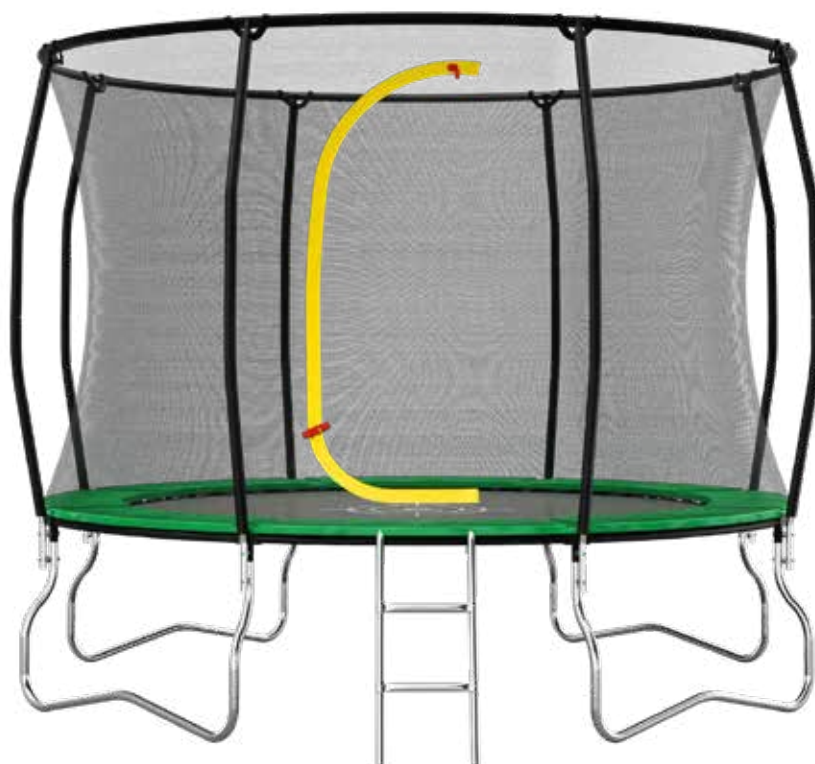




TRAMPOLINE WITH SAFETY ENCLOSURE GARTEN-TRAMPOLIN MIT SICHERHEITSNETZ TRAMPOLINE DE JARDIN AVEC FILET DE SÉCURITÉ

(GB) (IE) (NI) (MT)

TRAMPOLINE WITH SAFETY ENCLOSURE

Instructions for use

(FR) (CH) (BE)

TRAMPOLINE DE JARDIN AVEC FILET DE SÉCURITÉ

Notice d'utilisation

(PL)

TRAMPOLINA OGRODOWA Z SIATKĄ ZABEZPIEZAJĄCĄ

Instrukcja użytkowania

(SK)

ZÁHRADNÁ TRAMPOLÍNA S BEZPEČNOSTNOU SÍŤOU

Návod na používanie

(DK)

HAVETRAMPOLIN MED SIKKERHEDSNET

Brugervejledning

(HU)

KERTI TRAMBULIN BIZTONSÁGI HÁLÓVAL

Használati útmutató

(DE) (AT) (CH) (BE)

GARTEN-TRAMPOLIN MIT SICHERHEITSNETZ

Gebrauchsanweisung

(NL) (BE)

TUIN-TRAMPOLINE MET VEILIGHEIDSNET

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

ZAHRADNÍ TRAMPOLÍNA S BEZPEČNOSTNÍ SÍTÍ

Návod k použití

(ES)

CAMA ELÁSTICA CON RED DE SEGURIDAD PARA JARDÍN

Instrucciones de uso

(IT) (CH) (MT)

TRAMPOLINO DA GIARDINO CON RETE DI SICUREZZA

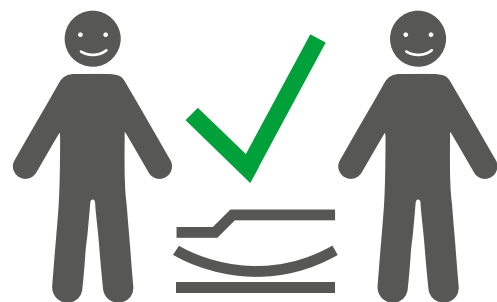
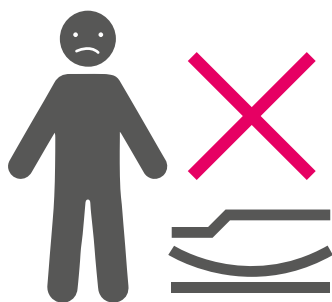
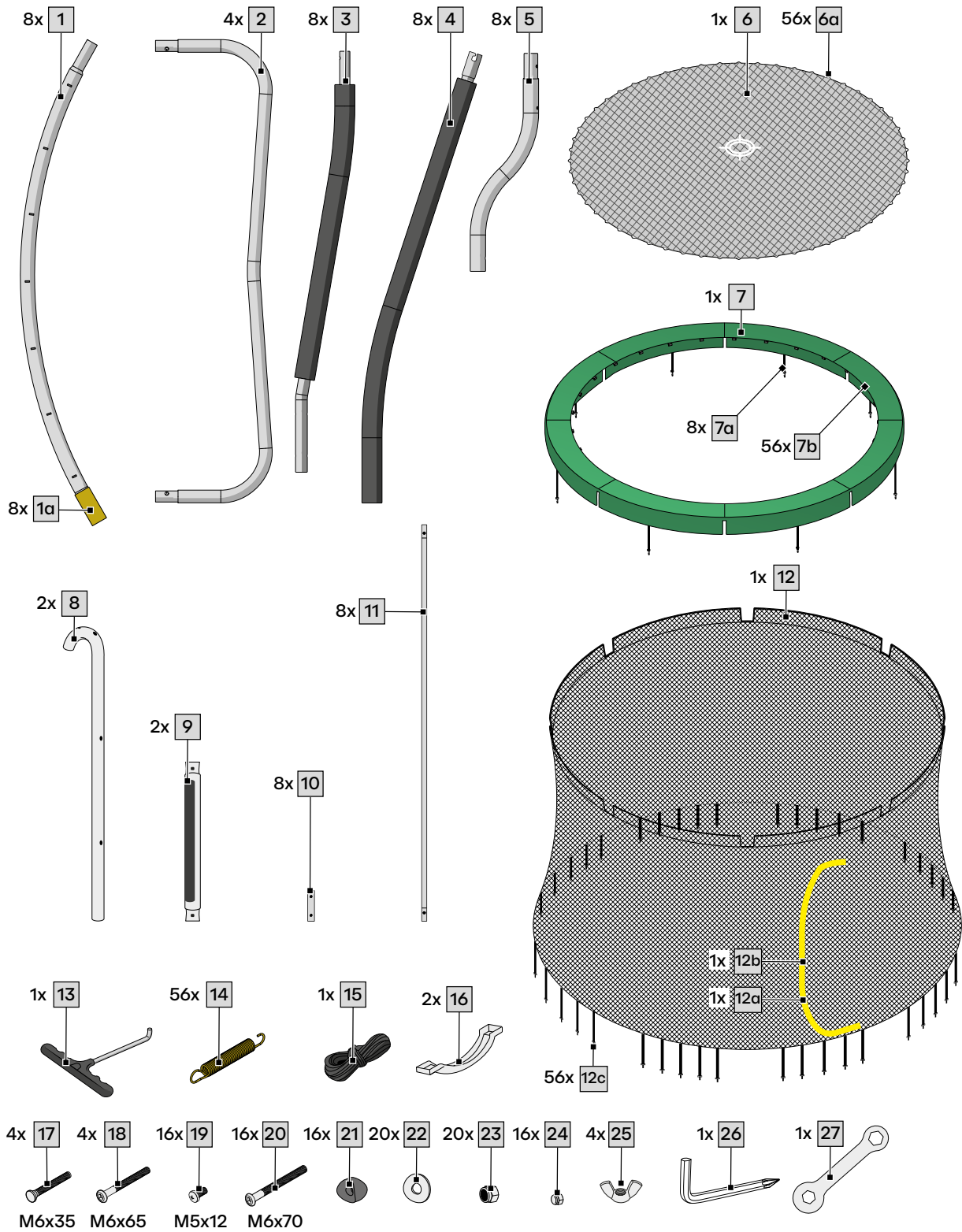
Istruzioni d'uso

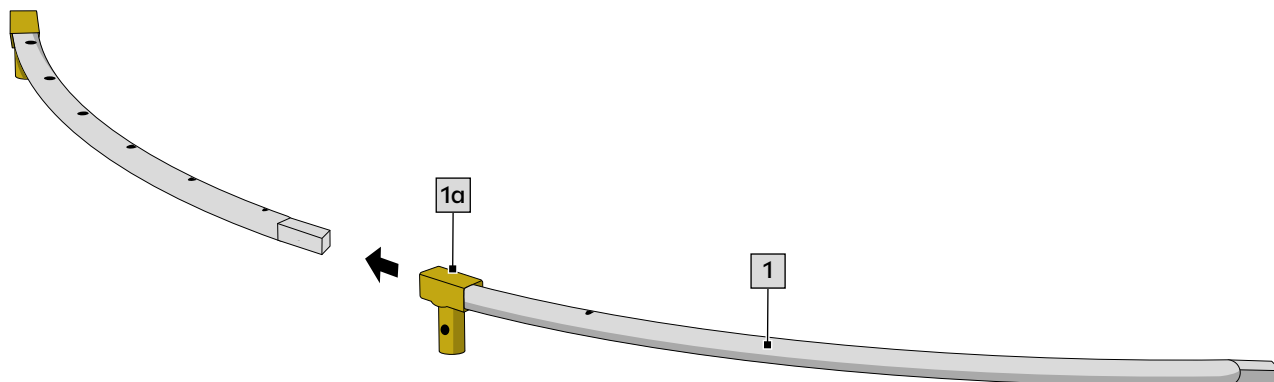
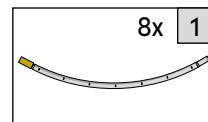
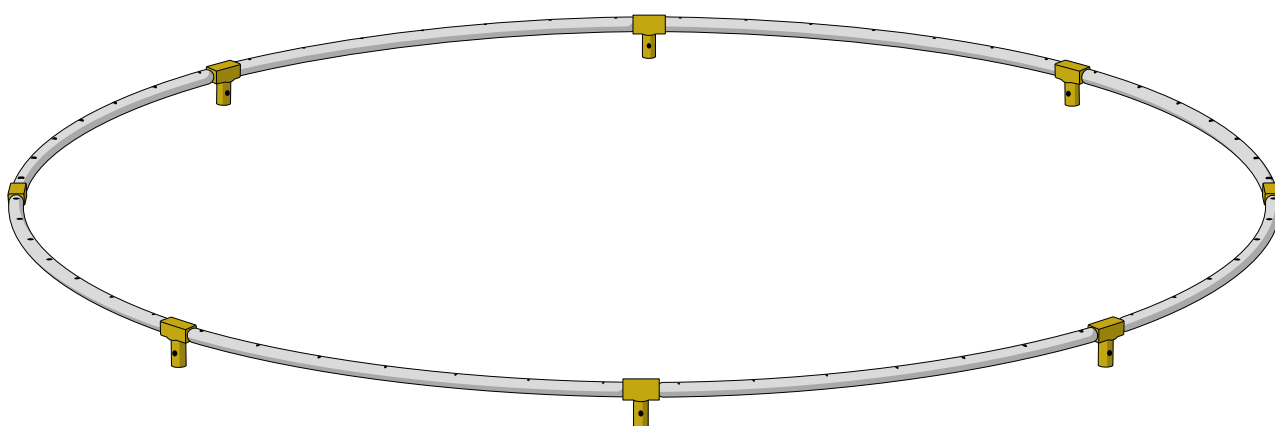


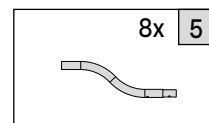
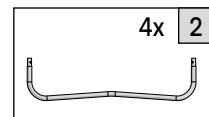
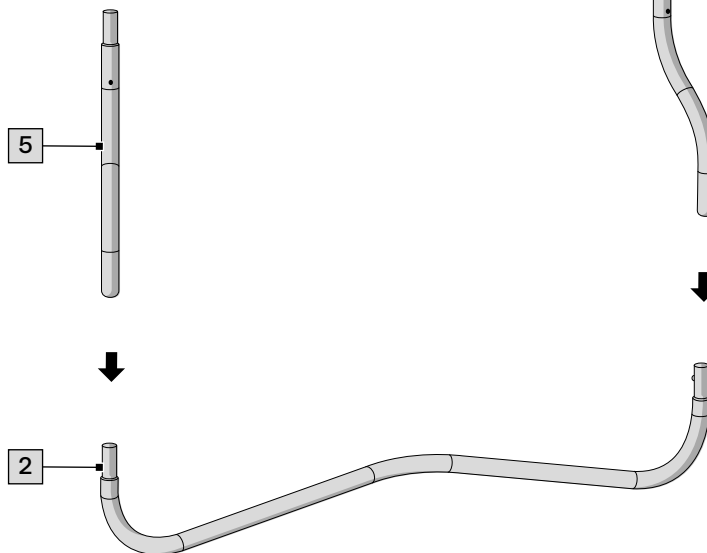
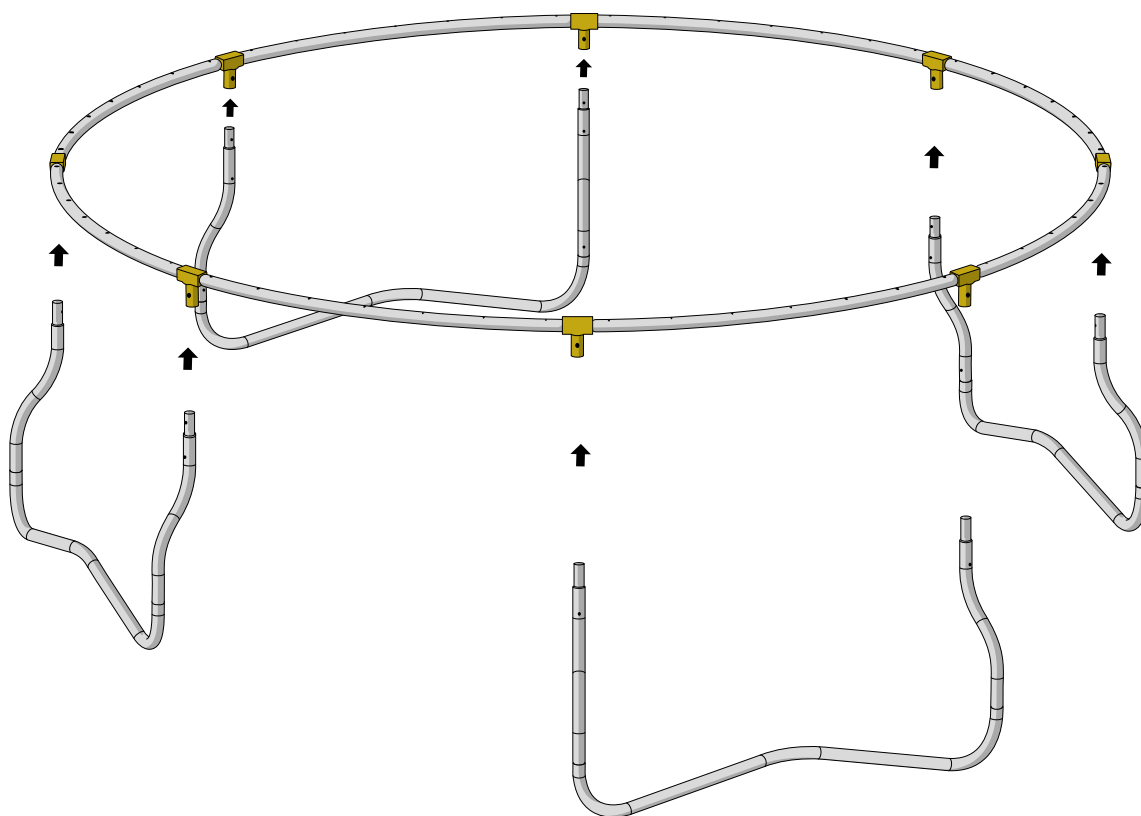
IAN 496351_2504

(GB) (IE) (NI) (DE) (AT) (CH) (FR) (BE)
(NL) (PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

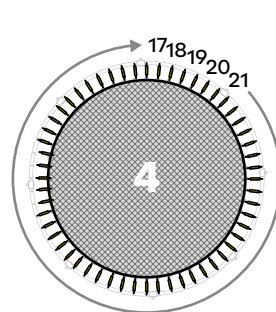
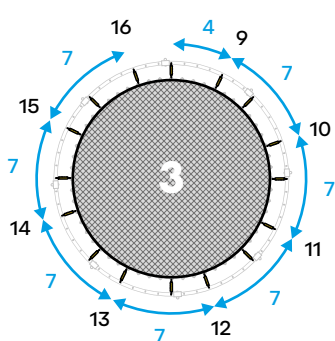
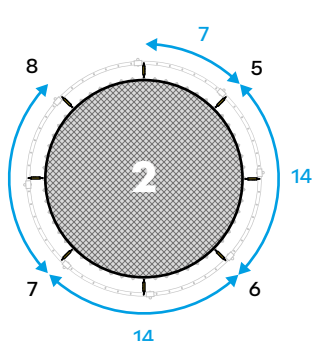
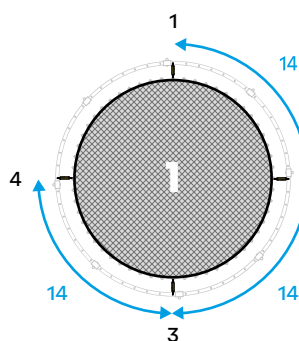
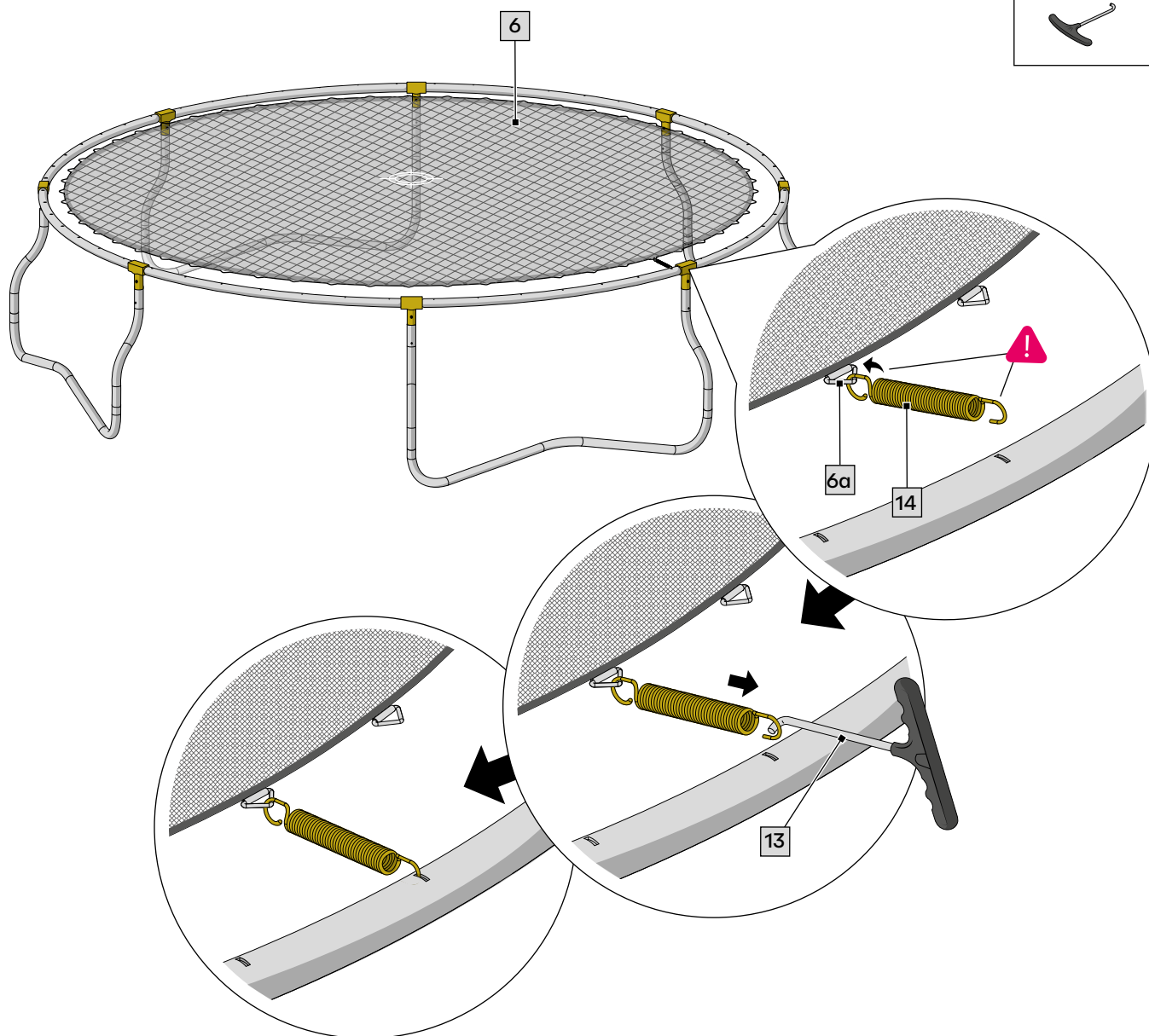
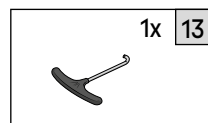
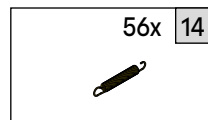
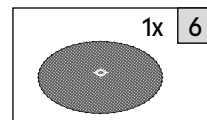
A



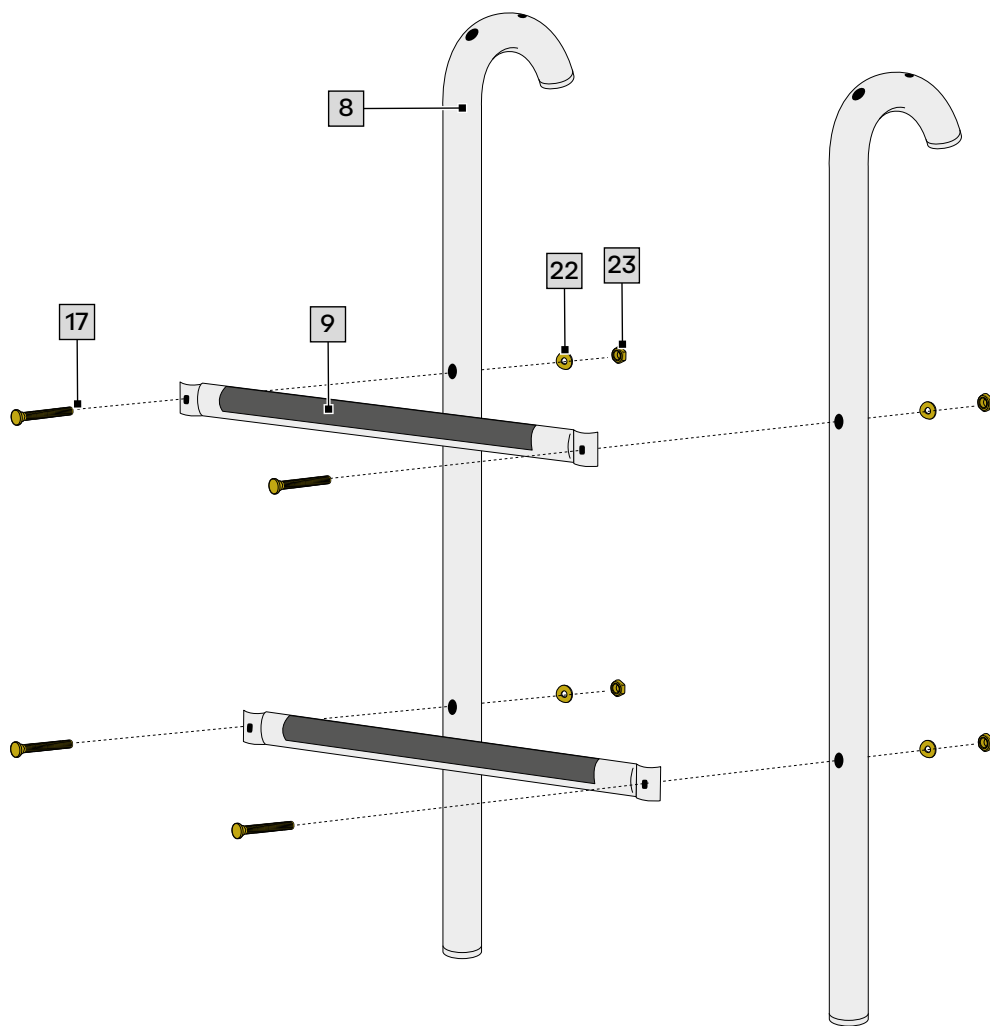
B**C**

D**4x****E**

F



G



2x 8



2x 9



4x 17



4x 22



4x 23



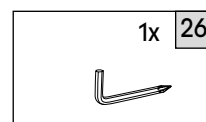
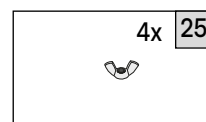
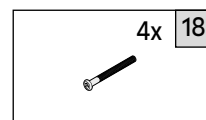
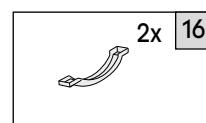
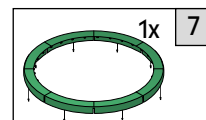
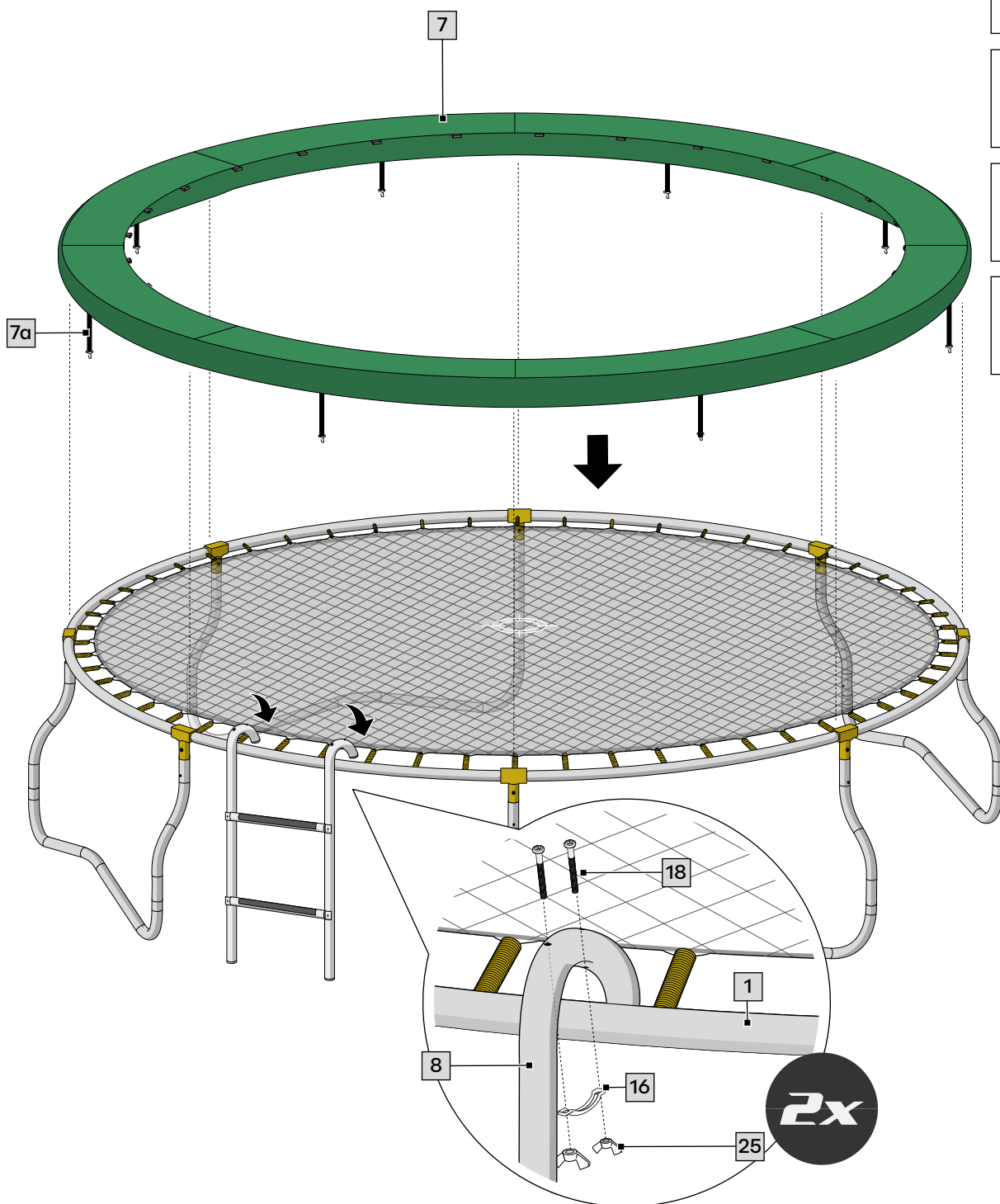
1x 26

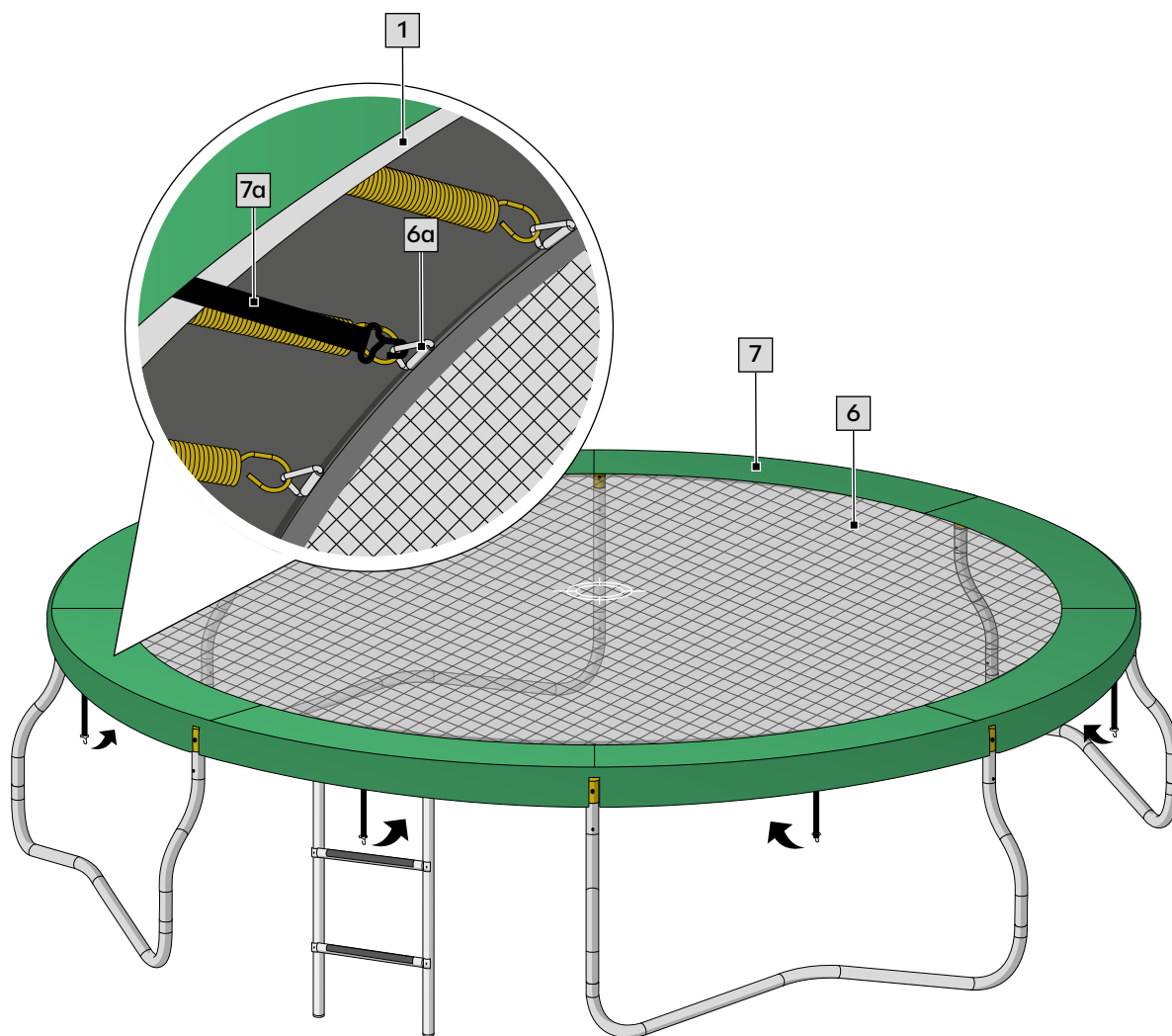


1x 27



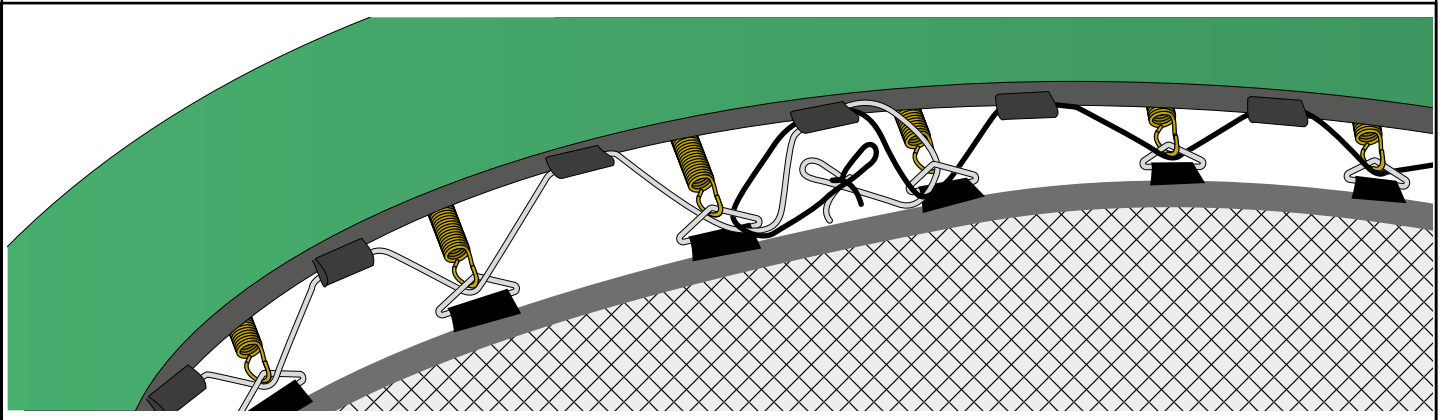
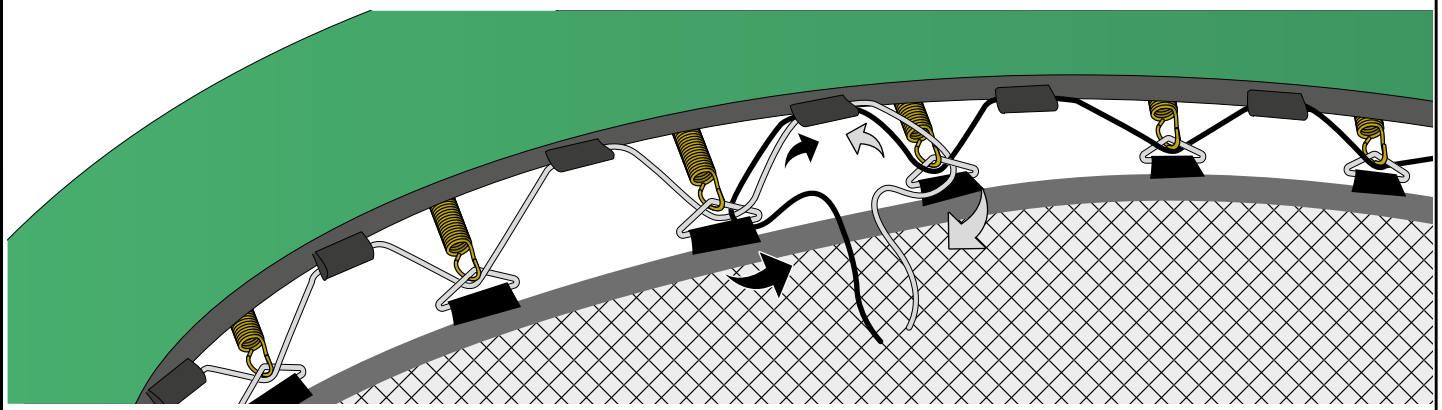
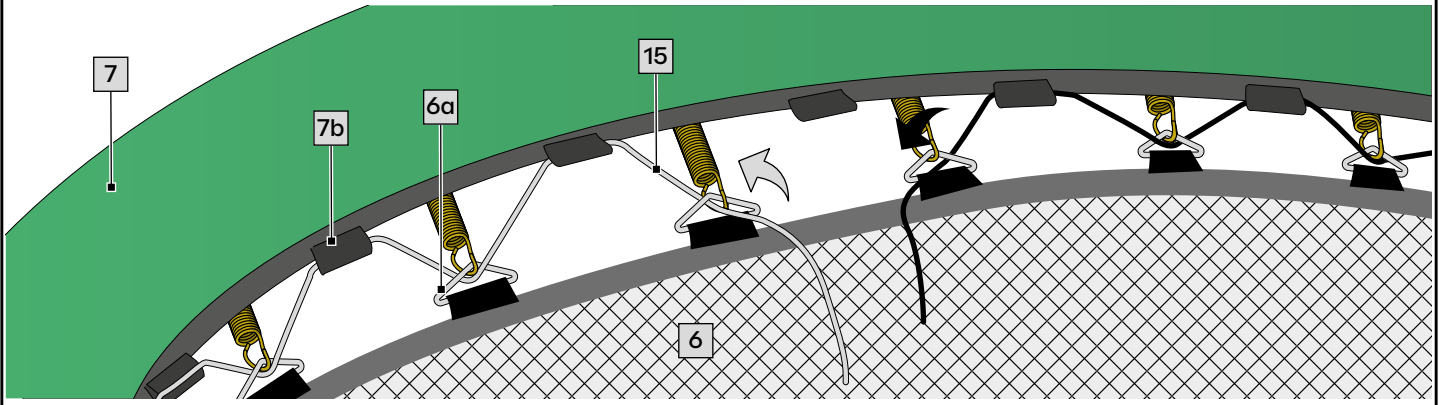
H

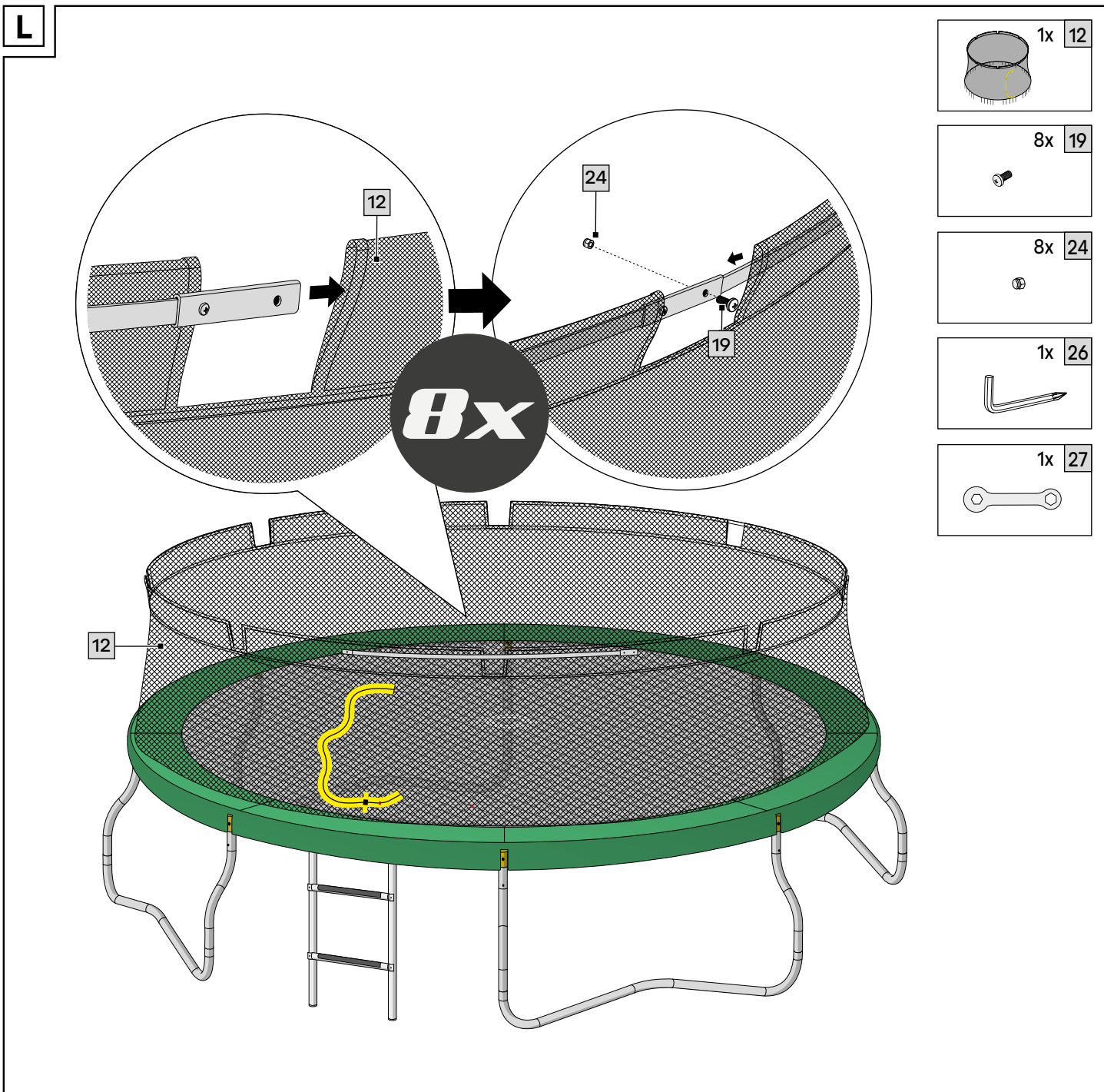
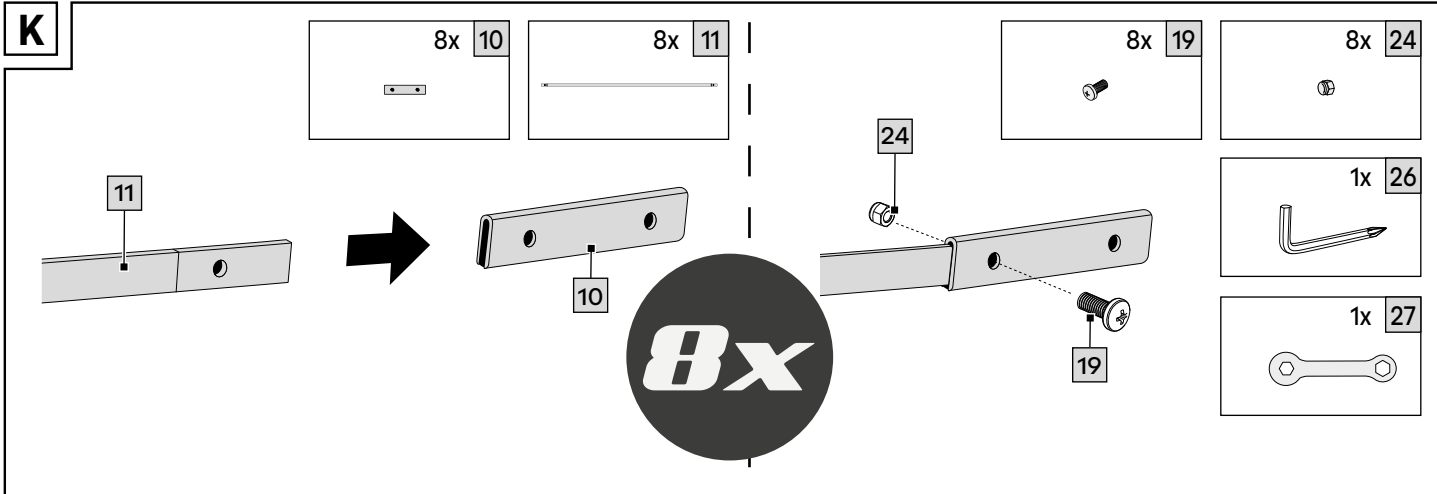




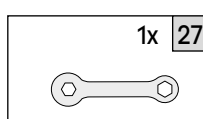
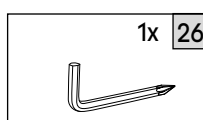
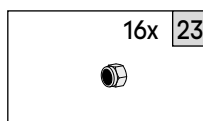
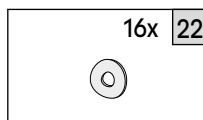
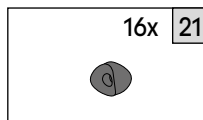
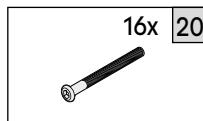
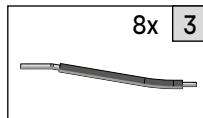
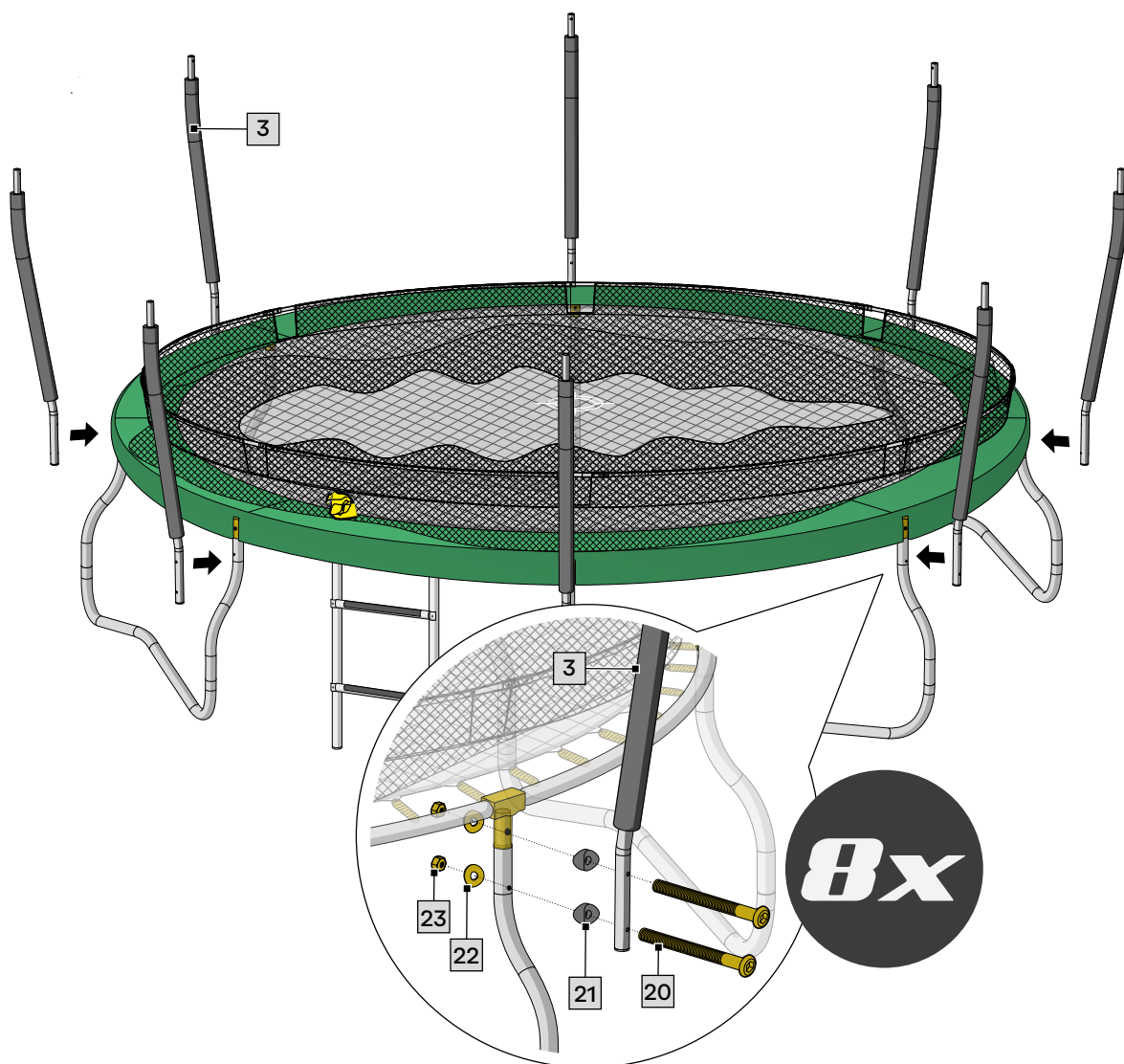
J

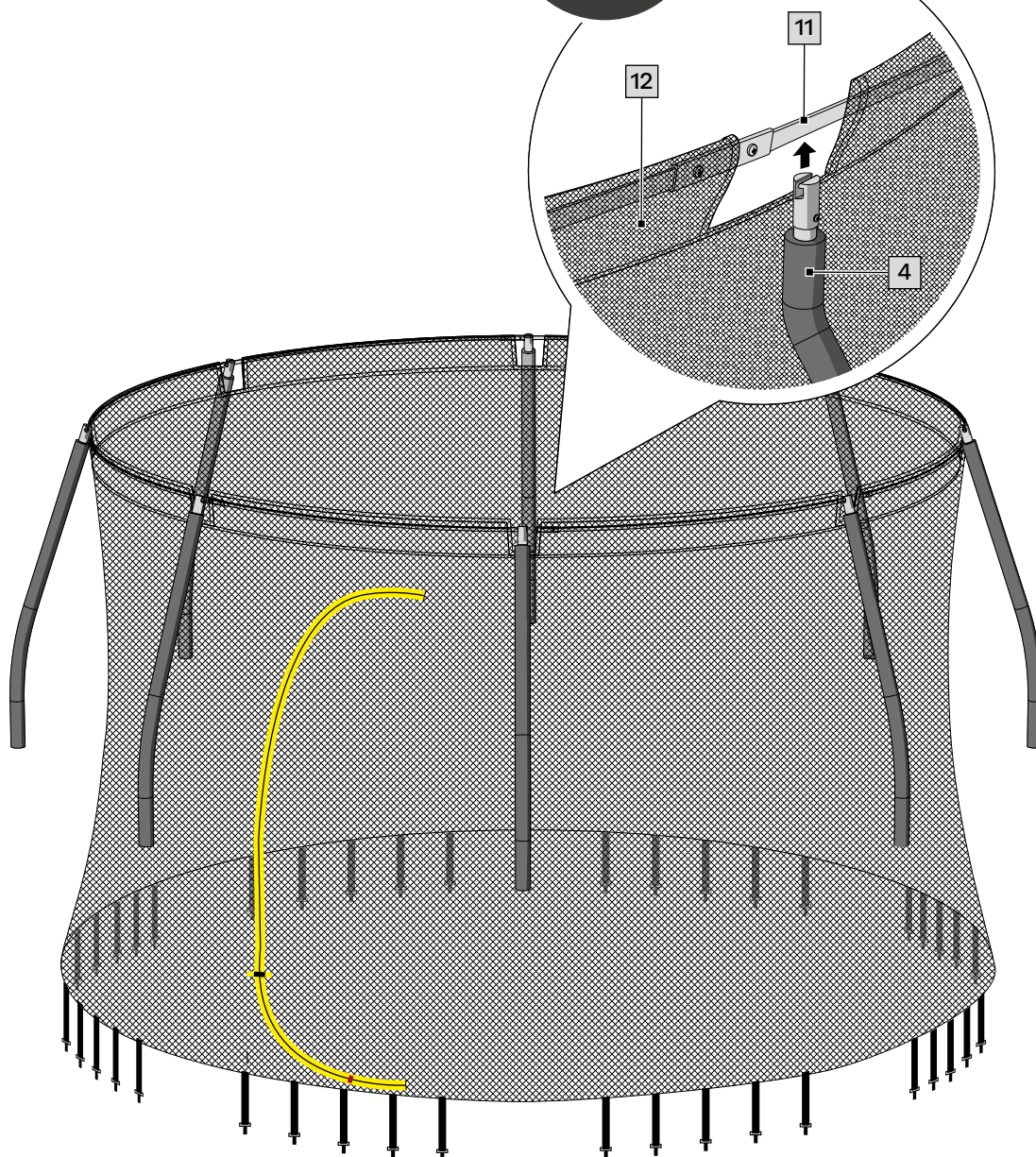
1x 15

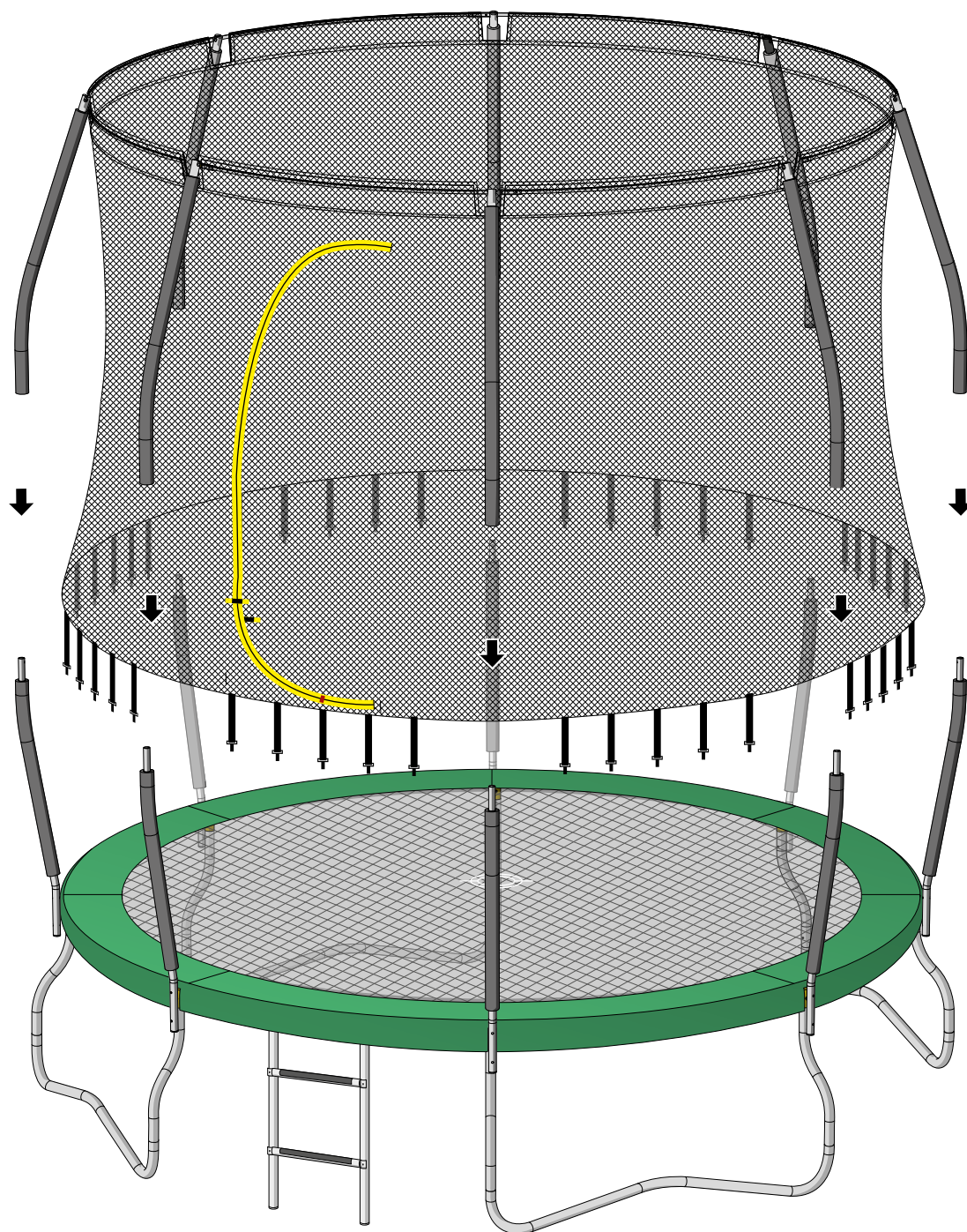


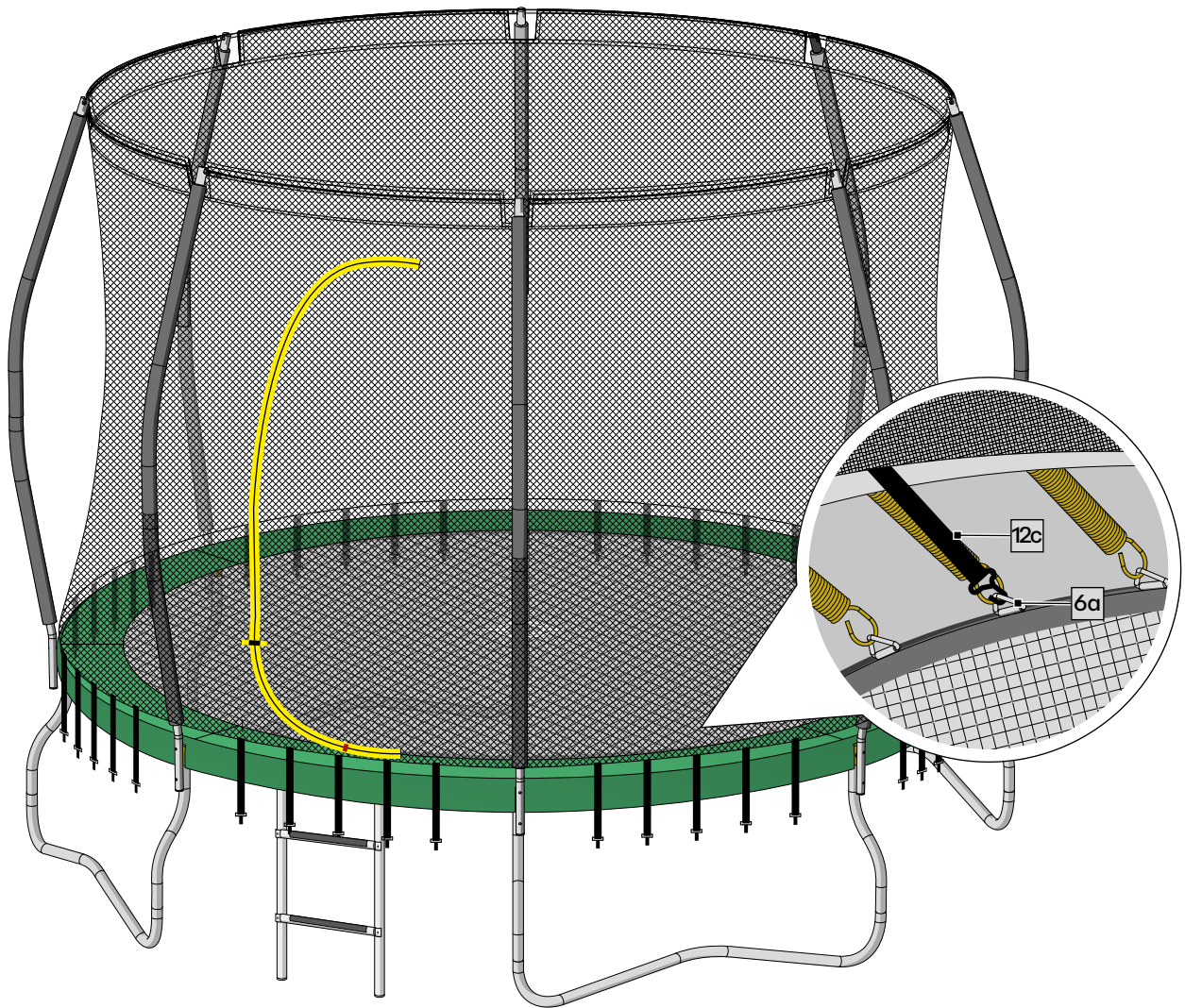


M









1. Package contents/parts list (Fig. A)	26
2. Technical data	27
3. Intended use	27
4. Symbols and signal words used	27
5. Safety information	27
5.1 Safety information for use	28
5.2 Safety information for assembly	28
5.3 Maintenance/care	29
6. Selecting a location	29
7. Assembly	29
7.1 Assembling the base frame (Fig. B-E)	30
7.2 Installing the jump mat (Fig. F)	30
7.3 Assembling the ladder (Fig. G)	31
7.4 Hooking in the ladder (Fig. H)	31
7.5 Attaching the frame padding (Fig. I-J)	32
7.6 Installing the safety net (Fig. K-O)	32
7.7 Attaching the safety net (Fig. P)	33
8. Use	33
8.1 Getting on the trampoline	34
8.2 Getting off the trampoline	34
8.3 Using the trampoline	34
9. Disassembly	35
10. Transporting	35
10.1 Moving the trampoline (nearby location)	35
10.2 Transporting the trampoline (distant location)	35
11. Weather conditions	35
12. Jumping techniques	36
12.1 The 11 golden rules for accident-free trampoline jumping	36
12.1.1 Why jump on a trampoline?	38
12.1.2 What defines a good trampoline?	39
12.2 Aborting a jump	39
12.3 Basic jump (Fig. 1)	40
12.4 Knee jump (Fig. 2)	40
12.5 Sitting jump (Fig. 3)	41
13. Maintenance.....	41
14. Care	42
15. Storage.....	42
16. Accessories (optional)	42
17. Disposal.....	43
18. Notes on the guarantee and service handling.....	43
Glossary	44

1. Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A)	45
2. Technische Daten	46
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	46
4. Verwendete Symbole und Signalwörter	46
5. Sicherheitshinweise	46
5.1 Sicherheitshinweise zur Benutzung	47
5.2 Sicherheitshinweise zum Aufbau	48
5.3 Wartung/Pflege	48
6. Standort wählen	48
7. Aufbau	49
7.1 Untergestell aufbauen (Abb. B-E)	49
7.2 Sprungmatte einsetzen (Abb. F)	50
7.3 Leiter zusammenbauen (Abb. G)	51
7.4 Leiter einhängen (Abb. H)	51
7.5 Rahmenschutz befestigen (Abb. I-J)	51
7.6 Sicherheitsnetz montieren (Abb. K-O)	52
7.7 Sicherheitsnetz befestigen (Abb. P)	53
8. Gebrauch	53
8.1 Betreten des Trampolins	54
8.2 Verlassen des Trampolins	54
8.3 Trampolin verwenden	54
9. Außerbetriebnahme	55
10. Transport	55
10.1 Trampolin versetzen (nahegelegener Standortwechsel)	55
10.2 Trampolin transportieren (entfernter Standortwechsel)	55
11. Witterung	55
12. Sprungtechniken	56
12.1 Die 11 goldenen Regeln für unfallfreies Trampolinspringen	56
12.1.1 Warum Trampolinspringen?	58
12.1.2 Was kennzeichnet ein gutes Trampolin?	59
12.2 Sprung abbrechen	59
12.3 Basis-Sprung (Abb. 1)	60
12.4 Knie-Sprung (Abb. 2)	60
12.5 Sitz-Sprung (Abb. 3).....	61
13. Wartung	61
14. Pflege	62
15. Lagerung	62
16. Zubehör (optional erhältlich)	62
17. Hinweise zur Entsorgung	63
18. Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	63
Glossar.....	64

1. Étendue de la livraison/désignation des pièces (fig. A)	65
2. Caractéristiques techniques	66
3. Utilisation conforme à sa destination	66
4. Pictogrammes et mots-clés utilisés	66
5. Consignes de sécurité	66
5.1 Consignes de sécurité concernant l'utilisation	67
5.2 Consignes de sécurité concernant le montage	68
5.3 Maintenance/entretien	68
6. Choix de l'emplacement	68
7. Montage	69
7.1 Montage du cadre inférieur (fig. B à E)	69
7.2 Ajustement du tapis de saut (fig. F)	69
7.3 Assembler l'échelle (fig. G)	71
7.4 Accrocher l'échelle (fig. H)	71
7.5 Fixation de la protection de cadre (fig. I-J)	71
7.6 Montage du filet de sécurité (fig. K-O)	72
7.7 Fixation du filet de sécurité (fig. P)	73
8. Utilisation	73
8.1 Entrée sur le trampoline	73
8.2 Sortie du trampoline	73
8.3 Utilisation du trampoline	74
9. Démontage	74
10. Transport	75
10.1 Déplacement du trampoline (sur une courte distance)	75
10.2 Transport du trampoline (sur une longue distance)	75
11. Conditions météorologiques	75
12. Techniques de saut	76
12.1 Les 11 règles d'or pour un saut sur trampoline sans accidents	76
12.1.1 Pourquoi le saut sur trampoline ?	78
12.1.2 Quelles sont les caractéristiques d'un bon trampoline ?	79
12.2 Arrêt du saut	79
12.3 Saut de base (fig. 1)	79
12.4 Saut à genoux (fig. 2)	80
12.5 Saut assis (fig. 3)	80
13. Maintenance.....	80
14. Entretien	81
15. Stockage.....	81
16. Accessoires (disponibles en option)	82
17. Mise au rebut.....	82
18. Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	82
Glossaire	84

1. Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A)	85
2. Technische gegevens	86
3. Beoogd gebruik	86
4. Gebruikte symbolen en signaalwoorden	86
5. Veiligheidstips	86
5.1 Veiligheidstips voor het gebruik	87
5.2 Veiligheidstips voor de montage	88
5.3 Onderhoud/verzorging	88
6. Geschikte locatie kiezen	88
7. Montage	89
7.1 Onderstel monteren (afb. B - E)	89
7.2 Springmat plaatsen (afb. F)	90
7.3 Ladder monteren (afb. G)	91
7.4 Ladder monteren (afb. H)	91
7.5 Beschermrand bevestigen (afb. I - J)	91
7.6 Veiligheidsnet monteren (afb. K - O)	92
7.7 Veiligheidsnet bevestigen (afb. P)	93
8. Gebruik	93
8.1 Betreden van de trampoline	93
8.2 Verlaten van de trampoline	94
8.3 Trampoline gebruiken	94
9. Buitengebruikstelling	94
10. Transport	95
10.1 Trampoline verplaatsen (naar nabijgelegen locatie)	95
10.2 Trampoline transporteren (naar locatie op grotere afstand)	95
11. Weersomstandigheden	95
12. Springtechnieken	96
12.1 De 11 gouden regels voor trampolinespringen zonder ongevallen	96
12.1.1 Waarom trampolinespringen?	98
12.1.2 Wat kenmerkt een goede trampoline?	99
12.2 Sprong stoppen	99
12.3 Basissprong (afb. 1)	100
12.4 Kniesprong (afb. 2)	100
12.5 Zitsprong (afb. 3)	101
13. Onderhoud	101
14. Verzorging	102
15. Opslag	102
16. Accessoires (optioneel verkrijgbaar)	102
17. Afvalverwerking	103
18. Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	103
Verklarende woordenlijst	104

1. Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)	105
2. Dane techniczne	106
3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	106
4. Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze	106
5. Wskazówki bezpieczeństwa	106
5.1 Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące użytkowania	107
5.2 Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące montażu	108
5.3 Konserwacja/pielęgnacja	108
6. Wybór miejsca ustawienia	108
7. Montaż	109
7.1 Montaż ramy nośnej (rys. B-E)	109
7.2 Osadzanie maty do skakania (rys. F)	110
7.3 Montaż drabiny (rys. G)	111
7.4 Zawieszanie drabiny (rys. H)	111
7.5 Przymocowywanie osłony ramy (rys. I-J)	111
7.6 Montaż siatki bezpieczeństwa (rys. K-O)	112
7.7 Przymocowywanie siatki bezpieczeństwa (rys. P)	113
8. Użytkowanie	113
8.1 Wchodzenie na trampolinę	113
8.2 Schodzenie z trampoliny	114
8.3 Użytkowanie trampoliny	114
9. Wycofanie z użytku	114
10. Transport	115
10.1 Przenoszenie trampoliny w inne miejsce (znajdujące się w pobliżu)	115
10.2 Transport trampoliny (w dalej oddalone miejsce)	115
11. Warunki pogodowe	115
12. Techniki skoku	116
12.1 Jedenaście złotych reguł bezwypadkowego skakania na trampolinie	116
12.1.1 Dlaczego warto skakać na trampolinie?	118
12.1.2 Czym cechuje się dobra trampolina?	119
12.2 Przerwanie skoku	119
12.3 Skok podstawowy (rys. 1)	120
12.4 Skok z lądowaniem na kolanach (rys. 2)	120
12.5 Skok z lądowaniem na siedząco (rys. 3)	121
13. Konserwacja	121
14. Pielęgnacja	122
15. Przechowywanie	122
16. Akcesoria (dostępne opcjonalnie)	122
17. Uwagi odnośnie recyklingu	123
18. Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	123
Słownik pojęć	124

1. Obsah balení/seznam dílů (obr. A)	125
2. Technické údaje	126
3. Použití dle určení	126
4. Použité symboly a signální slova	126
5. Bezpečnostní pokyny	126
5.1 Bezpečnostní pokyny k používání	127
5.2 Bezpečnostní pokyny k sestavení	127
5.3 Údržba/péče	128
6. Výběr stanoviště	128
7. Sestavení	128
7.1 Sestavení spodního rámu (obr. B-E)	129
7.2 Usazení skákací podložky (obr. F)	129
7.3 Sestavení žebříku (obr. G)	130
7.4 Zavěšení žebříku (obr. H)	130
7.5 Upevnění ochrany rámu (obr. I-J)	131
7.6 Montáž ochranné sítě (obr. K-O)	131
7.7 Připevnění ochranné sítě (obr. P)	132
8. Použití	132
8.1 Vstup na trampolínu	133
8.2 Opuštění trampolíny	133
8.3 Použití trampolíny	133
9. Vyřazení z provozu	133
10. Přeprava	134
10.1 Přemístění trampolíny (na blízké stanoviště)	134
10.2 Přeprava trampolíny (vzdálená změna stanoviště)	134
11. Povětrnostní podmínky	134
12. Techniky skákání	135
12.1 11 hlavních pravidel pro skákání na trampolíně bez úrazu	135
12.1.1 Proč skákat na trampolíně?	137
12.1.2 Čím se vyznačuje dobrá trampolína?	138
12.2 Přerušování skoku	138
12.3 Základní skok (obr. 1)	138
12.4 Skok na kolenu (obr. 2)	139
12.5 Skok vsedě (obr. 3)	139
13. Údržba	139
14. Péče	140
15. Uskladnění	140
16. Příslušenství (volitelně dodávané)	141
17. Pokyny k likvidaci	141
18. Pokyny k záruce a průběhu služby	141
Glosář	142

1. Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)	143
2. Technické údaje	144
3. Určené použitie	144
4. Použité symboly a signálne slová	144
5. Bezpečnostné pokyny	144
5.1 Bezpečnostné pokyny na používanie	145
5.2 Bezpečnostné pokyny na montáž	146
5.3 Údržba/ošetrovanie	146
6. Výber stanovišta	146
7. Montáž	147
7.1 Montáž podstavca (obr. B - E)	147
7.2 Vloženie skákacej plochy (obr. F)	147
7.3 Zoženie rebríka (obr. G)	148
7.4 Zavesenie rebríka (obr. H)	149
7.5 Upevnenie ochranného krytu rámu (obr. I - J)	149
7.6 Montáž bezpečnostnej siete (obr. K - O)	149
7.7 Upevnenie bezpečnostnej siete (obr. P)	151
8. Použitie	151
8.1 Vstup na trampolínu	151
8.2 Opustenie trampolíny	151
8.3 Používanie trampolíny	151
9. Vyradenie z prevádzky	152
10. Preprava	152
10.1 Premiestnenie trampolíny (zmena stanovišta v blízkom okolí)	152
10.2 Preprava trampolíny (zmena stanovišta na vzdialené miesto)	153
11. Poveternostné podmienky	153
12. Techniky skákania	153
12.1 11 zlatých pravidiel pre skákanie na trampolíne bez úrazov	154
12.1.1 Prečo skákať na trampolíne?	156
12.1.2 Čím sa vyznačuje dobrá trampolína?	156
12.2 Prerušenie skoku	156
12.3 Základný skok (obr. 1)	157
12.4 Doskok na kolená (obr. 2)	157
12.5 Doskok v sede (obr. 3)	158
13. Údržba	158
14. Ošetrovanie	159
15. Skladovanie	159
16. Príslušenstvo (dostupné voliteľne)	159
17. Pokyny k likvidácii	160
18. Pokyny k záruke a priebehu servisu	160
Glosár	161

1. Alcance de suministro/denominación de partes (Fig. A)	162
2. Datos técnicos	163
3. Uso previsto	163
4. Símbolos y palabras indicadoras usados	163
5. Indicaciones de seguridad	163
5.1 Indicaciones de seguridad para el uso	164
5.2 Indicaciones de seguridad para el montaje	165
5.3 Mantenimiento/cuidado	165
6. Elección de la ubicación	165
7. Montaje	166
7.1 Montaje de la estructura inferior (Fig. B-E)	166
7.2 Colocación de la lona de salto (Fig. F)	167
7.3 Montaje de la escalera (Fig. G)	168
7.4 Enganche de la escalera (Fig. H)	168
7.5 Fijación del cojín de protección (Fig. I-J)	168
7.6 Montaje de la red de protección (Fig. K-O)	168
7.7 Fijación de la red de protección (Fig. P)	170
8. Utilización	170
8.1 Subida a la cama elástica	170
8.2 Bajada de la cama elástica	171
8.3 Utilización de la cama elástica	171
9. Puesta fuera de servicio	171
10. Transporte	172
10.1 Desplazamiento de la cama elástica (traslado a una ubicación cercana)	172
10.2 Transporte de la cama elástica (traslado a una ubicación alejada)	172
11. Condiciones meteorológicas	172
12. Técnicas de salto	173
12.1 Las 11 reglas de oro para no tener accidentes en la cama elástica	173
12.1.1 Motivos para saltar en cama elástica	175
12.1.2 ¿Qué distingue a una buena cama elástica?	176
12.2 Interrupción del salto	176
12.3 Salto básico (Fig. 1)	177
12.4 Salto de rodillas (Fig. 2)	177
12.5 Salto sentado (Fig. 3).....	178
13. Mantenimiento.....	178
14. Cuidado.....	179
15. Almacenamiento.....	179
16. Accesorios (disponibles como opción).....	179
17. Indicaciones para la eliminación.....	180
18. Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	180
Glosario	181

1. Leveringsomfang/komponentbetegnelse (fig. A)	182
2. Tekniske data	183
3. Bestemmelsesmæssig brug	183
4. Anvendte symboler og signalord	183
5. Sikkerhedsanvisninger	183
5.1 Sikkerhedsanvisninger til brugen	184
5.2 Sikkerhedsanvisninger til opstillingen	185
5.3 Vedligeholdelse/pleje	185
6. Valg af opstillingssted	185
7. Opstilling	186
7.1 Opstilling af understel (fig. B-E)	186
7.2 Montering af trampolindug (fig. F)	187
7.3 Samling af stige (fig. G)	187
7.4 Fastsætning af stige (fig. H)	188
7.5 Fastgøring af rammebeskyttelse (fig. I-J)	188
7.6 Montering af sikkerhedsnet (fig. K-O)	188
7.7 Fastgøring af sikkerhedsnet (fig. P)	190
8. Brug	190
8.1 Indstigning i trampolinen	190
8.2 Afstigning fra trampolinen	190
8.3 Anvendelse af trampolinen	190
9. Nedtagning	191
10. Transport	191
10.1 Flytning af trampolinen (til placering i nærheden)	191
10.2 Transport af trampolinen (til en fjern placering)	192
11. Vejrforhold	192
12. Springteknikker	192
12.1 De 11 gyldne regler for at springe i trampolin uden ulykker	192
12.1.1 Hvorfor springe i trampolin?	194
12.1.2 Hvad kendetegner en god trampolin?	195
12.2 Afbrydelse af et spring	195
12.3 Grundspring (fig. 1)	196
12.4 Fald til knæstilling (fig. 2)	196
12.5 Fald til siddestilling (fig. 3)	197
13. Vedligeholdelse.....	197
14. Pleje	198
15. Opbevaring.....	198
16. Tilbehør (valgfrit tilkøb)	198
17. Henvvisninger vedr. bortskaffelse.....	199
18. Oplysninger om garanti og servicehåndtering	199
Ordliste	200

1. Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti (fig. A)	201
2. Dati tecnici	202
3. Uso conforme alla destinazione	202
4. Simboli e parole segnaletiche utilizzati	202
5. Indicazioni di sicurezza	202
5.1 Indicazioni di sicurezza per l'uso	203
5.2 Indicazioni di sicurezza per il montaggio	204
5.3 Manutenzione/cura	204
6. Selezione del luogo	204
7. Montaggio	205
7.1 Montaggio del telaio inferiore (fig. B-E)	205
7.2 Montaggio del tappeto da salto (fig. F)	206
7.3 Assemblaggio della scala (fig. G)	207
7.4 Agganciare la scala (fig. H)	207
7.5 Fissaggio della protezione del telaio (fig. I-J)	207
7.6 Montaggio della rete di sicurezza (fig. K-O)	208
7.7 Fissaggio della rete di sicurezza (fig. P)	209
8. Uso	209
8.1 Salita sul trampolino	209
8.2 Discesa dal trampolino	210
8.3 Utilizzo del trampolino	210
9. Smontaggio	210
10. Trasporto	211
10.1 Spostamento del trampolino (trasferimento in un luogo vicino)	211
10.2 Trasporto del trampolino (trasferimento in un luogo distante)	211
11. Intemperie	211
12. Tecniche di salto	212
12.1 Le 11 regole d'oro per saltare sul trampolino senza incidenti	212
12.1.1 Perché saltare sul trampolino?	214
12.1.2 Quali sono le caratteristiche di un buon trampolino?	215
12.2 Interruzione del salto	215
12.3 Salto base (fig. 1)	215
12.4 Salto sulle ginocchia (fig. 2)	216
12.5 Salto da seduti (fig. 3)	216
13. Manutenzione.....	217
14. Cura	217
15. Conservazione	217
16. Accessori (opzionali)	218
17. Smaltimento	218
18. Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	218
Glossario.....	220

1. A csomag tartalma/A termék részei (A ábra)	221
2. Műszaki adatok	222
3. Rendeltetésszerű használat	222
4. Alkalmazott jelek és jelzőszavak	222
5. Biztonsági utasítások	222
5.1 A használatra vonatkozó biztonsági utasítások	223
5.2 Az összeszerelésre vonatkozó biztonsági utasítások	224
5.3 Karbantartás/ápolás	224
6. A felállítás helyének kiválasztása	224
7. Összeszerelés	225
7.1 Az állvány összeszerelése (B-E ábra)	225
7.2 Az ugrófelület beszerelése (F ábra)	225
7.3 A létra összeszerelése (G ábra)	226
7.4 A létra beakasztása (H ábra)	227
7.5 A keretvédő rögzítése (I-J ábra)	227
7.6 A védőháló felszerelése (K-O ábra)	227
7.7 A védőháló rögzítése (P ábra)	229
8. Használat	229
8.1 Belépés a trambulínba	229
8.2 A trambulín elhagyása	229
8.3 A trambulín használata	229
9. Üzemen kívül helyezés	230
10. Szállítás	230
10.1 A trambulín áthelyezése (áthelyezés közelre)	230
10.2 A trambulín szállítása (áthelyezés távolra)	231
11. Zord időjárási viszonyok	231
12. Ugrási technikák	231
12.1 A balesetmentes trambulinozás 11 arany szabálya	231
12.1.1 Miért jó a trambulinozás?	233
12.1.2 Milyen a jó trambulín?	234
12.2 Az ugrás megszakítása	234
12.3 Alapugrás (1. ábra)	235
12.4 Térdelő ugrás (2. ábra)	235
12.5 Ülő ugrás (3. ábra)	236
13. Karbantartás	236
14. Ápolás.....	237
15. Tárolás	237
16. Tartozékok (külön rendelhetők).....	237
17. Tudnivalók a hulladékkezelésről	237
18. A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató.....	237
Szószedet	239

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality trampoline. Familiarise yourself with the trampoline before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

The instructions for use are an integral part of the trampoline. Keep them and the packaging in a safe place for future reference. If you pass the trampoline on to third parties, please always include these instructions for use. This trampoline must be assembled by at least two adults.

