

Ultra fit®

DE

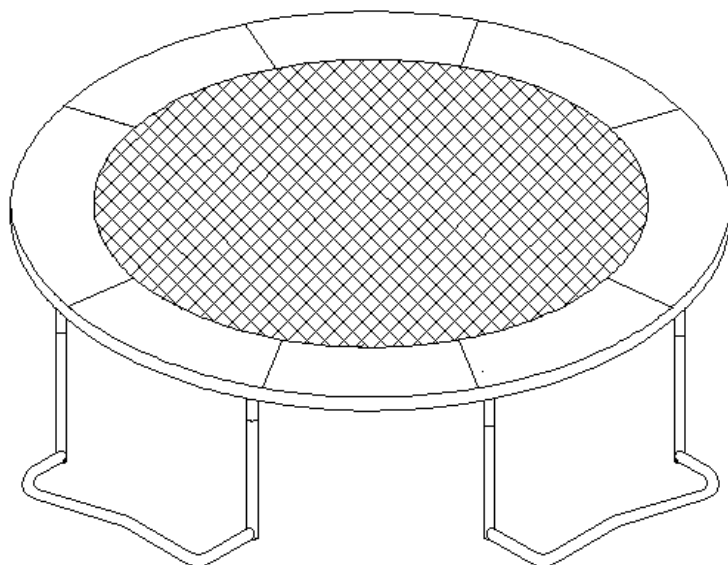
Trampolin Jumper 305/366/430
Montage, Aufbau, Pflege, Wartung und Betriebsanleitung

GB

Trampoline Jumper 305/366/430
Assembly, set-up, care, maintenance and operating instructions

FR

Trampoline Jumper 305/366/430
Montage, emplacement, entretien, maintenance et instructions de service



DE

 WARNUNG

VOR DEM ZUSAMMENBAU UND DER BENUTZUNG DIESES TRAMPOLINS MÜSSEN SIE DIE ANLEITUNGEN IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG SORGFÄLTIG LESEN UND BEFOLGEN. BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF BZW. GEBEN SIE DIESE ANLEITUNG WEITER WENN SIE DIESES TRAMPOLIN VERKAUFEN SOLLTEN.

DIESES TRAMPOLIN DARF NUR ZUSAMMEN MIT DEM DAZUGEHÖRIGEN NETZ BENUTZT WERDEN.

EINFÜHRUNG

Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, stellen Sie sicher, dass Sie alle Informationen in dieser Gebrauchsanweisung sorgfältig gelesen haben und befolgen.

Wie bei jeder anderen Freizeitaktivität auch, können sich die Teilnehmer verletzen. Zur Vermeidung von Verletzungen, stellen Sie bitte sicher, dass Sie die entsprechenden Sicherheitsvorschriften und Tipps einhalten.

Der falsche Gebrauch oder Missbrauch von diesem Trampolin ist gefährlich und kann zu ernsthaften Verletzungen führen!

- Dieses Trampolin ist ein Sportgerät und kein Spielzeug.
- Trampoline sind zurückspringende Geräte und befördern den Benutzer in ungewohnte Höhen und verschiedene Körperhaltungen.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf eine Abnutzung der Matte und auf lockere oder fehlende Teile.
- In dieser Gebrauchsanweisung werden Hinweise zum richtigen Zusammenbau, zur Pflege und Wartung, zur Sicherheit, Warnungen und zu den richtigen Techniken zum Springen gegeben. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen sich mit diesen Anleitungen vertraut machen. Jeder, der sich für die Benutzung dieses Trampolins entscheidet, muss sich seiner eigenen Grenzen bezüglich der unterschiedlichen Sprünge mit diesem Trampolin bewusst sein.

! WARNUNG



NIE MEHR ALS EINE PERSON GLEICHZEITIG AUF DEM TRAMPOLIN! MEHRERE SPRINGER ERHÖHEN DIE VERLETZUNGSGEFAHR WIE Z.B. DER BRUCH DES GENICKS, BEINES ODER RÜCKENS.



