Eseguire il montaggio del trampolino nell’area in cui verrà collocato! **NON SPOSTARE** il trampolino a montaggio terminato!

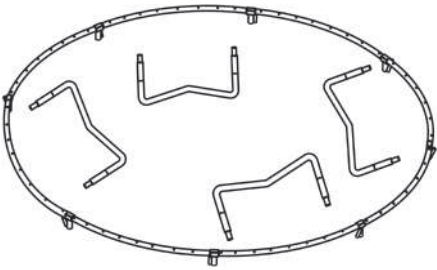
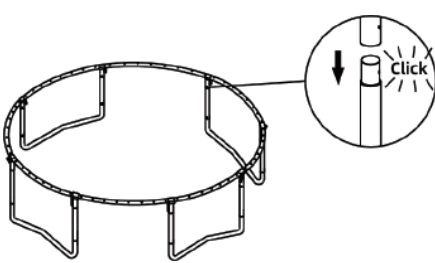
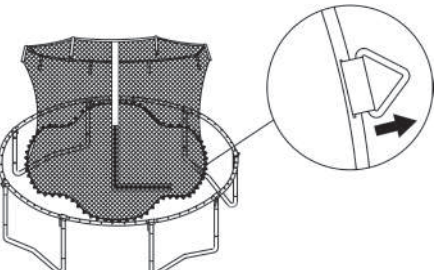
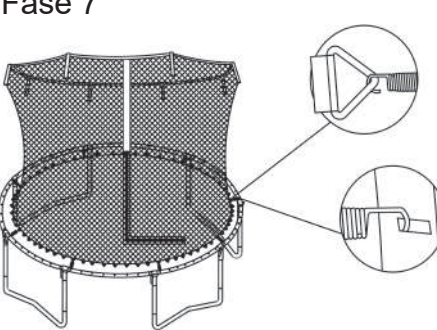
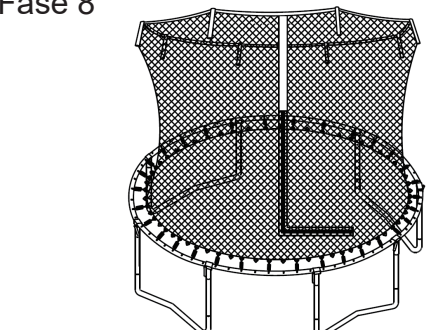
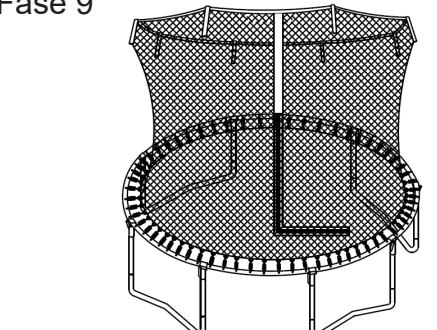
Assicurarsi che il terreno sul quale si desidera posizionare il trampolino sia piano; in caso contrario, il telaio potrebbe deformarsi al momento del tiraggio delle molle.

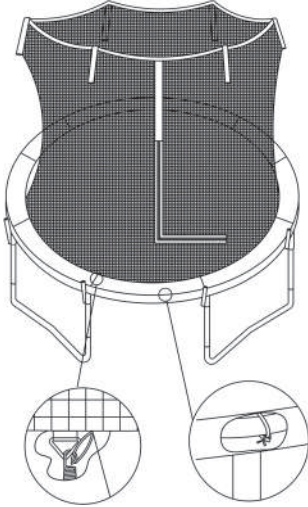
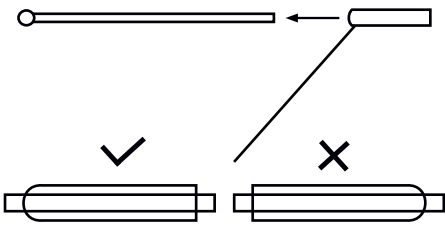
Consiglio: posizionare il trampolino **esclusivamente** sul prato. Pavimentazioni in cemento o rigide non sono adatte.