1. Package contents/parts list (Fig. A)

- (1) frame pole 8 x
 - (1a) connector with leg sleeve 8 x
- (2) bracket pole 4 x
- (3) net pole 8 x
- (4) net pole with holder 8 x
- (5) extension pole 8 x
- (6) jump mat 1 x
 - (6a) eyelet 56 x
- (7) frame padding 1 x
 - (7a) rubber band 8 x
 - (7b) tab 56 x
- (8) longitudinal pole 2 x
- (9) crosspiece 2 x
- (10) connector 8 x
- (11) ring pole 8 x
- (12) safety net 1 x
 - (12a) zip fastener 1 x
 - (12b) safety fastener 1 x
 - (12c) rubber band with hook 56 x
- (13) spring pull T-hook 1 x
- (14) spring 56 x
- (15) cord 1 x
- (16) clamp 2 x
- (17) screw M6 x 35 4 x
- (18) screw M6 x 65 4 x
- (19) screw, small (M5 x 12) 16 x
- (20) screw, large (M6 x 70) 16 x
- (21) spacer 16 x
- (22) washer, curved 20 x
- (23) nut, large 20 x
- (24) nut, small 16 x
- (25) wing nut 4 x
- (26) hex key/screwdriver 1 x
- (27) tool 1 x
- instructions for use 1 x

2. Technical data

Dimensions (assembled): 330 x 250cm (Ø x H)

Weight (incl. safety net and ladder): 58,3kg

Entrance height: 74cm



Max. load: 100kg



Date of manufacture (month/year): 10/2025



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the basic requirements, as well as other important regulations.



UK Conformity Assessed

Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the essential requirements and the other relevant provisions.

3. Intended use

This trampoline is intended as a toy for children ages 6 years and up, for outdoor use. The trampoline is designed for personal use and is not suitable for commercial use. The trampoline cannot support more than 100kg! The trampoline is not suitable for therapeutic purposes.

4. Symbols and signal words used



WARNING!

The signal word indicates a hazard with a high risk level, which, if not avoided, can result in serious injury.



Note

Additional information on the use of the product.

5. Safety information



WARNING!

- **Not suitable for children under 36 months. Choking hazard. Small parts.**
- The trampoline is suitable for children ages 6 years and up, as children below 6 years of age may be considerably less able to estimate the physical and dynamic characteristics of the jump mat as well as the necessary coordination skills.
- The trampoline is not intended for use by persons (including children) with impaired physical, sensory or mental capabilities or with a lack of experience and/or knowledge, unless they are supervised by an individual responsible for their safety or have been instructed by that individual on how to use the trampoline.
- Pregnant women must not use the trampoline.
- Do not perform flips. Landing on your head or neck can result in serious injury, paralysis or even death!
- Do not perform any reckless jumps and do not jump too high or above the safety net!
- For domestic use only.
- Do not engage in jumping competitions or similar behaviour.
- Never jump from the jump mat directly onto the ground! There is a high risk of injury due to the hard impact!
- Only one user at a time. Risk of collision!

- Do not use the trampoline if you are injured or your health is impaired, e.g. due to ankle injuries, back pain, pregnancy.
- Leave the trampoline immediately if you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., and consult a doctor right away.
- Make sure that there are no sharp hooks, eyelets or similar objects on your clothing. There is a risk of injury.
- Never intentionally jump into or beyond the safety net, or try to climb up onto it or hang from the safety ring (ring poles and connectors). There is a risk of injury.
- Before getting on the trampoline, make sure that there are no persons, animals or objects on or under the trampoline! There is a risk of injury to the animal as well as the user!

5.1 Safety information for use

- **Warning. Maximum 100kg.**
This trampoline is designed for a maximum user weight of 100kg. Do not use the trampoline if you weigh more than this.
- **Warning. Do not use the jump mat when it is wet.**
- **Warning. Empty pockets and hands before jumping.**
- **Warning. Always jump in the middle of the mat.**
- **Warning. Do not eat while jumping.**
- **Warning. Do not exit by a jump.**
- **Warning. Limit the time of continuous usage (make regular stops).**
- **Warning. Jump without shoes.**
- **Warning. Secure the trampoline and do not use it in strong wind. (See section "11. Weather conditions").**
- **Warning. Always close the net opening before jumping.**
- **Check that the foam sleeves are properly fitted before jumping.**
- **Warning. For outdoor use only.**
- **Adult supervision required.**
- **If you belong to a risk group due to your health, you must consult your doctor before using the trampoline.**
- **The trampoline is not suitable for therapeutic purposes.**
- **Check the trampoline for damage, wear, cracks and missing parts before each use! It must not be used if there is visible evidence of damage or defects.**
- **Before each use, make sure that the trampoline is properly assembled and that the frame padding and safety net are carefully attached and properly positioned.**
- **Always jump from and try to land on the marking on the jump mat. If you land more than 30cm from the marking, immediately abort the jump and start again from the marking.**
- **Check the connection between the feet and frame parts before each use.**
- **Keep your eyes on the middle of the trampoline when jumping. This helps you to stay in control.**
- **Always make sure that the adult supervising is familiar with the trampoline and its characteristics.**
- **Only jump under sufficient lighting conditions. Never jump in the dark.**

5.2 Safety information for assembly

- **Warning. The trampoline must be assembled by at least two adults in accordance with the instructions, and then examined before being used for the first time.**

- Make sure you use the trampoline only after it has been completely assembled.
- Take care not to get pinched or caught in any parts during assembly! Wear protective gloves when assembling the trampoline. Take care with pinch points.
- Self-locking nuts are used for the assembly. These are suitable for one-time use only and must be replaced after being removed.
- Foreign objects must not be attached to or hung from the safety net.
- Use only original replacement parts and original accessories. Contact our customer service to obtain these.
- The trampoline must only be used if it is properly assembled.

5.3 Maintenance/care

- Check the screw connections at regular intervals and tighten them.
- Do not make any improper modifications to the trampoline.
- Defective parts must only be replaced with original replacement parts. Contact our customer service to obtain these.
- Replace the safety net, jump mat, frame padding and foam sleeves on the net poles every three years.



Note

- If you have long hair, please tie it up with a hair band before getting on the trampoline!
- We recommend wearing a long-sleeved top and long trousers to protect yourself against scratches and scrapes. Your clothing must be close-fitting but comfortable.
- Avoid jumping too high and do not overestimate your abilities. Gradually increase the intensity of your jumps but do not overdo it. Always make sure that you have control over your jumps.

6. Selecting a location

- The trampoline is not suitable for indoor use.
- Carefully select the location of the trampoline. The trampoline must not be set up over hard surfaces.
- The trampoline must not be set up on smooth surfaces, such as tiles! It could slip!
- Set up the trampoline on a level surface at least two metres away from other structures and obstacles such as fences, garages, houses, protruding branches, washing lines or electrical lines. Make sure that there is sufficient room above the trampoline. Do not set it up near windows, walls, trees, etc. There should be a clear space of at least 7.5m above the trampoline.
- The trampoline must not be set up on concrete, asphalt or similarly hard surfaces, or near structures where there is potential for collision, such as paddling pools, swing sets, slides, jungle gyms.
- The trampoline must not be embedded in the ground.
- Set up the trampoline in a safe location so that it cannot blow away or tip over!
- Locate the trampoline so that others cannot use it unsupervised, and secure it against unauthorised use!

7. Assembly

Remove all parts from the packaging outdoors and check whether all parts are present. If this is not the case, please contact our customer service.

WARNING!

Due to its size, the trampoline must be assembled and installed by at least two adults.

WARNING!

Wear protective gloves when assembling the trampoline and make sure that you are working deliberately and carefully. Make sure that you do not get caught in any parts! There is a risk of injury.

Note

Self-locking nuts are used for the assembly. These are suitable for one-time use only and must be replaced after being removed.

7.1 Assembling the base frame (Fig. B-E)

The base frame must be assembled using multiple frame poles (1). Proceed as follows:

1. Select a suitable location for the trampoline. You can find more information in section "6. Selecting a location".
2. Place the frame poles (1) on the ground with the openings facing upwards.
3. Connect the frame poles (1) in succession such that the opening of the leg sleeve of the connector (1a) is pointing downwards.
4. Connect the frame poles (1) to create a closed circle.

Note

The ends of the frame poles (1) must be completely inside the connector (1a).

5. Connect one bracket pole (2) and two extension poles (5) to create one foot; repeat until you have made four feet.

Note

They must CLICK audibly when being fastened. The pin of the bracket pole (2) is then correctly locked into the pin hole of the extension pole (5).

6. Insert the ends of the four feet into the leg sleeves of the frame poles (1).

7.2 Installing the jump mat (Fig. F)

The jump mat (6) is pulled taut with 56 springs (14). The order of insertion is important for ensuring even distribution of forces. Following the proper order makes assembly easier and safer. Proceed as follows:

1. Spread out the jump mat (6) inside the circle of the base frame. Make sure that the marking on the jump mat (6) is facing upwards.

WARNING!

Be careful when inserting the springs (14)! The springs (14) are under tension during insertion! There is a risk of injury.

WARNING!

Take care when inserting the springs (14) and follow the instructions below precisely so that the jump mat (6) is set up properly. Otherwise there is a risk of injury!

Note

The jump mat (6) has 56 eyelets (6a), and there are 56 openings around the top of the base frame.

Note

The springs (14) are different at each end. The almost-closed end is hooked into an eyelet (6a) of the jump mat (6). The open end is hooked into an opening in the base frame.

2. Select any point as point 0 for inserting the first spring (14).
3. Hook the almost-closed end of the spring (14) into an eyelet (6a) of the jump mat (6).

WARNING!

Always use the spring pull T-hook (13) when attaching the springs (14).

Make sure that the springs (14) fully lock into the openings in the base frame. Otherwise there is a risk of injury.

4. Pull firmly and hook the open end of the spring (14) into an opening in the base frame.
5. Count 14 eyelets (6a) further and insert the second spring (14) into the 14th eyelet (6a) and opening.
6. Count another 14 eyelets (6a) further and insert the third spring (14) into the 28th eyelet (6a) and opening (counting from point 0).
7. Count another 14 eyelets (6a) further and insert the fourth spring (14) into the 42nd eyelet (6a) and opening (counting from point 0).
8. Starting at point 0, insert a spring (14) into the free seventh eyelet (6a) and opening. Count another 14 eyelets (6a) and openings further and insert the next spring (14). Repeat this until you have returned to point 0.
9. Starting at point 0, insert a spring (14) into the free fourth eyelet (6a) and opening. Count another seven eyelets (6a) and openings further and insert the next spring (14). Repeat this until you have returned to point 0.
10. Insert the remaining springs (14) into the remaining eyelets (6a) and openings in any order you choose. If you have missed an eyelet (6a) or opening, check which spring (14) has been attached incorrectly and reattach it in the correct position.

7.3 Assembling the ladder (Fig. G)

1. Place the longitudinal poles (8) next to each other.
2. Lay a crosspiece (9) on the longitudinal poles (8) as a step.
3. Attach the crosspiece (9), using two screws (17), two curved washers (22) and two large nuts (23).

Note

Use the hex key (26) and the tool (27).

4. Attach the second crosspiece (9) as described previously in step 3.

Note

Check that the nuts (23) and screws (17) are firmly secured.

7.4 Hooking in the ladder (Fig. H)

1. Hook the arched ends of the longitudinal poles (8) above the frame pole (1) between two feet.

Note

Attach the ladder where the entrance of the safety net (12) is to be located.

2. Hold a clamp (16) below the frame pole (1) at the same height as the arched end of the longitudinal pole (8).
3. Fasten the clamp (16) from above with two screws (18) and two wing nuts (25).
4. Repeat step 3 on the other side of the ladder.

7.5 Attaching the frame padding (Fig. I-J)

The frame padding (7) ensures safety and protects users from the springs (14). It must be carefully installed so that no injuries can occur while jumping and/or falling. Proceed as follows:

1. Place the frame padding (7) on the jump mat (6) so that the springs (14) and frame poles (1) are covered.
2. Hook the rubber bands (7a) of the frame padding (7) to the eyelets (6a) of the jump mat (6) opposite them, around the frame poles (1).
3. Take the cord (15) and tie one end of it to one of the eyelets (6a) on the jump mat (6).
4. Thread the other end of the cord (15) through the tab (7b) of the frame padding (7).
5. Thread the cord (15) back through the next eyelet (6a) of the jump mat (6).

Note

After threading the cord (15), pull it taut in every five to ten eyelets (6a).

6. Repeat steps 4 and 5 until you have threaded the cord (15) once through all the eyelets (6a) of the jump mat (6) and tabs (7b) of the frame padding (7).
7. Fasten the ends of the cord (15) into a firm knot. If necessary, place any remaining sections of the cord (15) securely under the frame padding (7).

7.6 Installing the safety net (Fig. K-O)

The safety net (12) is fastened to the net poles with holder (4) by a ring. The ring consists of the ring poles (11) and connectors (10) that are joined together and threaded into the safety net (12).

Proceed as follows:

1. Spread out the safety net (12) on the jump mat (6).

Note

The entrance opening of the safety net (12) must be positioned between two feet and above the ladder.

2. Place a connector (10) on one end of a ring pole (11).

Note

The slot in the connector (10) must be facing downwards and the screw holes of the ring poles (11) and connectors (10) must be aligned.

3. Screw the connector (10) to the ring pole (11) with a small screw (19) and a small nut (24). Use the hex key/screwdriver (26) and the tool (27).

Note

The ring poles (11) and the connectors (10) must slide into each other easily and must not jam.

4. Repeat this step seven times.
5. Guide the ring poles (11) through the top openings in the safety net (12) with the connectors (10) leading.

WARNING!

Always guide a ring pole (11) through the openings of the safety net (12) with the connector (10) leading. Otherwise the sharp-edged ends of the ring pole (11) may damage the safety net (12).

Note

Each opening of the safety net (12) must contain a ring pole (11) with connector (10) and the end of the next ring pole (11).

6. Connect the ring poles (11) by inserting the free end of the next ring pole (11) into the connector (10).
7. Firmly screw the end of the ring pole (11) into the connector (10) with a small screw (19) and a small nut (24). Use the hex key/screwdriver (26) and the tool (27).

Note

Two adults should perform the next step of fastening the net poles (3) to the frame and the feet.

Note

The net pole (3) must arch outwards.

8. Hold two spacers (21) on each drill hole of the leg sleeve (1a) and the foot.

Note

The spacers (21) have two different sides for a large and a small pipe diameter. The more pronounced arch (smaller diameter) must be pointing towards you.

9. Place the net pole (3) with its drill holes in front of the spacers (21) and insert one large screw (20) through each drill hole in the leg sleeve (1a) and the foot.
10. Place a washer (22) on the end of the large screw (20) and tighten the large nut (23) with the tool (27) and the hex key/screwdriver (26).
11. Repeat the previous steps seven times.
12. Place the ring poles (11) on the net poles with holder (4).
13. With two people standing opposite one another, lift the safety net (12) onto the net poles with holder (4) and place the open end of the net poles with holder (4) on the ends of the net poles (3).

7.7 Attaching the safety net (Fig. P)

The safety net (12) must be attached to the frame to ensure that it is optimally secured. The rubber bands with hooks (12c) on the safety net (12) must be fastened to the opposite eyelets (6a) of the jump mat (6).

Proceed as follows:

Start near the entrance and fasten all rubber bands (12c) on the safety net (12) to the eyelets (6a) of the jump mat (6).

Note

The zip fastener (12a) on the safety net (12) must be closed.

8. Use

Instructions and help on trampoline use are provided below. The instructions must be carefully followed for the safety of the users, as well as people and animals nearby.

Note

Before getting on the trampoline, do some stretches to slowly warm up your muscles.

8.1 Getting on the trampoline

1. Open the safety fastener (12b) and then the zip fastener (12a) on the safety net (12).
2. Carefully climb through the safety net (12). Make sure that you do not get stuck in the safety net when climbing in.
3. After getting on the trampoline, close the safety fastener (12b) and then the zip fastener (12a) on the safety net. This must be checked by the supervising adult!

Note

The safety opening can also be closed from the inside. (See section "8.2 Getting off the trampoline".) First close the safety fastener (12b) and then the zip fastener (12a).

8.2 Getting off the trampoline

1. Open the zip fastener (12a) and then the safety fastener (12b) on the safety net (12) to step off the trampoline.
2. Sit on the frame padding (7) and get off, feet first, through the opening of the safety net (12).

WARNING!

Do not exit by a jump.

Note

After stepping off the trampoline, first close the zip fastener (12a) and then the safety fastener (12b).

8.3 Using the trampoline

- Never get on the trampoline unsupervised! An adult who is familiar with the trampoline and its characteristics must always be present!
- Do not use the trampoline if the jump mat is wet!
- Check the trampoline for wear, damage or missing parts before each use! The trampoline must only be used if it is in perfect condition!

WARNING!

Before getting on the trampoline, make sure that there are no persons, animals or objects on or under the trampoline! There is a risk of injury to the animal as well as the user!

- Only enter the trampoline when barefoot, or when wearing socks or gymnastics shoes!

WARNING!

Do not perform any flips! Landing on your head or neck can result in serious injury, paralysis or even death! Do not perform any reckless jumps and do not jump too high or above the safety net (12)! Do not engage in jumping competitions or similar behaviour!

- Only one user at a time. Risk of collision!

9. Disassembly

You must disassemble the trampoline before transporting it (to a distant location) or winter-proofing it. Use the steps listed in section "7. Assembly". Proceed in the reverse order to disassemble the product.

Disassemble the parts in the following order:

1. Remove the net pole with holder (4) and safety net (12) from the net pole (3)
2. Loosen the safety net (12)
3. Dismantle the safety net (12)
4. Remove the net poles (3)
5. Loosen and remove the frame padding (7)
6. Dismantle the springs (14) and jump mat (6)

WARNING!

Only remove the springs (14) using the spring pull T-hook (13) provided. Be very careful when removing the springs (14)! The springs (14) are under tension! There is a risk of injury.

7. Dismantle the base frame

10. Transporting

You can move the trampoline to a different location nearby, or transport it over longer distances. The following points must be observed when doing so:

10.1 Moving the trampoline (nearby location)

If you would like to move the assembled trampoline a few metres, you will need at least two people to do so. Proceed as follows:

1. Make sure that no persons and/or animals are on or under the trampoline.
2. Check the path that you must follow to move the trampoline. Watch out for any obstacles.
3. With at least two people, lift the trampoline off the ground slightly.
4. Slowly and carefully carry the trampoline horizontally to the ground.
5. Set the trampoline on the ground at the desired location. Ensure that the surface is level.
6. Make sure that the trampoline is stable and all parts are firmly attached before using it for the first time.

10.2 Transporting the trampoline (distant location)

You must completely disassemble the trampoline before transporting it across a large distance. You can find more information on disassembling the trampoline in section "9. Disassembly".

11. Weather conditions

The trampoline must be secured or disassembled in the event of strong weather conditions (rainstorm, thunderstorm, snow or hail). You can find more information on disassembling the trampoline in section "9. Disassembly".

WARNING!

The trampoline must not be used during a storm, thunder or strong winds! Dismantle the trampoline if stormy weather or winter conditions are forecast.

Disassemble the following parts and store them indoors in the event of a timely forecast of stormy weather and/or thunderstorms::

- safety net (12)
- net poles (3/4)
- frame padding (7)
- springs (14)
- jump mat (6)

The trampoline should be covered in the event of snow or very low temperatures.

Note

If you are using a tarpaulin, it must be secured against wind.

Secure the trampoline against strong winds, e.g. with steel anchors in the ground or weights such as bags of sand or water. Remove the parts that could catch the wind, such as the safety net (12), net poles (3/4), frame padding (7) and jump mat (6).

12. Jumping techniques

Important information on various jumping techniques and tips for how to behave while jumping are provided below.

- Start with a few simple jumps (basic jump) to slowly get used to the characteristics of the trampoline.
- Do not jump too high, and always try to stay in control.
- Always jump from and try to land on the white marking on the jump mat! Make sure that you do not land on the edge!
- You must practise aborting jumps before you attempt more complicated jumps! Slightly bend your knees when you land on the trampoline. (See "12.2 Aborting a jump".)
- Limit the duration of continuous use. Take regular breaks.

12.1 The 11 golden rules for accident-free trampoline jumping

Below are the 11 golden rules for accident-free trampoline jumping devised by Hodayun Gharavi MD, PhD, renowned sports physician, sports scientist, 5-time Olympics physician and founder of the German Academy of Applied Sports Medicine (DAASM).

1. Children

Children intuitively move perfectly and can start jumping on the trampoline once it responds to their weight. If the children are too light, the trampoline will not bounce in its typical manner. Your child will intuitively jump only to a height at which they can break the fall upon landing. This is a sure-fire way to adjust your child's muscles to their weight early on while also exercising age-appropriate coordination.

2. Adults

As adults, we are at a greater risk of injuring ourselves on a trampoline, especially if we don't exercise regularly. This is because we overestimate our abilities. Trampoline jumping is fun and quickly awakens the child within you. However, in most cases, our muscles have not adapted to our body weight, this is especially critical once acceleration is factored in. You should thus begin slowly and start out well below the jumping height that you are actually comfortable with. You can find more information on basic jumps in the sections "12.3 Basic jump", "12.4 Knee jump" and "12.5 Sitting jump".

3. Securing

WARNING!

Always close the net opening before jumping.

Make sure that the trampoline entrance (zip fastener + safety fastener) is always completely closed before you start jumping.

4. Only jump alone

WARNING!

Only one user. Collision hazard!

The risk of injury increases if multiple people are jumping at once, especially if children and adults are jumping together. The lighter person is disproportionately at risk of injury. If more than one person is moving on the trampoline at a time, the jumping height and landing can quickly get out of control. Do not risk your health or that of those in your care.

5. Do not overestimate your abilities!

WARNING!

No somersaults. Landing on your head or neck can result in serious injury, paralysis or even death!

WARNING!

Do not perform any reckless jumps and do not jump too high or above the safety net!

Trampoline jumping should be fun; faulty landings can have negative effects on your health. Do not perform any experimental jumps that you have not (yet) mastered. You should not encourage yourself or your children to do so without a professional trainer!

6. Supervision

WARNING!

Adult supervision required.

Do not let your children jump unsupervised. Children must always be supervised so that you can quickly intervene and resolve any misconduct.

7. Reducing risks

WARNING!

Before getting on the trampoline, make sure that there are no persons, animals or objects on or under the trampoline! There is a risk of injury to the animal as well as the user!

Make sure that your child always jumps alone and without any additional toys, balls or similar objects so as to reduce the risk of accident.

8. Orientation

WARNING!

Always jump in the middle of the jump mat. Never on the edge!

Jump in the centre, on the marking on the jump mat. This helps you to stay oriented and land in the centre.

9. No shoes

WARNING!

Do not wear shoes while jumping.

Shoes do not belong on a trampoline. Dirtying of the trampoline by shoes can damage or weaken the jump mat. Non-slip socks are best.

10. Control

WARNING!

Check the trampoline for damage, wear, cracks and missing parts before each use!
It must not be used if there is visible evidence of damage or defects.

Parents must check the trampoline for stability and firmness before each use. Trampolines are usually constantly exposed to the elements. Damaged jump mats, safety nets, frame padding and springs must be replaced.

11. After jumping on the trampoline

WARNING!

Do not exit by a jump.

A few minutes on the trampoline is enough to make your first steps on solid ground feel strange. Note that your nervous system has to get used to being on the ground again. Avoid jumping and landing on hard ground for a few minutes after bouncing on the trampoline.

12.1.1 Why jump on a trampoline?

- Bouncing on a trampoline is a physical activity that, with gentle and organic force curves, exercises the muscles, tendons, bones and nervous system in a way that is fun and easy on the joints.

- While on the trampoline, our neuro-motor function – the body of nerve cells that controls each of our movements – is subjected to other stimuli than what we experience when on solid ground. Our brain intuitively adapts to the springy forces on the trampoline. The same happens after we get off the trampoline and have to move around on hard, non-springy ground. Both adjustments are a manifestation of neuromotor learning. They play an important role in exercising and building our coordination skills, which should especially be supported between the ages of 8 and 12 years.
- When we engage with changing forces and learn to control them, we develop the ability to respond to unforeseen changes. We call this “resilience”. The more pronounced our resilience, the more effective our fall prevention, as in many cases falls represent the inability to control unexpected forces.
- Jumping on a trampoline may be dangerous, and is thus prohibited, for users with certain diseases, such as osteoporosis or advanced rheumatoid arthritis for example. Jumping on a trampoline may be beneficial, or risky, depending on your bone density. If you have a pre-existing condition, consult your doctor or orthopaedist before using the trampoline.

12.1.2 What defines a good trampoline?

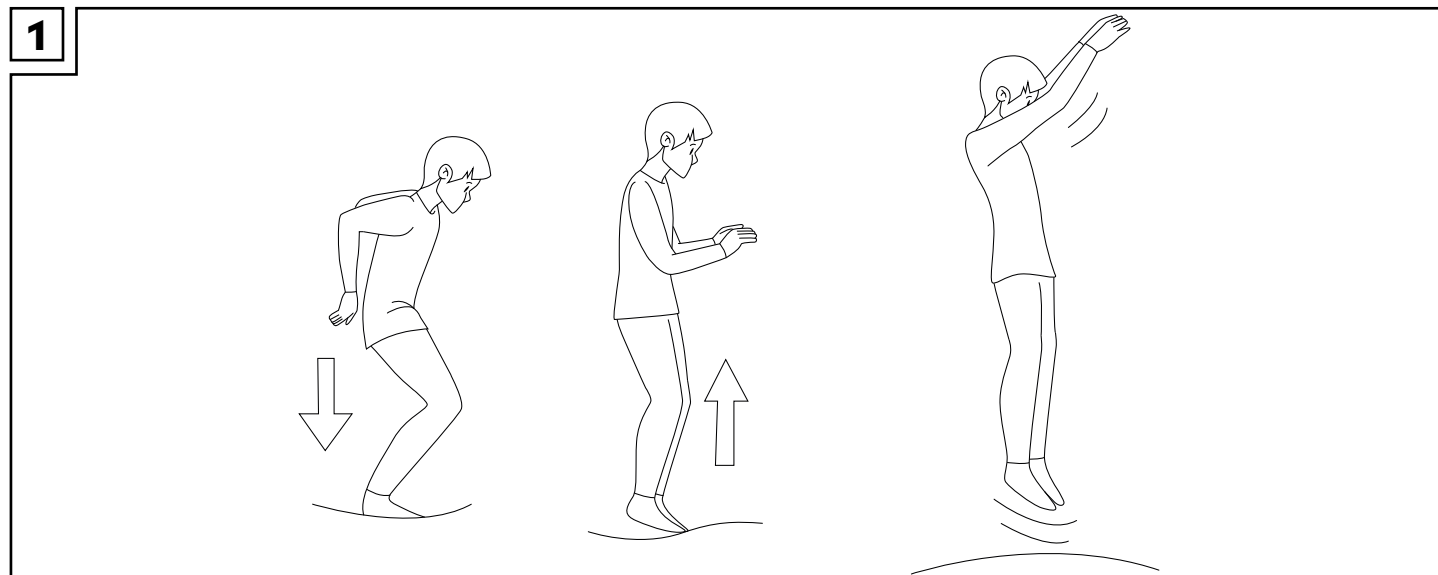
- **Stability! A good trampoline has to stand firmly.**
- The product has an extra-wide leg structure to make it especially stable.
- Longer springs ensure a softer landing and greater acceleration distances. This is more gentle on the joints and provides a better sense of safety.
- The safety net should be robustly and stably secured. The product has a safety net that is fastened in a double-ring frame, and thus ensures a concave net guidance. The concave net guidance makes the user land more centrally on the jump mat. At first this is a purely visual process as the user intuitively maintains a certain distance from the arching net. In the event of an uncontrolled jump towards the edge of the jumping surface, the concave net guidance helps catch the user early.
- The centre of the jump mat is supposed to have a marking of some sort for better orientation, and to give beginners in particular a good playing area.

12.2 Aborting a jump

If you would like to abort a jump, slightly bend your knees when landing on the jump mat. This way you slowly lose jumping power.

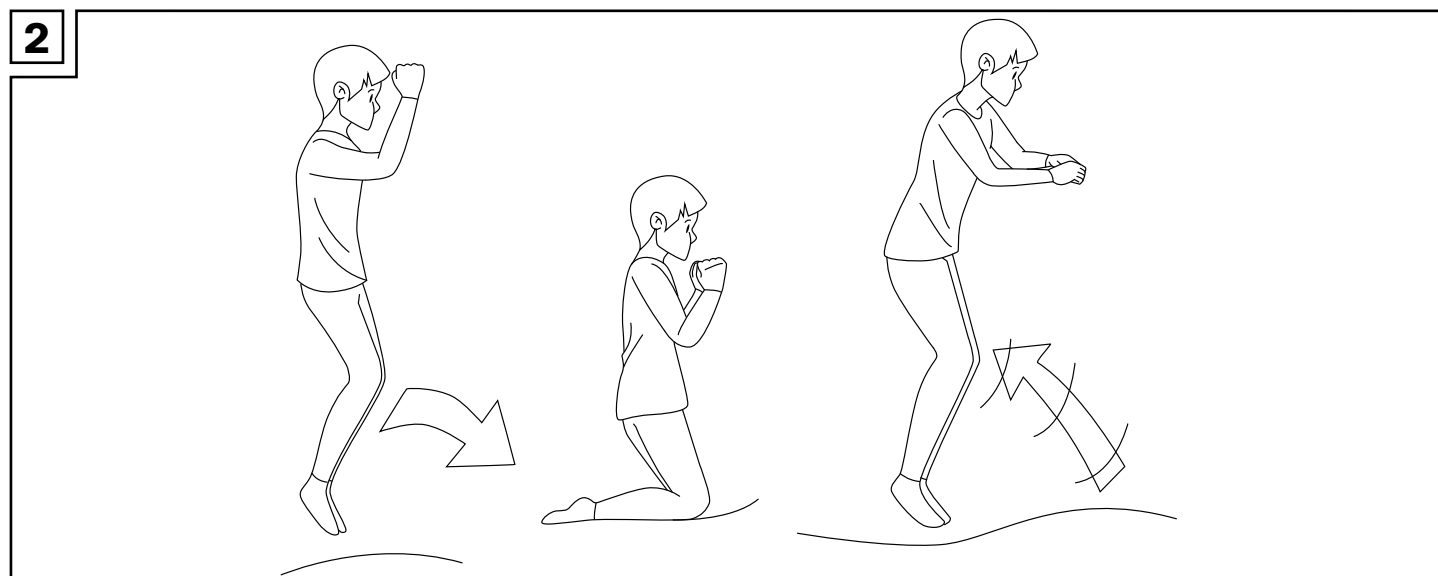
12.3 Basic jump (Fig. 1)

1. Stand in the middle of the trampoline and always keep your eyes on the marking while jumping!
2. Slowly raise your arms and push yourself up from the trampoline.
3. Land back on the marking. Do not jump too high!



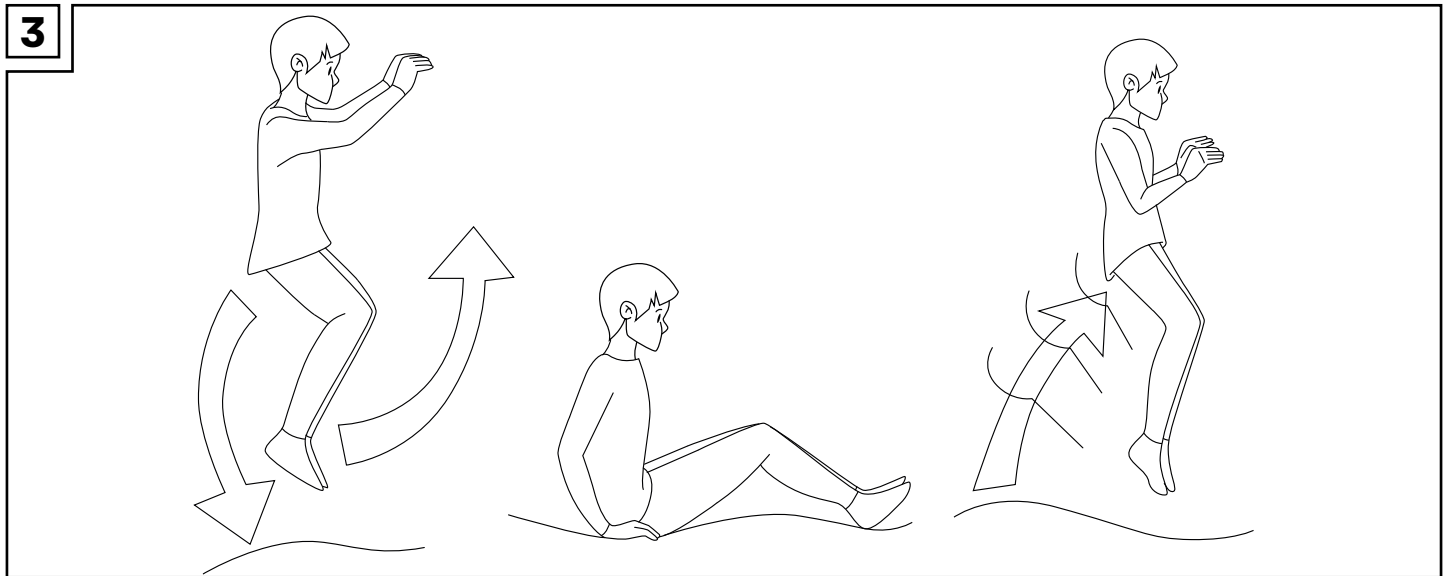
12.4 Knee jump (Fig. 2)

1. Jump up in the same way as the basic jump. Do not jump too high!
2. Try to land on your knees while keeping your upper body upright.
3. Try to get back on your feet when jumping back up.



12.5 Sitting jump (Fig. 3)

1. Jump up in the same way as the basic jump. Do not jump too high!
2. Try to land in a sitting position. Do not lock your elbows, but keep your arms and hands loosely by your hips.
3. Try to get back on your feet when jumping back up.



13. Maintenance

Maintenance is important for preserving the quality and safety of the trampoline. Observe the following important information to enjoy your trampoline over a long period of time.

WARNING!

You must perform the following checks at regular intervals at the beginning of and during the entire trampolining season. Failure to perform these required checks can lead to serious injury.

- Keep all sharp-edged and pointy objects away from the trampoline, as they may damage the jump mat.
- Do not use the trampoline:
 - if there are holes or tears in the jump mat.
 - if the jump mat is not taut.
 - if frame parts are broken.
 - if the frame padding is damaged, missing or not secured.
 - if springs are broken or missing. Replace these immediately.
 - if the screws and nuts are loose. Tighten all screws and nuts as needed.
- Check the trampoline for worn or missing parts before each use. The following wearing parts must regularly be checked for signs of wear: all covers and sharp edges, incl. jump mat, frame padding, safety net and foam sleeves of the net poles. Replace defective parts as needed.
- Before each use, check whether the poles, connectors and safety bolts/pins are undamaged and cannot come loose while the trampoline is being used.
- The safety net must be replaced if signs of wear are detected.
- Replace the safety net, jump mat and protective elements every 3 years.

14. Care

To ensure a long service life of the trampoline, regularly check the cleanliness of the jump mat and interior of the trampoline.

Clean the trampoline as follows:

1. Remove all debris from the trampoline, such as leaves.
2. Wipe off any build-up caused by rain with a damp cloth.
3. Then completely dry the cleaned areas with a dry cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents, as these may damage the material.

15. Storage

The following components must be dismantled in order to store parts of the trampoline:

- safety ring (ring pole (11), connectors (10))
- safety net (12)
- net poles (3/4)

These components must then be stored dry, clean and at room temperature. You can find more information on disassembling the trampoline in section "9. Disassembly".

WARNING!

Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure.

Note

To winter-proof the rest of the trampoline, a tarpaulin can be placed over the trampoline which should then be secured against the elements.

Store all parts of the trampoline dry, clean and at room temperature.

16. Accessories (optional)

You can order the following accessories for this trampoline from the service address:

- ladder
- jump mat
- safety net
- frame padding
- springs
- net poles
- spring pull T-hook
- ring poles
- connectors
- weather protection

Note

Use only original replacement parts and original accessories. These may be ordered from the service address.

17. Disposal

 Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.

 The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

18. Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 496351_2504

Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Service Ireland

 Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Service Malta

Tel.: 80062230

E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

Glossary

Jump mat

The jump mat is attached to the frame of the trampoline by springs. The jump mat is the surface that the user bounces on.

Frame padding

The frame padding is located on top of the trampoline between the jump mat and the trampoline frame. It protects the user from potential injury due to the taut springs.

Safety net

The safety net serves to protect the user from accidentally falling or jumping off the trampoline.

Spring

The extra long steel springs make it possible to jump high on the jump mat. These form the flexible connection between the jump mat and trampoline frame.

Spring pull T-hook

The spring pull T-hook is an important tool that is used to insert the tensioned springs into the trampoline frame. Springs should never be attached to the trampoline frame without a T-hook! Otherwise there is a risk of injury.

Ladder

The ladder helps users get on and off the trampoline. It is firmly attached to the frame under the frame padding. It must be used by only one person at a time.

Safety fastener

The safety fastener is located on the zip fastener of the safety net. It additionally ensures that the trampoline entrance is closed when someone is on the trampoline. The safety fastener must always be closed together with the zip fastener.

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Trampolin entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Trampolin vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Die Gebrauchsanweisung ist fester Bestandteil des Trampolins. Bewahren Sie sie, wie die Verpackung, für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Trampolin an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Gebrauchsanweisung mit. Dieses Trampolin muss von mindestens zwei Erwachsenen aufgebaut werden.

1. Lieferumfang/Teilebezeichnung (Abb. A)

- (1) Rahmenstange 8 x
 - (1a) Verbindungsstück mit Beinmuffe 8 x
 - (2) Winkelstange 4 x
 - (3) Netzstange 8 x
 - (4) Netzstange mit Halterung 8 x
 - (5) Verlängerungsstange 8 x
 - (6) Sprungmatte 1 x
 - (6a) Öse 56 x
 - (7) Rahmenschutz 1 x
 - (7a) Gummiband 8 x
 - (7b) Schlaufe 56 x
 - (8) Längsstange 2 x
 - (9) Querstange 2 x
 - (10) Verbindungsstück 8 x
 - (11) Ringstange 8 x
 - (12) Sicherheitsnetz 1 x
 - (12a) Reißverschluss 1 x
 - (12b) Sicherheitsverschluss 1 x
 - (12c) Gummiband mit Haken 56 x
 - (13) Federspanner 1 x
 - (14) Feder 56 x
 - (15) Seil 1 x
 - (16) Schelle 2 x
 - (17) Schraube M6 x 35 4 x
 - (18) Schraube M6 x 65 4 x
 - (19) Schraube, klein (M5 x 12) 16 x
 - (20) Schraube, groß (M6 x 70) 16 x
 - (21) Abstandshalter 16 x
 - (22) Unterlegscheibe, gebogen 20 x
 - (23) Schraubenmutter, groß 20 x
 - (24) Schraubenmutter, klein 16 x
 - (25) Flügelmutter 4 x
 - (26) Innensechskantschlüssel/Schraubendreher 1 x
 - (27) Werkzeug 1 x
- Gebrauchsanweisung 1 x

2. Technische Daten

Maße (aufgebaut): 330 x 250 cm (Ø x H)

Gewicht (inkl. Sicherheitsnetz und Leiter): 58,3 kg

Einstiegshöhe: 74 cm



Max. Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 10/2025



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieser Artikel mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Trampolin ist ein Spielzeug ab 6 Jahren und ausschließlich für die Verwendung im Freien vorgesehen. Das Trampolin ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Das Trampolin darf maximal mit 100 kg belastet werden! Das Trampolin ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

4. Verwendete Symbole und Signalwörter



ACHTUNG!

Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Hinweis

Weiterführende Informationen für den Gebrauch des Artikels.

5. Sicherheitshinweise



ACHTUNG!

- **Nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet. Erstickungsgefahr. Kleine Teile.**
- Das Trampolin ist für Kinder ab 6 Jahren geeignet, da Kinder unter 6 Jahren die physischen und dynamischen Eigenschaften der Sprungmatte sowie die koordinativ notwendigen Fähigkeiten unter Umständen nur sehr schwer einschätzen können.
- Das Trampolin ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Trampolin zu benutzen ist.
- Schwangere dürfen das Trampolin nicht benutzen.
- Keine Saltos schlagen. Ein Landen auf dem Kopf oder Genick kann zu schwerwiegenden Verletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tod führen!
- Führen Sie keine waghalsigen Sprünge durch und springen Sie nicht zu hoch oder über das Sicherheitsnetz hinaus!

- Nur für den Hausgebrauch.
- Führen Sie keine Sprungwettkämpfe oder Ähnliches durch.
- Springen Sie niemals von der Sprungmatte aus direkt auf den Fußboden! Durch den harten Aufprall besteht hohe Verletzungsgefahr!
- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr!
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind, z. B. durch Sprunggelenksverletzungen, Rückenleiden, Schwangerschaft.
- Verlassen Sie das Trampolin sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Achten Sie darauf, dass sich an Ihrer Kleidung keine spitzen Haken, Ösen oder Ähnliches befinden. Es besteht Verletzungsgefahr!
- Springen Sie niemals absichtlich in das Sicherheitsnetz oder darüber hinaus, versuchen Sie nicht sich daran hochzuziehen oder sich an den Sicherheitsring (Ringstangen und Verbindungsstücke) zu hängen. Es besteht Verletzungsgefahr!
- Vergewissern Sie sich vor dem Betreten des Trampolins, dass sich weder unter noch auf dem Trampolin Personen, Tiere oder Gegenstände befinden! Es besteht sowohl für das Tier als auch für den Benutzer Verletzungsgefahr!

5.1 Sicherheitshinweise zur Benutzung

- Achtung. Maximal 100 kg.
Dieses Trampolin ist für ein maximales Benutzergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Achtung. Nicht benutzen, wenn die Sprungmatte nass ist.
- Achtung. Vor dem Springen Taschen und Hände leeren.
- Achtung. Immer in die Mitte der Sprungmatte springen.
- Achtung. Während des Springens nicht essen.
- Achtung. Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.
- Achtung. Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen (regelmäßige Pausen einlegen).
- Achtung. Ohne Schuhe springen.
- Achtung. Bei starkem Wind das Trampolin sichern und nicht benutzen (siehe Abschnitt „11. Witterung“).
- Achtung. Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.
- Vor dem Springen den korrekten Sitz der Schaumstoffhüllen überprüfen.
- Achtung. Nur zur Verwendung im Freien.
- Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.
- Wenn Sie zu einer gesundheitlichen Risikogruppe gehören, konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- Das Trampolin ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, Verschleiß, Risse und fehlende Teile! Es darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden oder Mängel aufweist.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass das Trampolin ordnungsgemäß zusammengebaut ist und der Rahmenschutz und das Sicherheitsnetz sorgfältig befestigt und richtig positioniert sind.

- Springen Sie stets von der Markierung der Sprungmatte ab und versuchen Sie, auch wieder darauf zu landen. Wenn Sie mehr als 30 cm neben der Markierung landen, unterbrechen Sie Ihren Sprung sofort und starten Sie erneut von der Markierung aus.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch die Verbindung zwischen Standfüßen und Rahmenteilen.
- Richten Sie beim Springen Ihren Blick auf die Mitte des Trampolins. Dies hilft dabei, die Kontrolle zu behalten.
- Vergewissern Sie sich stets, dass die Aufsichtsperson mit dem Trampolin und seinen Eigenschaften vertraut ist.
- Springen Sie nur bei ausreichender Beleuchtung. Niemals im Dunkeln.

5.2 Sicherheitshinweise zum Aufbau

- Achtung. Das Trampolin muss von mind. zwei erwachsenen Personen entsprechend der Anleitung zusammengebaut und anschließend vor der ersten Nutzung überprüft werden.
- Achten Sie darauf, das Trampolin erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Achten Sie beim Aufbau darauf, dass Sie sich nicht klemmen! Tragen Sie beim Aufbau des Trampolins Schutzhandschuhe. Achten Sie auf Quetschstellen.
- Für den Aufbau werden selbstsichernde Schraubenmuttern verwendet. Diese sind für den einmaligen Aufbau geeignet und müssen nach dem Lösen erneuert werden.
- Es dürfen keine Fremdgegenstände an dem Sicherheitsnetz befestigt oder aufgehängt werden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile und Original-Zubehör. Kontaktieren Sie in diesem Fall unseren Kundenservice.
- Das Trampolin darf nur verwendet werden, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.

5.3 Wartung/Pflege

- Überprüfen Sie in regelmäßigen Abständen die Schraubverbindungen und ziehen Sie diese nach.
- Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Trampolin vor.
- Defekte Teile sind nur mit Original-Ersatzteilen auszutauschen. Kontaktieren Sie in diesem Fall unseren Kundenservice.
- Wechseln Sie das Sicherheitsnetz, die Sprungmatte, den Rahmenschutz und die Schaumstoffhüllen der Netzstangen alle 3 Jahre aus.



Hinweis

- Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie diese vor dem Betreten mit einem Gummiband zusammen!
- Wir empfehlen Ihnen ein langärmliges Oberteil und lange Hosen anzuziehen, um sich vor eventuellen Kratzern und Abschürfungen zu schützen. Die Kleidung muss enganliegend, aber bequem sein.
- Vermeiden Sie es, zu hoch zu springen, und überschätzen Sie sich nicht. Steigern Sie erst nach und nach die Sprungintensität, aber übertreiben Sie es nicht. Achten Sie stets darauf, dass Sie Ihre Sprünge unter Kontrolle haben.

6. Standort wählen

- Das Trampolin ist nicht zur Verwendung im Innenraum geeignet.
- Wählen Sie den Standort des Trampolins sorgfältig aus. Das Trampolin darf nicht auf harten Oberflächen aufgebaut werden.
- Das Trampolin darf nicht auf glatten Oberflächen, wie z. B. Fliesen, aufgestellt werden! Es könnte verrutschen!

- Stellen Sie das Trampolin auf eine ebene Fläche mit mind. 2 m Abstand von anderen Aufbauten und Hindernissen, z. B. Zäunen, Garagen, Häusern, ausladenden Zweigen, Wäscheleinen oder elektrischen Leitungen. Achten Sie darauf, dass besonders nach oben hin genügend Platz ist. Stellen Sie es nicht in der Nähe von Fenstern, Wänden, Bäumen etc. auf. Oberhalb des Trampolins sollte mind. 7,5 m Platz sein.
- Das Trampolin darf weder auf Beton, Asphalt oder ähnlich harten Oberflächen aufgestellt werden noch in der Nähe zu kollidierenden Einrichtungen, wie z. B. Planschbecken, Schaukeln, Rutschen, Klettergerüsten.
- Das Trampolin darf nicht in den Boden eingelassen werden.
- Stellen Sie das Trampolin an einen sicheren Ort, sodass es nicht wegwehen oder umkippen kann!
- Stellen Sie das Trampolin so auf, dass es andere Personen nach Gebrauch nicht unbeaufsichtigt verwenden können, und sichern Sie es vor unerlaubtem Gebrauch!

7. Aufbau

Nehmen Sie alle Teile im Freien aus der Verpackung und überprüfen Sie, ob alle Teile vollständig vorhanden sind. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.

ACHTUNG!

Das Trampolin muss aufgrund der Größe von mindestens zwei Erwachsenen aufgebaut und montiert werden.

ACHTUNG!

Tragen Sie beim Aufbau des Trampolins Schutzhandschuhe und achten Sie darauf, bedacht und vorsichtig zu arbeiten. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht klemmen! Es besteht Verletzungsgefahr!

Hinweis

Für den Aufbau werden selbstsichernde Schraubenmuttern verwendet. Diese sind für den einmaligen Aufbau geeignet und müssen nach dem Lösen erneuert werden.

7.1 Untergestell aufbauen (Abb. B-E)

Das Untergestell muss aus mehreren Rahmenstangen (1) zusammengesetzt werden. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Suchen Sie sich einen geeigneten Standort für das Trampolin aus. Nähere Informationen dazu erhalten Sie im Abschnitt „6. Standort wählen“.
2. Legen Sie die Rahmenstangen (1) mit den Öffnungen nach oben auf den Boden.
3. Setzen Sie die Rahmenstangen (1) nacheinander so zusammen, dass die Beinhülse des Verbindungsstücks (1a) mit der Öffnung nach unten zeigt.
4. Stecken Sie die Rahmenstangen (1) zu einem geschlossenen Kreis zusammen.

Hinweis

Die Enden der Rahmenstangen (1) müssen sich komplett im Verbindungsstück (1a) befinden.

5. Stecken Sie jeweils eine Winkelstange (2) und zwei Verlängerungsstangen (5) zu insgesamt vier Standfüßen zusammen.

Hinweis

Beim Feststecken muss es hörbar KLICK machen. Der Pin der Winkelstange (2) ist dann in die Pin-Bohrung der Verlängerungsstange (5) korrekt eingerastet.

6. Stecken Sie die Enden der vier Standfüße in die Beinmuffen der Rahmenstangen (1).

7.2 Sprungmatte einsetzen (Abb. F)

Die Sprungmatte (6) wird mit 56 Federn (14) gespannt. Die Reihenfolge des Einsetzens ist wichtig, damit eine gleichmäßige Verteilung der Kräfte gewährleistet wird. Durch die richtige Reihenfolge ist die Montage einfacher und sicherer. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Breiten Sie die Sprungmatte (6) innerhalb des Untergestells aus. Achten Sie darauf, dass die Markierung auf der Sprungmatte (6) nach oben gerichtet ist.

ACHTUNG!

Gehen Sie beim Einsetzen der Federn (14) vorsichtig vor! Die Federn (14) stehen beim Einsetzen unter Spannung! Es besteht Verletzungsgefahr!

ACHTUNG!

Gehen Sie beim Einsetzen der Federn (14) sorgfältig vor und befolgen Sie genau die nachfolgenden Anweisungen, damit die Sprungmatte (6) richtig eingesetzt wird. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr!

Hinweis

Die Sprungmatte (6) ist mit 56 Ösen (6a) ausgestattet und das Untergestell mit 56 Öffnungen auf der Oberseite.

Hinweis

Die Federn (14) haben zwei unterschiedliche Enden. Das fast geschlossene Ende wird in eine Öse (6a) der Sprungmatte (6) eingehakt. Das offene Ende wird in eine Öffnung des Untergestells eingehakt.

2. Wählen Sie einen beliebigen Punkt 0 aus, an dem Sie die erste Feder (14) einsetzen.
3. Haken Sie die Feder (14) mit dem fast geschlossenen Ende in eine Öse (6a) der Sprungmatte (6) ein.

ACHTUNG!

Benutzen Sie beim Befestigen der Federn (14) immer den Federspanner (13).

Achten Sie darauf, dass die Feder (14) komplett in der Öffnung des Untergestells einrastet. Ansonsten besteht Verletzungsgefahr!

4. Ziehen Sie kräftig und haken Sie die Feder (14) mit dem offenen Ende in eine Öffnung des Untergestells ein.
5. Zählen Sie 14 Ösen (6a) weiter und setzen Sie an der 14. Öse (6a) und Öffnung die zweite Feder (14) ein.
6. Zählen Sie wieder 14 Ösen (6a) weiter und setzen Sie auch an der 28. Öse (6a) und Öffnung (vom Punkt 0 aus gezählt) die dritte Feder (14) ein.
7. Zählen Sie wieder 14 Ösen (6a) weiter und setzen Sie auch an der 42. Öse (6a) und Öffnung (vom Punkt 0 aus gezählt) die vierte Feder (14) ein.
8. Setzen Sie vom Punkt 0 aus in die freie 7. Öse (6a) und Öffnung eine Feder (14) ein. Zählen Sie anschließend 14 Ösen (6a) und Öffnungen weiter und setzen Sie die nächste Feder (14) ein. Wiederholen Sie dies, bis Sie wieder bei 0 angekommen sind.

9. Setzen Sie vom Punkt 0 aus in die freie 4. Öse (6a) und Öffnung eine Feder (14) ein. Zählen Sie anschließend 7 Ösen (6a) und Öffnungen weiter und setzen Sie die nächste Feder (14) ein. Wiederholen Sie dies, bis Sie wieder bei 0 angekommen sind.
10. Setzen Sie die übrigen Federn (14) in die noch freien Ösen (6a) und Öffnungen in beliebiger Reihenfolge ein. Falls Sie eine Öse (6a) oder Öffnung übersehen haben, prüfen Sie nach, welche Feder (14) falsch eingesetzt ist, und setzen Sie sie an die richtige Position.

7.3 Leiter zusammenbauen (Abb. G)

1. Legen Sie die Längsstangen (8) nebeneinander hin.
2. Legen Sie eine Querstange (9) als Trittstufe auf die Längsstangen (8).
3. Fixieren Sie die Querstange (9) mithilfe von zwei Schrauben (17), zwei gebogenen Unterlegscheiben (22) und zwei großen Schraubenmuttern (23).

Hinweis

Nutzen Sie den Innensechskantschlüssel (26) und das Werkzeug (27).

4. Befestigen Sie die zweite Querstange (9), wie im vorherigen Schritt 3 beschrieben.

Hinweis

Prüfen Sie den festen Sitz von Schraubenmuttern (23) und Schrauben (17).

7.4 Leiter einhängen (Abb. H)

1. Haken Sie die gebogenen Enden der Längsstangen (8) zwischen zwei Standfüße über die Rahmenstange (1).

Hinweis

Befestigen Sie die Leiter an der Stelle, an der sich später der Eingang des Sicherheitsnetzes (12) befinden soll.

2. Halten Sie eine Schelle (16) unterhalb der Rahmenstange (1) auf Höhe des gebogenen Endes der Längsstange (8).
3. Befestigen Sie die Schelle (16) von oben mithilfe von zwei Schrauben (18) und zwei Flügelmuttern (25).
4. Wiederholen Sie Schritt 3 auf der anderen Seite der Leiter.

7.5 Rahmenschutz befestigen (Abb. I-J)

Der Rahmenschutz (7) sorgt für die Sicherheit und schützt vor Berührung mit den Federn (14). Die Montage muss sorgfältig erfolgen, damit keine Verletzungen beim Springen und/oder Fallen entstehen. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Legen Sie den Rahmenschutz (7) so auf die Sprungmatte (6), dass die Federn (14) und die Rahmenstangen (1) verdeckt sind.
2. Haken Sie die Gummibänder (7a) des Rahmenschlutzes (7) an den gegenüberliegenden Ösen (6a) der Sprungmatte (6), um die Rahmenstangen (1) herum, ein.
3. Nehmen Sie das Seil (15) und kneten Sie ein Ende des Seils an eine der Ösen (6a) der Sprungmatte (6).
4. Fädeln Sie das andere Ende des Seils (15) durch die Schlaufe (7b) des Rahmenschlutzes (7).
5. Fädeln Sie das Seil (15) wieder durch die nächste Öse (6a) der Sprungmatte (6).

Hinweis

Ziehen Sie das Seil (15) nach dem Einfädeln in jeder fünften bis zehnten Öse (6a) straff.

6. Wiederholen Sie die Schritte 4 und 5, bis Sie das Seil (15) einmal durch alle Ösen (6a) der Sprungmatte (6) und die Schlaufen (7b) des Rahmenschutzes (7) gefädelt haben.
7. Befestigen Sie die Enden des Seils (15) zu einem festen Knoten. Platzieren Sie ggf. verbleibende Restabschnitte des Seils (15) sicher unter dem Rahmenschutz (7).

7.6 Sicherheitsnetz montieren (Abb. K-O)

Das Sicherheitsnetz (12) wird mit einem Ring an den Netzstangen mit Halterung (4) befestigt. Der Ring besteht aus den Ringstangen (11) und den Verbindungsstücken (10), die zusammengesetzt und in das Sicherheitsnetz (12) gefädelt werden.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

1. Breiten Sie das Sicherheitsnetz (12) auf der Sprungmatte (6) aus.

Hinweis

Die Eingangsöffnung des Sicherheitsnetzes (12) muss sich zwischen zwei Standfüßen befinden und über der Leiter.

2. Stecken Sie auf ein Ende einer Ringstange (11) ein Verbindungsstück (10).

Hinweis

Die Aussparung des Verbindungsstücks (10) muss nach unten gerichtet sein und die Schraubenlöcher der Ringstangen (11) und Verbindungsstücke (10) müssen übereinanderliegen.

3. Schrauben Sie das Verbindungsstück (10) mithilfe einer kleinen Schraube (19) und einer kleinen Schraubenmutter (24) an die Ringstange (11). Nutzen Sie dazu den beiliegenden Innensechskantschlüssel/Schraubendreher (26) und das Werkzeug (27).

Hinweis

Die Ringstangen (11) und die Verbindungsstücke (10) müssen sich leicht ineinanderschieben lassen und dürfen nicht verkanten.

4. Wiederholen Sie diesen Schritt siebenmal.
5. Führen Sie die Ringstangen (11) mit den Verbindungsstücken (10) voran durch die oberen Öffnungen im Sicherheitsnetz (12).

ACHTUNG!

Führen Sie immer eine Ringstange (11) mit einem Verbindungsstück (10) voran durch die Öffnungen des Sicherheitsnetzes (12). Ansonsten besteht durch die scharfkantigen Enden der Ringstange (11) die Gefahr, das Sicherheitsnetz (12) zu beschädigen.

Hinweis

In jeder Öffnung des Sicherheitsnetzes (12) muss sich eine Ringstange (11) mit Verbindungsstück (10) und das Ende der nächsten Ringstange (11) befinden.

6. Verbinden Sie die Ringstangen (11) miteinander, indem Sie das freie Ende der nächsten Ringstange (11) in das Verbindungsstück (10) schieben.

7. Schrauben Sie das Ende der Ringstange (11) mithilfe einer kleinen Schraube (19) und einer kleinen Schraubenmutter (24) im Verbindungsstück (10) fest. Nutzen Sie dazu den beiliegenden Innensechskantschlüssel/Schraubendreher (26) und das Werkzeug (27).

 Hinweis

Der nächste Schritt, die Netzstangen (3) an den Rahmen und den Standfüßen zu befestigen, sollte durch zwei Erwachsene erfolgen.

 Hinweis

Die Netzstange (3) muss nach außen gewölbt sein.

8. Halten Sie jeweils zwei Abstandshalter (21) auf die Bohrlöcher der Beinmuffe (1a) und des Standfußes.

 Hinweis

Die Abstandshalter (21) haben zwei unterschiedliche Seiten für einen großen und einen kleinen Rohrdurchmesser. Die stärkere Wölbung (kleinerer Durchmesser) muss zu Ihnen zeigen.

9. Setzen Sie die Netzstange (3) mit ihren Bohrungen vor die Abstandshalter (21) und stecken Sie jeweils eine große Schraube (20) durch das Bohrloch der Beinmuffe (1a) und des Standfußes.
10. Setzen Sie auf das Ende der großen Schraube (20) eine Unterlegscheibe (22) und schrauben Sie die große Schraubenmutter (23) mithilfe des Werkzeugs (27) und des Innensechskantschlüssels/Schraubendrehers (26) fest.
11. Wiederholen Sie die vorherigen Schritte siebenmal.
12. Stecken Sie die Ringstangen (11) auf die Netzstangen mit Halterung (4).
13. Heben Sie mit zwei Personen gegenüberstehend das Sicherheitsnetz (12) an den Netzstangen mit Halterung (4) an und stecken Sie das offene Ende der Netzstangen mit Halterung (4) auf die Enden der Netzstangen (3).

7.7 Sicherheitsnetz befestigen (Abb. P)

Zur optimalen Sicherheit des Sicherheitsnetzes (12) muss dieses am Rahmen befestigt werden. Es müssen die Gummibänder mit Haken (12c) des Sicherheitsnetzes (12) an den gegenüberliegenden Ösen (6a) der Sprungmatte (6) befestigt werden.

Gehen Sie dabei wie folgt vor:

Beginnen Sie in der Nähe des Eingangs und befestigen Sie alle Gummibänder (12c) des Sicherheitsnetzes (12) an den Ösen (6a) der Sprungmatte (6).

 Hinweis

Der Reißverschluss (12a) am Sicherheitsnetz (12) muss geschlossen sein.

8. Gebrauch

Im Folgenden finden Sie Anweisungen und Hilfestellungen zum Gebrauch des Trampolins. Zur Sicherheit der Benutzer, Personen und Tiere im Umfeld müssen die Anweisungen der Anleitung befolgt werden.

 Hinweis

Machen Sie vor dem Betreten des Artikels einige Dehnübungen, um Ihre Muskeln langsam aufzuwärmen.

8.1 Betreten des Trampolins

1. Öffnen Sie den Sicherheitsverschluss (12b) und danach den Reißverschluss (12a) am Sicherheitsnetz (12).
2. Steigen Sie vorsichtig durch das Sicherheitsnetz (12). Achten Sie hierbei darauf, dass Sie nicht hängenbleiben.
3. Schließen Sie nach dem Betreten des Trampolins den Sicherheitsverschluss (12b) und dann den Reißverschluss (12a) am Sicherheitsnetz. Dies muss durch die Aufsichtsperson kontrolliert werden!

Hinweis

Die Sicherheitsöffnung kann grundsätzlich auch von innen geschlossen werden (siehe Abschnitt „8.2 Verlassen des Trampolins“). Schließen Sie zuerst den Sicherheitsverschluss (12b) und dann den Reißverschluss (12a).

8.2 Verlassen des Trampolins

1. Öffnen Sie den Reißverschluss (12a) und dann den Sicherheitsverschluss (12b) des Sicherheitsnetzes (12), um das Trampolin zu verlassen.
2. Setzen Sie sich auf den Rahmenschutz (7) und steigen Sie mit den Füßen zuerst durch die Öffnung des Sicherheitsnetzes (12).

ACHTUNG!

Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.

Hinweis

Schließen Sie nach dem Verlassen des Trampolins zuerst den Reißverschluss (12a) und dann den Sicherheitsverschluss (12b).

8.3 Trampolin verwenden

- Betreten Sie das Trampolin niemals ohne Aufsicht! Es muss immer eine erwachsene Person, die mit dem Trampolin und seinen Eigenschaften vertraut ist, anwesend sein!
- Verwenden Sie das Trampolin nicht, wenn die Sprungmatte nass ist!
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Verschleiß, Beschädigungen oder fehlende Teile! Das Trampolin darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

ACHTUNG!

Vergewissern Sie sich vor dem Betreten des Trampolins, dass sich weder unter noch auf dem Trampolin Personen, Tiere oder Gegenstände befinden! Es besteht sowohl für das Tier als auch für den Benutzer Verletzungsgefahr!

- Betreten Sie das Trampolin ausschließlich barfuß, auf Strümpfen oder mit Gymnastikschuhen!

ACHTUNG!

Schlagen Sie keine Saltos! Ein Landen auf dem Kopf oder Genick kann zu schwerwiegenden Verletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tod führen! Führen Sie keine waghalsigen Sprünge durch und springen Sie nicht zu hoch oder über das Sicherheitsnetz (12) hinaus! Führen Sie keine Sprungwettkämpfe oder Ähnliches durch!

- Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr!

9. Außerbetriebnahme

Bevor Sie das Trampolin transportieren (entfernter Standortwechsel) oder winterfest machen wollen, müssen Sie es abbauen.

Nutzen Sie für den Abbau die hier im Abschnitt „7. Aufbau“ beschriebenen Schritte. Gehen Sie beim Abbau in umgekehrter Reihenfolge der einzelnen Schritte vor.

Bauen Sie die Teile in folgender Reihenfolge ab:

1. Netzstange mit Halterung (4) mit Sicherheitsnetz (12) von Netzstange (3) entfernen
2. Sicherheitsnetz (12) lösen
3. Sicherheitsnetz (12) demontieren
4. Netzstangen (3) entfernen
5. Rahmenschutz (7) lösen und entfernen
6. Federn (14) und Sprungmatte (6) demontieren

ACHTUNG!

Entfernen Sie die Federn (14) nur mithilfe des mitgelieferten Federspanners (13). Gehen Sie beim Entfernen der Federn (14) sehr vorsichtig vor! Die Federn (14) stehen unter Spannung! Es besteht Verletzungsgefahr!

7. Untergestell zerlegen

10. Transport

Sie können das Trampolin an einen anderen, nahegelegenen Ort versetzen oder über weitere Strecken transportieren. Hierfür müssen folgende Punkte eingehalten werden:

10.1 Trampolin versetzen (nahegelegener Standortwechsel)

Möchten Sie das aufgebaute Trampolin einige Meter versetzen, benötigen Sie dazu mindestens zwei Personen. Gehen Sie wie folgt vor:

1. Kontrollieren Sie, dass sich keine Personen und/oder Tiere in der Nähe oder auf/unter dem Trampolin befinden.
2. Kontrollieren Sie den Weg, den Sie zurücklegen müssen, um das Trampolin zu versetzen. Achten Sie dabei auf Hindernisse.
3. Heben Sie das Trampolin mit mindestens zwei Personen etwas vom Boden ab.
4. Tragen Sie das Trampolin langsam und vorsichtig horizontal zum Boden.
5. Stellen Sie das Trampolin am gewünschten Standort ab. Achten Sie auf einen ebenen Untergrund.
6. Überprüfen Sie vor dem ersten Benutzen den sicheren Stand des Trampolins und den festen Sitz aller Teile.

10.2 Trampolin transportieren (entfernter Standortwechsel)

Möchten Sie das Trampolin über eine weite Strecke transportieren, müssen Sie es vorher komplett abbauen. Nähere Informationen zum Abbau des Trampolins erhalten Sie im Abschnitt „9. Außerbetriebnahme“.

11. Witterung

Bei starker Witterung (Sturm, Gewitter, Schneefall oder Hagel) muss das Trampolin gesichert oder abgebaut werden. Nähere Informationen zum Abbau des Trampolins erhalten Sie im Abschnitt „9. Außerbetriebnahme“.

ACHTUNG!

Das Trampolin darf nicht während eines Sturms oder Gewitters und während starken Windes verwendet werden! Demontieren Sie das Trampolin, wenn stürmisches Wetter oder winterliche Verhältnisse angesagt werden.

Bauen Sie bei rechtzeitiger Ankündigung eines Sturms und/oder Gewitters folgende Teile ab und bewahren Sie sie im Innenbereich auf:

- Sicherheitsnetz (12)
- Netzstangen (3/4)
- Rahmenschutz (7)
- Federn (14)
- Sprungmatte (6)

Bei Schneefall und sehr niedrigen Temperaturen sollte das Trampolin abgedeckt werden.

Hinweis

Falls Sie eine Plane nutzen, muss diese windfest verankert werden.

Sichern Sie das Trampolin bei starkem Wind, z. B. mithilfe von Stahlankern im Erdboden oder Gewichten, wie Sand- oder Wassersäcken. Entfernen Sie windfangende Elemente, wie das Sicherheitsnetz (12), die Netzstangen (3/4), den Rahmenschutz (7) und die Sprungmatte (6).

12. Sprungtechniken

Im Folgenden erhalten Sie wichtige Informationen zu verschiedenen Sprungtechniken und Tipps, wie Sie sich beim Springen verhalten sollten.

- Beginnen Sie mit ein paar ganz einfachen Sprüngen (Basis-Sprung), um sich langsam an die Eigenschaften des Trampolins zu gewöhnen.
- Springen Sie nicht zu hoch und versuchen Sie stets die Kontrolle zu behalten.
- Springen Sie stets von der weißen Markierung der Sprungmatte ab und versuchen Sie, auch wieder darauf zu landen! Achten Sie darauf, nicht am Rand zu landen!
- Üben Sie unbedingt das Abbrechen von Sprüngen, bevor Sie sich an kompliziertere Sprünge wagen! Beugen Sie dazu die Knie leicht, wenn Sie auf dem Trampolin landen (siehe „12.2 Sprung abbrechen“).
- Die Dauer der ununterbrochenen Benutzung begrenzen. Legen Sie regelmäßige Pausen ein.

12.1 Die 11 goldenen Regeln für unfallfreies Trampolinspringen

Im Folgenden lesen Sie die 11 goldenen Regeln für unfallfreies Trampolinspringen von Dr. med. Dr. disc. pol. Homayun Gharavi, renommierter Sportarzt, Sportwissenschaftler, 5facher Olympiarzt und Gründer der Deutschen Akademie für angewandte Sportmedizin (DAASM).

1. Kinder

Kinder bewegen sich intuitiv perfekt und können mit dem Trampolinspringen beginnen, sobald das Trampolin auf ihr Körpergewicht reagiert. Sind sie zu leicht, wird es nicht zu dem typischen Federn im Trampolin kommen. Dabei wird Ihr Kind ganz intuitiv nur die Höhe springen, die es auch während der Landung abfangen kann. Eine sichere Sache, die Muskulatur Ihres Kindes schon früh an sein Körpergewicht anzupassen und die altersgerechte Koordination zu trainieren.

2. Erwachsene

Als Erwachsener, besonders dann, wenn Sie nicht regelmäßig Sport treiben, sind Sie einem erhöhten Verletzungsrisiko im Trampolin ausgesetzt. Dies liegt an der Selbstüberschätzung. Trampolinspringen macht Spaß und weckt schnell und spielerisch das Kind in Ihnen. In den meisten Fällen ist Ihre Muskulatur jedoch nicht Ihrem Körpergewicht gewachsen, insbesondere dann nicht, wenn die Beschleunigung hinzukommt. Beginnen Sie daher langsam und bleiben Sie zunächst weit unter der Sprunghöhe, die Sie sich eigentlich zutrauen würden. Nähere Informationen zu Basis-Sprüngen erhalten Sie in den Abschnitten „12.3 Basis-Sprung“, „12.4 Knie-Sprung“ und „12.5 Sitz-Sprung“.

3. Sichern

ACHTUNG!

Vor dem Springen immer die Netzöffnung schließen.

Stellen Sie sicher, dass der Trampolinzugang (Reißverschluss + Sicherheitsverschluss) stets vollständig geschlossen ist, bevor mit dem Springen begonnen wird.

4. Nur allein

ACHTUNG!

Nur ein Benutzer. Kollisionsgefahr!

Springen mehrere Personen zeitgleich, steigt die Verletzungsgefahr. Insbesondere dann, wenn Groß und Klein zusammen springen. Die leichtere Person wird dabei einer ungleich höheren Verletzungsgefahr ausgesetzt. Wenn sich mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin bewegt, können Sprunghöhe und Landung schnell außer Kontrolle geraten. Riskieren Sie weder Ihre Gesundheit noch die Ihrer Schutzbefohlenen.

5. Nicht überschätzen!

ACHTUNG!

Keine Saltos schlagen. Ein Landen auf dem Kopf oder Genick kann zu schwerwiegenden Verletzungen, Lähmungen oder sogar zum Tod führen!

ACHTUNG!

Führen Sie keine waghalsigen Sprünge durch und springen Sie nicht zu hoch oder über das Sicherheitsnetz hinaus!

Trampolinspringen soll Spaß machen, missglückte Landungen können sich zulasten der Gesundheit auswirken. Probieren Sie also keine Experimente mit Sprüngen, die Sie (noch) nicht beherrschen. Ohne professionellen Trainer sollten Sie sich und Ihre Kinder nicht dazu motivieren!

6. Aufsicht

ACHTUNG!

Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.

Lassen Sie Ihre Kinder nicht allein springen. Kinder müssen stets beaufsichtigt werden, um bei einem etwaigen Fehlverhalten schnell eingreifen und korrigieren zu können.

7. Risiko senken

ACHTUNG!

Vergewissern Sie sich vor dem Betreten des Trampolins, dass sich weder unter noch auf dem Trampolin Personen, Tiere oder Gegenstände befinden! Es besteht sowohl für das Tier als auch für den Benutzer Verletzungsgefahr!

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind stets allein springt – und zwar ohne zusätzliches Spielzeug, Bälle oder Ähnliches, um eine Unfallgefahr zu reduzieren.

8. Orientierung

ACHTUNG!

Immer in der Mitte der Sprungmatte springen. Niemals am Rand!

Springen Sie mittig auf der Markierung der Sprungmatte. Dies hilft, die Orientierung zu behalten und im Zentrum zu landen.

9. Keine Schuhe

ACHTUNG!

Ohne Schuhe springen.

Schuhe gehören grundsätzlich nicht in ein Trampolin. Verschmutzungen durch Schuhe könnte die Sprungmatte beschädigen/schwächen. Am besten geeignet sind rutschfeste Socken.

10. Kontrolle

ACHTUNG!

Überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, Verschleiß, Risse und fehlende Teile! Es darf nicht verwendet werden, wenn es sichtbare Schäden oder Mängel aufweist.

Eltern müssen den technischen Zustand des Trampolins vor jedem Springen auf Festigkeit und Stabilität prüfen. Trampoline sind meist dauerhaft Wind und Wetter ausgesetzt. Beschädigte Sprungmatte, Sicherheitsnetz, Rahmenschutz oder Federn gehören ausgetauscht.

11. Nach dem Trampolinspringen

ACHTUNG!

Das Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen.

Es genügen nur wenige Minuten auf dem Trampolin, damit sich die ersten Schritte auf festem Boden eigenartig anfühlen. Beachten Sie, dass sich Ihr Nervensystem wieder an die Erdanziehung anpassen muss. Vermeiden Sie unmittelbar nach dem Trampolinspringen für einige Minuten das Springen und Landen auf hartem Boden.

12.1.1 Warum Trampolinspringen?

- Trampolinspringen ist eine körperliche Betätigung, die mit sanften organischen Kraftkurven die Muskulatur, die Sehnen, die Knochen und das Nervensystem spielerisch und gelenkschonend trainiert.

- Unsere Neuromotorik – das ist der Apparat aus Nervenzellen, der jede unserer Bewegungen steuert – ist im Trampolin anderen Reizen ausgesetzt als außerhalb des Trampolins auf festem Boden. Ganz intuitiv passt sich unser Hirn den federnden Kräften im Trampolin an. Das Gleiche passiert auch, nachdem wir das Trampolin wieder verlassen und uns auf hartem, nicht federndem Boden bewegen müssen. Beide Richtungen der Anpassung sind Ausdruck neuromotorischen Lernens. Sie spielen eine wichtige Rolle im Training und Aufbau unserer koordinativen Fähigkeiten, was insbesondere im Kindesalter zwischen 8 und 12 Jahren gefördert werden sollte.
- Wo wir uns auf wechselnde Kräfte einlassen und sie zu kontrollieren lernen, entwickeln wir die Fähigkeit, unvorhergesehene Veränderungen zu parieren. Dies nennen wir ‚Resilienz‘. Je ausgeprägter unsere Resilienz, umso effektiver die Sturzprophylaxe, da Stürze in den meisten Fällen die Unfähigkeit darstellen, unerwartete Kräfte zu kontrollieren.
- Bei bestimmten Erkrankungen, wie z. B. Osteoporose oder fortgeschrittener rheumatoider Arthritis, kann Trampolinspringen gefährlich und somit verboten sein. Je nach Knochendichte kann Trampolinspringen förderlich oder eben riskant für Sie werden. Fragen Sie daher Ihren Arzt oder Orthopäden, bevor Sie mit einer Vorerkrankung das Trampolin benutzen.