WENN SIE AUF DEM KOPF ODER NACKEN LANDEN, KANN DIES ZU EINER LÄHMUNG ODER ZUM TOD FÜHREN! MACHEN SIE KEINE SALTOS, DA DIES DAS RISIKO, AUF DEM KOPF ODER NACKEN ZU LANDEN, VERGRÖßERT!

KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT VOR JEDER ART KÖRPERLICHEN TRAININGS

- Ein ausreichender Freiraum in der Höhe ist erforderlich. Es wird ein Freiraum von mindestens 7,3 m ab Fußboden empfohlen. Achten Sie darauf, dass keine Kabel, Äste oder andere Gefahrenquellen in den Freiraum hineinragen.
- Seitlicher Freiraum ist notwendig. Stellen Sie das Trampolin nicht in die Nähe von Wänden, Bauwerken, Zäunen und anderen Spieleinrichtungen. Achten Sie auf allen Seiten des Trampolins auf einen ausreichenden Freiraum.
- Stellen Sie das Trampolin vor der Benutzung auf eine ebene Fläche. An schattigen Plätzen oder in Innenräumen kann eine Beleuchtung erforderlich sein.
- Sichern Sie das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung.
- Entfernen Sie jegliche Hindernisse unterhalb des Trampolins.
- Der Eigentümer und die Aufsichtspersonen des Trampolins sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer die in dieser Anleitung angegebenen Methoden kennen.
- Versuchen Sie oder erlauben Sie keine Saltos. Wenn Sie auf dem Kopf oder Nacken landen, kann dies zu ernsthaften Verletzungen, Lähmung oder zum Tod führen, selbst wenn Sie in der Mitte der Trampolinfläche landen.
- Lassen Sie nicht mehr als eine Person auf dem Trampolin zu. Die gleichzeitige Benutzung durch mehr als eine Person kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
- Das Trampolin nur mit einer erfahrenen, kenntnisreichen Aufsicht benutzen.
- Kontaktieren Sie den Hersteller für zusätzliche Informationen über das Trampolingerät.

! WARNUNG

- Trampoline höher als 51 cm sind für die Benutzung durch Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.
- Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Stellen Sie sicher, dass die Rahmenpolsterung richtig und sicher sitzt. Ersetzen Sie jegliches abgenutzte, defekte oder fehlende Teil.
- Steigen Sie auf das Trampolin bzw. davon herunter. Es ist eine gefährliche Übung, vom Trampolin auf den Boden oder vom Boden auf das Trampolin zu springen. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett auf andere Gegenstände. Nicht nach einer Mahlzeit benutzen.
- Stoppen Sie das Springen, indem Sie die Knie beugen, sobald die Füße die Trampolinfläche berühren. Lernen Sie diese Übung zu allererst, bevor Sie andere Übungen versuchen.
- Lernen Sie sorgfältig grundlegende Sprünge und Körperbewegungen, bevor Sie fortgeschrittenere Übungen versuchen. Eine große Anzahl von Trampolinübungen kann durch die Kombination und unterschiedliche Abfolge von grundlegenden Sprüngen und Körperbewegungen durchgeführt werden.
- Springen Sie nicht zu hoch. Bleiben Sie niedrig, bis Sie das Springen und wiederholte Landen in der Mitte des Trampolins beherrschen. Selbstkontrolle ist wichtiger als Höhe.

- Richten Sie die Augen auf die Umfassung des Trampolins und halten Sie den Kopf dabei aufrecht. Dies hilft der Kontrolle beim Springen.
- Springen Sie nicht, wenn Sie müde sind. Halten Sie die Übungszeiten kurz.
- Sichern Sie das Trampolin richtig, wenn es nicht in Gebrauch ist. Sichern Sie es gegen unbefugte Benutzung. Wenn eine Leiter verwendet wird, sollte sie die Aufsichtsperson vom Trampolin entfernen, wenn sie das Gebiet verlässt, um den unbefugten Zugang von Kindern unter 6 Jahren zu verhindern.
- Trampoline sind für Kinder unter sechs Jahren nicht geeignet.
- Halten Sie Gegenstände entfernt, die den Übenden stören könnten. Halten Sie den Raum um das Trampolin herum frei.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol getrunken oder Medikamente eingenommen haben.
- Für Informationen zum Trainieren von Übungen kontaktieren Sie bitte einen geprüften Trampolinlehrer.
- Springen Sie nur, wenn die Trampolinoberfläche trocken ist. Wind oder ein Luftstrom sollten gleichmäßig und langsam sein. Das Trampolin darf bei böigem oder starkem Wind nicht benutzt werden.
- Lesen Sie vor der Benutzung des Trampolins alle Anleitungen, Warnungen und Hinweise zur Pflege, Wartung und Benutzung dieses Trampolins, die hier für die sichere und angenehme Benutzung dieses Gerätes beigefügt sind.