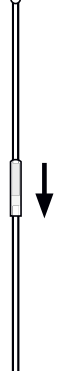
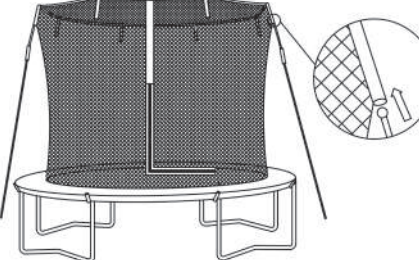
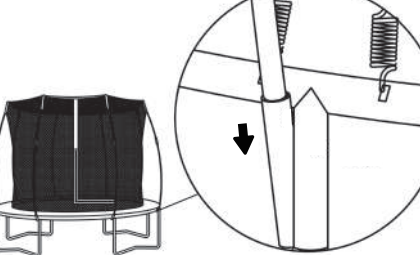
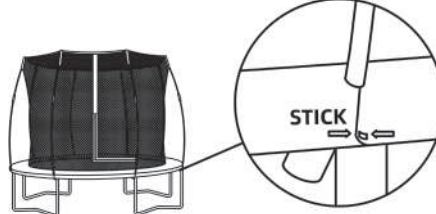
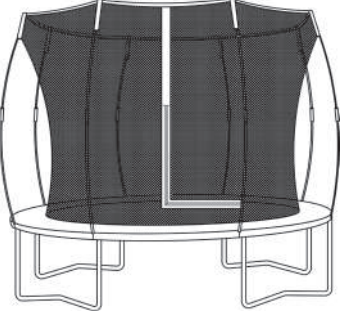
ATTENZIONE: il montaggio del prodotto richiede l’intervento di 2-3 adulti in buone condizioni fisiche. Per il montaggio, indossare **TASSATIVAMENTE** scarpe chiuse e guanti protettivi. Assicurarsi che la superficie di montaggio sia priva di oggetti e ostacoli che possano provocare cadute o perdite di equilibrio. La non osservanza delle seguenti istruzioni e avvertenze può causare ferite gravi.

Suddividere i pezzi del trampolino e della rete di sicurezza in gruppi. Prima del montaggio, controllare che siano presenti tutti i pezzi elencati nella tabella.

Fase 1 	Fase 2 	Fase 3 
Sistemare tutte le aste del telaio e i raccordi a T in cerchio, come mostrato nell’immagine. Attenzione: mantenere rivolte verso l’alto le fessure nelle quali andranno agganciate le molle.	Le due estremità delle aste del telaio sono diverse. Una è più piccola, l’altra più grande. Per semplificare il montaggio, inserire l’estremità più grande dell’asta nel raccordo a T. Quindi, inserire l’estremità più piccola di un’altra asta nello stesso raccordo a T. Ripetere l’operazione fino a collegare tutte le aste tramite i raccordi a T. Attenzione: il tubicino saldato su ogni raccordo a T deve essere diretto verso l’esterno.	Collegare le gambe al piedino a W, come mostrato nell’immagine. Assicurarsi che i perni siano ben bloccati nel loro alloggiamento.

Fase 4 	Fase 5 	Fase 6 
Posizionare i piedini già montati all’interno del cerchio ottenuto precedentemente, in corrispondenza dei raccordi a T.	Sollevare il telaio da un lato e inserire il piedino nel raccordo a T. Ripetere l’operazione per fissare i piedini restanti. Nota: per sollevare il telaio è necessaria la presenza di due o più persone.	Collegare il tappeto elastico alla rete di sicurezza inserendo singolarmente gli occhielli triangolari del tappeto elastico nei fori presenti sulla parte inferiore della rete di sicurezza. Infilare il tappeto elastico collegato alla rete di sicurezza all’interno del telaio. Attenzione: assicurarsi che il logo sul tappeto elastico (se presente) si trovi in corrispondenza dell’entrata della rete di sicurezza.
Fase 7 	Fase 8 	Fase 9 
Agganciare l’estremità più piccola della molla all’occhiello triangolare del tappeto elastico e, con l’aiuto del tenditore, agganciare l’estremità più grande della molla alla fessura del telaio, in corrispondenza del raccordo a T. Nota: prima di agganciare le molle, controllare che l’ingresso della rete di sicurezza si trovi tra due piedini.	Ripetere l’operazione, prestando attenzione ad agganciare le molle a uguale distanza e in maniera omogenea.	Montare omogeneamente le molle restanti. ATTENZIONE: a causa della forte trazione a cui è sottoposto il trampolino, è possibile che agganciare le molle al telaio richieda uno sforzo non indifferente. Assicurarsi di non incastrare le dita nelle molle o scivolare durante questa operazione. Ciò potrebbe comportare ferite anche gravi.