12.1.2 Was kennzeichnet ein gutes Trampolin?

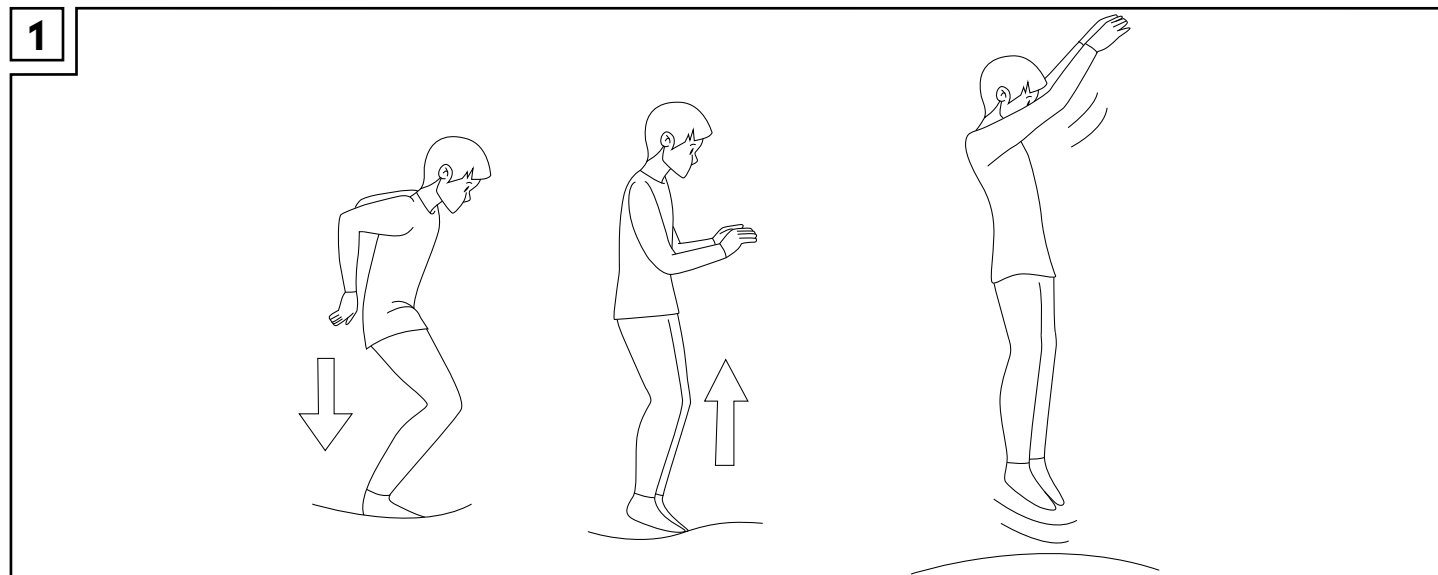
- **Standfestigkeit! Ein gutes Trampolin muss sicher stehen.**
- Der Artikel besitzt eine extra verbreiterte Beinkonstruktion für einen besonders sicheren Stand.
- Längere Federn gewährleisten eine weichere Landung und längere Beschleunigungswege. Das ist gelenkschonender und liefert ein besseres Sicherheitsgefühl.
- Das Sicherheitsnetz sollte robust und stabil eingefasst sein. Der Artikel besitzt ein Sicherheitsnetz, das in einer Doppelringfassung eingespannt ist und somit eine konkave Netzführung gewährleistet. Durch die konkave Netzführung wird der Nutzer zentraler auf der Sprungmatte geführt. Dies geschieht zunächst rein optisch, wenn der Nutzer aus Intuition schon einen gewissen Abstand zum eingewölbten Netz einhält. Im Falle eines unkontrollierten Absprungs in den Randbereich der Sprungfläche sorgt die konkave Netzführung für ein früheres Auffangen des Nutzers.
- Das Zentrum der Sprungmatte sollte zur verbesserten Orientierung eine Art Markierung haben, um besonders Anfängern eine gute Spielfläche zu bieten.

12.2 Sprung abbrechen

Wenn Sie einen Sprung abbrechen möchten, beugen Sie die Knie leicht, wenn Sie auf der Sprungmatte landen. Dadurch verlieren Sie langsam an Sprungkraft.

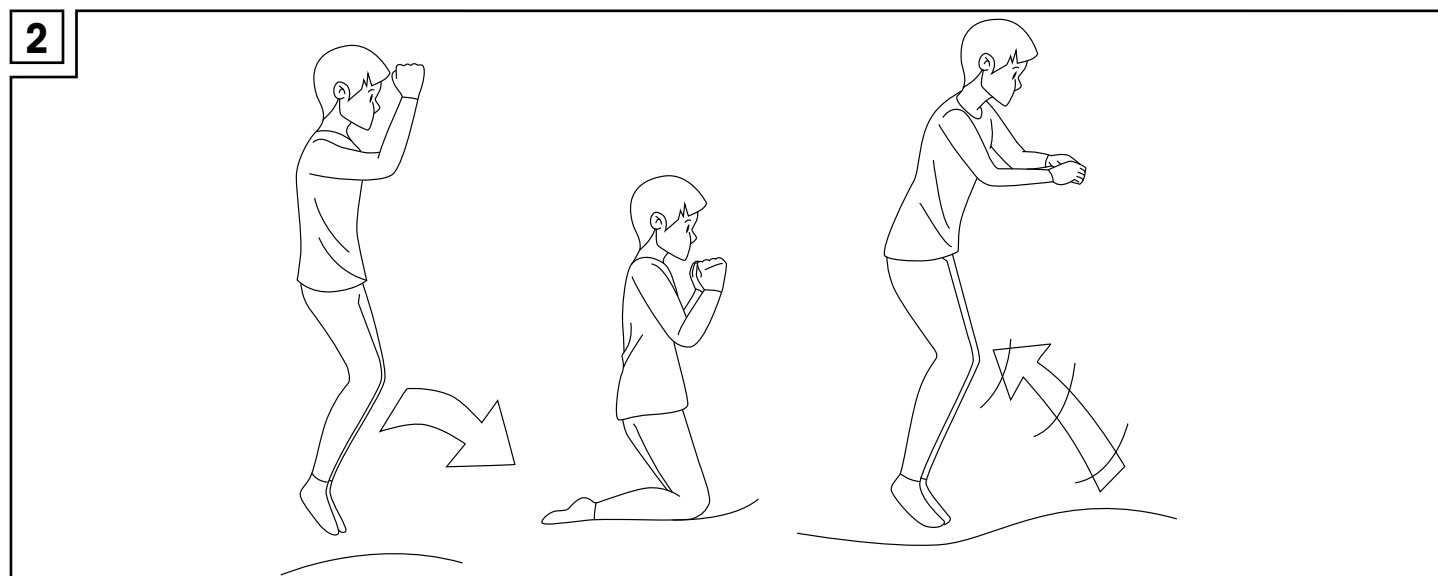
12.3 Basis-Sprung (Abb. 1)

1. Stellen Sie sich in die Mitte des Trampolins und richten Sie Ihre Augen beim Sprung stets auf die Markierung!
2. Schwingen Sie Ihre Arme langsam nach oben und stoßen Sie sich vom Trampolin ab.
3. Landen Sie wieder auf der Markierung. Nicht zu hoch springen!



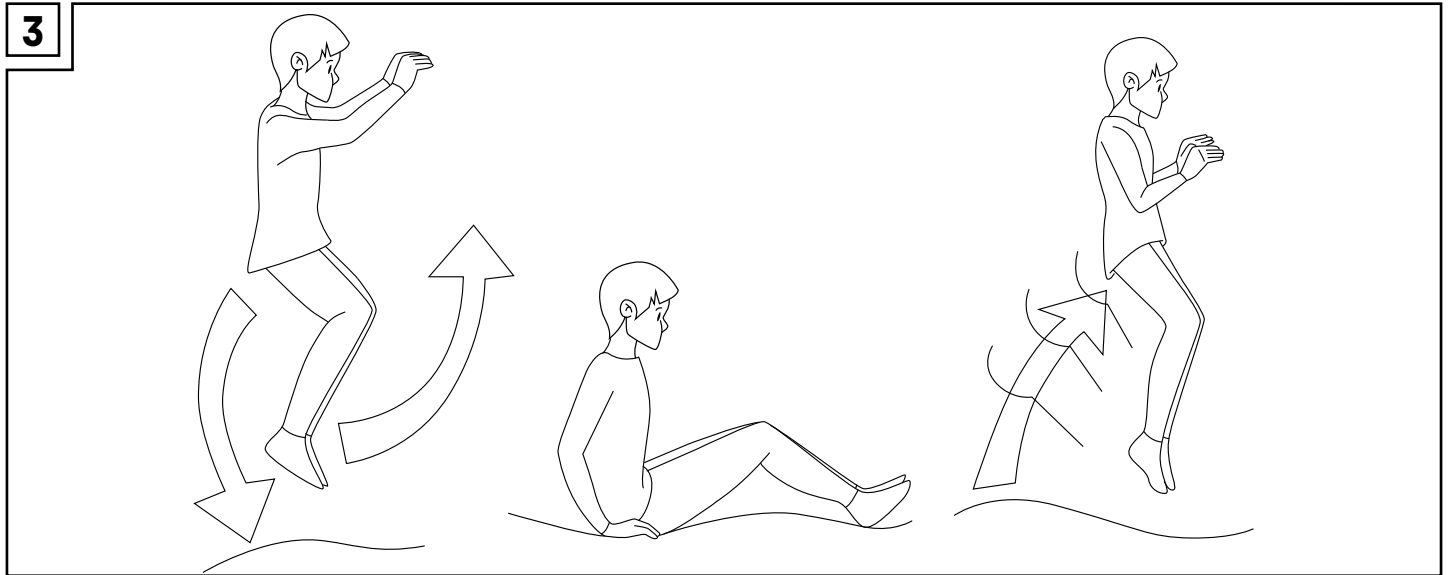
12.4 Knie-Sprung (Abb. 2)

1. Springen Sie wie beim Basis-Sprung ab. Springen Sie dabei nicht zu hoch!
2. Versuchen Sie auf den Knien zu landen, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt.
3. Versuchen Sie beim erneuten Abstoßen wieder auf die Füße zu gelangen.



12.5 Sitz-Sprung (Abb. 3)

1. Springen Sie wie beim Basis-Sprung ab. Springen Sie dabei nicht zu hoch!
2. Versuchen Sie in sitzender Position zu landen. Strecken Sie die Ellenbogen dabei nicht durch, sondern legen Sie die Arme und Hände ganz locker neben Ihre Hüften.
3. Versuchen Sie beim erneuten Abstoßen wieder auf die Füße zu gelangen.



13. Wartung

Wartung ist wichtig für den Erhalt der Qualität und Sicherheit des Trampolins. Beachten Sie folgende wichtige Informationen, um lange Freude an Ihrem Trampolin zu haben.

⚠ ACHTUNG!

Am Anfang und während der ganzen Trampolin-Saison müssen Sie in regelmäßigen Abständen folgende Kontrollen durchführen. Wird dieser Kontrollpflicht nicht nachgekommen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

- Alle scharfkantigen oder spitzen Gegenstände vom Trampolin fernhalten, da ansonsten eine Beschädigung der Sprungmatte droht.
- Das Trampolin nicht benutzen:
 - bei Löchern oder Rissen in der Sprungmatte.
 - wenn die Sprungmatte nicht gespannt ist.
 - bei kaputten Rahmenteilen.
 - bei beschädigtem, fehlendem oder nicht befestigtem Rahmenschutz.
 - bei kaputten oder fehlenden Federn. Tauschen Sie diese unverzüglich aus.
 - wenn die Schrauben und Schraubenmuttern locker sind. Ziehen Sie alle Schrauben und Schraubenmuttern bei Bedarf nach.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung auf verschlissene oder fehlende Teile. Folgende Verschleißteile sind regelmäßig auf Verschleißerscheinungen zu prüfen: alle Abdeckungen und scharfen Kanten inkl. Sprungmatte, Rahmenschutz, Sicherheitsnetz und Schaumstoffhüllen der Netzstangen. Tauschen Sie defekte Teile bei Bedarf aus.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Verwendung darauf, ob die Rohre, Steckverbindungen und die Sicherungsbolzen/Pins unbeschädigt sind und sich während des Springens nicht lösen können.
- Das Sicherheitsnetz muss ausgetauscht werden, wenn Verschleißerscheinungen zu erkennen sind.
- Wechseln Sie das Sicherheitsnetz, die Sprungmatte und die Schutzelemente alle 3 Jahre aus.

14. Pflege

Prüfen Sie für eine lange Lebensdauer des Trampolins regelmäßig die Sauberkeit der Sprungmatte und den Innenraum des Trampolins.

Reinigen Sie das Trampolin wie folgt:

1. Befreien Sie das Trampolin von allen Verschmutzungen, wie z. B. Laub.
2. Wischen Sie mit einem feuchten Tuch durch Regen entstandene Ablagerungen ab.
3. Trocknen Sie anschließend die gereinigten Stellen mit einem trockenen Tuch vollständig ab.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen, da sonst das Material beschädigt werden kann.

15. Lagerung

Um Teile des Trampolins zu lagern, müssen folgende Komponenten demontiert werden:

- Sicherheitsring (Ringstange (11), Verbindungsstücke (10))
- Sicherheitsnetz (12)
- Netzstangen (3/4)

Diese Komponenten müssen dann trocken, sauber und bei Raumtemperatur gelagert werden. Nähere Informationen zum Abbau des Trampolins erhalten Sie im Abschnitt „9. Außerbetriebnahme“.



ACHTUNG!

Unsachgemäße Lagerung des Trampolins kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen.



Hinweis

Um den restlichen Teil des Trampolins winterfest zu machen, kann eine Plane über das Trampolin gelegt werden, welche dann wind- und wetterfest befestigt werden muss.

Lagern Sie alle Teile des Trampolins trocken, sauber und bei Raumtemperatur.

16. Zubehör (optional erhältlich)

Sie haben die Möglichkeit, folgendes Zubehör für dieses Trampolin unter der Service-Adresse zu bestellen:

- Leiter
- Sprungmatte
- Sicherheitsnetz
- Rahmenschutz
- Federn
- Netzstangen
- Federspanner
- Ringstangen
- Verbindungsstücke
- Wetterschutz



Hinweis

Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile und Original-Zubehör. Dieses kann unter der Service-Adresse bestellt werden.

17. Hinweise zur Entsorgung

 Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

 Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

18. Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 496351_2504

 Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

 Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

 Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

 Service Belgien
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

Glossar

Sprungmatte

Die Sprungmatte wird mittels Federn am Rahmengestell des Trampolins befestigt. Die Sprungmatte ist der Bereich, auf dem gesprungen wird.

Rahmenschutz

Der Rahmenschutz liegt auf dem Trampolin zwischen Sprungmatte und Trampolinrahmen. Er schützt den Trampolinspringer vor möglichen Verletzungen an den gespannten Federn.

Sicherheitsnetz

Das Sicherheitsnetz dient zum Schutz vor ungewolltem Fallen oder Springen vom Trampolin.

Feder

Die extralangen Stahlfedern ermöglichen das hohe Springen auf der Sprungmatte. Sie sitzen als flexible Verbindung zwischen Sprungmatte und Trampolinrahmen.

Federspanner

Der Federspanner ist ein wichtiges Werkzeug, um die Federn unter Spannung in den Trampolinrahmen zu stecken. Ohne Federspanner sollte niemals eine Feder am Trampolinrahmen befestigt werden! Ansonsten besteht Verletzungsgefahr.

Leiter

Die Leiter dient als Ein- und Ausstiegshilfe. Sie wird fest am Rahmengestell unter dem Rahmenschutz befestigt. Sie darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.

Sicherheitsverschluss

Der Sicherheitsverschluss befindet sich am Reißverschluss des Sicherheitsnetzes. Er sichert zusätzlich den verschlossenen Eingang zum Trampolin, wenn sich eine Person auf dem Trampolin befindet. Der Sicherheitsverschluss muss immer zusammen mit dem Reißverschluss verschlossen sein.

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un trampoline de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec le trampoline.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

La notice d'utilisation fait partie intégrante du trampoline. Conservez-la soigneusement, ainsi que l'emballage, pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Si vous transmettez le trampoline à un tiers, veuillez toujours inclure cette notice d'utilisation. Ce trampoline doit être assemblé par au moins deux adultes.

1. Étendue de la livraison/désignation des pièces (fig. A)

- (1) barres de cadre 8 x
 - (1a) raccords avec manchon inclus 8 x
- (2) barres angulaires 4 x
- (3) barres de filet 8 x
- (4) barres de filet avec fixation 8 x
- (5) tiges télescopiques 8 x
- (6) tapis de saut 1 x
 - (6a) œillets 56 x
- (7) protection de cadre 1 x
 - (7a) bandes élastiques 8 x
 - (7b) boucles 56 x
- (8) barres longitudinales 2 x
- (9) barres transversales 2 x
- (10) raccords 8 x
- (11) barres de cercle 8 x
- (12) filet de sécurité 1 x
 - (12a) fermeture à glissière 1 x
 - (12b) fermeture de sécurité 1 x
 - (12c) bandes élastiques avec crochet 56 x
- (13) tendeur de ressort 1 x
- (14) ressorts 56 x
- (15) câble 1 x
- (16) pattes de fixation 2 x
- (17) vis M6 x 35 4 x
- (18) vis M6 x 65 4 x
- (19) petites vis (M5 x 12) 16 x
- (20) grandes vis (M6 x 70) 16 x
- (21) entretoises 16 x
- (22) rondelles incurvées 20 x
- (23) grands écrous 20 x
- (24) petits écrous 16 x
- (25) écrous papillons 4 x
- (26) clé hexagonale/tournevis 1 x
- (27) outil 1 x
- Notice d'utilisation 1 x

2. Caractéristiques techniques

Dimensions (monté) : 330 x 250 cm (Ø x H)

Poids (filet de sécurité et échelle inclus) : 58,3 kg

Hauteur de l'entrée : 74 cm



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) : 10/2025



Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions en vigueur.

3. Utilisation conforme à sa destination

Ce trampoline est un jouet pour les enfants à partir de 6 ans, destiné à être utilisé à l'extérieur. Le trampoline est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins commerciales. Le trampoline peut accepter une charge de 100 kg maximum ! Le trampoline n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

4. Pictogrammes et mots-clés utilisés



ATTENTION !

Ce mot-clé désigne un danger ayant un degré de risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures graves.



Remarque

Informations complémentaires pour l'utilisation de l'article.

5. Consignes de sécurité



ATTENTION !

- **Ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois. Danger d'étouffement. Petits éléments.**
- Le trampoline est adapté aux enfants à partir de 6 ans, car les enfants de moins de 6 ans peuvent avoir beaucoup de mal à évaluer les propriétés physiques et dynamiques du tapis de saut ainsi que les capacités de coordination requises.
- Le trampoline n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu de cette personne des instructions sur l'utilisation du trampoline.
- Les femmes enceintes ne sont pas autorisées à utiliser le trampoline.
- Ne pas faire de saltos. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut entraîner des blessures graves, une paralysie ou même la mort !
- Ne faites pas de sauts risqués et ne sautez pas trop haut ou au-delà du filet de sécurité !
- Réservé à un usage familial.

- Ne faites pas de concours de saut ou autres.
- Ne sautez jamais directement du tapis de saut sur le sol ! En raison de la dureté de l'impact, le risque de blessure est élevé !
- Un seul utilisateur. Danger de collision !
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé, par exemple des blessures aux articulations de la cheville, des problèmes de dos, grossesse.
- Quittez immédiatement le trampoline si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez un docteur sans tarder.
- Veillez à ce que vos vêtements n'aient pas de crochets, d'œilletons ou autres. Il y a un risque de blessure !
- Ne sautez jamais intentionnellement dans le filet de sécurité ou au-delà, n'essayez pas de vous tirer par le filet ou de vous suspendre à l'anneau de sécurité (barres de cercle et raccords). Il y a un risque de blessure !
- Avant d'entrer sur le trampoline, assurez-vous qu'aucune personne, aucun animal ou objet ne se trouve dessous ou dessus ! Il existe un risque de blessure pour l'animal et pour l'utilisateur !

5.1 Consignes de sécurité concernant l'utilisation

- Attention. 100 kg maximum.
Ce trampoline est conçu pour un poids d'utilisateur maximum de 100 kg. N'utilisez pas le trampoline si votre poids est supérieur à cette limite.
- Attention. Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.
- Attention. Vider les poches et les mains avant de sauter.
- Attention. Toujours sauter au milieu du tapis.
- Attention. Ne pas manger en sautant.
- Attention. Ne pas sortir en sautant.
- Attention. Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).
- Attention. Sauter sans chaussures.
- Attention. En cas de vent fort, protégez le trampoline et ne l'utilisez pas (voir section « 11. Conditions météorologiques »).
- Attention. Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.
- Avant de sauter, vérifiez que les mousses sont bien en place.
- Attention. À utiliser uniquement en extérieur.
- La surveillance d'un adulte est nécessaire.
- Si vous appartenez à un groupe à risque pour la santé, assurez-vous de consulter votre médecin avant d'utiliser le trampoline.
- Le trampoline n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si le trampoline est endommagé, usé, déchiré ou s'il manque des pièces ! Il ne doit pas être utilisé s'il présente des dommages ou des défauts visibles.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que le trampoline est correctement assemblé et que la protection du cadre et le filet de sécurité sont soigneusement fixés et correctement positionnés.
- Sauter toujours à partir du marquage sur le tapis de saut et essayez d'atterrir à nouveau sur celui-ci. Si vous atterrissez à plus de 30 cm du marquage, interrompez immédiatement votre saut et recommencez à partir du marquage.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la connexion entre les pieds et les parties du cadre.

- Fixez votre regard sur le centre du trampoline lorsque vous sautez. Cela permet de garder le contrôle.
- Veillez toujours à ce que le superviseur connaisse bien le trampoline et ses caractéristiques.
- Ne sautez que si l'éclairage est suffisant. Jamais dans l'obscurité.

5.2 Consignes de sécurité concernant le montage

- Attention. Le trampoline doit être monté par au moins deux adultes conformément à la notice de montage, puis vérifié avant la première utilisation.
- Veillez à n'utiliser le trampoline qu'une fois entièrement monté.
- Faites attention à ne pas vous pincer pendant le montage ! Portez des gants de protection lorsque vous installez le trampoline. Faites attention aux risques d'écrasement.
- Utilisez des écrous autobloquants pour l'assemblage. Ils sont conçus pour une installation unique et doivent être remplacés après avoir été desserrés.
- N'attachez ou ne suspendez aucun objet étranger au filet de sécurité.
- N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires d'origine. Pour ce faire, veuillez contacter notre service clientèle.
- Le trampoline ne doit être utilisé que s'il est correctement monté.

5.3 Maintenance/entretien

- Vérifiez les vis à intervalles réguliers et resserrez-les.
- N'apportez pas de modifications inappropriées au trampoline.
- Les pièces défectueuses doivent être remplacées uniquement par des pièces de rechange d'origine. Pour ce faire, veuillez contacter notre service clientèle.
- Remplacez le filet de sécurité, le tapis de saut, la protection du cadre et les revêtements en mousse des barres de filet tous les 3 ans.



Remarque

- Si vous avez les cheveux longs, attachez-les avec un élastique avant d'entrer !
- Nous vous recommandons de mettre un haut à manches longues et un pantalon long pour vous protéger des éventuelles éraflures et abrasions. Les vêtements doivent être serrés mais confortables.
- Évitez de sauter trop haut et ne vous surestimez pas. N'augmentez l'intensité du saut que progressivement, sans exagérer. Assurez-vous de toujours maîtriser vos sauts.

6. Choix de l'emplacement

- Le trampoline n'est pas adapté à une utilisation en intérieur.
- Choisissez avec soin l'emplacement du trampoline. Le trampoline ne doit pas être installé sur des surfaces dures.
- Le trampoline ne doit pas être placé sur des surfaces lisses telles que du carrelage ! Il pourrait glisser !
- Placez le trampoline sur une surface plane et à une distance d'au moins 2 m d'autres structures et obstacles, par exemple des clôtures, des garages, des maisons, des branches en saillie, des cordes à linge ou des câbles électriques. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace, en particulier en hauteur. Ne le placez pas près de fenêtres, murs, arbres, etc. Il doit y avoir un espace d'au moins 7,5 m au-dessus du trampoline.
- Le trampoline ne doit pas être placé sur du béton, de l'asphalte ou des surfaces dures similaires, ni à proximité d'équipements pouvant entraîner une collision, tels que des pataugeoires, balançoires, toboggans, structures d'escalade.

- Le trampoline ne doit pas être encastré dans le sol.
- Placez le trampoline dans un endroit sûr afin qu'il ne puisse ni s'envoler ni se renverser !
- Après utilisation, installez le trampoline de manière que personne d'autre ne puisse l'utiliser sans surveillance et protégez-le contre toute utilisation non autorisée !

7. Montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage et vérifiez qu'elles soient au complet. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter notre service clientèle.

ATTENTION !

En raison de ses dimensions, le trampoline doit être assemblé par au moins deux adultes.

ATTENTION !

Portez des gants de protection lorsque vous installez le trampoline et veillez à travailler avec soin et prudence. Faites attention à ne pas vous pincer ! Il y a un risque de blessure !

Remarque

Utilisez des écrous autobloquants pour l'assemblage. Ils sont conçus pour une installation unique et doivent être remplacés après avoir été desserrés.

7.1 Montage du cadre inférieur (fig. B à E)

Le cadre inférieur doit être assemblé à l'aide de plusieurs barres de cadre (1). Procédez comme suit :

1. Cherchez un emplacement adapté au trampoline. Pour plus d'informations, voir la section « 6. Choix de l'emplacement ».
2. Placez les barres du cadre (1) sur le sol, les orifices vers le haut.
3. Assemblez les barres de cadre (1) l'une après l'autre de manière à ce que le manchon du raccord (1a) soit tourné vers le bas.
4. Insérez toutes les barres du cadre (1) afin de former un grand cercle fermé.

Remarque

Les extrémités des barres du cadre (1) doivent se trouver entièrement dans le raccord (1a).

5. Connectez une barre angulaire (2) et deux rallonges (5) pour former un total de quatre pieds.

Remarque

Lors de l'emboîtement, un CLIC audible doit se faire entendre. La goupille des barres angulaires (2) est alors correctement engagée dans le trou de la tige télescopique (5).

6. Insérez les extrémités des quatre pieds sur les manchons des barres de cadre (1).

7.2 Ajustement du tapis de saut (fig. F)

Le tapis de saut (6) est tendu à l'aide de 56 ressorts (14). L'ordre d'ajustement est important pour s'assurer que les forces sont uniformément réparties. Le respect de cet ordre rend l'installation plus facile et plus sûre. Procédez comme suit :

1. Étendez le tapis de saut (6) sur le cadre inférieur. Veillez à ce que le marquage sur le tapis de saut (6) soit orienté vers le haut.

ATTENTION !

Procédez avec précaution lors de l'insertion des ressorts (14) ! Les ressorts (14) sont tendus lorsqu'ils sont insérés ! Il y a un risque de blessure !

ATTENTION !

Procédez avec précaution lors de l'insertion des ressorts (14) et suivez attentivement les instructions ci-dessous pour vous assurer que le tapis de saut (6) est correctement inséré. Dans le cas contraire, il existe un risque de blessure !

Remarque

Le tapis de saut (6) est équipé de 56 œillets (6a) et le cadre inférieur de 56 ouvertures sur la partie supérieure.

Remarque

Les ressorts (14) ont deux extrémités différentes. L'extrémité presque fermée est accrochée dans un œillet (6a) du tapis de saut (6). L'extrémité ouverte doit être insérée dans un orifice du cadre inférieur.

2. Sélectionnez le point 0 où insérer le premier ressort (14).
3. Accrochez le ressort (14) avec l'extrémité presque fermée dans un œillet (6a) du tapis de saut (6).

ATTENTION !

Utilisez toujours le tendeur de ressort (13) pour fixer les ressorts (14).

Assurez-vous que le ressort (14) s'enclenche complètement dans l'ouverture du cadre inférieur. Sinon, il y a un risque de blessure !

4. Tirez avec force et accrochez le ressort (14) avec l'extrémité ouverte dans une ouverture du cadre inférieur.
5. Comptez 14 œillets (6a) et insérez le deuxième ressort au niveau du 14e œillet (6a) et de l'ouverture du deuxième ressort (14).
6. Comptez à nouveau 14 œillets (6a) et insérez le troisième ressort (14) au niveau du 28e œillet (6a) et de l'ouverture (compté à partir du point 0).
7. Comptez à nouveau 14 œillets (6a) et insérez le quatrième ressort (14) au niveau du 42e œillet (6a) et de l'ouverture (compté à partir du point 0).
8. En partant du point 0, insérez un ressort (14) dans le 7e œillet libre (6a) et dans l'ouverture. Comptez ensuite 14 œillets (6a) et ouvertures et insérez le ressort suivant (14). Répétez cette opération jusqu'à atteindre à nouveau 0.
9. En partant du point 0, insérez un ressort (14) dans le 4e œillet libre (6a) et dans l'ouverture. Comptez ensuite 7 œillets (6a) et ouvertures et insérez le ressort suivant (14). Répétez cette opération jusqu'à atteindre à nouveau 0.
10. Insérez les ressorts restants (14) dans les œillets libres restants (6a) et les ouvertures dans n'importe quel ordre. Si vous avez manqué un œillet (6a) ou une ouverture, vérifiez quel ressort (14) est mal inséré et placez-le dans la bonne position.

7.3 Assembler l'échelle (fig. G)

1. Posez les barres longitudinales (8) les unes à côté des autres.
2. Posez une barre transversale (9) comme marche sur les barres longitudinales (8).
3. Fixez les barres transversales (9) à l'aide de deux vis (17), de deux rondelles incurvées (22) et de deux grands écrous (23).

Remarque

Utilisez la clé hexagonale (26) et l'outil (27).

4. Fixez la deuxième barre transversale (9) comme décrit dans l'étape 3 précédente.

Remarque

Vérifiez la bonne fixation des écrous (23) et des vis (17).

7.4 Accrocher l'échelle (fig. H)

1. Accrochez les extrémités incurvées des barres longitudinales (8) entre les deux pieds par-dessus la barre de cadre (1).

Remarque

Fixez l'échelle à l'endroit où se trouvera l'entrée du filet de sécurité (12).

2. Maintenez une patte de fixation (16) en dessous de la barre de cadre (1) à la hauteur de l'extrémité incurvée de la barre longitudinale (8).
3. Fixez les pattes de fixation (16) par le haut à l'aide de deux vis (18) et de deux écrous papillons (25).
4. Répétez l'étape 3 de l'autre côté de l'échelle.

7.5 Fixation de la protection de cadre (fig. I-J)

La protection de cadre (7) assure la sécurité et protège contre le contact avec les ressorts (14). Le montage doit être effectué avec soin afin d'éviter toute blessure lors d'un saut et/ou d'une chute. Procédez comme suit :

1. Posez la protection de cadre (7) sur le tapis de saut (6) de manière à ce que les ressorts (14) et les barres de cadre (1) soient recouverts.
2. Accrochez les bandes élastiques (7a) de la protection de cadre (7) aux œillets opposés (6a) du tapis de saut (6), autour des barres de cadre (1).
3. Prenez le câble (15) et nouez-en une extrémité à l'un des œillets (6a) du tapis de saut (6).
4. Enfilez l'autre extrémité du câble (15) dans la boucle (7b) de la protection de cadre (7).
5. Enfilez à nouveau le câble (15) dans l'œillet (6a) suivant du tapis de saut (6).

Remarque

Après l'avoir enfilé, tendez le câble (15) tous les cinq à dix œillets (6a).

6. Répétez les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que vous ayez enfilé une fois le câble (15) dans tous les œillets (6a) du tapis de saut (6) et dans les boucles (7b) de la protection de cadre (7).
7. Fixez les extrémités du câble (15) à un nœud solide. Le cas échéant, placez les sections restantes de la corde (15) en toute sécurité sous la protection du cadre (7).

7.6 Montage du filet de sécurité (fig. K-O)

Le filet de sécurité (12) est fixé par un anneau aux barres de filet avec support (4). L'anneau se compose des barres de cercle (11) et des raccords (10), qui sont assemblés et enfilés dans le filet de sécurité (12).

Procédez comme suit :

1. Étendez le filet de sécurité (12) sur le tapis de saut (6).

Remarque

L'ouverture du filet de sécurité (12) doit se trouver entre deux pieds et au-dessus de l'échelle.

2. Placez un raccord (10) sur une extrémité d'une barre de cercle (11).

Remarque

Le renforcement du raccord (10) doit être orienté vers le bas et les trous des vis des barres du cercle (11) et des raccords (10) doivent être alignés.

3. Vissez le raccord (10) à la barre de cercle (11) à l'aide d'une petite vis (19) et d'un petit écrou (24). Pour ce faire, utilisez la clé hexagonale/tournevis (26) et l'outil (27) fournis.

Remarque

Les barres du cercle (11) et les raccords (10) doivent s'emboîter facilement et ne doivent pas se bloquer.

4. Répétez sept fois cette étape.
5. Guidez les barres du cercle (11) avec les raccords (10) à travers les ouvertures supérieures du filet de sécurité (12).

ATTENTION !

Insérez toujours une barre de cercle (11) avec un raccord (10) à travers les ouvertures du filet de sécurité (12). Sinon, il existe un risque d'endommager le filet de sécurité (12) en raison des extrémités pointues de la barre de cercle (11).

Remarque

Dans chaque ouverture du filet de sécurité (12), il doit y avoir une barre de cercle (11) avec un raccord (10) et l'extrémité de la barre de cercle suivante (11).

6. Connectez les barres du cercle (11) entre elles en poussant l'extrémité libre de la barre de cercle suivante (11) dans le raccord (10).
7. Vissez l'extrémité de la barre de cercle (11) dans le raccord (10) à l'aide d'une petite vis (19) et d'un petit écrou (24). Pour ce faire, utilisez la clé hexagonale/tournevis (26) et l'outil (27) fournis.

Remarque

L'étape suivante, qui consiste à fixer les barres de filet (3) au cadre et aux pieds, doit être effectuée par deux adultes.

Remarque

La barre de filet (3) doit être courbée vers l'extérieur.

8. Maintenez deux entretoises (21) chacune sur les trous du manchon (1a) et du pied.

Remarque

Les entretoises (21) ont deux côtés différents pour un tube de grand et de petit diamètre. La partie bombée la plus forte (plus petit diamètre) doit pointer vers vous.

- Placez les trous de la barre de filet (3) en face des entretoises (21) et insérez une grande vis (20) à travers les trous du manchon (1a) et du pied.
- Placez une rondelle (22) sur l'extrémité de la vis (20) et serrez le grand écrou (23) à l'aide de l'outil (27) et de la clé hexagonale/du tournevis (26).
- Répétez les étapes précédentes sept fois.
- Placez les barres de cercle (11) sur les barres de filet avec le support (4).
- Soulevez le filet de sécurité (12) à deux en vous faisant face au niveau des barres du filet avec fixation (4) et insérez l'extrémité ouverte des barres du filet avec support (4) dans les extrémités des barres du filet (3).

7.7 Fixation du filet de sécurité (fig. P)

Pour une sécurité optimale du filet de sécurité (12), il doit être fixé au cadre. Les bandes élastiques du filet de sécurité (12) doivent être fixées avec des crochets (12c) aux œillets opposés (6a) du tapis de saut (6).

Procédez comme suit :

Commencez près de l'entrée et attachez toutes les bandes élastiques (12c) du filet de sécurité (12) aux œillets (6a) du tapis de saut (6).

Remarque

La fermeture à glissière (12a) du filet de sécurité (12) doit être fermée.

8. Utilisation

Vous trouverez ci-dessous les instructions et l'aide pour l'utilisation du trampoline. Pour la sécurité des utilisateurs, des personnes et des animaux à proximité, les instructions de la notice doivent être suivies.

Remarque

Avant d'entrer sur l'article, faites quelques exercices d'étirement afin d'échauffer lentement vos muscles.

8.1 Entrée sur le trampoline

- Ouvrez la fermeture de sécurité (12b), puis la fermeture à glissière (12a) du filet de sécurité (12).
- Montez prudemment à travers le filet de sécurité (12). Faites attention à ne pas vous coincer.
- Après être monté sur le trampoline, fermez la fermeture de sécurité (12b) et ensuite la fermeture à glissière (12a) du filet de sécurité. Cette opération doit être contrôlée par un superviseur !

Remarque

En principe, l'ouverture de sécurité peut également être fermée de l'intérieur (voir section « 8.2 Sortie du trampoline »). Fermez d'abord la fermeture de sécurité (12b), puis la fermeture à glissière (12a).

8.2 Sortie du trampoline

- Ouvrez la fermeture à glissière (12a), puis la fermeture de sécurité (12b) du filet de sécurité (12) pour quitter le trampoline.

2. Asseyez-vous sur la protection de cadre (7) et passez par l'ouverture du filet de sécurité (12), les pieds en premier.

ATTENTION !

Ne pas sortir en sautant.

Remarque

Après avoir quitté le trampoline, fermez d'abord la fermeture à glissière (12a), puis la fermeture de sécurité (12b).

8.3 Utilisation du trampoline

- N'entrez jamais sur le trampoline sans surveillance ! Une personne adulte connaissant le trampoline et ses caractéristiques doit toujours être présente !
- N'utilisez pas le trampoline si le tapis de saut est mouillé !
- Avant chaque utilisation, vérifiez si le trampoline est usé, endommagé ou s'il manque des pièces ! Le trampoline ne doit être utilisé qu'en parfait état !

ATTENTION !

Avant d'entrer sur le trampoline, assurez-vous qu'aucune personne, aucun animal ou objet ne se trouve dessous ou dessus ! Il existe un risque de blessure pour l'animal et pour l'utilisateur !

- N'entrez sur le trampoline que pieds nus, en chaussettes ou avec des chaussures de sport !

ATTENTION !

Ne faites pas de saltos ! Un atterrissage sur la tête ou le cou peut entraîner des blessures graves, une paralysie ou même la mort ! Ne faites pas de sauts risqués et ne sautez pas trop haut ou au-delà du filet de sécurité (12) ! Ne faites pas de concours de saut ou autres !

- Un seul utilisateur. Danger de collision !

9. Démontage

Vous devez démonter le trampoline avant de le transporter (déplacement à distance) ou de le ranger pour l'hiver.

Pour le démontage, suivez les étapes décrites dans la section « 7. Montage ». Lors du démontage, procédez dans l'ordre inverse des différentes étapes.

Démontez les pièces dans l'ordre suivant :

1. Enlever la barre de filet avec support (4) avec le filet de sécurité (12) de la barre de filet (3)
2. Desserrer le filet de sécurité (12)
3. Démonter le filet de sécurité (12)
4. Retirer les barres de filet (3)
5. Desserrer et retirer la protection de cadre (7)
6. Démonter les ressorts (14) et le tapis de saut (6)

ATTENTION !

Retirez les ressorts (14) uniquement à l'aide du tendeur de ressort (13) fourni. Procédez avec la plus grande précaution lors du retrait des ressorts (14) ! Les ressorts (14) sont tendus ! Il y a un risque de blessure !

7. Démonter le cadre inférieur

10. Transport

Vous pouvez déplacer le trampoline à proximité ou le transporter sur de plus longues distances. Les points suivants doivent être respectés :

10.1 Déplacement du trampoline (sur une courte distance)

Si vous souhaitez déplacer le trampoline de quelques mètres, vous aurez besoin d'au moins deux personnes. Procédez comme suit :

1. Vérifiez qu'aucune personne et/ou animal ne se trouve à proximité ou sur/sous le trampoline.
2. Vérifiez la distance à parcourir pour déplacer le trampoline. Faites attention aux obstacles.
3. Soulevez légèrement le trampoline du sol avec au moins deux personnes.
4. Portez lentement et soigneusement le trampoline à l'horizontale du sol.
5. Placez le trampoline à l'endroit désiré. Veillez à ce que le sol soit régulier.
6. Avant d'utiliser le trampoline pour la première fois, vérifiez que le trampoline est stable et que toutes les pièces sont bien en place.

10.2 Transport du trampoline (sur une longue distance)

Si vous souhaitez transporter le trampoline sur une longue distance, vous devez d'abord le démonter complètement. Pour plus d'informations sur le démontage du trampoline, veuillez vous référer à la section « 9. Démontage ».

11. Conditions météorologiques

En cas d'intempéries (tempête, orage, chute de neige ou grêle), le trampoline doit être sécurisé ou démonté. Pour plus d'informations sur le démontage du trampoline, veuillez vous référer à la section « 9. Démontage ».

ATTENTION !

Le trampoline ne doit pas être utilisé pendant une tempête ou un orage et par vent fort ! Démontez le trampoline si un orage ou des conditions hivernales sont annoncés.

Retirez les parties suivantes en temps voulu si un orage et/ou une tempête sont annoncés et stockez-les à l'intérieur :

- filet de sécurité (12)
- barres de filet (3/4)
- protection de cadre (7)
- ressorts (14)
- tapis de saut (6)

Le trampoline doit être couvert en cas de chutes de neige et de températures très basses.

Remarque

Si vous utilisez une bâche, elle doit être ancrée pour la protéger contre le vent.

Fixez le trampoline en cas de vent fort, par exemple à l'aide d'ancrages en acier dans le sol ou de poids tels que des sacs de sable ou des sacs d'eau. Enlevez les éléments qui peuvent être emportés par le vent tels que le filet de sécurité (12), les barres de filet (3/4), la protection de cadre (7) et le tapis de saut (6).

12. Techniques de saut

Vous trouverez ci-dessous des informations importantes sur les différentes techniques de saut et des conseils sur le comportement à adopter lors des sauts.

- Commencez par quelques sauts très simples (saut de base) pour vous habituer progressivement aux caractéristiques du trampoline.
- Ne sautez pas trop haut et essayez toujours de garder le contrôle.
- Sautez toujours à partir du marquage blanc sur le tapis de saut et essayez d'atterrir à nouveau sur celui-ci ! Veillez à ne pas atterrir sur le bord !
- N'oubliez pas de vous entraîner à l'arrêt des sauts avant d'essayer des sauts plus compliqués ! Pour ce faire, pliez légèrement les genoux lorsque vous atterrissez sur le trampoline (voir « 12.2 Arrêt du saut »).
- Limitez la durée d'utilisation ininterrompue. Faites régulièrement des pauses.

12.1 Les 11 règles d'or pour un saut sur trampoline sans accidents

La suite présente les 11 règles d'or pour un saut de trampoline sans accidents par le Dr méd. Dr Hodayun Ghara-vi, docteur en sciences politiques, médecin du sport renommé, scientifique du sport, 5 fois médecin olympique et fondateur de l'Académie allemande de médecine sportive appliquée (DAASM).

1. Les enfants

Les enfants se déplacent de manière intuitive et peuvent commencer à sauter sur le trampoline dès que celui-ci réagit au poids de leur corps. S'ils sont trop légers, les ressorts de trampoline typiques ne fonctionneront pas. Intuitivement, votre enfant ne sautera qu'à la hauteur à laquelle il peut être intercepté à l'atterrissage. Il s'agit d'une manière sûre d'adapter les muscles de votre enfant à son poids corporel dès son plus jeune âge et de l'entraîner à une coordination adaptée à son âge.

2. Les adultes

En tant qu'adulte, vous êtes exposés à un risque accru de blessures au trampoline, surtout si vous ne faites pas d'exercice régulièrement. Ceci est dû à la surestimation de ses propres capacités. Le saut sur trampoline est amusant et réveille l'enfant qui est en vous rapidement et de manière ludique. Cependant, dans la plupart des cas, vos muscles ne peuvent pas supporter le poids de votre corps, surtout lorsque l'on y ajoute de l'accélération. Par conséquent, commencez lentement et restez bien en dessous de la hauteur de saut à laquelle vous oseriez réellement sauter. Pour plus d'informations sur les sauts de base, veuillez vous référer aux sections « 12.3 Saut de base, 12.4 Saut à genoux et 12.5 Saut assis ».

3. Sécuriser

ATTENTION !

Toujours fermer l'ouverture du filet avant de sauter.

Assurez-vous que l'accès au trampoline (fermeture à glissière + fermeture de sécurité) est toujours complètement fermé avant de commencer à sauter.

4. Uniquement seul

ATTENTION !

Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision !

Si plusieurs personnes sautent en même temps, le risque de blessure augmente. C'est particulièrement le cas lorsque petits et grands sautent ensemble. La personne la plus légère est exposée à un risque de blessure beaucoup plus élevé. Si plus d'une personne est sur le trampoline en même temps, la hauteur de saut et l'atterrissage peuvent rapidement devenir incontrôlables. Ne mettez pas en danger votre santé ou celle des personnes sous votre responsabilité.

5. Ne pas se surestimer !

ATTENTION !

Pas de sauts périlleux. Un atterrissage sur la tête ou le cou peut entraîner des blessures graves, une paralysie ou même la mort !

ATTENTION !

Ne faites pas de sauts risqués et ne sautez pas trop haut ou au-delà du filet de sécurité !

Le saut sur trampoline doit être amusant, des atterrissages ratés peuvent être préjudiciables à la santé. Par conséquent, ne tentez pas d'expérimenter des sauts que vous ne maîtrisez pas (encore). Vous ne devez pas vous motiver ni motiver vos enfants à le faire sans formateur professionnel !

6. Surveillance

ATTENTION !

La surveillance d'un adulte est nécessaire.

Ne laissez pas vos enfants sauter seuls. Les enfants doivent être surveillés à tout moment afin de pouvoir intervenir et corriger rapidement tout manquement.

7. Réduire les risques

ATTENTION !

Avant d'entrer sur le trampoline, assurez-vous qu'aucune personne, aucun animal ou objet ne se trouve dessous ou dessus ! Il existe un risque de blessure pour l'animal et pour l'utilisateur !

Veillez à ce que votre enfant saute toujours seul, y compris sans jouets, ballons ou autres, pour réduire le risque d'accident.

8. Orientation

ATTENTION !

Sautez toujours au milieu du tapis de saut. Jamais sur les bords !

Sautez au centre sur le marquage du tapis de saut. Il permet de maintenir l'orientation et d'atterrir au centre.

9. Pas de chaussures

ATTENTION !

Sautez sans chaussures.

Les chaussures n'ont pas leur place sur un trampoline. La saleté des chaussures pourrait endommager/fragiliser le tapis de saut. Les chaussettes antidérapantes sont les plus adaptées.

10. Contrôle

ATTENTION !

Avant chaque utilisation, vérifiez si le trampoline est endommagé, usé, déchiré ou s'il manque des pièces ! Il ne doit pas être utilisé s'il présente des dommages ou des défauts visibles.

Les parents doivent vérifier l'état technique, la force et la stabilité du trampoline avant chaque saut. Généralement, les trampolines sont exposés en permanence au vent et aux intempéries. Le tapis de saut, le filet de sécurité, la protection de cadre ou les ressorts endommagés doivent être remplacés.

11. Après le saut sur trampoline

ATTENTION !

Ne pas sortir en sautant.

Quelques minutes seulement sur le trampoline suffisent pour que les premiers pas sur la terre ferme paraissent étranges. Veuillez noter que votre système nerveux doit s'adapter à nouveau à la gravité terrestre. Évitez de sauter et d'atterrir sur un sol dur pendant quelques minutes immédiatement après le saut de trampoline.

12.1.1 Pourquoi le saut sur trampoline ?

- Le saut sur trampoline est une activité physique qui utilise des courbes de force organiques douces pour entraîner les muscles, les tendons, les os et le système nerveux de manière ludique et douce pour les articulations.
- Notre activité neuro-motrice – c'est-à-dire la structure des cellules nerveuses qui contrôle chacun de nos mouvements – est exposée à des stimuli différents dans le trampoline et à l'extérieur du trampoline sur la terre ferme. Notre cerveau s'adapte intuitivement aux forces élastiques du trampoline. La même chose se produit lorsque nous quittons à nouveau le trampoline et que nous devons nous déplacer sur un sol dur et non élastique. L'adaptation dans les deux sens est une expression de l'apprentissage neuro-moteur. Ils jouent un rôle important dans la formation et le développement de nos capacités de coordination, qui doivent être favorisés, en particulier chez les enfants âgés entre 8 et 12 ans.
- Lorsque nous nous impliquons dans des forces changeantes et apprenons à les contrôler, nous développons notre capacité à parer les changements imprévus. C'est ce que l'on appelle la « résilience ». Plus notre résilience est prononcée, plus la prévention des chutes est efficace, car les chutes impliquent l'incapacité de contrôler des forces inattendues dans la plupart des cas.
- En cas de certaines maladies, telles que l'ostéoporose ou la polyarthrite rhumatoïde avancée, le saut sur trampoline peut être dangereux et donc interdit. Selon la densité osseuse, le saut sur trampoline peut être bénéfique ou même risqué pour vous. Vous devez donc consulter votre médecin ou votre chirurgien orthopédiste avant d'utiliser le trampoline si vous avez des antécédents médicaux.

12.1.2 Quelles sont les caractéristiques d'un bon trampoline ?

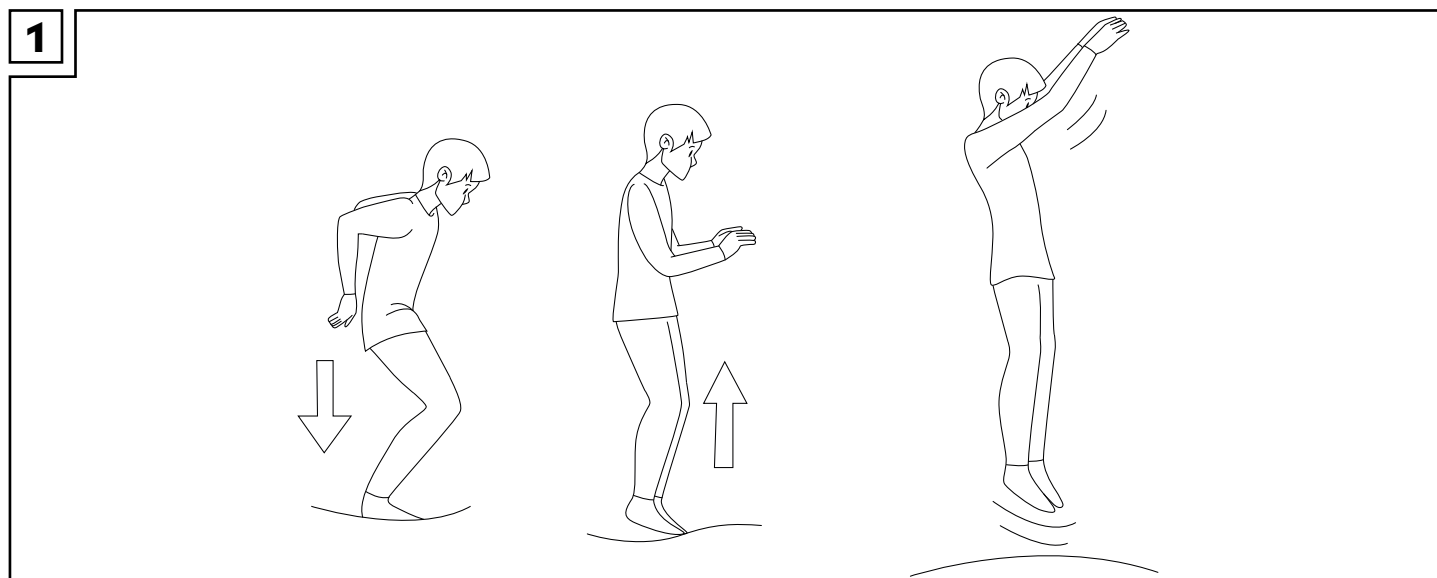
- **Stabilité ! Un bon trampoline doit être stable.**
- L'article est équipé d'une structure aux pieds spécialement écartés pour offrir une meilleure stabilité.
- Des ressorts plus longs assurent un atterrissage plus doux et des distances d'accélération plus longues. Ces derniers le rendent plus doux pour les articulations et procurent un plus grand sentiment de sécurité.
- Le filet de sécurité doit être fixé de manière solide et stable. L'article est équipé d'un filet de sécurité tendu dans un cadre à double anneau, assurant ainsi une forme concave au filet. Grâce à la forme concave du filet, l'utilisateur est guidé de manière plus centrale sur le tapis de saut. Cela se produit d'abord de manière purement visuelle, lorsque l'utilisateur garde intuitivement une certaine distance par rapport au filet voûté. En cas de saut non contrôlé dans la zone du bord de la surface de saut, le guidage concave du filet garantit que l'utilisateur est amorti plus tôt.
- Le centre du tapis de saut doit comporter une sorte de marquage pour une meilleure orientation, offrant une bonne surface de jeu, en particulier pour les débutants.

12.2 Arrêt du saut

Si vous voulez interrompre un saut, pliez légèrement les genoux lorsque vous atterrissez sur le tapis de saut. Vous allez progressivement perdre votre élan.

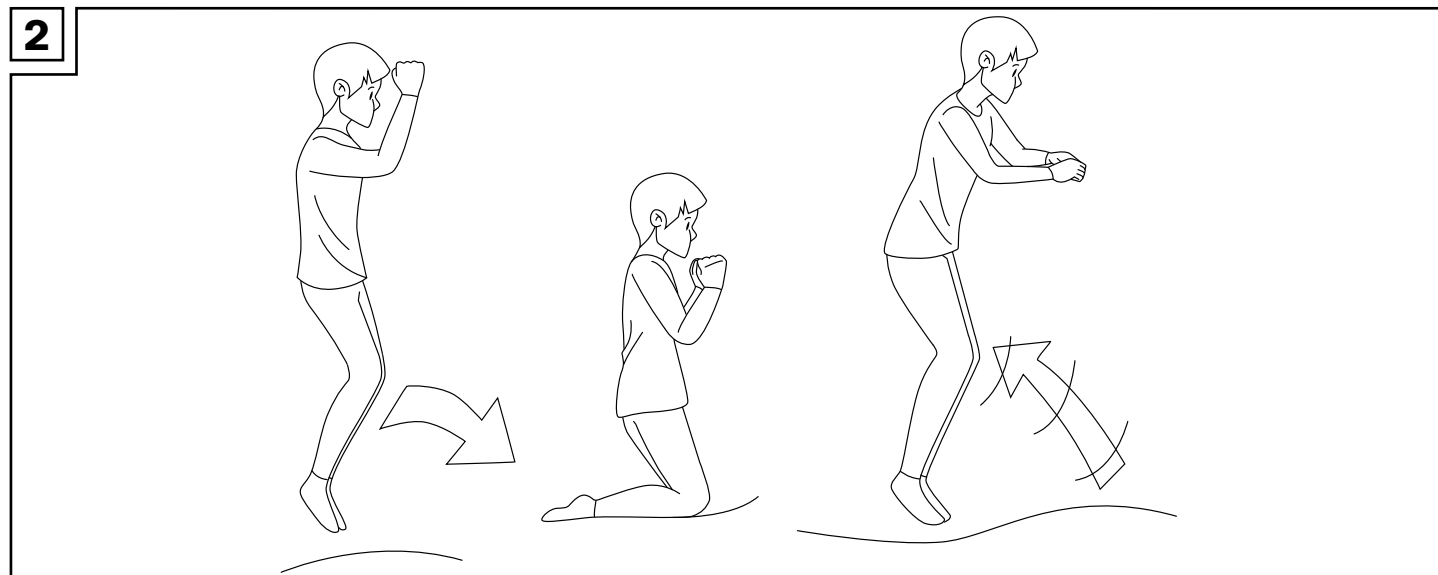
12.3 Saut de base (fig. 1)

1. Placez-vous au milieu du trampoline et fixez votre regard sur le marquage lorsque vous sautez !
2. Balancez vos bras lentement vers le haut et élanchez-vous.
3. Atterrissez sur le marquage. Ne sautez pas trop haut !



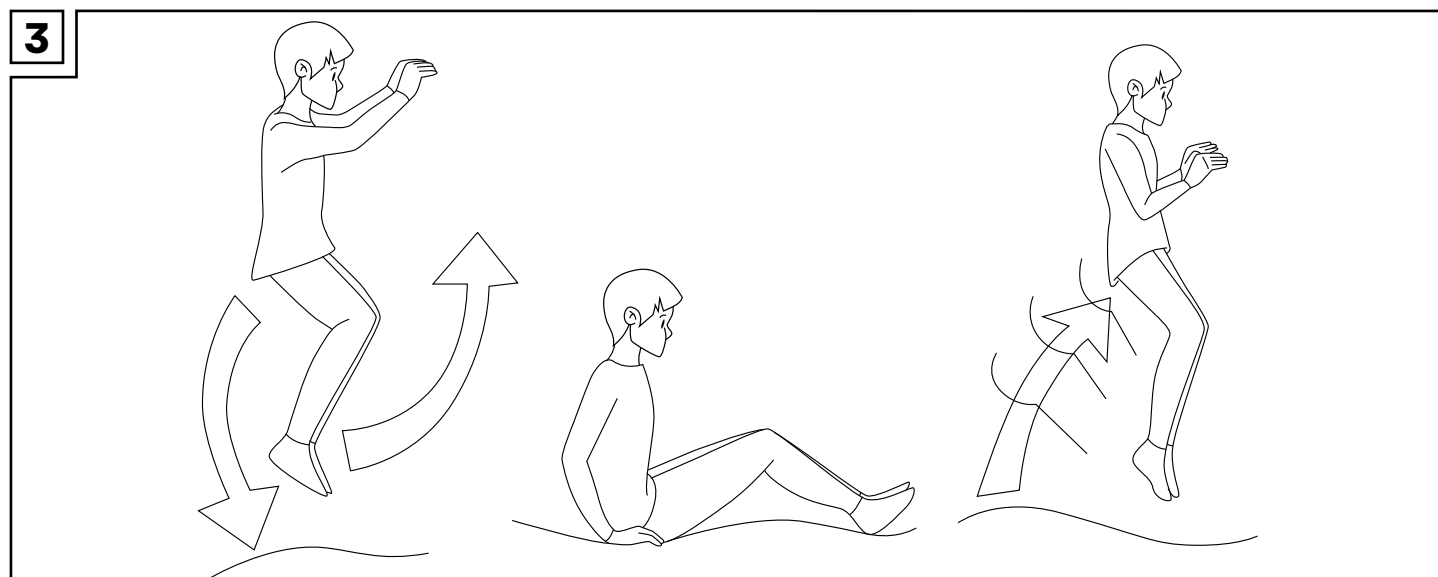
12.4 Saut à genoux (fig. 2)

1. Sautez de la même manière que pour le saut de base. Ne sautez pas trop haut !
2. Essayez d'atterrir sur vos genoux, en gardant le haut du corps droit.
3. Essayez de retomber sur vos pieds lorsque vous prenez appui.



12.5 Saut assis (fig. 3)

1. Sautez de la même manière que pour le saut de base. Ne sautez pas trop haut !
2. Essayez d'atterrir en position assise. N'étirez pas vos coudes, mais placez vos bras et vos mains sans serrer près de vos hanches.
3. Essayez de retomber sur vos pieds lorsque vous prenez appui.



13. Maintenance

L'entretien est important pour le maintien de la qualité et de la sécurité du trampoline. Veuillez noter les informations importantes suivantes pour vous assurer de profiter longtemps de votre trampoline.

ATTENTION !

Au début et tout au long de la saison de trampoline, vous devez effectuer les contrôles suivants à intervalles réguliers. Le non-respect de cette obligation d'inspection peut entraîner des blessures graves.

- Maintenez tout objet pointu ou tranchant éloigné du trampoline pour éviter d'endommager le tapis de saut.
- Ne pas utiliser le trampoline :
 - si le tapis de saut présente des trous ou des déchirures ;
 - si le tapis de saut n'est pas tendu ;
 - si des parties du cadre sont cassées ;
 - si la protection du cadre est endommagée, manquante ou lâche ;
 - si des ressorts sont cassés ou manquants. Remplacez-les immédiatement ;
 - si des vis et des écrous sont desserrés. Resserrez toutes les vis et tous les écrous si nécessaire.
- Avant chaque utilisation, vérifiez si le trampoline est usé ou s'il manque des pièces. Les pièces d'usure suivantes doivent être contrôlées régulièrement pour vérifier qu'elles ne présentent pas de signes d'usure : toutes les couvertures et les bords tranchants, y compris le tapis de saut, la protection de cadre, le filet de sécurité et le revêtement en mousse des barres de filet. Remplacez les pièces défectueuses si nécessaire.
- Vérifiez le trampoline avant chaque utilisation pour vous assurer que les barres, les connecteurs et les boulons/goupilles de sécurité ne sont pas endommagés et ne peuvent pas se détacher pendant les sauts.
- Le filet de sécurité doit être remplacé s'il présente des signes d'usure.
- Remplacez le filet de sécurité, le tapis de saut et les éléments de protection tous les 3 ans.

14. Entretien

Pour assurer la longévité du trampoline, vérifiez régulièrement la propreté du tapis de saut et de l'intérieur du trampoline.

Nettoyez le trampoline comme suit :

1. Débarrassez le trampoline de toute saleté, comme les feuilles.
2. Utilisez un chiffon humide pour essuyer les dépôts causés par la pluie.
3. Séchez ensuite entièrement les zones nettoyées avec un chiffon sec.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs, car le matériel pourrait être endommagé.

15. Stockage

Pour stocker les pièces du trampoline, les éléments suivants doivent être démontés :

- anneau de sécurité (barre de cercle (11), raccords (10))
- filet de sécurité (12)
- barres de filet (3/4)

Ces composants doivent ensuite être stockés au sec, propres et à température ambiante. Pour plus d'informations sur le démontage du trampoline, veuillez vous référer à la section « 9. Démontage ».

ATTENTION !

Le stockage non approprié du trampoline peut causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure.

Remarque

Pour protéger le reste du trampoline pendant l'hiver, vous pouvez le recouvrir d'une bâche qui doit alors être arri-
mée pour résister au vent et aux intempéries.

Conservez toutes les pièces du trampoline au sec, propres et à température ambiante.

16. Accessoires (disponibles en option)

Vous pouvez commander les accessoires suivants pour ce trampoline à l'adresse de service :

- échelle
- tapis de saut
- filet de sécurité
- protection de cadre
- ressorts
- barres de filet
- tendeur de ressort
- barres de cercle
- raccords
- protection contre les intempéries

Remarque

N'utilisez que des pièces de rechange et des accessoires d'origine. Ceux-ci peuvent être commandés à l'adresse
de service.

17. Mise au rebut

 Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

 Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en
vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des en-
fants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre
commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.

 Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recy-
clage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un
numéro identifiant le matériau.

18. Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH
accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de
garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et
de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être
considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fra-
giles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus. Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique.

Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 496351_2504

(FR) Service France

Tel. : 0800 919 270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

(CH) Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

(BE) Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Glossaire

Tapis de saut

Le tapis de saut est fixé au cadre du trampoline par des ressorts. Le tapis de saut est la zone sur laquelle le saut est effectué.

Protection de cadre

La protection du cadre est placée sur le trampoline entre le tapis de saut et le cadre du trampoline. Elle évite que l'utilisateur du trampoline ne se blesse sur les ressorts tendus.

Filet de sécurité

Le filet de sécurité sert de protection contre les chutes ou les sauts involontaires hors du trampoline.

Ressort

Les ressorts extra-longs en acier permettent de sauter en hauteur sur le tapis de saut. Elles constituent un lien flexible entre le tapis de saut et le cadre du trampoline.

Tendeur de ressort

Le tendeur de ressort est un outil important pour arrimer les ressorts sous tension au cadre du trampoline. Ne jamais attacher un ressort au cadre du trampoline sans tendeur de ressort ! Sinon, il y a un risque de blessure.

Échelle

L'échelle aide à monter et à descendre du trampoline. Elle est fixée au cadre sous la protection de cadre. Elle ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.

Fermeture de sécurité

La fermeture de sécurité est située sur la fermeture à glissière du filet de sécurité. Elle sécurise également l'entrée fermée du trampoline lorsqu'une personne se trouve sur le trampoline. La fermeture de sécurité doit toujours être fermée en même temps que la fermeture à glissière.

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardige trampoline gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met de trampoline vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

De gebruiksaanwijzing is een integraal onderdeel van de trampoline. Bewaar deze, net als de verpakking, zorgvuldig voor latere vragen. Geef deze gebruiksaanwijzing altijd mee als u de trampoline aan iemand anders geeft. Deze trampoline moet door ten minste twee volwassenen worden gemonteerd.

1. Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- (1) framebuis 8 x
 - (1a) verbindingsstuk met pootmof 8 x
- (2) hoekbuis 4 x
- (3) netbuis 8 x
- (4) netbuis met houder 8 x
- (5) verlengbuis 8 x
- (6) springmat 1 x
 - (6a) oog 56 x
- (7) beschermrand 1 x
 - (7a) rubberen band 8 x
 - (7b) lus 56 x
- (8) lengtebuis 2 x
- (9) dwarsbuis 2 x
- (10) verbindingsstuk 8 x
- (11) ringbuis 8 x
- (12) veiligheidsnet 1 x
 - (12a) rits 1 x
 - (12b) veiligheidssluiting 1 x
 - (12c) rubberen band met haak 56 x
- (13) veerspanner 1 x
- (14) veer 56 x
- (15) koord 1 x
- (16) klem 2 x
- (17) schroef M6 x 35 4 x
- (18) schroef M6 x 65 4 x
- (19) schroef, klein (M5 x 12) 16 x
- (20) schroef, groot (M6 x 70) 16 x
- (21) afstandshouder 16 x
- (22) sluitring, gebogen 20 x
- (23) moer, groot 20 x
- (24) moer, klein 16 x
- (25) vleugelmoer 4 x
- (26) binnenzeskantsleutel/schroevendraaier 1 x
- (27) gereedschap 1 x
- gebruiksaanwijzing 1 x

2. Technische gegevens

Afmetingen (gemonteerd): 330 x 250 cm (Ø x h)

Gewicht (incl. veiligheidsnet en ladder): 58,3 kg

Opstaphoogte: 74 cm



Max. belasting: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar): 10/2025



Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen.

3. Beoogd gebruik

Deze trampoline is speelgoed voor kinderen vanaf 6 jaar en uitsluitend bestemd voor gebruik buitenshuis. De trampoline is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor commerciële doeleinden. De trampoline mag tot maximaal 100 kg worden belast! De trampoline is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

4. Gebruikte symbolen en signaalwoorden



WAARSCHUWING!

Dit signaalwoord duidt op groot gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot ernstig letsel.



Aanwijzing

Uitgebreide informatie voor het gebruik van het artikel.

5. Veiligheidstips



WAARSCHUWING!

- **Niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden. Verstikkingsgevaar. Kleine onderdelen.**
- De trampoline is geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar, omdat kinderen jonger dan 6 jaar in bepaalde omstandigheden de fysische en dynamische eigenschappen van de springmat en het hiervoor vereiste coördinatievermogen niet goed kunnen inschatten.
- De trampoline is niet bestemd om door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, zintuiglijke of geestelijke vaardigheden, of met gebrekkige ervaring en/of kennis, gebruikt te worden, tenzij er toezicht op hen wordt gehouden door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid, of ze van deze persoon aanwijzingen ontvingen hoe de trampoline gebruikt dient te worden.
- Zwangere vrouwen mogen de trampoline niet gebruiken.
- Maak geen salto's. Als u op uw hoofd of nek landt, kan dat ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood tot gevolg hebben!
- Voer geen rokeloze sprongen uit en spring niet te hoog of boven het veiligheidsnet uit!
- Uitsluitend voor thuisgebruik.
- Houd geen springwedstrijden of iets dergelijks.

- Spring nooit direct van de springmat op de grond! Door de harde schok bestaat er kans op lichamelijk letsel!
- Er mag altijd maar één gebruiker de trampoline gebruiken. Gevaar voor botsingen!
- Gebruik de trampoline niet wanneer u gewond bent of wanneer uw gezondheid het gebruik niet toelaat, bijv. vanwege blessures aan de spronggewrichten, rugklachten, zwangerschap.
- Verlaat de trampoline meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Let erop dat er geen scherpe haken, ogen en dergelijke aan uw kleding zitten. Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!
- Spring nooit met opzet in het veiligheidsnet of erbovenuit en probeer nooit u eraan omhoog te trekken of aan de veiligheidsring (ringbuizen en verbindingstukken) te gaan hangen. Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!
- Verzeker u voordat u de trampoline betreedt ervan dat zich geen personen, dieren of voorwerpen op of onder de trampoline bevinden! Zowel voor deze personen of dieren als voor de gebruiker bestaat er kans op lichamelijk letsel!

5.1 Veiligheidstips voor het gebruik

- Waarschuwing. Maximaal 100 kg.
Deze trampoline is ontworpen voor een maximaal gebruikersgewicht van 100 kg. Gebruik de trampoline niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Waarschuwing. Niet gebruiken indien de mat nat is.
- Waarschuwing. Voor het springen handen en zakken leegmaken.
- Waarschuwing. Spring altijd in het midden van de mat.
- Waarschuwing. Niet eten tijdens het springen.
- Waarschuwing. Verlaat de trampoline niet met een sprong.
- Waarschuwing. Niet langdurig gebruiken, beperk de tijd (stop regelmatig).
- Waarschuwing. Spring zonder schoenen.
- Waarschuwing. Zet de trampoline vast bij harde wind en gebruik deze niet (zie de paragraaf "11. Weersomstandigheden").
- Waarschuwing. Lees de gebruiksaanwijzing.
- Controleer of de schuimrubberen hoezen correct zijn geplaatst voordat u gaat springen.
- Waarschuwing. De trampoline is alleen bestemd voor buitengebruik.
- Toezicht door volwassene vereist.
- Raadpleeg als u tot een medische risicogroep behoort altijd uw arts, voordat u de trampoline gebruikt.
- De trampoline is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik op beschadigingen, slijtage, scheuren en ontbrekende onderdelen! De trampoline mag niet worden gebruikt als deze zichtbare schade of gebreken vertoont.
- Controleer voor elk gebruik of de trampoline correct is gemonteerd en of de beschermrand en het veiligheidsnet zorgvuldig zijn bevestigd en juist zijn gepositioneerd.
- Spring telkens vanaf de markering op de springmat omhoog en probeer ook weer hierop te landen. Onderbreek uw sprong onmiddellijk als u meer dan 30 cm naast de markering landt en start opnieuw vanaf de markering.

- Controleer voor elk gebruik de verbindingen tussen de voeten en de framedelen.
- Richt tijdens het springen uw blik op het midden van de trampoline. Dit helpt u de controle te bewaren.
- Verzeker u steeds ervan dat de toezichthoudende persoon met de trampoline en de eigenschappen ervan vertrouwd is.
- Spring alleen als er voldoende verlichting is. Spring nooit in het donker.

5.2 Veiligheidstips voor de montage

- Waarschuwing. De trampoline moet door minimaal twee volwassen personen volgens de handleiding worden gemonteerd en vervolgens voor het eerste gebruik worden gecontroleerd.
- Gebruik de trampoline alleen wanneer deze volledig is gemonteerd.
- Let er bij de montage op dat u niet klem komt te zitten! Draag veiligheidshandschoenen tijdens de montage van de trampoline. Let op plekken waar u klem kunt raken.
- Voor de montage wordt gebruikgemaakt van zelfborgende moeren. Deze zijn geschikt voor eenmalig gebruik en moeten worden vervangen nadat ze zijn losgedraaid.
- Er mogen geen vreemde voorwerpen aan het veiligheidsnet worden bevestigd of opgehangen.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen en originele accessoires. Neem in dat geval contact op met onze klantenservice.
- De trampoline mag alleen worden gebruikt als deze correct is gemonteerd.

5.3 Onderhoud/verzorging

- Controleer de schroefverbindingen regelmatig en draai ze indien nodig aan.
- Breng geen veranderingen aan de trampoline aan die niet in overeenstemming zijn met het beoogd gebruik.
- Defecte onderdelen mogen alleen door originele reserveonderdelen worden vervangen. Neem in dat geval contact op met onze klantenservice.
- Vervang het veiligheidsnet, de springmat, de beschermrand en de schuimrubberen hoezen van de netbuizen om de 3 jaar.



Aanwijzing

- Bind als het lang is uw haar samen met een elastiek, voordat u de trampoline betreedt!
- Wij raden u aan, een bovenstuk met lange mouwen en een lange broek aan te trekken om uzelf tegen eventuele krassen en schaafwonden te beschermen. De kleding moet nauwsluitend en toch comfortabel zijn.
- Spring niet te hoog en overschat uzelf niet. Verhoog de intensiteit van de sprongen geleidelijk, maar overdrijf daarbij niet. Zorg er altijd voor dat u uw sprongen onder controle hebt.

6. Geschikte locatie kiezen

- De trampoline is niet geschikt voor gebruik binnenshuis.
- Kies de locatie voor de trampoline zorgvuldig uit. De trampoline mag niet op harde oppervlakken worden opgebouwd.
- De trampoline mag niet op gladde oppervlakken zoals tegels worden geplaatst! De trampoline kan verschuiven!

- Plaats de trampoline op een vlakke ondergrond en op een afstand van ten minste 2 m van andere constructies of obstakels, bijv. hekken, garages, huizen, uitstekende takken, waslijnen of elektrische leidingen. Zorg ervoor dat er vooral naar boven toe voldoende ruimte is. Plaats de trampoline niet in de buurt van ramen, muren, bomen enz. Boven de trampoline moet min. 7,5 m ruimte beschikbaar zijn.
- De trampoline mag niet op beton, asfalt of soortgelijke oppervlakken worden geplaatst en moet worden neergezet buiten het bereik van gebruikers van voorzieningen, zoals kinderbadjes, schommels, glijbanen, klimtoestellen, met wie de gebruiker in botsing kan komen.
- De trampoline mag niet in de grond worden verzonken.
- Plaats de trampoline op een beschutte locatie, zodat deze niet kan wegwaaien of omvallen!
- Plaats de trampoline zodanig dat andere personen deze niet zonder toezicht kunnen gebruiken en beveilig deze tegen ongeoorloofd gebruik!

7. Montage

Haal alle onderdelen in de openlucht uit de verpakking en controleer of alle onderdelen aanwezig en compleet zijn. Neem contact op met onze klantenservice als dit niet het geval is.

WAARSCHUWING!

Vanwege de grootte moet de trampoline door ten minste twee volwassenen worden opgebouwd en gemonteerd.

WAARSCHUWING!

Draag veiligheidshandschoenen tijdens de montage van de trampoline en ga bedachtzaam en voorzichtig te werk. Let erop dat u niet klem komt te zitten! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

Aanwijzing

Voor de montage wordt gebruikgemaakt van zelfborgende moeren. Deze zijn geschikt voor eenmalig gebruik en moeten worden vervangen nadat ze zijn losgedraaid.

7.1 Onderstel monteren (afb. B - E)

Het onderstel moet uit meerdere framebuizen (1) bestaan. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Zoek een geschikte locatie voor de trampoline uit. Meer informatie hierover vindt u in de paragraaf "6. Geschikte locatie kiezen".
2. Leg de framebuizen (1) met de openingen naar boven op de grond.
3. Zet de framebuizen (1) achtereenvolgens zo in elkaar dat de pootmof van het verbindingsstuk (1a) met de opening naar beneden wijst.
4. Schuif de framebuizen (1) in elkaar, zodat er een gesloten ring ontstaat.

Aanwijzing

De uiteinden van de framebuizen (1) moeten zich helemaal in het verbindingsstuk (1a) bevinden.

5. Schuif telkens een hoekbuis (2) en twee verlengbuizen (5) in elkaar, zodat er in totaal vier voeten ontstaan

Aanwijzing

Bij de vergrendeling moet een klik hoorbaar zijn. De pin van de hoekbuis (2) is dan correct in de pinboring van de verlengbuis (5) vastgeklikt.

6. Schuif de uiteinden van de vier voeten in de pootmoffen van de framebuizen (1).

7.2 Springmat plaatsen (afb. F)

De springmat (6) wordt met 56 veren (14) gespannen. Deze moet u in de juiste volgorde aanbrengen, zodat is gewaarborgd dat de krachten gelijkmatig worden verdeeld. Door de juiste volgorde aan te houden, is de montage eenvoudiger en veiliger. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Spreid de springmat (6) uit in het onderstel. Let erop dat de markering op de springmat (6) naar boven is gericht.

WAARSCHUWING!

Ga bij het aanbrengen van de veren (14) voorzichtig te werk! De veren (14) staan onder spanning als u ze aanbrengt! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

WAARSCHUWING!

Ga bij het aanbrengen van de veren (14) zorgvuldig te werk en volg de volgende aanwijzingen nauwkeurig op, zodat de springmat (6) juist wordt geplaatst. Anders bestaat er kans op lichamelijk letsel!

Aanwijzing

De springmat (6) is uitgerust met 56 ogen (6a) en het onderstel met 56 openingen aan de bovenzijde.

Aanwijzing

De veren (14) hebben twee verschillende uiteinden. Het bijna gesloten uiteinde wordt in een oog (6a) van de springmat (6) gehaakt. Het open uiteinde wordt in een opening van het onderstel gehaakt.

2. Kies een willekeurig punt 0 uit waar u de eerste veer (14) aanbrengt.
3. Haak de veer (14) met het bijna gesloten uiteinde in een oog (6a) van de springmat (6).

WAARSCHUWING!

Gebruik voor het bevestigen van de veren (14) altijd de veerspanner (13).

Let erop dat de veer (14) helemaal in de opening van het onderstel vastklikt. Anders bestaat er kans op lichamelijk letsel!

4. Trek hard aan de veer (14) en haak deze met het open uiteinde in een opening van het onderstel.
5. Tel 14 ogen (6a) verder en breng bij het 14e oog (6a) en de bijbehorende opening de tweede veer (14) aan.
6. Tel nogmaals 14 ogen (6a) verder en breng bij het 28e oog (6a) en de bijbehorende opening (geteld vanaf punt 0) de derde veer (14) aan.
7. Tel nogmaals 14 ogen (6a) verder en breng bij het 42e oog (6a) en de bijbehorende opening (geteld vanaf punt 0) de vierde veer (14) aan.
8. Breng, geteld vanaf punt 0, in het onbezette 7e oog (6a) en de bijbehorende opening een veer (14) aan. Tel vervolgens 14 ogen (6a) en bijbehorende openingen verder en breng de volgende veer (14) aan. Herhaal de procedure tot u weer bij 0 bent aangekomen.
9. Breng, geteld vanaf punt 0, in het onbezette 4e oog (6a) en de bijbehorende opening een veer (14) aan. Tel vervolgens 7 ogen (6a) en bijbehorende openingen verder en breng de volgende veer (14) aan. Herhaal de procedure tot u weer bij 0 bent aangekomen.

10. Breng de overige veren (14) in willekeurige volgorde in de nog onbezette ogen (6a) en bijbehorende openingen aan. Controleer als u een oog (6a) of opening over het hoofd hebt gezien, welke veer (14) onjuist is aangebracht en breng deze op de juiste positie aan.