PLATZIERUNG DES TRAMPOLINS

Es ist ein Freiraum von mindestens 7,3 m Höhe erforderlich. Bezüglich des seitlichen Freiraums stellen Sie bitte sicher, dass keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, andere Freizeitgeräte (z.B. Schaukel, Swimmingpool), Stromkabel, Wände, Zäune etc. in der Nähe des Trampolins sind. Machen Sie sich zur sicheren Benutzung des Trampolins bei der Auswahl des Aufstellplatzes folgendes bewusst:

- Stellen Sie sicher, dass es auf einer ebenen Fläche aufgestellt ist
- Der Bereich gut beleuchtet ist
- Keine Hindernisse unter dem Trampolin sind
- Das Trampolin muss gegen eine unbefugte Benutzung gesichert sein, wenn es nicht benutzt wird.
- Die Oberfläche des Sprungtuchs trocken sein muss. Nicht auf einem nassen Sprungtuch springen.
- Wind oder ein Luftstrom müssen gleichmäßig und langsam sein. Das Trampolin darf bei böigem oder starkem Wind nicht benutzt werden.

Die für die Benutzung des Trampolins verantwortliche Person muss die Benutzer auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebenen Methoden aufmerksam machen. Die verantwortliche Person muss ein Erwachsener sein. Diese Person muss immer anwesend sein, wenn das Trampolin benutzt wird.



Stellen Sie das Trampolin nicht auf einen Betonboden, einen Steinboden (z.B. Fels) oder eine rutschige Fläche. Nicht in Innenräumen verwenden.

Wenn Sie diesen Anleitungen nicht folgen, erhöhen Sie dadurch die Gefahr, dass sich jemand verletzt.

Dieses Trampolin wurde mit Qualitätsmaterialien und handwerklichem Können entworfen und hergestellt. Wenn es richtig gepflegt und gewartet wird, dient es allen Springern jahrelang zum Üben, Spaß und Vergnügen sowie ein geringeres Verletzungsrisiko. Bitte folgen Sie den folgenden Anleitungen:

Dieses Trampolin ist dafür geeignet, einer bestimmten Menge an Gewicht und Benutzung zu widerstehen. Stellen Sie bitte sicher, dass immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzt. Springer sollten während der Benutzung des Trampolins entweder Socken oder Gymnastikschuhe tragen oder barfuß sein.

Seien Sie sich bewusst, dass während der Benutzung des Trampolins KEINE Straßen- oder Tennisschuhe getragen werden sollten. Zur Vermeidung von Schnitten und anderen Schäden an der Trampolinmatte dürfen keine Haustiere auf die Matte. Springer dürfen während der Benutzung des Trampolins auch keine scharfen Gegenstände bei sich haben.

Es dürfen niemals irgendwelche scharfen oder spitzen Gegenständen in der Nähe der Trampolinmatte sein.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf eine Abnutzung der Matte und lockere oder fehlende Teile. Unter bestimmten Umständen kann sich das Risiko einer Verletzung erhöhen, insbesondere bei:

- Einstiche, Ausfransungen, Risse oder Löcher in der Trampolinfläche oder der Rahmenpolsterung.
- Eine durchhängende Trampolinmatte
- Eine lockere Naht oder irgendein Verschleiß der Matte
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile (Beine und/oder Holme)
- Zerbrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Beschädigte, fehlende oder ungenügend befestigte Rahmenpolster
- Vorsprünge jeglicher Art (insbesondere scharfkantige) an Rahmen, Federn oder Matte

FALLS SIE IRGEND EINE DER VORSTEHENDEN BEDINGUNGEN ODER ETWAS ANDERES, DAS IHRER MEINUNG NACH ZU IRGEND EINEM SCHADEN AN EINEM BENUTZER FÜHREN KÖNNTE, ANTRFFEN, MUSS DAS TRAMPOLIN AUSEINANDERGEBAUT ODER AUSSER DIENST GESTELLT WERDEN, BIS DAS/DIE PROBLEM(E) GELÖST IST/SIND.

