DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG

EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L´USO

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

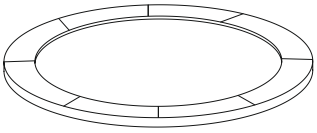
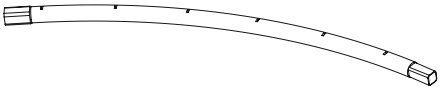
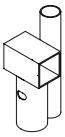
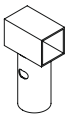
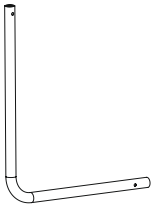
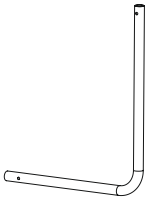
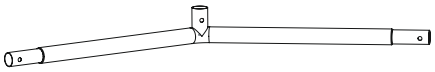
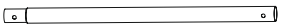
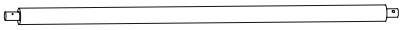
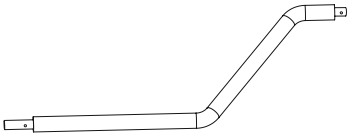
FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

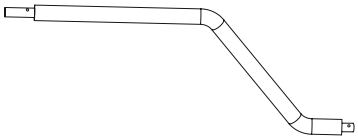
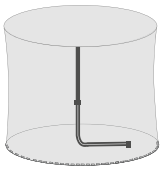
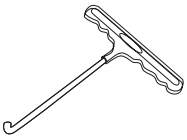
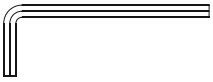
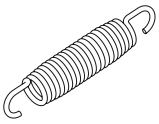
HUDORA®
Hersteller: HUDORA | Alte Papierfabrik 28 | 40699 Erkrath | Germany
hudora.de | hilfe.hudora.de

Art. 64431, 64441
Stand 01/26

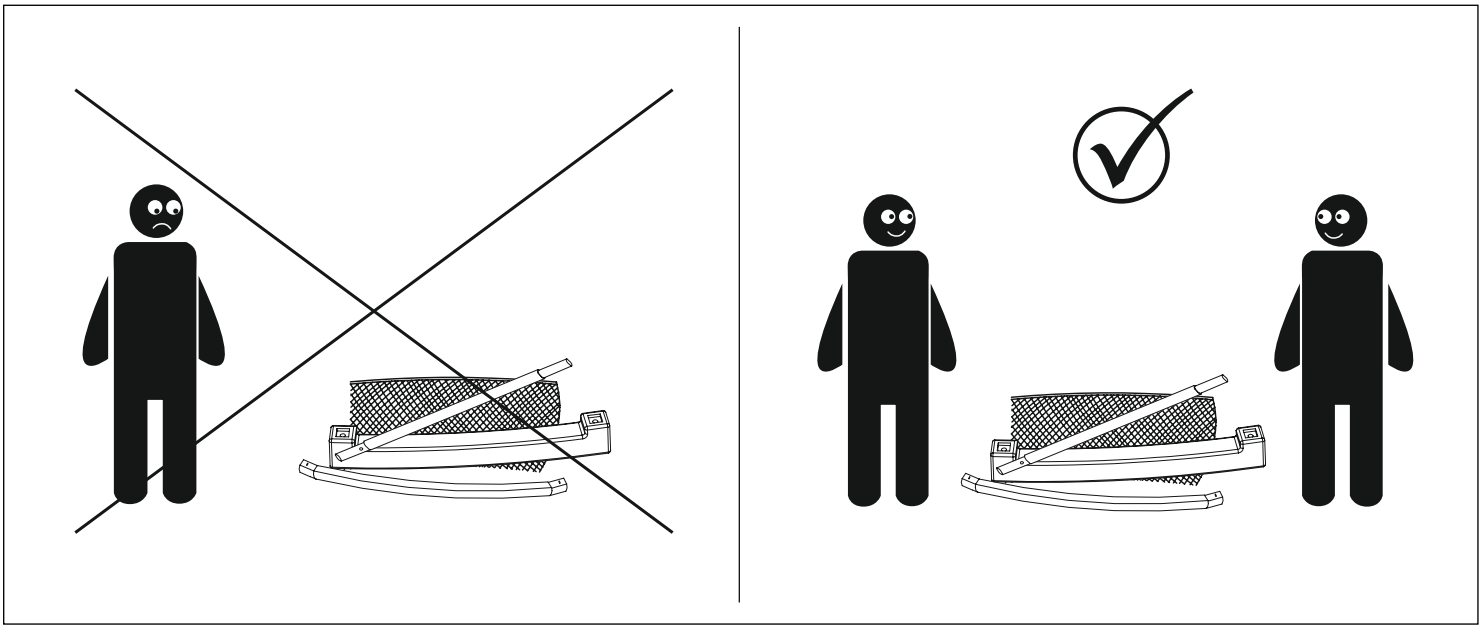
TEILELISTE | PARTLIST | LISTA DEI PEZZI | LISTA DE PIEZAS | LISTE DES PIECES DETACHEES | ONDERDELENLIJST

		3 m 64431	4 m 64441
1		1 x	1 x
2		1 x	1 x
3		9 x	12 x
4		6 x	8 x
5		3 x	4 x
6		3 x	4 x
7		3 x	4 x
8		3 x	4 x
9		3 x	4 x
10		6 x	8 x
11		3 x	4 x

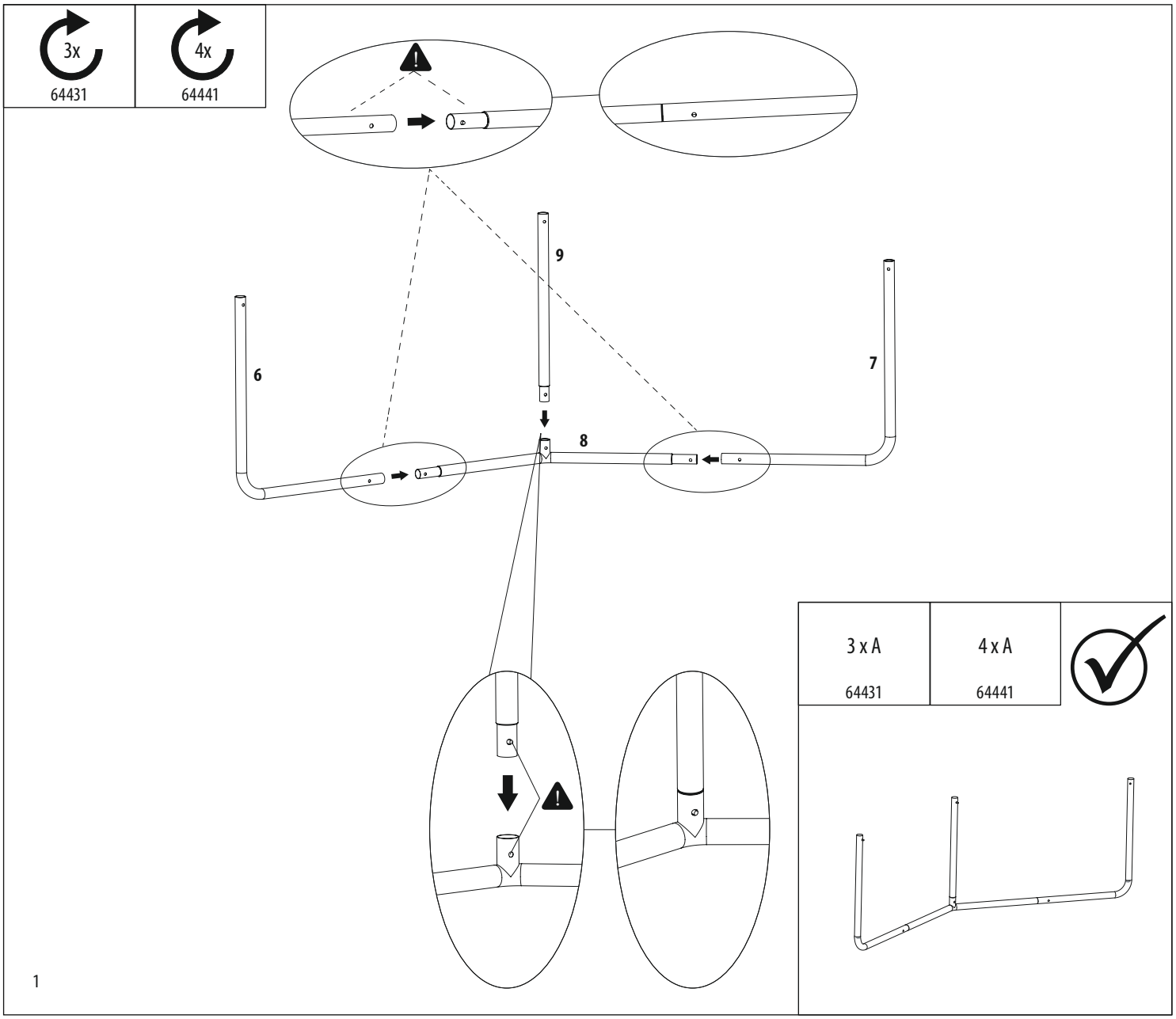
TEILELISTE | PARTLIST | LISTA DEI PEZZI | LISTA DE PIEZAS | LISTE DES PIECES DETACHEES | ONDERDELENLIJST

		3 m 64431	4 m 64441
12		3 x	4 x
13		1 x	1 x
14		1 x (9,4 m)	1 x (12,1 m)
15		1 x (1,5 m)	1 x (1,5 m)
16		1 x	1 x
17		1 x	1 x
18		1 x	1 x
19		54 x	72 x
20		6 x	8 x
21		6 x	8 x
22		6 x	8 x
23		1 x	1 x

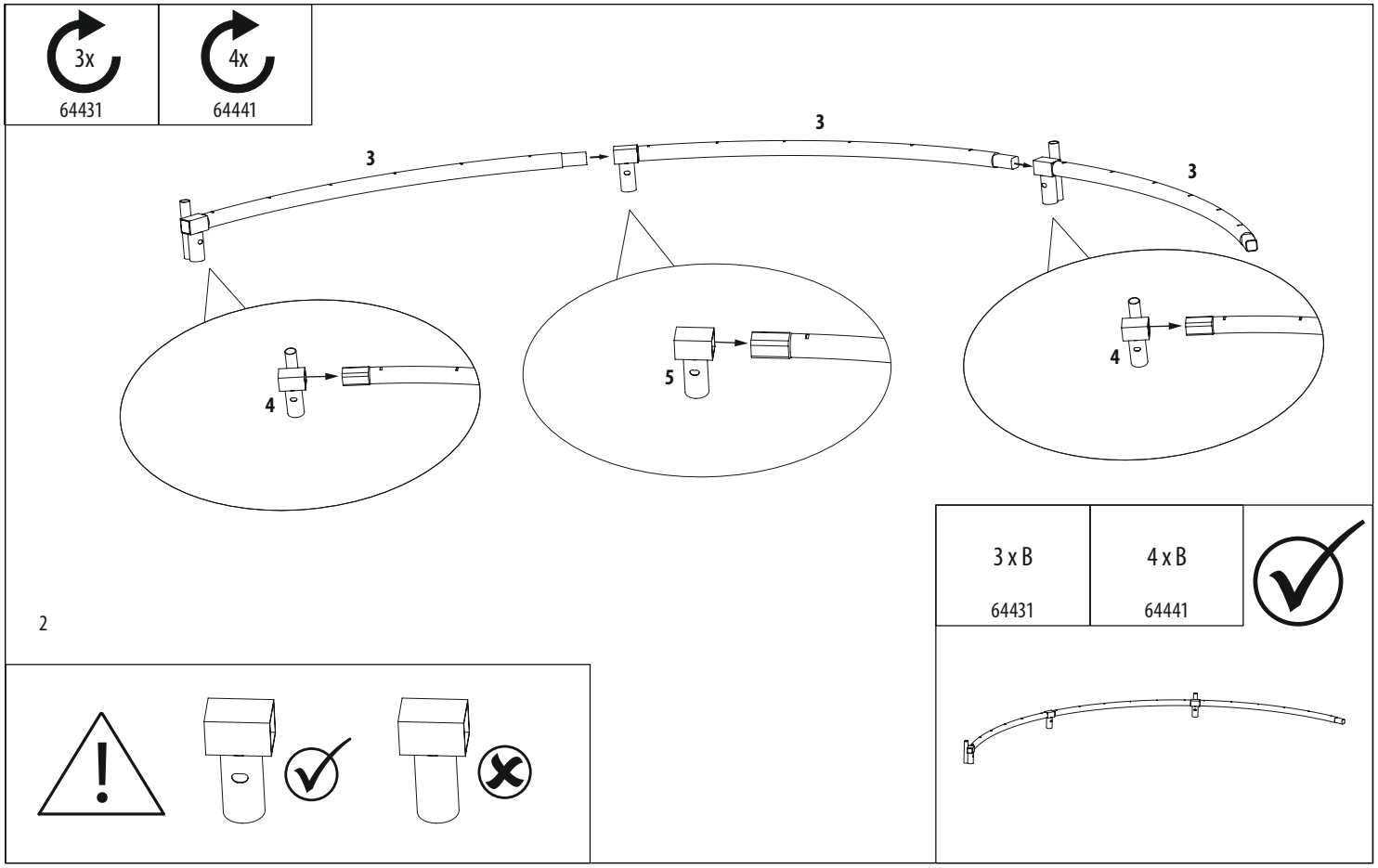
DE Weitere in der Lieferung enthaltene Teile sind nicht aufgeführt und werden für den Aufbau nicht benötigt.
EN Other parts included in the package have not been listed and are not required for the assembly.
IT Ulteriori componenti compresi nella fornitura non sono elencati e non saranno necessari per il montaggio.
ES No se mencionan otras piezas comprendidas en el volumen de suministro y tampoco se requieren para el montaje.
FR D'autres pièces contenues dans le volume de livraison ne figurent pas dans la liste et ne sont pas nécessitées pour le montage.
NL Verdere meegeleverde onderdelen zijn niet vermeld en zijn niet nodig voor de opbouw.