7.3 Ladder monteren (afb. G)

1. Leg de lengtebuizen (8) naast elkaar.
2. Leg een dwarsbuis (9) als trede op de lengtebuizen (8).
3. Zet de dwarsbuis (9) vast met twee schroeven (17), twee gebogen sluitringen (22) en twee grote moeren (23).



Aanwijzing

Gebruik hiervoor de binnenzeskantsleutel (26) en het gereedschap (27).

4. Bevestig de tweede dwarsbuis (9) zoals beschreven in de vorige stap 3.



Aanwijzing

Controleer of de moeren (23) en schroeven (17) goed vastzitten.

7.4 Ladder monteren (afb. H)

1. Haak de gebogen uiteinden van de lengtebuizen (8) tussen twee voeten over de framebuis (1).



Aanwijzing

Bevestig de ladder op de plaats waar later de ingang van het veiligheidsnet (12) zich zal bevinden.

2. Houd een klem (16) onder de framebuis (1), ter hoogte van het gebogen uiteinde van de lengtebuis (8).
3. Bevestig de klem (16) van bovenaf met twee schroeven (18) en twee vleugelmoeien (25).
4. Herhaal stap 3 voor de andere kant van de ladder.

7.5 Beschermband bevestigen (afb. I - J)

De beschermband (7) dient voor de veiligheid en voorkomt dat u met de veren (14) in contact komt. De beschermband moet zorgvuldig worden gemonteerd, zodat er tijdens het springen en/of vallen geen letsel ontstaat. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Leg de beschermband (7) zodanig op de springmat (6) dat de veren (14) en framebuizen (1) bedekt zijn.
2. Haak de rubberen banden (7a) van de beschermband (7) om de framebuizen (1) heen in de tegenoverliggende ogen (6a) van de springmat (6).
3. Pak het koord (15) en knoop een uiteinde van het koord aan een van de ogen (6a) van de springmat (6).
4. Rijg het andere uiteinde van het koord (15) door de lus (7b) van de beschermband (7).
5. Rijg het koord (15) weer door het volgende oog (6a) van de springmat (6).



Aanwijzing

Trek het koord (15) strak na het rijgen in elk vijfde tot tiende oog (6a).

6. Herhaal de stappen 4 en 5 totdat u het koord (15) een keer door alle ogen (6a) van de springmat (6) en de lussen (7b) van de beschermband (7) hebt geregen.
7. Maak de uiteinden van het koord (15) vast met een knoop. Leg eventueel overblijvende resten van het koord (15) veilig onder de beschermband (7).

7.6 Veiligheidsnet monteren (afb. K - O)

Het veiligheidsnet (12) wordt met een ring aan de netbuizen met houder (4) bevestigd. De ring bestaat uit de ringbuizen (11) en de verbindingstukken (10), die in elkaar worden gezet en in het veiligheidsnet (12) worden geregen. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Spreid het veiligheidsnet (12) uit op de springmat (6).

Aanwijzing

De ingangsoopening van het veiligheidsnet (12) moet zich tussen twee voeten en boven de ladder bevinden.

2. Schuif een verbindingstuk (10) over het uiteinde van een ringbuis (11).

Aanwijzing

De uitsparing van het verbindingstuk (10) moet naar beneden zijn gericht en de schroefgaten van de ringbuizen (11) en verbindingstukken (10) moeten boven elkaar liggen.

3. Schroef het verbindingstuk (10) met behulp van een kleine schroef (19) en een kleine moer (24) vast aan de ringbuis (11). Gebruik hiervoor de meegeleverde binnenzeskantsleutel/schroevendraaier (26) en het gereedschap (27).

Aanwijzing

De ringbuizen (11) en de verbindingstukken (10) moeten gemakkelijk in elkaar kunnen worden geschoven en mogen niet scheeftrekken.

4. Herhaal deze stap zeven keer.
5. Voer de ringbuizen (11) met de verbindingstukken (10) voor door de bovenste openingen van het veiligheidsnet (12).

WAARSCHUWING!

Voer altijd een ringbuis (11) met een verbindingstuk (10) voor door de openingen van het veiligheidsnet (12). Omdat de uiteinden van de ringbuis (11) scherpe randen hebben, bestaat er anders het gevaar dat u het veiligheidsnet (12) beschadigt.

Aanwijzing

In elke opening van het veiligheidsnet (12) moet zich een ringbuis (11) met verbindingstuk (10) en het uiteinde van de volgende ringbuis (11) bevinden.

6. Verbind de ringbuizen (11) met elkaar door het vrije uiteinde van de volgende ringbuis (11) in het verbindingstuk (10) te schuiven.
7. Schroef het uiteinde van de ringbuis (11) met behulp van een kleine schroef (19) en een kleine moer (24) vast in het verbindingstuk (10). Gebruik hiervoor de meegeleverde binnenzeskantsleutel/schroevendraaier (26) en het gereedschap (27).

Aanwijzing

De volgende stap, de bevestiging van de netbuizen (3) aan het frame en de voeten, moet door twee volwassenen worden uitgevoerd.

Aanwijzing

De netbuis (3) moet naar buiten gebogen zijn.

8. Houd elk een afstandshouder (21) op de boring van de pootmof (1a) en de boring van de voet.

Aanwijzing

De afstandshouders (21) hebben twee verschillende zijden, een voor een grote en een voor een kleine buisdiameter. De sterkere kromming (kleinere diameter) moet naar u wijzen.

9. Breng de netbuis (3) aan en plaats de boringen voor de afstandshouders (21). Steek elk een grote schroef (20) door de boring van de pootmof (1a) en de boring van de voet.
10. Breng op het uiteinde van de grote schroef (20) een sluitring (22) aan en schroef de grote moer (23) vast met behulp van het gereedschap (27) en de binnenzeskantsleutel/schroevendraaier (26).
11. Herhaal de vorige stappen zeven keer.
12. Plaats de ringbuizen (11) op de netbuizen met houder (4).
13. Til met twee tegenover elkaar staande personen het veiligheidsnet (12) op aan de netbuizen met houder (4) en schuif de open uiteinden van de netbuizen met houder (4) over de uiteinden van de netbuizen (3).

7.7 Veiligheidsnet bevestigen (afb. P)

Het veiligheidsnet (12) moet direct aan het frame worden bevestigd, zodat de veiligheid optimaal wordt gewaarborgd. Er moeten rubberen banden met haken (12c) van het veiligheidsnet (12) aan de tegenoverliggende ogen (6a) van de springmat (6) worden bevestigd.

Ga hierbij als volgt te werk:

Begin in de buurt van de ingang en bevestig alle rubberen banden (12c) van het veiligheidsnet (12) aan de ogen (6a) van de springmat (6).

Aanwijzing

De rits (12a) van het veiligheidsnet (12) moet gesloten zijn.

8. Gebruik

Hieronder vindt u aanwijzingen en voorschriften met betrekking tot het gebruik van de trampoline. Ten behoeve van de veiligheid van gebruikers en personen en dieren in de omgeving moeten de aanwijzingen in deze handleiding in acht worden genomen.

Aanwijzing

Doe voordat u het artikel betreedt, enkele rekoefeningen om uw spieren langzaam op te warmen.

8.1 Betreden van de trampoline

1. Open de veiligheidssluiting (12b) en daarna de rits (12a) van het veiligheidsnet (12).
2. Stap voorzichtig door het veiligheidsnet (12). Let erop dat u hierbij niet ergens aan blijft haken.
3. Sluit na het betreden van de trampoline de veiligheidssluiting (12b) en daarna de rits (12a) van het veiligheidsnet. Dit moet door de toezichthoudende persoon worden gecontroleerd!

Aanwijzing

De opening van het veiligheidsnet kan in principe ook van binnenuit worden gesloten (zie de paragraaf "8.2 Verlaten van de trampoline"). Sluit eerst de veiligheidssluiting (12b) en dan de rits (12a).

8.2 Verlaten van de trampoline

1. Open de rits (12a) en dan de veiligheidssluiting (12b) van het veiligheidsnet (12) om de trampoline te verlaten.
2. Ga op de beschermrand (7) zitten en stap met de voeten eerst door de opening van het veiligheidsnet (12).

WAARSCHUWING!

Verlaat de trampoline niet met een sprong.

Aanwijzing

Sluit na het verlaten van de trampoline eerst de rits (12a) en dan de veiligheidssluiting (12b).

8.3 Trampoline gebruiken

- Betreed de trampoline nooit zonder dat er toezicht wordt gehouden! Er moet altijd een volwassen persoon aanwezig zijn die met de trampoline en de eigenschappen ervan vertrouwd is!
- Gebruik de trampoline niet wanneer de springmat nat is!
- Controleer de trampoline voor elk gebruik op slijtage, beschadigingen en ontbrekende onderdelen! De trampoline mag alleen in goede staat worden gebruikt!

WAARSCHUWING!

Verzekert u voordat u de trampoline betreedt ervan dat zich geen personen, dieren of voorwerpen op of onder de trampoline bevinden! Zowel voor deze personen of dieren als voor de gebruiker bestaat er kans op lichamelijk letsel!

- Betreed de trampoline uitsluitend blootvoets, op kousen of met turnschoenen!

WAARSCHUWING!

Maak geen salto's! Als u op uw hoofd of nek landt, kan dat ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood tot gevolg hebben! Voer geen roekeloze sprongen uit en spring niet te hoog of boven het veiligheidsnet (12) uit! Houd geen springwedstrijden of iets dergelijks!

- Er mag altijd maar één gebruiker de trampoline gebruiken. Gevaar voor botsingen!

9. Buitengebruikstelling

Voordat u de trampoline wilt transporteren (naar een locatie op grotere afstand) of winterklaar wilt maken, moet u deze demonteren.

Raadpleeg voor de demontage de in de paragraaf "7. Montage" beschreven stappen. Voer voor de demontage de afzonderlijke stappen in omgekeerde volgorde uit.

Demonteer de onderdelen in de volgende volgorde:

1. Verwijder de netbuis met houder (4) met veiligheidsnet (12) van de netbuis (3)
2. Maak het veiligheidsnet (12) los
3. Demonteer het veiligheidsnet (12)

4. Verwijder de netbuizen (3)
5. Maak de beschermrand (7) los en verwijder deze
6. Demonteer de veren (14) en de springmat (6)

WAARSCHUWING!

Verwijder de veren (14) alleen met behulp van de meegeleverde veerspanner (13). Ga bij het verwijderen van de veren (14) heel voorzichtig te werk! De veren (14) staan onder spanning! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

7. Neem het onderstel uit elkaar

10. Transport

U kunt de trampoline naar een andere, nabijgelegen locatie verplaatsen of deze over grotere afstanden transporteren. Hierbij moeten de volgende punten in acht worden genomen:

10.1 Trampoline verplaatsen (naar nabijgelegen locatie)

Als u de gemonteerde trampoline enkele meters wilt verplaatsen, moet u met ten minste twee personen zijn.

Ga als volgt te werk:

1. Controleer of zich geen personen en/of dieren op of onder de trampoline bevinden.
2. Controleer de weg die bij de verplaatsing van de trampoline moet worden afgelegd. Let daarbij op obstakels.
3. Til de trampoline met ten minste twee personen iets op van de grond.
4. Draag de trampoline langzaam, voorzichtig en evenwijdig aan de grond.
5. Zet de trampoline neer op de gewenste locatie. Let erop dat de ondergrond vlak is.
6. Controleer of de trampoline stevig staat en alle onderdelen goed vastzitten voordat u de trampoline voor het eerst in gebruik neemt.

10.2 Trampoline transporteren (naar locatie op grotere afstand)

Als u de trampoline over een langere weg wilt transporteren, moet u deze van tevoren helemaal demonteren.

Meer informatie over de demontage van de trampoline vindt u in de paragraaf "9. Buitengebruikstelling".

11. Weersomstandigheden

Bij zware weersomstandigheden (storm, onweer, sneeuwval of hagel) moet de trampoline worden vastgezet of gedemonteerd. Meer informatie over de demontage van de trampoline vindt u in de paragraaf "9. Buitengebruikstelling".

WAARSCHUWING!

De trampoline mag niet worden gebruikt tijdens een storm, tijdens onweer of bij harde wind! Demonteer de trampoline als stormachtig weer of winterse omstandigheden worden voorspeld.

Demonteer als een storm en/of onweer tijdig wordt aangekondigd, de volgende onderdelen en bewaar ze binnenshuis:

- veiligheidsnet (12)
- netbuizen (3/4)
- beschermrand (7)
- veren (14)

- springmat (6)

Bij sneeuwval en zeer lage temperaturen moet de trampoline worden afgedekt.



Aanwijzing

Als u een dekzeil gebruikt, moet dit windvast worden verankerd.

Zet de trampoline vast bij harde wind, bijv. met stalen ankers in de grond of met gewichten zoals zand- of waterzakken. Verwijder windvangende elementen zoals het veiligheidsnet (12), de netbuizen (3/4), de beschermrand (7) en de springmat (6).

12. Springtechnieken

Hieronder vindt u belangrijke informatie over de verschillende springtechnieken en krijgt u tips over hoe u zich tijdens het springen moet gedragen.

- Begin met een paar heel eenvoudige sprongen (basissprong) om langzaam te wennen aan de eigenschappen van de trampoline.
- Spring niet te hoog en probeer altijd de controle te bewaren.
- Spring telkens vanaf de witte markering op de springmat omhoog en probeer ook weer hierop te landen! Zorg ervoor dat u niet bij de rand landt!
- Oefen beslist het stoppen van sprongen, voordat u zich aan moeilijkere sprongen waagt! Buig hierbij uw knieën licht als u op de trampoline landt (zie "12.2 Sprong stoppen").
- Beperk de tijd van ononderbroken gebruik. Las regelmatig pauzes in.

12.1 De 11 gouden regels voor trampolinespringen zonder ongevallen

Hieronder leest u de 11 gouden regels voor trampolinespringen zonder ongevallen van dr. med. Dr. disc. pol. Homayun Gharavi, gerenommeerd sportarts, sportwetenschapper, 5-voudig Olympisch arts en oprichter van de DAASM, de Duitse Academie voor Toegepaste Sportgeneeskunde.

1. Kinderen

Kinderen bewegen uiterst intuïtief en kunnen met het trampolinespringen beginnen, zodra de trampoline op hun lichaamsgewicht reageert. Als ze te licht zijn, dan zal de trampoline niet genoeg veren. Voorts zal uw kind heel intuïtief alleen die hoogte springen waarbij het ook de landing kan opvangen. Op veilige wijze worden zodoende de spieren van uw kind al vroeg aan zijn lichaamsgewicht aangepast en wordt de bij de leeftijd passende coördinatie getraind.

2. Volwassenen

Vooral als u niet regelmatig sport, bestaat voor u als volwassene een grotere kans op lichamelijk letsel op de trampoline. Dit heeft te maken met zelfoverschatting. Trampolinespringen is leuk waardoor snel en op speelse wijze het kind in u naar boven komt. Maar in de meeste gevallen kunnen uw spieren uw lichaamsgewicht niet opvangen, vooral niet als de versnelling toeneemt. Begin daarom langzaam en blijf in eerste instantie ver onder de spronghoogte die u eigenlijk denkt aan te kunnen. Meer informatie over elementaire sprongen vindt u in de paragrafen "12.3 Basissprong", "12.4 Kniesprong" en "12.5 Zitsprong".

3. Beveiliging

WAARSCHUWING!

Lees de gebruiksaanwijzing.

Zorg ervoor dat de toegang naar de trampoline (rits en veiligheidssluiting) altijd volledig gesloten is, voordat het springen begint.

4. Niet meer dan één persoon

WAARSCHUWING!

Eén gebruiker tegelijk. Risico op botsen!

Als er meerdere personen gelijktijdig springen, neemt de kans op lichamelijk letsel toe. Vooral als jong en oud samen springen. De lichtere persoon wordt hierbij aan een veel groter gevaar voor lichamelijk letsel blootgesteld. Als meerdere personen gelijktijdig op de trampoline bewegen, kunnen springers de controle over spronghoogte en landing snel verliezen. Riskeer uw gezondheid en de gezondheid van uw beschermelingen niet.

5. Niet overschatten!

WAARSCHUWING!

Geen salto's. Als u op uw hoofd of nek landt, kan dat ernstig letsel, verlamming of zelfs de dood tot gevolg hebben!

WAARSCHUWING!

Voer geen roekeloze sprongen uit en spring niet te hoog of boven het veiligheidsnet uit!

Spring trampoline voor uw plezier. Mislukte landingen kunnen negatieve gevolgen voor de gezondheid hebben. Probeer geen sprongen uit te voeren die u (nog) niet beheerst. Laat u niet hiertoe verleiden en zet uw kinderen niet hiertoe aan zonder de begeleiding van een professionele trainer!

6. Toezicht

WAARSCHUWING!

Toezicht door volwassene vereist.

Laat uw kinderen niet alleen springen. Op kinderen moet altijd toezicht worden gehouden om bij mogelijk foutief gedrag snel te kunnen ingrijpen en corrigeren.

7. Risico verlagen

WAARSCHUWING!

Verzekert u voordat u de trampoline betreedt ervan dat zich geen personen, dieren of voorwerpen op of onder de trampoline bevinden! Zowel voor deze personen of dieren als voor de gebruiker bestaat er kans op lichamelijk letsel!

Zorg ervoor dat uw kind altijd alleen en zonder extra speelgoed, ballen en dergelijke springt om de kans op ongevallen te verminderen.

8. Oriëntatie

WAARSCHUWING!

Spring altijd in het midden van de springmat. Nooit bij de rand!

Spring midden op de markering van de springmat. Dit helpt u zich te oriënteren en in het midden te landen.

9. Geen schoenen

WAARSCHUWING!

Spring zonder schoenen.

Schoenen horen in principe niet thuis op een trampoline. Door het vuil van de schoenen kan de springmat beschadigd raken of zwakke plekken gaan vertonen. Antislipsokken zijn het meest geschikt.

10. Controle

WAARSCHUWING!

Controleer de trampoline voor elk gebruik op beschadigingen, slijtage, scheuren en ontbrekende onderdelen! De trampoline mag niet worden gebruikt als deze zichtbare schade of gebreken vertoont.

Elke keer dat er wordt gesprongen, moeten ouders van tevoren de technische staat van de trampoline op stevigheid en stabiliteit controleren. Trampolines worden meestal permanent blootgesteld aan weer en wind. Als de springmat, het veiligheidsnet, de beschermrand beschadigd is of de veren beschadigd zijn, moeten ze worden vervangen.

11. Na het trampolinespringen

WAARSCHUWING!

Verlaat de trampoline niet met een sprong.

Al nadat er een paar minuten op de trampoline is gesprongen, kunnen de eerste stappen op vaste grond vreemd aanvoelen. Houd er rekening mee dat uw zenuwen weer moeten wennen aan de zwaartekracht. Voer onmiddellijk na het trampolinespringen enkele minuten lang geen enkele beweging uit waarbij u op harde grond springt of landt.

12.1.1 Waarom trampolinespringen?

- Trampolinespringen is een lichamelijke activiteit waarbij volgens vloeiende, organische krachtcurves de spieren, pezen, botten en zenuwen op speelse wijze en gewrichtssparend worden getraind.
- Onze neuromotoriek, dat is het geheel aan zenuwcellen dat al onze bewegingen stuurt, wordt op de trampoline aan andere prikkels blootgesteld dan buiten de trampoline op vaste grond. Onze hersenen passen zich heel intuïtief aan de verende krachten op de trampoline aan. Hetzelfde gebeurt ook nadat we de trampoline weer verlaten en op een harde, niet-verende grond bewegingen moeten uitvoeren. Beide wijzen van aanpassing zijn uitdrukking van ons neuromotorische leervermogen. Dit speelt een belangrijke rol in de training en opbouw van onze coördinatieve vaardigheden, wat met name in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar moet worden gestimuleerd.

- Op het moment dat we aan wisselende krachten worden blootgesteld en deze leren te controleren, ontwikkelen we het vermogen om op onvoorziene veranderingen te anticiperen. Dit noemen wij “veerkracht”. Hoe ontwikkelder onze veerkracht is, hoe effectiever valongevallen worden voorkomen, omdat vallen in de meeste gevallen het gevolg zijn van het onvermogen om onverwachte krachten te controleren.
- Bij bepaalde ziekten zoals osteoporose of gevorderde reumatoïde artritis kan trampolinespringen gevaarlijk en daarmee verboden zijn. Afhankelijk van de botdichtheid kan trampolinespringen bevorderlijk of juist riskant voor u worden. Raadpleeg daarom in geval van een aandoening uw arts of orthopeed, voordat u de trampoline gebruikt.

12.1.2 Wat kenmerkt een goede trampoline?

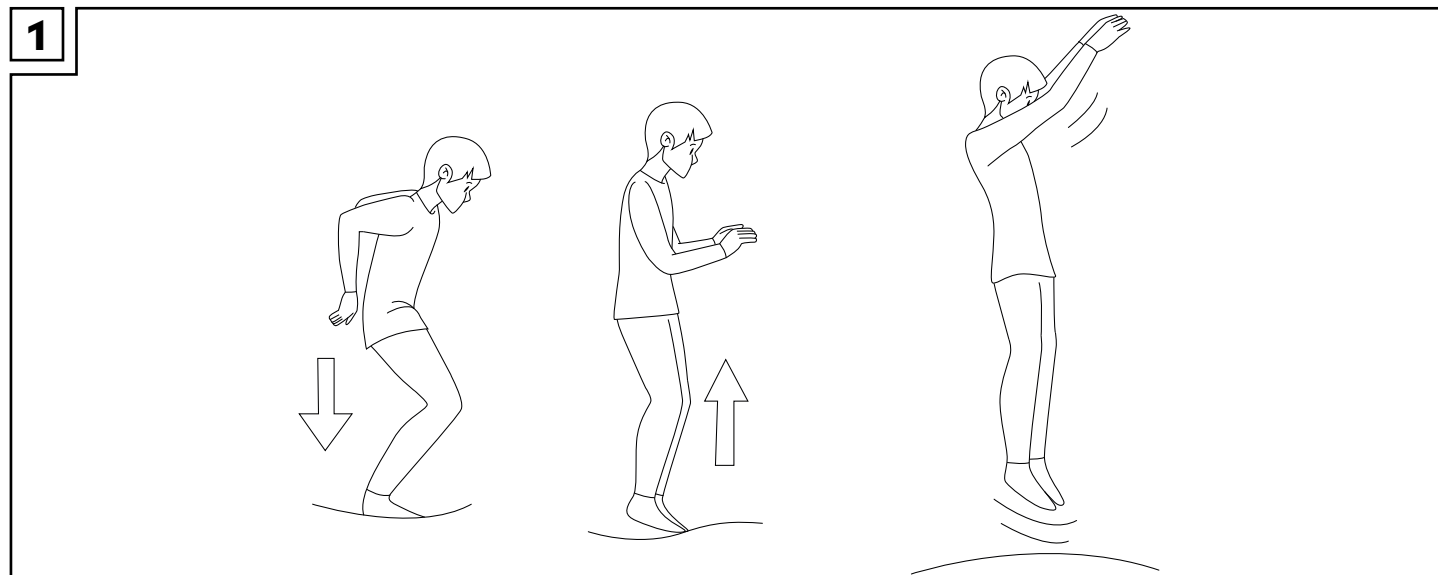
- **Stabiliteit! Een goede trampoline moet stevig staan.**
- Het artikel heeft een extra brede pootconstructie voor een zeer stevige stand.
- Langere veren garanderen een zachtere landing en een langere versnellingsweg. Dat spaart de gewrichten en biedt een groter gevoel van veiligheid.
- Het veiligheidsnet moet robuust en stabiel in de ringen bevestigd zijn. Het artikel is voorzien van een veiligheidsnet dat in twee ringen is gespannen, waarmee een naar binnen gebogen netgeleiding wordt gewaarborgd. Door de naar binnen gebogen netgeleiding wordt de gebruiker meer naar het midden van de springmat geleid. Dit gebeurt in eerste instantie puur optisch als de gebruiker intuïtief al een bepaalde afstand tot het naar binnen gebogen net houdt. In geval van een ongecontroleerde sprong naar de rand van het springvlak zorgt de naar binnen gebogen netgeleiding ervoor dat de gebruiker eerder wordt opgevangen.
- Ten behoeve van een betere oriëntatie moet het midden van de springmat van een soort markering zijn voorzien, om met name beginners een goed speeloppervlak te bieden.

12.2 Sprong stoppen

Als u een sprong wilt stoppen, buigt u uw knieën licht op het moment dat u op de springmat landt. Hierdoor verliest u langzaam aan springkracht.

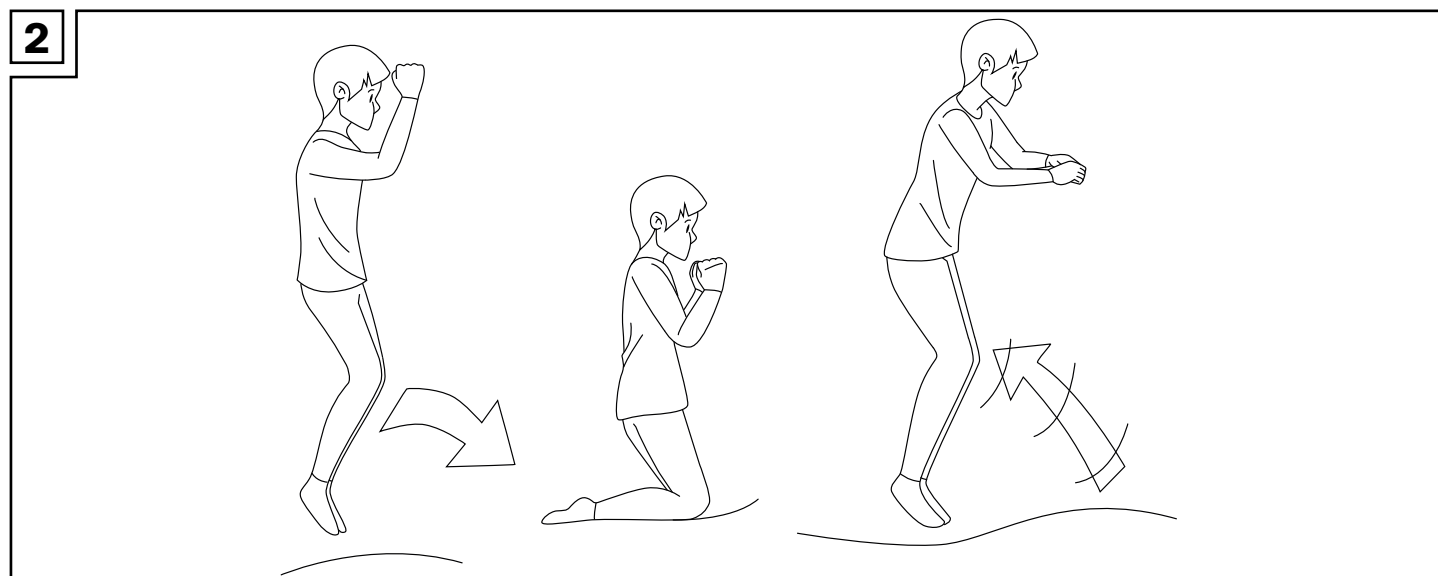
12.3 Basissprong (afb. 1)

1. Ga in het midden van de trampoline staan en richt uw ogen tijdens de sprong altijd op de markering!
2. Zwaai uw armen langzaam omhoog en zet u van de trampoline af.
3. Land weer op de markering. Spring niet te hoog!



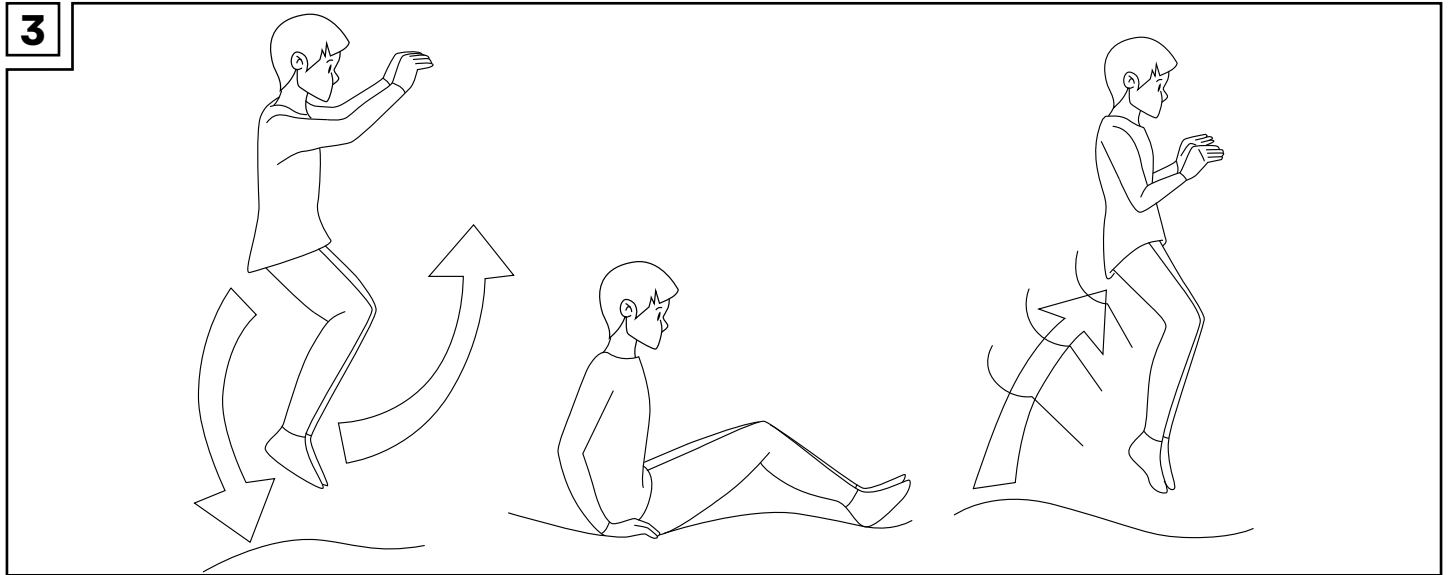
12.4 Kniesprong (afb. 2)

1. Spring omhoog als bij de basissprong. Spring hierbij niet te hoog!
2. Probeer op uw knieën te landen en houd daarbij uw bovenlichaam recht.
3. Probeer na het opnieuw afzetten weer op uw voeten terecht te komen.



12.5 Zitsprong (afb. 3)

1. Spring omhoog als bij de basissprong. Spring hierbij niet te hoog!
2. Probeer in zittende houding te landen. Strek hierbij uw ellebogen niet helemaal, maar leg uw armen en handen heel losjes naast uw heupen.
3. Probeer na het opnieuw afzetten weer op uw voeten terecht te komen.



13. Onderhoud

Onderhoud is belangrijk voor het behoud van de kwaliteit en veiligheid van de trampoline. Neem de volgende belangrijke informatie in acht om lang plezier van uw trampoline te hebben.

⚠ WAARSCHUWING!

In het begin en tijdens het hele trampolineseizoen moet u regelmatig de volgende controles uitvoeren. Als u zich niet aan deze controleplicht houdt, kan dat tot ernstig letsel leiden.

- Houd alle scherpgerande of puntige voorwerpen uit de buurt van de trampoline, omdat de springmat anders beschadigd kan raken.
- Gebruik de trampoline niet:
 - bij gaten of scheuren in de springmat.
 - als de springmat niet gespannen is.
 - bij defecte framedelen.
 - bij beschadigde, ontbrekende of niet-bevestigde beschermrand.
 - bij defecte of ontbrekende veren. Vervang deze onmiddellijk.
 - als de schroeven en moeren loszitten. Draai alle schroeven en moeren indien nodig aan.
- Controleer de trampoline voor elk gebruik op versleten of ontbrekende onderdelen. De volgende aan slijtage onderhevig onderdelen moeten regelmatig op tekenen van slijtage worden gecontroleerd: alle afdekkingen op beschadigingen en scherpe randen, waaronder springmat, beschermrand, veiligheidsnet en schuimrubberen hoezen van de netbuizen. Vervang defecte onderdelen indien nodig.
- Controleer voor elk gebruik van de trampoline of de buizen, steekverbindingen en borgpennen/pinnen intact zijn en tijdens het springen niet kunnen losraken.

- Het veiligheidsnet moet worden vervangen als het tekenen van slijtage vertoont.
- Vervang het veiligheidsnet, de springmat en de veiligheidselementen om de 3 jaar.

14. Verzorging

Controleer voor een lange levensduur van de trampoline regelmatig of de springmat en de binnenruimte van de trampoline schoon zijn.

Reinig de trampoline als volgt:

1. Verwijder al het vuil, bijv. blad, van de trampoline.
2. Veeg door regen ontstane afzettingen af met een vochtige doek.
3. Droog vervolgens de gereinigde plaatsen helemaal af met een droge doek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen, omdat het materiaal anders beschadigd kan raken.

15. Opslag

Om delen van de trampoline op te slaan, moeten de volgende onderdelen worden gedemonteerd:

- veiligheidsring (ringbuizen (11), verbindingstukken (10))
- veiligheidsnet (12)
- netbuizen (3/4)

Deze onderdelen moeten dan droog, schoon en op kamertemperatuur worden opgeslagen. Meer informatie over de demontage van de trampoline vindt u in de paragraaf "9. Buitengebruikstelling".

WAARSCHUWING!

Onjuiste opslag van de trampoline kan leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie.

Aanwijzing

Om het resterende deel van de trampoline winterklaar te maken, kan een dekzeil over de trampoline worden gelegd dat weer- en windbestendig dient te worden bevestigd.

Bewaar alle delen van de trampoline droog, schoon en op kamertemperatuur.

16. Accessoires (optioneel verkrijgbaar)

U kunt voor deze trampoline de volgende accessoires op het serviceadres bestellen:

- ladder
- springmat
- veiligheidsnet
- beschermrand
- veren
- netbuizen
- veerspanner
- ringbuizen
- verbindingstukken
- weerbeschermingshoes

Aanwijzing

Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen en originele accessoires. Deze kunnen op het serviceadres worden besteld.

17. Afvalverwerking

 Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.

 De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

18. Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruikdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 496351_2504

(NL) Service Nederland

Tel.: 0800 0249630

E-Mail: deltasport@lidl.nl

(BE) Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: deltasport@lidl.be

Verklarende woordenlijst

Springmat

De springmat wordt door middel van veren aan het frame van de trampoline bevestigd. De springmat is het gebied waar wordt gesprongen.

Beschermband

De beschermrand ligt op de trampoline tussen de springmat en het trampolineframe. Deze beschermt de trampolinespringer tegen mogelijk letsel door de gespannen veren.

Veiligheidsnet

Het veiligheidsnet dient ter bescherming tegen ongewild vallen of springen van de trampoline.

Veer

Door de extra lange stalen veren kunt u hoog springen op de springmat. Deze zitten als flexibele verbinding tussen de springmat en het trampolineframe.

Veerspanner

De veerspanner is een belangrijk hulpmiddel om de veren onder spanning in het trampolineframe te steken. Een veer mag nooit zonder veerspanner aan het trampolineframe worden bevestigd! Anders bestaat er kans op lichamelijk letsel.

Ladder

De ladder dient als op- en afstaphulp. Deze wordt onder de beschermrand vast aan het frame bevestigd. Deze mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.

Veiligheidssluiting

De veiligheidssluiting bevindt zich bij de rits van het veiligheidsnet. Deze voorziet de gesloten ingang naar de trampoline van extra beveiliging, wanneer zich iemand op de trampoline bevindt. De veiligheidssluiting moet altijd samen met de rits gesloten zijn.

Gratulujemy!

Nabywając tę trampolinę, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Przed pierwszym skorzystaniem z trampoliny należy zapoznać się z zasadami jej użytkowania.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Instrukcja użytkowania jest stałą częścią trampoliny. Należy zachować ją wraz z opakowaniem do skorzystania w razie późniejszych niejasności. W przypadku przekazania trampoliny stronom trzecim należy zawsze przekazać również niniejszą instrukcję użytkowania. Niniejsza trampolina musi być zmontowana przez co najmniej dwie osoby dorosłe.

1. Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)

- (1) drążek ramy 8 x
(1a) element łączący ze złączką na nóżkę 8 x
- (2) drążek kątowy 4 x
- (3) drążek stelaża siatki 8 x
- (4) drążek stelaża siatki z uchwytem 8 x
- (5) drążek przedłużający 8 x
- (6) mata do skakania 1 x
(6a) oczko 56 x
- (7) osłona ramy 1 x
(7a) gumowy pasek 8 x
(7b) szlufka 56 x
- (8) drążek wzdłużny 2 x
- (9) rurka poprzeczna 2 x
- (10) element łączący 8 x
- (11) drążek obręczy 8 x
- (12) siatka bezpieczeństwa 1 x
(12a) zamek błyskawiczny 1 x
(12b) zapięcie bezpieczeństwa 1 x
(12c) gumowy pasek z hakiem 56 x
- (13) klucz do naciągania sprężyn 1 x
- (14) sprężyna 56 x
- (15) linka 1 x
- (16) obejmą 2 x
- (17) śruba M6 x 35 4 x
- (18) śruba M6 x 65 4 x
- (19) śruba, mała (M5 x 12) 16 x
- (20) śruba, duża (M6 x 70) 16 x
- (21) tulejka dystansowa 16 x
- (22) podkładka, wygięta 20 x
- (23) nakrętka, duża 20 x
- (24) nakrętka, mała 16 x
- (25) śruba motylkowa 4 x
- (26) klucz sześciokątny/śrubokręt 1 x
- (27) narzędzie 1 x
- instrukcja użytkowania 1 x

2. Dane techniczne

Wymiary (po złożeniu): 330 x 250 cm (Ø x wys.)

Waga (wraz z siatką bezpieczeństwa i drabiną): 58,3 kg

Wysokość wejścia: 74 cm



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok): 10/2025



Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z innymi właściwymi wytycznymi.

3. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejsza trampolina jest zabawką przeznaczoną dla dzieci od 6 lat i nadaje się wyłącznie do użytkowania na zewnątrz. Trampolina jest przeznaczona do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów komercyjnych. Obciążenie trampoliny nie może przekraczać 100 kg! Trampolina nie jest odpowiednia do celów rehabilitacyjnych.

4. Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze



OSTRZEŻENIE!

To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o wysokim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może doprowadzić do poważnych obrażeń.



Wskazówka

Dodatkowe informacje dotyczące użytkowania produktu.

5. Wskazówki bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE!

- **Nieodpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 36 miesięcy. Niebezpieczeństwo udławienia się. Małe części.**
- Trampolina jest przeznaczona dla dzieci powyżej 6. roku życia, ponieważ dzieci w wieku poniżej 6 lat ewentualnie mogą mieć trudności z oszacowaniem fizycznych i dynamicznych właściwości maty do skakania oraz wymaganych zdolności koordynacji.
- Z trampoliny nie mogą korzystać osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, ani osoby bez doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że będą korzystać pod nadzorem odpowiedzialnej osoby lub otrzymały wskazówki dotyczące sposobu użytkowania urządzenia.
- Osoby w ciąży nie mogą korzystać z trampoliny.
- Niedopuszczalne jest robienie salt. Lądowanie na głowie lub karku może doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała, w tym paraliżu lub nawet śmierci!
- Nie wolno wykonywać żadnych ryzykownych skoków ani skakać za wysoko lub ponad siatkę bezpieczeństwa!
- Tylko do użytku domowego.
- Nie wolno przeprowadzać żadnych zawodów w skokach ani podobnych rywalizacji.

- Nigdy nie wolno skakać z maty do skakania bezpośrednio na podłoże! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń na skutek gwałtownego upadku na twarde podłoże!
- Maksymalnie jeden użytkownik w tym samym czasie. Niebezpieczeństwo zderzenia!
- Nie używać trampoliny w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych, np. kontuzji stawu skokowego, schorzeń kręgosłupa, ciąży.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast zejść z trampoliny i skonsultować się z lekarzem.
- Należy uważać, aby nie nosić odzieży z ostrymi hakami, oczkami ani innymi tego typu elementami. Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!
- Nigdy nie wolno skakać celowo na siatkę bezpieczeństwa ani powyżej jej, ponadto nie należy próbować podciągać się na siatce lub wieszać się na górnej obręczy bezpieczeństwa (drążkach obręczy i elementach łączących). Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!
- Przed wejściem na trampolinę należy się upewnić, że na trampolinie ani pod nią nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta lub przedmioty! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń zarówno dla zwierzęcia, jak i dla użytkownika!

5.1 Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące użytkowania

- Ostrzeżenie. Maksymalnie 100 kg.
Niniejsza trampolina jest przeznaczona dla osób o maksymalnej masie ciała 100 kg. Nie należy używać trampoliny, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Ostrzeżenie. Nie używaj maty, gdy jest mokra.
- Ostrzeżenie. Opróżnij kieszenie i ręce przed skakaniem.
- Ostrzeżenie. Skacz zawsze w środkowej części maty.
- Ostrzeżenie. Nie jedz podczas skakania.
- Ostrzeżenie. Nie wychodź skacząc.
- Ostrzeżenie. Ogranicz czas ciągłego użytkowania (rób regularne przerwy).
- Ostrzeżenie. Skakać bez butów.
- Ostrzeżenie. Przy silnym wietrze zabezpieczyć trampolinę i nie używać jej (patrz punkt „11. Warunki pogodowe”).
- Ostrzeżenie. Przeczytaj instrukcję.
- Przed rozpoczęciem skakania sprawdzić, czy osłony piankowe są prawidłowo osadzone.
- Ostrzeżenie. Wyłącznie do użytku na wolnym powietrzu.
- Wymagany nadzór osoby dorosłej.
- Jeśli użytkownik jest osobą o podwyższonym ryzyku dla zdrowia, powinien koniecznie skontaktować się ze swoim lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z trampoliny.
- Trampolina nie jest odpowiednia do celów rehabilitacyjnych.
- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić ją pod kątem uszkodzeń, rys lub brakujących części! Nie wolno używać trampoliny, kiedy widoczne są uszkodzenia lub wady.
- Przed każdym użyciem należy się upewnić, że trampolina jest prawidłowo zmontowana, a osłona ramy i siatka bezpieczeństwa są dokładnie przymocowane i znajdują się w prawidłowym położeniu.
- Należy zawsze skakać z oznaczenia na macie do skakania i w miarę możliwości lądować również na tym oznaczeniu. Przy wylądowaniu w odległości większej niż 30 cm od oznaczenia, należy natychmiast przerwać skakanie i rozpocząć ponownie od oznaczenia.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić połączenie pomiędzy nóżkami, a częściami ramy.
- Podczas skakania należy koncentrować wzrok na środku trampoliny. Pomaga to w zachowaniu kontroli.
- Zawsze należy się upewnić, że osoba nadzorująca skakanie zaznajomiła się z trampoliną i jej właściwościami.
- Należy skakać wyłącznie przy wystarczającym oświetleniu. Nigdy nie skakać w ciemności.

5.2 Wskazówki bezpieczeństwa dotyczące montażu

- Ostrzeżenie. Trampolina musi zostać zmontowana przez co najmniej dwie osoby dorosłe zgodnie z instrukcją, a przed jej pierwszym użyciem należy sprawdzić jej wytrzymałość.
- Z trampoliny wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Podczas montażu należy uważać, aby się nie zakleszczyć! Podczas montażu trampoliny należy nosić rękawice ochronne. Należy uważać na miejsca, w których może dojść do przygniecenia.
- Do montażu należy wykorzystać nakrętki samozabezpieczające. Są one przeznaczone do jednorazowego montażu i po odłączeniu konieczna jest ich wymiana.
- Na siatce bezpieczeństwa nie wolno mocować ani wieszać żadnych innych przedmiotów.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych i oryginalnych akcesoriów. W takim przypadku należy skontaktować się z naszą obsługą klienta.
- Z trampoliny można korzystać wyłącznie, jeśli została prawidłowo zmontowana.

5.3 Konserwacja/pielęgnacja

- Należy w regularnych odstępach czasu sprawdzać połączenia śrubowe i dokręcać je.
- Nie wprowadzać w trampolinie żadnych zmian nieodpowiednich dla jej przeznaczenia.
- Uszkodzone części należy wymieniać wyłącznie na oryginalne części zamienne. W takim przypadku należy skontaktować się z naszą obsługą klienta.
- Należy co 3 lata wymieniać siatkę bezpieczeństwa, matę do skakania, osłonę ramy i osłony piankowe drążków stelaża siatki.



Wskazówka

- Jeśli użytkownik ma długie włosy, należy przed wejściem na trampolinę związać je gumką!
- Zalecamy noszenie górnej części ubrania z długim rękawem oraz długich spodni, co pomoże zapobiec ewentualnym zadrapaniom i otarciom. Odzież musi przylegać do ciała, ale również być wygodna.
- Unikać zbyt wysokich skoków i nie przeceniać swoich możliwości. Należy stopniowo zwiększać intensywność skoków, ale nie przesadzać. Należy pamiętać, aby stale zachowywać kontrolę podczas skakania.

6. Wybór miejsca ustawienia

- Trampolina nie nadaje się do użytkowania wewnątrz pomieszczeń.
- Należy z rozmysłem wybrać miejsce ustawienia trampoliny. Nie można stawiać trampoliny na twardym podłożu.
- Nie można stawiać trampoliny na gładkich powierzchniach, np. na kafelkach! Może się ona przesunąć!

- Należy ustawić trampolinę na płaskiej powierzchni, w odległości co najmniej 2 m od innych konstrukcji lub przeszkód, np. ogrodzeń, garaży, domów, rozłożystych gałęzi, sznurów do suszenia lub linii elektrycznych. Należy uważać, aby zapewnić wystarczającą wolną przestrzeń szczególnie nad trampoliną. Nie wolno ustawiać trampoliny w pobliżu okien, ścian, drzew etc. Ponad trampoliną powinno być dostępne co najmniej 7,5 m wolnego miejsca.
- Trampoliny nie wolno stawiać na betonie, asfalcie ani innych podobnych powierzchniach. Również zabronione jest stawianie jej w pobliżu konstrukcji mogących powodować kolizje, jak np. dmuchanych basenów, huśtawek, zjeżdżalni, ścianek wspinaczkowych.
- Trampoliny nie można wkopywać w podłoże.
- Należy ustawić trampolinę w bezpiecznym miejscu, aby nie przemieszczała się na wietrze ani nie przewracała!
- Ustawić trampolinę w taki sposób, aby po jej użyciu inne osoby nie mogły korzystać z niej bez nadzoru, a ponadto należy zabezpieczyć ją przed używaniem bez pozwolenia!

7. Montaż

Należy na zewnątrz wyjąć wszystkie części z opakowania i sprawdzić, czy części są kompletne. Jeśli tak nie jest, należy skontaktować się z naszym wsparciem klienta.

OSTRZEŻENIE!

Ze względu na rozmiar niniejszej trampoliny muszą ją zmontować i ustawić co najmniej dwie osoby dorosłe.

OSTRZEŻENIE!

Podczas montażu trampoliny należy nosić rękawice ochronne i pamiętać, aby pracować uważnie i ostrożnie. Należy uważać, aby się nie zakleszczyć! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Wskazówka

Do montażu należy wykorzystać nakrętki samozabezpieczające. Są one przeznaczone do jednorazowego montażu i po odłączeniu konieczna jest ich wymiana.

7.1 Montaż ramy nośnej (rys. B-E)

Ramę nośną należy zmontować z kilku drążków ramy (1). W tym celu należy wykonać następujące kroki:

1. Należy znaleźć dla trampoliny odpowiednie miejsce ustawienia. Więcej informacji można znaleźć w punkcie „6. Wybór miejsca ustawienia”.
2. Ustawić drążki ramy (1) na podłożu w taki sposób, aby otwory były skierowane ku górze.
3. Należy złożyć po kolei drążki ramy (1) w taki sposób, aby otwór w złączce na nóżkę elementu łączącego (1a) był skierowany w dół.
4. Należy połączyć wszystkie drążki ramy (1) w dużą zamkniętą obręcz.

Wskazówka

Końcówki drążków ramy (1) muszą znajdować się całkowicie wewnątrz elementu łączącego (1a).

5. Należy zmontować łącznie cztery nóżki, wykorzystując do tego po jednym drążku kątowym (2) i po dwa drążki przedłużające (5).

Wskazówka

Po podłączeniu musi być wyraźnie słyszalne KLIKNIĘCIE. Bolec w drążku kątowym (2) jest wtedy prawidłowo zatrzaśnięty w otworze na bolec drążka przedłużającego (5).

6. Należy włożyć końcówki czterech nóżek do złączy na nóżkę drążków ramy (1).

7.2 Osadzanie maty do skakania (rys. F)

Mata do skakania (6) jest napinana za pomocą 56 sprężyn (14). Ważne jest zachowanie kolejności zakładania, aby zagwarantować jednolity rozkład sił. Zachowanie prawidłowej kolejności sprawia, że montaż jest łatwiejszy i bezpieczniejszy. W tym celu należy wykonać następujące kroki:

1. Należy rozłożyć matę do skakania (6) w obrębie ramy nośnej. Należy się upewnić, że oznaczenia na macie do skakania (6) są skierowane do góry.

OSTRZEŻENIE!

Podczas zakładania sprężyn (14) należy zachować ostrożność! Podczas zakładania sprężyny (14) są napięte! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

OSTRZEŻENIE!

Podczas zakładania sprężyn (14) należy zachować ostrożność i dokładnie przestrzegać poniższych wskazówek, aby mata do skakania (6) była właściwie zamontowana. W innym wypadku istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Wskazówka

Mata do skakania (6) jest wyposażona w 56 oczek (6a), a rama nośna w 56 otworów na stronie wierzchniej.

Wskazówka

Sprężyny (14) mają dwie różne końcówki. Prawie całkowicie zamkniętą końcówkę należy zahaczyć na oczku (6a) maty do skakania (6). Otwarty koniec należy zahaczyć w otworze na ramie nośnej.

2. Należy wybrać dowolny punkt 0, w którym należy włożyć pierwszą sprężynę (14).
3. Należy zahaczyć sprężynę (14) prawie całkowicie zamkniętą końcówką na oczku (6a) maty do skakania (6).

OSTRZEŻENIE!

Do zamocowania sprężyn (14) zawsze używać klucza do naciągania sprężyn (13). Należy uważać, aby sprężyny (14) całkowicie zatrzasnęły się w otworze w ramie nośnej. W przeciwnym wypadku istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

4. Należy silnie pociągnąć i zahaczyć sprężynę (14) otwartą końcówką w otworze ramy nośnej.
5. Należy odliczyć 14 oczek (6a) dalej i umieścić w 14. oczku (6a) i otworze drugą sprężynę (14).
6. Należy ponownie odliczyć 14 oczek (6a) dalej i umieścić w 28. oczku (6a) i otworze (licząc od punktu 0) trzecią sprężynę (14).
7. Należy ponownie odliczyć 14 oczek (6a) dalej i umieścić w 42. oczku (6a) i otworze (licząc od punktu 0) czwartą sprężynę (14).

8. Rozpoczynając od punktu 0, należy umieścić w wolnym 7. oczku (6a) i otworze jedną sprężynę (14). Następnie należy odliczyć 14 oczek (6a) i otworów dalej i umieścić kolejną sprężynę (14). Należy powtórzyć te kroki aż do ponownego dotarcia do punktu 0.
9. Rozpoczynając od punktu 0, należy umieścić w wolnym 4. oczku (6a) i otworze jedną sprężynę (14). Następnie należy odliczyć 7 oczek (6a) i otworów dalej i umieścić kolejną sprężynę (14). Należy powtórzyć te kroki aż do ponownego dotarcia do punktu 0.
10. Należy założyć pozostałe sprężyny (14) do wolnych oczek (6a) i otworów w dowolnej kolejności. W przypadku pominięcia jakiegoś oczka (6a) lub otworu należy sprawdzić, które sprężyny (14) zostały nieprawidłowo założone i przełożyć je do właściwego miejsca.

7.3 Montaż drabiny (rys. G)

1. Ułożyć drążki wzdłużne (8) obok siebie.
2. Położyć drążek poprzeczny (9) jako stopień na drążkach wzdłużnych (8).
3. Zamocować drążek poprzeczny (9) przy pomocy dwóch śrub (17), dwóch wygiętych podkładek (22) i dwóch dużych nakrętek (23).



Wskazówka

Użyć klucza sześciokątnego (26) i narzędzia (27).

4. Zamocować drugi drążek poprzeczny (9) w sposób opisany w kroku 3.



Wskazówka

Sprawdzić, czy nakrętki (23) i śruby (17) są mocno osadzone.

7.4 Zawieszanie drabiny (rys. H)

1. Zahaczyć wygięte końce drążków wzdłużnych (8) pomiędzy dwoma nóżkami nad drążkiem ramy (1).



Wskazówka

Zamocować drabinę w miejscu, w którym później ma znajdować się wejście siatki bezpieczeństwa (12).

2. Przytrzymać obejmę (16) pod drążkiem ramy (1) na takiej wysokości wygiętego końca drążka wzdłużnego (8).
3. Zamocować obejmę (16) przy pomocy dwóch śrub (18) oraz dwóch nakrętek motylkowych (25).
4. Powtórzyć krok 3 po drugiej stronie drabiny.

7.5 Przymocowywanie osłony ramy (rys. I-J)

Osłona ramy (7) zapewnia bezpieczeństwo i pomaga uniknąć dotykania sprężyn (14). Montaż musi być wykonany starannie, aby nie doszło do żadnych obrażeń ciała podczas wyskoków i/lub ponownego spadania. W tym celu należy wykonać następujące kroki:

1. Należy położyć osłonę ramy (7) na matę do skakania (6) w taki sposób, aby sprężyny (14) i drążki ramy (1) były zakryte.
2. Należy zahaczyć gumowe paski (7a) osłony ramy (7) na leżących naprzeciw siebie oczkach (6a) maty do skakania (6), wokół drążków ramy (1).
3. Należy chwycić linkę (15) i zawiązać w supeł koniec linki na jednym z oczek (6a) w macie do skakania (6).
4. Drugi koniec linki (15) należy przeprowadzić przez szlufkę (7b) osłony ramy (7).
5. Ponownie przeciągnąć linkę (15) przez następne oczko (6a) w macie do skakania (6).

Wskazówka

Podczas przewlekania należy po wykonaniu od każdego piątego do dziesiątego oczka (6a) naprężyć linkę (15).

6. Należy powtórzyć kroki 4 i 5, aż linka (15) zostanie raz przewleczona przez wszystkie oczka (6a) maty do skakania (6) i wszystkie szlufki (7b) osłony ramy (7).
7. Przymocować końce linki (15) za pomocą mocnego węzła. W razie potrzeby umieścić pozostałą część linki (15) w bezpiecznym miejscu pod osłoną ramy (7).

7.6 Montaż siatki bezpieczeństwa (rys. K-O)

Siatka bezpieczeństwa (12) jest mocowana za pomocą obręczy na drążkach stelaża siatki z uchwytem (4). Obręcz składa się z drążków obręczy (11) i elementów łączących (10), które są połączone i wplątane w siatkę bezpieczeństwa (12).

W tym celu należy wykonać następujące kroki:

1. Należy rozłożyć siatkę bezpieczeństwa (12) na macie do skakania (6).

Wskazówka

Otwór wejściowy siatki bezpieczeństwa (12) musi znajdować się między dwiema nóżkami i nad drabiną.

2. Należy włożyć element łączący (10) do końcówki drążka obręczy (11).

Wskazówka

Otwory w elementach łączących (10) muszą być skierowane w dół, a otwory na śruby w drążkach obręczy (11) i elementach łączących (10) muszą być ułożone nad sobą.

3. Przykręcić element łączący (10) za pomocą małej śruby (19) oraz małej nakrętki (24) do drążka obręczy (11). Użyć do tego dołączonego klucza sześciokątnego/śrubokrętu (26) i narzędzia (27).

Wskazówka

Drążki obręczy (11) i elementy łączące (10) muszą łatwo się do siebie wsuwać i nie mogą się blokować.

4. Powtórzyć ten krok siedem razy.
5. Przeprowadzić drążki obręczy (11) z elementami łączącymi (10) do przodu przez górne otwory w siatce bezpieczeństwa (12).

OSTRZEŻENIE!

Należy zawsze przeprowadzać drążek obręczy (11) z elementem łączącym (10) do przodu przez otwory w siatce bezpieczeństwa (12). W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo uszkodzenia siatki bezpieczeństwa (12) ze względu na ostre krawędzie końcówek drążków obręczy (11).

Wskazówka

W każdym otworze siatki bezpieczeństwa (12) musi znajdować się drążek obręczy (11) z elementem łączącym (10) oraz końcówka następnego drążka obręczy (11).

6. Należy połączyć ze sobą drążki obręczy (11) poprzez wsunięcie wolnego końca następnego drążka obręczy (11) do elementu łączącego (10).
7. Przykręcić koniec drążka obręczy (11) za pomocą małej śruby (19) oraz małej nakrętki (24) w elemencie łączącym (10). Użyć do tego dołączonego klucza sześciokątnego/śrubokrętu (26) i narzędzia (27).

Wskazówka

Następny krok, czyli zamocowanie drążków stelaża siatki (3) do ramy oraz nóżek, powinny wykonać dwie osoby dorosłe.

Wskazówka

Drążek stelaża siatki (3) musi być wybrzuszony na zewnątrz.

8. Przyłożyć po dwie tuleje dystansowe (21) do otworów złączki na nóżkę (1a) oraz nóżki.

Wskazówka

Tuleje dystansowe (21) mają dwie różne strony – do drążków o dużym i małym przekroju. Większe wybrzuszenie (mniejsza średnica) musi wskazywać w kierunku użytkownika.

9. Należy umieścić drążek stelaża siatki (3) z otworami przed tulejami dystansowymi (21) i włożyć po jednej dużej śrubie (20) do każdego z otworów w złączce na nóżkę (1a) oraz nóżce.
10. Na koniec dużej śruby (20) należy założyć podkładkę (22) i przykręcić dużą nakrętkę (23) za pomocą narzędzia (27) i klucza sześciokątnego/śrubokrętu (26).
11. Należy powtórzyć poprzednie kroki siedem razy.
12. Należy założyć drążki obręczy (11) na drążki stelaża siatki z uchwytem (4).
13. Należy skorzystać z pomocy dwóch osób stojących na przeciwko i podnieść siatkę bezpieczeństwa (12) na drążkach stelaża siatki z uchwytem (4), a następnie założyć otwarty koniec drążka stelaża siatki z uchwytem (4) na końcówki drążków stelaża siatki (3).

7.7 Przymocowywanie siatki bezpieczeństwa (rys. P)

Aby siatka bezpieczeństwa (12) zapewniała optymalny poziom ochrony, musi ona zostać przymocowana do ramy. Należy przymocować gumowe paski z haczykami (12c) siatki bezpieczeństwa (12) na leżących naprzeciw siebie oczkach (6a) maty do skakania (6).

W tym celu należy wykonać następujące kroki:

Należy rozpocząć w pobliżu otworu wejściowego i przymocować wszystkie gumowe paski (12c) siatki bezpieczeństwa (12) na oczkach (6a) maty do skakania (6).

Wskazówka

Zamek błyskawiczny (12a) na siatce bezpieczeństwa (12) musi być zapięty.

8. Użytkowanie

Poniżej przedstawione są wskazówki i porady dotyczące użytkowania trampoliny. Dla bezpieczeństwa użytkownika, osób i zwierząt przebywających w pobliżu konieczne jest przestrzeganie wytycznych zawartych w instrukcji.

Wskazówka

Przed wejściem na produkt należy wykonać lekkie ćwiczenia rozciągające, aby powoli rozgrzać mięśnie.

8.1 Wchodzenie na trampolinę

1. Należy otworzyć zapięcie bezpieczeństwa (12b), a następnie zamek błyskawiczny (12a) na siatce bezpieczeństwa (12).

2. Podczas wchodzenia przez siatkę bezpieczeństwa (12) należy zachować ostrożność. Należy przy tym uważać, aby o nic się nie zahaczyć.
3. Po wejściu na trampolinę należy zamknąć zapięcie bezpieczeństwa (12b) a następnie zapiąć zamek błyskawiczny (12a) na siatce bezpieczeństwa. Musi to skontrolować osoba nadzorująca!

Wskazówka

Zasadniczo otwór bezpieczeństwa można zamykać także od wewnątrz (patrz punkt „8.2 Schodzenie z trampoliny”). Najpierw należy zapiąć zapięcie bezpieczeństwa (12b), a następnie zamek błyskawiczny (12a).

8.2 Schodzenie z trampoliny

1. Należy otworzyć zamek błyskawiczny (12a) i zapięcie bezpieczeństwa (12b) na siatce bezpieczeństwa (12), aby opuścić trampolinę.
2. Należy usiąść na osłonie ramy (7) i wyjść, wysuwając najpierw stopy poprzez otwór w siatce bezpieczeństwa (12).

OSTRZEŻENIE!

Nie wychodź skacząc.

Wskazówka

Po wyjściu z trampoliny należy najpierw zapiąć zamek błyskawiczny (12a), a następnie zamknąć zapięcie bezpieczeństwa (12b).

8.3 Użytkowanie trampoliny

- Nigdy nie wolno wchodzić na trampolinę bez nadzoru! Zawsze musi być obecna osoba dorosła, która zazna-
jomiła się z trampoliną i jej właściwościami!
- Nie należy używać trampoliny, jeśli mata do skakania jest mokra!
- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić ją pod kątem zużycia, uszkodzeń lub brakujących czę-
ści! Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

OSTRZEŻENIE!

Przed wejściem na trampolinę należy się upewnić, że na trampolinie ani pod nią nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta lub przedmioty! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń zarówno dla zwierzęcia, jak i dla użytkownika!

- Na trampolinę należy wchodzić wyłącznie boso, w skarpetkach lub w butach do gimnastyki!

OSTRZEŻENIE!

Nie należy skakać salt! Lądowanie na głowie lub karku może doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała, w tym paraliżu lub nawet śmierci! Nie wolno wykonywać żadnych ryzykownych skoków ani skakać za wysoko lub ponad siatkę bezpieczeństwa (12)! Nie wolno przeprowadzać żadnych zawodów w skokach ani podobnych rywalizacji!

- Maksymalnie jeden użytkownik w tym samym czasie. Niebezpieczeństwo zderzenia!

9. Wycofanie z użytku

Przed przetransportowaniem trampoliny (w dalej oddalone miejsce) lub zabezpieczeniem jej na zimę należy ją rozmontować.

Do demontażu należy użyć instrukcji, jak również stosować się do kroków opisanych w niniejszej instrukcji w punkcie „7. Montaż”. W celu demontażu produktu wykonać pojedyncze kroki w odwrotnej kolejności.

Należy odłączyć części w następującej kolejności:

1. Odłączyć drążek stelaża siatki (4) z siatką bezpieczeństwa (12) od drążka stelaża siatki (3).
2. Odłączyć siatkę bezpieczeństwa (12).
3. Zdemontować siatkę bezpieczeństwa (12).
4. Zdjąć drążki stelaża siatki (3).
5. Odłączyć i zdjąć osłonę ramy (7).
6. Zdemontować sprężyny (14) i matę do skakania (6).

OSTRZEŻENIE!

Sprężyny (14) należy zdejmować wyłącznie za pomocą dołączonego klucza do naciągania sprężyn (13). Podczas zdejmowania sprężyn (14) należy zachować szczególną ostrożność! Sprężyny (14) są napięte! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

7. Rozłożyć ramę nośną na części.

10. Transport

Można przenieść trampolinę w inne miejsce znajdujące się w pobliżu czy też przetransportować ją na dalsze odległości. Należy przy tym przestrzegać zasad opisanych w następujących punktach:

10.1 Przenoszenie trampoliny w inne miejsce (znajdujące się w pobliżu)

Do przeniesienia zmontowanej trampoliny o kilka metrów konieczne są co najmniej dwie osoby.

Należy wykonać następujące kroki:

1. Sprawdzić, czy żadne osoby i/lub zwierzęta nie znajdują się w pobliżu lub na/pod trampoliną.
2. Skontrolować drogę, którą trzeba przebyć w celu przeniesienia trampoliny. Należy przy tym zwrócić uwagę na przeszkody.
3. Wraz z co najmniej dwiema osobami unieść nieco trampolinę ponad podłożem.
4. Przenieść trampolinę powoli i ostrożnie, przy czym powinna być ustawiona równolegle do podłoża.
5. Postawić trampolinę w żądanym miejscu ustawienia. Zwrócić uwagę, aby podłoże było równe.
6. Przed pierwszym użyciem sprawdzić, czy trampolina pewnie stoi, a wszystkie jej części są solidnie zamocowane.

10.2 Transport trampoliny (w dalej oddalone miejsce)

W przypadku zamiaru przetransportowania trampoliny w dalej oddalone miejsce należy w tym celu wcześniej całkowicie ją rozmontować. Więcej informacji odnośnie demontażu trampoliny można znaleźć w punkcie „9. Wycofanie z użytku”.

11. Warunki pogodowe

Przy trudniejszych warunkach pogodowych (nawałnicy, burzy, opadach śniegu lub gradobiciu) konieczne jest zabezpieczenie trampoliny lub rozmontowanie jej. Więcej informacji odnośnie demontażu trampoliny można znaleźć w punkcie „9. Wycofanie z użytku”.

OSTRZEŻENIE!

Nie wolno korzystać z trampoliny podczas nawałnicy lub burzy, czy też podczas silnego wiatru! Należy zdemonstrować trampolinę w przypadku prognozowanej nawałnicy, czy też zimowych warunków pogodowych.

W przypadku odpowiednio wcześniej prognozowanej nawałnicy i/lub burzy należy zdemonstrować poniższe części i umieścić je w osłoniętym pomieszczeniu:

- siatka bezpieczeństwa (12)
- drążki stelaża siatki (3/4)
- osłona ramy (7)
- sprężyny (14)
- mata do skakania (6)

W przypadku opadów śniegu i bardzo niskich temperatur należy przykryć trampolinę.

Wskazówka

W przypadku użycia plandeki należy ją zakotwiczyć w podłożu, aby była zabezpieczona przed wiatrem.

Należy zabezpieczyć trampolinę przy silnym wietrze, np. stalowymi kotwami zamocowanymi w podłożu lub przy użyciu obciążników, takich jak worki z piaskiem czy wodą. Należy zdjąć elementy stwarzające opór dla wiatru, takie jak siatka bezpieczeństwa (12), drążki stelaża siatki (3/4), osłona ramy (7) oraz mata do skakania (6).

12. Techniki skoku

Poniżej znajdują się ważne informacje dotyczące różnych technik skoków oraz wskazówki, jak należy zachowywać się podczas skakania.

- Należy rozpocząć kilkoma łatwymi skokami (skok podstawowy), aby powoli zaznajomić się z właściwościami trampoliny.
- Nie należy skakać za wysoko i zawsze trzeba starać się zachować kontrolę.
- Należy zawsze skakać z białego oznaczenia na macie do skakania i w miarę możliwości lądować również na tym oznaczeniu! Należy uważać, aby nie lądować na obrzeżu!
- Przed rozpoczęciem skomplikowanych skoków należy koniecznie przećwiczyć przerywanie skoków! W tym celu lekko zgiąć kolana podczas lądowania na trampolinie (patrz punkt „12.2 Przerwanie skoku”).
- Należy ograniczać czas ciągłego używania. Robić regularne przerwy.

12.1 Jedenaście złotych reguł bezwypadkowego skakania na trampolinie

Poniżej przedstawiamy 11 złotych reguł dla bezwypadkowego skakania na trampolinie od dr med. Dr. disc. pol. Homayun Gharavi – renomowanego lekarza medycyny sportowej, badacza sportowego, pięciokrotnego lekarza olimpijskiego i założyciela Niemieckiej Akademii Stosowanej Medycyny Sportowej (DAASM).

1. Dzieci

Dzieci intuicyjnie poruszają się idealnie i mogą rozpocząć skoki na trampolinie, jeśli tylko trampolina reaguje już na ich masę ciała. Jeśli natomiast dziecko jest za lekkie, nie dojdzie do typowej siły sprężynującej podczas skoków na trampolinie. Przy tym dziecko będzie w pełni intuicyjnie skakało tylko do tej wysokości, którą jest w stanie zamortyzować podczas opadania. Z pewnością jest to korzystne, aby już od wczesnych lat dopasowywać umiędzynienie dziecka do jego masy ciała i trenować koordynację ruchową w zależności od wieku.

2. Osoby dorosłe

Osoby dorosłe, szczególnie te, które nie uprawiają regularnie sportu, są narażone na podwyższone ryzyko odniesienia obrażeń podczas skakania na trampolinie. Powodem tego jest przecenianie swoich możliwości. Skakanie na trampolinie sprawia przyjemność i szybko poprzez zabawę może przywrócić dziecięcą radość. W większości przypadków mięśnie nie są jednak w stanie zamortyzować masy ciała, szczególnie wtedy, gdy dochodzi do tego jeszcze przyspieszenie. Dlatego należy rozpocząć powoli i na początku wykonywać skoki do wysokości niższej, niż przypuszczalna możliwa do osiągnięcia wysokość. Więcej informacji na temat skoków podstawowych można znaleźć w punktach „12.3 Skok podstawowy”, „12.4 Skok z lądowaniem na kolanach” oraz „12.5 Skok z lądowaniem na siedząco”.

3. Zabezpieczać się

OSTRZEŻENIE!

Przeczytaj instrukcję.

Przed rozpoczęciem skakania należy się upewnić, że dostęp do trampoliny (zamek błyskawiczny + zapięcie bezpieczeństwa) są stale całkowicie zamknięte.

4. Tylko jedna osoba

OSTRZEŻENIE!

Tylko jeden użytkownik. Niebezpieczeństwo zderzenia!

Jeśli kilka osób skacze jednocześnie, zwiększa się niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń. Szczególnie wtedy, gdy dorośli i dzieci skaczą razem. Lżejsza osoba jest wtedy narażona na znacznie większe niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń. Kiedy na trampolinie porusza się więcej niż jedna osoba w tym samym czasie, szybko można stracić kontrolę nad wysokością skoków i miejscem lądowania. Nie należy ryzykować zdrowia swojego ani swoich podopiecznych.

5. Nie przeceniać swoich możliwości!

OSTRZEŻENIE!

Nie wykonuj salt. Lądowanie na głowie lub karku może doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała, w tym paraliżu lub nawet śmierci!

OSTRZEŻENIE!

Nie wolno wykonywać żadnych ryzykownych skoków ani skakać za wysoko lub ponad siatkę bezpieczeństwa!

Skoki na trampolinie powinny sprawiać przyjemność, nieudane lądowania mogą mieć negatywne skutki dla zdrowia. Dlatego nie należy eksperymentować ze skokami, których (jeszcze) się nie opanowało. Bez profesjonalnego instruktora nie należy zachęcać do tego swoich dzieci ani próbować samemu!

6. Nadzór

OSTRZEŻENIE!

Wymagany nadzór osoby dorosłej.

Nie należy pozwalać dzieciom na skakanie bez nadzoru. Dzieci muszą być stale nadzorowane, aby w przypadku ewentualnego nieprawidłowego zachowania można było szybko zareagować i skorygować je.

7. Zmniejszenie ryzyka

OSTRZEŻENIE!

Przed wejściem na trampolinę należy się upewnić, że na trampolinie ani pod nią nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta lub przedmioty! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń zarówno dla zwierzęcia, jak i dla użytkownika!

Aby zmniejszyć ryzyko wypadku, należy dopilnować, aby dziecko zawsze skakało bez dodatkowych zabawek, piłek czy tym podobnych przedmiotów.

8. Orientacja

OSTRZEŻENIE!

Zawsze skakać w środku maty do skakania. Nigdy nie skakać na obrzeżu!

Należy skakać zawsze środkowo na oznaczenie na macie do skakania. Pomaga to zachować orientację i zawsze lądować w środku.

9. Bez obuwia

OSTRZEŻENIE!

Skakać bez butów.

Zasadniczo nie należy wchodzić na trampolinę w butach. Zabrudzenia butami mogą uszkodzić matę do skakania lub osłabić jej strukturę. Najbardziej odpowiednie są nieślizgające się skarpetki.

10. Kontrola

OSTRZEŻENIE!

Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić ją pod kątem uszkodzeń, rys lub brakujących części! Nie wolno używać trampoliny, kiedy widoczne są uszkodzenia lub wady.

Rodzice muszą przed każdym skorzystaniem z trampoliny sprawdzać jej stan techniczny pod kątem stabilności i integralności strukturalnej. Trampolina jest najczęściej ustawiona na zewnątrz i jest stale narażona na działanie wiatru i czynników pogodowych. Uszkodzoną matę do skakania, siatkę bezpieczeństwa, osłonę ramy lub sprężyny należy wymienić.

11. Po skakaniu na trampolinie

OSTRZEŻENIE!

Nie wychodź skacząc.

Wystarczy tylko kilka minut spędzonych na trampolinie, aby później pierwszym krokom na stabilnym podłożu towarzyszyło dziwne uczucie. Należy pamiętać, że system nerwowy człowieka musi najpierw ponownie przyzwyczać się do siły grawitacji. Bezpośrednio po skokach na trampolinie należy unikać skakania i lądowania na twardym podłożu.

12.1.1 Dlaczego warto skakać na trampolinie?

- Skakanie na trampolinie to aktywność cielesna, która za pośrednictwem delikatnego, organicznego ruchu pozwala trenować żyły, kości i system nerwowy – w sposób sprawiający przyjemność i przyjazny dla stawów.

- Aparat ruchowy człowieka, czyli zespół komórek nerwowych odpowiedzialnych za sterowanie każdym ruchem, jest na trampolinie poddawany innemu rodzajowi bodźcom niż w przypadku twardego podłoża. Nasz mózg w pełni intuicyjnie dopasowuje się do amortyzujących sił trampoliny. To samo dzieje się, kiedy człowiek schodzi z trampoliny i znowu zaczyna poruszać się na nieamortyzującym podłożu. To dopasowywanie się w obu kierunkach jest wyrazem zdolności adaptacyjnej aparatu ruchowego układu nerwowego człowieka. Pełni to bardzo ważną rolę w trenowaniu i rozwoju zdolności koordynacji, co powinno być szczególnie wspierane u dzieci w wieku od 8 do 12 lat.
- Kiedy poddajemy się działaniu zmiennych sił i uczymy się je kontrolować, rozwijamy zdolność do reakcji na nieprzewidziane zmiany. Określamy to mianem „odporności”. Im bardziej rozwinięta jest odporność człowieka, tym efektywniej funkcjonuje zapobieganie upadkom, ponieważ w większości przypadków upadki wynikają z braku możliwości kontrolowania nieoczekiwanych sił.
- W przypadku osób cierpiących na pewne choroby, np. osteoporozę lub zaawansowane reumatyczne zapalenie stawów, skakanie na trampolinie może być niebezpieczne, a w efekcie tego zabronione. Skoki na trampolinie mogą być pomocne lub ryzykowne – w zależności od gęstości mineralnej kości. Dlatego osoby cierpiące na schorzenia powinny przed skakaniem na trampolinie zasięgnąć porady lekarza lub ortopedy.

12.1.2 Czym cechuje się dobra trampolina?

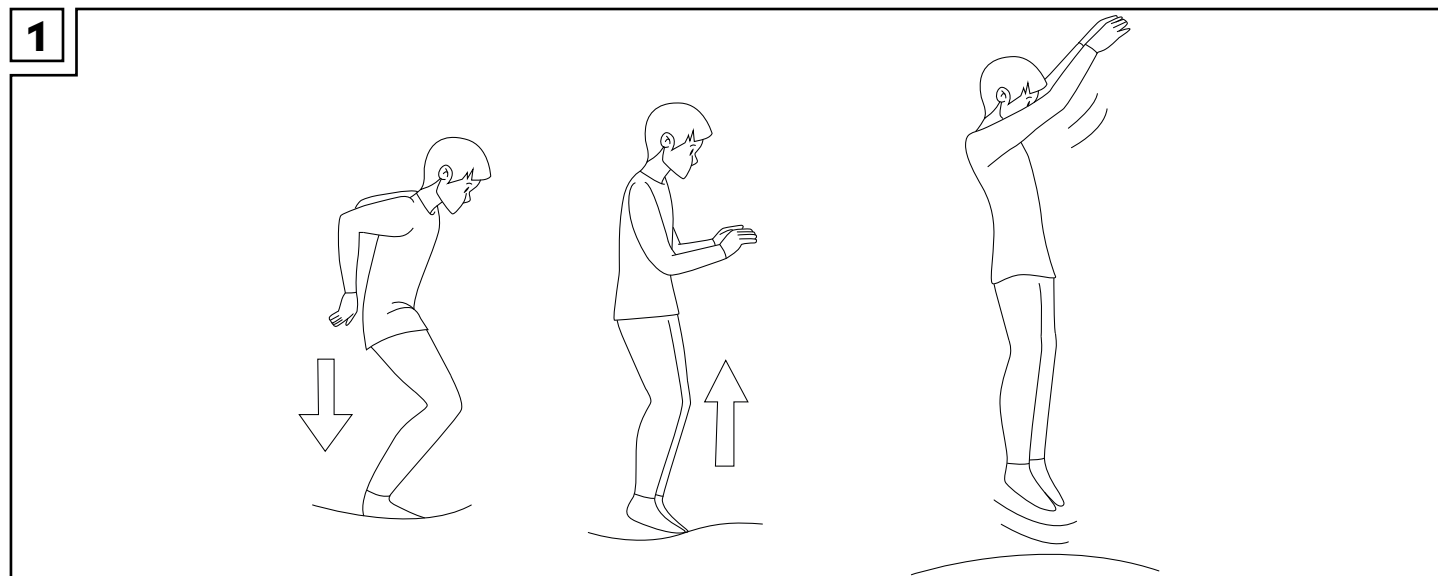
- **Stabilnością konstrukcji! Dobra trampolina musi pewnie stać na podłożu.**
- Produkt charakteryzuje się dodatkowo poszerzoną konstrukcją nóg, co zapewnia doskonałą stabilność.
- Dłuższe sprężyny gwarantują miękkie lądowanie i dłuższe drogi przyspieszenia. Jest to przyjazne dla stawów i zapewnia poczucie bezpieczeństwa.
- Siatka bezpieczeństwa powinna być solidnie i stabilnie przymocowana. Produkt jest wyposażony w siatkę bezpieczeństwa, która jest naprężona na stelażu z podwójną obręczą, dzięki czemu uzyskano wklęsłe ukształtowanie siatki. Poprzez wklęsłe ukształtowanie siatki użytkownik jest kierowany do środka maty do skakania. Najpierw odbywa się to w sposób całkowicie wizualny, ponieważ użytkownik intuicyjnie zachowuje pewien odstęp od wklęsłej siatki. W przypadku niekontrolowanego wyskoku do skrajnej strefy zewnętrznej maty do skakania wklęsłe ukształtowanie siatki umożliwia odpowiednio wczesne „przechwycenie” użytkownika.
- Dla lepszej orientacji środek maty do skakania powinien posiadać pewnego rodzaju oznaczenie, aby szczególnie początkującym użytkownikom zapewnić dobrą powierzchnię do zabawy.