Fase 10 	Fase 11 	Fase 12 
Appoggiare la copertura del telaio sul bordo del trampolino lasciando pendere i laccetti sul telaio. Chiudere il nastro in velcro che si trova alle due estremità della copertura del telaio. Assicurarsi che la copertura sia posizionata correttamente e che ogni laccetto si trovi in corrispondenza del tubicino saldato al telaio. Legare tutti i laccetti neri della copertura del telaio al telaio stesso, come mostrato nell'immagine. Quindi agganciare ogni laccetto, che si trova ora al di sotto della copertura del telaio, alla molla più vicina.	Inserire l'asta superiore in fibra di vetro nel raccordo.	Inserire l'asta superiore in fibra di vetro nel tubo colore grigio-argento dell'asta in fibra di vetro inferiore.

Fase 13 	Fase 14 	Fase 15 
Far scorrere il connettore metallico nero fino a quando non può essere abbassato.	Tenere l'asta inferiore in fibra di vetro con una mano e inserire l'estremità superiore arrotondata dell'asta in fibra di vetro nella guida nella parte superiore della rete di sicurezza.	Inserire, una dopo l'altra, le aste inferiori in fibra di vetro nei tubicini saldati al telaio. Assicurarsi di inserire l'asta inferiore nell'apertura inferiore dei tubicini saldati. Attenzione: l'inserimento delle aste inferiori in fibra di vetro nei tubicini saldati ai raccordi del telaio può richiedere uno sforzo non indifferente. Eseguire l'operazione prestando molta attenzione.
Fase 16 	Fase 17 	
Fissare la rete di sicurezza con il nastro in velcro a ciascuna cucitura della copertura del telaio.	E ora, buon divertimento!	

ESERCIZI

Gli esercizi indicati di seguito mirano a fornire una panoramica generale sulle tecniche di base per saltare sul trampolino, che vanno imparate prima di cimentarsi in salti più complessi. Prima di salire sul trampolino e iniziare a saltare, leggere attentamente (e comprendere) le avvertenze di sicurezza. Gli addetti alla sorveglianza e gli utilizzatori sono tenuti a confrontarsi in maniera es-austiva sulle regole da seguire e sui movimenti del corpo da eseguire per saltare sul trampolino; inoltre, devono essere in grado di riprodurre tali movimenti.

Lezione 1

- A. Salire e scendere - descrizione della tecnica corretta
- B. Salto di base o verticale - descrizione ed esercizi
- C. Frenata (controllo del salto) - descrizione ed esercizi; imparare a interrompere un salto.
- D. Salto laterale - descrizione ed esercizi; focus su atterraggio a 4 punti (piedi e mani) e coordinazione.

Lezione 2

- A. Ripetizione ed esercitazione delle tecniche apprese nella lezione 1.
- B. Atterraggio sulle ginocchia - descrizione ed esercizi; per imparare l'atterraggio più semplice, quello sulle ginocchia, rialzandosi per continuare a saltare (prima di cimentarsi con mezzi avvitamenti verso sinistra o destra).
- C. Atterraggio in posizione seduta - descrizione ed esercizi; per imparare il semplice atterraggio in posizione seduta, aggiungendo un salto con atterraggio sulle ginocchia e uno laterale, ripetendo la successione.

Lezione 3

- A. Ripetizione ed esercitazione delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti.
- B. Salto con atterraggio in posizione prona - Per proteggersi da eventuali bruciature da contatto con il tappeto elastico e per imparare il salto con atterraggio «di pancia», far stendere l'utilizzatore in posizione prona (viso rivolto verso il basso) in modo che l'istruttore possa evidenziare e correggere eventuali posture errate, che potrebbero causare ferite.
- C. Iniziare con un salto laterale, allungando il corpo in avanti per prepararlo all'atterraggio in posizione prona. Atterrare sul tappeto elastico e ritornare in posizione eretta atterrando quindi sui piedi.
- D. Esercizio pratico: successione di salto laterale, atterraggio in posizione prona, atterraggio in posizione eretta (sui piedi), atterraggio in posizione seduta, atterraggio in posizione eretta (sui piedi).