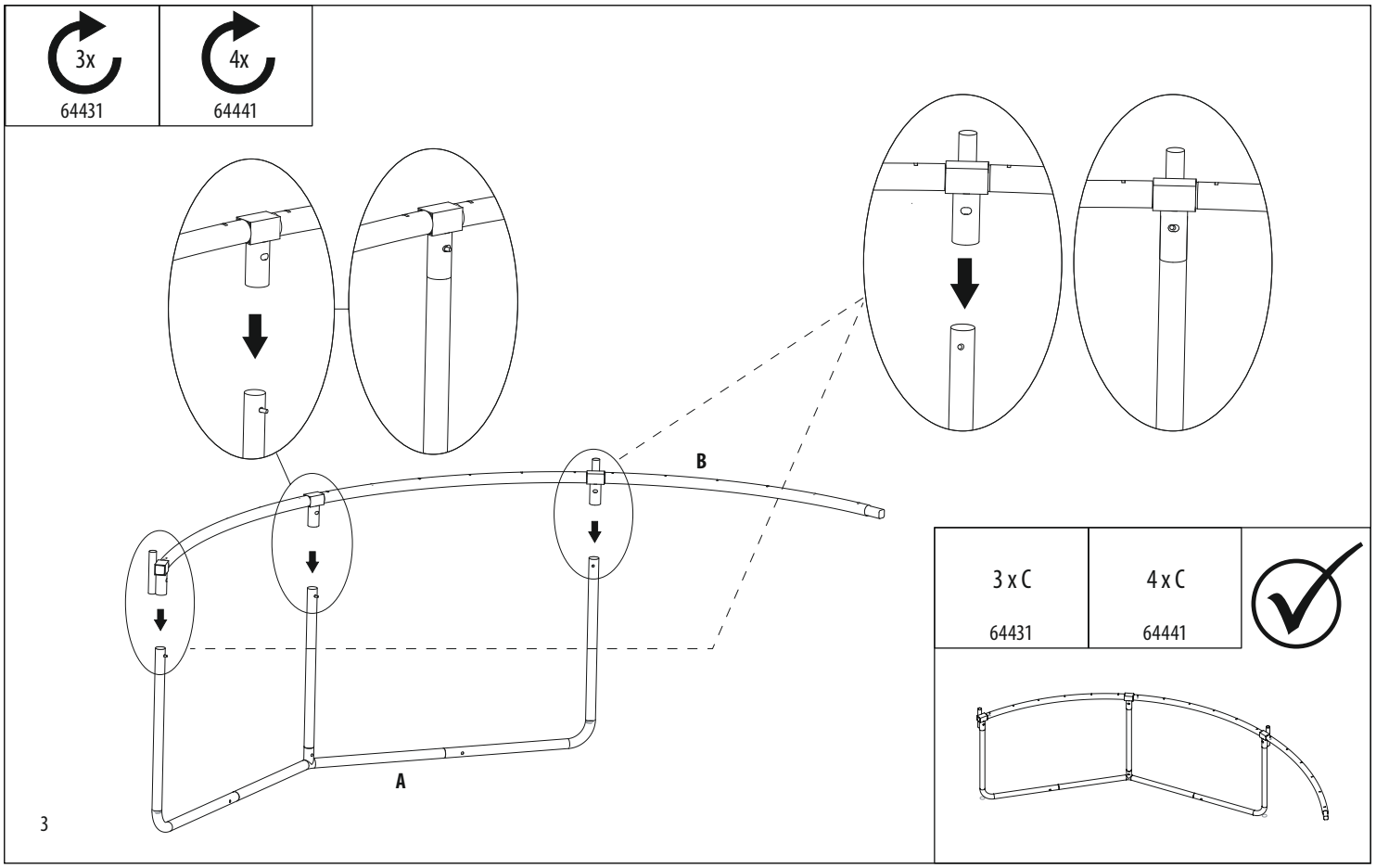


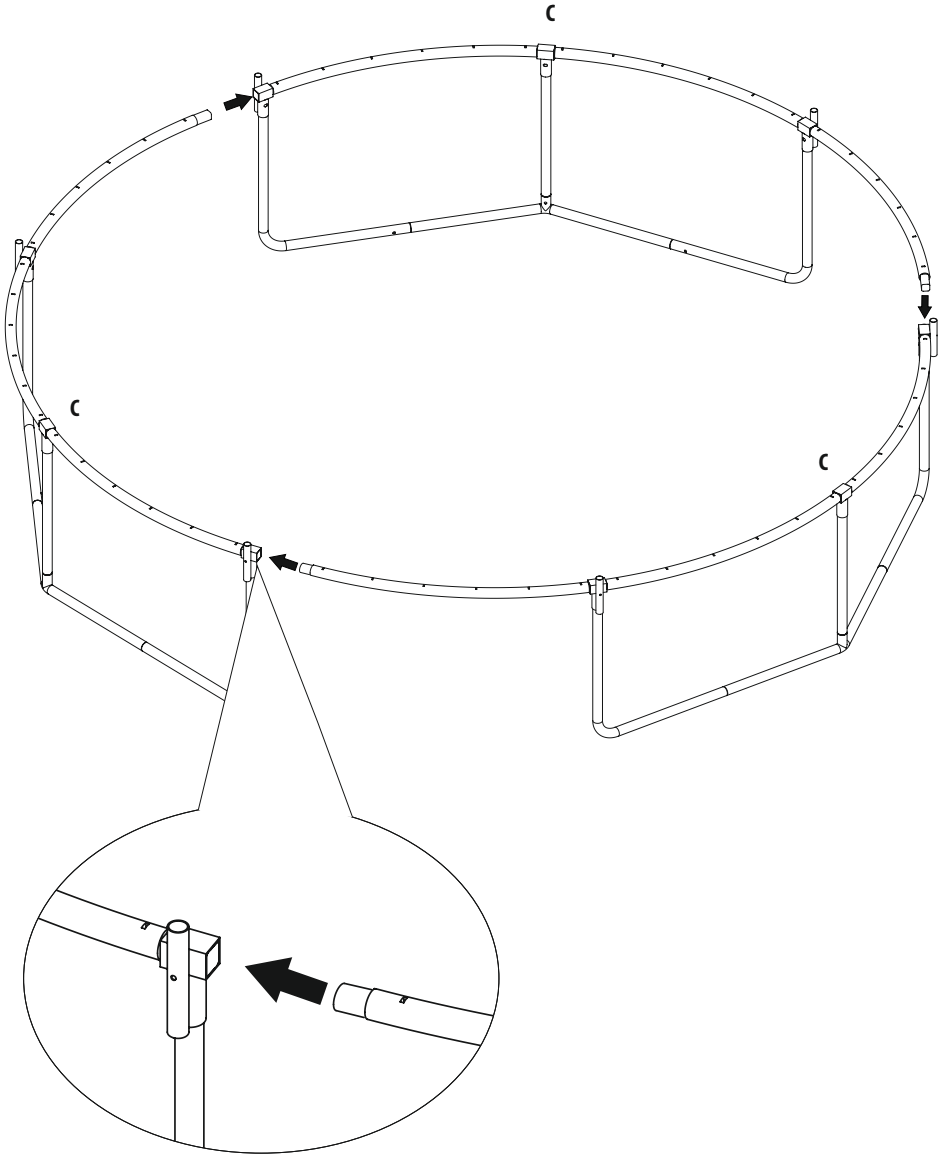
3x	4x
64431	64441



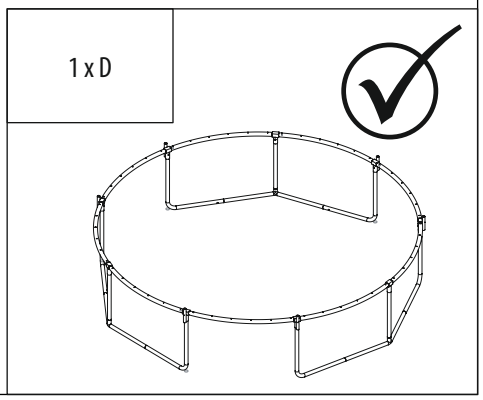
1


3x
64431
4x
64441
3
3
3
4
5
4
3 x B
64431
4 x B
64441
2

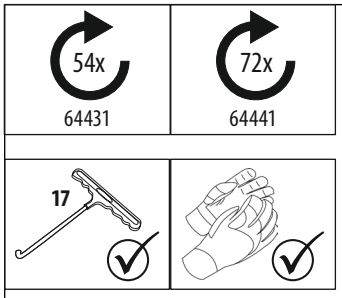

3x
64431
4x
64441
B
A
3 x C
64431
4 x C
64441
3

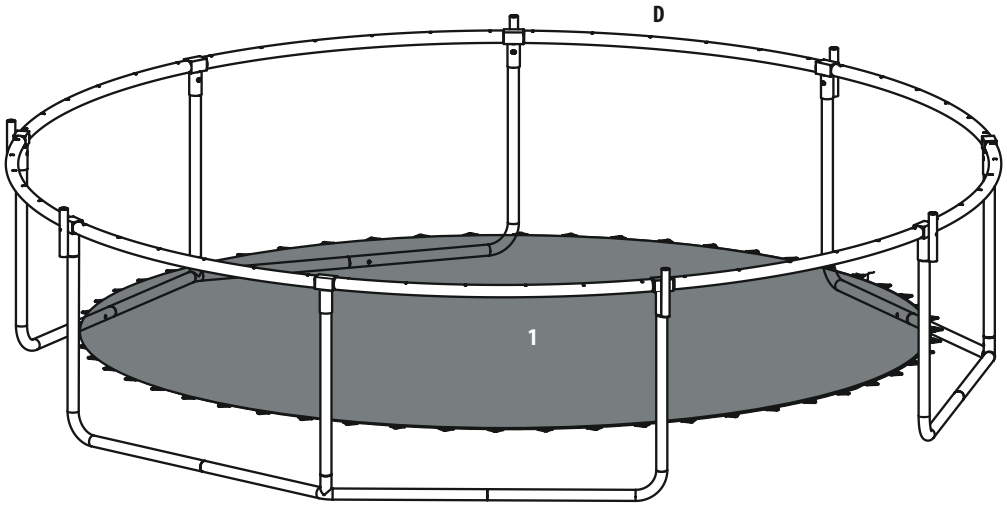


1 x D

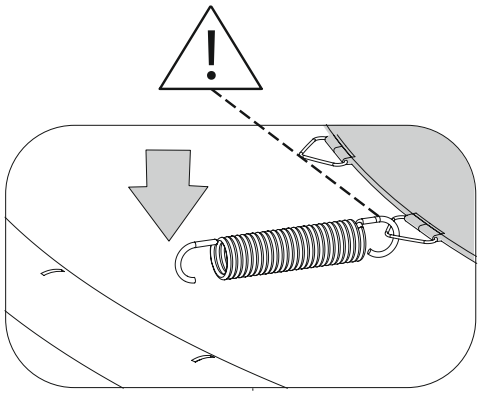


4

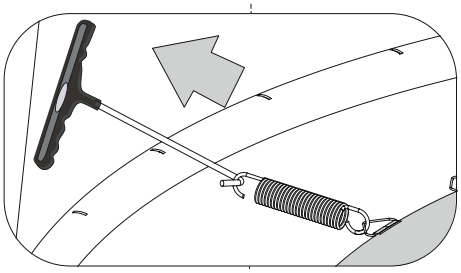




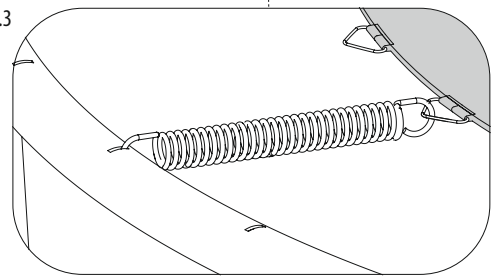
5.1



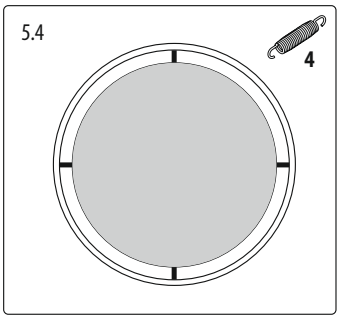
5.2



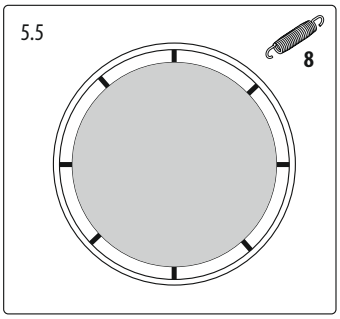
5.3



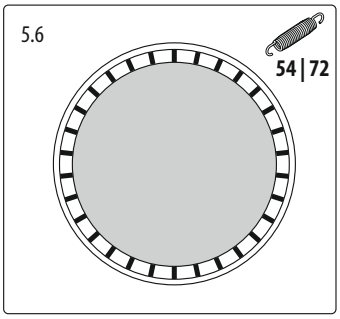
5.4



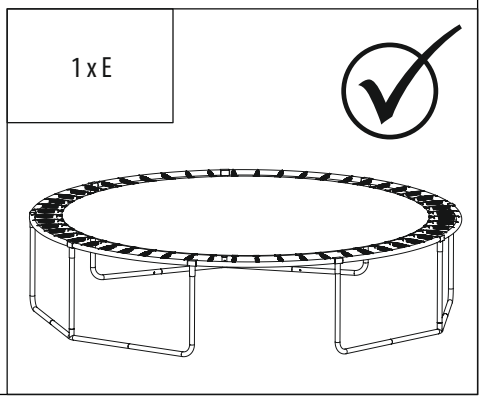
5.5



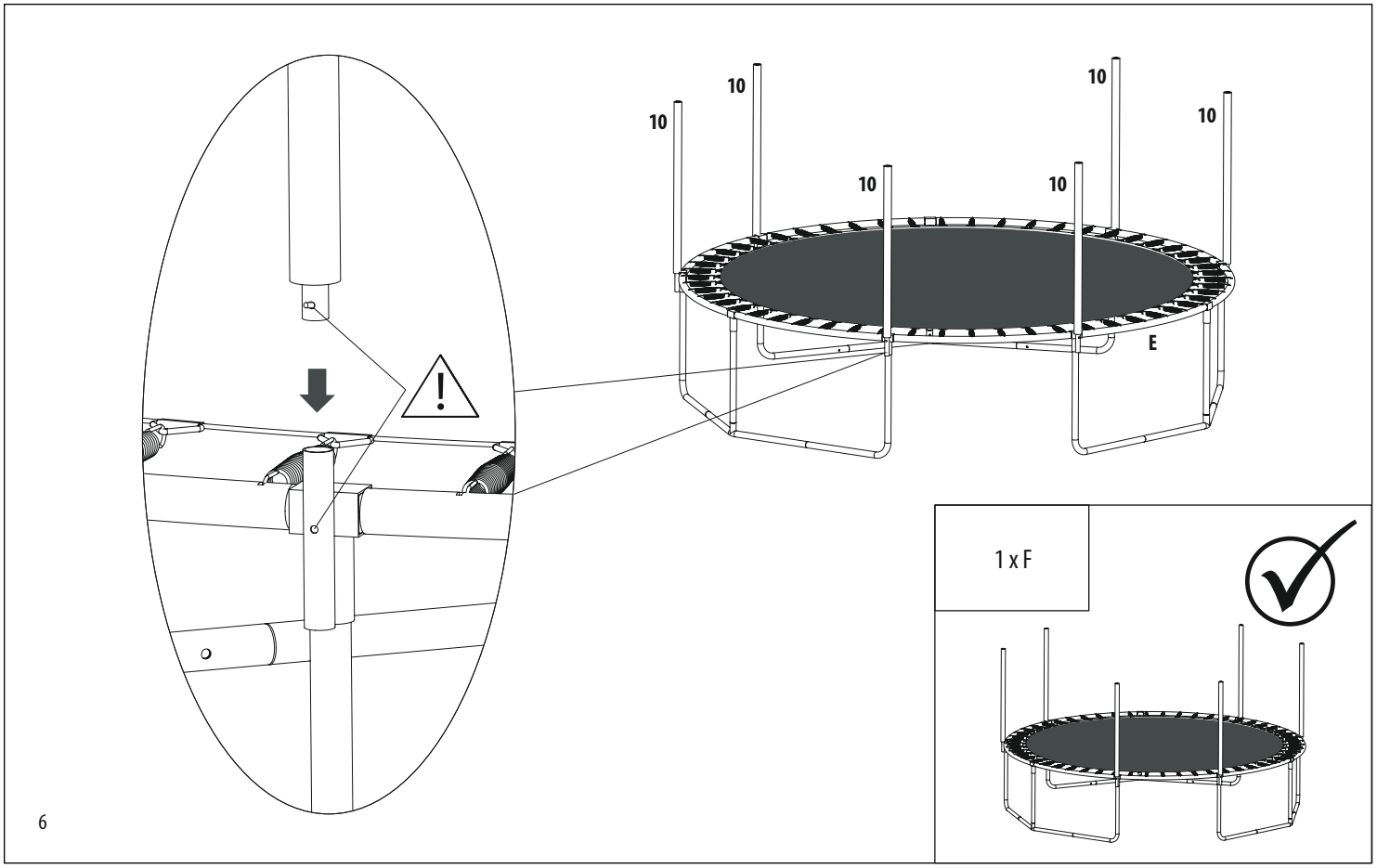
5.6

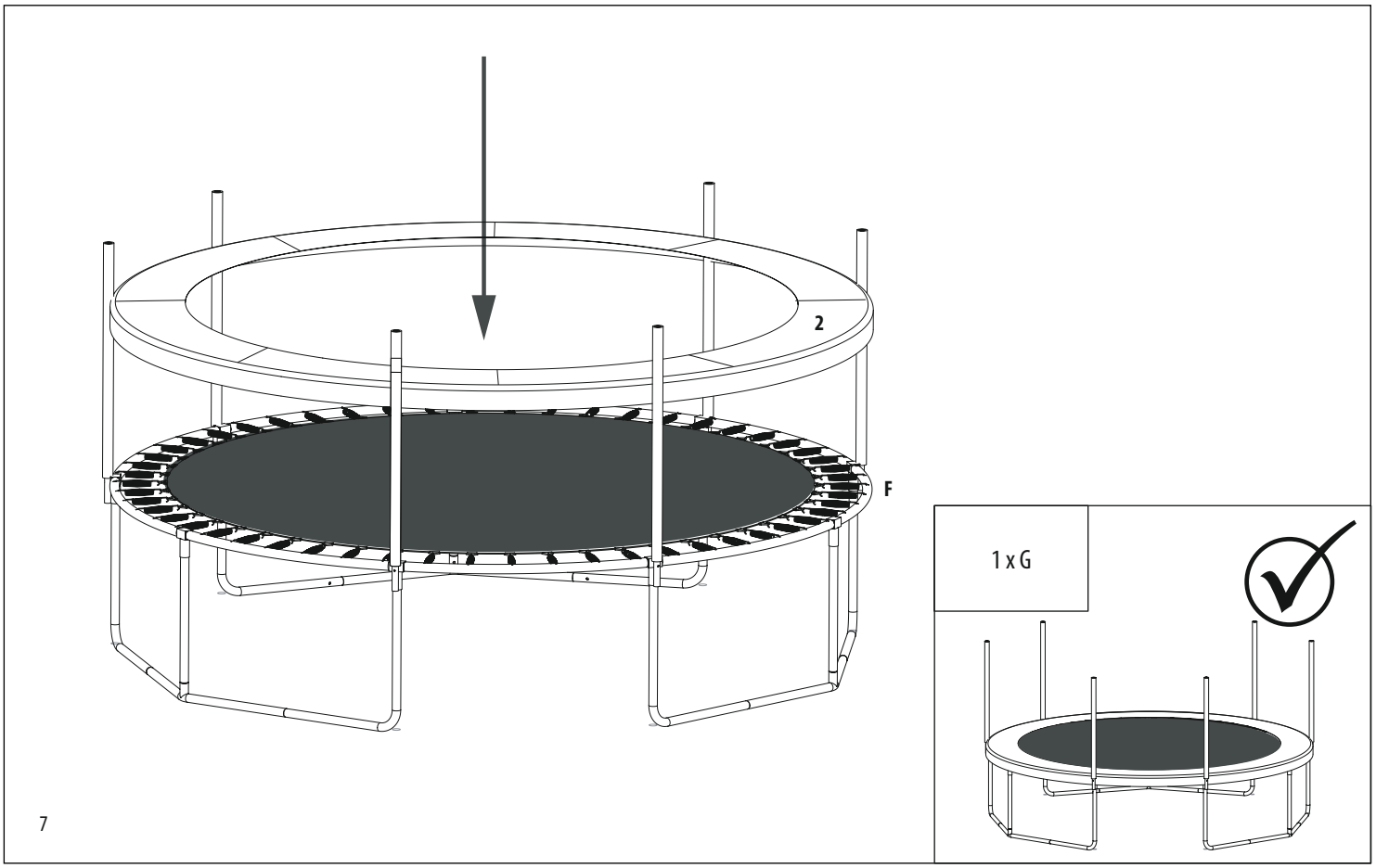


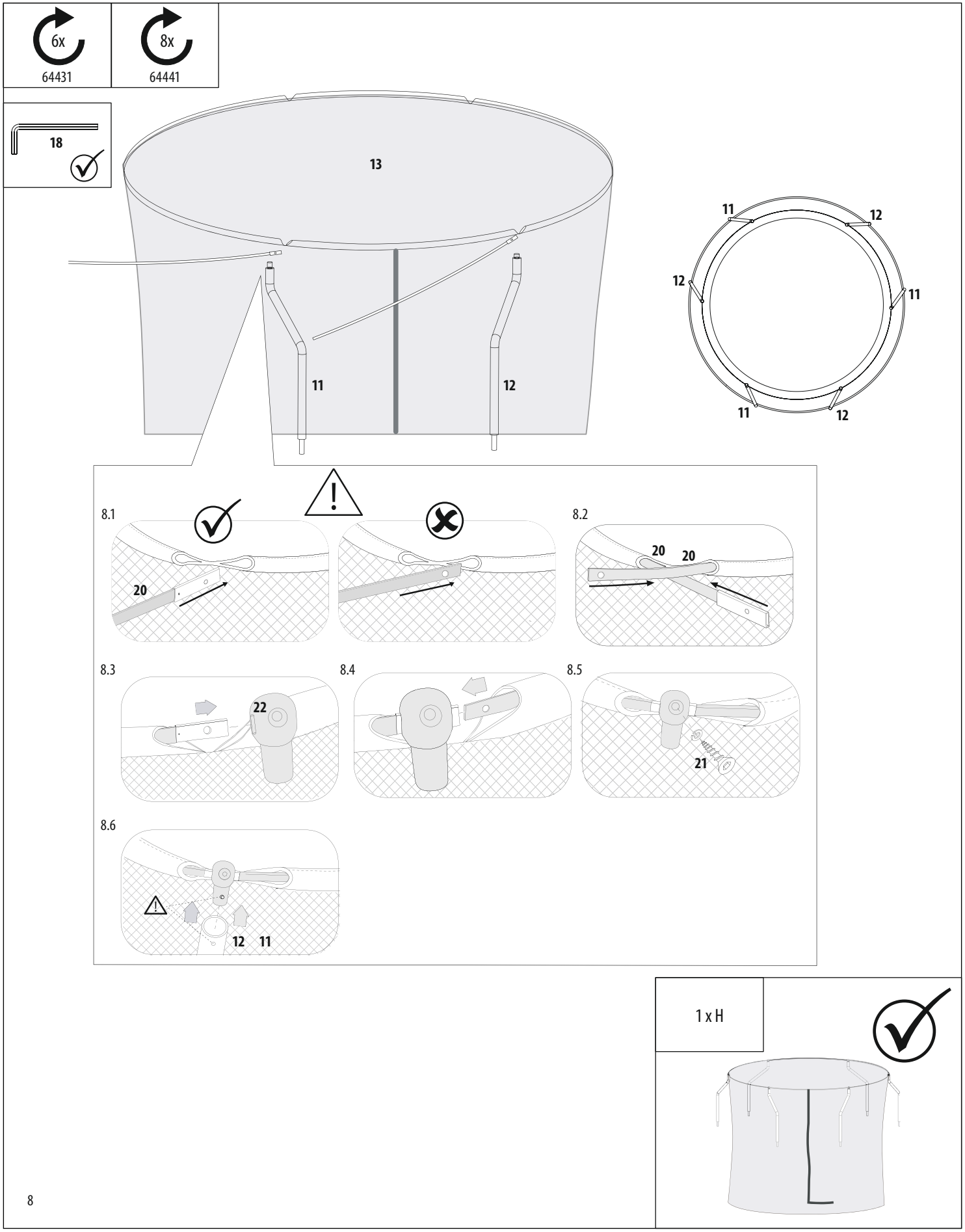
1 x E



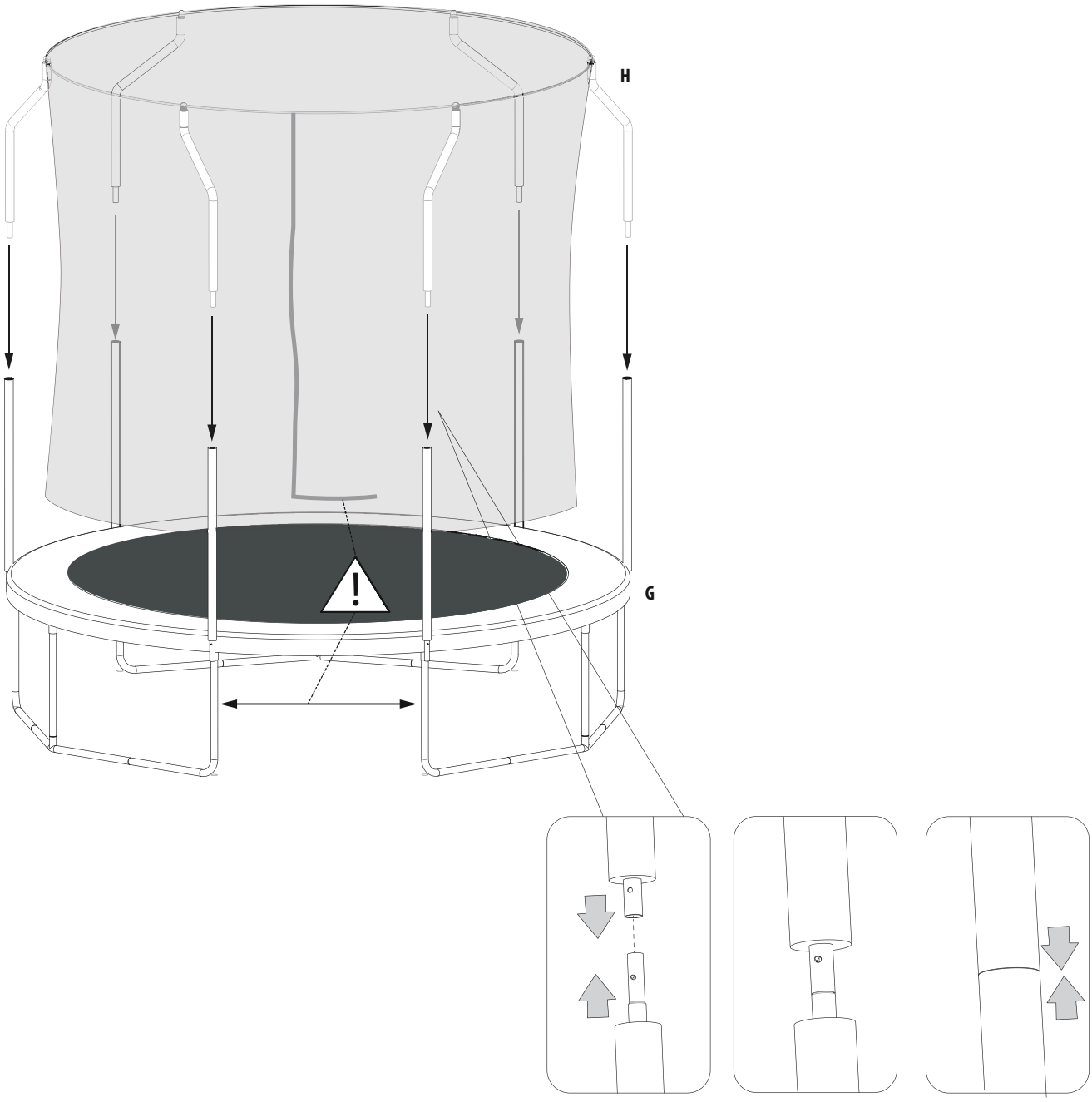
5

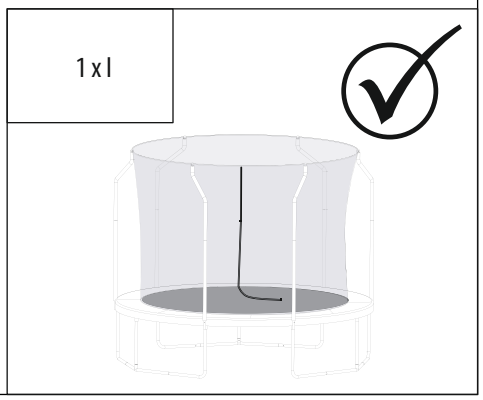

10
10
10
10
10
10
E
1 x F
6


2
F
1 x G
7

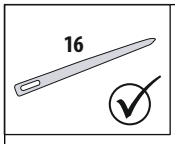

6x
64431
8x
64441
18
13
11
12
11
12
12
11
11
12
8.1
20
8.2
20
20
8.3
22
8.4
8.5
21
8.6
12
11
1 x H