12.2 Przerwanie skoku

Aby przerwać skok, należy lekko zgiąć kolana podczas lądowania na macie do skakania. W ten sposób zmniejsza się powoli siła wyskoku.

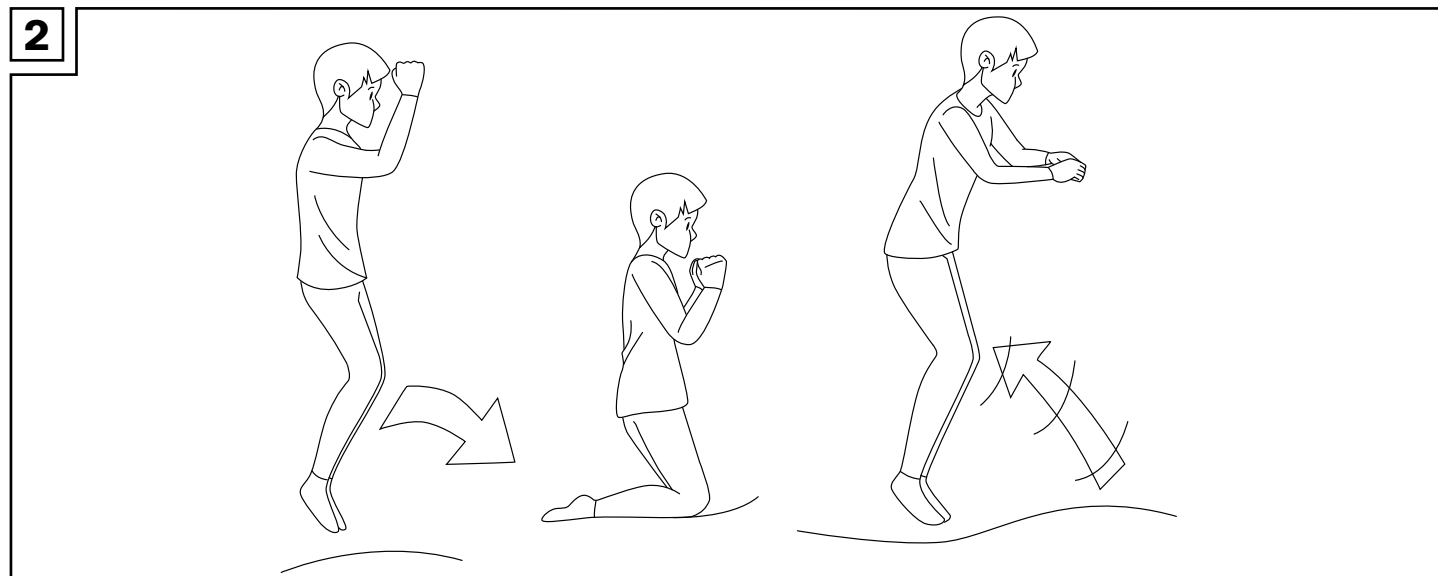
12.3 Skok podstawowy (rys. 1)

1. Należy stanąć na środku trampoliny i podczas skakania stale koncentrować wzrok na oznaczeniu!
2. Wykonać powolny zamach rękoma do góry i odbić się od trampoliny.
3. Wylądować ponownie na oznaczeniu. Nie skakać zbyt wysoko!



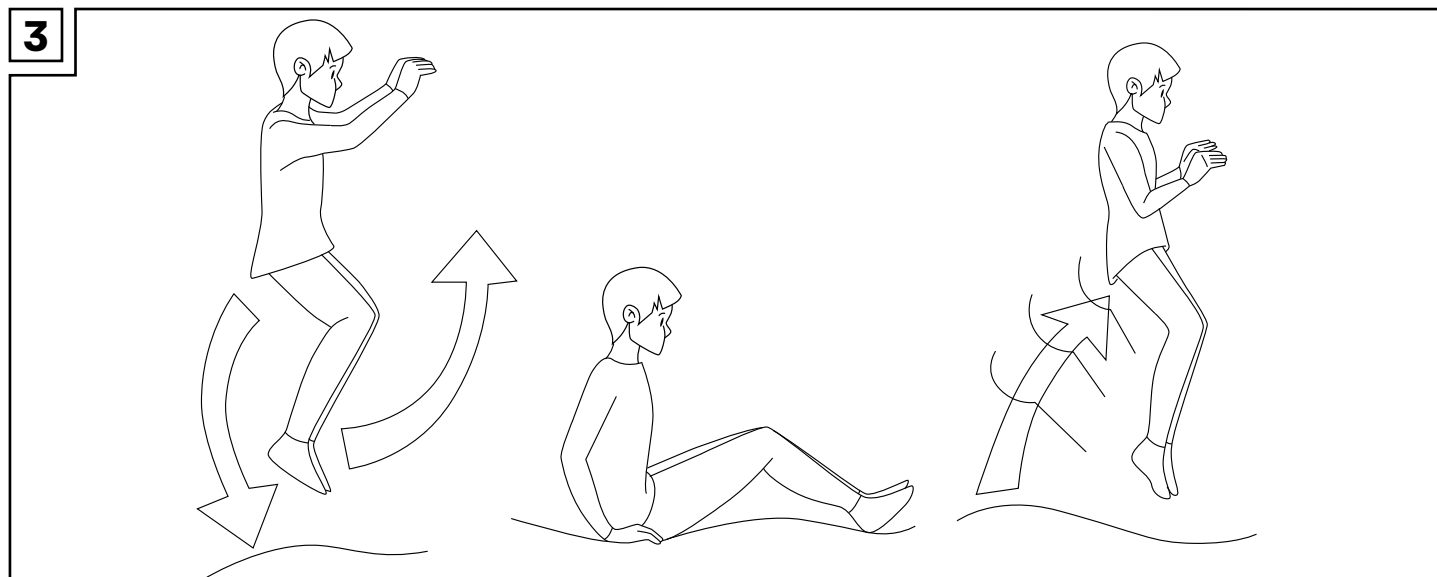
12.4 Skok z lądowaniem na kolanach (rys. 2)

1. Wyskakiwać podobnie jak przy skoku podstawowym. Przy tym nie skakać zbyt wysoko!
2. Starać się lądować na kolanach, przy czym tułów pozostaje wyprostowany.
3. Przy kolejnym odepchnięciu się należy spróbować ponownie stanąć na nogach.



12.5 Skok z lądowaniem na siedząco (rys. 3)

1. Wyskakiwać podobnie jak przy skoku podstawowym. Przy tym nie skakać zbyt wysoko!
2. Należy próbować wylądować w pozycji siedzącej. Przy tym nie należy wyprostowywać łokci, a raczej utrzymywać ramiona i ręce luźno przy biodrach.
3. Przy kolejnym odepchnięciu się należy spróbować ponownie stanąć na nogach.



13. Konserwacja

Konserwacja jest ważna dla zachowania jakości i bezpieczeństwa trampoliny. Należy przestrzegać poniższych ważnych informacji, aby długo cieszyć się swoją trampoliną.

OSTRZEŻENIE!

Na początku i podczas całego sezonu skakania na trampolinie należy w regularnych odstępach czasu wykonywać poniżej wymienione kontrole. W przypadku niespełnienia obowiązku kontroli, może dojść do ciężkich obrażeń ciała.

- Należy uważać, aby w pobliżu trampoliny nie dostały się żadne ostre ani szpiczaste przedmioty, ponieważ w przeciwnym wypadku istnieje ryzyko uszkodzenia maty do skakania.
- Nie należy korzystać z trampoliny:
 - w przypadku dziur lub rys w macie do skakania,
 - w przypadku nienaprężonej maty do skakania,
 - w przypadku uszkodzonych części ramy,
 - w przypadku uszkodzonej, brakującej lub niezamocowanej osłony ramy,
 - w przypadku uszkodzonych lub brakujących sprężyn. Należy natychmiast wymienić je.
 - kiedy śruby i nakrętki są luźne. Należy w razie konieczności dokręcić wszystkie śruby i nakrętki.
- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić ją pod kątem zużytych lub brakujących części. Następujące części zużywalne należy regularnie sprawdzać pod kątem śladów zużycia: wszelkie osłony i ostre krawędzie, w tym matę do skakania, osłonę ramy, siatkę bezpieczeństwa oraz osłony piankowe drążków stelaża siatki. Należy w razie potrzeby wymienić uszkodzone części.
- Przed każdym użyciem trampoliny należy sprawdzić, czy drążki, połączenia wtykowe oraz bolce i kołki zabezpieczające/trzpienie są w nieuszkodzonym stanie i nie mogą się zlizować podczas wykonywania skoków.
- Należy wymienić siatkę bezpieczeństwa, jeśli widoczne są oznaki zużycia materiału.

- Należy co 3 lata wymieniać siatkę bezpieczeństwa, matę do skakania oraz elementy zabezpieczające.

14. Pielęgnacja

Dla zapewnienia długiej żywotności trampoliny należy regularnie sprawdzać czystość maty do skakania oraz części wewnętrznej.

Należy czyścić trampolinę w następujący sposób:

1. Usunąć z trampoliny wszelkie nieczystości, np. liście.
2. Przetrzeć wilgotną ścierką osady powstałe na skutek opadów deszczu.
3. Następnie należy całkowicie osuszyć wyczyszczone części za pomocą suchej ścielki.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących, w przeciwnym wypadku może dojść do uszkodzenia materiału.

15. Przechowywanie

W celu przechowywania części trampoliny konieczne jest zdemontowanie następujących komponentów:

- obręcz bezpieczeństwa (drążek obręczy (11), elementy łączące (10))
- siatka bezpieczeństwa (12)
- drążki stelaża siatki (3/4)

Te komponenty należy następnie przechowywać w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej. Więcej informacji odnośnie demontażu trampoliny można znaleźć w punkcie „9. Wycofanie z użytku”.

OSTRZEŻENIE!

Nieprawidłowe przechowywanie trampoliny może spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji.

Wskazówka

Aby zabezpieczyć na zimę pozostałe części trampoliny, można przykryć trampolinę plandeką, którą następnie należy zamocować w celu przygotowania na działanie wiatru i zimowe warunki.

Wszystkie części trampoliny należy przechowywać w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej.

16. Akcesoria (dostępne opcjonalnie)

Pod niżej podanym adresem serwisu można zamówić następujące akcesoria do tej trampoliny:

- drabina
- mata do skakania
- siatka bezpieczeństwa
- osłona ramy
- sprężyny
- drążki stelaża siatki
- klucz do naciągania sprężyn
- drążki obręczy
- elementy łączące
- ochrona przed czynnikami pogodowymi

Wskazówka

Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych i oryginalnych akcesoriów. Można to zamówić, kontaktując się z podanym punktem serwisowym.

17. Uwagi odnośnie recyklingu

 Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.

 Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

18. Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 496351_2504

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Słownik pojęć

Mata do skakania

Mata do skakania jest mocowana do stelaża ramy trampoliny za pomocą sprężyn. Mata do skakania to obszar, na którym wykonywane są skoki.

Ośłona ramy

Ośłona ramy znajduje się na trampolinie pomiędzy matą do skakania a ramą trampoliny. Chroni ona osobę skaczącą na trampolinie przed ewentualnym odniesieniem obrażeń na skutek naprężonych sprężyn.

Siatka bezpieczeństwa

Siatka bezpieczeństwa chroni użytkownika przed przypadkowym wypadnięciem lub wyskoczeniem z trampoliny.

Sprężyny

Bardzo długie stalowe sprężyny umożliwiają wysokie wyskoki na macie do skakania. Stanowią one elastyczne połączenie maty do skakania z ramą trampoliny.

Klucz do naciągania sprężyn

Klucz do naciągania sprężyn to ważne narzędzie, które umożliwia przyłączenie naciągniętych sprężyn do ramy trampoliny. W żadnym wypadku nie należy mocować sprężyn do ramy trampoliny bez użycia klucza do naciągania sprężyn! W przeciwnym wypadku istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

Drabina

Drabina służy jako pomoc przy wchodzeniu i wychodzeniu. Mocuje się ją na stałe do podstawy ramy pod osłoną ramy. Jest przeznaczona do użytku przez jedną osobę naraz.

Zapięcie bezpieczeństwa

Zapięcie bezpieczeństwa znajduje się na zamku błyskawicznym siatki bezpieczeństwa. Zabezpiecza ono dodatkowo zamknięte wejście do trampoliny, kiedy ktoś znajduje się na trampolinie. Zapięcie bezpieczeństwa musi być zawsze zamknięte łącznie z zamkiem błyskawicznym.

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní trampolínu. Před prvním použitím se prosím s trampolínou seznámte



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Návod k použití je nedílnou součástí trampolíny. Uložte ho, stejně jako obal, pečlivě pro budoucí použití. Pokud trampolínu předáváte třetím osobám, vždy přiložte tento návod k použití. Tuto trampolínu musí sestavovat nejméně dvě dospělé osoby.

1. Obsah balení/seznam dílů (obr. A)

- (1) tyč rámu 8 x
 - (1a) spojka s objímkou na nohu 8 x
- (2) úhlová tyč 4 x
- (3) tyč sítě 8 x
- (4) tyč sítě s držákem 8 x
- (5) prodlužovací tyč 8 x
- (6) skákací podložka 1 x
 - (6a) oko 56 x
- (7) chránič rámu 1 x
 - (7a) gumový pásek 8 x
 - (7b) poutko 56 x
- (8) podélná tyč 2 x
- (9) příčná tyč 2 x
- (10) spojka 8 x
- (11) kruhová tyč 8 x
- (12) ochranná síť 1 x
 - (12a) zip 1 x
 - (12b) bezpečnostní uzávěr 1 x
 - (12c) gumový pásek s háčkem 56 x
- (13) napínací hák na pružiny 1 x
- (14) pružina 56 x
- (15) lano 1 x
- (16) objímka 2 x
- (17) šroub M6 x 35 4 x
- (18) šroub M6 x 65 4 x
- (19) šroub, malý (M5 x 12) 16 x
- (20) šroub, velký (M6 x 70) 16 x
- (21) rozpěrka 16 x
- (22) podložka, prohnutá 20 x
- (23) šroubová matice, velká 20 x
- (24) šroubová matice, malá 16 x
- (25) křídlová matice 4 x
- (26) šestihranný klíč/šroubovák 1 x
- (27) nářadí 1 x
- návod k použití 1 x

2. Technické údaje

Rozměry (po sestavení): 330 x 250 cm (Ø x v)

Hmotnost (vč. bezpečnostní sítě a žebříku): 58,3 kg

Výška vstupu: 74 cm



Max. zatížení: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok): 10/2025



Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu se základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními.

3. Použití dle určení

Tato trampolína je hračka pro děti od 6 let a je určena pouze pro použití venku. Trampolína je určena pro soukromé použití a není vhodná pro komerční účely. Trampolínu lze zatížit maximálně 100 kg! Trampolína není vhodná pro terapeutické účely.

4. Použité symboly a signální slova



UPOZORNĚNÍ!

Signální slovo označuje riziko vysokého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek závažné poranění.



Upozornění

Další informace k použití výrobku.

5. Bezpečnostní pokyny



UPOZORNĚNÍ!

- **Nevhodné pro děti mladší 36 měsíců. Nebezpečí zalknutí. Malé části.**
- Trampolína je vhodná pro děti od 6 let, neboť pro děti mladší 6 let může být velmi obtížné posoudit fyzikální a dynamické vlastnosti skákací podložky a dovednosti potřebné ke koordinaci.
- Trampolína není určena k použití osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo znalostmi, pokud nejsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo pokud od ní nedostaly pokyny, jak trampolínu používat.
- Těhotné ženy nesmí trampolínu používat.
- Neskákejte předměty. Dopad na hlavu nebo krk může mít za následek vážné zranění, ochrnutí nebo dokonce smrt!
- Neprovádějte riskantní skoky a neskákejte příliš vysoko nebo přes ochrannou síť!
- Jen pro domácí použití.
- Nepořádejte závody ve skocích nebo podobně.
- Nikdy neskákejte ze skákací podložky přímo na zem! Při tvrdém nárazu hrozí vysoké nebezpečí poranění!
- Pouze jeden uživatel. Nebezpečí srážky!

- Trampolínu nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní omezení, např. zranění kotníku, problémy se zády, těhotenství.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trampolínu opusťte a obraťte se na lékaře.
- Ujistěte se, že na Vašem oblečení nejsou žádné ostré háčky, oka a podobně. Hrozí nebezpečí poranění!
- Nikdy úmyslně neskákejte do ochranné sítě nebo přes ni, nesnažte se za ni vytahovat nebo se věšet za bezpečnostní kruh (kruhové tyče a spojky). Hrozí nebezpečí poranění!
- Před vstupem na trampolínu se ujistěte, že pod trampolínou nebo na ní nejsou žádní lidé, zvířata nebo předměty! Hrozí nebezpečí poranění jak zvířete, tak uživatele!

5.1 Bezpečnostní pokyny k používání

- Pozor. Maximálně 100 kg.
Tato trampolína je určena pro maximální hmotnost uživatele 100 kg. Nepoužívejte trampolínu, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Upozornění. Nepoužívejte skákací plochu, když je mokrá.
- Upozornění. Před skákáním vyprázdněte kapsy a mějte prázdné ruce.
- Upozornění. Skákejte vždy uprostřed skákací plochy.
- Upozornění. Při skákání nejezte.
- Upozornění. Neseskakujte z trampolíny.
- Upozornění. Omezte dobu nepřetržitého používání (dodržujte pravidelné přestávky).
- Upozornění! Skákejte bez obuvi.
- Při silném větru trampolínu zajistěte a nepoužívejte (viz odstavec „11. Povětrnostní podmínky“).
- Upozornění. Přečtěte si návod.
- Před skákáním zkontrolujte správné upevnění pěnových chráničů.
- Pozor. Pouze pro venkovní použití.
- Nutný dohled dospělé osoby.
- Pokud patříte do skupiny osob se zdravotními riziky, porad'te se před použitím trampolíny se svým lékařem.
- Trampolína není vhodná pro terapeutické účely.
- Před každým použitím trampolínu zkontrolujte z hlediska poškození, opotřebení, trhlin a chybějících částí! Nesmí se používat, pokud vykazuje viditelné poškození nebo vady.
- Před každým použitím se ujistěte, že je trampolína správně smontovaná a že chrániče rámu a ochranná síť jsou pečlivě připevněny a správně umístěny.
- Vždy se odrážejte ze značky na skákací podložce a snažte se na ni znovu dopadnout. Pokud přistanete více než 30 cm od značky, okamžitě skákání přerušte a začněte znovu ze značky.
- Před každým použitím zkontrolujte spojení mezi nohami a částmi rámu.
- Při skákání zaměřte pohled na střed trampolíny. To Vám pomůže udržet si kontrolu.
- Vždy se ujistěte, že dohlížející osoba zná trampolínu a její vlastnosti.
- Skákejte pouze při dostatečném osvětlení. Nikdy ve tmě.

5.2 Bezpečnostní pokyny k sestavení

- Upozornění. Trampolínu musí sestavit nejméně dvě dospělé osoby podle návodu a před prvním použitím ji zkontrolovat.
- Trampolínu používejte až po kompletní montáži.

- Při montáži dávejte pozor, abyste se nepřiskřípli! Při sestavování trampolíny noste ochranné rukavice. Dávejte pozor na místa, kde hrozí přiskřípnutí.
- Pro sestavení se používají šroubové matice. Jsou vhodné pro jednorázovou montáž a po povolení je nutné je vyměnit.
- Na ochrannou síť nesmí být připevněny ani zavěšeny žádné cizí předměty.
- Používejte pouze originální náhradní díly a příslušenství. V tomto případě se obraťte na náš zákaznický servis.
- Trampolína se smí používat, pouze pokud je správně sestavená.

5.3 Údržba/péče

- V pravidelných intervalech kontrolujte šroubová spojení a dotahujte je.
- Neprovádějte na trampolíně neodborné úpravy.
- Vadné díly je nutné vždy vyměnit pouze za originální náhradní díly. V tomto případě se obraťte na náš zákaznický servis.
- Ochrannou síť, skákací podložku, chránič rámu a pěnové chrániče tyčí sítě každé 3 roky vyměňte.



Upozornění

- Pokud máte dlouhé vlasy, svažte je před vstupem na trampolínu gumičkou!
- Doporučujeme nosit horní díl s dlouhým rukávem a dlouhé kalhoty, abyste se chránili před možným poškrábáním a odřením. Oblečení musí být těsné, ale pohodlné.
- Vyhněte se příliš vysokým skokům a nepřeceňujte své síly. Zpočátku pozvolna zvyšujte intenzitu skákání, ale nepřehánějte to. Vždy dbejte na to, abyste měli nad svými skoky kontrolu.

6. Výběr stanoviště

- Trampolína není určena k použití v interiérech.
- Stanoviště pro umístění trampolíny volte pečlivě. Trampolína se nesmí umisťovat na tvrdých površích.
- Nestavte trampolínu na hladkých površích, jako je např. dlažba! Mohla by sklouznout!
- Trampolínu postavte na rovný povrch ve vzdálenosti minimálně 2 m od jiných staveb a překážek, např. plotů, garáží, domů, vyčnívajících větví, šňůr na prádlo nebo elektrického vedení. Dbejte na to, aby zejména směrem nahoru bylo dostatek místa. Nestavte ji v blízkosti oken, stěn, stromů atd. Nad trampolínou by měl být volný prostor min. 7,5 m.
- Trampolínu nelze instalovat na beton, asphalt nebo podobné tvrdé povrchy, ani v blízkosti zařízení, se kterými by mohlo dojít ke kolizi, jako jsou například brouzdaliště, houpačky, skluzavky, prolézačky.
- Trampolína se nesmí zapouštět do země.
- Postavte trampolínu na bezpečném místě tak, aby ji nemohl odfouknout vítr nebo se nemohla převrátit!
- Trampolínu umístěte tak, aby ji po použití nemohly bez dozoru používat jiné osoby, a zajistěte ji proti neoprávněnému použití!

7. Sestavení

Vyjměte venku všechny díly z obalu a zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny součásti. Pokud by tomu tak nebylo, kontaktujte prosím náš zákaznický servis.

UPOZORNĚNÍ!

Montáž trampolíny by měly vzhledem k její velikosti provádět minimálně dvě dospělé osoby.

UPOZORNĚNÍ!

Při sestavování trampolíny noste ochranné rukavice a pracujte opatrně a pečlivě. Dávejte pozor, abyste se nepřiskřípli! Hrozí nebezpečí poranění!

Upozornění

Pro sestavení se používají šroubové matice. Jsou vhodné pro jednorázovou montáž a po povolení je nutné je vyměnit.

7.1 Sestavení spodního rámu (obr. B-E)

Spodní rám je nutné sestavit z několika tyčí rámu (1). Postupujte následovně:

1. Vyberte pro trampolínu vhodné stanoviště. Podrobnější informace naleznete v části „6. Výběr stanoviště“.
2. Položte tyče rámu (1) na zem otvory směrem nahoru.
3. Sestavte tyče rámu (1) postupně tak, aby objímka na nohu na spojce (1a) směřovala otvorem dolů.
4. Zasuňte tyče rámu (1) do sebe a vytvořte uzavřený kruh.

Upozornění

Konce tyčí rámu (1) se musí kompletně nacházet ve spojce (1a).

5. Zasuňte vždy úhlovou tyč (2) a dvě prodlužovací tyče (5) tak, aby vznikly celkově čtyři nohy ve tvaru U.

Upozornění

Při zasunování musíte zřetelně slyšet zacvaknutí. Kolík úhlové tyče (2) je pak správně zajištěný v otvoru prodlužovací tyče (5).

6. Konce čtyř noh ve tvaru U nasadte do objímek na nohy tyčí rámu (1).

7.2 Usazení skákací podložky (obr. F)

Skákací podložka (6) se napne pomocí 56 pružin (14). Pořadí nasazení je důležité pro zajištění rovnoměrného rozložení sil. Při správném pořadí je montáž jednodušší a bezpečnější. Postupujte následovně:

1. Skákací podložku (6) rozprostřete uvnitř spodního rámu. Dbejte na to, aby značka na skákací podložce (6) směřovala nahoru.

UPOZORNĚNÍ!

Při nasazování pružin (14) postupujte opatrně! Pružiny (14) jsou při nasazování pod napětím! Hrozí nebezpečí poranění!

UPOZORNĚNÍ!

Při nasazování pružin (14) postupujte opatrně a dodržujte přesně následující instrukce, abyste skákací podložku (6) nasadili správně. V opačném případě hrozí nebezpečí poranění!

Upozornění

Skákací podložka (6) je vybavena 56 oky (6a) a spodní rám 56 otvory na horní straně.

Upozornění

Pružiny (14) mají dva různé konce. Téměř uzavřený konec se zahákne do oka (6a) skákací podložky (6). Otevřený konec se zahákne do otvoru ve spodním rámu.

2. Zvolte libovolný bod 0, na němž nasadíte první pružinu (14).
3. Zahákněte pružinu (14) téměř uzavřeným koncem do oka (6a) skákací podložky (6).

UPOZORNĚNÍ!

Při připevňování pružin (14) vždy použijte napínací hák na pružiny (13).

Dbejte na to, aby pružina (14) kompletně zapadla do otvoru spodního rámu. V opačném případě hrozí nebezpečí poranění!

4. Silně zatáhněte a zahákněte pružinu (14) otevřeným koncem do otvoru na spodním rámu.
5. Odpočítejte 14 ok (6a) a nasadte na 14. oku (6a) a otvoru druhou pružinu (14).
6. Opět odpočítejte 14 ok (6a) a nasadte i na 28. oku (6a) a otvoru (počítáno od bodu 0) třetí pružinu (14).
7. Opět odpočítejte 14 ok (6a) a nasadte i na 42. Oku (6a) a otvoru (počítáno od bodu 0) čtvrtou pružinu (14).
8. Z bodu 0 do volného 7. oka (6a) a otvoru pružinu (14). Následně odpočítejte 14 ok (6a) a otvorů a nasadte další pružinu (14). Postup opakujte, dokud se nedostanete opět k bodu 0.
9. Z bodu 0 do volného 4. oka (6a) a otvoru pružinu (14). Poté počítejte 7 oček (6a) a otvorů a vložte další pružinu (14). Postup opakujte, dokud se nedostanete opět k bodu 0.
10. Zbývající pružiny (14) vložte do volných oček (6a) a otvorů v libovolném pořadí. Pokud jste přehlédli očko (6a) nebo otvor, zkontrolujte, která pružina (14) je nesprávně nasazena, a nasadte ji na správné místo.

7.3 Sestavení žebříku (obr. G)

1. Položte podélné tyče (8) vedle sebe.
2. Položte jednu příčnou tyč (9) jako stupínek na podélné tyče (8).
3. Zafixujte příčnou tyč (9) s pomocí dvou šroubů (17), dvou prohnutých podložek (22) a dvou velkých šroubových matic (23).

Upozornění

Použijte šestihranný klíč (26) a nářadí (27).

4. Upevněte druhou příčnou tyč (9) podle popisu v předchozím kroku 3.

Upozornění

Zkontrolujte pevné utažení matic (23) a šroubů (17).

7.4 Zavěšení žebříku (obr. H)

1. Zavlékněte zahnuté konce podélných tyčí (8) mezi dvě nohy přes tyče rámu (1).

Upozornění

Připevněte žebřík na místo, kde bude později umístěn vstup do ochranné sítě (12).

2. Držte jednu objímku (16) pod tyčí rámu (1) ve výšce zahnutého konce podélné tyče (8).

3. Upevněte objímku (16) shora s pomocí dvou šroubů (18) a dvou křídlových matic (25).
4. Zopakujte krok 3 na druhé straně žebříku.

7.5 Upevnění ochrany rámu (obr. I–J)

Chránič rámu (7) zajišťuje bezpečnost a chrání před kontaktem s pružinami (14). Montáž je nutné provádět pečlivě, aby při skákání a/nebo pádu nedošlo ke zranění. Postupujte následovně:

1. Položte chránič rámu (7) na skákačí podložku (6) tak, aby pružiny (14) a tyče rámu (1) byly skryté.
2. Zahákněte gumové pásky (7a) chrániče rámu (7) za protilehlá oka (6a) skákačí podložky (6) kolem tyčí rámu (1).
3. Vezměte lano (15) a jeden konec lana přivažte k jednomu z ok (6a) skákačího plátna (6).
4. Druhý konec lana (15) provlékněte poutkem (7b) chrániče rámu (7).
5. Provlékněte lano (15) zase dalším okem (6a) skákačí podložky (6).

Upozornění

Po navlečení lano (15) napněte v každém pátém až desátém očku (6a).

6. Zopakujte kroky 4 a 5, až je lano (15) jednou provléknuté všemi oky (6a) skákačí podložky (6) a poutky (7b) chrániče rámu (7).
7. Konce lana (15) spojte pevným uzlem. Zbývající části lana (15) umístěte bezpečně pod ochranný rám (7).

7.6 Montáž ochranné sítě (obr. K–O)

Ochranná síť (12) se na tyčích sítě s držákem (4) připevní kruhem. Kruh se skládá z kruhových tyčí (11) a spojek (10), které jsou složené a provléknuté do ochranné sítě (12).

Postupujte následovně:

1. Rozprostřete ochrannou síť (12) na skákačí podložce (6).

Upozornění

Vstupní otvor ochranné sítě (12) se musí nacházet mezi dvěma nohama a nad žebříkem.

2. Nasadte na jeden konec kruhové tyče (11) spojku (10).

Upozornění

Mezera ve spojce (10) musí směřovat dolů a otvory na šroub kruhových tyčí (11) a spojku (10) musí ležet nad sebou.

3. Přišroubujte spojku (10) pomocí malého šroubu (19) a malé šroubové matice (24) na kruhovou tyč (11). Použijte k tomu přiložený šestihranný klíč/šroubovák (26) a náradí (27).

Upozornění

Kruhové tyče (11) a spojky (10) musí být možné snadno do sebe zasunout a nesmí se vzpříčit.

4. Tento krok zopakujte sedmkrát.
5. Protáhněte kruhové tyče (11) se spojkami (10) nejprve horními otvory v ochranné síti (12).

UPOZORNĚNÍ!

Kruhovou tyč (11) se spojkou (10) vždy protáhněte nejprve otvory v ochranné síti (12). V opačném případě hrozí nebezpečí poškození bezpečnostní sítě (12) ostrými konci prstence (11).

Upozornění

V každém otvoru ochranné sítě (12) se musí nacházet jedna kruhová tyč (11) se spojkou (10) a konec další kruhové tyče (11).

6. Spojte vzájemně kruhové tyče (11) tak, že volný konec další kruhové tyče (11) zasunete do spojky (10).
7. Koncem prstencové tyče (11) přišroubujte pomocí malé šroubky (19) a malé matice (24) do spojovacího kusu (10). K tomu použijte přiložený šestihranný klíč/šroubovák (26) a nářadí (27).

Upozornění

Další krok – připevnění tyčí sítě (3) k rámu a nohám – by měly provádět dvě dospělé osoby.

Upozornění

Tyč sítě (3) musí být vyklenutá směrem ven.

8. Držte vždy dva distanční prvky (21) na otvorech pro vrtání na objímce nohy (1a) a podstavci.

Upozornění

Distanční vložky (21) mají dvě různé strany pro velký a malý průměr trubky. Silnější vyklenutí (menší průměr) musí směřovat k Vám.

9. Umístěte síťovou tyč (3) s otvory před distanční vložky (21) a provlečte velký šroub (20) otvorem v objímce nohy (1a) a podstavcem.
10. Na konec velkého šroubu (20) nasad'te podložku (22) a pomocí nástroje (27) a šestihranného klíče/šroubováku (26) utáhněte velkou matici (23).
11. Předchozí kroky zopakujte sedmkrát.
12. Nasad'te kruhové tyče (11) na tyče sítě s držákem (4).
13. Dvě osoby stojící naproti sobě zvednou bezpečnostní síť (12) za tyče s držákem (4) a nasadí otevřený konec tyčí s držákem (4) na konce tyčí sítě (3).

7.7 Připevnění ochranné sítě (obr. P)

Pro optimální bezpečnost ochranné sítě (12) je nutné ji připevnit k rámu. Gumové pásky s háčky (12c) bezpečnostní sítě (12) musí být připevněny k protilehlým očkům (6a) skákacího plátna (6).

Postupujte následovně:

Začněte poblíž vstupu a upevněte všechny gumové pásky (12c) ochranné sítě (12) na okách (6a) skákací podložky (6).

Upozornění

Zip (12a) na ochranné síti (12) musí být zavřený.

8. Použití

Níže jsou uvedeny instrukce a rady k používání trampolíny. Pro bezpečnost uživatelů, osob a zvířat v okolí je nutné dodržovat pokyny uvedené v návodu.

Upozornění

Před vstupem na výrobek se trochu protáhněte, aby se Vaše svaly pomalu zahřály.

8.1 Vstup na trampolínu

1. Otevřete bezpečnostní uzávěr (12b) a potom zip (12a) na ochranné síti (12).
2. Opatrně projděte ochrannou sítí (12). Při vstupu dávejte pozor, abyste neuvízli.
3. Po vstupu na trampolínu uzavřete bezpečnostní zámek (12b) a poté zip (12a) na bezpečnostní síti. To musí zkontrolovat dohlížející osoba!

Upozornění

Bezpečnostní otvor lze v zásadě zavřít i zevnitř (viz odstavec „8.2 Opuštění trampolíny“). Nejprve zavřete bezpečnostní uzávěr (12b) a potom zip (12a).

8.2 Opuštění trampolíny

1. Jestliže chcete trampolínu opustit, otevřete zip (12a) a potom bezpečnostní uzávěr (12b) ochranné sítě (12).
2. Posad'te se na chránič rámu (7) a projděte otvorem v ochranné síti (12) nejprve nohama.

UPOZORNĚNÍ!

Neseskakujte z trampolíny.

Upozornění

Po opuštění trampolíny nejprve zavřete zip (12a) a potom bezpečnostní uzávěr (12b).

8.3 Použití trampolíny

- Nikdy na trampolínu nevstupujte bez dozoru! Vždy musí být přítomna dospělá osoba, která je obeznámena s trampolínou a jejími vlastnostmi!
- Nepoužívejte trampolínu, pokud je skákací podložka mokrá!
- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte z hlediska opotřebení, poškození a chybějících částí! Trampolína se smí používat pouze v bezvadném stavu!

UPOZORNĚNÍ!

Před vstupem na trampolínu se ujistěte, že pod trampolínou nebo na ní nejsou žádní lidé, zvířata nebo předměty! Hrozí nebezpečí poranění jak zvířete, tak uživatele!

- Na trampolínu vstupujte výhradně bosí, v punčochách nebo cvičkách!

UPOZORNĚNÍ!

Neskákejte přemety! Dopad na hlavu nebo krk může mít za následek vážné zranění, ochrnutí nebo dokonce smrt! Neprovádějte riskantní skoky a neskákejte příliš vysoko nebo přes ochrannou síť (12)! Nepořádejte závody ve skocích nebo podobně!

- Pouze jeden uživatel. Nebezpečí srážky!

9. Vyřazení z provozu

Než budete trampolínu přemisťovat (na vzdálenější místo) nebo budete chtít trampolínu zazimovat, musíte ji demontovat.

K demontáži použijte nástroje uvedené v části „7. Montáž“. Při demontáži postupujte v opačném pořadí jednotlivých kroků.

Části demontujte v následujícím pořadí:

1. Odstraňte tyč sítě s držákem (4) s ochrannou sítí (12) z tyče sítě (3)
2. Uvolněte ochrannou síť (12)
3. Demontujte ochrannou síť (12)
4. Odstraňte tyče sítě (3)
5. Uvolněte a odstraňte chránič rámu (7)
6. Demontujte pružiny (14) a skákací podložku (6)

UPOZORNĚNÍ!

Pružiny (14) odstraňujte pouze pomocí dodaného napínacího háku (13). Při odstraňování pružin (14) postupujte velmi opatrně! Pružiny (14) jsou pod napětím! Hrozí nebezpečí poranění!

7. Rozložte spodní rám

10. Přeprava

Trampolínu můžete přemístit na jiné, bližší místo nebo ji přepravovat na delší vzdálenosti. Přitom je nutné dodržet následující body:

10.1 Přemístění trampolíny (na blízké stanoviště)

Jestliže chcete trampolínu přemístit o několik metrů, potřebujete k tomu nejméně dvě osoby.

Postupujte takto:

1. Zkontrolujte, že se v blízkosti nebo na trampolíně/pod trampolínou nenacházejí žádné osoby a/nebo zvířata.
2. Zkontrolujte dráhu, kterou musíte urazit pro přemístění trampolíny. Přitom dávejte pozor na překážky.
3. Zvedněte trampolínu ze země nejméně ve dvou osobách.
4. Neste trampolínu pomalu a opatrně vodorovně k zemi.
5. Umístěte trampolínu na požadované místo. Dbejte na rovný podklad.
6. Před prvním použitím zkontrolujte bezpečné ustavení trampolíny a utažení všech dílů.

10.2 Přeprava trampolíny (vzdálená změna stanoviště)

Pokud chcete trampolínu přepravovat na velkou vzdálenost, musíte ji předem úplně demontovat. Podrobnější informace k demontáži trampolíny najdete v kapitole „9. Vyřazení z provozu“.

11. Povětrnostní podmínky

Při nepříznivém počasí (bouře, bouřka, sněžení nebo krupobití) je nutné trampolínu zajistit nebo demontovat. Podrobnější informace k demontáži trampolíny najdete v kapitole „9. Vyřazení z provozu“.

UPOZORNĚNÍ!

Trampolína se během vichřice nebo bouřky a při silném větru nesmí používat! Demontujte trampolínu, pokud je ohlášeno větrné nebo chladné počasí.

Při včasném oznámení bouře a/nebo vichřice demontujte uvedené díly a uložte je v místnosti:

- ochranná síť (12)
- tyče sítě (3/4)

- chránič rámu (7)
- pružiny (14)
- skákací podložka (6)

Při sněžení a velmi nízkých teplotách by se měla trampolína zakrýt.



Upozornění

Jestliže použijete plachtu, musí být ukotvena proti větru.

Při silném větru trampolínu zajistěte, například ocelovými kotvami v zemi nebo závažím, jako jsou pytle s pískem nebo vodou. Odstraňte prvky, do kterých se opírá vítr, jako jsou ochranná síť (12), tyče sítě (3/4), chránič rámu (7) a skákací podložka (6).

12. Techniky skákání

Níže získáte důležité informace o různých technikách skákání a tipy, jak byste se měli při skákání chovat.

- Začněte několika velmi jednoduchými skoky (základní skok), abyste si pomalu zvykli na vlastnosti trampolíny.
- Neskákejte příliš vysoko a vždy se snažte mít vše pod kontrolou.
- Vždy se odrážejte z bílé značky na skákací podložce a snažte se na ni znovu dopadnout! Dbejte na to, abyste nedopadli na okraj!
- Než se pokusíte o složitější skoky, procvičte si přerušení skoku! Když dopadáte na trampolínu, pokrčte přitom mírně kolena (viz „12.2 Přerušení skoku“).
- Omezte délku používání bez přerušení. Pravidelně dělejte přestávky.

12.1 11 hlavních pravidel pro skákání na trampolíně bez úrazu

Níže si přečtete 11 hlavních pravidel pro skákání na trampolíně bez úrazu od Dr. med. Dr. disc. pol. Homayun Ghavami, renomovaný sportovní lékař, sportovní vědec, pětinasobný olympijský lékař a zakladatel Německé akademie aplikované sportovní medicíny (DAASM).

1. Děti

Děti se intuitivně pohybují dokonale a mohou se skákáním na trampolíně začít, jakmile trampolína reaguje na jejich tělesnou hmotnost. Jestliže jsou příliš lehké, nedojde k typickému pružení v trampolíně. Přitom bude Vaše dítě zcela intuitivně skákat jen do výšky, kterou může při dopadnutí zachytit. Jedná se o bezpečnost záležitost, jak svalstvo Vašeho dítěte již v raném věku přizpůsobit jeho tělesné hmotnosti a trénovat koordinaci odpovídající jeho věku.

2. Dospělí

Jako dospělí, zejména tehdy, pokud pravidelně nesportujete, jste na trampolíně vystaveni zvýšenému riziku zranění. Příčinou je sebezpřeceňování. Skákání na trampolíně je zábavné a rychle a hravě vás vrátí do dětství. Ve většině případů ale není vaše svalstvo uzpůsobeno vaší tělesné hmotnosti, zejména když navíc přibude zrychlení. Proto začněte pomalu a zůstaňte nejprve daleko pod výškou skoků, na které byste si vlastně troufli. Podrobnější informace o základních skocích naleznete v oddílech „12.3 Základní skok“, „12.4 Skok z kolen“ a „12.5 Skok z sedu“.

3. Zabezpečení

UPOZORNĚNÍ!

Před skákáním vždy uzavřete otvor v síti.

Zajistěte, aby byl přístup na trampolínu (zip + bezpečnostní uzávěr) vždy úplně uzavřen, a teprve potom začnete se skákáním.

4. Pouze sami

UPOZORNĚNÍ!

Nesmí skákat více než jedna osoba. Nebezpečí srážky!

Pokud skáče více osob současně, zvyšuje se nebezpečí poranění. Zejména tehdy, pokud spolu skáčí děti a dospělí. Lehčí osoba je přitom vystavena nesrovnatelně vyššímu nebezpečí poranění. Jestliže se na trampolíně současně pohybuje více než jedna osoba, může se výška skoku a doskok velmi rychle dostat mimo kontrolu. Neriskujte své zdraví ani zdraví svých svěřenců.

5. Nepřeceňujte se!

UPOZORNĚNÍ!

Nedělejte salta, přemety, kotrmelce ani jiné riskantní skoky. Dopad na hlavu nebo krk může mít za následek vážné zranění, ochrnutí nebo dokonce smrt!

UPOZORNĚNÍ!

Neprovádějte riskantní skoky a neskákejte příliš vysoko nebo přes ochrannou síť!

Skákání na trampolíně by mělo být zábavou, neúspěšné přistání může mít negativní dopad na zdraví. Proto se nepouštějte do experimentů se skoky, které (ještě) neovládáte. Bez profesionálního trenéra byste se vy ani vaše děti neměli k tomuto sportu motivovat!

6. Dohled

UPOZORNĚNÍ!

Nedělejte salta, Nutný dohled dospělé osoby.

Nenechávejte své děti skákat samotné. Děti musí být vždy pod dohledem, aby bylo možné v případě nesprávného postupu rychle zasáhnout a provést nápravu.

7. Snížení rizika

UPOZORNĚNÍ!

Před vstupem na trampolínu se ujistěte, že pod trampolínou nebo na ní nejsou žádní lidé, zvířata nebo předměty! Hrozí nebezpečí poranění jak zvířete, tak uživatele!

Zajistěte, aby vaše dítě skákalo vždy samo – bez dalších hraček, míčů nebo podobných předmětů, aby se snížilo riziko úrazu.

8. Orientace

UPOZORNĚNÍ!

Vždy skákejte uprostřed skákaací podložky. Nikdy na okraji!

Skákejte uprostřed na značce na skákaací podložce. Pomáhá udržet si orientaci a přistávat ve středu.

9. Bez bot

UPOZORNĚNÍ!

Skákejte bez obuvi.

Boty obecně na trampolínu nepatří. Špína z bot může poškodit/oslabit skákaací podložku. Nejvhodnější jsou protiskluzové ponožky.

10. Kontrola

UPOZORNĚNÍ!

Před každým použitím trampolínu zkontrolujte z hlediska poškození, opotřebení, trhlin a chybějících částí! Nesmí se používat, pokud vykazuje viditelné poškození nebo vady.

Rodiče musí zkontrolovat technický stav trampolíny před každým skákáním, především její pevnost a stabilitu. Trampolíny jsou většinou neustále vystaveny větru a povětrnostním vlivům. Poškozená skákaací podložka, ochranná síť, chránič rámu nebo pružiny je nutné vyměnit.

11. Po skákání na trampolíně

UPOZORNĚNÍ!

Neseskakujte z trampolíny.

Stačí jen pár minut na trampolíně a první kroky na pevné zemi se budou zdát podivné. Mějte na paměti, že Váš nervový systém si musí opět zvyknout na zemskou přitažlivost. Bezprostředně po skákání na trampolíně se několik minut vyhybejte skákání a přistávání na tvrdém povrchu.

12.1.1 Proč skákat na trampolíně?

- Skákání na trampolíně je fyzická aktivita, která pomocí jemných organických silových křivek hravým a šetrným způsobem ke kloubům trénuje svaly, šlachy, kosti a nervový systém.
- Naše neuromotorika – systém nervových buněk, který řídí každý náš pohyb – je na trampolíně vystavena jiným podnětům než mimo trampolínu na pevné zemi. Náš mozek se intuitivně přizpůsobuje pružným silám v trampolíně. Totéž se stane i poté, co trampolínu opustíme a musíme se pohybovat po tvrdém, nepružném povrchu. Oba směry přizpůsobení jsou projevem neuromotorického učení. Hrají důležitou roli při výcviku a budování našich koordinačních dovedností, které je třeba podporovat, zejména u dětí ve věku od 8 do 12 let.
- Když zápolíme s měnícími se silami a naučíme se je ovládat, rozvíjíme schopnost odrážet nepředvídané změny. Tomuto jevu říkáme „odolnost“. Čím vyhraněnější je naše resilience, tím efektivnější je naše profylaxe pádů, protože pády jsou ve většině případů způsobeny neschopností kontrolovat neočekávané síly.

- U některých nemocí, jako je např. osteoporóza nebo pokročilá revmatoidní artritida, mohou být skoky na trampolíně nebezpečné, a proto jsou zakázány. V závislosti na hustotě kostí může být skákání na trampolíně pro vás prospěšné nebo naopak riskantní. Proto se před použitím trampolíny s již existujícím zdravotním omezením zeptejte svého lékaře nebo ortopeda.

12.1.2 Čím se vyznačuje dobrá trampolína?

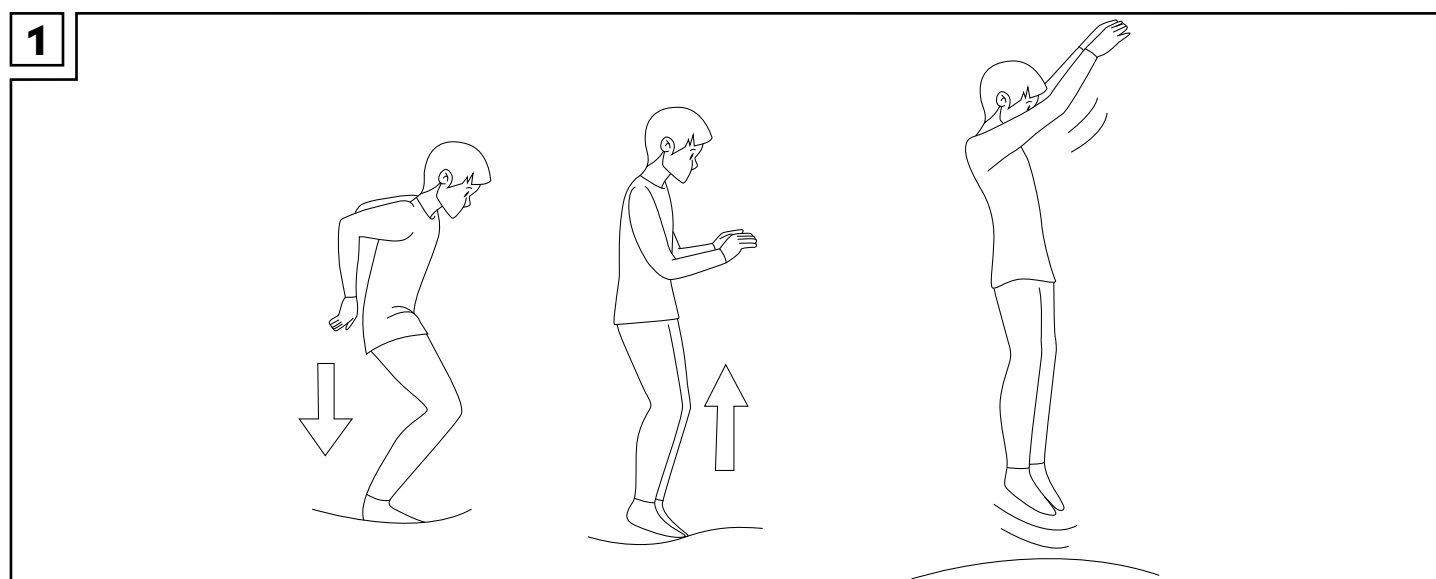
- **Stabilitou! Dobrá trampolína musí bezpečně stát.**
- Výrobek má díky extra široké konstrukci noh mimořádnou stabilitu.
- Delší pružiny zajišťují měkčí dopad a delší dráhy zrychlení. To je šetrnější ke kloubům a dodává nám větší pocit bezpečí.
- Ochranná síť by měla být robustní a stabilně upevněná. Výrobek má ochrannou síť, která je upnutá ve dvojité kruhové objímce, a zaručuje tak konkávní vedení sítě. Díky konkávnímu vedení sítě se uživatel drží uprostřed skákací podložky. To se zpočátku děje čistě opticky, pokud si uživatel intuitivně již udržuje určitou vzdálenost od vyklenuté sítě. V případě nekontrolovaného odrazu do okrajové oblasti skákací plochy zajišťuje konkávní vedení sítě, že je uživatel zachycen dříve.
- Střed skákací podložky by měl mít kvůli lepší orientaci značku, aby zejména začátečníci získali vhodnou plochu na hraní.

12.2 Přerušení skoku

Pokud chcete skok přerušit, pokrčte mírně kolena, jakmile dopadnete na skákací podložku. Pomalu tím ztratíte odrazovou sílu.

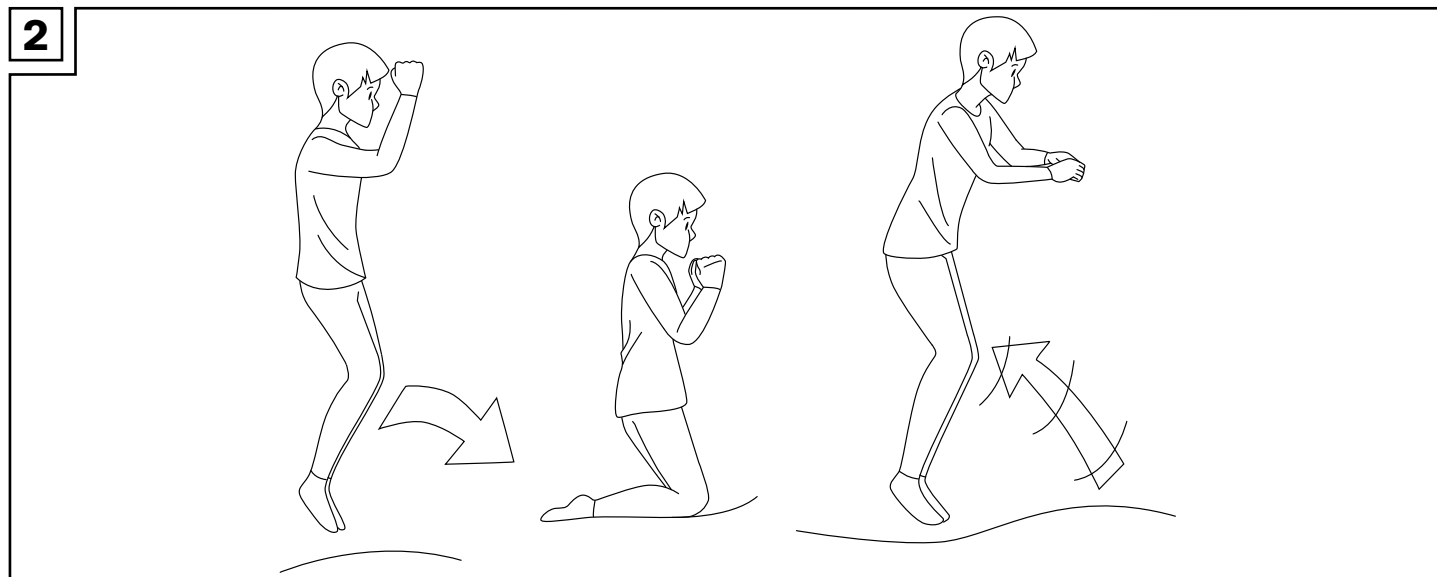
12.3 Základní skok (obr. 1)

1. Postavte se doprostřed trampolíny a směřujte zrak při skoku vždy na značku!
2. Pomalu švihněte pažemi nahoru a odrazte se od trampolíny.
3. Dopadněte opět na značku. Neskákejte příliš vysoko!



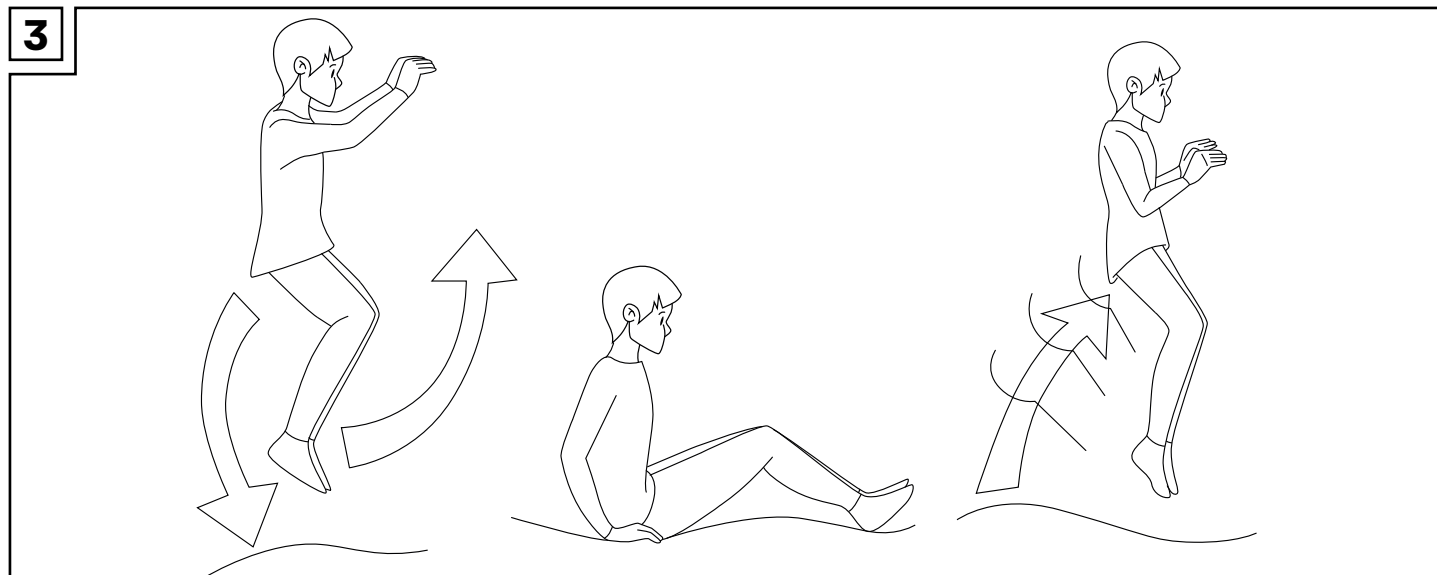
12.4 Skok na kolenou (obr. 2)

1. Odrazte se jako při základním skoku. Neskákejte přitom příliš vysoko!
2. Pokuste se dopadnout na kolena, přičemž hrudník zůstane vzpřímený.
3. Při opětovném odrazu se pokuste dopadnout zase na nohy.



12.5 Skok vsedě (obr. 3)

1. Odrazte se jako při základním skoku. Neskákejte přitom příliš vysoko!
2. Snažte se dopadnout v poloze vsedě. Neprotahujte přitom lokty, nýbrž položte paže a ruce zcela volně vedle svých boků.
3. Při opětovném odrazu se pokuste dopadnout zase na nohy.



13. Údržba

Údržba je důležitá pro zachování kvality a bezpečnost trampolíny. Dodržujte následující důležité informace, abyste se mohli ze své trampolíny dlouho těšit.

UPOZORNĚNÍ!

Na začátku a během celé trampolínové sezóny musíte v pravidelných intervalech provádět následující kontroly. Jestliže tuto kontrolní povinnost nesplníte, může to vést k vážným zraněním.

- Od trampolíny odstraňte všechny ostré nebo špičaté předměty, jinak hrozí poškození skákací plochy.
- Trampolínu nepoužívejte:
 - jestliže jsou ve skákací podložce díry nebo trhliny.
 - pokud není skákací podložka napnutá.
 - jestliže jsou poškozené součásti rámu.
 - při poškozeném, chybějícím nebo nepřípevněném chrániči rámu.
 - při defektních nebo chybějících pružinách. Nепrodleně je vyměňte.
 - jestliže jsou uvolněné šrouby nebo šroubové matice. Všechny šrouby a matice podle potřeby dotáhněte.
- Před každým použitím trampolínu zkontrolujte, zda nejsou součásti opotřebované nebo nechybí. Následující opotřebitelné díly je třeba pravidelně kontrolovat, zda nevykazují známky opotřebení: všechny kryty a ostré hrany včetně skákacího plátna, ochrany rámu, bezpečnostní sítě a pěnových obalů tyčí sítě. Vadné díly v případě potřeby vyměňte.
- Před každým použitím trampolíny zkontrolujte, zda jsou trubky, spojky a zajišťovací šrouby/čepy nepoškozené a zda se během skákání nemohou uvolnit.
- Ochrannou síť je nutné vyměnit, pokud jsou patrné známky opotřebení.
- Ochrannou síť, skákací podložku a ochranné prvky každé 3 roky vyměňte.

14. Péče

Abyste zajistili dlouhou životnost trampolíny, pravidelně kontrolujte, zda jsou skákací podložka a vnitřek trampolíny čisté.

Trampolínu čistěte takto:

1. Zbavte trampolínu všech nečistot, jako např. listů.
2. Vlhkým hadrem otřete usazeniny vzniklé deštěm.
3. Následně vyčištěná místa kompletně otřete suchým hadrem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, protože by mohlo dojít k poškození materiálu.

15. Uskladnění

Pokud chcete trampolínu skladovat, musíte demontovat tyto součásti:

- bezpečnostní kruh (kruhová tyč (11), spojky (10))
- ochranná síť (12)
- tyče sítě (3/4)

Tyto součásti je pak nutné skladovat v suchu, v čistotě a při pokojové teplotě. Podrobnější informace k demontáži trampolíny najdete v kapitole „9. Vyřazení z provozu“.

UPOZORNĚNÍ!

Nesprávné uskladnění trampolíny může vést k předčasnému opotřebení a možnému zlomení konstrukce.

Upozornění

Pro zazimování zbývajících částí trampolíny lze přes trampolínu přetáhnout plachtu, kterou je pak nutné připevnit tak, aby odolala větru a povětrnostním vlivům.

Všechny části trampolíny skladujte v suchu, v čistotě a při pokojové teplotě.

16. Příslušenství (volitelně dodávané)

Máte možnost objednat si následující příslušenství pro tuto trampolínu na servisní adrese:

- žebřík
- skákací podložka
- ochranná síť
- chránič rámu
- pružiny
- tyče sítě
- napínací hák na pružiny
- kruhové tyče
- spojky
- ochrana proti nepříznivému počasí

Upozornění

Používejte pouze originální náhradní díly a příslušenství. Příslušenství můžete objednat na servisní adrese.

17. Pokyny k likvidaci

 Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.

 Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

18. Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplyvají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 496351_2504

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Glosář

Skákací podložka

Skákací podložka se pomocí pružin připevňuje na rámovou konstrukci trampolíny. Skákací podložka je prostor, na kterém se skáče.

Chráníč rámu

Chráníč rámu leží na trampolíně mezi skákací podložkou a rámem trampolíny. Chrání skokana na trampolíně před možným zraněním o napnuté pružiny.

Ochranná síť

Ochranná síť slouží k ochraně před nechtěným pádem nebo vyskočením z trampolíny.

Pružina

Extra dlouhé ocelové pružiny umožňují vysoké výskoky na skákací podložce. Jsou usazená jako pružný spoj mezi skákací podložkou a rámem trampolíny.

Napínací hák na pružiny

Napínací hák na pružiny je důležitý nástroj k zasunutí napnutých pružin do rámu trampolíny. Bez napínacího háku by se pružina nikdy neměla k rámu trampolíny připevňovat! Jinak hrozí nebezpečí poranění.

Žebřík

Žebřík slouží jako pomůcka pro výstup a sestup. Upevňuje se na rámovou konstrukci pod chráníč rámu. Může být používána vždy pouze jednou osobou.

Bezpečnostní uzávěr

Bezpečnostní uzávěr se nachází na zipu ochranné sítě. Dodatečně zajišťuje uzavřený vstup na trampolínu, když se na trampolíně nachází osoba. Bezpečnostní uzávěr musí být vždy zavřený spolu se zipem.

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre vysokohodnotnú trampolínu. Pred prvým použitím sa oboznámte s trampolínou.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Návod na používanie je neoddeliteľnou súčasťou trampolíny. Uchovajte tento návod, ako aj obal pre prípadné ďalšie otázky. Ak trampolínu postúpíte ďalej tretím osobám, vždy ju dodajte spolu s týmto návodom na používanie. Túto trampolínu musia zmontovať aspoň dve dospelé osoby.

1. Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

- (1) rámová tyč 8 x
 - (1a) spojovací kus s objímkou na nohu 8 x
- (2) uholníková tyč 4 x
- (3) tyč na sieť 8 x
- (4) tyč na sieť s držiakom 8 x
- (5) predlžovacia tyč 8 x
- (6) skákacia plocha 1 x
 - (6a) oko 56 x
- (7) ochranný kryt rámu 1 x
 - (7a) gumená páska 8 x
 - (7b) slučka 56 x
- (8) pozdĺžna tyč 2 x
- (9) priečna tyč 2 x
- (10) spojovací kus 8 x
- (11) kruhová tyč 8 x
- (12) bezpečnostná sieť 1 x
 - (12a) zips 1 x
 - (12b) bezpečnostný uzáver 1 x
 - (12c) gumená páska s háčikom 56 x
- (13) upínač pružín 1 x
- (14) pružina 56 x
- (15) lano 1 x
- (16) spona 2 x
- (17) skrutka M6 x 35 4 x
- (18) skrutka M6 x 65 4 x
- (19) skrutka, malá (M5 x 12) 16 x
- (20) skrutka, veľká (M6 x 70) 16 x
- (21) rozpera 16 x
- (22) podložka, ohnutá 20 x
- (23) skrutková matica, veľká 20 x
- (24) skrutková matica, malá 16 x
- (25) krídlová matica 4 x
- (26) šesťhranný kľúč/skrutkovač 1 x
- (27) nástroj 1 x
- návod na používanie 1 x

2. Technické údaje

Rozmery (v zmontovanom stave): 330 x 250 cm (Ø x v)

Hmotnosť (vrátane bezpečnostnej siete a rebríka): 58,3 kg

Výška vstupu: 74 cm



Max. zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok): 10/2025



Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami.

3. Určené použitie

Táto trampolína je hračka pre deti od 6 rokov a je určená výlučne na používanie na voľnom priestranstve. Trampolína je určená na používanie v súkromnej sfére a nie je vhodná na komerčné účely. Trampolína sa smie zaťažiť max. hmotnosťou 100 kg! Trampolína nie je vhodná na terapeutické účely.

4. Použité symboly a signálne slová



UPOZORNENIE!

Signálne slovo označuje ohrozenie s vysokým stupňom rizika, dôsledkom ktorého môže byť ťažké zranenie, ak sa ohrozeniu nezabráni.



Upozornenie

Ďalšie informácie o použití výrobku.

5. Bezpečnostné pokyny



UPOZORNENIE!

- **Nevhodné pre deti vo veku do 36 mesiacov. Nebezpečenstvo dusenia. Malé časti.**
- Trampolína je určená pre deti od 6 rokov, pretože deti do 6 rokov dokážu za daných okolností len ťažko odhadnúť fyzické a dynamické vlastnosti skákacej plochy, ako aj potrebné koordinačné schopnosti.
- Trampolína nie je určená na to, aby ju používali osoby (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a/alebo nedostatočnými znalosťami, pokiaľ nad nimi nevykonáva dozor osoba, ktorá je zodpovedná za ich bezpečnosť a poučila ich o tom, ako majú trampolínu používať.
- Tehotné ženy nesmú používať trampolínu.
- Nerobte žiadne saltá. Dopadnutie na hlavu alebo zátylok môže viesť k závažným zraneniam, ochrnutiam alebo dokonca smrti!
- Nevykonávajte žiadne nerozvážne skoky a neskáčte príliš vysoko alebo ponad bezpečnostnú sieť!
- Len na domáce použitie.
- Nepretekajte sa v skákaní alebo podobnej činnosti.

- Nikdy neskáčajte zo skákacej plochy priamo na zem! V dôsledku tvrdého nárazu hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Len jeden používateľ. Nebezpečenstvo kolízie!
- Nepoužívajte trampolínu, ak ste zranený alebo máte nejaké zdravotné obmedzenie, napr. v dôsledku poranenia členka, bolesti chrbtice, počas tehotenstva.
- Okamžite opustite trampolínu, ak pociťujete závrat, búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Dbajte na to, aby sa na vašom oblečení nenachádzali žiadne ostré háčiky, oká alebo podobné predmety. Hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Nikdy úmyselne neskáčajte do bezpečnostnej siete alebo ponad sieť, nepokúšajte sa po nej vyliezť do výšky alebo sa zavesiť na bezpečnostný kruh (kruhovité tyče a spojovacie kusy). Hrozí nebezpečenstvo poranenia!
- Pred vstupom na trampolínu sa ubezpečte o tom, že pod trampolínou ani na nej sa nenachádzajú osoby, zvieratá alebo predmety! Hrozí nebezpečenstvo poranenia tak pre zvieratá, ako aj používateľa!

5.1 Bezpečnostné pokyny na používanie

- Upozornenie. Maximálne 100 kg.
Táto trampolína je konštruovaná na maximálnu hmotnosť používateľa 100 kg. Trampolínu nepoužívajte, ak je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Upozornenie. Nepoužívať, keď je skákacia plocha mokrá.
- Upozornenie. Pred skákaním vyprázdnite vrecká a odložte všetky predmety z rúk
- Upozornenie. Skákať iba v strede skákacej plochy.
- Upozornenie. Počas skákania nejedzte. \
- Upozornenie. Nevyskakujte z trampolíny.
- Upozornenie. Obmedzte čas nepretržitého používania (robte pravidelné prestávky).
- Upozornenie. Počas skákania nenoste obuv.
- Upozornenie. Pri silnom vetre trampolínu zaistite a nepoužívajte ju (pozri odsek „11. Poveternostné podmienky“).
- Upozornenie. Prečítajte si návod.
- Pred skákaním skontrolujte správne uloženie penových puzdier.
- Upozornenie. Len na používanie vonku.
- Vyžaduje sa dohľad dospelého osoby.
- Ak zo zdravotného hľadiska patríte do rizikovej skupiny, tak pred používaním trampolíny to bezpodmienečne prekonzultujte s vaším lekárom.
- Trampolína nie je vhodná na terapeutické účely.
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska poškodenia, opotrebenia, trhlín a chýbajúcich dielov! Nesmie sa používať, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo nedostatky.
- Ubezpečte sa pred každým použitím, že trampolína je riadne zmontovaná a ochranný kryt rámu a bezpečnostná sieť sú dôkladne upevnené a správne umiestnené.
- Pri výskoku sa nachádzajte vždy v rámci označenia skákacej plochy a snažte sa na toto miesto opäť dopadnúť. Ak dopadnete viac ako 30 cm vedľa označenia, okamžite prerušte skákanie a opäť zaujmite štartovaciu pozíciu v rámci označenia.
- Pred každým použitím skontrolujte spoj medzi nohami podstavca a časťami rámu.
- Pri skákaní upriamujte svoj pohľad na stred trampolíny. Pomáha to udržiavať kontrolu.
- Vždy sa ubezpečte o tom, že osoba, ktorá vykonáva dozor, je oboznámená s trampolínou a jej vlastnosťami.
- Skáčajte len pri dostatočnom osvetlení. Nikdy neskáčajte v tme.

5.2 Bezpečnostné pokyny na montáž

- Upozornenie. Montáž trampolíny podľa návodu, ako aj následnú kontrolu pred prvým použitím musia vykonať aspoň dve osoby.
- Dbajte na to, aby sa trampolína použila až po úplnej montáži.
- Pri montáži dávajte pozor na to, aby ste sa nedostali do zovretia! Pri montáži trampolíny noste ochranné rukavice. Dávajte pozor na miesta zovretia.
- Na montáž sa používajú samoistiacie skrutkové matice. Tieto matice sú vhodné na jednorazovú montáž a po uvoľnení sa musia vymeniť.
- Na bezpečnostnej sieti nesmú byť pripevnené alebo zavesené žiadne cudzie predmety.
- Používajte len originálne náhradné diely a príslušenstvo. Kontaktujte v tomto prípade náš zákaznícky servis.
- Trampolína sa sme používať, až keď je náležite zmontovaná.

5.3 Údržba/ošetrovanie

- V pravidelných intervaloch kontrolujte skrutkové spoje a dotahujte ich.
- Nevykonávajte žiadne neodborné zmeny na trampolíne.
- Poškodené diely sa musia vymeniť len za originálne náhradné diely. Kontaktujte v tomto prípade náš zákaznícky servis.
- Každé 3 roky vymeňte bezpečnostnú sieť, skákaciu plochu, ochranný kryt rámu a penové puzdrá na tyče na sieť.



Upozornenie

- Ak máte dlhé vlasy, pred vstupom na trampolínu si ich zviažte gumičkou!
- Na ochranu pred prípadnými škrabancami a odreninami vám odporúčame si obliecť vrchný diel s dlhými rukávami a dlhé nohavice. Oblečenie musí byť priliehavé, avšak pohodlné.
- Vyvarujte sa skokov do príliš vysokej výšky a nepreceňujte svoje schopnosti. Intenzitu skákania zvyšujte postupne, ale nepreháňajte to. Dbajte na to, aby ste svoje skoky mali pod kontrolou.

6. Výber stanovišta

- Trampolína nie je vhodná na používanie v interiéri.
- Starostlivo vyberte stanovište na umiestnenie trampolíny. Trampolína sa nesmie postaviť na tvrdé povrchy.
- Nesmie sa postaviť ani na hladké povrchy, ako sú napr. dlaždice! Mohla by sklúzať!
- Trampolínu postavte na rovný povrch s minimálnou vzdialenosťou 2 m od iných konštrukcií a prekážok, ako sú napr. ploty, garáže, domy, vyčnievajúce konáre, šnúry na bielizeň alebo elektrické vedenia. Dbajte na to, aby bol dostatok priestoru predovšetkým smerom nahor. Neumiestňujte ju v blízkosti okien, stien, stromov atď. Nad trampolínou by mal byť priestor min. 7,5 m.
- Trampolína sa nesmie postaviť na betón, asphalt alebo podobné tvrdé povrchy a ani v blízkosti kolidujúcich zariadení, akú sú detské bazény, hojdačky, kĺzačky, preliezačky.
- Trampolína sa nesmie zapustiť do zeme.
- Postavte trampolínu na bezpečné miesto tak, aby ju nemohol odfúknuť vietor a ani nemohlo dôjsť k jej prevráteniu!
- Trampolínu postavte takým spôsobom, aby ju po použití nemohli bez dozoru použiť iné osoby a zabezpečte ju proti nepovolenému použitiu!

7. Montáž

Na voľnom priestranstve vyberte z obalu všetky diely a skontrolujte, či sú k dispozícii všetky diely. V prípade, že tomu tak nie je, kontaktujte náš zákaznícky servis.

UPOZORNENIE!

Kvôli veľkosti trampolíny ju musia postaviť a zmontovať aspoň dve dospelé osoby.

UPOZORNENIE!

Pri montáži trampolíny noste ochranné rukavice a pracujte uvažene a opatrne. Dávajte pozor na to, aby ste sa nedostali do zovretia! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

Upozornenie

Na montáž sa používajú samoistiacie skrutkové matice. Tieto matice sú vhodné na jednorazovú montáž a po uvoľnení sa musia vymeniť.

7.1 Montáž podstavca (obr. B - E)

Podstavec sa musí poskladať z viacerých rámových tyčí (1). Postupujte pritom takto:

1. Vyberte vhodné miesto na postavenie trampolíny. Bližšie informácie k tomu nájdete v odseku „6. Výber stanovišťa“.
2. Rámové tyče (1) položte na zem otvormi smerom nahor.
3. Rámové tyče (1) poskladajte postupne tak, aby otvor objímky na nohu spojovacieho kusu (1a) smeroval nadol.
4. Rámové tyče (1) zastrčte do seba tak, aby vznikol uzavretý kruh.

Upozornenie

Konce rámových tyčí (1) sa musia kompletne nachádzať v spojovacom kuse (1a).

5. Zastrčte vždy jednu uholníkovú tyč (2) a dve predlžovacie tyče (5) k celkovo štyrom nohám podstavca.

Upozornenie

Pri zastrčení musí dôjsť k počuteľnému zacvaknutiu. Zasúvací kolík na uholníkovej tyči (2) vtedy správne zapadol do otvoru na zasúvací kolík na predlžovacej tyči (5).

6. Zasuňte konce štyroch nôh podstavca do objímok na nohu na rámových tyčiach (1).

7.2 Vloženie skákacej plochy (obr. F)

Skákacia plocha (6) sa napne pomocou 56 pružín (14). Poradie pri vkladaní je dôležité, aby sa zabezpečilo rovnomerné rozloženie síl. Vďaka správne mu poradiu je montáž jednoduchšia a bezpečnejšia. Postupujte pritom takto:

1. Rozprestrite skákaciu plochu (6) vnútri podstavca. Dbajte na to, aby označenie na skákacej ploche (6) smerovalo nahor.

UPOZORNENIE!

Pri vkladani pružín (14) postupujte opatrne! Pružiny (14) sú pri vkladani pod napätím! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

UPOZORNENIE!

Pri vkladani pružín (14) postupujte dôkladne a presne dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby bola skákacia plocha (6) správne vložená. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo poranenia!

Upozornenie

Skákacia plocha (6) je vybavená 56 okami (6a) a na podstavci sa nachádza 56 otvorov na vrchnej strane.

Upozornenie

Pružiny (14) majú dva rozdielne konce. Takmer uzavretý koniec sa háčikom pripevní do oka (6a) na skákacej ploche (6). Otvorený koniec sa pripevní háčikom do jedného otvoru na podstavci.

2. Zvoľte si ľubovoľný bod 0, na ktorom vložíte prvú pružinu (14).
3. Pružiny (14) s takmer uzavretým koncom pripevnite háčikom do oka (6a) na skákacej ploche (6).

UPOZORNENIE!

Pri upevňovaní pružín (14) používajte vždy upínač pružín (13).

Dbajte na to, aby pružiny (14) kompletne zapadli do otvoru na podstavci. V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo poranenia!

4. Silno ťahajte a pružinu (14) s otvoreným koncom pripevnite háčikom do jedného otvoru na podstavci.
5. Spočítajte za sebou 14 ôk (6a) a na 14. oku (6a) a otvore vložte druhú pružinu (14).
6. Opäť spočítajte ďalších 14 ôk (6a) a aj na 28. oku (6a) a otvore (počíta sa od bodu 0) vložte tretiu pružinu (14).
7. Opäť spočítajte ďalších 14 ôk (6a) a aj na 42. oku (6a) a otvore (počíta sa od bodu 0) vložte štvrtú pružinu (14).
8. Vychádzajúc z bodu 0 vložte do každého voľného 7. oka (6a) a otvoru jednu pružinu (14). Spočítajte za sebou 14 ôk (6a) a otvorov a vložte ďalšiu pružinu (14). Postup opakujte dovtedy, kým opäť neprídete do bodu 0.
9. Vychádzajúc z bodu 0 vložte do každého voľného 4. oka (6a) a otvoru jednu pružinu (14). Spočítajte za sebou 7 ôk (6a) a otvorov a vložte ďalšiu pružinu (14). Postup opakujte dovtedy, kým opäť neprídete do bodu 0.
10. Zvyšné pružiny (14) vložte do ešte voľných ôk (6a) a otvorov v ľubovoľnom poradí. Ak ste prehliadli jedno oko (6a) alebo otvor, skontrolujte, ktorá pružina (14) je nesprávne vložená a vložte ju na správne miesto.

7.3 Zoženie rebríka (obr. G)

1. Položte pozdĺžne tyče (8) vedľa seba.
2. Položte priečnu tyč (9) ako schodík na pozdĺžne tyče (8).
3. Priečnu tyč (9) upevnite pomocou dvoch skrutiek (17), dvoch ohnutých podložiek (22) a dvoch veľkých skrutkových matíc (23).

Upozornenie

Použite šesťhranný kľúč (26) a nástroj (27).

4. Druhú priečnu tyč (9) upevnite tak, ako je opísané v predchádzajúcom kroku 3.

Upozornenie

Skontrolujte pevné osadenie skrutkových matíc (23) a skrutiek (17).

7.4 Zavesenie rebríka (obr. H)

1. Pripevnite ohnuté konce pozdĺžnych tyčí (8) háčikom medzi dve nohy podstavca nad rámovú tyč (1).

Upozornenie

Rebrík upevnite na miesto, kde sa bude neskôr nachádzať vstup bezpečnostnej siete (12).