Lezione 4

- A. Ripetizione ed esercitazione delle tecniche apprese nelle lezioni precedenti.
- B. Mezza rotazione
 - I. Iniziare con un salto con atterraggio in posizione prona; al momento dell'atterraggio, spingersi con le mani verso sinistra o destra, muovendo testa e spalle nella stessa direzione.
 - II. Assicurarsi di mantenere, durante la rotazione, la schiena dritta e parallela al tappeto elastico e di tenere la testa rivolta verso l'alto.
 - III. Una volta eseguita la rotazione, atterrare nuovamente in posizione prona.

Al termine di questa lezione, l'utilizzatore padroneggerà le tecniche basilari di salto sul trampolino. Incoraggiare gli utilizzatori a sviluppare e testare le proprie combinazioni di salto individuali, ricordando tuttavia di non distogliere mai l'attenzione da stile e controllo del salto.

Un gioco per incoraggiare gli utilizzatori a creare le proprie combinazioni di salto personalizzate è il «BOUNCE». A ogni giocatore viene assegnato un numero, partendo da 1. Il primo giocatore inizia con un salto. Il secondo giocatore deve ripetere il salto del primo e aggiungerne un altro. Il

giocatore numero 3 deve ripetere i salti del primo e del secondo giocatore, aggiungendone uno «proprio». E così via, finché un giocatore sbaglia la successione e uno degli altri giocatori grida «**BOUNCE**», eliminando così il giocatore che ha eseguito la successione errata. L'ultimo giocatore rimasto vince! Anche in questo gioco resta di fondamentale importanza eseguire salti semplici e controllati, evitando di cimentarsi in salti più difficili o molto complessi quando ancora non li si padroneggia completamente.

Per continuare a sviluppare le proprie capacità di salto sul trampolino, rivolgersi a un istruttore professionista.

TECNICHE BASILARI PER SALTARE SUL TRAMPOLINO

SALTO VERTICALE



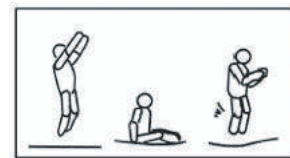
1. Posizione iniziale: in piedi, gambe divaricate alla larghezza delle spalle, testa dritta, occhi puntati sul tappeto elastico.
2. Far oscillare le braccia in avanti e poi verso l'alto.
3. Una volta in aria, unire i piedi e allungare bene verso il basso le punte delle dita.
4. Atterrare sul tappeto elastico con i piedi, in posizione eretta e con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle.

SALTO CON ATTERraggio SULLE GINOCCHIA



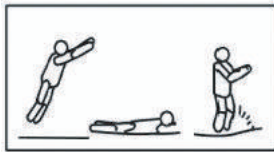
1. Iniziare con un salto verticale senza darsi una spinta eccessiva.
2. Atterrare sulle ginocchia mantenendo la schiena dritta. Mantenere la posizione dritta e l'equilibrio aiutandosi con le braccia.
3. Tornare in piedi con un salto dando una spinta verso l'alto con le braccia.

SALTO CON ATTERraggio IN POSIZIONE SEDUTA



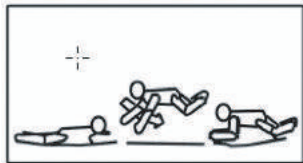
1. Atterrare in posizione seduta (gambe allungate in avanti).
2. Tenere le braccia lungo i fianchi e appoggiare le mani sul tappeto elastico.
3. Tornare in posizione eretta dandosi una spinta con le mani.

SALTO CON ATTERRAGGIO «DI PANCIA»



1. Saltare iniziando ad assumere la posizione per l'atterraggio «di pancia».
2. Atterrare sul tappeto elastico in posizione prona (viso rivolto verso il basso).
3. Assumere la posizione per l'atterraggio di pancia e mantenere braccia e mani tese sul tap-peto elastico.
4. Darsi una spinta con entrambe le braccia per tornare in posizione eretta.

SALTO CON ROTAZIONE DI 180 GRADI



1. Saltare iniziando ad assumere la posizione per l'atterraggio «di pancia».
2. Darsi una spinta con la mano destra o sinistra e con il rispettivo braccio, a seconda della direzione desiderata (rotazione verso destra o verso sinistra).
3. Non muovere testa né spalle e mantenere la schiena dritta e parallela al tappeto elastico e la testa rivolta verso l'alto.
4. Atterrare nuovamente in posizione prona e, dandosi una spinta con entrambe le braccia e le mani, ritornare in posizione eretta.



www.lejump.com



support@lejump.com