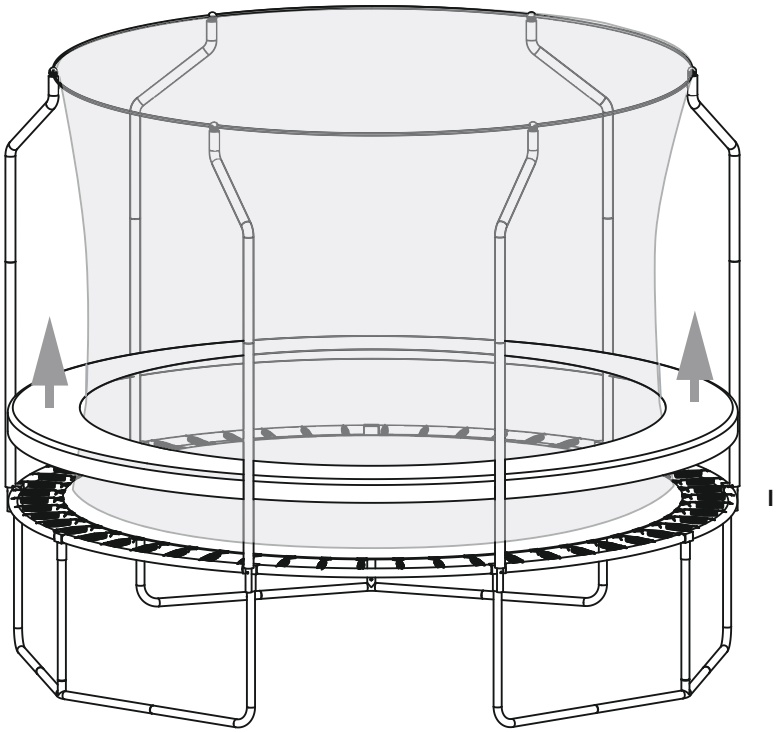
8

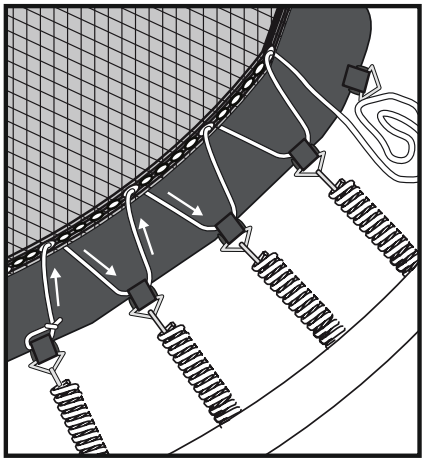


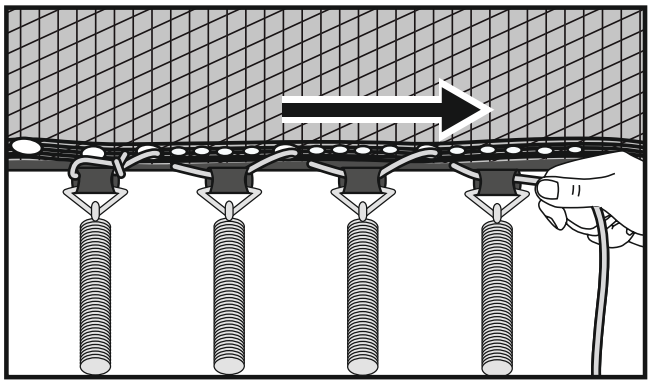


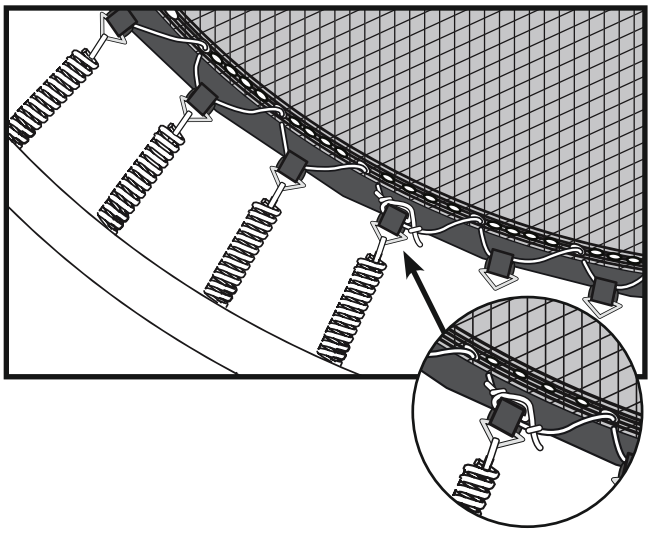
9



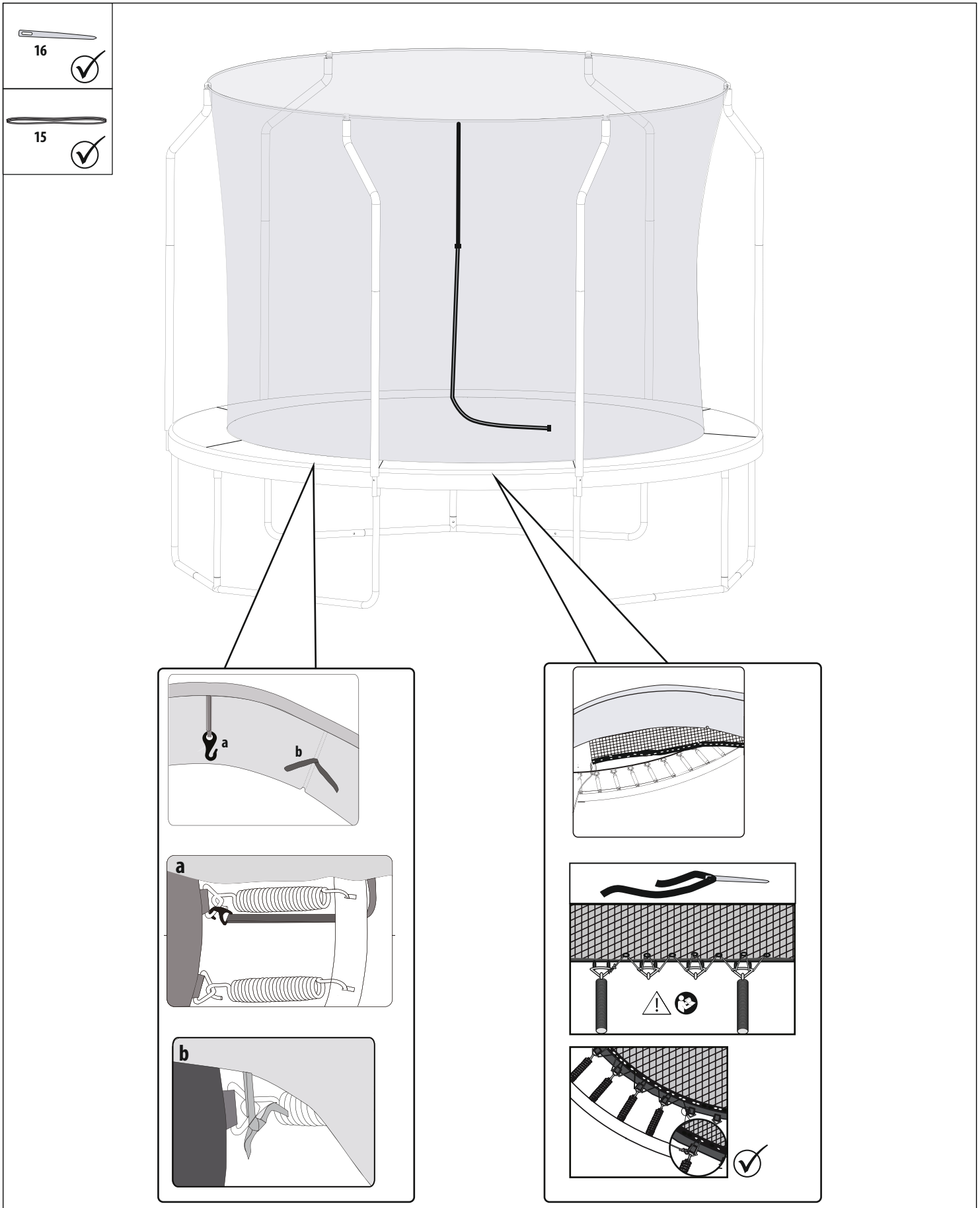








10



11

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Achtung! Bitte lesen Sie diese Anleitung zunächst sorgfältig durch.

Die Texte geben Ihnen umfangreiche Hinweise und Informationen, während die Bebilderung während des Aufbaus eine gute Übersicht bietet.

Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	HUDORA First Trampolin 300 | 400
Artikelnummer:	64431 | 64441
Maximale Aufbaumaße:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m
	64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
Zweck:	Trampolin zum Springen im privaten Bereich.

ACHTUNG! BESONDERE SICHERHEITSHINWEISE

- Maximal 120 kg.
- Nur für Verwendung im Freien.
- Das Trampolin muss durch eine erwachsene Person entsprechend den Aufbauanleitungen zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr.
- Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Ohne Schuhe springen.
- Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Während des Springens nicht essen.
- Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Bei Starkwindbedingungen das Trampolin sichern und nicht benutzen.
- Nur für den Hausgebrauch.
- Befolgen Sie die Maßnahmen unter "Wartung und Lagerung" sowie die Hinweise unter "Sichere Nutzung". Nichtbeachtung der aufgeführten Punkte kann zu ernsten Gefahren für den Benutzer führen.
- Genügend Kopffreiheit ist unerlässlich. Ein Minimum von 2 m freiem Raum über dem Trampolin wird empfohlen. Entfernen Sie Drähte, Äste und andere mögliche Gefährdungen. Benutzen Sie das Trampolin nur auf festem, ebenem Boden.
- Horizontale Bewegungsfreiheit ist unerlässlich. Stellen Sie das Trampolin entfernt von Hindernissen wie beispielsweise Mauern, Bauten, elektrischen Leitungen, Zäunen und Spielflächen auf. Halten Sie rund um das Trampolin einen Raum von 2 m frei.
- Essen und trinken Sie nicht auf dem Trampolin.
- Das Netz sollte alle 3 Jahre ersetzt werden.
- ACHTUNG! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet wegen langer Schnüre. Strangulationsgefahr!
- ACHTUNG! Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet wegen mangelnder Fähigkeiten. Verletzungsrisiko!
- Bitte beachten Sie, dass selbstsichernde Muttern und Schrauben immer ersetzt werden müssen, nachdem sie gelöst wurden, da dadurch das sichernde Material beschädigt wird.
- In einigen Ländern kann es im Winter zu hohen Schneelasten und sehr niedrigen Temperaturen kommen, die das Trampolin beschädigen. Es wird empfohlen, Schnee regelmäßig zu entfernen und Matte und Fangzaun im Innenbereich trocken zu lagern.

SICHERHEITSHINWEISE

- Halten Sie kleine Kinder während des Aufbaus fern. Es besteht Strangulationsgefahr durch lange Schnüre und Erstickungsgefahr durch kleine Teile! Überstehende Schnurenden müssen aus diesem Grund nach der Montage auf max. 5 cm eingekürzt werden.
- Stellen Sie das Trampolin vor Benutzung auf eine ebene Fläche.
- Für schattige Bereiche kann eine Beleuchtung erforderlich sein.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, hartem Erdboden (z. B. Fels) oder einer rutschigen Oberfläche auf. Wir empfehlen Rasen.
- Entfernen Sie alle Gegenstände, die mit dem Springer in Konflikt kommen könnten und legen Sie keinerlei Gegenstände auf das Trampolin.
- Ein verwendeter Regenschutz sollte von Kindern ferngehalten werden (Erstickungsgefahr).
- Falsche Benutzung und Missbrauch des Trampolins sind gefährlich und können zu gefährlichen Verletzungen führen!
- Der Eigentümer des Trampolins sowie die zuständigen Aufsichtspersonen sind verantwortlich dafür, dass alle Benutzer die in der Bedienungsanleitung angegebenen Techniken und Warnhinweise kennen.
- Benutzen Sie das Trampolin nur in Gegenwart von erfahrenen Aufsichtspersonen mit entsprechenden Kenntnissen. Beaufsichtigen Sie Ihr Kind bei der Nutzung.
- Betreten und verlassen Sie das Trampolin, indem Sie hinauf- und herunterklettern.
- Das Klettern auf und vom Trampolin erfolgt am Einlass des Fangzaunes. Schließen Sie den Einlass jeweils nach Betreten oder Verlassen. Versuchen Sie nicht, das Trampolin durch Unterkriechen des Fangnetzes zu betreten.
- Um richtig hinaufzusteigen, fassen Sie mit den Händen den Rahmen an und steigen oder rollen Sie sich auf den Rahmen, über die Federn und auf die Sprungmatte. Vergessen Sie nie, mit den Händen den Rahmen zu fassen, wenn Sie hinauf- oder herunterklettern. Steigen Sie nicht sofort auf die Rahmenpolsterung und halten Sie sich nicht an der Rahmenpolsterung fest. Um richtig herunterzusteigen, gehen Sie zum Rand des Trampolins, fassen Sie mit der Hand den Rahmen als Stütze an und steigen Sie von der Sprungmatte aus auf den Boden.
- Untersagen Sie, dass Haustiere auf die Sprungmatte gelassen werden, um die Sprungmatte vor Schnitten und Beschädigungen zu schützen.
- Tragen Sie keine Kleidung mit Zugbändern, Schleifen und Haken oder Schnallen mit harter und rauer Oberfläche.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen.
- Wind oder Luftbewegungen sollten beim Springen ruhig oder leicht sein. Bei starkem oder stürmischem Wind darf das Trampolin nicht benutzt werden.
- Die Sprungmatte darf keinesfalls mit scharfkantigen oder spitzen Gegenständen in Kontakt kommen.
- Unter dem Trampolin dürfen sich keine Personen aufhalten.
- Beim Landen auf Kopf oder Genick kann Lähmung oder Tod eintreten! Schlagen Sie keine Saltos. Gerade beim Saltospringen erhöht sich die Gefahr, auf Kopf oder Genick zu landen!
- Nicht geeignet für Schwangere.
- Achten Sie darauf, dass die Warnhinweise auf dem Trampolin gut zu lesen sind, wenn man das Trampolin durch den Eingang des Sicherheitsnetzes betritt.
- Das Trampolin ist nicht dafür geeignet, in den Boden eingegraben zu werden.
- Empfehlung für Aufsichtspersonen: Achten Sie darauf, dass der Benutzer häufig Pausen einlegt, um Erschöpfung vorzubeugen und volle Körperbeherrschung zu gewährleisten.
- Bei dauernder Einstrahlung durch UV-Licht altert das Material erheblich schneller. Zur Vermeidung von frühzeitiger Alterung und somit zur Verlängerung der Lebensdauer sollten Sie Randabdeckung/Rahmenpolsterung und Sprungmatte bei Nicht-Verwendung immer trocken und dunkel lagern. Setzen Sie Randabdeckung/Rahmenpolsterung und Sprungmatte nicht dauerhaft Wind, Feuchtigkeit, extremen Temperaturen oder Sonnenbestrahlung aus.

AUFBAUANLEITUNG

Für die Montage dieses Trampolins benötigen Sie unseren Spezial-Federspanner, der mit diesem Produkt mitgeliefert wird. Wenn Sie das Trampolin nicht benutzen, sollte es auseinandergebaut und im Originalkarton verstaut werden. Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau dieses Produktes die Aufbauanleitung. Sie sollten die Montage zu zweit durchführen.

VOR DER MONTAGE

Einige Montage-Schritte weichen je nach Größe des Trampolins ab. Diese werden unterschiedlich häufig ↻ durchgeführt.
Vergewissern Sie sich, dass Ihnen alle aufgelisteten Teile der Teileliste vorliegen. Wenn Ihnen Teile fehlen, so wenden Sie sich bitte an unseren Service. Bitte verwenden Sie zum Schutz Ihrer Hände Handschuhe. Vor dem Zusammenstecken sollten Sie alle Verbindungen leicht einfetten oder mit Kontaktspray einsprühen. Das verlängert die Lebensdauer und vereinfacht die Montage und spätere Demontage.

SCHRITT 1 - 4: MONTAGE DER STÜTZGRUPPE UND DES RAHMENS

Folgen Sie den Schritten 1 bis 4 gemäß der Bebilderung. Achten Sie darauf, dass die Sicherungsbolzen immer sicher einrasten. In der unteren rechten Ecke sehen Sie immer wie das Ergebnis des jeweiligen Aufbauschrittes aussehen muss. Achten Sie in den Schritten 1 - 3 darauf, dass die Lochung an den Bauteilen 4, 5, 6, 7, 8, 9 in die Mitte des Trampolins zeigt. Im Schritt 2 kann ein Gummihammer verwendet werden, um die Montage der Bauteile 4 und 5 zu erleichtern.

SCHRITT 5: MONTAGE DER SPRUNGMATTE

VORSICHT – Beim Befestigen der Federn können die Rohrverbindungen zu Quetschungen führen, weil sich das Trampolin spannt.

a) Breiten Sie die Sprungmatte (1) mit der bedruckten Seite nach oben im Rahmen aus.
b) Haken Sie die Federn (19) gemäß der Abbildungen 5.1 bis 5.3 in den Rahmen ein. Verwenden Sie den Spezial-Federspanner (17), um Feder und Sprungmatte zusammenzubringen und die Feder in den Rahmen einzuhaken, wenn Sie größere Zugkraft als bei den ersten Federn benötigen. Haken Sie die Feder ein, bis sie komplett einrastet, und drücken Sie sie zusätzlich hinunter, falls der Haken nicht komplett im Loch sitzt.

c) ACHTUNG! Setzen Sie die Federn gemäß der Abbildungen 5.4 - 5.6 zunächst im Viertelkreis- bzw. Achtelkreisabstand ein, um nicht auf einer Seite der Matte zu viel Zug aufzubauen. Die Abbildungen zeigen Ihnen wie viele Federn Sie schrittweise in welchem ungefähren Abstand anbringen sollten. Je nach Größe des Trampolins ist die Anzahl der Federn unterschiedlich. Danach können Sie die restlichen Federn in beliebiger Reihenfolge befestigen. Falls Sie bemerken, dass Sie ein Loch und eine Öse übergangen haben, lösen und befestigen Sie die Federn, sodass die Zuordnung der Löcher am Rahmen zu den Ösen wieder stimmt.

SCHRITT 6 - 7: MONTAGE DER UNTEREN NETZSTANGEN UND AUFLEGEN DER RANDABDECKUNG

Stecken Sie die unteren Netzstangen (10) in die Aufnahmen (4). Achten Sie auf sicheres Einrasten der Sicherungsbolzen. Legen Sie danach die Randabdeckung (2) zunächst nur auf.

SCHRITT 8: BEFESTIGUNG DES NETZES AM TOP-RAIL

Legen Sie das Sicherheitsnetz (13) vorab schon auf die Sprungmatte, bevor Sie den Aufbauschritten 8.1 - 8.6 folgen. Dies ist für Schritt 9 wichtig. Folgen Sie den Schritten 8.1 - 8.6 um die Top-Rail Stangen (20) in das Netz (13) einzuführen und an die Rohrverbinder (22) anzubringen. Achten Sie darauf, dass Sie an einer Öffnung der oberen Netzkante jeweils eine Top-Rail Stange mit der Verstärkung voran nach rechts und OHNE Verstärkung voran nach links in das Netz einführen. Die Enden der beiden eingeführten Stangen werden in einen Rohrverbinder (22) gesteckt und schließlich mit Schraube und Sicherungsring (21) mit demselben verbunden. Befestigen Sie das Sicherheitsnetz wie dargestellt, indem Sie den Top-Ring aus den Teilen 20 und 22 zusammenstecken und mit den oberen Netzpfosten (11 und 12) verbinden. Starten Sie am Netzeingang links mit dem Netzpfosten 11 und rechts mit dem Netzpfosten 12. Danach verbauen Sie die beiden verschiedenen Netzpfosten abwechselnd.

SCHRITT 9: ZUSAMMENBAU DER NETZSTANGEN

Richten Sie den Eingang so aus, dass er nicht über einem Fuß sondern zwischen zwei Füßen ist. Richten Sie die Netznaht an einer Stange aus. Stecken Sie die oberen (11+12) und unteren Netzstangen (10) zusammen. Achten Sie darauf, dass alle Sicherungsbolzen fest einrasten. Führen Sie die Polster der Netzstangen zusammen. Richten Sie sie nach dem oberen Ende der Netzstangen aus! Befestigen Sie die elastischen Bänder am unteren Netzende um den Rahmen herum an den Ösen der Sprungmatte.

SCHRITT 10 - 11: BEFESTIGUNG DES NETZES AN DER MATTE UND BEFESTIGUNG DES RAHMENPOLSTERS

Befestigen Sie das Sicherheitsnetz mit Hilfe des Halteseils (14) und der Seilnadel (16) an der Matte (1) wie dargestellt. Dazu wird das Halteseil in die Seilnadel eingefädelt. Machen Sie mit der verbliebenen losen Seite des Halteseils zunächst einen einfachen Knoten an einer Federaufhängung. Fädeln Sie das Halteseil danach immer abwechselnd durch den unteren Rand des Netzes und allen verbleibenden Federaufhängungen. Ziehen Sie nach jeweils 4 Federaufhängungen das Seil fest nach. Machen Sie nach fester Verbindung von Netz und Matte wiederum einen Verbindungsknoten mit derselben Federaufhängung wie zuvor. Entfernen Sie zuletzt die Seilnadel und verknoten Sie den Rest des Halteseils restlos. Stellen Sie sicher, dass das Rahmenpolster (2) die Federn und den Stahlrahmen bedeckt. Führen Sie zunächst die elastischen Bänder mit Haken von oben und außen um den Rahmen herum und haken Sie sie an einer passenden Öse an der Sprungmatte ein. Führen Sie die beiden Enden einer Befestigungsschlaufe durch das Netz des Federschutzes. Knüpfen Sie die beiden Enden der Befestigungsschlaufe an dem Band zusammen, das die Matte mit dem Federschutz verbindet (Abb. 11).

Wichtiger Warnhinweis! Überprüfen Sie den festen Sitz aller Sicherungsbolzen und Schrauben.

BEWEGEN DES TRAMPOLINS

Zum Bewegen des Trampolins sollten Sie so viele Helfer haben, wie das Trampolin Füße hat. Entfernen Sie vor dem Anheben alle genutzten Befestigungsmittel (Heringe, etc.). Achtung! Durch die Federspannung besteht die Gefahr, dass durch ungleichmäßiges Anheben der Rahmen zu einer „8“ verdreht werden kann! Positionieren Sie sich und Ihre Helfer daher jeweils zwischen zwei Füße und heben dann das Trampolin gleichzeitig an. Heben Sie das Trampolin zum Umstellen leicht vom Boden an und halten Sie es horizontal zum Boden. Um das Trampolin auf eine andere Weise umzustellen, müssen Sie es auseinanderbauen. Zur Demontage benutzen Sie die Aufbauanleitung in umgekehrter Reihenfolge.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

- Prüfen Sie Sprungmatte, Rahmenpolster und Fangzaun regelmäßig auf Beschädigungen und darauf, ob sie das Gewicht des Nutzers noch tragen/abfangen können. Witterungseinflüsse wie direktes Sonnenlicht, Regen, Schnee und extreme Temperaturen können diese Teile beschädigen. Tauschen Sie die Sprungmatte, die Rahmenpolsterung und den Fangzaun nach 36 Monaten aus.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig - insbesondere vor und nach Gebrauch! - auf Schäden und Verschleißspuren. Das Produkt nicht regelmäßig zu warten kann für den Nutzer gefährliche Folgen haben.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Sprungmatte abgenutzt ist und Teile lose sind oder fehlen. Prüfen Sie insbesondere alle Federungs- und Schraubverbindungen und befestigen Sie sie gegebenenfalls, so dass sie sich während der Nutzung nicht lösen.
- Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeblasen werden. Wenn Sie windiges Wetter erwarten, muss das Trampolin in einen geschützten Bereich geschafft oder demontiert werden. Eine andere Möglichkeit ist, den Rahmen des Trampolins mit Hilfe von Seilen und Pflöcken festzuzurren. Um Sicherheit zu gewährleisten, muss das Trampolin an mindestens 3 Stellen am Boden angepflockt werden. Zurren Sie nicht ausschließlich ein Fußteil des Trampolins fest, da dies die Rahmenverbindungen auseinander reißen könnte.
- Sichern Sie das Trampolin, wenn es nicht benutzt wird. Schützen Sie es vor unerlaubtem Gebrauch. Wenn eine Trampolinleiter verwendet wird, sollte die Aufsichtsperson diese bei Verlassen des Bereichs entfernen, um den unbeaufsichtigten Zugang von Kindern unter 6 Jahren zu verhindern.
- Vergewissern Sie sich, dass die Rahmenpolsterung ordnungsgemäß und sicher in der richtigen Position angebracht ist.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verschlissene, falsch verwendete oder fehlende Teile. Es können Umstände auftreten, unter denen das Verletzungsrisiko erhöht ist.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung das Fangnetz und ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Teile. Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass das Fangnetz ordnungsgemäß aufgehängt ist. Ziehen Sie alle losen Laschen an und vergewissern Sie sich, dass das Fangnetz nicht beschädigt ist.
- Räumen Sie das Trampolin weg, wenn es nicht benutzt wird.
- Nehmen Sie keine technischen Modifikationen vor. Bei Feststellen einer der aufgeführten Bedingungen oder anderen Auffälligkeiten, von denen Sie den Eindruck haben, sie könnten für den Benutzer gefährlich werden, muss das Trampolin und das Fangnetz demontiert oder gegen Gebrauch gesichert werden, bis diese Umstände beseitigt worden sind.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn ein Schaden aufgetreten ist!
- Gehen Sie nach einem Versetzen des Trampolins alle Punkte unter „Besondere Sicherheitshinweise“ und „Sicherheitshinweise“ noch einmal durch.