2. Podržte sponu (16) pod rámovou tyčou (1) vo výške ohnutého konca pozdĺžnej tyče (8).
3. Sponu (16) upevnite zhora pomocou dvoch skrutiek (18) a dvoch krídlových matíc (25).
4. Zopakujte krok 3 na druhej strane rebríka.

7.5 Upevnenie ochranného krytu rámu (obr. I - J)

Ochranný kryt rámu (7) zaisťuje bezpečnosť a chráni pred kontaktom s pružinami (14). Montáž sa musí vykonať dôkladne, aby nedošlo k zraneniam pri skákaní a/alebo pádoch. Postupujte pritom takto:

1. Ochranný kryt rámu (7) položte na skákaciu plochu (6) tak, aby boli pružiny (14) a rámové tyče (1) zakryté.
2. Gumené pásky (7a) na ochrannom kryte rámu (7) pripevnite háčikom na protiľahlé oká (6a) na skákacej ploche (6), okolo rámových tyčí (1).
3. Vezmite lano (15) a zauzlite jeden koniec lana na jednom z ôk (6a) na skákacej ploche (6).
4. Prevlečte druhý koniec lana (15) cez slučku (7b) na ochrannom kryte rámu (7).
5. Lano (15) opäť prevlečte cez ďalšie oko (6a) na skákacej ploche (6).

Upozornenie

Po navlečení v každom piatom až desiatom oku (6a) napnite lano (15).

6. Zopakujte kroky 4 a 5, až kým lano (15) neprevlečiete raz cez všetky oká (6a) na skákacej ploche (6) a slučky (7b) na ochrannom kryte rámu (7).
7. Pevne zauzlite konce lana (15). Zvyšné časti lana (15) bezpečne umiestnite pod ochranný kryt rámu (7).

7.6 Montáž bezpečnostnej siete (obr. K - O)

Bezpečnostná sieť (12) sa upevňuje pomocou kruhu na tyče na sieť s držiakom (4). Kruh sa skladá z kruhových tyčí (11) a spojovacích kusov (10), ktoré sa poskladajú a navlečú do bezpečnostnej siete (12).

Postupujte pritom takto:

1. Bezpečnostnú sieť (12) rozprestrite na skákaciu plochu (6).

Upozornenie

Vstupný otvor bezpečnostnej siete (12) sa musí nachádzať medzi dvoma nohami podstavca a nad rebríkom.

2. Na jeden koniec kruhovej tyče (11) zastrčte jeden spojovací kus (10).

Upozornenie

Zárez na spojovacom kuse (10) musí smerovať nadol a otvory na skrutky na kruhových tyčiach (11) a spojovacie kusy (10) musia byť nad sebou.

3. Spojovací kus (10) pripevnite pomocou jednej malej skrutky (19) a jednej malej skrutkovej matice (24) na kruhovú tyč (11). Použite priložený šesťhranný kľúč/skrutkovač (26) a nástroj (27).

Upozornenie

Kruhovú tyč (11) a spojovacie kusy (10) sa musia do seba ľahko zasúvať a nesmú sa spriečiť.

4. Tento krok opakujte sedemkrát.
5. Kruhovú tyč (11) so spojovacími kusmi (10) prevedte dopredu cez vrchné otvory v bezpečnostnej sieti (12).

UPOZORNENIE!

Prevedte vždy jednu kruhovú tyč (11) s jedným spojovacím kusom (10) dopredu cez otvory v bezpečnostnej sieti (12). V opačnom prípade hrozí riziko, že konce kruhovej tyče (11) svojimi ostrými hranami poškodia bezpečnostnú sieť (12).

Upozornenie

V každom otvore bezpečnostnej siete (12) sa musí nachádzať jedna kruhová tyč (11) so spojovacím kusom (10) a koniec nasledujúcej kruhovej tyče (11).

6. Kruhovú tyč (11) spojte dokopy tak, že voľný koniec nasledujúcej kruhovej tyče (11) zasuniete do spojovacieho kusu (10).
7. Koniec kruhovej tyče (11) pevne zaskrutkujte pomocou jednej malej skrutky (19) a jednej malej skrutkovej matice (24) v spojovacom kuse (10). Použite priložený šesťhranný kľúč/skrutkovač (26) a nástroj (27).

Upozornenie

Ďalším krokom je upevnenie tyčí na sieť (3) na rám a nohy podstavca. Túto činnosť by mali vykonať dve dospelé osoby.

Upozornenie

Tyč na sieť (3) musí byť vyklenutá navonok.

8. Pridržte vždy dve rozpery (21) na navrátné otvory na objímke na nohu (1a) a na nohe podstavca.

Upozornenie

Rozpery (21) majú dve rôzne strany na jeden veľký a jeden malý priemer rúrky. Hrubšia klenba (menší priemer) musí ukazovať smerom k vám.

9. Tyč na sieť (3) s navrátnymi otvormi umiestnite pred rozpery (21) a nasadte vždy jednu veľkú skrutku (20) cez navrátny otvor na objímke na nohu (1a) a navrátny otvor na nohe podstavca.
10. Na koniec veľkej skrutky (20) nasadte jednu podložku (22) a pevne zaskrutkujte veľkú skrutkovú maticu (23) pomocou nástroja (27) a šesťhranného kľúča/skrutkovača (26).
11. Zopakujte predošlé kroky sedemkrát.
12. Zastrčte kruhovú tyč (11) na tyč na sieť s držiakom (4).
13. Za pomoci dvoch osôb stojacich oproti sebe nadvihnite bezpečnostnú sieť (12) uchopením za tyče na sieť s držiakom (4) a zastrčte voľný koniec tyčí na sieť s držiakom (4) na konce tyčí na sieť (3).

7.7 Upevnenie bezpečnostnej siete (obr. P)

Na zaistenie optimálnej bezpečnosti bezpečnostnej siete (12) sa musí sieť pripevniť na rám. Gumené pásky s háčikom (12c) na bezpečnostnej sieti (12) sa musia pripevniť na protiľahlé oká (6a) na skákacej ploche (6).

Postupujte pritom takto:

Začnite v blízkosti vstupu a upevnite všetky gumené pásky (12c) na bezpečnostnej sieti (12) na oká (6a) na skákacej ploche (6).

Upozornenie

Zips (12a) na bezpečnostnej sieti (12) musí byť zapnutý.

8. Použitie

Ďalej nájdete pokyny a užitočné rady na používanie trampolíny. Na zaistenie bezpečnosti používateľa, osôb a zvierat v okolí sa pokyny uvedené v návode musia dodržiavať.

Upozornenie

Pred vstupom na tento výrobok vykonajte zopár strečingových cvikov, aby ste si pomaly zahriali svaly.

8.1 Vstup na trampolínu

1. Otvorte bezpečnostný uzáver (12b) a potom zips (12a) na bezpečnostnej sieti (12).
2. Opatrne prekročte cez bezpečnostnú sieť (12). Dávajte pritom pozor na to, aby ste sa nezachytili.
3. Po vstupe na trampolínu zatvorte bezpečnostný uzáver (12b) a potom zips (12a) na bezpečnostnej sieti. To musí skontrolovať osoba, ktorá vykonáva dozor!

Upozornenie

Bezpečnostný otvor je možné zásadne otvoriť aj zvnútra (pozri odsek „8.2 Opustenie trampolíny“). Najskôr zatvorte bezpečnostný uzáver (12b) a potom zips (12a).

8.2 Opustenie trampolíny

1. Pri odchode z trampolíny otvorte zips (12a) a potom bezpečnostný uzáver (12b) na bezpečnostnej sieti (12).
2. Posad'te sa na ochranný kryt rámu (7) a najskôr vystúpte chodidlami cez otvor v bezpečnostnej sieti (12).

UPOZORNENIE!

Nevyskakujte z trampolíny.

Upozornenie

Po opustení trampolíny zatvorte najskôr zips (12a) a potom bezpečnostný uzáver (12b).

8.3 Používanie trampolíny

- Na trampolínu nikdy nevstupujte bez dozoru! Vždy musí byť prítomná jedna dospelá osoba, ktorá je oboznámená s trampolínou a jej vlastnosťami!
- Nepoužívajte trampolínu, ak je skákacia plocha mokrá!
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska, opotrebenia, poškodenia alebo chýbajúcich dielov! Trampolína sa smie používať len v bezchybnom stave!

UPOZORNENIE!

Pred vstupom na trampolínu sa ubezpečte o tom, že pod trampolínu ani na nej sa nenachádzajú osoby, zvieratá alebo predmety! Hrozí nebezpečenstvo poranenia tak pre zviera, ako aj používateľa!

- Na trampolínu vstupujte výlučne naboso, v pančuchách alebo gymnastickej obuvi!

UPOZORNENIE!

Nerobte žiadne saltá! Dopadnutie na hlavu alebo zátylok môže viesť k závažným zraneniam, ochrnutiam alebo dokonca smrti! Nevykonávajte žiadne nerozvážne skoky a neskáčte príliš vysoko alebo ponad bezpečnostnú sieť (12)! Nepretekajte sa v skákaní alebo podobnej činnosti!

- Len jeden používateľ. Nebezpečenstvo kolízie!

9. Vyradenie z prevádzky

Predtým než budete chcieť trampolínu prepraviť (na vzdialené stanovište) alebo ju pripraviť na zimné podmienky, musíte ju demontovať.

Pri demontáži postupujte podľa krokov, ktoré sú opísané v odseku „7. Montáž“. Pri demontáži postupujte v opačnom poradí jednotlivých krokov.

Diely demontujte v nasledujúcom poradí:

1. odstránenie tyče na sieť s držiakom (4) s bezpečnostnou sieťou (12) od tyče na sieť (3)
2. uvoľnenie bezpečnostnej siete (12)
3. demontáž bezpečnostnej siete (12)
4. odstránenie tyčí na sieť (3)
5. uvoľnenie a odstránenie ochranného krytu rámu (7)
6. demontáž pružín (14) a skákacej plochy (6)

UPOZORNENIE!

Pružiny (14) odstraňujte len pomocou dodaného upínača pružín (13). Pri odstraňovaní pružín (14) postupujte veľmi opatrne! Pružiny (14) sú pod napätím! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

7. Rozloženie podstavca

10. Preprava

Trampolínu môžete prepraviť na iné miesto v blízkom okolí alebo na väčšie vzdialenosti. Musia sa pritom dodržiavať nasledujúce body:

10.1 Premiestnenie trampolíny (zmena stanovišta v blízkom okolí)

Na premiestnenie zmontovanej trampolíny o niekoľko metrov potrebujete aspoň dve osoby.

Postupujte nasledovne:

1. Ubezpečte sa o tom, že v blízkosti trampolíny alebo pod trampolínu, príp. na nej sa nenachádzajú žiadne osoby a/alebo zvieratá.
2. Skontrolujte cestu, ktorou musíte prejsť, aby ste premiestnili trampolínu. Dávajte pritom pozor na prekážky.
3. Zdvihnite trampolínu zo zeme za pomoci aspoň dvoch osôb.
4. Trampolínu neste pomaly a opatrne vo vodorovnej polohe.

5. Zložte ju na požadovanom stanovišti. Dbajte na to, aby bol rovný podklad.
6. Pred prvým použitím skontrolujte bezpečné postavenie trampolíny a pevné uloženie všetkých dielov.

10.2 Preprava trampolíny (zmena stanovišťa na vzdialené miesto)

Ak chcete prepraviť trampolínu na väčšiu vzdialenosť, musíte ju predtým kompletne demontovať. Bližšie informácie k demontáži trampolíny nájdete v odseku „9. Vyradenie z prevádzky“.

11. Poveternostné podmienky

Pri veľmi nepriaznivých poveternostných podmienkach (vichrica, búrka, sneženie alebo krupobitie) sa musí trampolína zabezpečiť alebo demontovať. Bližšie informácie k demontáži trampolíny nájdete v odseku „9. Vyradenie z prevádzky“.

UPOZORNENIE!

Trampolína sa nesmie používať počas víchrice, búrky alebo silného vetra! Demontujte trampolínu, ak sú avizované víchrice alebo zimné poveternostné vplyvy.

Pri včasnom avizovaní víchrice a/alebo búrky demontujte nasledujúce diely a uchovajte ich v interiéri:

- bezpečnostná sieť (12)
- tyče na sieť (3/4)
- ochranný kryt rámu (7)
- pružiny (14)
- skákacia plocha (6)

Pri snežení alebo veľmi nízkych teplotách by sa trampolína mala prikryť.

Upozornenie

Ak použijete plachtu, musíte ju pripevniť tak, aby bola odolná proti vetru.

Pri silnom vetre zabezpečte trampolínu, napr. pomocou oceľových kotiev v zemi alebo závaží, akú sú piesok alebo vaky na vodu. Odstráňte prvky, ktoré môže uchytiť vietor, ako napr. bezpečnostnú sieť (12), tyče na sieť (3/4), ochranný kryt rámu (7) a skákaciu plochu (6).

12. Techniky skákania

Ďalej sa dozviete dôležité informácie k rôznym technikám skákania a rady, ako sa máte správať pri skákaní.

- Začnite s niekoľkými úplne jednoduchými skokmi (základným skokom), aby ste si pomaly zvykali na vlastnosti trampolíny.
- Neskáčte príliš vysoko a pokúste sa stále udržiavať kontrolu.
- Pri výskoku sa nachádzajte vždy v rámci bieleho označenia skákacej plochy a snažte sa na toto miesto opäť dopadnúť! Dbajte na to, aby ste nedopadli na okraj!
- Bezpodmienečne trénujte prerušenie skokov, predtým než si trúfnete na komplikovanejšie skoky! Vtedy pri dopade na trampolínu mierne pokrčte kolená (pozri „12.2 Prerušenie skoku“).
- Obmedzte čas nepretržitého používania. Pravidelne si robte prestávky.

12.1 11 zlatých pravidiel pre skákanie na trampolíne bez úrazov

Ďalej si prečítajte 11 zlatých pravidiel pre skákanie na trampolíne bez úrazov od Dr. med. Dr. disc. pol. Homayun Gharavi, ktorý je renomovaným športovým lekárom, športovým vedcom, 5-násobným lekárom olympionikov a zakladateľom Nemeckej akadémie pre aplikovanú športovú medicínu (DAASM).

1. Deti

Deti sa intuitívne perfektne pohybujú a so skákaním na trampolíne môžu začať, keď trampolína reaguje na ich telesnú hmotnosť. Ak je ich hmotnosť príliš nízka, nedôjde k typickému pruženiu na trampolíne. Vaše dieťa bude pritom úplne intuitívne skákať len do výšky, z ktorej môže aj počas dopadu zachytiť. Bezpečný spôsob, ako už veľmi skoro formovať svalstvo vášho dieťaťa vo vzťahu k jeho telesnej hmotnosti a trénovať pritom koordináciu primeranú veku.

2. Dospelí

Ako dospelí sme vystavení zvýšenému riziku poranenia na trampolíne, hlavne vtedy, ak pravidelne nešportujeme. Príčinou je precenenie svojich schopností. Skákanie na trampolíne je zábavné a dokáže vo vás rýchlo prebudiť detskú hravosť. Vo väčšine prípadov však vaše svalstvo nie je prispôsobené vašej telesnej hmotnosti, predovšetkým vtedy, keď dôjde k zrýchleniu pohybov. Začínajte preto pomaly a zostaňte najskôr výrazne pod limitom výšky, na ktorú by ste v podstate trúfli. Bližšie informácie k základným skokom sa dozviete v odsekoch „12.3 Základný skok“, „12.4 Dосkok na kolená“ a „12.5 Dосkok v sede“.

3. Zaistenie

UPOZORNENIE!

Prečítajte si návod.

Predtým než začnete so skákaním, sa ubezpečte sa o tom, že vstup na trampolínu (zips + bezpečnostný uzáver) sú úplne zatvorené.

4. Len osamote

UPOZORNENIE!

Len pre jednu osobu. Nebezpečenstvo zrážky!

Ak súčasne skáče viacero osôb, zvyšuje sa nebezpečenstvo poranenia. Predovšetkým vtedy, keď súčasne skáču veľkí aj malí. Osoba s nižšou hmotnosťou je pritom vystavená nepomerne vyššiemu nebezpečenstvu poranenia. Keď sa na trampolíne súčasne pohybuje viacero osôb ako len jedna, skoky do výšky a dopady na plochu sa môžu rýchlo vymknúť spod kontroly. Neriskujte svoje zdravie ani zdravie vašich zverencov.

5. Nepreceňujte svoje schopnosti!

UPOZORNENIE!

Nie je dovolené robiť saltá. Dopadnutie na hlavu alebo zátylok môže viesť k závažným zraneniam, ochrnutiam alebo dokonca smrti!

UPOZORNENIE!

Nevykonávajte žiadne nerozvážne skoky a neskáčte príliš vysoko alebo ponad bezpečnostnú sieť!

Skákánie na trampolíne má prinášať zábavu a nešikovné dopadnutie sa môže negatívne prejaviť na vašom zdraví. Preto neexperimentujte so skokmi, ktoré (ešte) neovládate. Bez profesionálneho trénera k tomu nemotivujte seba ani svoje deti!

6. Dozor

UPOZORNENIE!

Vyžaduje sa dohľad dospeljej osoby.

Nenechávajte svoje deti skákať osamote. Deti musia byť pod neustálym dozorom, aby pri akomkoľvek zlyhaní bolo možné rýchlo zasiahnuť a postarať sa o nápravu.

7. Zníženie rizika

UPOZORNENIE!

Pred vstupom na trampolínu sa ubezpečte o tom, že pod trampolínou ani na nej sa nenachádzajú osoby, zvieratá alebo predmety! Hrozí nebezpečenstvo poranenia tak pre zviera, ako aj používateľa!

Ubezpečte sa o tom, že vaše dieťa skáče vždy osamote, a to bez iných hračiek, loptičiek a pod. Znížite tak riziko úrazu.

8. Orientácia

UPOZORNENIE!

Vždy skáčte do stredu skákacej plochy. Nikdy na jej okraji!

Skáčte uprostred v rámci označenia skákacej plochy. Pomáha to zachovávať orientáciu a usmerňovať skákanie v strede.

9. Bez obuvi

UPOZORNENIE!

Skáčte bez topánok.

Topánky zásadne nepatria na trampolínu. Nečistoty z obuvi by mohli poškodiť/oslabiť skákaciu plochu. Najvhodnejšie sú protišmykové ponožky.

10. Kontrola

UPOZORNENIE!

Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska poškodenia, opotrebenia, trhlín a chýbajúcich dielov! Nesmie sa používať, ak vykazuje viditeľné poškodenia alebo nedostatky.

Rodičia musia pred každým skákaním skontrolovať technický stav trampolíny z hľadiska pevnosti a stability. Trampolíny sú väčšinou neustále vystavené vetru a vplyvom počasia. Poškodenú skákaciu plochu, bezpečnostnú sieť, ochranný kryt rámu alebo pružiny je potrebné vymeniť.

11. Po ukončení skákania na trampolíne

UPOZORNENIE!

Nevyskakujte z trampolíny.

Stačí len pár minút skákania na trampolíne, aby ste sa pri prvých krokoch na pevnej zemi cítili zvláštne. Nezaбудnite na to, že váš nervový systém sa opäť musí prispôbiť gravitácii. Bezprostredne po skákaní na trampolíne sa na pár minút vyvarujte skákaniu alebo dopadaniu na tvrdú zem.

12.1.1 Prečo skákať na trampolíne?

- Skákanie na trampolíne je telesná činnosť, pri ktorej sa s vynaložením miernej sily trénuje svalstvo, šľachy, kosti a nervový systém, a to hravou formou a ohľaduplne ku kĺbom.
- Neuromotorika – to je aparát pozostávajúci z nervových buniek, ktorý riadi každý náš pohyb – je na trampolíne vystavená iným podnetom ako mimo trampolíny na pevnej zemi. Náš mozog sa úplne intuitívne prispôsobuje pruženiu na trampolíne. To isté sa deje aj po opustení trampolíny, keď sa dostaneme na tvrdú zem, kde nepôsobí pruženie a musíme sa po nej pohybovať. Obe formy prispôsobenia sa sú prejavom neuromotorických schopností. Hrajú dôležitú úlohu pri tréningu a budovaní našich koordinačných schopností, čo by sa malo podporovať predovšetkým v detskom veku medzi 8 a 12 rokom života.
- Keď pripustíme meniace sa sily a naučíme sa ich kontrolovať, získame schopnosť čeliť nepredvídateľným zmenám. Tomu hovoríme „reziliencia“. Čím rozvinutejšia je naša reziliencia, o to efektívnejšia je prevencia pádov, lebo pád vo väčšine prípadov predstavuje neschopnosť kontrolovať neočakávané sily.
- Pri určitých ochoreniach, ako je napr. osteoporóza alebo reumatoidná artritída v pokročilom štádiu, môže byť skákanie na trampolíne nebezpečné, a preto aj zakázané. V závislosti od hustoty kostí môže mať skákanie na trampolíne pre vás podporný účinok alebo naopak môže pre vás predstavovať riziko. Poradte sa preto so svojim lekárom alebo ortopédom, predtým než začnete používať trampolínu s už existujúcim ochorením.

12.1.2 Čím sa vyznačuje dobrá trampolína?

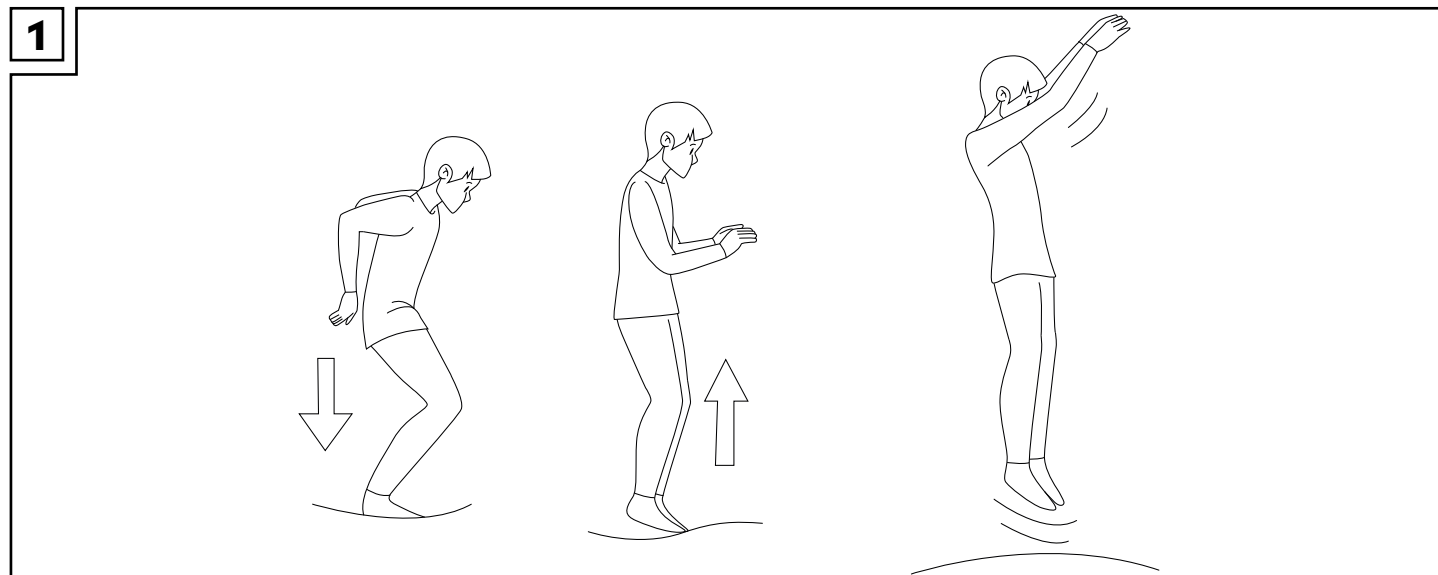
- **Stabilita! Dobrá trampolína musí bezpečne stáť.**
- Výrobok má špeciálne rozšírenú konštrukciu nôh na zaistenie mimoriadne dobrej stability.
- Dlhšie pružiny zabezpečujú väčší dopad a dlhšie dráhy zrýchlenia. Je to ohľadupľnejšie ku kĺbom a vy pritom nadobudnete väčší pocit bezpečia.
- Bezpečnostná sieť by mala byť robustne a stabilne orámovaná. Výrobok má bezpečnostnú sieť, ktorá je napnutá v obruče skladajúcej sa z dvoch kruhov, a zabezpečuje tak konkávne vedenie siete. Vďaka konkávnemu vedeniu siete je používateľ vedený na stred na skákacej ploche. To sa deje na začiatku len čisto opticky, keď si používateľ intuitívne drží odstup od vypuklej siete. V prípade nekontrolovaného odskoku na okraj skákacej plochy konkávne vedenie siete zabezpečí skoré zachytenie používateľa.
- Stred skákacej plochy by mal byť pre lepšiu orientáciu nejakým spôsobom označený, aby bola k dispozícii vhodná hracia plocha, predovšetkým pre začiatok.

12.2 Prerušenie skoku

Keď chcete prerušiť nejaký skok, pri dopade na skákaciu plochu mierne pokrčte kolená. Vďaka tomu pomaly znížite intenzitu skokov.

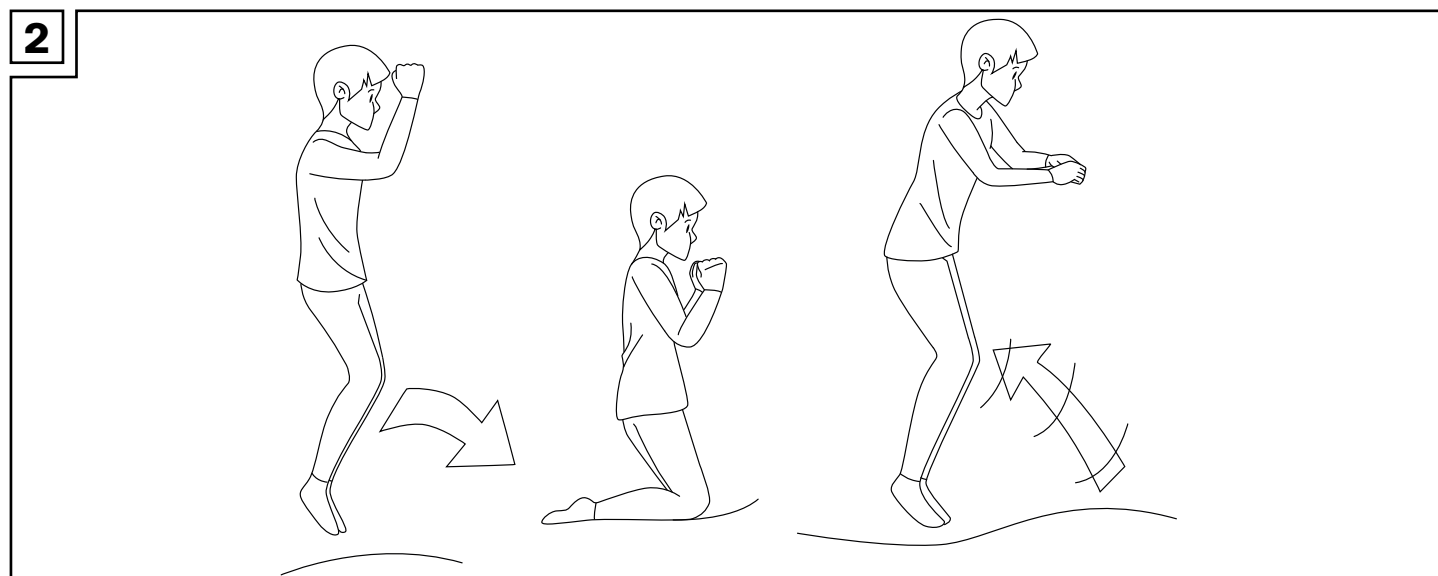
12.3 Základný skok (obr. 1)

1. Postavte sa do stredu trampolíny a pri skoku upriamujte svoj pohľad vždy na označenie!
2. Ruky dvíhajte pomaly nahor a odrazte sa od trampolíny.
3. Dopadnite opäť na označenie. Neskáčte príliš vysoko!



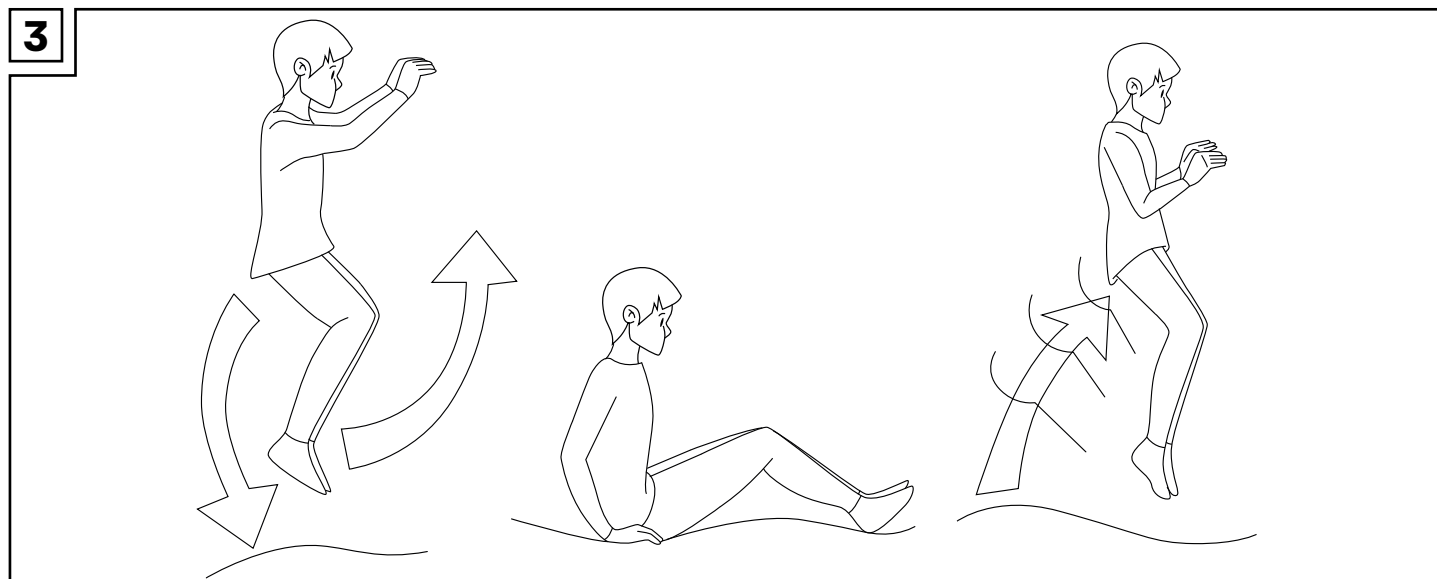
12.4 Doskok na kolená (obr. 2)

1. Vyskočte ako pri základnom skoku. Neskáčte pritom príliš vysoko!
2. Pokúste sa dopadnúť na kolená, pričom horná časť tela zostáva vzpriamená.
3. Pri ďalšom odrazení sa pokúste opäť dopadnúť na chodidlá.



12.5 Doskok v sede (obr. 3)

1. Vyskočte ako pri základnom skoku. Neskáčte pritom príliš vysoko!
2. Pokúste sa dopadnúť v polohe v sede. Nevystierajte pritom lakte úplne, ale ruky a dlane položte úplne voľne pozdĺž bokov.
3. Pri ďalšom odrazení sa pokúste opäť dopadnúť na chodidlá.



13. Údržba

Údržba je dôležitá pre zachovanie kvality a bezpečnosti trampolíny. Na dlhodobé potešenie z vašej trampolíny dodržiavajte nasledujúce dôležité informácie.

⚠ UPOZORNENIE!

Na začiatku a počas celej sezóny používania trampolíny musíte v pravidelných intervaloch vykonávať nasledujúce kontroly. Ak sa tieto povinné kontroly nebudú vykonávať, môže dôjsť k ťažkým zraneniam.

- Odstráňte z trampolíny všetky ostré alebo špicaté predmety, pretože inak hrozí poškodenie skákacej plochy.
- Trampolínu nepoužívajte:
 - ak sa na skákacej ploche nachádzajú diery alebo trhliny.
 - ak nie je skákacia plocha napnutá.
 - pri poškodených častiach rámu.
 - pri poškodenom, chýbajúcom alebo neupevnenom ochrannom kryte rámu.
 - pri poškodených alebo chýbajúcich pružinách. Tieto diely bezodkladne vymeňte.
 - keď skrutky alebo matice skrutiek sú voľné. V prípade potreby dotiahnite všetky skrutky a skrutkové matice.
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu z hľadiska opotrebovaných alebo chýbajúcich dielov. Nasledujúce diely podliehajúce opotrebeniu sa musia pravidelne kontrolovať, či nevykazujú známky opotrebenia: všetky kryty a ostré hrany, vrátane skákacej plochy, ochranného krytu rámu, bezpečnostnej siete a penových puzdier na tyče na sieť. Poškodené diely v prípade potreby vymeňte.
- Pred každým použitím skontrolujte trampolínu, či nie sú poškodené rúrky, zástrčkové spoje a poistné čapy/zasúvacie kolíky, a či sa počas skákania nemohli uvoľniť.
- Bezpečnostná sieť sa musí vymeniť, ak viditeľne vykazuje známky opotrebenia.
- Každé 3 roky vymeňte bezpečnostnú sieť, skákaciu plochu a ochranné prvky.

14. Ošetrovanie

Na dosiahnutie dlhej životnosti trampolíny pravidelne kontrolujte čistotu skákacej plochy a vnútorný priestor trampolíny.

Trampolínu čistite nasledovne:

1. Odstráňte z trampolíny všetky nečistoty, ako je napr. lístie.
2. Navlhčenou utierkou utrite usadeniny spôsobené dažďom.
3. Očistené miesta následne kompletne utrite do sucha suchou utierkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami, pretože sa môže poškodiť materiál.

15. Skladovanie

Na uskladnenie trampolíny sa musia demontovať nasledujúce komponenty:

- bezpečnostný kruh (kruhovú tyč (11), spojovacie kusy (10))
- bezpečnostná sieť (12)
- tyče na sieť (3/4)

Tieto komponenty sa musia skladovať v suchom, čistom stave a pri izbovej teplote. Bližšie informácie k demontáži trampolíny nájdete v odseku „9. Vyradenie z prevádzky“.



UPOZORNENIE!

Nesprávne skladovanie trampolíny môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii.



Upozornenie

Zvyšnú časť trampolíny môžete pripraviť na zimné podmienky tak, že nad trampolínu umiestnite plachtu, ktorú následne upevníte, aby bola odolná proti vetru a poveternostným vplyvom.

Všetky diely skladujte v suchom, čistom stave a pri izbovej teplote.

16. Príslušenstvo (dostupné voliteľne)

Na adrese servisu si môžete objednať nasledujúce príslušenstvo pre túto trampolínu:

- rebrík
- skákacia plocha
- bezpečnostná sieť
- ochranný kryt rámu
- pružiny
- tyče na sieť
- napínač pružín
- kruhové tyče
- spojovacie kusy
- ochrana pred poveternostnými vplyvmi



Upozornenie

Používajte len originálne náhradné diely a príslušenstvo. Tento si môžete objednať na adresu servisu.

17. Pokyny k likvidácii

 Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.

 Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

18. Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 496351_2504

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

Glosár

Skákacia plocha

Skákacia plocha sa upevňuje pomocou pružín na stojan rámu trampolíny. Skákacia plocha je oblasť, na ktorej sa skáče.

Ochranný kryt rámu

Ochranný kryt rámu je na trampolíne umiestnený medzi skákacou plochou a rámom trampolíny. Chráni skokana na trampolíne pred možnými zraneniami na napnutých pružinách.

Bezpečnostná sieť

Bezpečnostná sieť slúži na ochranu pred neželaným pádom alebo skokom z trampolíny.

Pružiny

Extra dlhé oceľové pružiny umožňujú skákanie na ploche do vysokých výšok. Sú umiestnené ako flexibilný spoj medzi skákacou plochou a rámom trampolíny.

Napínač pružín

Napínač pružín je dôležitý nástroj a slúži na to, aby udržiaval pružiny napnuté v ráme trampolíny. Bez napínača pružín by sa nikdy nemala pripevniť pružina na rám trampolíny! V opačnom prípade hrozí nebezpečenstvo poranenia.

Rebrík

Rebrík slúži ako pomôcka na vystupovanie a zostupovanie. Je pevne upevnený na stojane rámu pod ochranným krytom rámu. Rebrík môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.

Bezpečnostný uzáver

Bezpečnostný uzáver sa nachádza na zipse bezpečnostnej siete. Dodatočne zaisťuje uzavretý vstup na trampolínu, keď sa na trampolíne nachádza jedna osoba. Bezpečnostný uzáver musí byť vždy zatvorený spoločne so zipsom.

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por una cama elástica de gran calidad. Familiarícese con la cama elástica antes de usarla por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Las instrucciones de uso representan una parte fija de la cama elástica. Conserve cuidadosamente las instrucciones, al igual que el embalaje, para futuras consultas. En caso de entregar la cama elástica a terceros, acompáñela siempre de estas instrucciones de uso. El montaje de esta cama elástica debe realizarse entre un mínimo de dos adultos.

1. Alcance de suministro/denominación de partes (Fig. A)

(1) 8 barras de bastidor
(1a) 8 piezas de unión con manguitos para las patas

(2) 4 barras angulares

(3) 8 postes de red

(4) 8 postes de red con soporte

(5) 8 barras de extensión

(6) 1 lona de salto

(6a) 56 ojales

(7) 1 cojín de protección

(7a) 8 cintas elásticas

(7b) 56 presillas

(8) 2 barras longitudinales

(9) 2 barras transversales

(10) 8 piezas de unión

(11) 8 segmentos de aro

(12) 1 red de protección

(12a) 1 cremallera

(12b) 1 cierre de seguridad

(12c) 56 cintas elásticas con gancho

(13) 1 tensor de muelles

(14) 56 muelles

(15) 1 cuerda

(16) 2 abrazaderas

(17) 4 tornillos M6 x 35

(18) 4 tornillos M6 x 65

(19) 16 tornillos pequeños (M5 x 12)

(20) 16 tornillos grandes (M6 x 70)

(21) 16 separadores

(22) 20 arandelas curvas

(23) 20 tuercas grandes

(24) 16 tuercas pequeñas

(25) 4 tuercas de mariposa

(26) 1 llave hexagonal/destornillador

(27) 1 herramienta

1 instrucciones de uso

2. Datos técnicos

Dimensiones (montada): 330 x 250 cm (Ø x Al)

Peso (incl. red de protección y escalera): 58,3 kg

Altura de entrada: 74 cm



Carga máx.: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año): 10/2025



Por la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los requisitos básicos y las demás disposiciones pertinentes.

3. Uso previsto

Esta cama elástica es un juguete para usuarios a partir de 6 años de edad y está prevista únicamente para su uso en exteriores. La cama elástica está concebida para uso privado y no es apta para fines comerciales. La carga máxima que soporta la cama elástica es de 100 kg. La cama elástica no está destinada al uso terapéutico.

4. Símbolos y palabras indicadoras usados



¡ADVERTENCIA!

La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo alto que, de no evitarse, puede provocar lesiones graves.



Nota

Información adicional sobre el uso del artículo.

5. Indicaciones de seguridad



¡ADVERTENCIA!

- **No conviene para niños menores de 36 meses. Peligro de atragantamiento. Partes pequeñas.**
- La cama elástica es apropiada para niños a partir de los 6 años, ya que, en ciertas condiciones, los niños menores de 6 años pueden evaluar difícilmente las propiedades físicas y dinámicas de la lona de salto, así como las capacidades de coordinación necesarias.
- La cama elástica no está destinada a la utilización por personas (incluidos niños) que tengan las capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o carezcan de la experiencia o los conocimientos necesarios, a no ser que se encuentren bajo la supervisión de una persona responsable de su seguridad o hayan sido instruidas por esta sobre la manera de utilizar la cama elástica.
- Las mujeres embarazadas no deben usar la cama elástica.
- No haga volteretas. Al aterrizar sobre la cabeza o la nuca se pueden producir lesiones graves, parálisis o incluso la muerte.
- No realice saltos arriesgados y no salte demasiado alto o por encima de la red de protección.
- Solo para uso doméstico.
- No realice competiciones de salto o similares.

- No salte jamás directamente de la lona de salto al suelo. Debido al impacto duro existe un gran peligro de lesiones.
- Solo se admite un usuario a la vez. ¡Peligro de colisión!
- No utilice la cama elástica si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo, p. ej., en caso de lesiones de los tobillos, problemas de espalda o embarazo.
- Baje enseguida de la cama elástica si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- Preste atención a que en su ropa no se encuentren ganchos puntiagudos, ojales o similares. ¡Existe peligro de lesiones!
- No salte nunca intencionadamente a la red de protección o por encima de la misma y no trate de subirse en ella o colgarse del aro de protección (segmentos de aro y piezas de unión). ¡Existe peligro de lesiones!
- Antes de subir a la cama elástica, compruebe que no se encuentran personas, animales u objetos debajo o encima de la misma. Existe peligro de lesiones, tanto para el animal como para el usuario.

5.1 Indicaciones de seguridad para el uso

- Advertencia. Máximo 100 kg.
Esta cama elástica está diseñada para un peso máximo del usuario de 100 kg. No utilice la cama elástica si excede este peso corporal.
- Advertencia. No utilizar la colchoneta cuando este mojada.
- Advertencia. Vaciar los bolsillos y manos antes de saltar.
- Advertencia. Saltar siempre en medio de la colchoneta.
- Advertencia. No comer mientras se salta.
- Advertencia. No salir mediante un salto.
- Advertencia. Limitar el tiempo de uso continuo (realizar pausas periódicas).
- Advertencia. Descálcese para saltar.
- Advertencia. En caso de fuerte viento, asegure la cama elástica y no la utilice (véase el apartado «11. Condiciones meteorológicas»).
- Advertencia. Lea las instrucciones.
- Antes de saltar, compruebe que las fundas de espuma estén correctamente asentadas.
- Advertencia. Solo para uso exterior.
- Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.
- Si forma parte de un grupo de riesgo de salud, es imprescindible que consulte a su médico antes de utilizar la cama elástica.
- La cama elástica no está destinada al uso terapéutico.
- Compruebe antes de cada uso que la cama elástica no muestre daños, desgaste o fisuras y que no falten piezas. No debe utilizarla si tiene daños o deficiencias visibles.
- Asegúrese antes de cada uso de que la cama elástica está montada correctamente y que el cojín de protección y la red de protección están fijados con cuidado y posicionados correctamente.
- Salte siempre desde la marca en la lona de salto y trate de aterrizar de nuevo en la misma. Si aterriza a una distancia de más de 30 cm de la marca, interrumpa inmediatamente su salto y vuelva a empezar desde la marca.
- Compruebe antes de cada uso la conexión entre las patas y los elementos del bastidor.

- Mientras esté saltando, mantenga la vista en el centro de la cama elástica. Esto ayuda a mantener el control.
- Asegúrese siempre de que la persona supervisora esté familiarizada con la cama elástica y sus características.
- Salte únicamente en condiciones de luz suficientes, nunca en la oscuridad.

5.2 Indicaciones de seguridad para el montaje

- Advertencia. La cama elástica debe ser montada por, al menos, dos personas adultas según las instrucciones y comprobada posteriormente antes del primer uso.
- Tenga en cuenta que la cama elástica solo debe usarse una vez que esté completamente montada.
- Tenga cuidado de no pellizcarse durante el montaje. Lleve guantes de protección al montar la cama elástica. Preste atención a posibles puntos de aprisionamiento.
- Para el montaje se utilizan tuercas autoblocantes. Estas son aptas para un único montaje y se tienen que sustituir después de aflojarse.
- No se permite fijar o colgar objetos extraños en la red de protección.
- Utilice solamente repuestos y accesorios originales. En este caso, póngase en contacto con nuestro servicio técnico.
- Solo se debe utilizar la cama elástica si está montada correctamente.

5.3 Mantenimiento/cuidado

- Compruebe regularmente las conexiones atornilladas y reapriételas.
- No realice ninguna modificación indebida en la cama elástica.
- Los elementos defectuosos solo deben sustituirse por piezas de recambio originales. En este caso, póngase en contacto con nuestro servicio técnico.
- Cambie cada 3 años la red de protección, la lona de salto, el cojín de protección y las fundas de espuma para los postes de red.



Nota

- Si lleva el cabello largo, recójalo con una goma antes de subir.
- Recomendamos llevar una camiseta de manga larga y pantalones largos para protegerse de posibles rasguños y rozaduras. La ropa debe ser ajustada, pero cómoda.
- Evite saltar demasiado alto y no se sobreestime. Vaya aumentando paulatinamente la intensidad de los saltos, pero sin exagerar. Cuide siempre de mantener sus saltos bajo control.

6. Elección de la ubicación

- La cama elástica no es apta para el uso en interiores.
- Elija cuidadosamente la ubicación de la cama elástica. La cama elástica no se debe montar sobre superficies duras.
- La cama elástica no se debe colocar en superficies lisas, p. ej., baldosas. Podría desplazarse.
- Coloque la cama elástica sobre una superficie plana y a una distancia de, al menos, 2 m frente a otras construcciones u obstáculos, tales como vallas, garajes, casas, ramas de árboles, tendederos o líneas eléctricas. Preste atención a que haya suficiente espacio, sobre todo hacia arriba. No la coloque cerca de ventanas, paredes, árboles, etc. Por encima de la cama elástica debería haber al menos 7,5 m de espacio libre.

- La cama elástica no se debe colocar sobre hormigón, asfalto u otras superficies de una dureza similar ni tampoco cerca de otras instalaciones con las que pudiera colisionar, tales como piscinas infantiles, columpios, toboganes o barras de mono.
- No se permite empotrar la cama elástica en el suelo.
- Coloque la cama elástica en un lugar seguro, de manera que no pueda volcar ni ser arrastrada por el viento.
- Coloque la cama elástica de tal manera que, después del uso, no pueda ser utilizada por otras personas sin supervisión y asegúrela contra el uso no autorizado.

7. Montaje

Al aire libre, retire todos los elementos de su embalaje y compruebe que están presentes en su totalidad. Si este no fuera el caso, póngase en contacto con nuestro servicio técnico.

¡ADVERTENCIA!

Debido a su tamaño, la cama elástica debe ser ensamblada y montada por un mínimo de dos personas adultas.

¡ADVERTENCIA!

Lleve guantes de protección al montar la cama elástica y trabaje con circunspección y precaución. Tenga cuidado de no pellizcarse. ¡Existe peligro de lesiones!

Nota

Para el montaje se utilizan tuercas autoblocantes. Estas son aptas para un único montaje y se tienen que sustituir después de aflojarse.

7.1 Montaje de la estructura inferior (Fig. B-E)

La estructura inferior se tiene que ensamblar con varias barras de bastidor (1). Para este fin, proceda de la siguiente forma:

1. Busque una ubicación apropiada para la cama elástica. Podrá encontrar más información al respecto en el apartado «6. Elección de la ubicación».
2. Coloque las barras de bastidor (1) con las aberturas hacia arriba sobre el suelo.
3. Coloque las barras de bastidor (1) una detrás de otra, de manera que la abertura del manguito para la pata de la pieza de unión (1a) apunte hacia abajo.
4. Una todas las barras de bastidor (1) formando un círculo cerrado.

Nota

Los extremos de las barras de bastidor (1) deben estar insertados completamente en la pieza de unión (1a).

5. Monte cuatro patas, juntando para cada una de ellas una barra angular (2) y dos barras de extensión (5).

Nota

Al encajar se debe escuchar un CLIC. El pasador de la barra angular (2) queda entonces correctamente encajado en el orificio del pasador de la barra de extensión (5).

6. Introduzca los extremos de las cuatro patas en los manguitos para las patas de las barras de bastidor (1).

7.2 Colocación de la lona de salto (Fig. F)

La lona de salto (6) se tensa con 56 muelles (14). La secuencia de colocación es importante para garantizar la distribución uniforme de las fuerzas. Al observar el orden correcto, el montaje resulta más sencillo y seguro. Para este fin, proceda de la siguiente forma:

1. Extienda la lona de salto (6) dentro de la estructura inferior. Preste atención a que la marca en la lona de salto (6) apunte hacia arriba.

¡ADVERTENCIA!

Proceda con precaución al insertar los muelles (14). Al insertar los muelles, estos se encuentran bajo tensión (14). ¡Existe peligro de lesiones!

¡ADVERTENCIA!

Proceda con precaución al insertar los muelles (14) y observe estrictamente las siguientes instrucciones para montar correctamente la lona de salto (6). ¡De lo contrario existe peligro de lesiones!

Nota

La lona de salto (6) está dotada de 56 ojales (6a) y la estructura inferior de 56 orificios en la parte superior.

Nota

Los muelles (14) tienen dos extremos distintos. El extremo que está casi cerrado se engancha en un ojal (6a) de la lona de salto (6). El extremo abierto se engancha en una abertura en la estructura inferior.

2. Seleccione cualquier punto 0 para insertar el primer muelle (14).
3. Enganche el muelle (14) con su extremo casi cerrado en un ojal (6a) de la lona de salto (6).

¡ADVERTENCIA!

Utilice siempre el tensor de muelles (13) para fijar los muelles (14).

Preste atención a encajar el muelle (14) por completo en la abertura en la estructura inferior.

¡De lo contrario existe peligro de lesiones!

4. Tire con fuerza y enganche el muelle (14) con su extremo abierto en una abertura en la estructura inferior.
5. Cuente 14 ojales (6a) e inserte el segundo muelle (14) en el 14.º ojal (6a) y la correspondiente abertura.
6. Cuente 14 ojales (6a) más e inserte el tercer muelle (14) en el 28.º ojal (6a) y la correspondiente abertura (contando desde el punto 0).
7. Cuente 14 ojales (6a) más e inserte el cuarto muelle (14) en el 42.º ojal (6a) y la correspondiente abertura (contando desde el punto 0).
8. Desde el punto 0, inserte un muelle (14) en el 7.º ojal (6a) libre y la correspondiente abertura. A continuación, cuente 14 ojales (6a) y aberturas e inserte el siguiente muelle (14). Repita la operación hasta llegar de nuevo a 0.
9. Desde el punto 0, inserte un muelle (14) en el 4.º ojal (6a) libre y la correspondiente abertura. A continuación, cuente 7 ojales (6a) y aberturas e inserte el siguiente muelle (14). Repita la operación hasta llegar de nuevo a 0.
10. Inserte los muelles (14) restantes en cualquier orden en los ojales (6a) y las aberturas que quedan libres. Si ha omitido un ojal (6a) o una abertura, localice el muelle (14) que está insertado de manera equivocada y colóquelo en la posición correcta.

7.3 Montaje de la escalera (Fig. G)

1. Coloque las barras longitudinales (8) una al lado de la otra.
2. Coloque una barra transversal (9) como peldaño sobre las barras longitudinales (8).
3. Fije la barra transversal (9) con dos tornillos (17), dos arandelas curvas (22) y dos tuercas grandes (23).



Nota

Utilice la llave hexagonal (26) y la herramienta (27).

4. Fije la segunda barra transversal (9) como se describe en el paso 3 anterior.



Nota

Compruebe que las tuercas (23) y los tornillos (17) estén bien fijados.

7.4 Enganche de la escalera (Fig. H)

1. Enganche los extremos doblados de las barras longitudinales (8) entre dos patas sobre la barra de bastidor (1).



Nota

Fije la escalera en el lugar en el que se ubicará posteriormente la entrada de la red de protección (12).

2. Coloque una abrazadera (16) debajo de la barra de bastidor (1) a la altura del extremo doblado de la barra longitudinal (8).
3. Fije la abrazadera (16) desde arriba con dos tornillos (18) y dos tuercas de mariposa (25).
4. Repita el paso 3 en el otro lado de la escalera.

7.5 Fijación del cojín de protección (Fig. I-J)

El cojín de protección (7) garantiza la seguridad y protege del contacto con los muelles (14). Se debe montar cuidadosamente para evitar lesiones al saltar o en caso de caída. Para este fin, proceda de la siguiente forma:

1. Coloque el cojín de protección (7) encima de la lona de salto (6), de modo que los muelles (14) y las barras de bastidor (1) queden cubiertos.
2. Enganche las cintas elásticas (7a) del cojín de protección (7) a los ojales opuestos (6a) de la lona de salto (6), alrededor de las barras de bastidor (1).
3. Tome la cuerda (15) y anude un extremo de la cuerda a uno de los ojales (6a) de la lona de salto (6).
4. Pase el otro extremo de la cuerda (15) por la presilla (7b) del cojín de protección (7).
5. Vuelva a pasar la cuerda (15) por el siguiente ojal (6a) de la lona de salto (6).



Nota

Tire de la cuerda (15) con fuerza después de pasar por cada cinco a diez ojales (6a).

6. Repita los pasos 4 y 5 hasta que haya pasado la cuerda (15) una vez por todos los ojales (6a) de la lona de salto (6) y las presillas (7b) del cojín de protección (7).
7. Forme un nudo apretado con los extremos de la cuerda (15). Coloque los posibles tramos sobrantes de la cuerda (15) con seguridad debajo del cojín de protección (7).

7.6 Montaje de la red de protección (Fig. K-O)

La red de protección (12) se fija con un aro en los postes de red con soporte (4). El aro está formado por los segmentos de aro (11) y las piezas de unión (10) que se ensamblan y pasan por la red de protección (12).

Para este fin, proceda de la siguiente forma:

1. Extienda la red de protección (12) sobre la lona de salto (6).

 Nota

La abertura de acceso de la red de protección (12) debe situarse entre dos patas y por encima de la escalera.

2. Coloque una pieza de unión (10) en un extremo de un segmento de aro (11).

 Nota

La escotadura en la pieza de unión (10) debe apuntar hacia abajo y los agujeros para los tornillos de los segmentos de aro (11) y las piezas de unión (10) deben coincidir.

3. Atornille la pieza de unión (10) en el segmento de aro (11) con la ayuda de un tornillo pequeño (19) y una tuerca pequeña (24). Utilice para este fin la llave hexagonal/destornillador adjunta (26) y la herramienta (27).

 Nota

Los segmentos de aro (11) y las piezas de unión (10) deben introducirse fácilmente unos en otros y no deben ladearse.

4. Repita este paso siete veces.
5. Pase los segmentos de aro (11) con las piezas de unión (10) por delante por las aberturas superiores en la red de protección (12).

 ¡ADVERTENCIA!

Pase siempre un segmento de aro (11) con una pieza de unión (10) por delante por las aberturas de la red de protección (12). De lo contrario, existe el riesgo de que la red de protección (12) sufra daños por los extremos afilados del segmento de aro (11).

 Nota

En cada abertura de la red de protección (12) deben encontrarse un segmento de aro (11) con una pieza de unión (10) y el extremo del siguiente segmento de aro (11).

6. Conecte los segmentos de aro (11), introduciendo el extremo libre del siguiente segmento de aro (11) en la pieza de unión (10).
7. Atornille el extremo del segmento de aro (11) en la pieza de unión (10) con la ayuda de un tornillo pequeño (19) y una tuerca pequeña (24). Utilice para este fin la llave hexagonal/destornillador adjunta (26) y la herramienta (27).

 Nota

El siguiente paso, que consiste en fijar los postes de red (3) al bastidor y a las patas, debe ser realizado por dos adultos.

 Nota

El poste de red (3) debe estar curvado hacia fuera.

8. Coloque dos separadores (21) en los orificios perforados en el manguito de la pata (1a) y la pata.

Nota

Los separadores (21) tienen dos lados diferentes para un diámetro de tubo grande y uno pequeño. La parte más abombada (de menor diámetro) debe apuntar hacia usted.

9. Coloque el poste de red (3) con sus orificios delante de los separadores (21) e inserte un tornillo grande (20) en cada uno de los orificios perforados en el manguito de la pata (1a) y la pata.
10. Coloque una arandela (22) en el extremo del tornillo grande (20) y apriete la tuerca grande (23) con la herramienta (27) y la llave hexagonal/destornillador (26).
11. Repita los pasos anteriores siete veces.
12. Coloque los segmentos de aro (11) en los postes de red con soporte (4).
13. Con dos personas colocadas en lados opuestos, levante la red de protección (12) por los postes de red con soporte (4) y coloque el extremo abierto de los postes de red con soporte (4) en los extremos de los postes de red (3).

7.7 Fijación de la red de protección (Fig. P)

Para la seguridad óptima de la red de protección (12), esta debe fijarse en el bastidor. Las cintas elásticas con ganchos (12c) de la red de protección (12) deben fijarse en los ojales opuestos (6a) de la lona de salto (6).

Para este fin, proceda de la siguiente forma:

Comience cerca del acceso y fije todas las cintas elásticas (12c) de la red de protección (12) a los ojales (6a) de la lona de salto (6).

Nota

La cremallera (12a) de la red de protección (12) debe estar cerrada.

8. Utilización

A continuación encontrará instrucciones y ayuda para la utilización de la cama elástica. Para la seguridad de los usuarios, otras personas y animales en el entorno se deben observar las instrucciones contenidas en el manual.

Nota

Realice unos ejercicios de estiramiento para calentar lentamente su musculatura antes de subir al artículo.

8.1 Subida a la cama elástica

1. Abra el cierre de seguridad (12b) y después la cremallera (12a) en la red de protección (12).
2. Pase con cuidado a través de la red de protección (12). Tenga cuidado de no quedar enganchado.
3. Una vez que haya subido a la cama elástica, cierre el cierre de seguridad (12b) y después la cremallera (12a) en la red de protección. Esta operación debe ser controlada por la persona supervisora.

Nota

En principio, la abertura de seguridad también se puede cerrar desde el interior (véase el apartado «8.2 Bajada de la cama elástica»). Cierre primero el cierre de seguridad (12b) y después la cremallera (12a).

8.2 Bajada de la cama elástica

1. Abra la cremallera (12a) y después el cierre de seguridad (12b) de la red de protección (12) para bajar de la cama elástica.
2. Siéntese en el cojín de protección (7) y pase con los pies por delante por la abertura de la red de protección (12).

¡ADVERTENCIA!

No salir mediante un salto.

Nota

Una vez que haya bajado de la cama elástica, cierre primero la cremallera (12a) y después el cierre de seguridad (12b).

8.3 Utilización de la cama elástica

- No suba nunca a la cama elástica sin supervisión. Siempre debe estar presente una persona adulta que esté familiarizada con la cama elástica y sus características.
- No utilice la cama elástica si la lona de salto está mojada.
- Compruebe antes de cada uso que la cama elástica no muestre desgaste o daños y que no falten piezas. Solo se permite usar la cama elástica si se encuentra en perfecto estado.

¡ADVERTENCIA!

Antes de subir a la cama elástica, compruebe que no se encuentran personas, animales u objetos debajo o encima de la misma. Existe peligro de lesiones, tanto para el animal como para el usuario.

- Solo suba a la cama elástica descalzo, con calcetines o con zapatillas de gimnasia.

¡ADVERTENCIA!

No haga volteretas. Al aterrizar sobre la cabeza o la nuca se pueden producir lesiones graves, parálisis o incluso la muerte. No realice saltos arriesgados y no salte demasiado alto o por encima de la red de protección (12). No realice competiciones de salto o similares.

- Solo se admite un usuario a la vez. ¡Peligro de colisión!

9. Puesta fuera de servicio

Antes de transportar la cama elástica (traslado a una ubicación alejada) o prepararla para el invierno necesita desmontarla.

Siga para el desmontaje los pasos descritos aquí en el apartado «7. Montaje». Para el desmontaje, ejecute los diferentes pasos en el orden inverso.

Desmonte las piezas en el siguiente orden:

1. Retire el poste de red con soporte (4) con la red de protección (12) del poste de red (3)
2. Separe la red de protección (12)
3. Desmonte la red de protección (12)
4. Quite los postes de red (3)
5. Separe y quite el cojín de protección (7)

6. Desmonte los muelles (14) y la lona de salto (6)

¡ADVERTENCIA!

Quite los muelles (14) únicamente con la ayuda del tensor de muelles (13) adjunto. Proceda con la máxima precaución al quitar los muelles (14). Los muelles se encuentran bajo tensión (14). ¡Existe peligro de lesiones!

7. Desmontaje de la estructura inferior

10. Transporte

Puede trasladar la cama elástica a otro lugar cercano o transportarla a mayores distancias. Para este fin se tienen que observar los siguientes puntos:

10.1 Desplazamiento de la cama elástica (traslado a una ubicación cercana)

Si quiere desplazar la cama elástica unos metros, se necesitan al menos dos personas.

Proceda de esta forma:

1. Compruebe que no se encuentran personas o animales en la proximidad o encima/debajo de la cama elástica.
2. Controle el recorrido que necesita seguir para trasladar la cama elástica. Preste atención a posibles obstáculos.
3. Entre un mínimo de dos personas, levante la cama elástica un poco del suelo.
4. Traslade la cama elástica lentamente y con cuidado horizontalmente al suelo.
5. Coloque la cama elástica en la ubicación deseada. Preste atención a que la superficie sea plana.
6. Compruebe antes del primer uso que la cama elástica se encuentra en una posición estable y todos los elementos están firmemente asentados.

10.2 Transporte de la cama elástica (traslado a una ubicación alejada)

Si quiere transportar la cama elástica a una mayor distancia, necesita desmontarla previamente por completo. Podrá encontrar más información sobre el desmontaje de la cama elástica en el apartado «9. Puesta fuera de servicio».

11. Condiciones meteorológicas

En caso de condiciones meteorológicas adversas (tempestad, tormenta, nevada o granizo) se debe asegurar o desmontar la cama elástica. Podrá encontrar más información sobre el desmontaje de la cama elástica en el apartado «9. Puesta fuera de servicio».

¡ADVERTENCIA!

No se debe utilizar la cama elástica durante una tempestad o tormenta o con viento fuerte. Desmonte la cama elástica si hay previsión de tiempo tempestuoso o condiciones invernales.

En caso de predicción de una tempestad o tormenta con suficiente antelación, desmonte los siguientes elementos y guárdelos en el interior:

- red de protección (12)
- postes de red (3/4)
- cojín de protección (7)
- muelles (14)
- lona de salto (6)

En caso de nevadas o temperaturas muy bajas se debería cubrir la cama elástica.

Nota

Si utiliza un toldo, este debe ser anclado de modo que resista el viento.

Asegure la cama elástica en caso de fuerte viento, p. ej., con la ayuda de anclajes de acero en el suelo o pesos, tales como bolsas de arena o de agua. Retire los elementos que opongan resistencia al viento, tales como la red de protección (12), los postes de red (3/4), el cojín de protección (7) y la lona de salto (6).

12. Técnicas de salto

A continuación encontrará información importante sobre las diferentes técnicas de salto, así como consejos para el comportamiento al saltar.

- Empiece con par de saltos muy sencillos (salto básico) para familiarizarse lentamente con las características de la cama elástica.
- No salte demasiado alto e intente mantener el control en todo momento.
- Salte siempre desde la marca blanca en la lona de salto y trate de aterrizar de nuevo en la misma. Preste atención a no aterrizar en el borde.
- Es imprescindible que ensaye la interrupción de saltos antes de atreverse con saltos más complicados. Para este fin, flexione ligeramente las rodillas al aterrizar en la cama elástica (véase «12.2 Interrupción del salto»).
- Limite la duración de utilización ininterrumpida. Haga pausas regularmente.

12.1 Las 11 reglas de oro para no tener accidentes en la cama elástica

A continuación podrá leer las 11 reglas de oro para no tener accidentes en la cama elástica del doctor en Medicina y Ciencias Sociales Homayun Gharavi, reputado médico deportivo, científico del deporte, cinco veces médico olímpico y fundador de la Academia Alemana de Medicina Deportiva Aplicada (DAASM, por sus siglas en alemán).

1. Niños

Los niños se mueven perfectamente de manera intuitiva y pueden empezar a saltar en la cama elástica en cuanto esta reaccione al peso de su cuerpo. Si no pesan lo suficiente, no se producirá el típico rebote en la cama elástica. Su hijo, de forma intuitiva, solo saltará a la altura que le permita controlar también el aterrizaje. Es una forma segura de conseguir que los músculos de su hijo se adapten a su peso corporal a una edad temprana y de entrenar la coordinación acorde con su edad.

2. Adultos

En la edad adulta, especialmente si no se hace ejercicio con regularidad, hay un mayor riesgo de lesionarse en la cama elástica. Esto se debe al exceso de confianza. Saltar en cama elástica es divertido y hace despertar rápidamente y de forma lúdica al niño que llevamos dentro. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los músculos no están preparados para soportar el peso corporal, sobre todo cuando se suma la aceleración. Por tanto, empiece despacio y manténgase muy por debajo de la altura de salto con la que se atrevería. Para obtener más información sobre saltos básicos, consulte las secciones «12.3 Salto básico», «12.4 Salto de rodillas» y «12.5 Salto sentado».

3. Seguridad

¡ADVERTENCIA!

Lea las instrucciones.

Asegúrese de que el acceso a la cama elástica (cremallera + cierre de seguridad) esté siempre completamente cerrado antes de comenzar a saltar.

4. Solo una persona

¡ADVERTENCIA!

Sólo un usuario. Peligro de collision!

Si varias personas saltan al mismo tiempo, el peligro de lesiones aumenta, en especial si grandes y pequeños saltan juntos. La persona más ligera está expuesta a un peligro de lesiones mucho mayor. Si hay más de una persona moviéndose en la cama elástica al mismo tiempo, la altura del salto y el aterrizaje pueden descontrolarse fácilmente. No ponga en riesgo su salud ni la de las personas a su cargo.

5. ¡No sobreestimarse!

¡ADVERTENCIA!

No volteretas. Al aterrizar sobre la cabeza o la nuca se pueden producir lesiones graves, parálisis o incluso la muerte.

¡ADVERTENCIA!

No realice saltos arriesgados y no salte demasiado alto o por encima de la red de protección.

El salto en cama elástica debe ser divertido. Un mal aterrizaje puede resultar perjudicial para la salud. Por lo tanto, no haga ningún experimento con saltos que no domine (todavía). Sin un entrenador profesional, no debería animarse ni animar a sus hijos a hacerlo.

6. Supervisión

¡ADVERTENCIA!

Es necesaria la vigilancia de una persona adulta.

No permita que sus hijos salten solos. Los niños deben ser supervisados en todo momento para poder intervenir y corregir rápidamente cualquier comportamiento inadecuado.

7. Reducción del riesgo

¡ADVERTENCIA!

Antes de subir a la cama elástica, compruebe que no se encuentran personas, animales u objetos debajo o encima de la misma. Existe peligro de lesiones, tanto para el animal como para el usuario.

Asegúrese de que su hijo salte siempre solo y sin juguetes, pelotas o similares, para reducir el riesgo de accidentes.

8. Orientación

¡ADVERTENCIA!

Salte siempre en el centro de la lona de salto, nunca en el borde.

Salte sobre el centro de la marca de la lona de salto. Esto ayuda a no perder la orientación y aterrizar en el centro.

9. Sin zapatos

¡ADVERTENCIA!

Descálcese para saltar.

Por principio no se debe subir a la cama elástica con calzado. La suciedad de los zapatos podría dañar o deteriorar la lona de salto. Lo mejor es utilizar calcetines antideslizantes.

10. Control

¡ADVERTENCIA!

Compruebe antes de cada uso que la cama elástica no muestre daños, desgaste o fisuras y que no falten piezas. No debe utilizarla si tiene daños o deficiencias visibles.

Los padres deben comprobar la resistencia y la estabilidad de la cama elástica antes de cada uso. Las camas elásticas suelen estar expuestas permanentemente al viento y a las inclemencias del tiempo. La lona de salto, la red de protección, el cojín de protección o los muelles que estén dañados deben ser sustituidos.

11. Después de saltar en la cama elástica

¡ADVERTENCIA!

No salir mediante un salto.

Bastan unos minutos en la cama elástica para que las primeras pisadas en suelo firme resulten extrañas. Tenga en cuenta que su sistema nervioso tiene que readaptarse a la atracción gravitatoria de la Tierra. Evite durante unos minutos saltar y aterrizar en suelo duro inmediatamente después de saltar en cama elástica.

12.1.1 Motivos para saltar en cama elástica

- Saltar en cama elástica es una actividad física que usa suaves curvas de fuerza orgánica para entrenar los músculos, los tendones, los huesos y el sistema nervioso de forma lúdica y respetuosa con las articulaciones.
- Nuestro sistema neuromotor (el conjunto de células nerviosas que controlan cada uno de nuestros movimientos) está expuesto en la cama elástica a estímulos diferentes de los que recibe en suelo firme. De forma intuitiva, nuestro cerebro se adapta a las fuerzas elásticas de la cama elástica. Lo mismo ocurre cuando nos bajamos de la cama elástica y tenemos que movernos de nuevo por un terreno duro y sin amortiguación. Ambos sentidos de la adaptación son manifestaciones del aprendizaje neuromotor. Juegan un papel importante en el entrenamiento y desarrollo de nuestras habilidades de coordinación, que deben fomentarse sobre todo en niños de entre 8 y 12 años.

- A medida que nos enfrentamos a fuerzas cambiantes y aprendemos a controlarlas, desarrollamos la capacidad de afrontar cambios imprevistos. A esto lo llamamos «resiliencia». Cuanto más elevada sea nuestra resiliencia, más efectiva será la prevención de caídas, ya que estas representan, en la mayoría de los casos, la incapacidad de controlar fuerzas inesperadas.
- Con determinadas enfermedades, como osteoporosis o artritis reumatoide avanzada, saltar en cama elástica puede ser peligroso y, por tanto, está prohibido. Saltar en cama elástica puede ser beneficioso o arriesgado según la densidad ósea. Por tanto, consulte a su médico u ortopedista antes de utilizar la cama elástica si padece alguna enfermedad preexistente.

12.1.2 ¿Qué distingue a una buena cama elástica?

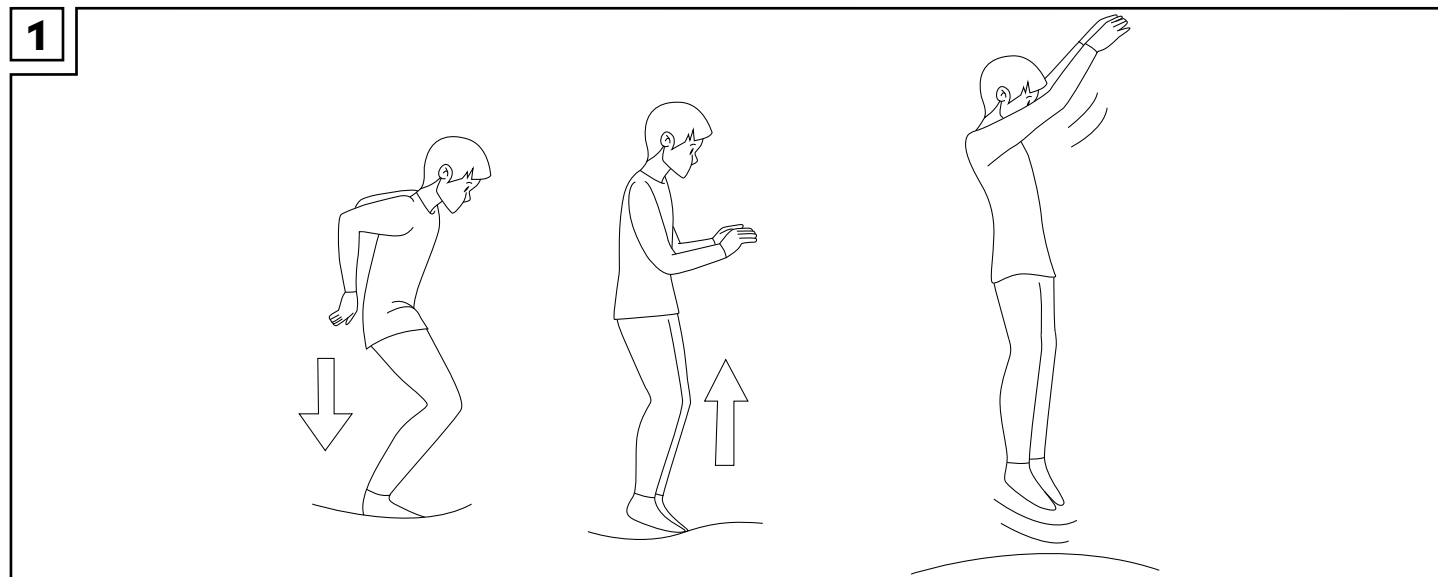
- **Estabilidad. Una buena cama elástica debe ser estable.**
- El artículo tiene una estructura de patas especialmente ancha que permite un soporte muy seguro.
- Los muelles más largos proporcionan un aterrizaje más suave y un mayor movimiento de aceleración. Esto es mejor para las articulaciones y confiere una mayor sensación de seguridad.
- La red de protección debe ser resistente y estar bien sujeta. El artículo cuenta con una red de protección que se fija en un bastidor de doble aro, lo que permite formar una red cóncava. Gracias a la forma cóncava de la red, el usuario es dirigido hacia el centro de la lona de salto. En principio esto se produce de forma totalmente visual, cuando el usuario, intuitivamente, mantiene una cierta distancia con la red curva. En caso de que se produzca un salto incontrolado cerca del borde de la superficie de salto, la forma cóncava de la red detiene el usuario a tiempo.
- El centro de la lona de salto debe tener algún tipo de marca para mejorar la orientación y ofrecer una buena superficie para jugar, especialmente para los principiantes.

12.2 Interrupción del salto

Si desea interrumpir un salto, flexione ligeramente las rodillas al aterrizar en la lona de salto. De esta manera se reducirá lentamente la potencia de salto.

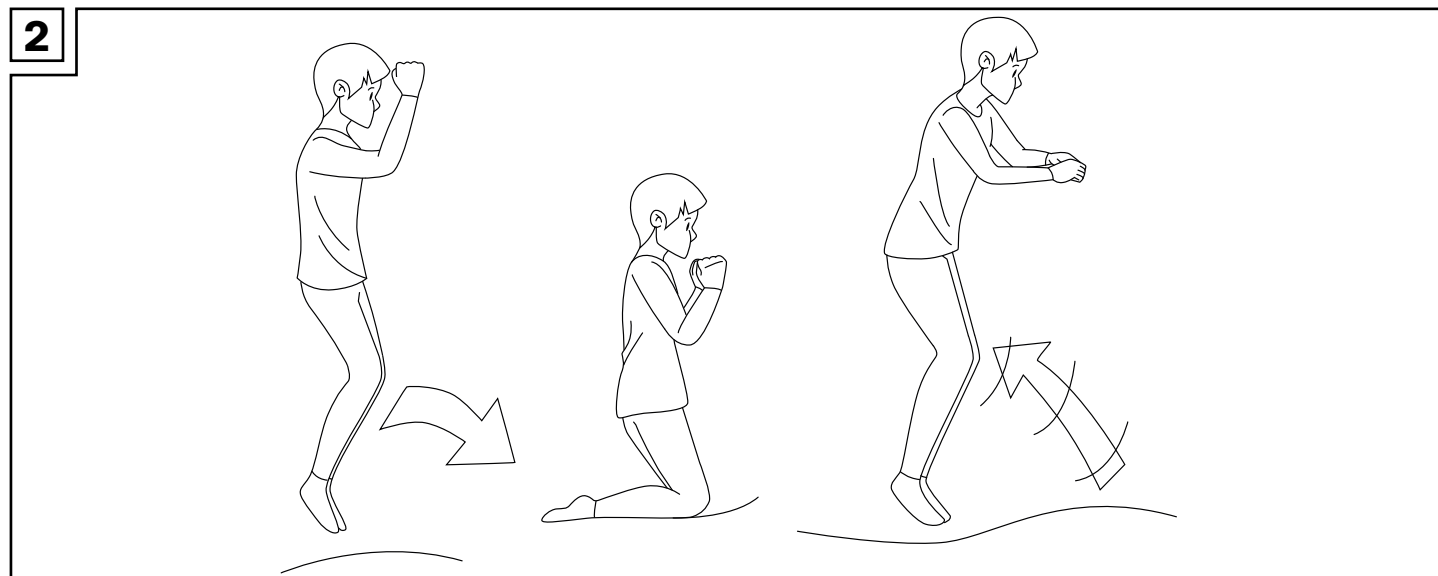
12.3 Salto básico (Fig. 1)

1. Colóquese en el centro de la cama elástica y mantenga la vista siempre en la marca al saltar.
2. Bascule los brazos lentamente hacia arriba e impúlsese de la cama elástica.
3. Vuelva a aterrizar en la marca. No salte demasiado alto.



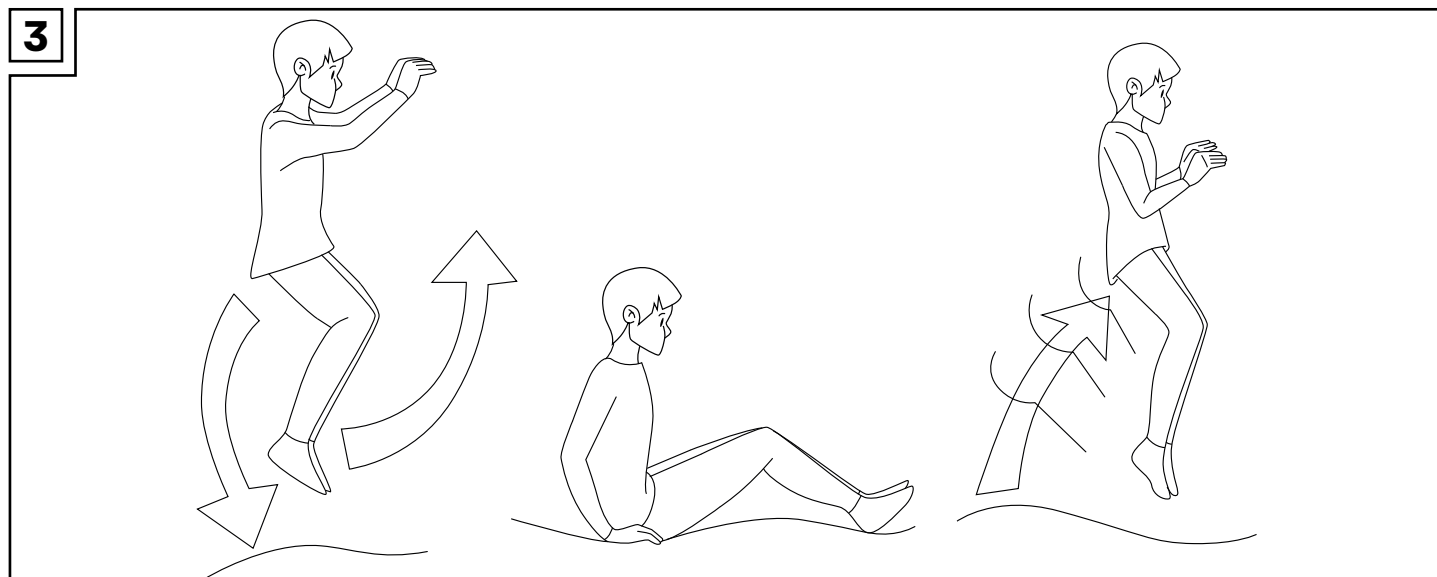
12.4 Salto de rodillas (Fig. 2)

1. Salte como en el salto básico. No salte demasiado alto.
2. Trate de aterrizar sobre las rodillas, manteniendo el torso erguido.
3. Al volver a impulsarse, trate de ponerse nuevamente de pie.