WIND

Im Fall von starkem Wind kann das Trampolin weggeblasen werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, muss das Trampolin unter einen überdachten Bereich gestellt oder auseinandergebaut werden. Eine andere Möglichkeit ist, den runden, äußeren Teil (oberer Rahmen) des Trampolins mithilfe von Seilen und Pflöcken am Boden zu befestigen. Stellen Sie anschließend sicher, dass die Verbindung nach unten zur Mitte eines Rahmenteiles reicht. Für eine sichere Befestigung müssen mindestens drei (3) Verbindungen nach unten gemacht werden. Sichern Sie nicht nur die Füße des Trampolins am Boden, da diese aus den Rahmenhalterungen gezogen werden können.

Trampoline höher als 51 cm sind für die Benutzung durch Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

NICHT IN INNENRÄUMEN VERWENDEN.

INFORMATIONEN ZUR BENUTZUNG DES TRAMPOLINS

- Zum Abbremsen eines Sprunges müssen Sie lediglich die Knie schnell beugen, bevor diese mit der Trampolinmatte in Berührung kommen. Diese Technik sollte geübt werden, während Sie die einzelnen Grundsprünge lernen. Die Bremstechnik sollte immer angewandt werden, wenn Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.
- Gewöhnen Sie sich zuerst an das Gefühl und das Springen auf dem Trampolin. Konzentrieren Sie sich auf die grundlegenden Körperpositionen und üben Sie jeden Sprung (die Grundsprünge), bis Sie ihn einfach und kontrolliert ausführen können.
- Lernen Sie zuerst den einfachsten Sprung und beherrschen Sie diesen, bevor Sie zu einem schwierigeren und fortgeschritteneren Sprung gehen. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Ihr Start- und Landepunkt auf der Matte identisch ist. Wenn Sie zum nächsten Sprung gehen, ohne den Ersten zu meistern, erhöhen Sie das Risiko, sich zu verletzen.
- Springen Sie nicht zu lange auf dem Trampolin, da Erschöpfung das Risiko, sich zu verletzen, erhöht. Springen Sie nur eine kurze Zeit und erlauben Sie dann anderen, am Spaß teilzuhaben! Erlauben Sie niemals, mehr als eine Person auf dem Trampolin zu springen.
- Die Springer sollten ein T-Shirt, kurze Hosen oder einen Pulli tragen sowie vorschriftsgemäße Gymnastikschuhe, schwere Socken oder barfuss. Wenn Sie ein Anfänger sind, können Sie zum Schutz gegen Kratzer und Schürfwunden ein langärmeliges T-Shirt und lange Hosen tragen, bis Sie die richtigen Landestellungen und -formen beherrschen. Tragen Sie auf dem Trampolin keine Schuhe mit harten Sohlen, wie z.B. Tennisschuhe, da diese das Material der Matte übermäßig abnutzen.
- Steigen Sie immer ordnungsgemäß auf das und von dem Trampolin, um eine Verletzung zu vermeiden. Setzen Sie zum richtigen Aufsteigen Ihre Hand auf den Rahmen und steigen oder rollen Sie auf den Rahmen, über die Federn auf die Trampolinmatte. Denken Sie immer daran, Ihre Hände beim Auf- und Absteigen auf den Rahmen zu setzen. Ergreifen oder steigen Sie nicht direkt auf das Rahmenpolster. Zum richtigen Absteigen bewegen Sie sich zur Seite des Trampolins, setzen Ihre Hand zur Unterstützung auf den Rahmen und steigen Sie von der Matte auf den Boden. Kleinere Kinder sollten beim Auf- und Absteigen vom Trampolin unterstützt werden.
- Springen Sie nicht waghalsig auf dem Trampolin herum, da dies das Verletzungsrisiko erhöht. Der Schlüssel für Sicherheit und Spaß auf dem Trampolin sind die Kontrolle und Meisterung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie niemals, einen anderen Springer in der Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin niemals alleine ohne Überwachung.