BITTE ACHTEN SIE AUF FOLGENDES

- Durchstiche, Löcher oder Risse
- Durchhängende Sprungmatte
- Offene Nähte oder andere Verschleißerscheinungen
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z. B. Beine
- Beschädigte oder lose Schraubverbindungen
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Beschädigte, fehlende oder nicht sicher befestigte Rahmenpolsterung
- Herausragende Teile jeder Art (insbesondere scharfkantige) am Rahmen, den Federn oder der Matte
- Sichere Funktion der Sperrbolzen

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SICHERE NUTZUNG

- Trampoline lassen als federnde Geräte den Springer auf für ihn ungewohnte Höhen gelangen und ebenso in eine Vielfalt von ungewohnten, extremen Körperbewegungen. Seien Sie sich dessen bewusst und benutzen Sie das Trampolin nur, wenn Sie körperlich fit sind. Im Zweifel konsultieren Sie vorab einen Arzt.
- Brechen Sie Ihr Springen sofort ab, wenn Sie mehr als ca. 30 cm neben dem Logo landen! Beginnen Sie mit dem Springen wieder in der Trampolinmitte, auf dem Logo.
- Beenden Sie das Springen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße in Kontakt mit der Sprungmatte kommen. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie andere ausprobieren.
- Erlernen Sie Grundsprünge bevor Sie weiterführende Fertigkeiten ausprobieren.Verschiedene Trampolinaktivitäten können mit Grundübungen durchgeführt werden, indem diese in verschiedener Reihenfolge und Kombination ausgeführt werden, mit oder ohne Standsprünge zwischendurch.
- Vermeiden Sie zu hohes Springen. Bleiben Sie niedrig, bis Sie kontrolliertes Springen und wiederholtes Landen in der Mitte des Trampolins beherrschen. Kontrolliertes Springen ist wichtiger als Höhe. Richten Sie Ihren Blick auf das Trampolin. Dies hilft Ihnen bei der Kontrolle Ihrer Sprünge.
- Springen Sie nicht von Balkonen oder Bäumen oder ähnlichem auf das Trampolin. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett. Springen Sie nie höher als das Fangnetz.

- Springen Sie nicht absichtlich auf das Fangnetz. Lassen Sie sich nicht absichtlich vom Fangnetz abprallen. Hängen Sie sich nicht an den oberen Rand des Fangzaunes, und versuchen Sie nicht, am Fangzaun zu klettern. Legen Sie jeglichen Schmuck ab, der sich im Netz verfangen oder es durchtrennen könnte.
- Wenden Sie sich für Informationen zu Fertigkeitstrainings an einen anerkannten Trampolintrainer.

DAS TRAINING AUF DEM TRAMPOLIN (SIEHE S. 31)
Bevor Sie „richtig loslegen", empfiehlt es sich einige Basisübungen auf dem Trampolin zu absolvieren. Wir haben Ihnen hierzu einige geeignete Übungen zusammengestellt. Wir empfehlen, diese nacheinander durchzuführen („Warm- Up") und sie auch wieder nach dem Training als „Cool-Down" durchzuführen – um die Regeneration der Muskulatur nach dem Training zu unterstützen und die Durchblutung zu fördern. Leichte Dehnübungen nach dem Training sind ebenfalls sinnvoll.

Grundübungen auf dem Trampolin für Aufwärm- und Abkühlphase:
Wir empfehlen, jede hier gezeigte Übung 10-mal hintereinander auszuführen.

Contact bounce (Abb. A.1)
Stellen Sie sich schulterbreit auf das Trampolin, beugen Sie die Knie leicht. Die Hände sind an den Hüften platziert. Starten Sie mit leichten Hüpfern, so dass Ihre Füße sich „gerade so" in der Luft befinden. Diese Übung eignet sich auch hervorragend, um sich zunächst als Anfänger erst einmal etwas mit dem neuen Sportgerät vertraut zu machen.

Foot tap (Abb. A.2)
Stellen Sie sich ebenso wie schon beim „Contact Bounce" beschrieben, auf das Trampolin. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht abwechselnd von einer Seite auf die andere, während Sie den jeweils entlasteten Fuß kurz anheben und zur Seite tippen („tap"). Danach wieder Grundposition und Gewicht auf die andere Seite verlagern, wieder „tap" usw.

Hamstring curls (Abb. A.3)
Während Sie „Contact Bounces" ausführen, verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite. Sie berühren dann immer nur mit einem Fuß das Trampolin während Sie das andere Bein im Knie leicht nach hinten abbeugen. Nach jedem Sprung die Seite wechseln.

Side to side (Abb. A.4)
Bei dieser Übung stellen Sie sich wie abgebildet mit beiden Füßen zusammen auf eine Seite und springen dann zur anderen, wo Sie auch wieder mit beiden Füßen zusammen aufkommen, usw.

Basis-Sprünge für Anfänger

Der Basissprung (Abb. B.1)
1. Beginnen Sie stehend, wippen Sie ein wenig rauf und runter.
2. Schwingen Sie die Arme seitlich am Körper nach oben und ziehen Sie den Körper hoch.
3. Halten Sie die Füße in der Luft zusammen.
4. Die Arme wieder hinunter schwingen lassen und mit beiden Füßen auf der Matte landen.

Kniesprung (Abb. B.2)
1. Beginnen Sie mit niedrigen Basis-Sprüngen.
2. Landen Sie auf den Knien, halten Sie Ihren Rücken dabei gerade. Benutzen Sie Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Springen Sie zurück in die Ausgangsposition, indem Sie die Arme nach oben ziehen.

Sitzsprung (Abb. B.3)
1. Landen Sie in flacher Sitzposition.
2. Platzieren Sie Ihre Hände bei der Landung neben der Hüfte.
3. Drücken Sie sich mit den Händen ab und kehren Sie in die aufrechte Position zurück.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Warning! Please read these instructions carefully.

The texts provide you with comprehensive advice and information, whereas the illustrations are intended to provide you with a good overview during the assembly.

The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when handing on the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is designed for private/domestic use only. This product is not designed for commercial/industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	HUDORA First Trampoline 300 | 400
Item number:	64431 | 64441
Maximum set-up dimensions:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m
	64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
Purpose:	Trampoline for jumping in a private area.

WARNINGS! SPECIAL SAFETY INSTRUCTIONS

- Max. 120 kg
- For outdoor use only.
- The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.
- Only one user. Collision hazard.
- Always close the net opening before jumping.
- Jump without shoes.
- Do not use the mat when it is wet.
- Empty pockets and hands before jumping.
- Always jump in the middle of the mat.
- Do not eat while jumping.
- Do not exit by a jump.
- Limit the time of continuous usage (make regular stops).
- Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.
- Only for domestic use.
- Follow the measures under „Maintenance and Storage“ as well as the instructions under „Safe Use“. Non-observance of the aforementioned points can lead to serious hazards for the user.
- Sufficient clearance above the trampoline must be ensured. A minimum of 2 m is recommended. Remove all cables, branches and other potential hazards. The trampoline must be set up only on a firm and level ground.
- The trampoline requires sufficient horizontal distance from things around it. Set up the trampoline away from obstructions such as walls, buildings, electrical lines, fences and play areas. Ensure a free space of 2 m around its diameter.
- Do not eat and drink while using the trampoline.
- The net should be replaced every 3 years.
- WARNING! Not suitable for children under 36 months due to long cords! Strangulation Hazard.
- WARNING! Not suitable for children under 36 months due to lack of abilities. Risk of injury!
- Please replace the self securing nuts after loosening them as the self securing structure will be damaged.
- In certain countries during winter period, the snow load and the very low temperature can damage the trampoline. It is recommended to remove the snow and store the mat and the enclosure indoors.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Keep young children away while assembling to prevent any risk of strangulation from long cords or of asphyxiation from small parts! For this reason, cut off cord ends to a maximum of 5 cm after the assembly.
- Position the trampoline on a level surface before using it.
- Use appropriate lighting in dark places.
- Do not place the trampoline on a concrete floor, a hard ground (rocky surface) or a slippery surface. We recommend placing it on a lawn.
- Do not leave any object on the trampoline and remove anything that can hit the person jumping on it.
- Used rain covers must be kept outside of the reach of children (choking hazard).
- Improper use or misuse of the trampoline is dangerous and can cause a serious injury!
- The person owning the trampoline and the person supervising the people on the mat are responsible for making the techniques and warnings mentioned in the user manual known to all users.
- The trampoline must only be used in the presence of an experienced supervisor with relevant expertise. Make sure that your children are always within sight while using the trampoline.
- The trampoline must be mounted and dismounted by climbing up and down.
- Get on and off the trampoline through the inlet in the safety net. Access and exit the trampoline by thereby climbing up and down respectively. Do not attempt to enter the trampoline by crawling under the safety net.
- In order to mount the trampoline correctly, hold the frame with your hands and climb up or roll on to the frame, over the springs and on to the mat. Always make sure that you hold the frame with your hands while climbing up or down. Do not immediately climb on to the frame padding and do not hold on to the frame padding. In order to dismount correctly, get to the edge of the trampoline, hold the frame with your hands and climb down from the mat on the floor.
- Do not allow pets on the mat to protect it from cuts and damages.
- Do not wear clothing having drawstrings, loops and hooks. Buckles, if any, should not be hard or have a rough surface.
- Do not use the trampoline under the influence of alcohol or drugs.
- Wind or air movements should be calm or slight when jumping. In the event of strong or stormy winds the trampoline should not be used.
- The mat must not come in contact with sharp or pointed objects.
- Ensure that there is no one under the trampoline.
- Landing on head or neck can cause paralysis or death! Somersaults are not recommended as they increase the risk of landing on head or neck.
- Not suitable for pregnant women.
- Make sure that the warning messages printed on the trampoline are readable when the user enters through the safety net entrance.
- The trampoline is neither intended nor suitable to be buried into the ground.
- Recommendation for supervisors: Take care that the user frequently takes a break to avoid exhaustion and ensure full body control.
- When permanently irradiated with UV light, the material ages significantly faster. To avoid premature ageing and thereby extend the service life, you should always store the frame covering/frame cushioning and jumping mat in a dry and dark place when not in use. Do not permanently expose the frame covering/frame cushioning and jumping mat to wind, moisture, extreme temperatures or sunlight.

INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

Our special spring extender, delivered with this product, is required to set up the trampoline. When you are not using the trampoline, it should be dismantled and stored away in the original packaging. Please read the instructions on assembly once before assembling the product. You should perform the assembly in pairs.

PRIOR TO THE ASSEMBLY

Some installation steps may differ depending on the size of the trampoline. These very frequently vary ↻, with regard to how they are carried out.
Make sure that all the parts listed in the parts list are present. In case you are missing parts, please consult our service. Please use gloves to protect your hands. Before connecting, you should spray or lightly grease all connections with contact spray. This extends the service life as well as eases the assembly and subsequent disassembly.

STEP 1 - 4: ASSEMBLY OF THE SUPPORT GROUP AND THE FRAME

Follow the steps 1 through 4 according to the illustration. Make sure that the securing bolts always securely engage. You can always view how the result of the particular assembly step must look like, in the lower right hand corner. In the case of steps 1 - 3, you should ensure that the perforation on the components 4, 5, 6, 7, 8, 9 points to the centre of the trampoline. In step 2, a rubber hammer can be used to facilitate the assembly of the components 4 and 5.

STEP 5: ASSEMBLY OF THE JUMPING MAT

CAUTION – When fastening the springs, the tube joints can lead to bruising, because the trampoline is thereby stretched until it becomes taut.

a) Spread out the jumping mat (1) in the frame, with the printed side facing upwards.
b) Hook the springs (19) into the frame as shown in figures 5.1 through 5.3. Use the special spring extender (17), to attach the spring to the jumping mat and to hook the springs into the frame, in case you need more tensile force as in the case of the first spring. Hook in the spring until it fully snaps, and press it down further, if the hook is not fully seated in the hole.
c) CAUTION! Insert the springs as shown in figs. 5.4 - 5.6, at the quarter circle or respectively eighth circle distance, in order not to build up too much tension on one side of the mat. The illustrations show you how many springs should be inserted on a step by step basis as well as at what approximate distance from each other. The number of springs can vary, depending on the size of the trampoline. Now you can attach the remaining springs in any order. In case you notice that you have skipped a hole and an eyelet, loosen and fix the springs so that the allocation of the holes on the frame to the eyelets is correct again.

STEP 6 - 7: ASSEMBLY OF THE LOWER NET RODS AND ATTACHMENT OF THE EDGE COVER

Insert the lower net rods (10) into the receptacles (4). Ensure that the securing bolts securely engage. After this, initially place the edge cover (2) simply on top.

STEP 8: FASTENING OF THE NET ON THE TOP RAIL

You should in advance already place the safety net (13) on the jumping mat, before proceeding with the assembly steps 8.1 - 8.6. This is important for step 9. Follow the steps 8.1 - 8.6, in order to insert the top rail rods (20) into the net (13) and to affix them to the tube connectors (22). Make sure that you, in the case of each opening in the upper net edge, insert a top rail rod with the reinforcement into the net at the front to the right and a top rail rod WITHOUT reinforcement into the net at the front to the left. The ends of the two inserted rods are inserted into a tube connector (22) and finally connected with the same tube connector, with the help of the screw and securing ring (21). Fasten the safety net as shown, by plugging together the top rings from the parts 20 and 22 and then connect them with the upper net posts (11 and 12). Start at the entrance of the net, on the left with the net post 11 and on the right with the net post 12. Then assemble the two different net posts alternately.

STEP 9: ASSEMBLY OF THE NET RODS

Align the entrance so that it is not positioned over one foot, but between two feet. Align the seam of the net to a rod. Plug the upper (11 + 12) and lower (10) net rods together. Make sure that all securing bolts click firmly into place. Lead the pads of the net poles together. Align them to the top end of the net rods! Fasten the elastic straps at the lower net end, around the frame, to the eyelets of the jump mat.

STEP 10 - 11: AFFIXING OF THE NET ON THE MAT AND AFFIXING OF THE FRAME PADDING

Fasten the safety net to the mat (1), with the help of the holding rope (14) and the rope needle (16), as illustrated. For this purpose, the holding rope needs to be threaded into the rope needle. You should initially tie a simple knot on a spring suspension, with the remaining loose side of the holding rope. Thread the holding rope alternately in each case, through the lower edge of the net and all remaining spring suspensions. You should in each case firmly tighten the rope, after every 4 spring suspensions. You should, after ensuring a firm connection of the net and mat, in turn tie a connection knot with the same spring suspension as before. Finally remove the rope needle and completely knot the rest of the holding rope. Ensure that the frame padding (2) covers the springs and the steel frame. Initially guide the elastic bands with hooks from above and outside, around the frame and then hook them on to a suitable eyelet on the jumping mat. Guide the two ends of an attachment strap through the net of the spring guard. Knot the two ends of the attachment strap on to the strap that connects the mat with the spring guard (Fig. 11).

Important warning note! Check the tight fit of all the securing bolts and screws.

MOVING THE TRAMPOLINE

In order to move the trampoline you should have as many helpers as the trampoline has feet. Prior to lifting, all used fasteners (pegs, etc.) should be removed. Caution! Due to the spring tension there is a possible risk that the frame can be twisted into a figure „8" as a result of uneven lifting! You and your helpers should therefore be respectively positioned between two feet of the trampoline and you should then all lift the trampoline at the same time. Lift the trampoline off the ground slightly and keep it horizontal with the floor. To move the trampoline in a different way, disassemble it completely. To disassemble, follow instructions for assembly backwards.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

- Check that jumping mat, frame pad, safety net are without defects and can withstand load. Sunlight, rain, snow and extreme temperatures will make these parts loose strength. Replace jumping mat, side padding and enclosure after 36 month use.
- Check the product regularly - especially before and after use! - for damage and wear marks. Not servicing the product regularly can lead to dangerous consequences for the user.
- Verify prior to each use that the trampoline mat is not worn and parts are not loose or missing. In particular, check all spring and bolt connections and tighten them if necessary, so that they do not loosen during use.
- The trampoline can be blown over, when exposed to strong winds. In the event that you expect windy weather, the trampoline must be transferred to a protected area and where expedient also disassembled. Another possibility is to ensure that the frame of the trampoline is securely lashed with the help of ropes and pegs. In order to ensure safety, the trampoline has to be pegged to the ground over at least three points. Ensure that the frame of the trampoline is not exclusively only securely lashed over a foot part of the trampoline, as this may lead to a tearing apart of the frame connections.
- Keep the trampoline safe from impermissible access when not in use. For trampoline with ladders, the supervisor must remove the ladder when leaving the place so that unsupervised children under 6 years do not get on the trampoline.
- Make sure that the padding for the trampoline frame is attached securely and is at the right place.
- In order to keep the risk of an injury to the minimum, always check the trampoline for worn, defective or missing parts before use.
- Always inspect the safety net to find out if it is worn out or damaged before the trampoline is used. Make sure that the safety net is properly attached, its straps are securely fastened and the safety net itself is not damaged.
- Put the trampoline away when it is not to be used.
- Do not make any technical modifications. The trampoline and its safety net should be dismantled or secured against use until necessary corrections have been made, if a fault or an abnormality which is potentially dangerous to the user has been detected.
- Do not use the trampoline if it is damaged or unsafe!
- After moving the trampoline, check each point of the "Special Safety Instructions" and "Safety Instructions" once again.

WATCH OUT FOR THE FOLLOWING

- Tears, holes or rips
- Loose jumping mat
- Pulled seams or other closure problems
- Bent or broken framework, i.e. legs
- Damaged or loose screws
- Broken, missing or damaged springs
- Damaged, missing or unsecured frame pad
- Protruding objects of any kind (especially sharp edges) on the frame, springs or the mat
- Safe functioning of the locking bolt.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SAFE USE

- Be aware of the fact that a trampoline's connecting springs can generate tremendous elasticity and propel the person on the mat to surprising heights and cause the body to move in a variety of extreme and unusual directions. Use the trampoline only if you are physically fit. In case of a doubt, consult a doctor before using the product.
- Stop jumping if you have moved more than 30 cm from the logo. Get back to the centre of the mat and on the logo to resume jumping.
- To stop jumping, bend your knees when your feet come in contact with the mat. Master this technique before trying newer ones.
- Master basic jumps before trying advanced skills. You can combine these basic moves in a variety of combinations with or without straight intermediate jumps to carry out various sequences on the trampoline.
- Avoid jumping too high. Keep your jumps low till you have sufficient control on your jumps and always land on the middle of the trampoline. Controlled jumping is more important than height. Keep your eyes on the trampoline as it helps to control the jumps.
- Do not jump from balconies, trees or other such high places on to the trampoline. Do not use the trampoline as a springboard. Jumps should never be higher than the safety net.
- Do not jump deliberately or bounce off the safety net. Do not hang from the top of the safety net or try to climb it. Remove all jewellery as it may get caught or cut through the safety net.
- Contact an authorised trampoline coach for information on advanced skills.

THE TRAINING ON THE TRAMPOLINE (SEE P. 31)
Before you 'let it rip', we recommend some basic practise exercises on the trampoline. We have collected a few suitable exercises here and recommend you to do them one after the other (warming up) and do them again after your training for cooling down to support muscle regeneration and enhance blood circulation after the training. Light stretching exercises after the training will also be helpful.

Basic exercises on the trampoline for the warm-up and cool-down phase:
We recommend that each exercise shown here is performed 10 times in a row.

Contact bounce (Fig. A.1)
Stand on the trampoline with your feet about a shoulder-width apart, bend your knees slightly. With the hands placed on the hips. Start with slight hops, so that your feet are „just about" in the air. This exercise is also especially suitable for a beginner as an aid to becoming a bit familiar with the new sport device.

Foot tap (Fig. A.2)
Position yourself on the trampoline in the same manner as described in the „Contact Bounce". Now shift your weight alternatingly from one side to the other, while respectively shortly lifting the unburdened foot and tap it on the side („tap"). Then return to the basic position and shift the weight to the other side, again „tap", etc.

Hamstring curls (Fig. A.3)
While performing the „Contact Bounce", shift your weight to one side. Then always touch the trampoline only with one foot while slightly bending the knee of the other leg backwards.

Side to side (Fig. A.4)
In this exercise, position yourself as shown with both feet together on one side and then jump to the other side, where you again land with both feet together, etc.

Basic jumps for beginners

The basic jump (Fig. B.1)
1. Start while standing still then bob up and down a bit.
2. Swing your arms sideways and upwards away from the body to pull up the body.
3. Keep the feet together while in the air.
4. Swing the arms back down again and land with both feet on the mat.

Knee jump (Fig. B.2)
1. Start with low height basic-jumps.
2. Land on your knees, however keep your back straight. Use your arms to keep balance.
3. Jump back to the starting position by pulling your arms upwards.

Jump seat (Fig. B.3)
1. Land in a flat sitting position.
2. Place your hands on landing next to the hips.
3. Use your hands as support to return to the upright position.

All images are examples of the design.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

Avvertenza! La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale.

I testi vi daranno ampie indicazioni e informazioni, mentre l'illustrazione vi offrirà una buona visione d'insieme durante il montaggio.

Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e privato. Questo prodotto non è adatto all'uso pubblico o commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	HUDORA First Trampolino 300 | 400
Articolo n°:	64431 | 64441
Misure massime di montaggio:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m
	64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
Scopo previsto:	Trampolino per saltare in area privata.

AVVERTENZE! SPECIALI INDICAZIONI DI SICUREZZA

- Max 120 Kg.
- Solo per uso esterno.
- Il trampolino deve essere montato da un adulto in accordo alle istruzioni di assemblaggio e successivamente essere controllato prima del primo utilizzo.
- Un utente alla volta. Rischio di collisione.
- Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare.
- Saltare senza scarpe.
- Non usare il trampolino quando è bagnato.
- Vuotare le tasche e non tenere niente in mano prima di saltare.
- Saltare sempre al centro del trampolino.
- Non mangiare mentre si salta.
- Non saltare fuori dal trampolino per uscire.
- Limitare il tempo di utilizzo ininterrotto (fare regolari soste).
- Non utilizzare in caso di vento forte ed assicurare il trampolino.
- Solo per uso domestico.
- Seguite le disposizioni alla sezione "Manutenzione e conservazione" e le indicazioni alla sezione "Utilizzo sicuro". La mancata osservanza dei punti elencati può portare a seri pericoli per l'utente.
- Uno spazio sufficiente sopra la testa è essenziale. Si consiglia un minimo di 2 m di spazio al di sopra del trampolino. Rimuovete fili, rami e altri potenziali pericoli. Utilizzate il trampolino solo su terreno solido e livellato.
- Una libertà di movimento in orizzontale è fondamentale. Installate il trampolino lontano da ostacoli come per esempio muri, costruzioni, cavi elettrici, recinzioni e campi da gioco. Mantenete intorno al trampolino uno spazio di 2 m.
- Non mangiare e bere sul trampolino.
- La rete deve essere sostituita ogni 3 anni.
- AVVERTENZA! Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi a causa del filo lungo! Pericolo di strangolamento.
- AVVERTENZA! Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi a causa di scarse capacità. Pericolo di lesioni!
- Assicurarsi che i dadi e le viti autobloccanti vengano sempre sostituiti dopo essere stati allentanti, poichè questa operazione danneggia il materiale di bloccaggio.
- In alcuni paesi in inverno si possono avere grandi nevicate e temperature molto basse, che danneggiano il trampolino. Si consiglia di rimuovere regolarmente la neve e conservare tappeto e rete al coperto in un luogo asciutto.

NOTE DI SICUREZZA

- Tenete lontani i bambini piccoli durante il montaggio. C'è pericolo di strangolamento per la presenza di lunghe corde e pericolo di soffocamento per la presenza di piccoli pezzi! Le estremità sporgenti delle corde devono per questo motivo essere accorciate di max. 5 cm dopo il montaggio.
- Prima dell'utilizzo posizionate il trampolino su una superficie piana.
- Per le zone in ombra può essere necessaria un'illuminazione.
- Non collocate il trampolino su un pavimento di cemento, un terreno duro (ad esempio roccia) o una superficie scivolosa. Vi consigliamo un prato.
- Allontanate tutti gli oggetti che potrebbero dare fastidio al saltatore e non mettete alcun oggetto sul trampolino.
- Un eventuale parapioggia deve essere tenuto lontano dalla portata dei bambini (rischio di soffocamento).
- Un uso improprio e un abuso del trampolino sono pericolosi e possono portare a lesioni gravi!
- Il proprietario del trampolino e la persona addetta alla vigilanza sono responsabili del fatto che tutti gli utenti siano a conoscenza delle tecniche descritte nel manuale e delle avvertenze.
- Utilizzate il trampolino solo in presenza di una persona responsabile esperta con relative competenze. Sorvegliate il vostro bambino durante l'utilizzo.
- Entrate o uscite dal trampolino, salendo e scendendo.
- La salita e la discesa dal trampolino avvengono attraverso l'ingresso della barriera di sicurezza. Chiudete l'ingresso ogni volta dopo l'entrata o l'uscita. Non provate ad entrare nel trampolino strisciando sotto la rete di sicurezza.
- Per salire correttamente, afferrate con le mani il telaio e salite o rotolate sul telaio, sulle molle e sul tappeto elastico. Non dimenticate mai, di afferrare con le mani il telaio quando salite o scendete. Non salite subito sull'imbottitura del telaio e non restate fermi su di essa. Per scendere correttamente, andate sul bordo del trampolino, afferrate con la mano il telaio come sostegno e scendete dal tappeto elastico sul terreno.
- Impedite che animali domestici vengano lasciati sul tappeto, per proteggerlo da tagli e danni.
- Non indossate abiti con lacci, nodi e ganci o fibbie con superfici dure e ruvide.
- Non utilizzate il trampolino se siete sotto l'influsso di alcool o droghe.
- Vento o movimenti d'aria dovrebbero essere calmi o leggeri quando si salta. In caso di vento forte o violento il trampolino non deve essere utilizzato.
- Il tappeto elastico non deve mai venire in contatto con oggetti taglienti o appuntiti.
- Sotto il trampolino non devono esserci persone.
- L'atterraggio sulla testa o sulla nuca può causare paralisi o morte! Si sconsigliano salti mortali. Con i salti mortali aumenta il pericolo di atterrare sulla testa o sulla nuca!
- Non adatto a donne in gravidanza.
- Fare attenzione che gli avvisi siano ben leggibili sul trampolino elastico quando si accede al trampolino passando dalla recinzione di sicurezza.
- Il trampolino non è adatto per essere incassato nel terreno.
- Raccomandazione per i supervisori: Assicurarsi che l'utente faccia spesso una pausa per evitare stanchezza eccessiva e garantire il pieno controllo del corpo.
- L'esposizione continua del materiale ai raggi UV ne provoca un invecchiamento notevolmente più rapido. In caso di non utilizzo, riporre sempre il rivestimento di protezione/ l'imbottitura del telaio e il tappeto elastico in un luogo asciutto e al riparo dalla luce per prevenirne il precoce invecchiamento (oltre a scolorimento e corrosione prematura) e, di conseguenza, prolungarne la durata. Non esporre il rivestimento di protezione/ l'imbottitura del telaio e il tappeto elastico costantemente a vento, umidità, temperature estreme o ai raggi solari.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Per il montaggio di questo trampolino elastico si ha bisogno soltanto del nostro dispositivo speciale per il fissaggio delle molle che viene fornito insieme a questo prodotto. Quando il trampolino non viene usato, dovrebbe essere smontato ed immagazzinato nella confezione originale. Prima di montare questo prodotto, leggere le corrispondenti istruzioni di montaggio. Il montaggio dovrebbe essere eseguito da due persone.

PRIMA DEL MONTAGGIO

Alcuni passaggi del montaggio differiscono a seconda della dimensione del trampolino. Questi vengono spesso eseguiti in modo differente ↻.
Assicurarsi che tutte le parti elencate nella lista siano presenti. Se mancano dei pezzi, si prega di rivolgersi al nostro servizio assistenza. Si prega di utilizzare dei guanti di protezione per le mani. Prima dell'assemblaggio si dovrebbero lubrificare leggermente tutti i collegamenti o spruzzarli con spray per contatti. Questo allunga la vita del prodotto e semplifica il montaggio e il successivo smontaggio.

FASE 1 - 4: MONTAGGIO DEL GRUPPO PORTANTE E DEL TELAIO

Seguire i punti da 1 a 4, secondo le immagini. Assicurarsi che i perni di sicurezza siano sempre strettamente bloccati. Nell'angolo in basso a destra si vedra sempre il risultato della particolare fase di configurazione come risulta dalle figure. Guardare le figure 1-3 facendo in modo che la perforazione dei componenti 4, 5, 6, 7, 8, 9 si trovi al centro del trampolino. Nel passaggio 2, un martello di gomma può essere usato per i pezzi n. 4 e n. 5, per facilitare il montaggio dei componenti.

FASE 5: MONTAGGIO DEL TAPPETO ELASTICO

ATTENZIONE – Nel fissare le molle i raccordi dei tubi possono causare contusioni, poiché il trampolino si tende.

a) Stendete il tappeto elastico (1) con il lato stampato rivolto verso l'alto nel telaio.
b) Agganciare le molle (19) nel telaio, secondo le figure da 5.1 a 5.3. Utilizzate lo speciale tenditore (17) per congiungere molla e tappeto elastico e agganciare la molla al telaio, se avete bisogno di maggiore forza di trazione rispetto alle prime molle. Agganciate la molla finché non scatta completamente in posizione, e in aggiunta spingete verso il basso, se il gancio non è completamente inserito nel foro.
c) ATTENZIONE! Poi mettere le molle secondo le figure 5.4 - 5.6 nella quarta e nella ottava sezione del cerchio per non creare troppa trazione su un lato del tappeto. Le illustrazioni mostrano quante molle si dovrebbero collegare gradualmente ad una distanza approssimativamente uguale l'una dall'altra. A seconda delle dimensioni del trampolino, il numero di molle è diverso. Adesso potete fissare le restanti molle nell'ordine che preferite. Se vi accorgete di aver saltato un foro e un occhiello, staccate e fissate le molle in modo che l'ordine dei fori sul telaio corrisponda nuovamente agli occhielli.

FASE 6 - 7: MONTAGGIO DELLE SBARRE DELLA GRIGLIA INFERIORE E APPOGGIARE IL COPERCHIO

Inserire le sbarre della griglia inferiore (10) nei supporti (4). Fare attenzione per il bloccaggio sicuro del bullone di fissaggio. Poi appoggiare il coperchio (2) sul bordo della struttura.

FASE 8: FISSAGGIO DELLA RETE ALLA GUIDA SUPERIORE

Inserire la rete di sicurezza (13) in anticipo già sul tappeto elastico, prima di seguire i passi 8.1 - 8.6 a seguire. Questo è importante per il fase 9. Seguire i passaggi 8.1 - 8.6 per introdurre la guida superiore (20) nella rete (13) e installare al connettore del tubo (22). Assicurarsi che si introduca ogni volta una guida superiore con rinforzo sulla destra e poi una guida superiore SENZA rinforzo sulla sinistra nella superiore apertura della rete. Le estremità delle due aste introdotte sono inserite in un connettore per tubi (22) e infine collegate con lo stesso con le viti e con l'anello di sicurezza (21). Fissare la rete di sicurezza come indicato tramitte l'anello superiore delle parti 20 e 22 e collegare con i pali superiori (11 e 12). Iniziare l'ingresso di rete a sinistra con i pali 11 e a destra con i pali 12. Poi bloccare i due diversi pali alternativamente.

FASE 9: ASSEMBLAGGIO DELLE SBARRE DELLA RETE

Allineate l'ingresso in modo che non sia a cavallo di un piede ma fra due piedi. Allineate la cucitura della rete su un palo. Collegate la sbarra superiore (11 + 12) e quella inferiore (10). Badate che tutti i bulloni di sicurezza scattino fermamente in posizione. Fate scorrere insieme alle sbarre della rete l'imbottitura. Allineatela in base all'estremità superiore dei pali della rete! Fissate le fasce elastiche all'estremità inferiore della rete e tutto intorno al telaio agli occhielli del tappeto elastico.

FASE 10 - 11: PROTEZIONE DELLA RETE SUL TAPPETO E FISSAGGIO DEL TELAIO DEL CUSCINO

Fissate la rete di sicurezza utilizzando la corda di arresto (14) e l'ago per la corda (16) al tappeto (1) come raffigurato. A tal fine la corda viene infilata nell'ago. Con la restante parte sciolta della corda di arresto fate prima un semplice nodo a una sospensione a molla. Infilate quindi la corda di arresto sempre in alternanza attraverso il bordo inferiore della rete e tutte le restanti sospensioni a molla. Tirate con forza dopo ogni 4 sospensioni la corda. Dopo aver saldamente legato rete e tappeto fate un nuovo nodo di collegamento alla stessa sospensione di prima. Rimuovete infine l'ago e annodate tutto quello che resta della corda. Assicurarsi che i cuscini del telaio (2) coprano le molle e la struttura in acciaio. Mettere le cinghie elastiche con ganci dall'alto e dall'esterno intorno al telaio e agganciarle al relativo occhiello del tappeto da salto. Mettere le due estremità dei passanti dentro la rete di protezione delle molle. Annodare le due estremità dei passanti di montaggio al nastro il quale collega il tappeto con la protezione delle molle (fig. 11).

Avviso Importante! Controllare che tutte le viti e i bulloni siano fissati in modo resistente.

SPOSTAMENTO DEL TRAMPOLINO ELASTICO

Per spostare il trampolino si dovrebbero avere tanti aiutanti quanti sono i piedi del trampolino. Prima di sollevare togliere tutti i mezzi di fissaggio utilizzati (picchetti, ecc.). Attenzione! A causa della tensione delle molle sussiste il pericolo che il telaio possa storcersi a "8" a seguito di un sollevamento irregolare! Posizionarsi perciò fra due piedi, e così ciascun aiutante, e sollevare quindi il trampolino contemporaneamente. Sollevare leggermente dal terreno il trampolino e mantenerlo in direzione orizzontale rispetto ad esso. Se si desidera spostare il trampolino in altro modo, è necessario smontarlo. Smontare il trampolino elastico usando le istruzioni di montaggio in sequenza inversa.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

- Verificare regolarmente la presenza di eventuali danni tappeto elastico, sull'imbottitura del telaio e sulla rete di sicurezza e se sono ancora in grado di reggere/trattenere il peso dell'utente. Agenti atmosferici come luce diretta dei raggi solari, pioggia, neve e temperature estreme possono danneggiare le parti. Sostituire il tappeto elastico, l'imbottitura del telaio e la rete di sicurezza dopo 36 mesi.
- Controllate regolarmente se il prodotto - in particolare prima e dopo l'utilizzo! - presenta danni o tracce di usura. Non eseguire regolare manutenzione sul prodotto può avere pericolose conseguenze per l'utente.
- Controllate prima di ogni utilizzo, se il tappeto elastico è consumato e se ci sono parti allentate o mancanti. Verificate in particolare tutti i collegamenti delle sospensioni e delle viti e fissatele se necessario, in modo che non si stacchino durante l'utilizzo.
- In caso di vento forte il trampolino può venire rovesciato. Se si attende tempo ventoso, il trampolino deve essere portato in una zona protetta o smontato. Un'altra possibilità è legare saldamente il telaio del trampolino utilizzando corde e picchetti. Per garantire la sicurezza, il trampolino deve essere picchettato in almeno 3 punti. Non legate saldamente solo un piede del trampolino, poiché i raccordi del telaio potrebbero staccarsi l'uno dall'altro.
- Mettete al sicuro il trampolino quando non viene usato. Proteggetelo da un uso non autorizzato. Se viene utilizzata una scala per il trampolino, la persona responsabile deve toglierla in caso di allontanamento dall'area, per impedire l'accesso incontrollato da parte dei bambini al di sotto dei 6 anni.
- Assicuratevi che l'imbottitura del telaio sia fissata in modo corretto e sicuro nella giusta posizione.
- Controllate prima di ogni utilizzo se il trampolino presenta parti usurate, non correttamente utilizzate o mancanti. Ci possono essere circostanze in cui il rischio di lesioni aumenta.
- Controllate prima di ogni utilizzo la rete di sicurezza e sostituite le parti usurate o danneggiate. Assicuratevi prima di ogni utilizzo che la rete di sicurezza sia correttamente attaccata. Stringete tutte le cinghie allentate e assicuratevi che la rete di sicurezza non sia danneggiata.
- Mettete via il trampolino quando non viene usato.
- Non apportate modifiche tecniche. In presenza di una delle condizioni elencate o altre anomalie, di cui ci si accorge, che possono essere pericolose per l'utente, il trampolino e la rete di sicurezza devono essere smontati o preservati dall'uso finché queste circostanze non siano state eliminate.
- Non usate il trampolino elastico se danneggiato!
- Dopo uno spostamento del trampolino controllare di nuovo tutti i punti indicati alle voci „Speciali indicazioni di sicurezza" e„Note di sicurezza".

PRESTARE ATTENZIONE A QUANTO SEGUE

- Tagli, buchi o strappi
- Tappeto elastico non sufficientemente teso
- Cuciture scucite o altre forme di usura del telone
- Elementi del telaio piegati o rotti (per esempio le gambe)
- Raccordi a vite danneggiati o laschi
- Molle rotte, danneggiate o mancanti
- Imbottitura del telaio danneggiata, mancante o non fissata in modo da garantire la sicurezza
- Parti sporgenti di qualsiasi tipo (soprattutto spigolose) presso il telaio, le molle o tappeto elastico
- Funzione sicura del bullone di bloccaggio

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

UTILIZZO SICURO

- I trampolini in quanto dispositivi elastici permettono al saltatore di raggiungere altezze per lui insolite e in una varietà di insoliti ed estremi movimenti del corpo. Siatene consapevoli e utilizzatelo solo quando siete fisicamente in forma. Nel dubbio consultate prima un medico.
- Smettete immediatamente di saltare se atterrate a più di circa 30 cm dal logo! Iniziate saltando di nuovo al centro trampolino, sul logo.
- Smettete di saltare piegando le ginocchia, non appena i piedi vengono a contatto con il tappeto elastico. Imparate questa tecnica prima di provarne altre.
- Imparate i salti di base prima di provare esercizi avanzati. Diverse attività da trampolino possono essere effettuate con esercizi di base, che possono essere eseguiti in diverso ordine e combinazione, con o senza salti sul posto.
- Evitate di saltare troppo in alto. Rimanete bassi fino a quando non saprete controllare bene salti e atterraggi al centro del trampolino. Controllare i salti è più importante dell'altezza. Fissate lo sguardo sul trampolino. Questo vi aiuterà a controllare i vostri salti.
- Non saltate da balconi o alberi o simili sul trampolino. Non utilizzate il trampolino come pedana di lancio. Non saltate mai più in alto della rete di sicurezza.
- Non saltare apposta sulla rete di sicurezza. Non rimbalzate intenzionalmente dalla rete di sicurezza. Non appendetevi al bordo superiore della barriera di sicurezza, e non cercare di scalare la recinzione. Togliete tutti i gioielli che potrebbero impigliarsi nella rete o tagliarla.
- Per informazioni sulla formazione di competenze rivolgetevi a un allenatore di trampolino riconosciuto.

L'ALLENAMENTO SUL TRAMPOLINO (VEDI PAG. 31)
Prima di "cominciare veramente", si consiglia di portare a termine alcuni esercizi di base sul trampolino. Vi abbiamo preparato a tal fine alcuni esercizi appropriati. Consigliamo di eseguirli uno dopo l'altro ("riscaldamento") e di rieseguirli nuovamente dopo l'allenamento come "raffreddamento", per aiutare la rigenerazione della muscolatura dopo l'attività fisica e favorire la circolazione. Leggeri esercizi di stretching dopo l'allenamento sono sempre utili.

Esercizi di base sul trampolino per la fase di riscaldamento e raffreddamento:
Si consiglia di eseguire ogni esercizio qui mostrato 10 volte di fila.

Contact bounce (fig. A.1)
Posizionarsi con i piedi a larghezza spalle sul trampolino, piegare leggermente le ginocchia. Le mani sono poste sui fianchi. Iniziare con piccoli saltelli, in modo che i piedi si trovino „proprio così" in aria. Questo esercizio è ottimo soprattutto per i principianti per acquisire familiarità con il nuovo attrezzo sportivo.

Foot tap (fig. A.2)
Posizionarsi come già descritto per il „contact bounce" sul trampolino. Ora spostare il peso alternativamente da una parte all'altra, sollevando ogni volta leggermente il piede libero e battendo di lato („tap"). Tornare poi alla posizione di partenza e spostare il peso verso l'altro lato, „battendo" di nuovo, ecc.

Hamstring curls (fig. A.3)
Mentre si esegue il „contact bounce", spostare il peso su un lato. Toccare quindi sempre solo con un piede il trampolino, piegando leggermente all'indietro l'altra gamba all'altezza del ginocchio. Dopo ogni salto cambiare lato.

Side to side (fig. A.4)
In questo esercizio posizionarsi come mostrato con entrambi i piedi uniti su un lato, quindi saltare sull'altro sempre con i piedi uniti, ecc.

Salti-base per principianti

Salto base (fig. B.1)
1. Partendo da fermi, dondolare un po' su e giù.
2. Far oscillare lateralmente verso l'alto le braccia e tirare su il corpo
3. Tenere i piedi uniti in aria.
4. Far oscillare di nuovo le braccia verso il basso e atterrare con entrambi i piedi sul tappeto.

Salto sulle ginocchia (fig. B.2)
1. Iniziare con salti base bassi.
2. Atterrare sulle ginocchia, tenendo la schiena dritta. Utilizzare le braccia per mantenere l'equilibrio.
3. Tornare nella posizione di partenza, tirando le braccia verso l'alto.

Salto da seduti (fig. B.3)
1. Atterrare in posizione seduta orizzontale.
2. Posizionare le mani vicino ai fianchi durante l'atterraggio.
3. Spingersi con le mani e tornare alla posizione eretta.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

¡Advertencia! Lea atentamente este manual de instrucciones.

Los textos le ofrecen vasta indicación e información, mientras que las ilustraciones le brindan una buena vista durante el armado.

El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. Este producto está diseñado exclusivamente para el uso privado/doméstico. Este producto no está diseñado para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	HUDORA First Trampolín 300 | 400
Número de artículo:	64431 | 64441
Máximas dimensiones de montaje:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m 64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
Propósito:	Trampolín para saltar en un área privada.