12.5 Salto sentado (Fig. 3)

1. Salte como en el salto básico. No salte demasiado alto.
2. Trate de aterrizar en posición sentada. No estire del todo los codos; mantenga los brazos y las manos distendidos junto a las caderas.
3. Al volver a impulsarse, trate de ponerse nuevamente de pie.



13. Mantenimiento

El mantenimiento es importante para conservar la calidad y la seguridad de la cama elástica. Observe la siguiente información importante para disfrutar mucho tiempo de su cama elástica.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

Al principio y a lo largo de toda la temporada de uso de la cama elástica debe realizar los siguientes controles en intervalos regulares. En caso de incumplimiento de esta obligación de control se pueden producir graves lesiones.

- Mantenga alejados de la cama elástica todos los objetos afilados o puntiagudos, ya que pueden dañar la lona de salto.
- No utilice la cama elástica:
 - si hay agujeros o desgarros en la lona de salto.
 - si la lona de salto no está tensada.
 - si hay elementos de bastidor defectuosos.
 - si el cojín de protección está dañado, falta o no está fijado.
 - si faltan muelles o están defectuosos. Sustitúyalos de inmediato.
 - si los tornillos y tuercas están flojos. Reapriete todos los tornillos y tuercas si es necesario.
- Compruebe antes de cada uso que la cama elástica no tenga elementos desgastados y que no falten piezas. Las siguientes piezas de desgaste se tienen que comprobar regularmente para detectar posibles signos de desgaste: todas las cubiertas y los bordes cortantes, incluyendo la lona de salto, el cojín de protección, la red de protección y las fundas de espuma de los postes de red. Sustituya las piezas defectuosas si es necesario.
- Examine la cama elástica antes de cada uso para comprobar que los tubos, las conexiones y los pernos de seguridad/pasadores se encuentran en perfecto estado y no se pueden soltar al saltar.
- La red de protección se tiene que sustituir cuando se detectan síntomas de desgaste.

- Cambie cada 3 años la red de protección, la lona de salto y los elementos de protección.

14. Cuidado

Para asegurar una larga vida útil de la cama elástica, compruebe regularmente la limpieza de la lona de salto y el interior de la cama elástica.

Limpie la cama elástica de la siguiente manera:

1. Retire toda la suciedad, p. ej., hojas, de la cama elástica.
2. Retire los depósitos formados por la lluvia con la ayuda de un paño húmedo.
3. A continuación, seque las zonas limpiadas completamente con un paño seco.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos, ya que el material puede sufrir daños.

15. Almacenamiento

Para almacenar partes de la cama elástica es necesario desmontar los siguientes componentes:

- aro de seguridad (segmento de aro (11), piezas de unión (10))
- red de protección (12)
- postes de red (3/4)

Estos componentes se deben almacenar entonces en un lugar seco y limpio y a temperatura ambiente. Podrá encontrar más información sobre el desmontaje de la cama elástica en el apartado «9. Puesta fuera de servicio».

¡ADVERTENCIA!

El almacenamiento inadecuado de la cama elástica puede tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas de la construcción.

Nota

Para preparar la parte restante de la cama elástica para el invierno, se puede colocar un toldo encima que se debe fijar entonces de manera que resista el viento y la intemperie.

Almacene todos los elementos de la cama elástica en un lugar seco y limpio y a temperatura ambiente.

16. Accesorios (disponibles como opción)

Tiene la posibilidad de pedir los siguientes accesorios para esta cama elástica a través de la dirección de servicio técnico:

- escalera
- lona de salto
- red de protección
- cojín de protección
- muelles
- postes de red
- tensor de muelles
- segmentos de aro
- piezas de unión
- protección contra la intemperie

Nota

Utilice solamente repuestos y accesorios originales. Estos se pueden pedir a través de la dirección de servicio técnico.

17. Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente.



Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado.

Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

18. Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 496351_2504

 **Servicio España**

Tel.: 900 984 989

E-Mail: deltasport@lidl.es

Glosario

Lona de salto

La lona de salto se fija en el bastidor de la cama elástica con la ayuda de muelles. La lona de salto es la zona en la cual se efectúan los saltos.

Cojín de protección

El cojín de protección está colocado en la cama elástica entre la lona de salto y el bastidor. Protege al saltador de posibles lesiones por los muelles tensados.

Red de protección

La red de protección sirve para la protección en caso de caídas accidentales o saltos fuera de la cama elástica.

Muelle

Los muelles de acero extralargos permiten ejecutar saltos de gran altura sobre la lona de salto. Están situados como elementos de conexión flexibles entre la lona de salto y el bastidor de la cama elástica.

Tensor de muelles

El tensor de muelles es una herramienta importante para colocar los muelles bajo tensión en el bastidor de la cama elástica. No se debería fijar nunca un muelle en el bastidor de la cama elástica sin la ayuda del tensor de muelles. De lo contrario existe peligro de lesiones.

Escalera

La escalera sirve de ayuda para la entrada y salida. Está sujeta firmemente al bastidor por debajo del cojín de protección. Solo debe ser usada por una persona a la vez.

Cierre de seguridad

El cierre de seguridad se encuentra en la cremallera de la red de protección. Asegura adicionalmente la abertura de acceso cerrada cuando se encuentra una persona encima de la cama elástica. El cierre de seguridad siempre debe estar cerrado junto con la cremallera.

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe en kvalitetstrampolin. Lær trampolinen at kende, inden du bruger den første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brugervejledningen er en fast del af trampolinen. Opbevar den og emballagen omhyggeligt i tilfælde af spørgsmål på et senere tidspunkt. Hvis du overdrager trampolinen til tredjepart, så overdrag også altid denne brugervejledning. Denne trampolin skal opstilles af mindst to voksne.

1. Leveringsomfang/komponentbetegnelse (fig. A)

- (1) rammestang 8 x
 - (1a) samlestykke med benmuffe 8 x
- (2) vinkelstang 4 x
- (3) netstang 8 x
- (4) netstang med holder 8 x
- (5) forlængerstang 8 x
- (6) trampolindug 1 x
 - (6a) øsken 56 x
- (7) rammebeskyttelse 1 x
 - (7a) gummibånd 8 x
 - (7b) strop 56 x
- (8) stang, langside 2 x
- (9) tværstang 2 x
- (10) samlestykke 8 x
- (11) ringstang 8 x
- (12) sikkerhedsnet 1 x
 - (12a) lynlås 1 x
 - (12b) sikkerhedslås 1 x
 - (12c) gummibånd med krog 56 x
- (13) fjederspænder 1 x
- (14) fjeder 56 x
- (15) reb 1 x
- (16) rørbøjle 2 x
- (17) skrue M6 x 35 4 x
- (18) skrue M6 x 65 4 x
- (19) skrue, lille (M5 x 12) 16 x
- (20) skrue, stor (M6 x 70) 16 x
- (21) afstandsstykke 16 x
- (22) spændeskive, bøjet 20 x
- (23) møtrik, stor 20 x
- (24) møtrik, lille 16 x
- (25) vingemøtrik 4 x
- (26) unbrakonøgle/skruetrækker 1 x
- (27) værktøj 1 x
- brugervejledning 1 x

2. Tekniske data

Mål (opstillet): 330 x 250 cm (Ø x h)

Vægt (inkl. sikkerhedsnet og stige): 58,3 kg

Indstigningshøjde: 74 cm



Maks. belastning: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år): 10/2025



Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med de grundlæggende krav og øvrige gældende bestemmelser.

3. Bestemmelsesmæssig brug

Denne trampolin er et legetøj til børn fra 6 år og udelukkende beregnet til udendørs brug. Trampolinen er beregnet til privat brug og ikke egnet til erhvervmæssige formål. Trampolinen må maksimalt belastes med 100 kg! Trampolinen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.

4. Anvendte symboler og signalord



ADVARSEL!

Dette signalord angiver en fare med høj risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre alvorlig skade.



Bemærk

Yderligere oplysninger om brug af artiklen.

5. Sikkerhedsanvisninger



ADVARSEL!

- **Ikke egnet for børn under 36 måneder. Kvælningfare. Små dele.**
- Trampolinen er egnet til børn fra 6 år, da børn under 6 år kan have svært ved at bedømme springdugens fysiske og dynamiske egenskaber samt de nødvendige koordinationssevner.
- Trampolinen er ikke beregnet til at blive anvendt af personer (herunder børn) med begrænsede fysiske, sensoriske eller psykiske evner eller manglende erfaring og eller manglende viden, medmindre de er under opsyn af en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed, eller denne person har instrueret dem i, hvordan trampolinen skal benyttes.
- Gravide må ikke bruge trampolinen.
- Udfør ikke saltomortaler. En landing på hovedet eller nakken kan forårsage alvorlige kvæstelser, lammelse eller endda død!
- Udfør ingen vovede spring, og spring aldrig for højt eller ud over sikkerhedsnettet!
- Kun til privat brug.
- Udfør ikke springkonkurrencer eller lignende.

- Spring aldrig direkte fra springdugen og ned på jorden! På grund af den hårde landing er der alvorlig fare for kvæstelser!
- Kun en bruger. Fare for kollision!
- Anvend ikke trampolinen, hvis du er skadet eller har helbredsmæssige begrænsninger, f.eks. på grund af ankelskader, rygsmerter, graviditet.
- Forlad straks trampolinen, hvis du føler dig svimmel, mærker hurtig hjertebanken etc., og kontakt straks en læge.
- Vær opmærksom på, at der ikke befinder sig spidse kroge, øskener eller lignende på dit tøj. Der er fare for kvæstelser!
- Spring aldrig ind i sikkerhedsnettet med overlæg eller over det, prøv aldrig at trække dig op i det eller at hæn-ge dig i sikkerhedsringen (ringstænger og samlestykker). Der er fare for kvæstelser!
- Kontrollér før indstigningen i trampolinen, at der ikke befinder sig personer, dyr eller genstande under eller på trampolinen! Der er fare for kvæstelser for både dyret og brugeren!

5.1 Sikkerhedsanvisninger til brugen

- Advarsel. Maksimalt 100 kg.
Denne trampolin er konstrueret til en maksimal brugervægt på 100 kg. Trampolinen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Advarsel. Anvend ikke dugen, når den er våd.
- Advarsel. Tøm lommerne, før der hoppes, og undgå at have noget i hænderne.
- Advarsel. Hop altid midt på dugen.
- Advarsel. Spis og hop ikke samtidig.
- Advarsel. Forlad ikke trampolinen med et hop.
- Advarsel. Begræns tiden for brug (hold regelmæssige pauser).
- Advarsel. Spring uden sko.
- Advarsel. Sørg for at sikre trampolinen i stærk vind, og benyt den ikke (se afsnit "11. Vejrforhold").
- Advarsel. Luk altid nettet, før der hoppes.
- Kontroller, at skumpolstringen sidder korrekt, før du springer.
- Advarsel. Kun til udendørs brug.
- Voksens opsyn påkrævet.
- Hvis du tilhører en sundhedsmæssig risikogruppe, så kontakt altid din læge, før du bruger trampolinen.
- Trampolinen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Kontroller trampolinen for beskadigelser, slid, revner og manglende dele før hver anvendelse! Den må ikke anvendes, hvis den har synlige skader eller mangler.
- Sørg inden hver brug for, at trampolinen er bygget korrekt sammen, og at rammebeskyttelsen og sikkerhedsnettet er omhyggeligt fastgjort og positioneret rigtigt.
- Start altid dit spring fra markeringen på trampolindugen, og forsøg også altid at lande der igen. Hvis du lan-der mere end 30 cm væk fra markeringen, så afbryd straks dit spring, og start igen fra markeringen.
- Kontroller forbindelsen mellem fødderne og rammedelene før hver brug.
- Hold dit blik på midten af trampolinen, mens du springer. Det er en hjælp til at bevare kontrollen.
- Sørg altid for, at tilsynspersonen er fortrolig med trampolinen og dens egenskaber.
- Spring kun ved tilstrækkelig belysning. Aldrig i mørke.

5.2 Sikkerhedsanvisninger til opstillingen

- Advarsel. Trampolinen skal monteres af mindst to voksne personer i overensstemmelse med vejledningen og efterfølgende kontrolleres før første anvendelse.
- Sørg for først at tage trampolinen i brug, når monteringen er fuldstændig afsluttet.
- Sørg for, at du ikke kommer i klemme under opstillingen! Bær beskyttelseshandsker ved opstillingen af trampolinen. Vær opmærksom på klemningspunkter.
- Til opstillingen anvendes selvlåsende møtrikker. De er beregnet til engangsbrug ved opstillingen og skal udskiftes, hvis de er blevet løsnet.
- Der må ikke fastgøres eller hænges fremmede genstande på sikkerhedsnettet.
- Anvend kun originale reservedele og originalt tilbehør. Kontakt i så fald vores kundeservice.
- Trampolinen må kun anvendes, når den er bygget korrekt sammen.

5.3 Vedligeholdelse/pleje

- Kontrollér skrueforbindelserne i regelmæssige intervaller, og spænd disse efter.
- Foretag aldrig ændringer på trampolinen.
- Defekte dele må kun erstattes med originale reservedele. Kontakt i så fald vores kundeservice.
- Udskift sikkerhedsnettet, trampolindugen, rammebeskyttelsen og netstængernes skumpolstring hvert 3. år.



Bemærk

- Hvis du har langt hår, så bind det sammen med en elastik, inden du træder op i trampolinen!
- Vi anbefaler, at du tager en langærmet overdel og lange bukser på som beskyttelse mod eventuelle rifter og hudafskrabninger. Tøjet skal sidde tæt, men være behageligt at have på.
- Undgå at springe for højt, og overvurder ikke dig selv. Øg først springenes intensitet lidt efter lidt, men overdriv ikke. Sørg altid for, at du har dine spring under kontrol.

6. Valg af opstillingssted

- Trampolinen er ikke egnet til indendørs brug.
- Vær omhyggelig ved udvælgelsen af trampolinens placering. Trampolinen må ikke opstilles på hårde overflader.
- Trampolinen må ikke opstilles på glatte overflader, som f.eks. fliser! Den kan glide!
- Stil trampolinen på en jævn flade med mindst 2 m afstand til andre genstande og forhindringer f.eks. hegn, garager, huse, udragende grene, vaskesnøre eller elektriske ledninger. Sørg især for, at der er nok plads i højden. Stil den ikke op i nærheden af vinduer, vægge, træer osv. Der skal være mindst 7,5 m plads over trampolinen.

- Trampolinen må hverken opstilles på beton, asfalt eller lignende hårde overflader eller i nærheden af anordninger, den kan kollidere med, som f.eks. soppebassiner, gynger, rutsjebaner, klatrestativer.
- Trampolinen må ikke nedsænkes i jorden.
- Opstil trampolinen på et sikkert sted, så den ikke kan blæse væk eller vælte!
- Opstil trampolinen sådan, at andre personer ikke kan anvende den uden opsyn efter anvendelsen, og sørg for at sikre den mod uvedkommende brug!

7. Opstilling

Tag alle dele ud af emballagen udendørs, og kontroller, om alle dele er fuldstændige. Hvis dette ikke er tilfældet, så kontakt venligst vores kundeservice.

ADVARSEL!

På grund af dens størrelse skal trampolinen stilles op og monteres af mindst to voksne.

ADVARSEL!

Bær sikkerhedshandsker under opbygningen af trampolinen, og sørg for at arbejde betænksomt og forsigtigt. Pas på, at du ikke bliver klemmt! Der er fare for kvæstelser!

Bemærk:

Til opstillingen anvendes selvlåsende møtrikker. De er beregnet til engangsbrug ved opstillingen og skal udskiftes, hvis de er blevet løsnet.

7.1 Opstilling af understel (fig. B-E)

Understellet skal sættes sammen af flere rammestænger (1). Gå frem som følger:

1. Find en egnet placering til trampolinen. Yderligere oplysninger om dette findes i afsnit "6. Valg af placering".
2. Læg rammestængerne (1) på jorden med åbningerne opad.
3. Sæt rammestængerne (1) sammen efter hinanden, så benmuffen på samlestykket (1a) vender med åbningen nedad.
4. Sæt rammestængerne (1) sammen til en lukket cirkel.

Bemærk

Rammestængernes (1) ender skal befinde sig helt inde i samlestykket (1a).

5. Sæt henholdsvis en vinkelstang (2) og to forlængerstænger (5) sammen til i alt fire fødder.

Bemærk

Du skal høre et højt KLIK ved isætningen. Vinkelstangens (2) pal er så klikket korrekt ind i forlængerstangens (5) pal-hul.

6. Sæt de fire fødders ender ind i rammestængernes (1) benmuffer.

7.2 Montering af trampolindug (fig. F)

Trampolindugen (6) bliver spændt med 56 fjedre (14). Rækkefølgen er vigtig ved monteringen, så det garanteres, at kræfterne fordeles ensartet. Med den rigtige rækkefølge er monteringen nem og sikker. Gå frem som følger:

1. Bred trampolindugen (6) ud inde i understellet. Sørg for, at markeringen på trampolindugen (6) vender opad.

ADVARSEL!

Vær forsigtig, når fjedrene (14) sættes i! Fjedrene (14) er spændt, når de sættes i! Der er fare for kvæstelser!

ADVARSEL!

Vær meget omhyggelig, når fjedrene (14) sættes i, og følg de nedenstående anvisninger nøjagtigt, så trampolindugen (6) monteres korrekt. Ellers er der fare for kvæstelser!

Bemærk

Trampolindugen (6) er udstyret med 56 øskner (6a), og understellet har 56 huller på oversiden.

Bemærk

Fjedrenes (14) to ender er forskellige. Den næsten lukkede ende hægtes fast i en øske (6a) i trampolindugen (6). Den åbne ende hægtes fast i et hul i understellet.

2. Vælg selv et punkt 0, hvor du sætter den første fjeder (14) i.
3. Hægt fjederens (14) næsten lukkede ende ind i en øske (6a) på trampolindugen (6).

ADVARSEL!

Brug altid fjederspænderen (13) til at fastgøre fjedrene (14) med.

Hold øje med, at fjederen (14) er hængt helt ind i understellets hul. Ellers er der fare for kvæstelser!

4. Træk hårdt, og hæng fjederen (14) fast med den åbne ende i et hul i understellet.
5. Tæl 14 øskner (6a) videre, og i den 14. øske (6a) og det tilsvarende hul sættes den anden fjeder fast (14).
6. Tæl igen 14 øskner (6a) videre, og i den 28. øske (6a) og det tilsvarende hul (talt fra punkt 0) sættes den tredje fjeder (14) ligeledes fast.
7. Tæl igen 14 øskner (6a) videre, og i den 42. øske (6a) og det tilsvarende hul (talt fra punkt 0) sættes den fjerde fjeder (14) ligeledes fast.
8. Start fra punkt 0, og sæt i den frie 7. øske (6a) og det tilsvarende hul en fjeder (14) fast. Tæl derefter 14 øskner (6a) og huller videre, og sæt den næste fjeder (14) i. Gentag dette, til du kommer tilbage til 0.
9. Start fra punkt 0, og sæt i den frie 4. øske (6a) og det tilsvarende hul en fjeder (14) fast. Tæl derefter 7 øskner (6a) og huller videre, og sæt den næste fjeder (14) i. Gentag dette, til du kommer tilbage til 0.
10. Sæt de øvrige fjedre (14) fast i de ledige øskner (6a) og huller i en vilkårlig rækkefølge. Hvis du har overset en øske (6a) eller et hul, så find fjederen (14), der sidder forkert, og flyt den til den rigtige position.

7.3 Samling af stige (fig. G)

1. Læg langsiderne (8) ved siden af hinanden.
2. Læg en tværstang (9) som trin på langsiderne (8).
3. Fastgør tværstangen (9) ved hjælp af to skruer (17), to bøjede spændeskiver (22) og to store møtrikker (23).

Bemærk:

Brug unbrakonøglen (26) og værktøjet (27).

4. Fastgør den anden tværstang (9) som beskrevet i trin 3 ovenfor.

Bemærk:

Kontroller, at møtrikkerne (23) og skruerne (17) sidder fast.

7.4 Fastsætning af stige (fig. H)

1. Hægt de bøjede ender af langsiderne (8) mellem to fødder over rammestangen (1).

Bemærk

Fastgør stigen på det sted, hvor sikkerhedsnettets (12) indgang senere skal befinde sig.

2. Hold en rørbøjle (16) under rammestangen (1) på højde med den bøjede ende af langsiden (8).
3. Fastgør rørbøjlen (16) oppefra ved hjælp af to skruer (18) og to vingemøtrikker (25).
4. Gentag trin 3 på den anden side af stigen.

7.5 Fastgøring af rammebeskyttelse (fig. I-J)

Rammebeskyttelsen (7) sørger for sikkerhed og beskytter mod berøring med fjedrene (14). Monteringens skal foretages omhyggeligt, så der ikke sker kvæstelser ved spring og/eller fald. Gå frem som følger:

1. Læg rammebeskyttelsen (7) sådan på trampolindugen (6), at fjedrene (14) og rammestængerne (1) er dækket.
2. Hægt gummibåndene (7a) på rammebeskyttelsen (7) fast på de tilsvarende øskner (6a) på trampolindugen (6) rundt om rammestængerne (1).
3. Tag tovet (15), og bind en ende af tovet fast i en af øsknerne (6a) på trampolindugen (6).
4. Før den anden ende af tovet (15) igennem stroppen (7b) på rammebeskyttelsen (7).
5. Før tovet (15) igennem den næste øsken (6a) i trampolindugen (6).

Bemærk

Stram tovet (15) efter det er ført igennem hver femte til tiende øsken (6a).

6. Gentag trin 4 og 5, indtil du har ført tovet (15) en gang igennem alle øskner (6a) i trampolindugen (6) og stropperne (7b) i rammebeskyttelsen (7).
7. Bind enderne af tovet (15) sammen til en fast knude. Placer eventuelle resterende dele af tovet (15) sikkert under rammebeskyttelsen (7).

7.6 Montering af sikkerhedsnet (fig. K-O)

Sikkerhedsnettets (12) fastgøres med en ring på netstængerne med holder (4). Ringen består af ringstængerne (11) og samlestykkerne (10), som sættes sammen og flettes ind i sikkerhedsnettets (12).

Gå frem som følger:

1. Udbred sikkerhedsnettets (12) på trampolindugen (6).

Bemærk

Indgangsåbningen i sikkerhedsnettets (12) skal befinde sig mellem to fødder og over stigen.

2. Sæt et samlestykke (10) på enden af en ringstang (11).

Bemærk

Samlestykkets (10) åbning skal vende nedad, og skruehullerne i ringstængerne (11) og samlestykkerne (10) skal ligge over hinanden.

3. Skru samlestykket (10) fast på ringstangen (11) ved hjælp af en lille skrue (19) og en lille møtrik (24). Brug den medfølgende unbrakonøgle/skruetrækker (26) og værktøjet (27).

Bemærk

Ringstængerne (11) og samlestykkerne (10) skal let kunne skubbes ind i hinanden og må ikke kile sig fast.

4. Gentag dette trin syv gange.
5. Før ringstængerne (11) med samlestykkerne (10) gennem de øverste åbninger i sikkerhedsnettets (12).

ADVARSEL!

Før altid en ringstang (11) med et samlestykke (10) gennem åbningerne i sikkerhedsnettets (12). Ellers er der fare for at beskadige sikkerhedsnettets (12) med ringstangens (11) skarpe ender.

Bemærk

I hver af sikkerhedsnettets (12) åbninger skal der placeres en ringstang (11) med samlestykke (10) og den næste ringstangs (11) ende.

6. Forbind ringstængerne (11) med hinanden ved at skubbe den frie ende på den næste ringstang (11) ind i samlestykket (10).
7. Skru ringstangens (11) ende fast i samlestykket (10) ved hjælp af en lille skrue (19) og en lille møtrik (24). Brug den medfølgende unbrakonøgle/skruetrækker (26) og værktøjet (27).

Bemærk

Næste trin, at fastgøre netstængerne (3) til rammen og fødderne, skal udføres af to voksne.

Bemærk

Netstangen (3) skal bue udad.

8. Hold to afstandsstykker (21) ved borehullerne på benmuffen (1a) og foden.

Bemærk

Afstandsstykkerne (21) har to forskellige sider til henholdsvis stor og lille rørdiameter. Den kraftigste bue (lille diameter) skal vende ind mod dig.

9. Sæt netstangen (3) på med borerne foran afstandsstykkerne (21), og sæt en stor skrue (20) igennem borehullet i benmuffen (1a) og i foden.
10. Sæt en spændeskive (22) på enden af den store skrue (20), og skru den store møtrik (23) fast ved hjælp af værktøjet (27) og unbrakonøglen/skruetrækkeren (26).
11. Gentag de foregående trin syv gange.
12. Sæt ringstængerne (11) på netstængerne med holder (4).
13. Stil jer to personer overfor hinanden, og hæv sammen sikkerhedsnettets (12) på netstængerne med holder (4), og stik den åbne ende på netstængerne med holder (4) på netstængernes (3) ender.

7.7 Fastgøring af sikkerhedsnet (fig. P)

For at sikkerhedsnettet (12) giver optimal sikkerhed, skal det være fastgjort til rammen. Gummibåndene med kroge (12c) på sikkerhedsnettet (12) skal fastgøres i de overfor liggende øskner (6a) på trampolindugen (6).

Gå frem som følger:

Begynd i nærheden af indgangen, og fastgør alle gummibåndene (12c) på sikkerhedsnettet (12) i øsknerne (6a) på trampolindugen (6).



Bemærk

Lynlåsen (12a) i sikkerhedsnettet (12) skal være lukket.

8. Brug

Nedenfor finder du anvisninger og hjælp til brug af trampolinen. Vejledningens anvisninger skal overholdes for at sikre sikkerheden for brugeren samt personer og dyr i nærheden.



Bemærk

Lav nogle strækøvelser for at varme dine muskler langsomt op, før du stiger ind i artiklen.

8.1 Indstigning i trampolinen

1. Åbn sikkerhedslåsen (12b) og derefter lynlåsen (12a) på sikkerhedsnettet (12).
2. Træd forsigtigt ind gennem sikkerhedsnettet (12). Pas på, at du ikke bliver hængende.
3. Luk sikkerhedslåsen (12b) og derefter lynlåsen (12a) i sikkerhedsnettet efter indstigning i trampolinen. Dette skal kontrolleres af tilsynspersonen!



Bemærk

Sikkerhedsåbningen kan også lukkes indefra (se afsnit "8.2 Afstigning fra trampolinen"). Luk først sikkerhedslåsen (12b) og så lynlåsen (12a).

8.2 Afstigning fra trampolinen

1. Åbn lynlåsen (12a) og derefter sikkerhedslåsen (12b) på sikkerhedsnettet (12) for at stige ned fra trampolinen.
2. Sæt dig på rammebeskyttelsen (7), og stig ud gennem sikkerhedsnettets (12) åbning med fødderne først.



ADVARSEL!

Forlad ikke trampolinen med et hop.



Bemærk

Luk efter afstigningen fra trampolinen først lynlåsen (12a) og så sikkerhedslåsen (12b).

8.3 Anvendelse af trampolinen

- Stig aldrig op på trampolinen uden opsyn! Der skal altid være en voksen person til stede, som er fortrolig med trampolinen og dens egenskaber!
- Anvend ikke trampolinen, hvis trampolindugen er våd!
- Kontroller trampolinen for beskadigelser, slid og manglende dele før hver anvendelse! Trampolinen må kun anvendes i fejlfri stand!

ADVARSEL!

Kontrollér før indstigningen i trampolinen, at der ikke befinder sig personer, dyr eller genstande under eller på trampolinen! Der er fare for kvæstelser for både dyret og brugeren!

- Betræd udelukkende trampolinen med bare fødder, strømper eller gymnastiksko!

ADVARSEL!

Udfør ikke saltomortaler! En landing på hovedet eller nakken kan forårsage alvorlige kvæstelser, lammelse eller endda død! Udfør ingen vovede spring, og spring aldrig for højt eller ud over sikkerhedsnettet (12)! Udfør ikke springkonkurrencer eller lignende!

- Kun en bruger. Fare for kollision!

9. Nedtagning

Før du transporterer trampolinen (over en større afstand) eller vil gøre den klar til vinteren, skal du afmontere den. For afmontering følges der her beskrevne trin i afsnittet "7. Opstilling". Foretag til nedtagningen de enkelte skridt i omvendt rækkefølge.

Afmonter delene i følgende rækkefølge:

1. Fjern netstangen med holder (4) med sikkerhedsnet (12) fra netstangen (3)
2. Løsn sikkerhedsnettet (12)
3. Afmonter sikkerhedsnettet (12)
4. Fjern netstængerne (3)
5. Løsn og fjern rammebeskyttelsen (7)
6. Afmonter fjedrene (14) og trampolindugen (6)

ADVARSEL!

Fjern fjedrene (14) ved hjælp af den medfølgende fjederspænder (13). Vær forsigtig, når fjedrene (14) fjernes! Fjedrene (14) er spændte! Der er fare for kvæstelser!

7. Skil understellet ad

10. Transport

Du kan flytte trampolinen til et andet sted i nærheden eller transportere den over en større afstand. Hertil skal følgende punkter overholdes:

10.1 Flytning af trampolinen (til placering i nærheden)

Hvis du vil flytte den opstillede trampolin nogle meter, skal I være mindst to personer.

Gå frem som følger:

1. Kontroller, at der ikke befinder sig personer og/eller i nærheden af eller på/under trampolinen.
2. Kontroller den strækning, som du skal krydse for at flytte trampolinen. Vær opmærksom på forhindringer.
3. Løft trampolinen lidt fra jorden med mindst to personer.
4. Løft trampolinen langsomt og forsigtigt horisontalt med jorden.
5. Sæt trampolinen ned igen på den ønskede placering. Sørg for at undergrunden er jævn.
6. Kontroller før første brug, at trampolinen står sikkert, og at alle dele sidder fast.

10.2 Transport af trampolinen (til en fjern placering)

Hvis du vil transportere trampolinen over en større afstand, skal du først skille den helt ad. Yderligere oplysninger om afmonteringen af trampolinen findes i afsnittet "9. Nedtagning".

11. Vejrforhold

Ved dårlige vejrforhold (storm, tordenvejr, sne eller hagl) skal trampolinen sikres eller nedtages. Yderligere oplysninger om afmonteringen af trampolinen findes i afsnittet "9. Nedtagning".

ADVARSEL!

Trampolinen må ikke anvendes under en storm eller tordenvejr og ved stærk vind! Afmonter trampolinen, hvis vejrudsigten lover stormvejr eller vintervejr.

Hvis vejrudsigten melder storm og/eller tordenvejr skal følgende dele rettidigt afmonteres og opbevares indendørs:

- sikkerhedsnettet (12)
- netstænger (3/4)
- rammebeskyttelse (7)
- fjedre (14)
- trampolindug (6)

I snevejr og ved lave temperaturer skal trampolinen dækkes til.

Bemærk

Hvis du anvender en presenning, skal den fastgøres, så den ikke kan blæses væk af vinden.

Sørg for at sikre trampolinen ved stærk vind f.eks. ved hjælp af stålankre i jorden eller vægt som sand- eller vandsække. Fjern elementer, som fanges af vinden, som sikkerhedsnettet (12), netstængerne (3/4), rammebeskyttelsen (7) og trampolindugen (6).

12. Springteknikker

Nedenfor finder du vigtige oplysninger om forskellige springteknikker og tips til, hvordan du skal forholde dig, når du springer.

- Start med et par lette spring (grundspring), så du langsomt kan vænne dig til trampolinens egenskaber.
- Spring aldrig for højt, og forsøg altid at bevare kontrollen.
- Start altid dit spring fra den hvide markering på trampolindugen, og forsøg også altid at lande der igen! Pas på ikke at lande på kanten!
- Sørg for at øve, hvordan man afbryder et spring, før du prøver mere komplicerede spring! Bøj let i knæene, når du lander på trampolinen (se "12.2 Afbrydelse af et spring").
- Begræns varigheden af uafbrudt brug. Hold regelmæssige pauser.

12.1 De 11 gyldne regler for at springe i trampolin uden ulykker

Herunder kan du læse de 11 gyldne regler for at springe i trampolin uden ulykker af dr. med. dr. disc. pol. Homa-yun Gharavi, anerkendt sportlæge, sportforsker, 5-dobbelt olympiadelæge og grundlægger af DAASM (Det Tyske Akademi for Anvendt Sportsmedicin).

1. Børn

Børn bevæger sig intuitivt perfekt og kan begynde at springe i trampolinen, så snart trampolinen reagerer på deres kropsvægt. Hvis de er for lette, reagerer trampolinen ikke med den typiske fjederen. Barnet vil helt intuitivt kun springe i den højde, det kan opfange ved landingen. En sikker måde at tilpasse barnets muskulatur til dets kropsvægt på et tidligt stade og træne en alderssvarende koordination.

2. Voksne

Som voksen, er du udsat for øget fare for kvæstelser i trampolinen, især hvis du ikke regelmæssigt dyrker sport. Det skyldes overvurdering af egne evner. Det er sjovt at springe i trampolin, og det bringer hurtigt dit indre legebarn frem. I de fleste tilfælde er din muskulatur dog ikke stærk nok til din kropsvægt, især i forbindelse med acceleration. Begynd derfor langsomt, og hold dig langt under den springhøjde, du egentlig tror, du kan klare. Yderligere oplysninger om grundspring finder du i afsnittene "12.3 Grundspring", "12.4 Fald til knæstilling" og "12.5 Fald til siddestilling".

3. Sikring

ADVARSEL!

Luk altid nettet, før der hoppes.

Kontrollér, at indgangen til trampolinen (lynlås + sikkerhedslås) altid er helt lukket, før man begynder at springe.

4. Kun alene

ADVARSEL!

Kun én bruger. Fare for sammenstød!

Hvis flere personer springer samtidig, øges faren for kvæstelser. Især hvis store og små springer sammen. Den lettere person bliver i så fald udsat for en langt større fare for kvæstelser. Hvis mere end en person bevæger sig på trampolinen ad gangen, kan springhøjde og landing hurtigt komme ud af kontrol. Udsæt hverken dit eget helbred fare eller de personer, du har ansvaret for.

5. Overvurder ikke evner!

ADVARSEL!

Ingen saltomortaler. En landing på hovedet eller nakken kan forårsage alvorlige kvæstelser, lammelse eller endda død!

ADVARSEL!

Udfør ingen vovede spring, og spring aldrig for højt eller ud over sikkerhedsnettet!

Det skal være sjovt at springe i trampolin, mislykkede landinger kan medføre helbredsskader. Udfør derfor ingen eksperimenter med spring, som du (endnu) ikke behersker. Uden en professionel træner bør du ikke opfordre dig selv og dine børn til dette!

6. Opsyn

ADVARSEL!

Voksent opsyn påkrævet.

Lad ikke dine børn springe alene. Børn skal altid være under opsyn for hurtigt at kunne gribe ind og korrigere eventuel forkert adfærd.

7. Mindsk risiko

ADVARSEL!

Kontrollér før indstigningen i trampolinen, at der ikke befinder sig personer, dyr eller genstande under eller på trampolinen! Der er fare for kvæstelser for både dyret og brugeren!

Kontrollér, at dit barn springer alene – uden andet legetøj, bolde eller lignende, for at mindske risikoen for en ulykke.

8. Orientering

ADVARSEL!

Spring altid i midten af trampolindugen. Aldrig ved kanten!

Spring midt på trampolindugens markering. Det hjælper med at bevare orienteringen og lande i midten.

9. Ingen sko

ADVARSEL!

Spring uden sko.

Sko hører ikke hjemme på en trampolin. Snavs fra sko kan beskadige/svække trampolindugen. Skridsikre strømper er bedst.

10. Kontrol

ADVARSEL!

Kontroller trampolinen for beskadigelser, slid, revner og manglende dele før hver anvendelse!

Den må ikke anvendes, hvis den har synlige skader eller mangler.

Forældre skal kontrollere trampolinens holdbarhed og stabilitet før hver brug. Trampoliner er for det meste konstant udsat for vind og vejr. Beskadiget trampolindug, sikkerhedsnet, rammebeskyttelse eller fjedre skal udskiftes.

11. Efter spring på trampolinen

ADVARSEL!

Forlad ikke trampolinen med et hop.

Det kræver kun få minutter på trampolinen, for at de første skridt på fast underlag føles underlige. Bemærk, at dit nervesystem skal tilpasse sig jordforbindelsen igen. Undgå at springe og lande på hårdt underlag i nogle minutter, efter du har sprunget i trampolin.

12.1.1 Hvorfor springe i trampolin?

- Trampolinspring er en fysisk aktivitet, der med bløde, organiske kraftkurver træner muskler, sener, knogler og nervesystem legende og skånsomt for leddene.

- Vores neuromotorik – det apparat af nerveceller, som styrer vores bevægelser – bliver stimuleret på en anden måde i trampolinen end uden for trampolinen på fast underlag. Hjernen tilpasser sig intuitivt til de fjedrende kræfter i trampolinen. Det samme sker også, når vi forlader trampolinen igen og skal bevæge os på hårdt underlag, der ikke fjedrer. Tilpasningen i begge retninger er et udtryk for neuromotorisk læring. Den spiller en vigtig rolle ved træning og opbygning af vores koordinationsevne, hvilket især bør ske hos børn mellem 8 og 12 år.
- Når vi udsættes for forskellige kræfter og lærer at kontrollere dem, udvikler vi evnen til at kompensere for uforudsete ændringer. Dette kaldes "resiliens". Jo større resiliens, desto mere effektiv er faldforebyggelsen, da fald i de fleste tilfælde er et udtryk for manglende evne til at kontrollere uventede kræfter.
- Ved bestemte sygdomme, f.eks. osteoporose eller fremskreden rheumatoid arthritis, kan trampolinspring være farligt og dermed forbudt. Afhængigt af knogletætheden kan trampolinspring være gavnligt eller risikabelt for dig. Spørg derfor din læge eller ortopæd, før du bruger trampolinen, hvis du har underliggende sygdomme.

12.1.2 Hvad kendetegner en god trampolin?

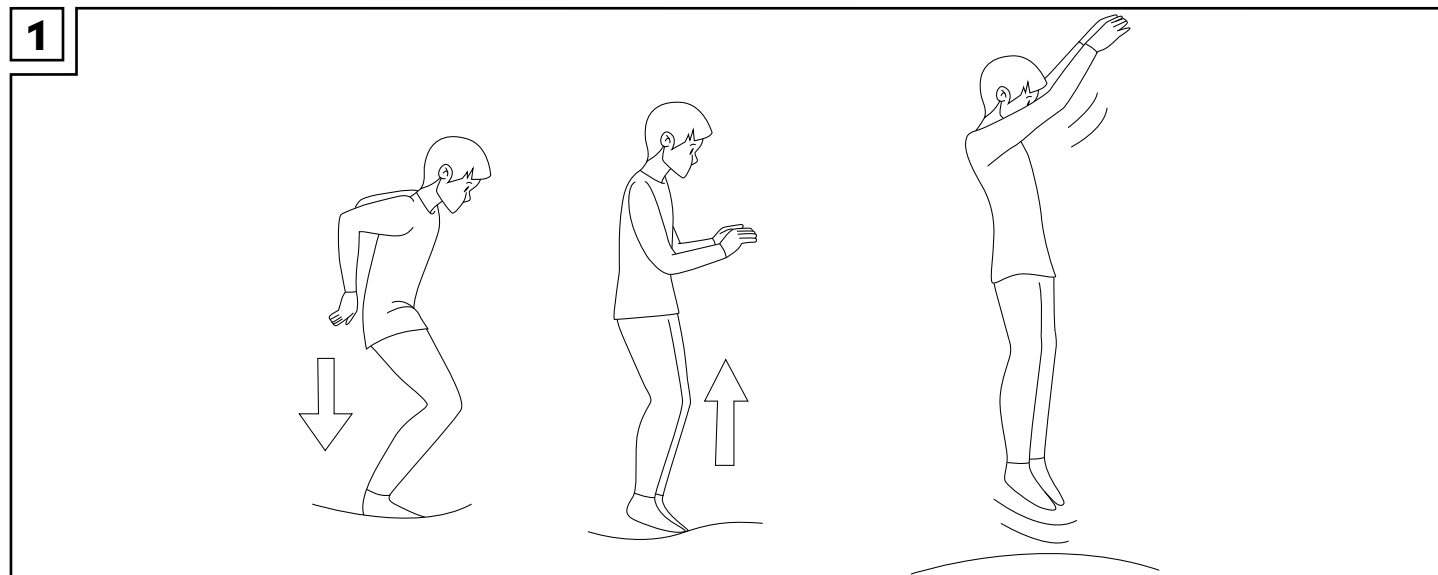
- **Stabilitet! En god trampolin skal stå sikkert.**
- Artiklen har en ekstra bred benkonstruktion, så den står ekstra stabilt.
- Længere fjedre sikrer en blødere landing og længere accelerationsafstande. Det er skånsomt for leddene og giver en bedre sikkerhedsfølelse.
- Sikkerhedsnettet skal sidde robust og stabilt fast. Artiklen er udstyret med sikkerhedsnet, der er spændt op med to ringe og dermed har en konkav form. Den konkave udformning af nettet leder brugeren ind mod midten af trampolindugen. Dette sker for det første rent optisk, fordi brugeren intuitivt holder en bestemt afstand til det indadbøjede net. I tilfælde af et ukontrolleret afsæt ved kanten af springfladen, søger den konkave udformning af nettet for, at brugeren opfanges tidligere.
- Midten af trampolindugen skal have en form for markering for at forbedre orienteringen og give især begyndere et godt sted at lege.

12.2 Afbrydelse af et spring

For at afbryde et spring skal du bøje let i knæene, når du lander på trampolindugen. På den måde forringes springets kraft langsomt.

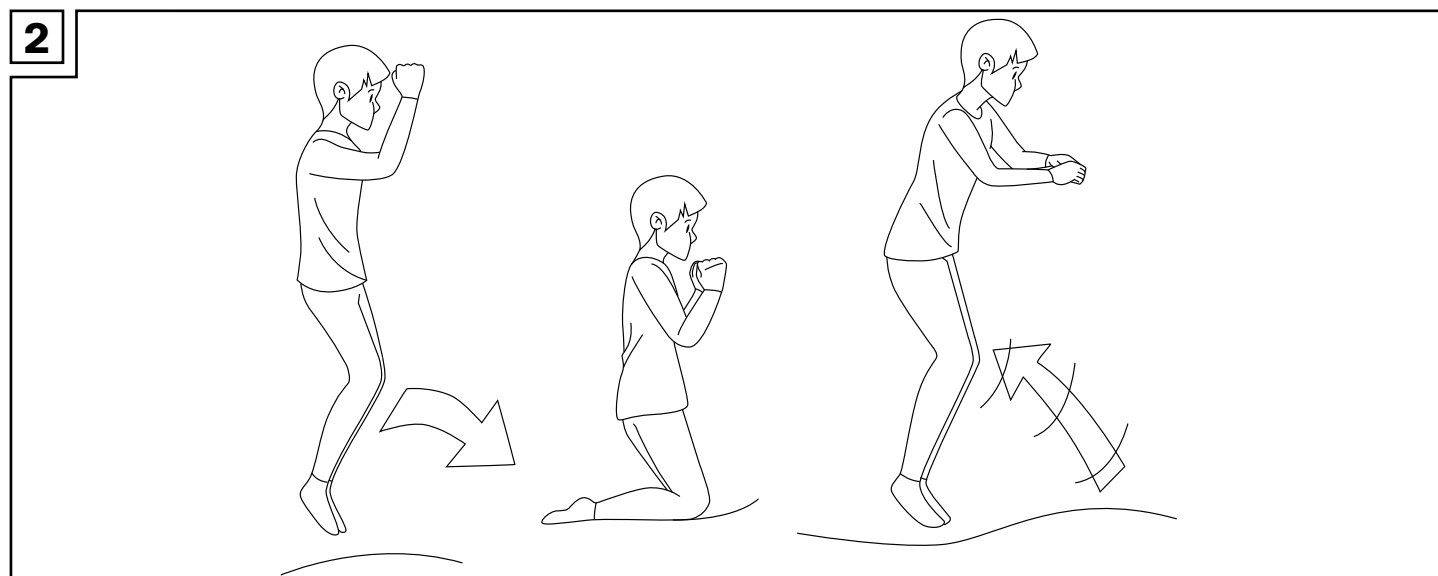
12.3 Grundspring (fig. 1)

1. Stil dig på midten af trampolinen, og hold hele tiden øjnene på markeringen, mens du springer!
2. Sving dine arme langsomt opad, og sæt af fra trampolinen.
3. Land på markeringen igen. Spring ikke for højt!



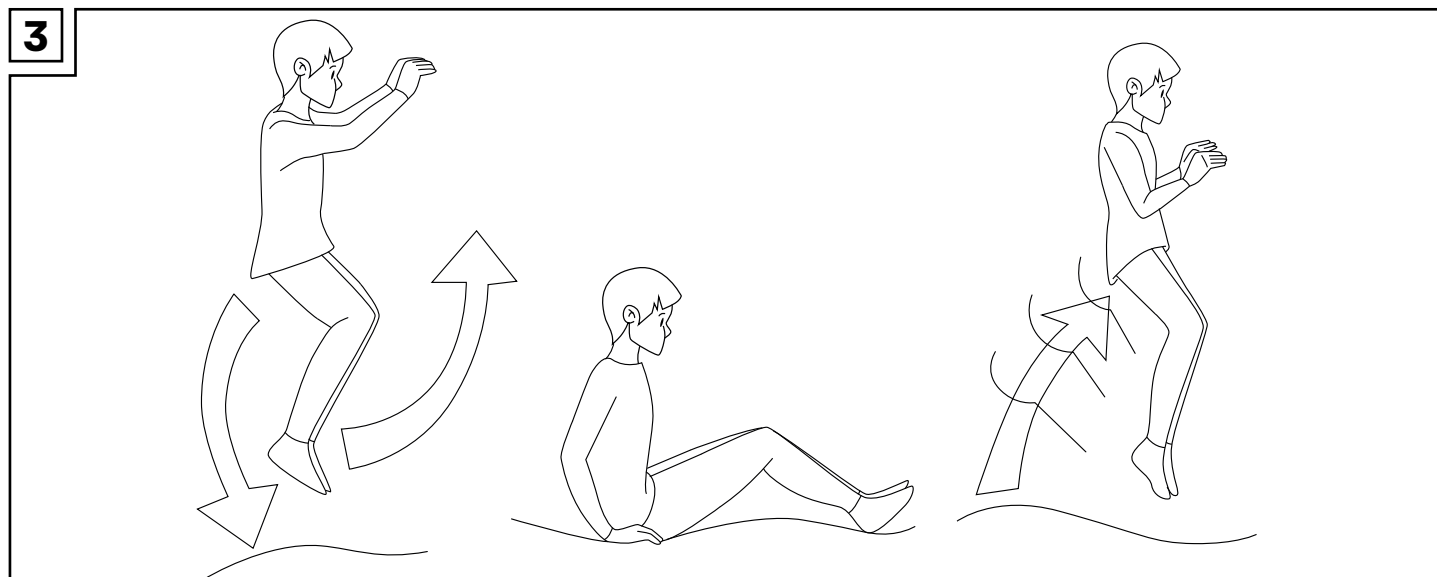
12.4 Fald til knæstilling (fig. 2)

1. Spring ned på samme måde som ved grundspringet. Spring ikke for højt!
2. Forsøg at lande på knæene, mens overkroppen forbliver strakt og lige.
3. Forsøg at lande på fødderne igen efter næste afsæt.



12.5 Fald til siddestilling (fig. 3)

1. Spring ned på samme måde som ved grundspringet. Spring ikke for højt!
2. Forsøg at lande i siddende stilling. Stræk ikke albuen helt ud, men hold i stedet armene og hænderne helt løst ved siden af din hofte.
3. Forsøg at lande på fødderne igen efter næste afsæt.



13. Vedligeholdelse

Vedligeholdelse er vigtigt for at bevare trampolinens kvalitet og sikkerhed. Overhold følgende informationer for at få glæde af din trampolin i lang tid.

ADVARSEL!

I begyndelsen og gennem hele trampolinsæsonen skal du med regelmæssig afstand gennemføre følgende kontroller. Hvis denne kontrolpligt ikke overholdes, kan dette medføre alvorlige kvæstelser.

- Hold alle skarpe eller spidse genstande væk fra trampolinen, da trampolindugen ellers kan blive beskadiget.
- Brug ikke trampolinen:
 - ved huller eller revner i trampolindugen.
 - hvis trampolindugen ikke er spændt.
 - ved defekte rammedele.
 - hvis rammebeskyttelsen er beskadiget, mangler eller ikke er fastgjort.
 - ved defekte eller manglende fjedre. Udskift straks disse.
 - hvis skruer og møtrikker sidder løst. Efterspænd alle skruer og møtrikker ved behov.
- Kontroller trampolinen for slidte eller manglende dele inden hver brug. Følgende sliddele skal regelmæssigt kontrolleres for tegn på slid: Alle afdækninger og skarpe kanter, inkl. springdug, rammebeskyttelse, sikkerhedsnet og netstængernes skumpolstringer. Udskift defekte dele ved behov.
- Kontroller før hver brug af trampolinen, at rørene, stikforbindelserne og sikringsboltene/paljerne er ubeskadigede og ikke kan løsne sig, mens der springes.
- Sikkerhedsnettet skal udskiftes, hvis der er synlige tegn på slid.
- Udskift sikkerhedsnettet, trampolindugen, beskyttelselementerne hvert 3. år.

14. Pleje

Kontroller regelmæssigt, at springdugen og trampolinens inderside er ren, så trampolinen holder i lang tid.

Rengør trampolinen som følger:

1. Fjern alle urenheder som f.eks. blade fra trampolinen.
2. Tør aflejringer, som er opstået på grund af regnvand, af med en fugtig klud.
3. Tør efterfølgende de rengjorte steder fuldstændig af med en tør klud.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler, da materialet ellers kan blive beskadiget.

15. Opbevaring

Før opbevaringen af trampolinen skal følgende komponenter afmonteres:

- sikkerhedsring (ringstang (11), samlestykker (10))
- sikkerhedsnettet (12)
- netstænger (3/4)

Disse komponenter skal så opbevares tørt, rent og ved stuetemperatur. Yderligere oplysninger om afmonteringen af trampolinen findes i afsnittet "9. Nedtagning".



ADVARSEL!

Forkert opbevaring af trampolinen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen.



Bemærk

For at gøre resten af trampolinens dele klar til vinteren, kan der lægges en presenning over trampolinen, som så skal fastgøres, så den kan modstå vind og vejr.

Opbevar alle trampolinens dele tørt, rent og ved stuetemperatur.

16. Tilbehør (valgfrit tilkøb)

Du har på serviceadressen mulighed for at bestille følgende tilbehør til denne trampolin:

- stige
- trampolindug
- sikkerhedsnet
- rammebeskyttelse
- fjedre
- netstænger
- fjederspænder
- ringstænger
- samlestykke
- overtræk



Bemærk

Anvend kun originale reservedele og originalt tilbehør. Bestilling er mulig på serviceadressen.

17. Henvisninger vedr. bortskaffelse

 Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.

 Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

18. Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 496351_2504

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Ordliste

Trapolindug

Trapolindugen fastgøres på trampolinens rammestel ved hjælp af fjedre. Trapolindugen er det område, man springer på.

Rammebeskyttelse

Rammebeskyttelsen ligger på trampolinen mellem trapolindugen og trampolinrammen. Den beskytter trampolinspringeren mod mulige kvæstelser på de spændte fjedre.

Sikkerhedsnet

Sikkerhedsnettet beskytter mod uønskede fald eller spring ned fra trampolinen.

Fjeder

De ekstra lange stålfjedre gør det muligt at springe højt på trapolindugen. De sidder som en fleksibel forbindelse mellem trapolindugen og trampolinrammen.

Fjerspænder

Fjerspænderen er et vigtigt værktøj til at spænde fjedrene i trampolinrammen med. En fjeder bør aldrig fastgøres på trampolinrammen uden en fjerspænder! Ellers er der fare for kvæstelser.

Stige

Stigen fungerer som op- og nedstigningshjælp. Den fastgøres på rammestellet under rammebeskyttelsen. Den må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.

Sikkerhedslås

Sikkerhedslås sidder på sikkerhedsnettets lynlås. Den er en ekstra sikring af den lukkede indgang til trampolinen, når der er en person på trampolinen. Sikkerhedslåsen skal altid lukkes sammen med lynlåsen.

Congratulazioni!

Avete acquistato un trampolino di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con il trampolino prima di cominciare a utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Le istruzioni d'uso sono parte integrante del trampolino. Conservarle con cura insieme all'imballaggio per una consultazione futura. Nel caso in cui si trasferisca il trampolino a terzi, consegnare sempre anche le presenti istruzioni d'uso. Questo trampolino deve essere montato almeno da due adulti.

1. Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti (fig. A)

- (1) asta per il telaio 8 x
 - (1a) connettore con manicotto per le gambe 8 x
- (2) asta angolare 4 x
- (3) asta per rete 8 x
- (4) asta per rete con supporto 8 x
- (5) asta di prolunga 8 x
- (6) tappeto da salto 1 x
 - (6a) occhiello 56 x
- (7) protezione telaio 1 x
 - (7a) elastico 8 x
 - (7b) passante 56 x
- (8) asta longitudinale 2 x
- (9) asta trasversale 2 x
- (10) connettore 8 x
- (11) asta per l'anello 8 x
- (12) rete di sicurezza 1 x
 - (12a) cerniera 1 x
 - (12b) chiusura di sicurezza 1 x
 - (12c) elastico con gancio 56 x
- (13) tendimolla 1 x
- (14) molla 56 x
- (15) corda 1 x
- (16) fascetta 2 x
- (17) vite M6 x 35 4 x
- (18) vite M6 x 65 4 x
- (19) vite, piccola (M5 x 12) 16 x
- (20) vite, grande (M6 x 70) 16 x
- (21) distanziale 16 x
- (22) rondella, curva 20 x
- (23) dado, grande 20 x
- (24) dado, piccolo 16 x
- (25) dado ad alette 4 x
- (26) chiave a brugola esagonale/cacciavite 1 x
- (27) utensile 1 x
- istruzioni d'uso 1 x

2. Dati tecnici

Misure (montato): 330 x 250 cm (Ø x A)

Peso (inclusa rete di sicurezza e scala): 58,3 kg

Altezza da terra: 74 cm



Carico massimo: 100 kg



Data di produzione (mese/anno): 10/2025



Con la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti.

3. Uso conforme alla destinazione

Questo trampolino è un giocattolo da usare esclusivamente all'aria aperta per bambini a partire dai 6 anni di età. Il trampolino è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi commerciali. Il trampolino può sostenere un peso massimo di 100 kg. Il trampolino non è adatto a scopo terapeutico.

4. Simboli e parole segnaletiche utilizzati



AVVERTENZA!

La parola segnaletica definisce un rischio con un alto grado di pericolosità che, se non evitato, può avere come conseguenza una lesione grave.



Nota

Ulteriori informazioni sull'uso dell'articolo.

5. Indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA!

- **Non adatto a bambini di età inferiore a 36 mesi. Rischio di soffocamento. Piccole parti.**
- Il trampolino è adatto a bambini a partire da 6 anni di età in quanto i bambini al di sotto dei 6 anni riescono difficilmente a valutare le caratteristiche fisiche e dinamiche del tappeto da salto e le necessarie capacità di coordinazione in determinate condizioni.
- Il trampolino non è concepito per essere usato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o senza esperienza e/o conoscenze in merito, compresi i bambini, tranne nel caso in cui vengano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o siano state dalla stessa istruite su come utilizzare il trampolino.
- Non utilizzare il trampolino in stato di gravidanza.
- Non effettuare salti mortali. Un atterraggio sulla testa o sul collo può causare gravi lesioni, paralisi o addirittura la morte.
- Non fare salti azzardati e non saltare troppo in alto o a un'altezza superiore a quella della rete di sicurezza.
- Solo per uso domestico.
- Non fare gare di salto o attività analoghe.

- Non saltare mai dal tappeto da salto direttamente a terra. La violenza dell'impatto può provocare lesioni.
- Un utente alla volta. Rischio di collisione!
- Non utilizzare il trampolino se si è feriti o se non si è in perfetta salute, ad esempio in caso di lesioni alle caviglie, dolori alla schiena, se si è in stato di gravidanza.
- Scendere immediatamente dal trampolino in caso di senso di vertigini, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.
- Accertarsi che i capi di abbigliamento indossati non abbiano ganci appuntiti, occhielli o accessori simili. Sussiste il pericolo di lesioni.
- Non saltare mai intenzionalmente nella rete di sicurezza o al di sopra della stessa, non cercare di arrampicarsi sulla rete né aggrapparsi all'anello di sicurezza (aste per l'anello e connettori). Sussiste il pericolo di lesioni.
- Prima di salire, accertarsi che nessuna persona, animale oppure oggetto si trovi sul trampolino o sotto di esso. Sussiste il pericolo di lesioni sia per l'animale che per l'utente.

5.1 Indicazioni di sicurezza per l'uso

- **Avvertenza. Massimo 100 kg.**
Questo trampolino è adatto a utenti con un peso massimo di 100 kg. Non utilizzare il trampolino in caso di peso corporeo superiore.
- **Avvertenza. Non usare il trampolino quando è bagnato.**
- **Avvertenza. Vuotare le tasche e non tenere niente in mano prima di saltare.**
- **Avvertenza. Saltare sempre al centro del trampolino.**
- **Avvertenza. Non mangiare mentre si salta.**
- **Avvertenza. Non saltare fuori dal trampolino per uscire.**
- **Avvertenza. Limitare il tempo di utilizzo ininterrotto (fare regolari soste).**
- **AVVERTENZA. Saltare senza scarpe.**
- **Avvertenza. In caso di forte vento, mettere in sicurezza il trampolino e non utilizzarlo (vedere sezione "11. Intemperie").**
- **Avvertenza. Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare.**
- **Prima di saltare verificare sempre il posizionamento corretto delle imbottiture in gommapiuma.**
- **Avvertenza. Solo per uso esterno.**
- **E' richiesta la sorveglianza di un adulto.**
- **Se si appartiene a una categoria di persone a rischio per determinate patologie, consultare necessariamente il medico prima di utilizzare il trampolino.**
- **Il trampolino non è adatto a scopo terapeutico.**
- **Prima di ogni utilizzo del trampolino verificare che non ci siano danni, segni di usura, crepe e che non manchino componenti. Non deve essere utilizzato se presenta danni o difetti evidenti.**
- **Prima di ogni utilizzo verificare che il trampolino sia montato correttamente e che la protezione del telaio e la rete di sicurezza siano accuratamente fissate e posizionate nel modo corretto.**
- **Iniziare sempre a saltare dalla demarcazione apposta sul tappeto da salto e cercare di atterrare in quello stesso punto. Se si atterra a una distanza superiore a 30 cm dalla demarcazione, smettere subito di saltare e ripartire dalla demarcazione.**
- **Prima di ogni utilizzo controllare le giunzioni tra gambe di supporto e parti del telaio.**

- Quando si salta rivolgere lo sguardo al centro del trampolino. In questo modo si riesce a mantenere meglio il controllo.
- Accertarsi sempre che la persona incaricata della sorveglianza abbia familiarità con il trampolino e le sue caratteristiche.
- Saltare solo in presenza di una sufficiente illuminazione. Mai al buio.

5.2 Indicazioni di sicurezza per il montaggio

- Avvertenza. Il trampolino deve essere montato da almeno due adulti, in conformità alle istruzioni, e quindi controllato prima del primo utilizzo.
- Accertarsi di utilizzare il trampolino solo dopo il completo montaggio.
- Durante il montaggio sussiste il pericolo di pizzicarsi, quindi prestare attenzione. Per montare il trampolino indossare guanti protettivi. Prestare attenzione ai punti di schiacciamento.
- Per il montaggio vengono utilizzati dadi autobloccanti. Essi sono adatti per un singolo utilizzo e, se svitati, devono essere sostituiti.
- Non fissare né agganciare nessun oggetto estraneo alla rete di sicurezza.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali e accessori originali. In tal caso contattare il nostro servizio clienti.
- Il trampolino può essere utilizzato solo se è stato montato correttamente.

5.3 Manutenzione/cura

- Verificare la tenuta delle viti su intervalli regolari e serrarle.
- Non apportare modifiche inappropriate al trampolino.
- Utilizzare solo ricambi originali per sostituire le parti difettose. In tal caso contattare il nostro servizio clienti.
- Sostituire la rete di sicurezza, il tappeto da salto, la protezione del telaio e le imbottiture in gommapiuma delle aste per rete ogni 3 anni.



Nota

- Se si hanno i capelli lunghi, legarli con un elastico prima di salire sul trampolino.
- Consigliamo di indossare una maglia a maniche lunghe e pantaloni lunghi per proteggersi da eventuali graffi e abrasioni. L'abbigliamento deve essere aderente, ma comodo.
- Evitare di saltare troppo in alto e non sopravvalutare le proprie capacità. Aumentare gradualmente l'intensità dei salti, senza esagerare. Assicurarsi di avere sempre il controllo dei propri salti.

6. Selezione del luogo

- Il trampolino non è destinato all'uso in ambienti interni.
- Scegliere con cura il luogo in cui posizionare il trampolino. Il trampolino non deve essere installato su superfici dure.
- Il trampolino non deve essere posizionato su superfici lisce (ad es. piastrelle). Potrebbe scivolare.
- Collocare il trampolino su una superficie piana a una distanza minima di 2 m da altre strutture e ostacoli, ad es. recinti, garage, case, rami sporgenti, fili per biancheria o cavi elettrici. Verificare che ci sia spazio sufficiente soprattutto in altezza. Non collocarlo nei pressi di finestre, pareti, alberi, ecc. Sopra il trampolino ci deve essere uno spazio libero di almeno 7,5 m.

- Il trampolino non deve essere posizionato su cemento, asfalto o superfici altrettanto dure né nelle vicinanze di attrezzature che rappresentano un pericolo di collisione, come ad es. piscinette, altalene, scivoli, strutture per arrampicata.
- Il trampolino non deve essere incassato nel terreno.
- Collocare il trampolino in un luogo sicuro dove non possa essere spostato dal vento o ribaltarsi.
- Posizionare il trampolino in modo che dopo l'uso non possa essere utilizzato da persone senza sorveglianza e proteggerlo dall'accesso da parte di persone non autorizzate.

7. Montaggio

Estrarre tutti i componenti dall'imballaggio in un luogo all'aperto e verificare che tutte le parti siano presenti e nelle giuste quantità. In caso contrario, contattare il nostro servizio clienti.

AVVERTENZA!

Per le sue dimensioni, questo trampolino deve essere montato e installato almeno da due adulti.

AVVERTENZA!

Per montare il trampolino indossare guanti protettivi e lavorare con la massima prudenza e attenzione. Sussiste il pericolo di pizzicarsi. Procedere con attenzione. Sussiste il pericolo di lesioni.

Nota

Per il montaggio vengono utilizzati dadi autobloccanti. Essi sono adatti per un singolo utilizzo e, se svitati, devono essere sostituiti.

7.1 Montaggio del telaio inferiore (fig. B-E)

Il telaio inferiore è composto da diverse aste (1) che vanno incastrate le une nelle altre. Procedere come segue:

1. Cercare un luogo adatto dove installare il trampolino. Per maggiori informazioni consultare la sezione "6. Selezione del luogo".
2. Sistemare le aste per il telaio (1) sul pavimento con le aperture rivolte verso l'alto.
3. Unire le aste (1) una dopo l'altra in modo che l'apertura del manicotto per le gambe del connettore (1a) sia rivolta verso il basso.
4. Unire insieme le aste per il telaio (1) fino a formare un cerchio chiuso.

Nota

Le estremità delle aste per il telaio (1) devono essere completamente all'interno del connettore (1a).

5. Unire un'asta angolare (2) e due aste di prolunga (5) per formare quattro gambe di supporto in totale.

Nota

Quando si incastrano si deve sentire chiaramente un CLIC. Il perno dell'asta angolare (2) deve quindi essere inserito e correttamente bloccato nell'apposito foro dell'asta di prolunga (5).

6. Inserire le estremità delle quattro gambe di supporto nei manicotti delle aste per telaio (1).

7.2 Montaggio del tappeto da salto (fig. F)

Il tappeto da salto (6) viene messo in tensione con 56 molle (14). L'ordine con cui si procede al fissaggio è importante per garantire una distribuzione uniforme delle forze. L'ordine corretto rende il montaggio più facile e più sicuro. Procedere come segue:

1. Stendere il tappeto da salto (6) all'interno del telaio inferiore. Accertarsi che il marchio sul tappeto da salto (6) sia rivolto verso l'alto.

AVVERTENZA!

Prestare molta attenzione quando si inseriscono le molle (14). Quando vengono inserite, le molle (14) sono in tensione. Sussiste il pericolo di lesioni.

AVVERTENZA!

Durante l'inserimento delle molle (14) prestare la massima attenzione e attenersi scrupolosamente alle seguenti istruzioni per montare il tappeto da salto (6) nel modo giusto. In caso contrario sussiste il pericolo di lesioni.

Nota

Il tappeto da salto (6) è provvisto di 56 occhielli (6a) e la parte superiore del telaio inferiore presenta 56 aperture.

Nota

Le due estremità delle molle (14) sono diverse. L'estremità quasi completamente chiusa viene agganciata in un occhiello (6a) del tappeto da salto (6). L'estremità aperta viene inserita in una delle aperture del telaio inferiore.

2. Scegliere un punto "0" a piacere in cui inserire la prima molla (14).
3. Agganciare l'estremità quasi completamente chiusa della molla (14) in un occhiello (6a) del tappeto da salto (6).

AVVERTENZA!

Per fissare le molle (14) utilizzare sempre il tendimolla (13).

Verificare che la molla (14) sia perfettamente inserita nell'apertura del telaio inferiore. In caso contrario sussiste il pericolo di lesioni.

4. Tirare con forza e agganciare l'estremità aperta della molla (14) in un'apertura del telaio inferiore.
5. Contare 14 occhielli (6a) e inserire la seconda molla (14) nel 14° occhiello (6a) e apertura.
6. Contare altri 14 occhielli (6a) e inserire la terza molla (14) nel 28° occhiello (6a) e apertura (calcolati dal punto "0").
7. Contare altri 14 occhielli (6a) e inserire la quarta molla (14) nel 42° occhiello (6a) e apertura (calcolati dal punto "0").
8. Partendo dal punto "0", inserire una molla (14) nel 7° occhiello (6a) e apertura liberi. Quindi contare 14 occhielli (6a) e aperture e inserire un'altra molla (14). Ripetere questo procedimento fino a tornare al punto "0".
9. Partendo dal punto "0", inserire una molla (14) nel 4° occhiello (6a) e apertura liberi. Quindi contare 7 occhielli (6a) e aperture e inserire la molla successiva (14). Ripetere questo procedimento fino a tornare al punto "0".
10. Inserire le restanti molle (14) negli occhielli (6a) e nelle aperture ancora liberi in un ordine a piacere. Nel caso in cui si fosse saltato un occhiello (6a) o un'apertura, verificare quale delle molle (14) non è stata posizionata correttamente e inserirla nella posizione giusta.

7.3 Assemblaggio della scala (fig. G)

1. Posizionare le aste longitudinali (8) una accanto all'altra.
2. Mettere un'asta trasversale (9) sulle aste longitudinali (8) in modo che funga da scalino.
3. Fissare l'asta trasversale (9) con due viti (17), due rondelle curve (22) e due dadi grandi (23).



Nota

Utilizzare la chiave a brugola esagonale (26) e l'utensile (27).

4. Fissare la seconda asta trasversale (9) come indicato nel precedente passaggio 3.



Nota

Verificare la tenuta salda di dadi (23) e viti (17).

7.4 Agganciare la scala (fig. H)

1. Agganciare l'estremità curva delle aste longitudinali (8) tra due gambe di supporto sopra l'asta per il telaio (1).



Nota

Fissare la scala nel punto in cui sarà successivamente posizionato l'ingresso della rete di sicurezza (12).

2. Tenere una fascetta (16) sotto l'asta per il telaio (1) all'altezza dell'estremità curva dell'asta longitudinale (8).
3. Fissare la fascetta (16) dall'alto utilizzando due viti lunghe (18) e due dadi ad alette (25).
4. Ripetere il passaggio 3 sull'altro lato della scala.

7.5 Fissaggio della protezione del telaio (fig. I-J)

La protezione del telaio (7) garantisce la sicurezza e protegge dal contatto con le molle (14). Il montaggio deve essere eseguito con attenzione in modo da prevenire eventuali lesioni durante il salto e/o in caso di cadute. Procedere come segue:

1. Posizionare la protezione del telaio (7) sul tappeto da salto (6) in modo che le molle (14) e le aste per il telaio (1) siano coperte.
2. Agganciare gli elastici (7a) della protezione del telaio (7) agli occhielli (6a) del tappeto da salto (6) che si trovano di fronte, passando intorno alle aste per il telaio (1).
3. Prendere la corda (15) e annodare un capo della corda a uno degli occhielli (6a) del tappeto da salto (6).
4. Far passare l'altro capo della corda (15) attraverso il passante (7b) della protezione del telaio (7).
5. Far passare nuovamente la corda (15) attraverso l'occhiello successivo (6a) del tappeto da salto (6).



Nota

Dopo aver fatto passare la corda (15), tenderla bene ogni cinque o dieci occhielli (6a).

6. Ripetere i passaggi 4 e 5 fino a quando la corda (15) non è stata fatta passare in tutti gli occhielli (6a) del tappeto da salto (6) e nei passanti (7b) della protezione del telaio (7).
7. Fissare il capo sciolto della corda (15) all'altro capo con un nodo stretto. Posizionare eventuali sezioni rimanenti della corda (15) in modo sicuro sotto la protezione del telaio (7).

7.6 Montaggio della rete di sicurezza (fig. K-O)

La rete di sicurezza (12) viene fissata con un anello alle aste per rete con supporto (4). L'anello è formato dalle apposite aste (11) e dai connettori (10) che sono uniti e fatti passare nella rete di sicurezza (12).

Procedere come segue:

1. Stendere la rete di sicurezza (12) sul tappeto da salto (6).

Nota

L'apertura di ingresso della rete di sicurezza (12) deve trovarsi tra due gambe di supporto e sopra la scala.

2. Inserire un connettore (10) in una delle estremità dell'asta per l'anello (11).

Nota

L'apertura del connettore (10) deve essere rivolta verso il basso e i fori per le viti delle aste per l'anello (11) e dei connettori (10) devono essere sovrapposti.

3. Avvitare il connettore (10) all'asta per l'anello (11) utilizzando una vite piccola (19) e un dado piccolo (24). Utilizzare la chiave a brugola esagonale/il cacciavite in dotazione (26) e l'utensile (27).

Nota

Le aste per l'anello (11) e i connettori (10) devono poter essere inseriti facilmente uno nell'altra e non devono formare angoli.

4. Ripetere questo passaggio sette volte.
5. Inserire le aste per l'anello (11) dalla parte del connettore (10) attraverso le aperture superiori della rete di sicurezza (12).

AVVERTENZA!

Inserire sempre l'asta per l'anello (11) dalla parte del connettore (10) attraverso le aperture della rete di sicurezza (12). In caso contrario sussiste il pericolo di danneggiare la rete di sicurezza (12) con l'estremità tagliente dell'asta per l'anello (11).

Nota

In ognuna delle aperture della rete di sicurezza (12) deve esserci un'asta per l'anello (11) completa di connettore (10) e l'estremità dell'asta per l'anello successiva (11).

6. Per collegare le aste per l'anello (11) tra di loro, spingere l'estremità libera dell'asta successiva (11) dentro al connettore (10).
7. Avvitare l'estremità dell'asta per l'anello (11) nel connettore (10) utilizzando una vite piccola (19) e un dado piccolo (24). Utilizzare la chiave a brugola esagonale/il cacciavite (26) e l'utensile (27) in dotazione.

Nota

Il passaggio successivo, che consiste nel fissare le aste per rete (3) al telaio e alle gambe di supporto, deve essere eseguito da due adulti.

Nota

L'asta per rete (3) deve essere incurvata verso l'esterno.

8. Tenere due distanziali (21) sui fori del manicotto per le gambe (1a) e della gamba di supporto.

Nota

I distanziali (21) hanno un lato per il diametro grande e uno per quello piccolo. La curvatura più decisa (diametro più piccolo) deve essere rivolta in direzione della persona che sta effettuando il montaggio.

9. Mettere l'asta per la rete (3) con i relativi fori davanti ai distanziali (21) e inserire una vite grande (20) attraverso il foro del manicotto per le gambe (1a) e quello della gamba di supporto.
10. Posizionare una rondella (22) alla fine della vite grande (20) e avvitare il dado grande (23) utilizzando l'utensile (27) e la chiave a brugola esagonale/cacciavite (26).
11. Ripetere il passaggio precedente sette volte.
12. Inserire le aste per l'anello (11) nelle aste per rete con supporto (4).
13. In due, uno di fronte all'altro, sollevare la rete di sicurezza (12) in corrispondenza delle aste per rete con supporto (4) e inserire l'estremità aperta delle aste per rete con supporto (4) sulle estremità delle aste per rete (3).

7.7 Fissaggio della rete di sicurezza (fig. P)

Per un livello ottimale di sicurezza della rete (12), la stessa deve essere fissata al telaio. È necessario fissare gli elastici con ganci (12c) della rete di sicurezza (12) agli occhielli (6a) del tappeto da salto (6) che si trovano di fronte.

Procedere come segue:

Iniziando vicino all'ingresso, fissare tutti gli elastici (12c) della rete di sicurezza (12) agli occhielli (6a) del tappeto da salto (6).

Nota

La cerniera (12a) della rete di sicurezza (12) deve essere chiusa.

8. Uso

Di seguito forniamo istruzioni e supporto per l'utilizzo del trampolino. Per la sicurezza dell'utilizzatore, delle persone e degli animali che si trovano in zona è necessario attenersi alle indicazioni contenute nelle istruzioni.

Nota

Prima di salire sull'articolo, fare qualche esercizio di stretching per riscaldare lentamente i muscoli.

8.1 Salita sul trampolino

1. Aprire prima la chiusura di sicurezza (12b) e poi la cerniera (12a) della rete di sicurezza (12).
2. Entrare con attenzione nella rete di sicurezza (12). Fare attenzione a non rimanere appesi.
3. Dopo essere saliti sul trampolino, chiudere prima la chiusura di sicurezza (12b) e poi la cerniera (12a) della rete di sicurezza. Questo è un controllo che deve essere eseguito dalla persona responsabile della sorveglianza.

Nota

L'apertura di sicurezza può fondamentalmente essere chiusa anche dall'interno (vedere sezione "8.2 Discesa dal trampolino"). Chiudere prima la chiusura di sicurezza (12b) poi la cerniera (12a).

8.2 Discesa dal trampolino

1. Per scendere dal trampolino, aprire prima la cerniera (12a) e poi la chiusura di sicurezza (12b) della rete di sicurezza (12).
2. Sedersi sulla protezione del telaio (7) e far prima passare i piedi dall'apertura della rete di sicurezza (12).

AVVERTENZA!

Non saltare fuori dal trampolino per uscire.

Nota

Dopo essere scesi dal trampolino, chiudere prima la cerniera (12a) poi la chiusura di sicurezza (12b).

8.3 Utilizzo del trampolino

- Non salire mai sul trampolino senza sorveglianza. Deve sempre essere presente una persona adulta che abbia familiarità con il trampolino e le sue caratteristiche.
- Non utilizzare il trampolino se il tappeto da salto è bagnato.
- Prima di ogni utilizzo del trampolino verificare che non ci siano danni, segni di usura e che non manchino componenti. Utilizzare il trampolino solo se in perfette condizioni.

AVVERTENZA!

Prima di salire, accertarsi che nessuna persona, animale oppure oggetto si trovi sul trampolino o sotto di esso. Sussiste il pericolo di lesioni sia per l'animale che per l'utente.

- Salire sul trampolino solo a piedi scalzi, con le calze o con le scarpe da ginnastica.

AVVERTENZA!

Non fare capriole. Un atterraggio sulla testa o sul collo può causare gravi lesioni, paralisi o addirittura la morte. Non fare salti azzardati e non saltare troppo in alto o a un'altezza superiore a quella della rete di sicurezza (12). Non fare gare di salto o attività analoghe.

- Solo un utente alla volta. Rischio di collisione!

9. Smontaggio

Prima di trasportare il trampolino (trasferimento in un luogo distante) o renderlo sicuro contro il vento, è necessario smontarlo.

Per lo smontaggio seguire i passaggi descritti qui nella sezione "7. Montaggio". Per lo smontaggio eseguire i singoli passaggi in senso inverso.

Smontare le parti nel seguente ordine:

1. Rimuovere l'asta per rete con supporto (4) con la rete di sicurezza (12) dall'asta per rete (3)
2. Allentare la rete di sicurezza (12)
3. Smontare la rete di sicurezza (12)
4. Rimuovere le aste per rete (3)
5. Staccare la protezione del telaio (7) e rimuoverla
6. Smontare molle (14) e tappeto da salto (6)

AVVERTENZA!