EINTEILUNG VON UNFÄLLEN

- Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Auf- und Absteigen vom Trampolin sehr vorsichtig. Steigen Sie NICHT auf das Trampolin, indem Sie das Rahmenpolster ergreifen, auf die Federn treten oder von irgendeinem Gegenstand (z.B. einer Terrasse, einem Dach oder einer Leiter) auf die Matte des Trampolins springen. Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr! Steigen Sie NICHT vom Trampolin, indem Sie auf den Boden herunter springen, unabhängig vom Aufbau des Bodens. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen diese eventuell Hilfe beim Auf- und Absteigen.
- Einnahme von Alkohol oder Medikamenten: Nehmen Sie KEINEN Alkohol oder Medikamente ein, wenn Sie dieses Trampolin benutzen! Dies erhöht Ihre Verletzungsgefahr, da diese fremden Substanzen Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und Ihr gesamte Körperbeherrschung beeinträchtigen.
- Immer nur ein Springer: Wenn mehrere Springer auf dem Trampolin sind (mehr als ein Springer gleichzeitig auf dem Trampolin), erhöht dies Ihr Verletzungsrisiko. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit einem anderen Springer zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Im Allgemeinen wird die leichteste Person auf dem Trampolin verletzt.

- Den Rahmen oder die Federn berühren: Bleiben Sie beim Springen auf dem Trampolin in der MITTE der Matte. Dies verringert die Verletzungsgefahr durch landen auf dem Rahmen oder den Federn. Die Rahmenpolster müssen den Trampolinrahmen immer abdecken. Springen oder steigen Sie NICHT direkt auf ein Rahmenpolster, da es nicht dazu geeignet ist, das Gewicht einer Person zu tragen.
- Verlust der Kontrolle: Versuchen Sie KEINE schwierige oder irgendeine Übung, bevor Sie nicht die Vorhergehende gemeistert haben oder wenn Sie gerade anfangen zu lernen, wie man auf einem Trampolin springt. Ansonsten erhöhen Sie Ihr Verletzungsrisiko beim Landen auf dem Rahmen, auf den Federn oder sogar ganz außerhalb des Trampolins. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Sie an der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, beugen Sie Ihre Knie schnell, wenn Sie landen. Dies ermöglicht Ihnen, die Kontrolle wieder zu erlangen und den Sprung zu stoppen.
- Saltos: Machen Sie KEINERLEI Saltos (vorwärts oder rückwärts) auf diesem Trampolin. Wenn Sie bei einem Salto-versuch einen Fehler machen, können Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen. Dies kann zum Bruch des Nackens oder Rückens führen, was zum Tod oder zu einer Lähmung führen könnte.
- Fremde Gegenstände: Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn Tiere, andere Personen oder irgendwelche Gegenstände unter dem Trampolin sind. Dies erhöht sonst die Verletzungsgefahr. Halten Sie KEINE Gegenstände in Ihrer Hand und legen Sie NICHTS auf das Trampolin, während irgendjemand darauf springt. Achten Sie darauf, was über Ihrem Kopf ist, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Äste, Kabel und andere Gegenstände oberhalb des Trampolins erhöhen Ihr Verletzungsrisiko.
- Schlechte Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht Ihr Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahlrohre, eine abgenutzte Matte, lockere oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.
- Wetter: Achten Sie bei der Benutzung des Trampolins bitte auf das Wetter. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Wenn es zu windig ist, kann der Springer die Kontrolle verlieren.