ADVERTENCIAS! INDICACIONES DE SEGURIDAD ESPECIALES

- Máx. 120 kg.
- Solo para uso exterior.
- El trampolín debe montarse por un adulto de acuerdo con las instrucciones de montaje y revisarse antes del primer uso.
- Sólo un usuario. Peligro de colisión.
- Cerrar siempre la abertura de la red antes de saltar.
- Saltar sin zapatos.
- No utilizar la colchoneta cuando esté mojada.
- Vaciar los bolsillos y manos antes de saltar.
- Saltar siempre en medio de la colchoneta.
- No comer mientras se salta.
- No salir mediante un salto.
- Limitar el tiempo de uso continuo (realizar pausas periódicas).
- No utilizar durante rachas de fuerte viento y asegurar la cama elástica.
- Solo para uso doméstico.
- Siga las medidas descritas en "Mantenimiento y almacenamiento", así como las indicaciones en "Uso seguro". La inobservancia de los puntos mencionados puede provocar peligros importantes para el usuario.
- Es indispensable dejar suficiente espacio para la cabeza. Se recomienda un mínimo de 2 m de espacio libre por arriba del trampolín. Extraiga los alambres, ramas y otros posibles riesgos. Utilice el trampolín sólo sobre un suelo fijo y plano.
- Es indispensable dejar suficiente espacio de movimiento horizontal. Coloque el trampolín alejado de obstáculos como paredes, construcciones, conductores eléctricos, cercos y superficies de juego. Mantenga un espacio de 2 m libre alrededor del trampolín.
- No coma ni beba en el trampolín.
- La red debería ser reemplazada cada 3 años.
- ¡ADVERTENCIA! ¡No conviene para niños menores de 36 meses debido a la longitud de la cuerda! Riesgo de estrangulación.
- ¡ADVERTENCIA! No conviene para niños menores de 36 meses debido a falta de aptitudes. ¡Peligro de sufrir heridas!
- Por favor tenga en cuenta que las tuercas y tornillos autofijadores siempre deben sustituirse después de haberse soltado, pues al soltarlas el material fijador se daña.
- En algunos países en invierno pueden producirse grandes cargas de nieve y muy bajas temperaturas que dañen el trampolín. Se recomienda remover regularmente la nieve y almacenar secas la estera y la valla de contención en el interior.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Durante el montaje mantenga alejados a los niños. Existe peligro de estrangulación por los cordones largos y peligro de asfixia debido a las piezas pequeñas. Por tal razón después de haber realizado el montaje se deben recortar los extremos de cordón que sobresalen y reducirlos como máx. a 5 cm.
- Antes de utilizar el trampolín colóquelo sobre una superficie plana.
- Para las zonas con sombra puede requerirse iluminación.
- No coloque el trampolín sobre piso de hormigón, tierra dura (por ej. roca) o una superficie resbaladizo. Recomendamos césped.
- Aleje todos los objetos que podrían causar problemas al saltador y no coloque ninguna clase de objetos sobre el trampolín.
- Mantenga alejado de los niños el protector para lluvias (peligro de asfixia).
- ¡Un uso erróneo o un uso indebido del trampolín es peligroso y puede ocasionar graves heridas!
- El propietario del trampolín así como el personal de vigilancia encargado son responsables de que todas las personas que lo utilicen conozcan las técnicas e indicaciones de seguridad indicadas en las instrucciones de uso.
- Utilice el trampolín sólo en presencia del personal de vigilancia experimentado y con los conocimientos necesarios. Vigile a los niños durante su utilización.
- Ingrese y salga del trampolín subiendo o bajándose del mismo.
- El ascenso al trampolín o el descenso del mismo se realiza en la entrada de la cerca de seguridad. Después de haber entrado o bajado del trampolín cierre dicha entrada. No intente entrar al trampolín por la red de seguridad.
- Para subir correctamente, tómese con las manos del marco y suba o ruede sobre el marco, por arriba de los resortes y a la estera de salto. Nunca olvide tomarse con las manos del marco, cuando suba o baje. No suba inmediatamente al cojinete del marco y no se amarre al mismo. Para descender correctamente, vaya hasta el borde del trampolín, como soporte tome el marco con las manos y baje de la estera de salto al piso.
- Prohíba la entrada de mascotas a la estera de salto para protegerla de cortes y daños.
- No lleve ropa con sujetadores, lazos, ganchos o hebillas con superficies duras o cortantes.
- No utilice el trampolín si se encuentra bajo efectos del alcohol o de drogas.
- Los movimientos de viento y de aire durante el salto deberían ser tranquilos y livianos. En caso de fuertes vientos o tormentas no se debe utilizar el trampolín.
- La estera de salto no puede entrar en contacto con objetos cortantes o con puntas.
- Debajo del trampolín no deben permanecer personas.
- ¡Al aterrizar de cabeza o de nuca se puede producir parálisis o incluso la muerte! No realice piruetas. ¡Al realizar piruetas se incrementa el riesgo de aterrizar de cabeza o de nuca!
- No apto para mujeres embarazadas.
- Observe que las advertencias sobre el trampolín sean claramente legibles cuando se ingrese al trampolín por la entrada de la red de seguridad.
- El trampolín no es apto para empotrarlo en el suelo.
- Recomendaciones para los supervisores: observe que los usuarios tomen descansos regulares para evitar el agotamiento y garantice el control corporal completo.
- Si el material está constantemente expuesto a la luz ultravioleta, se deteriora mucho más rápido. Para evitar el deterioro prematuro y así alargar la vida útil del producto debe almacenar siempre la cobertura lateral / acolchonamiento del marco y la estera de salto en un lugar seco y con poca luz. No exponga la cobertura lateral / acolchonamiento del marco y la estera de salto al viento, la humedad, temperaturas extremas o la radiación solar de forma prolongada.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para el montaje de este trampolín necesitará nuestro tensor de resorte especial que se entrega junto a este producto. Si no usa el trampolín, puede desmontarlo y almacenarlo en el cartón original. Por favor, antes de armar este producto, lea las instrucciones de montaje. El montaje debe ser realizado por dos personas.

ANTES DEL MONTAJE

Algunos pasos de montaje dependen del tamaño del trampolín. Estos se llevan a cabo con diversas ↻ frecuencias.

Asegúrese de tener todas las piezas mencionadas en la lista de piezas. Si le faltara alguna pieza, por favor póngase en contacto con nuestro servicio. Para proteger sus manos utilice guantes de protección. Antes de ensamblar, engrase levemente todas las uniones o rocíelas con aerosol de contacto. De este modo se prolonga la vida útil y se simplifica el montaje y el posterior desmontaje.

PASO 1 - 4: MONTAJE DEL GRUPO DE APOYO Y DEL MARCO

Siga los pasos 1 a 4 conforme a los gráficos. Tenga en cuenta que los pernos de seguridad siempre deben encajar. En el extremo inferior derecho verá siempre cómo se debe ver el resultado del paso de montaje en cuestión. En los pasos 1 - 3 tenga en cuenta que la perforación en los componentes 4, 5, 6, 7, 8, 9 indique el centro del trampolín. En el paso 2 puede utilizarse un martillo de madera para facilitar el montaje de los componentes 4 y 5.

PASO 5: MONTAJE DE LA ESTERA DE SALTO

PRECAUCIÓN – Al sujetar los resortes las uniones de los tubos pueden ocasionar heridas causadas por aplastamiento porque el trampolín se tensa.

a) Extienda la estera de salto (1) sobre el marco con el lado impreso hacia arriba.
b) Enganche en el marco los resortes (19) siguiendo las figuras 5.1 a 5.3. Utilice el tensor de resortes especial (17), para unir resortes y estera de salto y para enganchar los resortes al marco si requiere más fuerza que con los primeros resortes. Enganche los resortes hasta que encajen por completo y presiónelos además hacia abajo por las dudas que el gancho no quede por completo en el orificio.
c) ¡ATENCIÓN! Coloque los resortes siguiendo las figuras 5.4 - 5.6, primero a una distancia de cuartos o de octavos para no ejercer demasiada tracción de un lado de la estera. Las figuras le muestran la cantidad de resortes que debe colocar paso a paso y a qué distancia aproximada. En función al tamaño del trampolín varía la cantidad de resortes. Ahora puede fijar todos los resortes restantes en la secuencia deseada. En caso de notar que ha salteado un orificio y un ojal, suelte y vuelva a sujetar los resortes, de modo tal que la correspondencia de los orificios en el marco concuerde con los ojales.

PASO 6 - 7: MONTAJE DE LAS BARRAS DE RED INFERIORES Y COLOCACIÓN DE LA CUBIERTA DEL BORDE

Coloque las barras de red inferiores (10) en los alojamientos (4). Tenga en cuenta que los pernos de seguridad encajen correctamente. Luego coloque la cubierta del borde (2), en primer lugar solo por arriba.

PASO 8: SUJECIÓN DE LA RED EN EL TRAVESAÑO SUPERIOR

Coloque primero la red de seguridad (13) sobre la lona de salto antes de continuar con los pasos 8.1 - 8.6. Esto es importante para el paso 9. Siga los pasos 8.1 - 8.6 para colocar las barras del travesaño superior (20) en la red (13) y colocarlas en los conectores de tubos (22). Tenga en cuenta de insertar en un orificio del borde de la red superior respectivamente un travesaño superior con refuerzo hacia adelante derecha y SIN refuerzo hacia adelante izquierda. Los extremos de ambas barras insertadas se colocan en un conector de tubos (22) y finalmente se unen con el mismo con tornillo y anillo fiador (21). Fije luego la red de seguridad, como se representa en la figura, conectando para ello el anillo top de las piezas 20 y 22 y únala con los postes de red superiores (11 y 12). Empiece con la entrada de la red a la izquierda con el poste de red 11 y a la derecha con el poste 12. Luego continúe con los dos postes de red diferentes, alternándolos.

PASO 9: ENSAMBLAJE DE LAS BARRAS DE RED

Oriente la entrada de modo tal que no quede sobre un pie sino entre dos. Oriente la costura de red hacia una barra. Coloque la barra de red superior (11 + 12) y la inferior (10) y ensámblelas. Preste atención a que todos los pernos de seguridad encajen firmemente. Guie el cojinete de las barras de red para que quede junto. Oriéntelo hacia arriba hacia el extremo de las barras de red! Sujete las cintas elásticas al extremo inferior de la red alrededor del marco a los ojales de la estera de salto.

PASO 10 - 11: SUJECIÓN DE LA RED EN LA ESTERA Y DEL ACOLCHADO DEL MARCO

Sujete como se representa la red de seguridad con la cuerda soporte (14) y la aguja de cuerda (16) a la estera (1). Para ello se enhebra la cuerda soporte en la agua de cuerda. Con la parte restante suelta de la cuerda soporte haga primero un nudo simple para la suspensión en un resorte. Luego enhebre la cuerda soporte siempre intercambiando por el borde inferior de la red y todas las suspensiones de resorte restantes. Después de respectivamente 4 suspensiones de resortes ajuste la cuerda. Después de unir fijamente la red y la estera vuelva a hacer un nudo con la misma suspensión de resorte como antes. Finalmente remueva la aguja de la cuerda y ate el resto de la cuerda soporte sin dejar restos. Constate que el acolchado del marco (2) cubra los resortes y el marco de acero. Primero guíe las cintas elásticas con gancho de arriba y afuera alrededor del marco y engánchelas en un ojal correspondiente en la lona de salto. Pase ambos extremos de un nudo de sujeción por la red del protector de resorte. Ate ambos extremos de un nudo de sujeción en la cinta que une la estera con el protector de resorte (fig. 11).

¡Advertencia importante! Controle el correcto asiento de los pernos de seguridad y tornillos.

DESPLAZAMIENTO DEL TRAMPOLÍN

Para mover el trampolín requerirá de tantas personas que lo ayuden como pies tiene el trampolín. Antes de elevarlo remueva todos los medios de sujeción utilizados (estacas, etc.). ¡Atención! Debido a la tensión de los resortes existe peligro que el marco se vuelque formando un "8" si se lo eleva de modo irregular. Por lo tanto posiciónese a si mismo y a sus ayudantes respectivamente entre dos pies y eleven el trampolín en simultáneo. Para desplazar el trampolín, levántelo un poco del suelo y manténgalo horizontal respecto del suelo. Para desplazar el trampolín de otra manera deberá desarmarlo. Para el desmonte utilice las instrucciones de montaje en la secuencia inversa.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

- Controle regularmente que la estera de salto, el cojinete del marco y el cercado no presenten daños y si aún pueden soportar el peso del usuario. Las influencias térmicas como luz solar directa, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas pueden dañar estas piezas. Cambie la estera de salto, el cojinete del marco y el cercado cada 36 meses.
- Controle regularmente el producto - ¡en especial antes y después del uso! – Controle daños y huellas de desgaste. Si no se somete el producto a mantenimientos regulares puede haber consecuencias peligrosas para el usuario.
- Antes de cada uso constate si la estera de salto está desgastada y si hay piezas sueltas o faltantes. En especial controle todas las suspensiones elásticas y conexiones roscadas y, dado el caso, fíjelas de modo que durante el uso no se suelten.
- Si corre mucho viento el trampolín puede desplazarse. Si se espera tiempo ventoso, el trampolín deberá ser transportado a un área protegida o se lo deberá desmontar. Otra posibilidad es amarrar el marco del mismo a columnas o postes. Para garantizar la seguridad el trampolín deberá ser estacado al suelo como mínimo en 3 diversos puntos. No amarre solo la parte del pie del trampolín, pues esto podría dañar las uniones del marco.
- Fije el trampolín si no se lo va a usar. Protéjalo de un uso no permitido.Si se utiliza una escalera para el trampolín, el personal de vigilancia deberá quitarla al abandonar el área, para evitar un acceso sin vigilancia a los niños menores de 6 años.
- Asegúrese que el cojinete del marco esté en condiciones y que esté colocado en forma segura en la posición correcta.
- Antes de cada uso compruebe que el trampolín no tenga piezas desgastadas, mal utilizadas o que no correspondan. De lo contrario podría ocasionarse circunstancias que aumenten el riesgo de sufrir lesiones.
- Antes de cada uso corrobore el estado de la red de seguridad y reemplace las piezas desgastadas o dañadas. Antes de cada uso constate que la red de seguridad esté colocada de forma correcta. Tense todas las bridas sueltas y constate que la red de seguridad no esté dañada.
- Quite el trampolín si no se lo va a utilizar.
- No realice modificaciones técnicas. En caso de determinar una de las condiciones indicadas, de las cuales se tenga la impresión que podría ser riesgoso para los usuarios, se debe desmontar el trampolín y la red de seguridad o colocarlo fuera de uso, hasta eliminar dichas condiciones.
- ¡No utilice el trampolín si presenta desperfectos!
- Después de situar el trampolín, repase nuevamente todos los puntos mencionados en "Indicaciones de seguridad especiales" y en "Indicaciones de seguridad".

POR FAVOR, OBSERVE LO SIGUIENTE

- Pinchaduras, agujeros o grietas
- Estera de salto abombada
- Costuras abiertas u otras manifestaciones de desgaste
- Partes del marco dobladas o quebradas, como por ej. los pies
- Conexiones roscadas dañadas o sueltas
- Resortes quebrados, faltantes o dañados
- Acolchado del marco dañado, faltante o no asegurado
- Partes salientes de cualquier clase (en especial filosas) en el marco, los resortes o la estera
- Función segura del perno de bloqueo

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

USO SEGURO

- Los trampolines, como aparatos elásticos de resorte, llevan al saltador a alturas no habituales como así también a una gran variedad de movimientos corporales extrañas y extremas. Por lo tanto, tome conciencia de esto y utilícelo sólo si se encuentra en buen estado físico. En caso de duda, consúltelo antes con un médico.
- ¡Interrumpa su salto inmediatamente, si va a aterrizar aprox. a más de 30 cm del logo! Inicie el salto nuevamente en el centro del trampolín, sobre el logo.
- Finalice el salto doblando las rodillas en cuanto sus pies entren en contacto con la estera de salto. Aprenda esta técnica antes de probar otros saltos.
- Aprenda los saltos básicos antes de probar otras destrezas. Se puede realizar diferentes actividades en el trampolín con algunos ejercicios básicos, haciéndolos en diferentes secuencias y combinaciones, con o sin saltos intermedios.
- Evite saltos demasiados altos. Permanezca con saltos bajos hasta lograr saltos controlados y aterrizajes repetidos en el centro del trampolín. Los saltos controlados son más importantes que la altura. Dirija su mirada al trampolín. Esto lo ayudará a mantener el control de los saltos.
- No salte al trampolín desde balcones, árboles o similares. No utilice el trampolín como una tabla de salto. Nunca salte por arriba de la red de seguridad.
- No salte adrede a la red de seguridad. No rebote intencionadamente a la red de seguridad. No se cuelgue del borde superior de la cerca de seguridad ni intente subir por ella. No lleve ninguna clase de alhajas que puedan enredarse en la red o traspasarla.
- Para obtener información sobre entrenamiento diríjase a un entrenador de saltos en trampolín reconocido.

EL ENTRENAMIENTO EN EL TRAMPOLÍN (VER PÁG. 31)
Antes de "largar" se recomienda realizar algunos ejercicios básicos en el trampolín. Para ello hemos reunido aquí algunos ejercicios aptos. Le recomendamos que los realice manteniendo la secuencia ("calentamiento") y nuevamente después de haber terminado el entrenamiento como elongación, para respaldar la regeneración de la musculatura después de un entrenamiento y fomentar la circulación sanguínea. También son recomendables suaves ejercicios de estiramiento después del entrenamiento.

Ejercicios básicos en el trampolín para la fase de precalentamiento y enfriamiento:
Recomendamos realizar cada uno de los ejercicios acá indicados 10 veces seguidas.

Contact bounce (Fig. A.1)
Párese con los pies separados a la distancia de los hombros sobre el trampolín y doble suavemente las rodillas. Las manos deben encontrarse sobre la cadera. Empiece con suaves saltos de modo tal que sus pies se encuentren "apenas" en el aire. Este ejercicio es apto también para familiarizarse con el nuevo aparato deportivo si uno es principiante.

Foot tap (Fig. A.2)
Párese sobre el trampolín como se describió en "Contact Bounce". Luego lleve el peso del cuerpo alternando de un lado al otro, mientras eleva brevemente el pie sobre el cual no se encuentra el peso del cuerpo y toque al costado ("tap"). Luego retome la posición inicial y lleve el peso hacia el otro lado, nuevamente haga "tap", y así sucesivamente.

Hamstring curls (Fig. A.3)
Mientras realiza el primer ejercicio "Contact Bounces", lleve el peso del cuerpo a un lado. Toque el trampolín con un sólo pie mientras que dobla la otra rodilla levemente hacia atrás. Cambiar de lada después de cada salto.

Side to side (Fig. A.4)
En este ejercicio debe pararse como indica la figura con ambos pies juntos a un lado y saltar hacia el otro lado, donde debe llegar también con ambos pies, y así sucesivamente.

Saltos básicos para principiantes

El salto básico (Fig. B.1)
1. Inicie parado, balancéese un poco hacia arriba y abajo.
2. Agite los brazos al costado del cuerpo hacia arriba y eleve el cuerpo.
3. Mantenga los pies juntos en el aire.
4. Deje caer nuevamente los brazos y caiga con ambos pies sobre la estera.

Salto de rodilla (Fig. B.2)
1. Empiece con saltos de base baja.
2. Aterrice sobre las rodillas, al hacerlo mantenga la espalda recta. Utilice los brazos para mantener el equilibrio.
3. Salte hasta retomar la posición de inicio, llevando los brazos hacia arriba.

Salto sentado (Fig. B.3)
1. Aterrice simplemente sentado.
2. Al sentarse coloque los brazos al costado de las caderas.
3. Presione con las manos hacia arriba y vuelva a retomar la posición erguida.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Attention! Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi.

Les textes vous donnent des instructions et des informations complètes tandis que les illustrations offrent une bonne vue d'ensemble.

Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être montée par un adulte. Ce produit est conçu pour usage privé / familial seulement. Produit n'est pas conçu pour usage commercial. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article:	HUDORA First Trampoline 300 | 400
Référence article:	64431 | 64441
Dimensions maximales de montage:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m 64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
But prévu:	Trampoline pour espace privé.

ATTENTION ! CONSIGNES DE SECURITE PARTCULIERES

- Max 120 kg.
- Le trampoline est destiné à une utilisation extérieure.
- Le trampoline doit être monté par un adulte conformément à la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation.
- Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.
- Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.
- Sauter sans chaussures.
- Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.
- Vider les poches et les mains avant de sauter.
- Toujours sauter au milieu du tapis.
- Ne pas manger en sautant.
- Ne pas sortir en sautant.
- Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Ne pas utiliser en condition de vent fort et arrimer le trampoline.
- Réservé à un usage familial.
- Suivez les mesures au paragraphe « Entretien et stockage » ainsi que les instructions sous « Utilisation sûre ». Le non respect des points cités peut provoquer des risques sérieux pour l'utilisateur.
- Prévoir suffisamment d'espace pour le corps et la tête. Il est indispensable de laisser au moins 2 mètres au-dessus du trampoline. Retirer les câbles, tubes et autres dangers potentiels. N'utiliser ce trampoline que sur un sol plat et fixe.
- Il est nécessaire de prévoir suffisamment d'espace de chaque côté du trampoline. Placez le trampoline à l'écart de tout obstacle, tel que murs, structures, lignes électriques, clôtures et aires de jeux. Prévoir un espace libre de 2 mètres autour du trampoline.
- Ne mangez et ne buvez pas sur le trampoline.
- Il est recommandé de remplacer le filet tous les 3 ans.
- ATTENTION ! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois en raison de la corde longue ! Risque d'étranglement.
- ATTENTION ! Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois en raison de leurs capacités insuffisamment développées ! Risque de blessures!
- Veuillez noter que les écrous et vis autobloquants doivent toujours être remplacés après avoir été desserrés, car le matériel à bloquer pourrait être endommagé.
- Dans certains pays, on peut avoir en hiver de trop fortes charges de neige et des températures trop basses qui endommagent le trampoline. Il est recommandé d'enlever régulièrement la neige et de conserver le tapis et le filet de protection dans un espace intérieur à sec.