Smontare le molle (14) solo con il tendimolla fornito in dotazione (13). Prestare molta attenzione quando si smontano le molle (14). Le molle (14) sono in tensione. Sussiste il pericolo di lesioni.

7. Separare i componenti del telaio inferiore

10. Trasporto

Il trampolino può essere spostato in un altro luogo nelle vicinanze oppure trasportato per tragitti più lunghi. Per farlo, attenersi ai seguenti punti:

10.1 Spostamento del trampolino (trasferimento in un luogo vicino)

Nel caso in cui si desideri spostare il trampolino di qualche metro sono necessarie almeno due persone.

Procedere come segue:

1. Verificare che non ci siano persone e/o animali nei pressi oppure sopra/sotto il trampolino.
2. Controllare il tragitto da percorrere per spostare il trampolino. Prestare attenzione alla presenza di ostacoli.
3. Almeno due persone devono sollevare leggermente il trampolino da terra.
4. Spostare il trampolino lentamente e con cautela tenendolo orizzontale rispetto al terreno.
5. Collocare il trampolino nella posizione scelta. Accertarsi che il terreno su cui poggia sia in piano.
6. Prima del primo utilizzo verificare la stabilità del trampolino e il saldo posizionamento di tutti i componenti.

10.2 Trasporto del trampolino (trasferimento in un luogo distante)

Se si vuole spostare il trampolino per un lungo tratto di strada, è necessario smontarlo completamente. Per maggiori informazioni su come smontare il trampolino consultare la sezione "9. Smontaggio".

11. Intemperie

In caso di forti intemperie (tempesta, temporale, neve o grandine), il trampolino deve essere messo in sicurezza o smontato. Per maggiori informazioni su come smontare il trampolino consultare la sezione "9. Smontaggio".

AVVERTENZA!

Il trampolino non deve essere utilizzato durante una tempesta, un temporale o in caso di forte vento. Smontare il trampolino se le previsioni annunciano temporali o condizioni atmosferiche invernali.

In caso di tempestiva comunicazione di una tempesta e/o di un temporale smontare i seguenti componenti e conservarli in un luogo chiuso:

- Rete di sicurezza (12)
- Aste per rete (3/4)
- Protezione telaio (7)
- Molle (14)
- Tappeto da salto (6)

In caso di neve e temperature molto basse, coprire il trampolino.

Nota

Se si utilizza un telone, ancorarlo in modo che resista al vento.

In caso di forte vento fissare il trampolino ad esempio con tasselli in acciaio nel terreno o con pesi, come sacchi di sabbia o acqua. Rimuovere gli elementi a rischio in caso di vento come la rete di sicurezza (12), le aste per rete (3/4), la protezione telaio (7) e il tappeto da salto (6).

12. Tecniche di salto

Di seguito forniamo informazioni importanti su diverse tecniche di salto e consigli su come comportarsi quando si salta.

- Iniziare con qualche salto molto semplice (salto base) per abituarsi lentamente alle caratteristiche del trampolino.
- Non saltare troppo in alto e cercare di mantenere sempre il controllo.
- Iniziare sempre a saltare dalla demarcazione bianca apposta sul tappeto da salto e cercare di atterrare in quello stesso punto. Fare attenzione a non atterrare sul bordo.
- Prima di sperimentare salti più complicati, esercitarsi a interrompere il salto. Per farlo, piegare leggermente le ginocchia quando si atterra sul trampolino (vedi "12.2 Interruzione del salto").
- Limitare l'utilizzo ininterrotto. Inserire pause regolari.

12.1 Le 11 regole d'oro per saltare sul trampolino senza incidenti

Di seguito riportiamo le 11 regole d'oro per saltare sul trampolino senza incidenti del dott. Hodayun Gharavi, rinomato medico sportivo, studioso di sport, 5 volte medico olimpico e fondatore della "Deutsche Akademie für angewandte Sportmedizin" (Accademia tedesca di medicina sportiva applicata o DAASM).

1. Bambini

I bambini si muovono alla perfezione seguendo l'istinto e possono iniziare a saltare sul trampolino non appena l'attrezzo reagisce al loro peso corporeo. Se sono troppo leggeri, non riusciranno a fare i molleggi tipici del trampolino. Inoltre, il bambino salterà in modo istintivo solo a un'altezza che è in grado di gestire in fase di atterraggio. Si tratta di un modo sicuro per adattare precocemente la muscolatura del bambino al suo peso corporeo e di allenare la coordinazione in base all'età.

2. Adulti

Da adulti, soprattutto se non si pratica sport regolarmente, si è esposti a un rischio di lesioni più elevato se si usa il trampolino. Questo è dovuto al fatto che si tende a sopravvalutare le proprie capacità. Saltare sul trampolino è divertente ed è un'attività che risveglia rapidamente e in modo giocoso il bambino che c'è in noi. Nella maggior parte dei casi, però, la nostra muscolatura non è adeguata al nostro peso corporeo, soprattutto quando si è anche in accelerazione. Quindi si consiglia di iniziare lentamente e di restare ben al di sotto dell'altezza di salto che si pensa di poter raggiungere. Per ulteriori informazioni sui salti di base consultare le sezioni "12.3 Salto base", "12.4 Salto sulle ginocchia" e "12.5 Salto da seduti".

3. Sicurezza

AVVERTENZA!

Chiudere sempre l'apertura della rete prima di saltare.

Verificare che l'ingresso al trampolino (cerniera + chiusura di sicurezza) sia già completamente chiuso prima di iniziare a saltare.

4. Uno alla volta

AVVERTENZA!

Un utente alla volta. Rischio di collisione!

Se più persone saltano contemporaneamente, sussiste il pericolo di lesioni. Soprattutto se persone di corporatura diversa saltano insieme. La persona più leggera sarebbe sottoposta a un pericolo di lesioni sproporzionalmente più elevato. Se sul trampolino si muove più di una persona alla volta, l'altezza di salto e l'atterraggio possono velocemente sfuggire al controllo. Non mettere a repentaglio la propria salute né quella delle persone di cui si è responsabili.

5. Non sopravvalutarsi!

AVVERTENZA!

Non effettuare salti mortali. Un atterraggio sulla testa o sul collo può causare gravi lesioni, paralisi o addirittura la morte.

AVVERTENZA!

Non fare salti azzardati e non saltare troppo in alto o a un'altezza superiore a quella della rete di sicurezza.

Saltare sul trampolino deve essere un'attività divertente, gli atterraggi mal riusciti possono avere gravi conseguenze per la salute. Non sperimentare salti che non si è (ancora) in grado di padroneggiare. Senza un allenatore professionista non provare personalmente né spingere i propri figli a farlo.

6. Sorveglianza

AVVERTENZA!

E' richiesta la sorveglianza di un adulto.

Non lasciare che i bambini saltino senza nessuno che li controlli. I bambini devono essere sempre sorvegliati in modo da poter intervenire in caso di comportamenti errati e correggerli.

7. Ridurre il rischio

AVVERTENZA!

Prima di salire, accertarsi che nessuna persona, animale oppure oggetto si trovi sul trampolino o sotto di esso. Sussiste il pericolo di lesioni sia per l'animale che per l'utente.

Verificare che i bambini saltino sempre uno alla volta e che non abbiano con sé giocattoli (come palle o simili) per ridurre il rischio di incidenti.

8. Orientamento

AVVERTENZA!

Saltare sempre al centro del trampolino. Mai sui bordi.

Saltare al centro della demarcazione apposta sul tappeto da salto. Ciò aiuta a mantenere l'orientamento e ad atterrare al centro.

9. Senza scarpe

AVVERTENZA!

Saltare senza scarpe.

Fondamentalmente sul trampolino vanno evitate le scarpe. La sporcizia portata dalle scarpe potrebbe danneggiare/rendere meno resistente il tappeto da salto. La soluzione migliore sono le calze antiscivolo.

10. Controllo

AVVERTENZA!

Prima di ogni utilizzo del trampolino verificare che non ci siano danni, segni di usura, crepe e che non manchino componenti.

Non deve essere utilizzato se presenta danni o difetti evidenti.

I genitori devono controllare le condizioni tecniche del trampolino prima di ogni utilizzo, verificandone solidità e stabilità. Nella maggior parte dei casi i trampolini sono costantemente esposti a vento e intemperie. In caso di danni a tappeto da salto, rete di sicurezza, protezione telaio o molle è necessario sostituire questi componenti.

11. Dopo aver saltato sul trampolino

AVVERTENZA!

Non saltare fuori dal trampolino per uscire.

Sono sufficienti pochi minuti sul trampolino per avere una strana sensazione quando si scende e si muovono i primi passi a terra. Ricordare che il sistema nervoso deve nuovamente adattarsi alla gravità. Dopo aver saltato sul trampolino, evitare assolutamente per qualche minuto di saltare e atterrare su un terreno duro.

12.1.1 Perché saltare sul trampolino?

- Il salto sul trampolino è un'attività fisica che consente di allenare la muscolatura, i tendini, le ossa e il sistema nervoso in modo ludico e senza sovraccaricare le articolazioni, con curve di forza leggere e organiche.
- Il nostro sistema neuromotorio (ovvero l'apparato composto da cellule nervose che guida i nostri movimenti) sul trampolino è sottoposto a stimoli diversi rispetto a quelli che riceve su un terreno compatto. Il nostro cervello si adatta in maniera intuitiva alle forze ammortizzanti del trampolino. Lo stesso accade quando scendiamo dal trampolino e dobbiamo muoverci di nuovo su un terreno duro e non ammortizzante. Gli adattamenti in entrambe le direzioni sono aspetti dell'apprendimento neuromotorio. Giocano un ruolo importante nell'allenamento e nel potenziamento delle nostre capacità di coordinazione che dovrebbero essere stimulate soprattutto nei bambini tra gli 8 e i 12 anni.
- Quando ci esponiamo a forze che cambiano e impariamo a controllarle, sviluppiamo la capacità di gestire mutamenti inaspettati. Questa viene chiamata "resilienza". Più spiccata è la nostra resilienza, più efficace sarà la nostra capacità di prevenire le cadute perché solitamente le cadute rappresentano l'incapacità di controllare forze impreviste.
- In caso di specifiche patologie, tra cui l'osteoporosi o l'artrite reumatoide a livello avanzato, saltare sul trampolino può essere pericoloso e quindi vietato. In base alla propria densità ossea, il salto sul trampolino può essere utile oppure decisamente pericoloso. Consultare il proprio medico o ortopedico prima di utilizzare il trampolino se si soffre di una patologia pregressa.

12.1.2 Quali sono le caratteristiche di un buon trampolino?

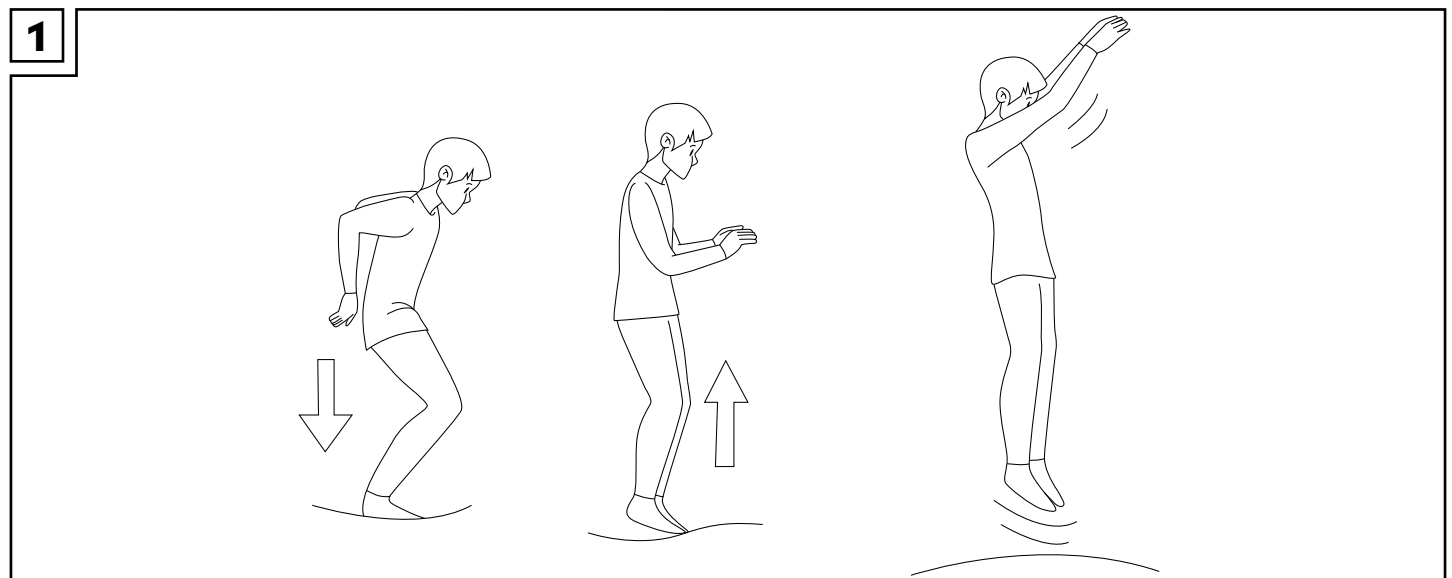
- **Stabilità! Un buon trampolino deve essere stabile.**
- L'articolo è dotato di una struttura di sostegno particolarmente ampia per garantire sicurezza e stabilità.
- Molle più lunghe garantiscono un atterraggio più morbido e un tratto di accelerazione più lungo. In questo modo si proteggono le articolazioni e si ha una maggiore sensazione di sicurezza.
- La rete di sicurezza deve essere robusta e stabile. L'articolo è dotato di una rete di sicurezza che viene montata con un sistema a doppio cerchio che la rende concava. La concavità della rete fa in modo che l'utente si posizioni più centralmente sul tappeto da salto. Si tratta innanzitutto di un fattore ottico, perché l'utente mantiene istintivamente una determinata distanza dalla rete curva. In caso di un salto incontrollato sui bordi della superficie di salto, la struttura concava permette di bloccare l'utente in maniera più tempestiva.
- Il centro del tappeto da salto dovrebbe aver un qualche tipo di demarcazione che consenta di orientarsi meglio e offra, soprattutto ai principianti, una buona superficie di gioco.

12.2 Interruzione del salto

Per interrompere un salto, piegare leggermente le ginocchia quando si atterra sul tappeto da salto. In questo modo si perde lentamente la spinta di salto.

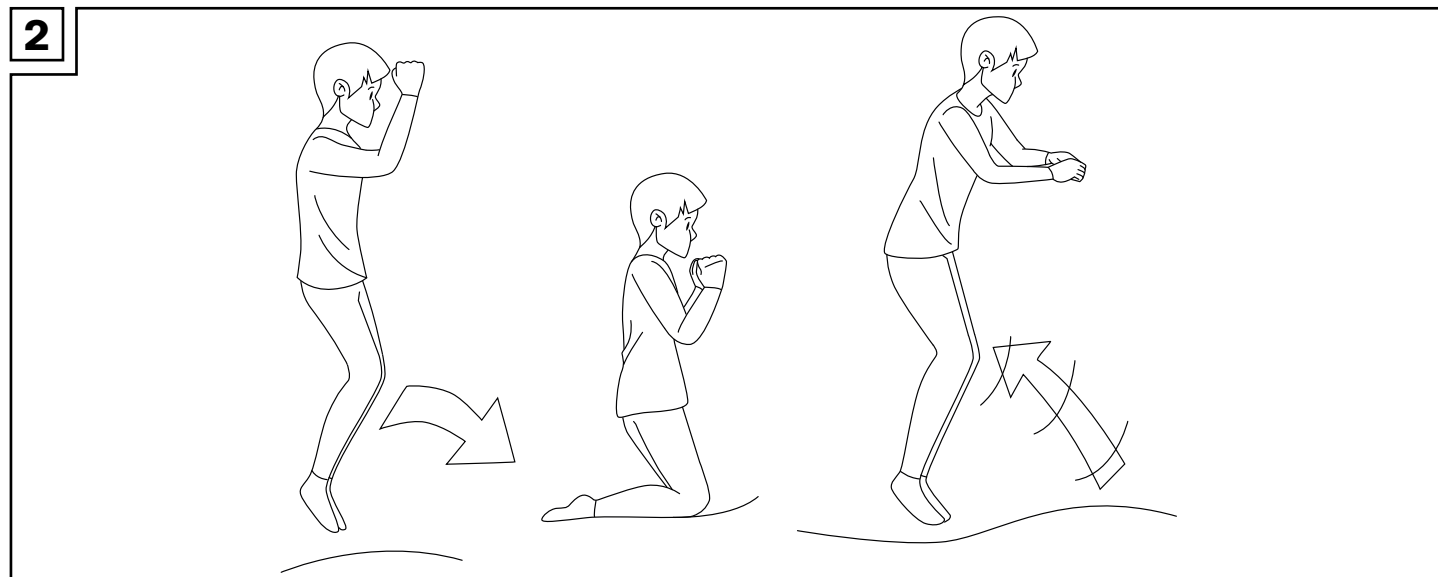
12.3 Salto base (fig. 1)

1. Posizionarsi al centro del trampolino e quando si salta rivolgere sempre lo sguardo alla demarcazione.
2. Far oscillare lentamente le braccia verso l'alto e allontanarsi dal trampolino.
3. Atterrare nuovamente sulla demarcazione. Non saltare troppo in alto.



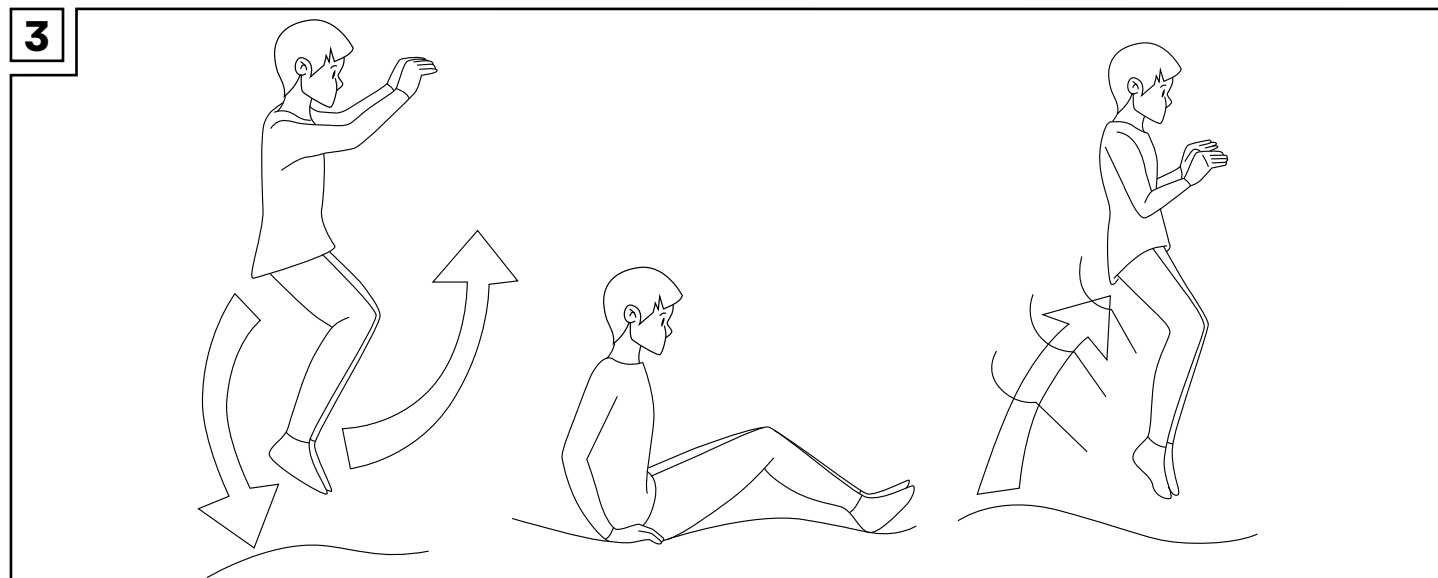
12.4 Salto sulle ginocchia (fig. 2)

1. Saltare come indicato nel salto base. Non saltare troppo in alto.
2. Cercare di atterrare sulle ginocchia mantenendo diritto il busto.
3. Da questa posizione, cercare di rimettersi in piedi.



12.5 Salto da seduti (fig. 3)

1. Saltare come indicato nel salto base. Non saltare troppo in alto.
2. Cercare di atterrare da seduti. Non distendere i gomiti, ma appoggiare le braccia e le mani morbidamente vicino alle anche.
3. Da questa posizione, cercare di rimettersi in piedi.



13. Manutenzione

La manutenzione è importante per garantire la qualità e la sicurezza del trampolino. Per poter usufruire a lungo del trampolino, attenersi alle importanti informazioni riportate di seguito.

AVVERTENZA!

All'inizio e durante tutto il periodo in cui si usa il trampolino, eseguire i controlli indicati di seguito a intervalli regolari. Nel caso in cui non si adempia a detto obbligo di controllo, sussiste il pericolo di gravi lesioni.

- Tenere lontani dal trampolino oggetti appuntiti o taglienti di qualsiasi tipo, poiché in caso contrario potrebbero danneggiare il tappeto da salto.
- Non utilizzare il trampolino:
 - in presenza di fori o strappi nel tappeto da salto;
 - se il tappeto da salto non è in tensione;
 - in presenza di componenti del telaio rotti;
 - se la protezione telaio è danneggiata, non è presente o non è fissata;
 - se le molle sono rotte o danneggiate e sostituirle immediatamente;
 - se le viti o i dadi sono allentati. Serrare saldamente tutte le viti e i dadi quando necessario.
- Prima di ogni uso del trampolino verificare che non ci siano componenti danneggiati o mancanti. Tutte le parti soggette a usura devono essere regolarmente controllate per rilevare eventuali segni di usura: tutte le coperture e gli spigoli vivi, con anche il tappeto da salto, la protezione telaio, la rete di sicurezza e le imbottiture in gommapiuma delle aste per rete. Sostituire le parti danneggiate in caso di necessità.
- Prima di ogni uso del trampolino, verificare che i tubi, i collegamenti a innesto e i dadi autobloccanti/i perni non siano danneggiati e che non possano allentarsi durante il salto.
- La rete di sicurezza deve essere sostituita non appena si manifestano tracce di usura.
- Sostituire la rete di sicurezza, il tappeto da salto e gli elementi di protezione ogni 3 anni.

14. Cura

Per garantire una lunga durata del trampolino verificare regolarmente la pulizia del tappeto da salto e dell'interno del trampolino.

Per pulire il trampolino, procedere nel modo seguente:

1. Rimuovere dal trampolino tutta la sporcizia, come ad es. le foglie.
2. Pulire con un panno umido i depositi causati dalla pioggia.
3. Quindi asciugare completamente con un panno asciutto le aree pulite.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi che potrebbero danneggiare il materiale.

15. Conservazione

Per riporre il trampolino, è necessario smontare i seguenti componenti:

- Anello di sicurezza (asta per l'anello (11), connettori (10))
- Rete di sicurezza (12)
- Aste per rete (3/4)

I componenti devono poi essere conservati in un luogo asciutto, pulito e a temperatura ambiente. Per maggiori informazioni su come smontare il trampolino consultare la sezione "9. Smontaggio".

AVVERTENZA!

La conservazione e l'uso inadeguati del trampolino possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura.

Nota

Per proteggere dal vento i componenti restanti è possibile coprire il trampolino con un telone che deve poi essere fissato in modo da resistere a vento e intemperie.

Conservare tutti i componenti del trampolino in un luogo asciutto, pulito e a temperatura ambiente.

16. Accessori (opzionali)

È possibile ordinare i seguenti accessori per questo trampolino scrivendo all'indirizzo del nostro servizio clienti:

- Scala
- Tappeto da salto
- Rete di sicurezza
- Protezione telaio
- Molle
- Aste per rete
- Tendimolla
- Aste per l'anello
- Connettori
- Protezione dagli agenti atmosferici

Nota

Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali e accessori originali. Per ordinarli scrivere all'indirizzo del servizio clienti.

17. Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.

Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

18. Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai client finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni.

*La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

**La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia. I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 496351_2504

Ⓜ Assistenza Italia

Tel.: 800781188

E-Mail: deltasport@lidl.it

Ⓢ Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Ⓜ Assistenza Malta

Tel.: 80062230

E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

*si applica solo alla Svizzera/Malta

**si applica solo all'Italia

Glossario

Tappeto da salto

Il tappeto da salto viene fissato al telaio del trampolino tramite molle. Il tappeto da salto è l'area su cui si salta.

Protezione telaio

La protezione del telaio del trampolino è ubicata tra il tappeto da salto e il telaio del trampolino. Protegge l'utente del trampolino da possibili ferite dovute alle molle in tensione.

Rete di sicurezza

La rete di sicurezza protegge da cadute o salti accidentali dal trampolino.

Molle

Le lunghissime molle in acciaio consentono di eseguire salti in altezza sul tappeto da salto. Collegano in maniera flessibile il tappeto da salto al telaio del trampolino.

Tendimolla

Il tendimolla è un attrezzo importante per inserire le molle in tensione nel telaio del trampolino. Non fissare mai una molla al telaio del trampolino senza usare un tendimolla! In caso contrario sussiste il pericolo di lesioni.

Scala

La scala facilita la salita e la discesa. Viene fissata saldamente alla struttura del telaio, sotto la protezione. Può essere utilizzata sempre e solo da una persona alla volta.

Chiusura di sicurezza

La chiusura di sicurezza si trova sulla cerniera della rete di sicurezza. È un'ulteriore garanzia dell'impossibilità di accedere al trampolino se lo stesso è già occupato da una persona. La chiusura di sicurezza deve sempre essere utilizzata insieme alla cerniera.

Szívből gratulálunk!

A vásárlásával egy kiváló minőségű trambulín mellett döntött. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a trambulínnal.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A használati útmutató a trambulín elengedhetetlen tartozéka. A későbbi kérdések megválaszolásához gondosan őrizze meg a csomagolással együtt. Amikor a trambulínt másnak továbbadja, kérjük, feltétlenül adja hozzá ezt a használati útmutatót is. A trambulín összeszereléséhez legalább két felnőtt szükséges.

1. A csomag tartalma/A termék részei (A ábra)

- (1) keretrúd 8 x
 - (1a) összekötő elem lábtartóval 8 x
- (2) derékszögű rúd 4 x
- (3) hálótartó rúd 8 x
- (4) hálótartó rúd, tartóelemmel 8 x
- (5) hosszabbítórúd 8 x
- (6) ugrófelület 1 x
 - (6a) rögzítőfül 56 x
- (7) keretvédő 1 x
 - (7a) gumiszalag 8 x
 - (7b) hurok 56 x
- (8) hosszanti rúd 2 x
- (9) keresztrúd 2 x
- (10) összekötő elem 8 x
- (11) körrúd 8 x
- (12) védőháló 1 x
 - (12a) cipzár 1 x
 - (12b) biztonsági zár 1 x
 - (12c) gumiszalag akasztókkal 56 x
- (13) rugófeszítő 1 x
- (14) rugó 56 x
- (15) zsinór 1 x
- (16) rögzítőbilincs 2 x
- (17) csavar M6 x 35 4 x
- (18) csavar M6 x 65 4 x
- (19) csavar, kicsi (M5 x 12) 16 x
- (20) csavar, nagy (M6 x 70) 16 x
- (21) távtartó 16 x
- (22) alátét, ívelt 20 x
- (23) csavaranya, nagy 20 x
- (24) csavaranya, kicsi 16 x
- (25) szárnyas anya 4 x
- (26) belső hatlapú kulcs/csavarhúzó 1 x
- (27) szerszám 1 x
- használati útmutató 1 x

2. Műszaki adatok

Méret (összeszerelve): 330 x 250 cm (Ø x MA)

Tömeg (védőhálóval és létrával): 58,3 kg

Belépési magasság: 74 cm



Max. teherbírás: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év): 10/2025



A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alapvető követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek.

3. Rendeltetésszerű használat

A trambulin 6 éven felüli gyermekek részére gyártott játék, kizárólag a szabadban történő használatra. A trambulint magánjellegű használatra tervezték, az üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A trambulin legfeljebb 100 kg súllyal terhelhető! A trambulin terápiás célokra nem alkalmas.

4. Alkalmazott jelek és jelzőszavak



FIGYELMEZTETÉS!

A jelzőszó magas kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, az súlyos sérüléshez vezethet.



Megjegyzés

További információk a termék használatához.

5. Biztonsági utasítások



FIGYELMEZTETÉS!

- **Csak 36 hónaposnál idősebb gyermekek számára alkalmas. Fulladásveszély. Kis alkatrészek.**
- A trambulin csak 6. életévüket betöltött gyermekek számára megfelelő, mivel a 6 évnél fiatalabbak nem képesek az ugrófelület fizikai és dinamikai tulajdonságait, valamint a körülményekhez szükséges koordinatív képességeket megfelelően felmérni.
- A trambulin nem alkalmas arra, hogy korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek (a gyermekeket is beleértve), valamint kellő tapasztalattal és/vagy ismeretekkel nem rendelkezők használják, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket, vagy ha a trambulin használatát elmagyarázták nekik.
- Várandós nők a trambulint nem használhatják.
- Szaltózni tilos. A fejre vagy tarkóra történő érkezés súlyos sérülést, bénulást vagy akár halált is okozhat!
- Ne végezzen merész ugrásokat, illetve ne ugorjon túl magasra vagy a védőhálónál magasabbra!
- Csak otthoni használatra.
- Ugró- és egyéb versenyek folytatása tilos!
- Soha ne ugorjon az ugrófelületről közvetlenül a talajra! A kemény ütközés súlyos balesetet okozhat!

- Egyszerre csak egy személy használhatja. Ütközésveszély!
- Ne használja a trambulint, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van, pl. bokaízületi sérülés, hátfájás, várandósság esetén.
- Azonnal hagyja el a trambulint, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Ügyeljen arra, hogy a ruháján ne legyenek hegyes kapcsok, kapocsszemek vagy egyéb hasonlók. Balesetveszélyes!
- Soha ne ugorjon neki szándékosan a védőhálónak, ne próbálja átugrani, ne próbálja felhúzni magát rajta, ne függeszkedjen a védőhálón és a biztosító gyűrűn (körrudak és összekötő elemek). Balesetveszélyes!
- Mielőtt a trambulinba belépne, győződjön meg arról, hogy nincsenek emberek, állatok vagy tárgyak sem alatta, sem benne! Ez ugyanis az állatok és a használó számára is balesetveszélyes!

5.1 A használatra vonatkozó biztonsági utasítások

- Figyelmeztetés. Legfeljebb 100 kg.
Ezt a trambulint maximum 100 kg testsúlyra tervezték. Ne használja a trambulint, ha a testsúlya ennél nagyobb.
- Figyelmeztetés. Ne használja az ugrófelületet, ha az nedves.
- Figyelmeztetés. Az ugrálás megkezdése előtt ürítse ki zsebeit és a kezét.
- Figyelmeztetés. Mindig az ugrófelület közepén ugráljon.
- Figyelmeztetés. Ugrálás közben ne étkezzon.
- Figyelmeztetés. Ne ugrással hagyja el a trambulint.
- Figyelmeztetés. Korlátozza a folyamatos használat idejét (rendszeres időközönként tartson szünetet).
- Figyelmeztetés. Lábbeli nélkül ugráljon.
- Figyelmeztetés. Erős szélben rögzítse a trambulint, és ne használja (lásd „11. Zord időjárási viszonyok” című szakasz).
- Figyelmeztetés. Az ugrálás megkezdése előtt mindig zárja be a háló nyílását.
- Az ugrálás megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a rudak szivacsburkolata a helyén van-e.
- Figyelmeztetés. Csak kültéri használatra.
- Felnőtt felügyelete szükséges.
- Ha egészségügyi szempontból veszélyeztetett csoportba tartozik, akkor a trambulin használata előtt feltétlenül konzultáljon orvosával.
- A trambulin terápiás célokra nem alkalmas.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulinon nem található-e sérülés, elhasználódás nyoma, repedések, és nem hiányoznak-e alkatrészek! Szemmel látható hibák vagy hiányosságok esetén tilos használni.
- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a trambulin megfelelően van-e összeszerelve, valamint arról is, hogy a keretvédő és a védőháló pontosan a helyén és gondosan rögzítve van-e.
- Minden esetben az ugrófelület jelöléséről ugorjon el, és oda is próbáljon visszaérkezni. Ha a jelöléstől több mint 30 cm-rel távolabb érkezik le, haladéktalanul szakítsa meg az ugrást, és kezdje újból a jelölésnél.
- Minden használat előtt ellenőrizze a tartólábak és a keret elemeinek megfelelő rögzítését.
- Ugrálás közben tekintetét a trambulin közepe felé irányítsa. Ez elősegíti a kontroll megtartását.
- Mindig győződjön meg arról, hogy a felügyeletet végző személy ismeri a trambulint és annak jellemzőit.
- Kizárólag megfelelő megvilágítás mellett ugráljon. Sötétben soha.

5.2 Az összeszerelésre vonatkozó biztonsági utasítások

- Figyelmeztetés. A trambulint legalább két felnőtt személynek kell az utasításoknak megfelelően összeszerelnie, majd az első használat előtt ellenőriznie.
- Ügyeljen arra, hogy a trambulint csak teljesen összeszerelt állapotban kezdjék el használni.
- Ügyeljen arra, hogy szerelés közben ne szoruljon be semmilyen testrész! A trambulin összeszerelése közben viseljen védőkesztyűt. Ügyeljen azokra a helyekre, ahol a keze becsípődhet.
- Az összeszerelés önbiztosító csavaranyákkal történik. Ezek csak egyszeri szereléshez használhatók, kicsavarás után ki kell őket cserélni.
- A védőhálóra tilos oda nem való tárgyakat rögzíteni vagy akasztani.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és eredeti tartozékokat használjon. Ilyen esetben forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.
- A trambulint kizárólag megfelelően összeszerelt állapotban szabad használni.

5.3 Karbantartás/ápolás

- Rendszeresen vizsgálja meg a csavarokat, és szükség szerint húzza meg őket.
- Ne végezzen semmilyen szakszerűtlen módosítást a trambulinon.
- A hibás alkatrészeket kizárólag eredeti alkatrészekkel cserélje. Ilyen esetben forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.
- Háromévente cserélje ki a védőhálót, az ugrófelületet, a keretvédőt és a hálótartó rúd szivacsburkolatait.



Megjegyzés

- Ha hosszú a haja, gumizza össze, mielőtt a trambulinra lép!
- Érdemes hosszú ujjú felsőt és hosszú nadrágot viselnie, hogy megvédje magát az esetleges karcolásoktól és horzsolásoktól. A ruházat legyen testhez simuló, de kényelmes.
- Ne ugorjon túl magasra, és ne becsülje túl magát. Fokozatosan növelje az ugrások intenzitását, de ne vigye túlzásba. Minden esetben kontrollálja az ugrásait.

6. A felállítás helyének kiválasztása

- A trambulin beltérben nem használható.
- Gondosan válassza meg a trambulin felállítási helyét. Ne állítsa a trambulint kemény felületre.
- A trambulint csúszós felületre, pl. csempére, állítani tilos! Azon ugyanis csúszkálhat!
- A trambulint egyenletes felületre, más építményektől és akadályoktól – mint például kerítés, garázs, ház, kinyúló ágak, ruhaszáritó kötelek vagy elektromos vezetékek – legalább 2 m távolságra állítsa fel. Különösen arra ügyeljen, hogy felfelé elég hely álljon rendelkezésre. Ne állítsa ablakok, falak, fák stb. közelébe. A trambulin felett legalább 7,5 m hely legyen.
- Ne állítsa a trambulint betonra, aszfaltra vagy egyéb kemény felületre, valamint olyan tárgyak mellé, amelyekbe beleütközhet, mint például pancsolómedence, hinta, csúszda, mászóka stb.
- A trambulint a talajba süllyeszteni tilos.
- Olyan biztonságos felületre állítsa a trambulint, ahol nem mozdulhat el és nem borulhat fel!
- Úgy állítsa fel a trambulint, hogy a használatát követően más személyek felügyelet nélkül ne használhassák, illetve biztosítsa a jogosulatlan használat ellen!

7. Összeszerelés

A szabadban vegye ki az összes elemet a csomagolásból, és vizsgálja meg, hogy valamennyi alkatrész rendelkezésre áll-e. Amennyiben nem így van, forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.

FIGYELMEZTETÉS!

A trambulín felállításához és összeszereléséhez – annak méretei miatt – legalább két felnőtt szükséges.

FIGYELMEZTETÉS!

A trambulín összeszerelése közben használjon védőkesztyűt, megfontoltan és óvatosan végezze a munkát. Ügyeljen arra, hogy ne szoruljon be semmilyen testrész! Balesetveszélyes!

Megjegyzés

Az összeszerelés önbiztosító csavaranyákkal történik. Ezek csak egyszeri szereléshez használhatók, kicsavarás után ki kell őket cserélni.

7.1 Az állvány összeszerelése (B-E ábra)

Az állvány több keretrúdból (1) áll, amiket össze kell szerelni. Ennek menete:

1. Válasszon ki egy megfelelő helyet a trambulín számára. Ezzel kapcsolatban bővebb információt a „6. A felállítás helyének kiválasztása” című szakasz tartalmaz.
2. Fektesse a keretrudakat (1) a talajra úgy, hogy a rajtuk található nyílások felfelé nézzenek.
3. Illessze össze egymás után a keretrudakat (1) úgy, hogy az összekötő elemek (1a) lábtartó nyílása lefelé nézzen.
4. Illessze össze a keretrudakat (1), hogy egy zárt kört alkossanak.

Megjegyzés

A keretrudak (1) végei teljesen legyenek benne az összekötő elemekben (1a).

5. Egy derékszögű rudat (2) és két hosszabbítórudat (5) összeillesztve alkosson összesen négy tartólábat.

Megjegyzés

Rögzüléskor hallhatóan KATTANNIA kell. A derékszögű rúd (2) csapja ekkor rögzül rendesen a hosszabbítórúd (5) erre szolgáló furatában.

6. A négy tartóláb végeit illessze a keretrudak (1) lábtartó nyílásaiba.

7.2 Az ugrófelület beszerelése (F ábra)

Az ugrófelületet (6) 56 rugó (14) feszíti ki. Az erő egyenletes eloszlásának érdekében fontos a beszerelés sorrendje. A megfelelő sorrend egyszerűbbé és biztonságosabbá teszi a szerelést. Ennek menete:

1. Terítse ki az ugrófelületet (6) az állványon belül. Ügyeljen arra, hogy az ugrófelületen (6) található jelölés felfelé nézzen.

FIGYELMEZTETÉS!

Legyen óvatos a rugók (14) behelyezése során! A rugók (14) behelyezéskor megfeszülnek! Balesetveszélyes!

FIGYELMEZTETÉS!

Legyen óvatos a rugók (14) behelyezésekor, és az ugrófelület (6) megfelelő beszerelése érdekében pontosan tartsa be a következő utasításokat. Különben balesetveszélyes!

Megjegyzés

Az ugrófelület (6) szélén 56 db rögzítőfül (6a) található, az állványon pedig 56 nyílás a felső oldalán.

Megjegyzés

A rugók (14) két vége különböző kialakítású. A rugó majdnem teljesen zárt végét kell beakasztani az ugrófelület (6)

egyik rögzítőfülbe (6a). A rugó nyitott végét kell az állvány egyik nyílásába beakasztani.

2. Válasszon ki egy tetszőleges 0. pontot, ahova az első rugót (14) fogja helyezni.
3. Akassza be a rugó (14) majdnem teljesen zárt végét az ugrófelületen (6) az egyik rögzítőfülbe (6a).

FIGYELMEZTETÉS!

A rugók (14) rögzítéséhez minden esetben használja a rugófesztőt (13).

Ügyeljen arra, hogy a rugó (14) tökéletesen beakadjon az állvány nyílásába. Különben balesetveszélyes!

4. Húzza meg erősen, és akassza be a rugó (14) nyitott végét az állvány egyik nyílásába.
5. Számoljon le 14 rögzítőfül (6a) körben haladva, és ide a 14. rögzítőfülbe (6a) és nyílásba helyezze el a második rugót (14).
6. Újabb 14 rögzítőfül (6a) továbblépve, helyezze be a 28. rögzítőfülbe (6a) és a nyílásba (a 0. ponttól számolva) a harmadik rugót (14).
7. Újabb 14 rögzítőfül (6a) továbblépve, helyezze be a 42. rögzítőfülbe (6a) és a nyílásba (a 0. ponttól számolva) a negyedik rugót (14).
8. Helyezzen be a 0. ponttól számított 7. szabad rögzítőfülbe (6a) és nyílásba egy rugót (14). Ezután 14 rögzítőfül (6a) és nyílással lépjen tovább, és helyezze be a következő rugót (14). Ezt addig ismételje meg, amíg vissza nem ér a 0. rögzítőfülhöz.
9. Helyezzen be a 0. ponttól számított 4. szabad rögzítőfülbe (6a) és nyílásba egy rugót (14). Ezután 7 rögzítőfül (6a) és nyílással lépjen tovább, és helyezze be a következő rugót (14). Ezt addig ismételje meg, amíg vissza nem ér a 0. rögzítőfülhöz.
10. A fennmaradó rugókat (14) tetszőleges sorrendben helyezze be a még szabad rögzítőfülekbe (6a) és nyílásokba. Ha egy rögzítőfül (6a) vagy nyílás kimaradt volna, akkor ellenőrizze, hogy melyik rugó (14) nincs jól behelyezve, és tegye a helyére.

7.3 A létra összeszerelése (G ábra)

1. Fektesse le egymás mellé a hosszanti rudakat (8).
2. Fektesse egy keresztrudat (9) lépcsőfokként a hosszanti rudakra (8).
3. Rögzítse a keresztrudat (9) két csavar (17), két ívelt alátét (22) és két nagy csavaranya (23) segítségével.

Megjegyzés

Használja a belső hatlapú kulcsot (26) és a szerszámot (27).

4. Rögzítse a második keresztrudat (9) az előző 3. lépésben leírtak szerint.

Megjegyzés

Ellenőrizze a csavaranyák (23) és csavarok (17) szoros illeszkedését.

7.4 A létra beakasztása (H ábra)

1. A hosszanti rudak (8) hajlított végeit két tartóláb között akassza a keretrúdra (1).

Megjegyzés

Rögzítse a létrát arra a helyre, ahol később a védőháló (12) bejárata lesz majd.

2. Tartson egy bilincset (16) a keretrúd (1) alá, a hosszanti rúd (8) hajlított végével azonos magasságban.
3. Rögzítse a rögzítőbilincset (16) felülről két csavar (18) és két szárnyas anya (25) segítségével.
4. Ismételje meg a 3. lépést a létra másik oldalán.

7.5 A keretvédő rögzítése (I-J ábra)

A keretvédő (7) gondoskodik a biztonságról, és megakadályozza, hogy érintkezésbe kerüljön a rugókkal (14). Gondosan végezze el a szerelést, annak érdekében, hogy ugrálás és/vagy esés közben senki ne szenvedjen sérülést.

Ennek menete:

1. Helyezze fel a keretvédőt (7) az ugrófelületre (6) úgy, hogy lefedje vele a rugókat (14) és a keretrudakat (1).
2. Akassza be a keretvédő (7) gumiszalagjait (7a) az ugrófelület (6) szemközti rögzítőfüleibe (6a), a keretrudak (1) körül.
3. Fogja meg a zsinórt (15), és csomózza a zsinór egyik végét az ugrófelület (6) egyik rögzítőfülére (6a).
4. A zsinór másik végét (15) fűzze át a keretvédő (7) hurkán (7b).
5. A zsinórt (15) fűzze újra át az ugrófelület (6) következő rögzítőfülén (6a).

Megjegyzés

Húzza szorosra a zsinórt (15), miután egyenként befűzte mindig az ötödik-tizedik rögzítőfülbe (6a).

6. Addig ismételje a 4. és 5. lépést, amíg a zsinórt (15) egyszer át nem fűzi az ugrófelület (6) valamennyi rögzítőfülén (6a) és a keretvédő (7) hurkán (7b).
7. A zsinór (15) végeit szorosan csomózza össze. A zsinór (15) esetleges maradék részeit helyezze biztonságosan a keretvédő (7) alá.

7.6 A védőháló felszerelése (K-O ábra)

A védőhálót (12) egy gyűrűvel kell rögzíteni a tartóelemmel ellátott hálótartó rudakra (4). A gyűrűt a körrudak (11) és az összekötő elemek (10) alkotják, ezeket kell összeillesztve a védőhálóba (12) befűzni.

Ennek menete:

1. Terítse ki a védőhálót (12) az ugrófelületen (6).

Megjegyzés

A védőháló (12) belépőnyílásának két tartóláb között, a létra felett kell lennie.

2. Illesszen egy körrúd (11) egyik végére egy összekötő elemet (10).

Megjegyzés

Az összekötő elem (10) kivágásának lefelé kell néznie, a körrudak (11) csavarfuratainak és az összekötő elemeknek (10) pedig egymással fedésbe kell kerülniük.

3. Csavarozza hozzá az összekötő elemet (10) egy kis csavarral (19) és egy kis csavaranyával (24) a körrúdhoz (11). Használja hozzá a mellékelt belső hatlapú kulcsot/csavarhúzó (26) és a szerszámot (27).

Megjegyzés

A körrudakat (11) és az összekötő elemeket (10) könnyen egymásba kell tudni csúsztatni, elgörbülniük nem szabad.

4. Ismétlje meg ezt a lépést hétszer.
5. Vezesse át a körrudakat (11) az összekötőelemekkel (10) előre felé a védőhálón (12) található felső nyílásokon keresztül.

FIGYELMEZTETÉS!

Egy körrudat (11) mindig az összekötő elemmel (10) előre felé vezessen át a védőháló (12) nyílásán keresztül. Egyébként a körrúd (11) éles végei megrongálhatják a védőhálót (12).

Megjegyzés

A védőháló (12) felső peremének minden nyílásában egy körrúdnak (11), a hozzá tartozó összekötő elemmel (10), valamint a következő körrúd végének (11) kell lennie.

6. Kösse össze egymással a körrudakat (11) úgy, hogy a következő körrúd (11) szabad végét az összekötő elembe (10) tolja.
7. Csavarozza hozzá a körrúd (11) végét egy kis csavarral (19) és egy kis csavaranyával (24) az összekötő elemhez (10). Használja hozzá a mellékelt belső hatlapú kulcsot/csavarhúzó (26) és a szerszámot (27).

Megjegyzés

A következő lépést, a hálótartó rudaknak (3) a keretre és a tartólábakra történő rögzítését, két felnőttnek kell végeznie.

Megjegyzés

A hálótartó rúdnak (3) kifelé kell domborodnia.

8. Tartson két-két távtartót (21) a tartóláb és a lábtartó (1a) furataira.

Megjegyzés

A távtartóknak (21) két különböző oldala van, egy nagyobb és egy kisebb csőátmérőhöz. Az erősebb domborulatnak (kisebb átmérő) kell Ön felé néznie.

9. Helyezze a hálótartó rudat (3) a furataival a távtartók (21) elé, és helyezzen be egy-egy nagy csavart (20) a lábtartó nyílás (1a) és a tartóláb furatán át.
10. Helyezzen egy alátétet (20) a nagy csavar (22) végére, és húzza meg a nagy csavaranyát (23) a szerszám (27) és a belső hatlapú kulcs/csavarhúzó (26) segítségével.
11. Ismétlje meg az előző lépéseket hétszer.
12. Illessze rá a körrudakat (11) a tartóelemmel ellátott hálótartó rudakra (4).
13. Két egymással szemben álló személy emelje a védőhálót (12) a tartóelemmel ellátott hálótartó rudakra (4), és húzza rá a tartóelemmel ellátott hálótartó rudak (4) nyitott végeit az alsó hálótartó rudak (3) végeire.

7.7 A védőháló rögzítése (P ábra)

A védőhálót (12), annak megfelelő biztonsága érdekében, a kerethez kell rögzíteni. A védőháló (12) gumiszalagait (12c) az ugrófelület (6) a kampóval a szemközti rögzítőfüleibe (6a) kell rögzíteni.

Ennek menete:

A bejárat közeléből kiindulva rögzítse a védőháló (12) összes gumiszalagját (12c) az ugrófelület (6) rögzítőfüleibe (6a).

Megjegyzés

A védőháló (12) cipzárja (12a) legyen behúzva.

8. Használat

A következőkben a trambulin használatával kapcsolatos utasításokat és segédleteket találja. A használó, valamint a közelben tartózkodó személyek és állatok biztonsága érdekében tartsa be az útmutatóban foglaltakat.

Megjegyzés

A termék használata előtt néhány nyújtógyakorlattal lassan melegítse be az izmait.

8.1 Belépés a trambulinba

1. Nyissa ki a védőháló (12) biztonsági zárját (12b), majd húzza ki a cipzárat (12a).
2. Óvatosan másszon be a védőháló (12) nyílásán keresztül. Ügyeljen arra, hogy ne akadjon bele a hálóba.
3. Miután belépett a trambulinba, zárja vissza a védőhálón a biztonsági zárat (12b), majd utána a cipzárat (12a). Ezt a műveletet ellenőrizze a felügyelő személy!

Megjegyzés

A biztonsági nyílás alapvetően belülről is bezárható (lásd „8.2 A trambulin elhagyása” című szakasz). Először a biztonsági zárat (12b) zárja vissza, majd húzza be a cipzárt (12a).

8.2 A trambulin elhagyása

1. A trambulin elhagyásához nyissa ki a védőháló (12) cipzárját (12a), majd a biztonsági zárját (12b).
2. Üljön rá a keretvédőre (7), majd először a lábát tegye át a védőháló (12) nyílásán.

FIGYELMEZTETÉS!

Ne ugrással hagyja el a trambulint.

Megjegyzés

A trambulin elhagyása után először a cipzárt (12a) zárja vissza, majd a biztonsági zárat (12b).

8.3 A trambulin használata

- Felügyelet nélkül soha ne lépjen a trambulinba! Minden esetben legyen jelen egy olyan felnőtt, aki ismeri a trambulint és annak jellemzőit!
- Ne használja a trambulint, ha az ugrófelület nedves!
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulinon nem található-e elhasználódás nyoma vagy sérülés, és nem hiányoznak-e alkatrészek! A trambulint csak kifogástalan állapotban szabad használni!

FIGYELMEZTETÉS!

Mielőtt a trambulínba belépne, győződjön meg arról, hogy nincsenek emberek, állatok vagy tárgyak sem alatta, sem benne! Ez ugyanis az állatok és a használó számára is balesetveszélyes!

- A trambulínba kizárólag mezítláb, zokniban vagy terembe való tornacipőben lépjen!

FIGYELMEZTETÉS!

Szaltózni tilos! A fejre vagy tarkóra történő érkezés súlyos sérülést, bénulást vagy akár halált is okozhat! Ne végezzen merész ugrásokat, illetve ne ugorjon túl magasra vagy a védőhálónál (12) magasabbra! Ugró- és egyéb versenyek folytatása tilos!

- Egyszerre csak egy személy használhatja. Ütközésveszély!

9. Üzemen kívül helyezés

Mielőtt a trambulint (nagyobb távolságra) szállítja vagy téliesíti, szerelje szét.

A szétszereléshez használja a „7. Összeszerelés” című szakasz alatt felsorolt lépéseket. Szétszereléskor az összeszereléshez képest fordított sorrendben végezze el az egyes lépéseket.

A következő sorrendben szerelje szét az alkatrészeket:

1. távolítsa el a tartóelemmel ellátott hálótartó rudat (4) és a biztonsági hálót (12) az alsó hálótartó rúdról (3)
2. a védőháló (12) leoldása
3. a védőháló (12) leszerelése
4. a hálótartó rudak (3) levétele
5. a keretvédő (7) leoldása és levétele
6. a rugók (14) és az ugrófelület (6) kiszerelése

FIGYELMEZTETÉS!

A rugókat (14) kizárólag a mellékelt rugófeszítővel (13) távolítsa el. A rugók (14) kiszerelése során legyen nagyon óvatos! A rugók (14) megfeszített állapotban vannak! Balesetveszélyes!

7. Az állvány szétszerelése

10. Szállítás

A trambulint áthelyezheti egy másik, közeli helyre, illetve nagyobb távolságra is elszállíthatja. Ezek során tartsa be a következő pontokat:

10.1 A trambulín áthelyezése (áthelyezés közelre)

Ha a felállított trambulint néhány méterre szeretné áthelyezni, ahhoz legalább két személy szükséges. Ennek menete:

1. Ellenőrizze, hogy a trambulínon, illetve alatta nem tartózkodnak-e személyek és/vagy állatok.
2. Ellenőrizze a trambulín áthelyezéséhez szükséges útvonalat. Figyeljen az akadályokra.
3. Legalább két személy emelje el a trambulint a talajtól.
4. A talajjal párhuzamosan, lassan és óvatosan vigyék arrébb a trambulint.
5. A kívánt helyen tegyék le a trambulint. Ügyeljenek az egyenletes felületre.
6. Az első használat előtt vizsgálja meg a trambulín biztonságos állapotát és az alkatrészek rögzítését.

10.2 A trambulín szállítása (áthelyezés távolra)

Ha nagyobb távolságra kívánja elszállítani a trambulint, előtte szerelje szét. A szétszereléssel kapcsolatban bővebb információt a „9. Üzemen kívül helyezés” című szakasz tartalmaz.

11. Zord időjárási viszonyok

Zord időjárási viszonyok esetén (vihar, zivatar, hóesés vagy jégeső) biztosítsa és szerelje szét a trambulint. A szétszereléssel kapcsolatban bővebb információt a „9. Üzemen kívül helyezés” című szakasz tartalmaz.

FIGYELMEZTETÉS!

A trambulint viharban, zivatar és erős szél esetén tilos használni! Szerelje szét a trambulint, ha az időjárás-előrejelzés viharos szelet vagy télies viszonyokat jelez.

Vihar és/vagy zivatar előrejelzése esetén a következő alkatrészeket szerelje le és tárolja zárt helyen:

- védőháló (12)
- hálótartó rudak (3/4)
- keretvédő (7)
- rugók (14)
- ugrófelület (6)

Hóesés és alacsony hőmérséklet esetén takarja le a trambulint.

Megjegyzés

Ha ponyvát használ, rögzítse azt úgy, hogy a szél ne tudja elfújni.

Erős szél esetén rögzítse a trambulint acélcövekekkel a talajhoz vagy súlyokkal, például homok- vagy vizes zsákokkal. Távolítsa el azokat a részeket, amikbe a szél belekaphat, mint például a védőhálót (12), a hálótartó rudakat (3/4), a keretvédőt (7) és az ugrófelületet (6).

12. Ugrási technikák

A következőkben fontos információkat és tippeket olvashat a különféle ugrási technikákról, valamint arról, hogy hogyan viselkedjen ugrás közben.

- A trambulín tulajdonságainak megismerése érdekében kezdje néhány egyszerű ugrással (alapugrás).
- Ne ugorjon túl magasra, és próbálja végig kontroll alatt tartani az ugrást.
- Minden esetben az ugrófelület fehér jelöléséről ugorjon el, és oda is próbáljon visszaérkezni! Ügyeljen arra, hogy ne a peremre érkezen!
- Gyakorolja az ugrás megszakítását, mielőtt bonyolultabb ugrásba kezd! Hajlítsa be kissé a térdét, amikor a trambulínra érkezik (lásd „12.2 Az ugrás megszakítása” című szakasz).
- Korlátozza a folyamatos használat idejét. Rendszeresen iktasson be szünetet.

12.1 A balesetmentes trambulinozás 11 arany szabálya

Az alábbiakban a balesetmentes trambulinozás 11 arany szabályát olvashatja Dr. med. Dr. disc. pol. Homayun Gharavitól, aki neves sportorvos, sporttudós, ötszörös olimpiai orvos és a Német Alkalmazott Sportorvosi Akadémia (DAASM) alapítója.

1. Gyerekek

A gyerekek intuitív módon tökéletesen mozognak, és azonnal elkezdhetnek trambulinozni, amint a trambulin reagál a testsúlyukra. Ha túl könnyűek, a trambulinra jellemző rugózás nem lép fel. Ezért a gyermeke intuitív módon csak olyan magasra fog ugrani, amit a leérkezés során kontrollálni is tud. Biztonságos módja annak, hogy gyermeke izomzatát már korán a testsúlyához igazítsa, és gyakorolja az életkorának megfelelő koordinációt.

2. Felnőttek

Felnőttként, különösen akkor, ha nem mozog rendszeresen, a trambulinon fokozottan ki van téve a sérülés kockázatának. Ennek oka a túlzott magabiztosság. A trambulinozás szórakoztató, gyorsan felébreszti bennünk a játékos gyermeket. A legtöbb esetben azonban az izmok nem bírják el a testsúlyát, különösen, ha még a gyorsulás is hozzáadódik. Ezért lassan kezdje, és először maradjon jóval az alatt az ugrásmagasság alatt, amiben valójában biztos lenne. Az alapvető ugrásokkal kapcsolatos további információk a „12.3 Alapugrás”, „12.4 Térdelő ugrás” és „12.5 Ülő ugrás” című szakaszokban találhatók.

3. Biztosítás

FIGYELMEZTETÉS!

Az ugrálás megkezdése előtt mindig zárja be a háló nyílását.

Mindig győződjön meg róla, hogy a trambulin bejárata (a cipzár és a biztonsági zár) teljesen zárva van, mielőtt elkezdené az ugrást.

4. Csak egyedül

FIGYELMEZTETÉS!

Egyszerre csak egy fő használhatja. Összeütközés veszélye!

Ha többen ugrálnak egyszerre, nagyobb a balesetveszély. Különösen akkor, ha nagyok és kicsik ugranak együtt. Ennek során a kisebb testsúlyú személy sokkal nagyobb balesetveszélynek van kitéve. Ha egynél több személy mozog egyszerre a trambulinon, gyorsan irányíthatatlanná válhat az ugrási magasság és a leérkezés. Ne kockáztassa a saját és a védelmére szorulóknak egészségét.

5. Ne bízza el magát!

FIGYELMEZTETÉS!

Ne szaltózzon. A fejre vagy tarkóra történő érkezés súlyos sérülést, bénulást vagy akár halált is okozhat!

FIGYELMEZTETÉS!

Ne végezzen merész ugrásokat, illetve ne ugorjon túl magasra vagy a védőhálónál magasabbra!

A trambulinozást élvezni kell, a rosszul sikerült leérkezések pedig ártalmasak lehetnek az egészségre. Ne próbálkozzon tehát olyan ugrásokkal, amelyet (még) nem sajátított el. Profi edző nélkül ne bízassa erre se saját magát, se a gyermekeit!

6. Felügyelet

FIGYELMEZTETÉS!

Felnőtt felügyelete szükséges.

Ne engedje gyermekeit felügyelet nélkül ugrálni. A gyermekeket mindig felügyelni kell, hogy esetleges helytelen viselkedésnél gyorsan be lehessen avatkozni és orvosolni a helyzetet.

7. Kockázat csökkentése

FIGYELMEZTETÉS!

Mielőtt a trambulínba belépne, győződjön meg arról, hogy nincsenek emberek, állatok vagy tárgyak sem alatta, sem benne! Ez ugyanis az állatok és a használó számára is balesetveszélyes!

Ügyeljen arra, hogy gyermeke mindig egyedül ugráljon – mégpedig mindenféle játék, labda és hasonlók nélkül, hogy csökkentse a balesetveszélyt.

8. Tájékozódás

FIGYELMEZTETÉS!

Mindig az ugrófelület közepén ugráljon. Soha ne a szélén!

Az ugrófelületen található jelölés közepén ugráljon. Ez segít a tájékozódásban és a középre érkezésben.

9. Cipő nélkül

FIGYELMEZTETÉS!

Lábbeli nélkül ugráljon.

A trambulint alapvetően cipő nélkül használjuk. A cipő okozta szennyeződések károsíthatják/gyengíthetik az ugrófelületet. A legjobb a csúszásmentes zokni.

10. Ellenőrzés

FIGYELMEZTETÉS!

Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulínon nem található-e sérülés, elhasználódás nyoma, repedések, és nem hiányoznak-e alkatrészek!

Szemmel látható hibák vagy hiányosságok esetén tilos használni.

A szülőknek minden ugrás előtt ellenőrizniük kell a trambulín műszaki állapotát, hogy elég szilárd és stabil-e. A trambulínok általában állandóan ki vannak téve a szélnek és az időjárásnak. A sérült ugrófelületet, védőhálót, keretvédőt és rugókat ki kell cserélni.

11. Trambulinozás után

FIGYELMEZTETÉS!

Ne ugrással hagyja el a trambulint.

Már néhány perc elég a trambulínon ahhoz, hogy az első lépések a szilárd talajon furcsának tűnjenek. Vegye figyelembe, hogy az idegrendszerének újra kell alkalmazkodnia a gravitációhoz. Közvetlenül a trambulinozás után néhány percre kerülje az ugrálást és a kemény talajra való leérkezést.

12.1.1 Miért jó a trambulinozás?

- A trambulinozás olyan fizikai tevékenység, amely kíméletes, organikus erőgörbével játékosan és ízületkímélő módon edzi az izmokat, az inakat, a csontokat és az idegrendszert.

- A neuromotoros rendszerünk – a minden mozgásunkat irányító idegsejtekből álló rendszer – a trambulínon más ingereknek van kitéve, mint a trambulínon kívül a szilárd talajon. Az agyunk egész intuitív módon alkalmazkodik a trambulín rugózó erőihez. Ugyanez történik akkor is, amikor elhagyjuk a trambulínt, és kemény, nem rugózó talajon kell járnunk. Az alkalmazkodás mindkét irányban neuromotoros tanulást jelent. Fontos szerepet játszanak koordinációs képességeink edzésében és kialakításában, amit különösen gyermekkorban, 8 és 12 éves kor között célszerű fejleszteni.
- Ha változó erőkkkel kerülünk kapcsolatba és megtanuljuk uralni őket, akkor azt a képességünket fejlesztjük, hogy az előre nem látható változásokkal szemben védekezzünk. Ezt nevezzük „rezilienciának”. Minél nagyobb a rezilienciánk, azaz a rugalmas ellenállási képességünk, annál hatékonyabb az esések megelőzése, mivel az esések a legtöbb esetben azt jelentik, hogy nem tudjuk kontrollálni a váratlan erőket.
- Bizonyos betegségeknél, például csonttritkulás vagy előrehaladott reumatoid arthritis esetén a trambulinozás veszélyes lehet, ezért tilos. A trambulinozás a csontsűrűségtől függően előnyös vagy akár kockázatos is lehet. Ezért kérdezze meg orvosát vagy ortopédusát, mielőtt meglévő betegség esetén trambulín használatába kezdene.

12.1.2 Milyen a jó trambulín?

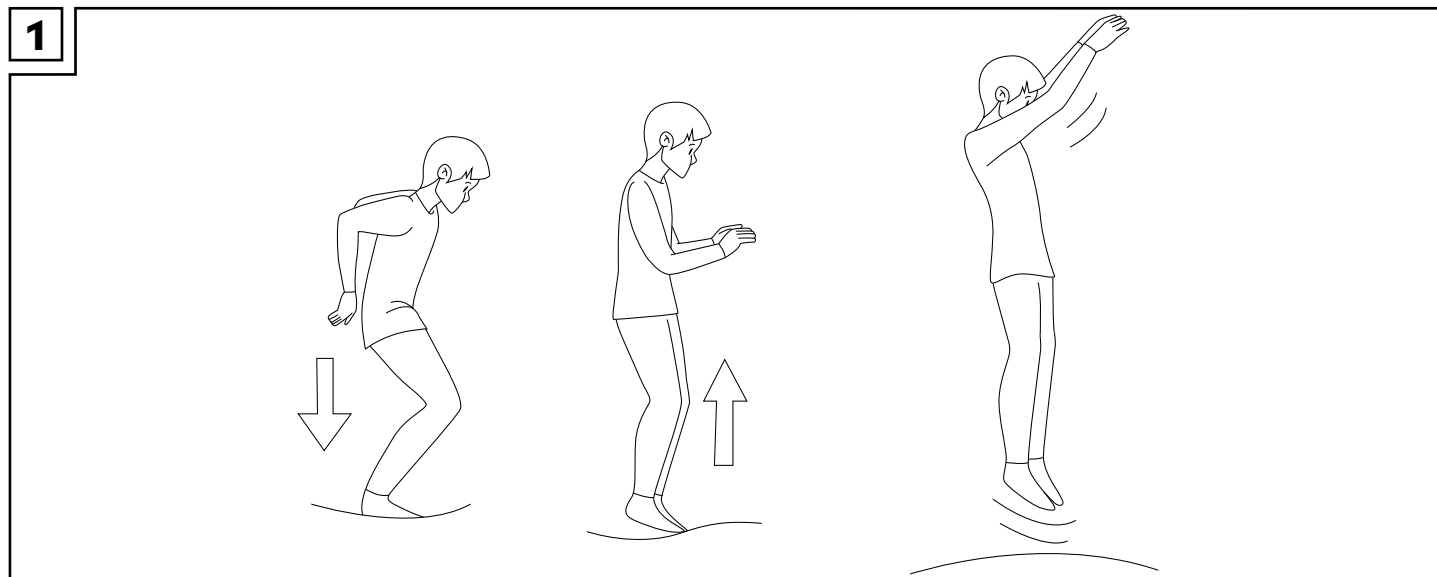
- **Stabilitás! A jó trambulín biztosan áll.**
- A terméknek extra széles lábszerkezete van, amin rendkívül biztonságosan áll.
- A hosszabb rugók lágyabb leérkezést és hosszabb gyorsulási utat biztosítanak. Ez kíméli az ízületeket, és nagyobb biztonságérzetet nyújt.
- A védőhálónak erős, stabil befogásra van szüksége. A termék védőhálóját dupla gyűrűs keretbe van rögzítve, ami a hálónak homorú vezetést biztosít. A homorú hálóvezetésnek köszönhetően a felhasználó jobban középre kerül az ugrófelületen. Kezdetben ez pusztán vizuálisan történik, amikor a felhasználó már érzésből tart egy bizonyos távolságot az ívelt hálótól. Ha egy irányítatlan ugrással az ugrófelület peremterületére érkezne, a homorú hálóvezetés már korábban gondoskodik a használó megfogásáról.
- Az ugrófelület közepén valamilyen jelölést kell elhelyezni a jobb tájékozódás érdekében, hogy különösen a kezdők számára jó játékteret biztosítson.

12.2 Az ugrás megszakítása

Ha meg kell szakítani egy ugrást, hajlítsa be kissé a térdét, amikor az ugrófelületre érkezik. Ezzel az ugrások lassanként veszítenek az erejükből.

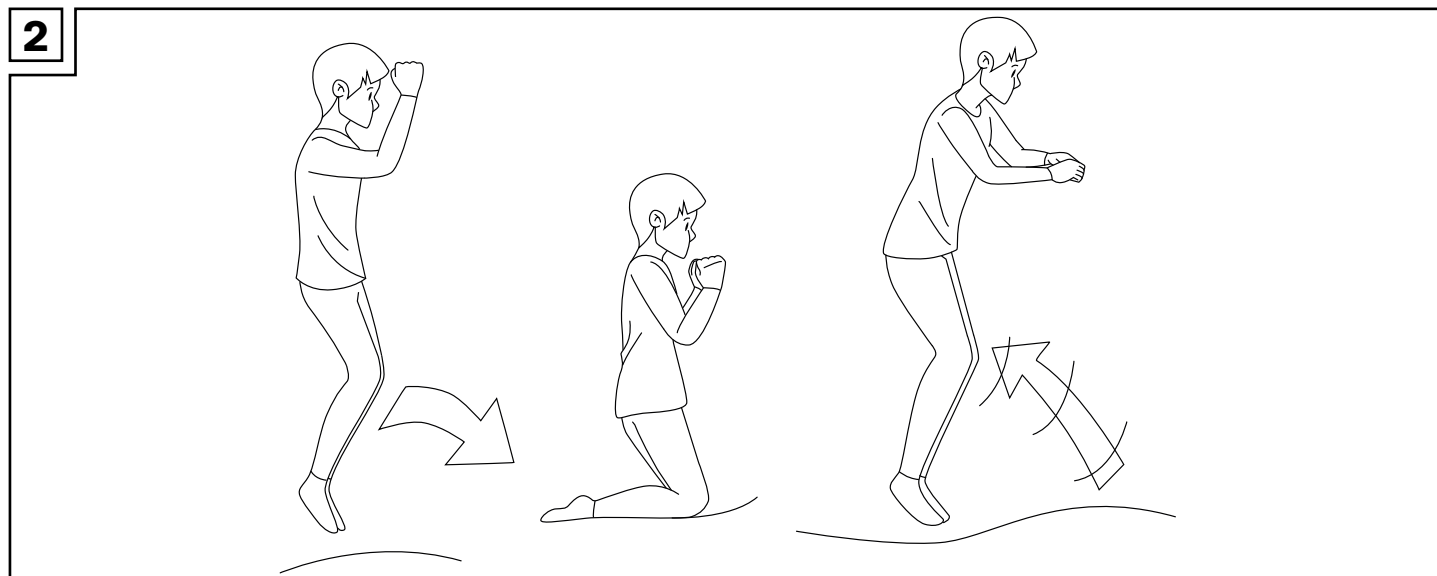
12.3 Alapugrás (1. ábra)

1. Álljon a trambulín közepére, és az ugrás során tartsa a szemét végig a jelölésen!
2. Lassan lendítse felfelé a karját, és lökje el magát a trambulínról.
3. Érkezzen vissza a jelölésre. Ne ugorjon túl magasra!



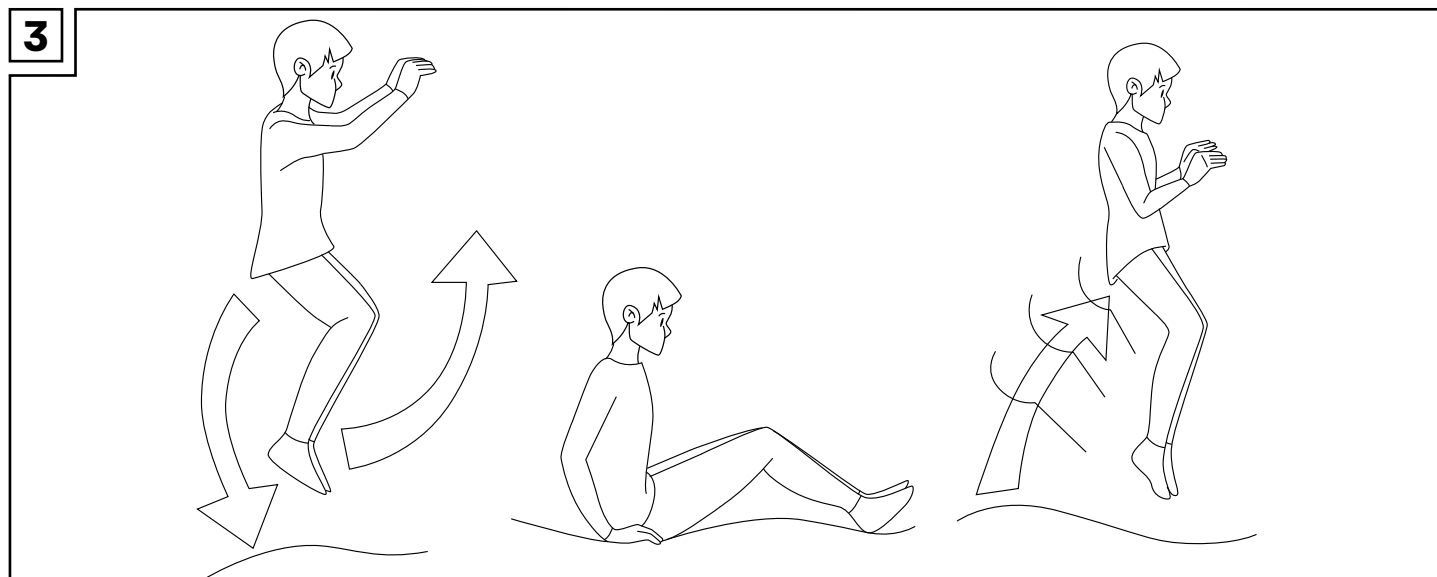
12.4 Térdelő ugrás (2. ábra)

1. Ugyanúgy ugorjon el, mint az alapugrás esetén. Most se ugorjon túl magasra!
2. Próbáljon a térdére érkezni, és közben tartsa a felső testét függőlegesen.
3. Az újbóli elrugaszkodáskor próbáljon ismét a talpára érkezni.



12.5 Ülő ugrás (3. ábra)

1. Ugyanúgy ugorjon el, mint az alapugrás esetén. Most se ugorjon túl magasra!
2. Próbáljon ülő helyzetbe érkezni. Ne nyújtsa ki a könyökét, hanem tartsa a karját és a kezét lazán a csípője mellett.
3. Az újbóli elrugaszkodáskor próbáljon ismét a talpára érkezni.



13. Karbantartás

A trambulín minőségének és biztonságának megőrzése érdekében fontos a karbantartás. Tartsa be a következőket, hogy hosszú ideig örömet lelhesse a trambulínban.

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A trambulínszezon kezdetén és alatta, rendszeres időközönként végezze el a következő ellenőrzéseket. Az ellenőrzések elmaradása súlyos sérüléseket eredményezhet.

- Minden éles és hegyes tárgyat tartson távol a trambulintól, mert azok az ugrófelület sérülését okozhatják.
- Ne használja a trambulint:
 - ha az ugrófelület lyukas vagy repedt.
 - ha az ugrófelület nem feszes.
 - ha a váz egyik eleme meghibásodott.
 - ha a keretvédő sérült, hiányzik vagy nincs rögzítve.
 - ha a rugók sérültek vagy hiányoznak. Haladéktalanul cserélje ki őket.
 - ha a csavarok és csavaranyák kilazultak. Szükség esetén minden csavart és csavaranyát húzzon meg újra.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a trambulínon nem található-e sérülés, és nem hiányoznak-e alkatrészek. A következő kopó alkatrészeket rendszeresen ellenőrizni kell az elhasználódás jeleinek szempontjából: az összes takarást és éles szegélyt, beleértve az ugrófelületet, a keretvédőt, a védőhálót és a hálótartó rudak szivacsburkolatát. Szükség esetén cserélje ki a hibás alkatrészeket.
- A trambulín minden használata előtt vizsgálja meg, hogy a csövek, az illesztések és a rögzítőcsapok/szegecsek nem sérültek-e, és az ugrálás során nem tudnak-e kilazulni.
- Az elhasználódás bármilyen jele esetén cserélje ki a védőhálót.
- Háromévente cserélje ki a védőhálót, az ugrófelületet és a biztonsági elemeket.

14. Ápolás

A trambulin hosszú élettartama érdekében rendszeresen ellenőrizze az ugrófelület és a trambulin belső részének tisztaságát.

A trambulint az alábbiak szerint tisztítsa:

1. Távolítson el a trambulinról minden szennyeződést, pl. lehullott faleveleket.
2. Nedves kendővel törölje le az eső okozta lerakódásokat.
3. Ezután száraz kendővel törölje teljesen szárazra a megtisztított helyeket.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz, mert károsíthatják az anyagot.

15. Tárolás

A trambulin egyes részeinek tárolásához szerelje szét a következőket:

- védőgyűrű (körrúd (11), összekötő elemek (10))
- védőháló (12)
- hálótartó rudak (3/4)

Ezeket az elemeket száraz és tiszta állapotban, szobahőmérsékleten tárolja. A szétszereléssel kapcsolatban bővebb információt a „9. Üzemen kívül helyezés” című szakasz tartalmaz.

FIGYELMEZTETÉS!

A trambulin szakszerűtlen tárolása és használata annak idő előtti elhasználódását, esetleg a szerkezetének törését eredményezheti.

Megjegyzés

A trambulin többi alkatrészének téliesítéséhez terítsen ponyvát a trambulinra, majd úgy rögzítse, hogy ellenálljon a szélnek és az időjárás hatásainak.

A trambulin alkatrészeit száraz és tiszta állapotban, szobahőmérsékleten tárolja.

16. Tartozékok (külön rendelhetők)

Ehhez a trambulinhoz a szerviz címe alatt a következő tartozékokat rendelheti meg:

- létra
- ugrófelület
- védőháló
- keretvédő
- rugók
- hálótartó rudak
- rugófeszítő
- körrudak
- összekötő elemek
- időjárás elleni védelem

Megjegyzés

Kizárólag eredeti pótalkatrészeket és eredeti tartozékokat használjon. Ezek a szerviz címén rendelhetők meg.

17. Tudnivalók a hulladékkezelésről

 A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználódott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.

 Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

18. A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre. Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárát. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorai értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 496351_2504

 Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Szószedet

Ugrófelület

Az ugrófelületet rugók rögzítik a trambulin állványához. Az ugrófelület az a terület, ahol az ugrálás történik.

Keretvédő

A keretvédő a trambulinon az ugrófelület és a trambulin váza között helyezkedik el. Ez védi meg a trambulinon ugrálót attól, hogy sérülést szenvedjen a kifeszített rugóktól.

Védőháló

A védőháló akadályozza meg, hogy véletlenül leessenek vagy leugorjanak a trambulinról.

Rugó

A rugók teszik lehetővé a magasba ugrást az ugrófelületről. Rugalmas rögzítést biztosítanak az ugrófelület és a trambulin állványa között.

Rugófesztő

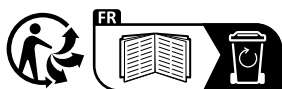
A rugófesztő egy fontos szerszám, amivel a feszes rugókat a trambulin vázához lehet illeszteni. Rugófesztő nélkül tilos a rugókat a trambulin vázához rögzíteni! Különben balesetveszélyes.

Létra

A létra be- és kijutási segédeszközként szolgál. Szilárdan a kerethez van rögzítve a keretvédő alatt. Egyszerre mindig csak egy személy használhatja.

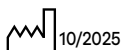
Biztonsági zár

A biztonsági zár a védőháló cipzárján helyezkedik el. Ez is akadályozza a bejutást a zárt trambulinba, amikor abban valaki tartózkodik. A biztonsági zárat a cipzárral együtt mindig zárni kell.



quefairedemesdechets.fr

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: GT-17224

0925.2025 / AM 11:38

IAN 496351_2504

8