CONSIGNES DE SECURITE

- Pendant le montage, tenez à distance les enfants de bas âge. Il y a un risque de strangulation par des longues cordes et risque d'étouffement par de petites pièces ! Pour cette raison, les bouts de corde débordants doivent être raccourcis à 5 cm max. après le montage.
- Installer le trampoline sur une surface plane.
- Un système d'éclairage pourra être nécessaire pour les zones ombragées.
- Ne pas installer le trampoline sur une surface en béton, un sol dur ou glissant. Nous conseillons de privilégier la pelouse.
- Enlevez tous les objets pouvant entrer en conflit avec l'utilisateur, et ne posez aucun objet sur le trampoline.
- Toutes les protections contre la pluie utilisées sur les enfants devront être retirées (risque de suffocation).
- Toute mauvaise utilisation du trampoline pourra présenter des risques et occasionner des blessures graves !
- Le propriétaire du trampoline et les personnes chargées de surveiller doivent s'assurer que les utilisateurs ont bien lu le mode d'emploi et disposent des connaissances nécessaires en termes de techniques et de consignes de sécurité.
- Merci de n'utiliser le trampoline qu'en présence de personnes qui surveillent et disposant des connaissances ainsi que des compétences adaptées. Surveiller les enfants pendant l'utilisation.
- Entrez et quittez le trampoline en grimpant vers le haut ou vers le bas.
- On grimpe sur ou du trampoline à l'entrée du filet de protection. Fermez l'entrée à chaque entrée ou sortie. N'essayez pas d'entrer sur le trampoline en grimpant en dessous du filet de protection.
- Pour quitter sans aucun risque le trampoline, poser les mains sur le cadre et monter ou descendre en vous appuyant que le cadre, la partie comprenant les ressorts et le matelas. Vous ne devrez retirer vos mains qu'après avoir quitté la structure du trampoline. Eviter de directement sauter sur les protections rembourrées et de rester debout à ce niveau. Utiliser les mains comme supports au niveau du cadre et passer du matelas au sol sans aucun danger.
- Interdire l'accès aux animaux domestiques afin de ne pas endommager la structure.
- Eviter de porter des vêtements avec des cordons, crochets ou autres parties lâches, rugueuses ou très dures.
- Ne jamais utiliser le trampoline sous l'effet d'alcool ou de drogue.
- Le vent et les mouvements d'air devraient être calmes ou légers. En cas de vent fort ou de tempête, le trampoline ne doit pas être utilisé.
- Le matelas à sauter ne devra en aucun cas entrer en contact avec des objets pointus.
- Aucune personne ne devra stationner sous le trampoline.
- En cas de réception sur la tête ou la nuque, l'utilisateur pourra se blesser mortellement ! Ne pas faire de saltos. En cas de saltos, vous augmentez les risques d'atterrissage sur la tête ou la nuque !
- Ce produit n'est pas adapté aux femmes enceintes.
- Penser tout d´abord à lire attentivement les consignes de sécurité et les conseils décrits dans le manuel d´utilisateur du trampoline, si votre matériel nécessite la mise en place d´un filet de sécurité.
- Le trampoline n'est pas conçu pour être encastré dans le sol.
- Recommandation pour les superviseurs : Veillez à ce que l'utilisateur fas-se fréquemment une pause afin d'éviter tout épuisement et de garantir une maîtrise totale du corps.
- En cas d'irradiation par la lumière UV, le matériau se dilate beaucoup plus vite. Pour éviter le vieillissement et ainsi prolonger la durée de vie, il suffit de conserver le recouvrement du cadre / le revêtement du cadre et le tapis de saut dans le sec et l'obscurité. Ne mettez pas le recouvrement du cadre / le revêtement du cadre et le tapis de saut dans du vent durable, à l'humidité, à des températures extrêmes ou à l'exposition à la lumière de soleil.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pour procéder au montage du trampoline, vous avez besoin de notre kit spécifique qui est livré avec le produit. Dès que le trampoline n'est plus utilisé pendant un certain temps, nous vous recommandons vivement de le démonter et de le remettre dans son carton d'origine. Merci de lire attentivement les instructions de montage avant de commencer l'installation du trampoline. Vous devriez effectuer le montage à deux.

AVANT LE MONTAGE

Certaines étapes de montage diffèrent en fonction de la taille du trampoline. Celles-ci sont parfois effectuées différemment ↻.
Vérifiez que toutes les pièces indiquées dans la liste des pièces soient présentes.
S'il vous manque des pièces, veuillez contacter notre service. Pour protéger vos mains, veuillez utiliser des gants. Avant l'assemblage, graissez légèrement tous les raccords, ou pulvérisez-les avec un aérosol de contact. Ceci prolonge la durée de vie et simplifie le montage ainsi que le démontage ultérieur.

ÉTAPE 1 - 4: MONTAGE DU GROUPE SUPPORT ET DU CADRE

Suivez les étapes 1 à 4 selon l'illustration. Veillez à ce que les boulons de sécurité s'enclenchent toujours de manière sûre. Vous pouvez voir dans le coin en bas à droite comment doit se présenter toujours le résultat de l'étape de montage correspondante. Veillez pour les étapes 1 - 3 que le perçage des composants 4, 5, 6, 7, 8, 9 soit orienté vers le centre du trampoline. On peut utiliser pour l'étape 2 un maillet en caoutchouc pour faciliter le montage des composants 4 et 5.

ÉTAPE 5 : MONTAGE DU TAPIS DE SAUT

ATTENTION – Lors de la fixation des ressorts, les raccords des tubes peuvent provoquer des contusions car le trampoline se tend.

a) Étalez le tapis de saut (1) dans le cadre avec la face imprimée tournée vers le haut.
b) Accrochez les ressorts (19) dans le cadre selon les illustrations 5.1 à 5.3. Utilisez le tendeur de ressort spécial (17) pour rapprocher le ressort et le tapis de saut et accrocher les ressorts dans le cadre, si vous avez besoin d'une plus grande force de traction que pour les premiers ressorts. Accrochez le ressort jusqu'à ce qu'il soit complètement encliqueté et appuyez en outre vers le bas si le crochet n'est pas entièrement inséré dans le trou.

c) ATTENTION ! Insérez les ressorts selon les illustrations 5.4 - 5.6 d'abord à une distance de quart de cercle ou huitième de cercle afin de ne pas créer trop de tension sur un côté du tapis. Les illustrations vous montrent combien de ressorts vous devez installer par étapes dans à peu près quelle distance. Le nombre de ressorts diffère selon la taille du trampoline. Vous pouvez maintenant fixer les ressorts restants dans un ordre quelconque. Si vous constatez que vous avez sauté un trou et un oeillet, enlevez et fixez les ressorts de manière à ce que l'affectation des trous sur le cadre coïncide à nouveau avec celle des oeillets.

ÉTAPE 6 - 7: MONTAGE DES TIGES DE FILET INFERIEURES ET PLACEMENT DE LA COUVERTURE DU BORD

Placez les tiges de filet inférieures (10) dans les réceptions (4). Veillez à un enclenchement sûr des boulons de sécurité. Ensuite, posez seulement la couverture de bord (2).

ÉTAPE 8: FIXATION DU FILET SUR LE TOP-RAIL

Posez d'abord le filet de sécurité (13) sur le tapis de saut avant de suivre les étapes de montage 8.1 – 8.6. Ceci est important pour l'étape 9. Suivez les étapes 8.1 – 8.6 pour monter les tiges Top-Rail (20) dans le filet (13) et les placer sur les raccords des tubes (22). Veillez à amener à une ouverture du coin supérieur du filet respectivement un tube Top-Rail avec le renforcement vers l'avant à droite et SANS renforcement vers l'avant à gauche dans le filet. Les bouts des deux tubes insérés seront enfichés dans un raccord de tube (22) et ensuite reliés ensemble avec une vis et une bague de sécurité (21). Fixez le filet de sécurité comme représenté en enfichant le Top-Ring des pièces 20 et 22 et en le reliant avec les poteaux de filet supérieurs (11 und 12). Démarrez à l'entrée du filet à gauche avec le poteau de filet 11 et à droite avec le poteau de filet 12. Montez ensuite les deux différents poteaux de filet en alternance.

ÉTAPE 9 : ASSEMBLAGE DES TIGES DU FILET

Alignez l'entrée de manière à ce qu'elle ne soit pas située au-dessus d'un pied mais entre deux pieds. Alignez la couture du filet sur une tige. Assemblez la tige supérieure (11 + 12) et inférieure (10) du filet. Veillez à ce que toutes les boulons de sécurité s'enclenche fermement. Assemblez le rembourrage des tiges du filet. Alignezle sur l'extrémité supérieure des tiges du filet ! Fixez les bandes élastiques sur l'extrémité inférieure du filet autour du cadre dans les oeillets du tapis de saut.

ÉTAPE 10 - 11: FIXATION DU FILET SUR LE TAPIS ET FIXATION DU REMBOURRAGE DU CADRE

Fixez le filet de sécurité à l'aide du câble de retenue (14) et l'aiguille pour câble (16) sur le tapis (1) selon l'illustration. Pour ce faire, il convient d'enfiler le câble de retenue dans l'aiguille pour câble. Faites tout d'abord un noeud simple sur une suspension à ressort avec le côté restant lâche du câble de retenue. Enfilez ensuite le câble de retenue en alternant toujours à travers le bord inférieur du filet et toutes les suspensions à ressort restantes. Tendez fermement le câble toutes les 4 suspensions à ressort. Après avoir correctement relié le filet et le tapis, faites un noeud avec la même suspension à ressort que précédemment. Pour finir, enlevez l'aiguille pour câble et nouez le reste du câble de retenue. Assurez que le rembourrage du cadre (2) couvre les ressorts et le cadre en acier. Insérez d'abord les bandes élastiques avec le crochet par le haut et l'extérieur autour du cadre et accrochez-les à un œillet adapté sur le tapis de saut. Insérez les deux bouts d'une boucle de fixation dans le filet de la protection de ressort. Nouez les deux bouts de la boucle de fixation sur la bande qui relie le tapis à la protection de ressort (ill. 11).

Avertissement important ! Vérifiez l'assise ferme de tous les boulons de sécurité et vis.

COMMENT DEPLACER LE TRAMPOLINE

Pour bouger le trampoline, vous devez avoir autant d'aides que le trampoline a de pieds. Avant de le soulever, enlevez tous les moyens de fixation utilisés (sardines etc.). Attention ! A cause de la tension des ressorts, il y a un risque que par un soulèvement irrégulier, le cadre soit tourné en « 8 » ! Positionnez donc vous et tous vos aides toujours entre deux pieds, et soulevez ensuite le trampoline en même temps. Soulever légèrement le trampoline du sol pendant le déplacement et maintenir la structure de manière horizontale par rapport au sol. Si vous souhaitez installer le trampoline d'une autre manière, vous devrez alors le démonter entièrement. Pour démonter le trampoline, il vous suffira de lire les instructions de montage en commençant par la dernière étape.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

- Vérifiez régulièrement le tapis de saut, le cadre rembourré et le filet de sécurité au niveau d'endommagements et contrôlez, s'ils sont encore en mesure de porter/d'amortir le poids de l'utilisateur. Des influences atmosphériques comme le rayonnement solaire direct, la pluie, la neige ainsi que des températures extrêmes peuvent endommager ces pièces. Remplacez le tapis de saut, le cadre rembourré et le filet de sécurité après 36 mois.
- Vérifiez régulièrement le produit - et particulièrement avant ou après l'utilisation ! – pour dommages et traces d'usure. Le manque d'entretien régulier du produit peut avoir des conséquences dangereuses pour l'utilisateur.
- Vérifiez avant chaque utilisation si la toile du trampoline est usée et si des pièces sont desserrées ou manquantes. Vérifiez en particulier tous les raccords de ressorts et de vis et refixez-les éventuellement afin qu'ils ne puissent pas s'enlever pendant l'utilisation.
- Par vent fort, le trampoline peut s'envoler. Si un temps venteux est annoncé, le trampoline doit être placé dans un endroit protégé ou être démonté. Il est également possible d'arrimer le cadre du trampoline avec des cordes et des piquets. Pour garantir la sécurité, le trampoline doit être fixé au sol à 3 endroits au moins. N'arrimez pas qu'un seul pied du trampoline, car ceci pourrait disjoindre les raccords du cadre.
- Sécuriser le trampoline dès qu'il n'est plus utilisé. Protéger-le des utilisations indésirables. En cas d'utilisation, la personne chargée de surveillée ne devra pas quitter l'espace de jeu pour éviter l'accès d' enfants de moins de 6 ans et non autorisés.
- Ne jamais oublier d'installer correctement le rembourrage de protection et de le mettre en position.
- Vérifier, avant utilisation, que le trampoline ne présente pas de pièces abîmées, mal utilisées ou manquantes. Certaines conditions risqueraient en effet d'augmenter les risques de blessure.
- Vérifier, avant chaque utilisation, le filet de sécurité et remplacer les parties éventu ellement usées. S'assurer que le filet de sécurité a été correctement installé. Oter toutes les connexions mal fixées et vérifier que le filet n'est pas abîmé.
- Enlever le trampoline lorsqu'il n'est plus utilisé.
- Ne jamais entreprendre de modifications techniques. En cas de conditions ou de situations non conformes, risquant de présenter des dangers/risques, merci de démonter le trampoline et le filet de sécurité ou de le sécuriser afin d'empêcher tout type d'utilisation jusqu'à ce que les problèmes identifiés soient réparés.
- Merci de ne pas utiliser le trampoline dès que vous avez repéré un dégât!
- Après le déplacement du trampoline, re-consultez encore une fois tous les points sous „Consignes de sécurité particulières" et „Consignes de sécurité".

MERCI DE PORTER UNE ATTENTION PARTICULIERE AUX ELEMENTS SUIVANTS

- Perçages, orifices ou crevasses/déchirures
- Matelas endommagé, non étiré
- Coutures défaites ou autres parties usées
- Eléments du cadre tordus ou cassés, comme par exemple les pieds
- Liaisons effectuées par boulons ou vis endommagées ou desserrées
- Ressorts cassés, manquants ou endommagés
- Capitonnage du cadre principal endommagé, manquant ou mal installé (mal fixé)
- Tout type de parties extrusives (surtout tranchantes) au niveau du cadre, des ressorts ou du matelas
- Fonction sûre des goupilles de blocage

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

A la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

UTILISATION SURE

- Le trampoline permet à l'utilisateur d'atteindre des hauteurs inhabituelles et d'effectuer des figures peu communes. S'assurer que l'utilisateur est en bonne santé. En cas de doute, merci de consulter un médecin au préalable.
- Arrêter immédiatement de sauter si vous vous trouvez à plus de 30 cm du logo afin de pouvoir revenir au centre de la structure.
- Pour terminer les sauts, plier les genoux dès que les pieds entrent en contact avec le matelas à sauter. Répéter cette technique plusieurs fois afin de la maîtriser intégralement, avant d'en essayer d'autres.
- Commencer par bien connaître les sauts de base avant de vous lancer dans d'autres réalisations et défis. De nombreuses activités peuvent être effectuées à partir de sauts de base, en créant des combinaisons spécifiques ou des suites de sauts et figures.
- Eviter les sauts élevés. Maîtriser les hauteurs de saut et l'atterrissage au centre du matelas à sauter. Toujours garder un œil sur le trampoline. Cela vous aidera à contrôler tous vos sauts.
- Ne jamais sauter depuis un balcon ou un arbre sur le trampoline. Ne pas utiliser le trampoline comme tremplin. Ne jamais sauter à une hauteur supérieure à celle du filet de sécurité.
- Ne pas sauter de manière volontaire sur le filet de sécurité. Eviter de vous prendre dedans. Ne pas se pendre au cadre supérieur de la structure ni aux crochets. Retirer vos bijoux car ils risqueraient d'abîmer ou de se prendre dans la structure du trampoline.
- Pour plus d'informations sur les entraînements, merci de s'adresser à un coach officiel.

FR DONNEZ OU RECYCLEZ ASSOCIATION OU MAGASIN OU LIVRAISON OU DÉCHÈTERIE
Adresses sur quefairedemesdechets.fr

L'ENTRAÎNEMENT SUR LE TRAMPOLINE (VOIR PAGE 31)

Avant de « démarrer réellement », il est recommandé d'effectuer quelques exercices de base sur le trampoline. Pour ceci, nous avons regroupé quelques exercices appropriés. Nous recommandons de les exécuter l'un après l'autre (« échauffement ») et de les exécuter également après l'entraînement comme « relâchement » – afin d'aider la régénération de la musculation après l'entraînement, et pour favoriser la circulation du sang. De légers exercices d'étirement après l'entraînement sont également judicieux.

Exercices de base sur le trampoline pour la phase d'échauffement et de refroidissement :

Nous vous recommandons d'exécuter chaque exercice montré 10 fois de suite.

Contact bounce (Ill. A.1)

Positionnez-vous à largeur d'épaules sur le trampoline, fléchissez légèrement les genoux. Les mains sont placées sur les hanches. Commencez à sauter légèrement, de façon à ce que vos pieds se trouvent « juste un peu » en l'air. Cet exercice est également approprié, en tant que débutant, afin de commencer à se familiariser quelque peu avec le nouvel équipement sportif.

Foot tap (Ill. A.2)

Positionnez-vous de la même façon que lors du « Contact Bounce (Rebond Contact) » sur le trampoline. Transférez maintenant votre poids de façon à tour de rôle d'un côté vers l'autre, pendant que vous levez brièvement le pied respectivement déchargé et le tapez vers le côté (« tap »). Prenez ensuite de nouveau la position de base et transférez votre poids de l'autre côté, à nouveau « tap » etc.

Hamstring curls (Ill. A.3)

Pendant que vous exécutez « Contact Bounces », transférez le poids sur un côté. Vous touchez alors le trampoline toujours avec seulement un pied alors que vous fléchissez l'autre jambe légèrement en arrière au niveau du genou. Changer de côté après chaque saut.

Side to side (Ill. A.4)

Pour cet exercice, vous vous placez avec les pieds ensemble sur un côté, comme représenté, et sautez ensuite de l'autre côté, où vous atterrissez également de nouveau avec les pieds joints etc.

Sauts de base pour débutants

Le saut de base (Ill. B.1)

1. Commencez debout, balancez un peu vers le haut et le bas.
2. Levez vos bras latéralement le long du corps vers le haut et tirez votre corps vers le haut.
3. Gardez les pieds joints quand vous êtes en l'air.
4. Balancez vos bras à nouveau vers le bas et atterrissez avec les deux pieds sur le matelas.

Saut genou (Ill. B.2)

1. Commencez avec des sauts de base plutôt bas.
2. Atterrissez sur les genoux et tenez votre dos droit en faisant cela. Utilisez vos bras afin de garder votre équilibre.
3. Sautez de nouveau en position initiale en tirant vos bras vers le haut.

Saut assis (Ill. B.3)

1. Atterrissez en position assise plate.
2. Placez vos mains à côté des hanches lors de l'atterrissage.
3. Appuyez-vous sur vos mains et retournez en position debout.

Tous les schémas sont indicatifs.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Waarschuwing! Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

De teksten geven u uitgebreid advies en informatie, terwijl de illustraties tijdens de opbouw een goed overzicht geven.

De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is enkel ontworpen voor privaat/huishoudelijk gebruik. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	HUDORA First Trampoline 300 | 400
Artikelnummer:	64431 | 64441
Maximale opbouwhoogte:	64431: 3,00 m x 3,00 m x 2,50 m
	64441: 4,00 m x 4,00 m x 2,60 m
Doel:	Trampoline voor het springen in particulier gebruik.

WAARSCHUWINGEN! SPEICALE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Max 120 kg.
- De trampoline is alleen bestemd voor buitengebruik.
- De trampoline moet volgens de montage-instructies in elkaar gezet worden door een volwassene en vóór het eerste gebruik gecontroleerd worden.
- Eén gebruiker tegelijk. Risico op botsen.
- Sluit altijd de opening in het net voor het springen.
- Spring zonder schoenen.
- Niet gebruiken indien de mat nat is.
- Voor het springen handen en zakken leegmaken.
- Spring altijd in het midden van de mat.
- Niet eten tijdens het springen.
- Verlaat de trampoline niet met een sprong.
- Niet langdurig gebruiken, beperk de tijd (stop regelmatig).
- Niet gebruiken bij sterke wind en zet de trampoline vast.
- Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
- Volg de onderstaande stappen onder „Onderhoud en opslag“ net als de informatie onder „Veilig gebruik“. Het niet opvolgen van de genoemde punten kan tot ernstig gevaar voor de gebruiker leiden.
- Voldoende hoofdruimte is essentieel. Een minimum van 2 meter vrije ruimte boven de trampoline wordt aanbevolen. Verwijder draden, takken en andere mogelijke gevaren. Gebruik de trampoline uitsluitend op een stevige, vlakke ondergrond.
- Horizontale bewegingsvrijheid is essentieel. Plaats de trampoline uit de buurt van obstakels zoals muren, gebouwen, elektrische leidingen, hekken en speelvelden. Hou rondom de trampoline een ruimte van 2 meter vrij.
- Eet en drink niet op de trampoline.
- Het net moet iedere 3 jaar vervangen worden.
- WAARSCHUWING! Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden vanwege lang koord! Wurgingsgevaar.
- WAARSCHUWING! Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden vanwege gebrek aan vaardigheden! Letselgevaar!
- Houd er rekening mee dat zelfborgende moeren en schroeven altijd moeten worden vervangen, nadat ze los warde gedraaid, omdat daardoor het vergrendelingsmateriaal wordt beschadigd.
- In sommige landen kan in de winter door hoge sneeuwbelasting en zeer lage temperaturen de trampoline beschadigen. Het wordt aanbevolen regelmatig sneeuw van de trampoline te verwijderen en de mat en het vangnet in het binnengedeelte droog te bewaren.

VEILIGHEIDSTIPS

- Houd kleine kinderen uit de buurt tijdens het in elkaar zetten. Er bestaat wurgingsrisicio door lange snoeren en verstikking door kleine onderdelen! Uitstekende snoeren moeten daarom na de montage tot max. 5 cm ingekort worden.
- Plaats de trampoline voor gebruik op een vlakke ondergrond.
- Voor schaduwrijke gebieden wordt een lichtpunt aanbevolen.
- Plaats de trampoline niet op een betonnen vloer, harde ondergrond (bijv.steen) of een gladde ondergrond. Wij raden gras aan.
- Verwijder alle voorwerpen die eventueel in conflict kunnen komen met de springer en plaats nooit voorwerpen op de trampoline.
- Een gebruikt regenscherm moet dient weg te worden gehouden van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Oneigenlijk gebruik en misbruik van de trampoline is gevaarlijk en kan tot gevaarlijk letsel leiden!
- De eigenaar van de trampoline is, evenals de toezichthoudende persoon, verantwoordelijk dat alle gebruikers kennis hebben genomen van de in de gebruiksaanwijzing aangegeven technieken en waarschuwingen.
- Gebruik de trampoline alleen wanneer er een ervaren toezichthoudende persoon met voldoende kennis aanwezig is. Laat uw kind de trampoline uitsluitend onder toezicht gebruiken.
- Betreed en verlaat de trampoline door het opklimmen en naar beneden klimmen van de trampoline.
- Het op- en afklimmen van de trampoline vindt uitsluitend plaats middels de veiligheidsopening. Sluit deze opening elke keer wanneer iemand de trampoline betreed of verlaat. Betreed de trampoline niet door onder het veiligheidsnet door te kruipen.
- Om de trampoline op de juiste manier te betreden, zet u zichzelf met uw handen op het frame af en rolt u via het frame en de veren naar de mat. Vergeet nooit uw handen op het frame te zetten wanneer u de trampoline betreed of verlaat. Hou u nooit vast aan de frame polstering of de padding van het frame. Om de trampoline op een correcte manier te betreden en te verlaten zet u zich met uw handen af op de rand van de trampoline en verlaat u de trampoline vanaf de mat.
- Laat geen huisdieren op de trampoline toe zodat dit de springmat niet kan beschadigen.
- Draag geen kleding met touwtjes, lussen en haken of gespen met een hard of ruw oppervlak.
- Gebruik de trampoline niet wanneer u onder invloed bent van alcohol of drugs.
- Wind- of luchtbewegingen moeten bij het springen rustig of gemakkelijk zijn. Bij harde of stormachtige wind mag de trampoline niet worden gebruikt.
- De mat mag onder geen beding in contact komen met scherpe of puntige voorwerpen.
- Zorg ervoor dat er zich geen personen onder de mat bevinden.
- Landen op het hoofd of de nek kan dodelijk letsel tot gevolg hebben! Maak geen salto's aangezien in dit geval het risico dat u op uw hoofd of nek land toeneemt.
- Niet geschikt voor zwangere vrouwen.
- Let erop dat de waarschuwingen op de trampoline goed te lezen zijn, wanner de trampoline via de doorgang in het veiligheidsnet betreden wordt.
- De trampoline is niet geschikt om te worden verankerd in de grond.
- Aanbeveling voor begeleiders: Let erop dat de gebruiker regelmatig een pauze neemt om uitputting te voorkomen en te zorgen voor volledige lichaamscontrole.
- Bij permanente bestraling door Uv-licht veroudert het materiaal aanzienlijk sneller. Om vroegtijdige veroudering te vermijden en hierdoor de levensduur te verlengen moet u de afneembare kaderbedekkingen/kaderbekleding en de springmat altijd droog en donker bewaren. Plaats de afneembare kaderbedekkingen/kaderbekleding en de springmat niet in voortdurende wind, vochtigheid, extreme temperaturen of zonlicht.

MONTAGEHANDLEIDING

Voor de montage van deze trampoline heeft u alleen onze speciale veerspanner nodig, die met dit product meegeleverd wordt. Wanneer u de trampoline niet gebruikt, zou deze gedemonteerd en in de originele doos opgeborgen moeten worden. Lees vóór montage van dit product de montage-instructies. U moet het met twee personen opzetten.

VOOR HET OPZETTEN

Sommige montagestappen wijken af afhankelijk van de grootte van de trampoline. Deze worden vaak anders ↻ uitgevoerd.
Zorg ervoor dat alle genoemde onderdelen in de onderdelenlijst aanwezig zijn. Als er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met onze service-afdeling. Gebruik handschoenen om uw handen te beschermen. Voor het aansluiten moet u alle verbindingen licht invetten of insproeien met contactspray. Hierdoor wordt de levensduur verlengd en maakt het opzetten en latere demontage makkelijker.

STAP 1 - 4: MONTAGE VAN HET ONDERSTEL EN HET FRAME

Volg de stappen 1 tot 4 conform de illustraties. Zorg ervoor dat de veiligheidspinnen altijd veilig in elkaar sluiten. In de rechter benedenhoek kunt u altijd zien hoe het resultaat van de desbetreffende montagestap eruit moet zien. Let bij de stappen 1 - 3 erop, dat de gaten van de componenten 4, 5, 6, 7, 8, 9 naar het midden van de trampoline wijzen. In stap 2 kan een rubberhamer gebruikt worden, om de montage van de componenten 4 en 5 te vergemakkelijken.

STAP 5: MONTAGE VAN HET SPRINGDOEK

LET OP – Bij het bevestigen van de veren kunnen de buisverbindingen leiden tot kneuzingen als de trampoline zich spant.

a) Spreid het springdoek (1) uit met de bedrukte zijde naar boven in het frame.
b) Haak de veren (19) volgens de figuren 5.1 tot 5.3 in het frame. Gebruik de speciale veerspanner (17), om veer en springdoek samen te brengen en de veren in het frame te haken, wanneer u meer trekkracht als bij de eerste veren nodig hebt. Haak de veer in, totdat deze volledig vastklikt, en druk deze verder naar beneden, als de haak niet volledig in de opening zit.
c) ATTENTIE! Zet de veren volgens de afbeeldingen 5.4 - 5.6 eerst in een kwart resp. achtste cirkelafstand, om niet te teveel trek op één zijde van de mat op te bouwen. De afbeeldingen tonen u hoeveel veren u stapsgewijs moet aanbrengen en op welke globale afstand. Het aantal veren is, afhankelijk van de grootte van de trampoline, verschillend. Nu kunt u de resterende veren in willekeurige volgorde bevestigen. Als u merkt dat u een opening en een oog hebt overgeslagen, maak de veren dan los en bevestig ze zo dat de volgorde van de openingen aan het frame voor de ogen weer klopt.

STAP 6 - 7: MONTAGE VAN DE ONDERSTE NETSTANGEN EN NEERLEGGEN VAN DE RANDAFDEKKING

Steek de onderste netstangen (10) in de houders (4). Let er op dat de veiligheidspinnen goed in elkaar sluiten. Leg vervolgens de randafdekking (2) alleen eerst neer.

STAP 8: BEVESTIGING VAN HET NET AAN DE TOP RAIL

Leg het veiligheidsnet (13) vooraf reeds op het springdoek, alvorens u de montagestappen 8.1 - 8.6 volgt. Dit is belangrijk voor stap 9. Volg de stappen 8.1 - 8.6 om de top rail stangen (20) in het net (13) in te voeren en aan de buisaansluitingen (22) te bevestigen. Zorg ervoor, dat u bij een opening van de bovenste netrand telkens één top rail stang met de versterking naar rechts, en ZONDER versterking naar links in het net invoert. De einden van de twee ingebrachte stangen worden in een buisaansluiting (22) gestoken, en tot slot met schroef en borgring (21) verbonden met de aansluiting. Bevestig het veiligheidsnet zoals afgebeeld, door de top ring delen 20 en 22 in elkaar te steken en met de bovenste netpalen (11 en 12) te verbinden. Begin bij de netingang links met netpaal 11 en rechts met netpaal 12. Daarna bouwt u afwisselend verder met de twee verschillende netpalen.

STAP 9: MONTAGE VAN DE NETSTANGEN

Richt de ingang zo in, dat deze niet boven een poot maar tussen twee poten ligt. Richt de naad van het net op een stang. Plaats de bovenste (11 + 12) en onderste (10) netstangen samen. Let erop dat alle veiligheidsbouten vast in elkaar sluiten. Leid de kussens van de netstangen samen. Richt deze naar het bovenste uiteinde van de netstangen! Bevestig de elastische banden aan het onderste uiteinde om het frame aan de ogen van het springdoek.

STAP 10 - 11: BEVESTIGING VAN HET NET AAN DE MAT EN BEVESTIGING VAN HET FRAMEKUSSEN

Bevestig het veiligheidsnet door middel van de kabel (14) en de zeilnaald (16) aan de mat (1) zoals afgebeeld. Daartoe dient de kabel in de zeilnaald gestoken te worden. Maak met het resterende gedeelte van de kabel eerst een eenvoudige knoop aan de veerophanging. Rijg de kabel vervolgens afwisselend door de onderste rand van het net en alle overige veerophangingen. Trek na iedere 4 veerophangingen het zeil stevig aan. Maak na de stevige verbinding van het net en de mat opnieuw een verbindingsknoop met dezelfde veerophanging als voorheen. Verwijder ten slotte de zeilnaald en knoop de rest van de kabel geheel vast. Zorg ervoor dat het framekussen (2) de veren en het stalen frame bedekt. Voer eerst de elastiekbanden met haken van boven en buiten rondom het frame en haak deze vast aan een geschikt oogje aan het springdoek. Voer de beide einden van een bevestigingslus door het net van de veerbescherming. Knoop de twee einden van de bevestigingslus samen aan de band, die de mat met de veerbescherming verbindt (Afb. 11).

Belangrijke waarschuwing! Controleer of alle veiligheidspinnen en schroeven goed vast zitten.

VERPLAATSING VAN DE TRAMPOLINE

Voor het bewegen van de trampoline moet u net zoveel helpers hebben, als de trampoline poten heeft. Verwijder voor het optillen alle gebruikte bevestigingsmiddelen (haringen, enz.) Let op! Door de veerspanning bestaat het risico, dat door ongelijkmatig optillen het frame tot „8“ gedraaid kan worden! U en uw helpers moeten daarom tussen elke twee poten staan en til dan de trampoline op hetzelfde moment op. Til de trampoline een klein stukje van de grond en houd haar horizontaal om haar te verplaatsen. Om de trampoline op een andere manier te verplaatsen, moet u deze demonteren. Voor de demontage gebruikt u de opbouwinstructies in omgekeerde volgorde.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

- Controleer het springdoek, framekussen en vangrek regelmatig op beschadigingen en let erop of ze het gewicht van de gebruikers nog kunnen dragen/opvangen. Weersinvloeden zoals direct zonlicht, regen, sneeuw en extreme temperaturen kunnen deze delen beschadigen. Vervang het springdoek, het framekussen en het vangrek na 36 maanden.
- Controleer het product regelmatig - vooral voor en na gebruik! - let op schade en slijtage. Het product niet regelmatig onderhouden kan gevaarlijke gevolgen hebben voor de gebruiker.
- Controleer voor elk gebruik of het springdoek is versleten en of er onderdelen los zitten of ontbreken. Controleer vooral alle veer- en schroefverbindingen en draai ze indien nodig vast, zodat ze niet los komen te zitten tijdens het gebruik.
- Bij sterke wind kan de trampoline worden omgeblazen. Als u winderig weer verwacht, moet de trampoline op een beschermde plek worden geplaatst of gedemonteerd. Een andere mogelijkheid is het vastsnoeren van het frame van de trampoline met behulp van touwen en haringen. Om veiligheid te garanderen moet de trampoline op minimaal 3 plekken op de bodem worden vastgezet. Sjor niet alleen aan een voet van de trampoline vast, omdat de frameverbindingen uit elkaar kunnen scheuren.
- Verzeker de trampoline wanneer deze niet gebruikt wordt. Bescherm het tegen oneigenlijk gebruik. Wanneer er gebruik wordt gemaakt van een trampolineladder moet de toezichthouder deze bij het verlaten van het gebied verwijderen, om ongecontroleerde toegang van kinderen jonger dan 6 jaar te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de frame-polstering goed en stevig in de juiste positie is opgesteld.
- Test de trampoline voorafgaand aan elk gebruik op versleten, kapotte en ontbrekende onderdelen. In dit geval kunnen er situaties met een verhoogd risico op letsel ontstaan.
- Test het vangnet voorafgaand aan elk gebruik en vervang eventuele versleten of kapotte onderdelen. Wees er voorafgaand aan elk gebruik zeker van dat het vangnet op correcte wijze is opgehangen. Trek alle losse banden aan en verzeker u ervan dat het vangnet niet beschadigt is.
- Ruim de trampoline op wanneer deze niet gebruikt wordt.
- Breng geen veranderingen aan. Wanneer u het idee hebt dat één van de uitgevoerde werkzaamheden of één van de onderdelen een gevaar opleveren voor de gebruiker, moet de trampoline en het veiligheidsnet worden afgebroken of niet meer worden gebruikt totdat de problemen verholpen zijn.
- Gebruik de trampoline niet, wanneer deze beschadigd is!
- Loop na het verstellen van de trampoline alle punten onder „speciale veiligheidsinstructies“ en „veiligheidstips“ nog een keer door.

LET OP HET VOLGENDE

- Steek-/prikgaten, gaten of scheuren
- Doorgezakte springmat
- Open naden of andere slijtageverschijnselen
- Verbogen of gebroken framedelen, zoals bijv. staanders
- Beschadigde of losse schroefverbindingen
- Gebroken, ontbrekende of beschadigde veren
- Beschadigde, ontbrekende of niet veilig bevestigde framekussens
- Uitstekende delen van welke aard dan ook (met name scherpe) aan het frame, de veren of de mat
- Betrouwbare werking van de vergrendelingsbouten

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

VEILIG GEBRUIK

- Trampolines stellen als veerkrachtige apparaten de gebruiker in staat om tot ongewone hoogten te komen en een groot aantal extreme bewegingen te maken. Maak deze bewegingen bewust en overeenkomstig met uw vaardigheden. Raadpleeg een arts indien u twijfels hebt.
- Pas uw springstijl aan wanneer u meer dan 30 cm naast het logo land! Begin altijd met springen op het logo.
- Eindig de sprong door de knie te buigen zodra de voet met de mat in contact komt. Leer deze techniek voordat u andere technieken gaat uitproberen.
- Leer de basissprongen voordat u andere vaardigheden oefent. Vele activiteiten kunnen geleerd worden door de basissprongen in verschillende volgordes en combinaties uit te voeren.
- Voorkom dat u te hoog springt. Verzeker u ervan dat u het springen dusdanig onder de knie hebt, dat u altijd in het midden van de trampoline landt. Veilig springen is belangrijker dan hoogte. Richt uw blik op de trampoline, dit helpt u uw sprong onder controle te houden.
- Spring niet vanaf het balkon of een boom op de trampoline. Gebruik de trampoline niet als springbed. Spring niet boven het veiligheidsnet uit.
- Spring niet direct in het vangnet. Laat u niet vanuit het vangnet vallen. Ga niet aan de bovenste rand van het veiligheidsnet hangen en klim hier ook niet op. Verwijder altijd het vuil uit het net en verwijder tevens vuil dat door het veiligheidsnet kan doordringen.
- Raadpleeg een erkende trampoline trainer wanneer u uw vaardigheden wilt verbeteren.

DE TRAINING OP DE TRAMPOLINE (ZIE P. 31)
Voordat u „juist van start gaat", wordt het aanbevolen dat er een aantal fundamentele oefeningen op de trampoline uitgevoerd worden. We hebben hier voor u een aantal geschikte oefeningen samengesteld. We raden u aan deze na elkaar uit te voeren („Warm- Up") en ze ook weer te herhalen na de training als „Cool-Down" – om het herstel van de spieren na de training te ondersteunen en de bloedstroom te bevorderen. Lichte stretchoefeningen na de training zijn ook nuttig.

Basisoefeningen op de trampoline voor warming-up en cooling-down
Het is raadzaam om deze oefeningen 10 keer, na elkaar, te herhalen.

Contact bounce (Afb. A.1)
Plaats uw voeten op schouderbreedte op de trampoline en buig uw knieën licht. Plaats uw handen op uw heupen. Begin met lichte sprongetjes zodat uw voeten zich kort in de lucht bevinden. Deze oefening dient voornamelijk om u als beginner vertrouwd te maken met het apparaat.

Foot tap (Afb. A.2)
Stel u net zo op als dat u deed bij de „Contact Bounce". Plaats uw gewicht vervolgens op uw rechter- of linkerkant en raak de trampoline met uw tenen aan („tap"). Neem vervolgens de basispositie aan en herhaal deze oefening met uw andere kant.

Hamstring curls (Afb. A.3)
Wanneer u de „Contact Bounce" uitvoert, plaatst u uw gewicht op één kant. Raak de trampoline met één voet aan, terwijl u uw andere been licht naar achteren buigt. Verwissel na elke sprong van kant.

Side to side (Afb. A.4)
Bij deze oefening stelt u zich zoals afgebeeld met beide voeten aan één kant op en springt u vervolgens naar de andere kant. U komt wederom met beide voeten weer in contact met de trampoline.

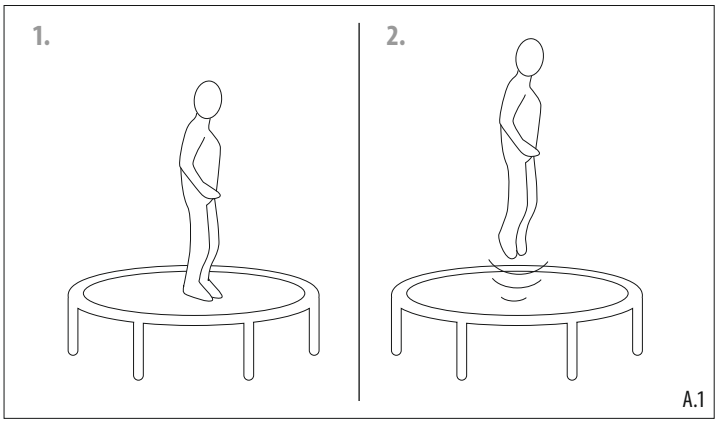
Basissprongen voor beginners

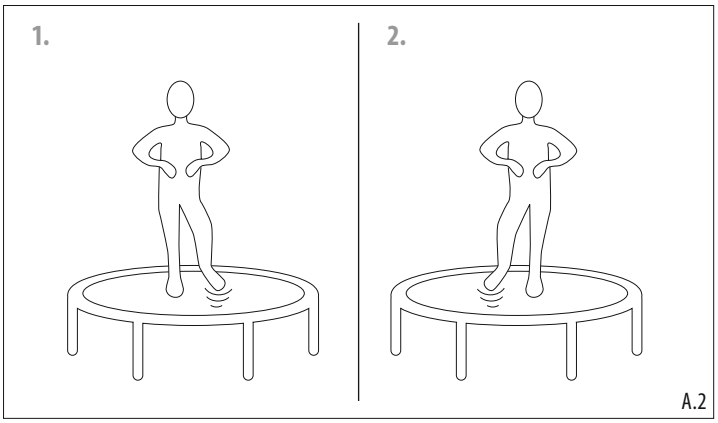
De basissprong (Afb. B.1)
1. Begin staand, en beweeg zachtjes op en neer.
2. Strek uw armen boven u uit en strek uw lichaam.
3. Hou uw voeten samen wanneer u in de lucht bent.
4. Strek uw armen weer langs uw lichaam en land met beide voeten op de mat.

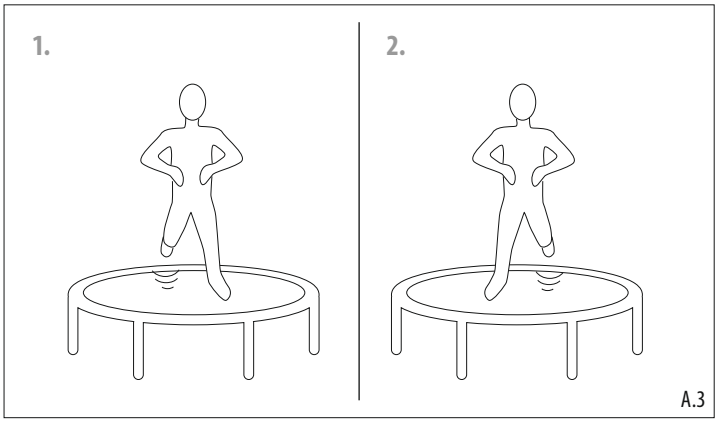
Kniesprong (Afb. B.2)
1. Begin met de basissprong.
2. Hou uw rug hierbij recht. Gebruik uw armen om in balans te blijven.
3. Spring terug in de basispositie en strek uw armen boven u uit.

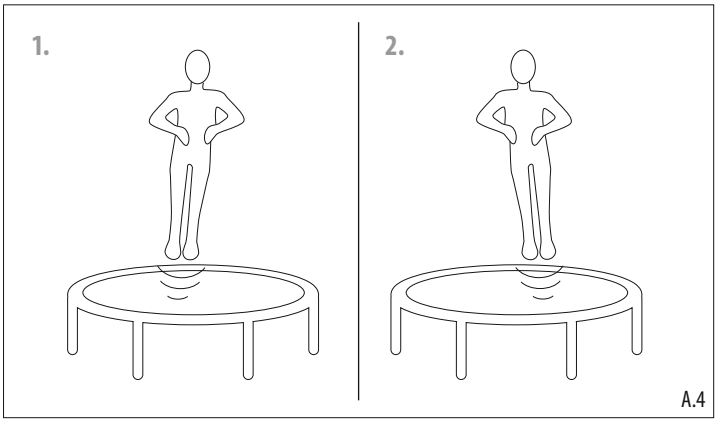
Zit-sprong (Afb. B.3)
1. Land zittend.
2. Plaats uw handen tijdens de landing naast de heupen.
3. Druk uzelf met behulp van uw handen op en keer terug in een staande positie.

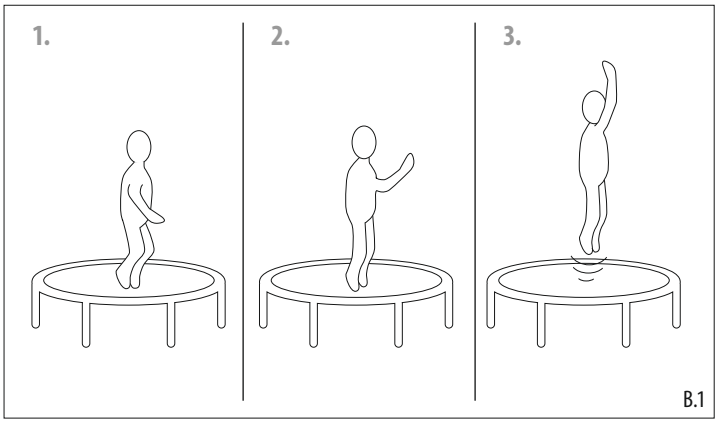
Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.

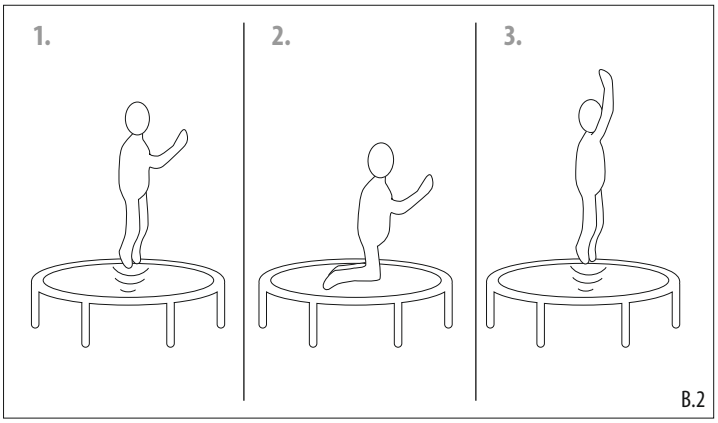

1.
2.
A.1

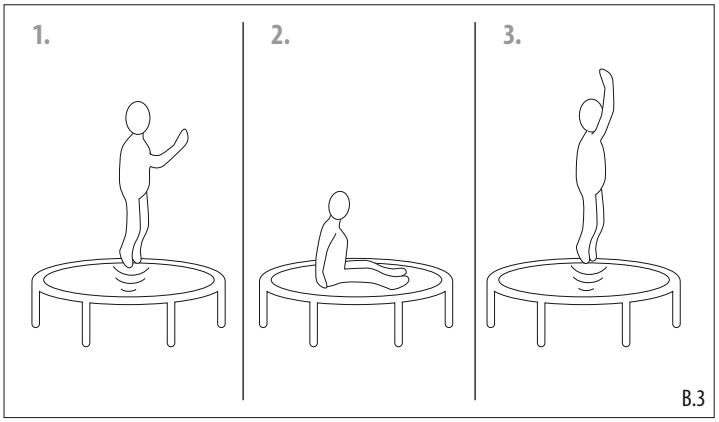

1.
2.
A.2


1.
2.
A.3


1.
2.
A.4


1.
2.
3.
B.1


1.
2.
3.
B.2


1.
2.
3.
B.3