TIPPS ZUR VERRINGERUNG DES UNFALLRISIKOS

- Die Rolle des Springers bei der Verhütung von Unfällen
Das Entscheidende ist, während des Springens die Kontrolle zu behalten. Gehen Sie NICHT zu komplizierteren, schwierigeren Übungen, bevor Sie nicht die grundlegenden, elementaren Sprünge beherrschen. Erziehung ist ebenfalls sehr wichtig für die Sicherheit. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen vor der Benutzung des Trampolins. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Sie an der gleichen Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Für weitere Sicherheitstipps und Anleitungen kontaktieren Sie bitte einen geprüften Trampolinlehrer.
- Die Rolle der Aufsichtsperson bei der Verhütung von Unfällen
Aufsichtspersonen müssen alle Sicherheitsregeln und Richtlinien verstehen und durchsetzen. Die Aufsichtsperson ist dafür verantwortlich, allen Springern auf dem Trampolin sachkundige Ratschläge und Anleitungen zu geben. Wenn keine oder nur eine unzureichende Aufsicht verfügbar ist, sollte das Trampolin an einem sicheren Platz aufbewahrt, zur Verhinderung einer unbefugten Benutzung auseinandergelassen oder mit einer schweren Plane, die mit einer Kette oder einem Schloss gesichert werden und abgedeckt werden. Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, dass die Sicherheitsplakette am Trampolin angebracht ist und dass die Springer über diese Warnungen und Anleitungen informiert sind.

TRAMPOLIN-SICHERHEITSHINWEISE

SPRINGER:

- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol oder Medikamente eingenommen haben.
- Entfernen Sie vor der Benutzung des Trampolins alle harten oder scharfen Gegenstände, die Sie bei sich tragen.
- Steigen Sie kontrolliert und vorsichtig auf und vom Trampolin. Springen Sie niemals auf oder vom Trampolin und benutzen Sie das Trampolin niemals zum Springen auf oder in einen anderen Gegenstand.
- Lernen Sie immer zuerst die Grundsprünge und beherrschen Sie jeden einzelnen Sprung, bevor Sie zu schwierigeren Sprüngen übergehen. Schlagen Sie im Abschnitt Grundlegende Fähigkeiten nach, um die Grundlagen zu lernen.
- Zum Stoppen des Sprungs biegen Sie Ihre Knie, wenn Sie mit den Füßen auf der Matte landen.
- Behalten Sie während des Springens auf dem Trampolin immer die Kontrolle. Ein kontrollierter Sprung ist ein Sprung, bei dem Sie am gleichen Punkt starten und landen. Wenn Sie irgendwann das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, versuchen Sie den Sprung zu stoppen.
- Springen Sie nicht über längere Zeit oder mehrfach hintereinander sehr hoch.
- Richten Sie Ihre Augen auf die Matte, um die Kontrolle zu behalten. Anderenfalls könnten Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle verlieren.
- Lassen Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf das Trampolin.
- Bei der Benutzung des Trampolins durch Kinder muss immer eine Aufsichtsperson dabei sein.

AUFSICHTSPERSONEN

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitshinweisen vertraut. Setzen Sie zur Vermeidung bzw. Verringerung des Verletzungsrisikos alle Sicherheitsregeln durch und stellen Sie sicher, dass neue Springer die Grundsprünge lernen, bevor sie schwierigere, fortgeschrittenere Sprünge versuchen.

- Alle Springer müssen beaufsichtigt werden, unabhängig von den Fähigkeiten und dem Alter.
- Das Trampolin niemals benutzen, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte überprüft werden, bevor irgendein Springer mit dem Springen beginnt.
- Halten Sie alle Gegenstände, die den Springer beeinträchtigen könnte, vom Trampolin entfernt. Achten Sie darauf, was über, unter und um das Trampolin herum ist.
- Das Trampolin sollte gesichert werden, wenn es nicht benutzt wird, um die unbefugte Benutzung und die Benutzung ohne Aufsicht zu verhindern.

LEHRPLAN

Die folgenden Lektionen werden zum Lernen der grundlegenden Schritte und Sprünge vorgeschlagen, bevor zu schwierigeren, komplizierteren Sprüngen übergegangen wird. Lesen und verstehen Sie alle Sicherheitshinweise, bevor Sie tatsächlich auf das Trampolin steigen und es benutzen. Außerdem sollte zwischen der Aufsichtsperson und dem Schüler eine vollständige Diskussion und Vorführung von Körperbewegungen und Trampolin-Sicherheitshinweisen stattfinden.

Lektion 1

- A. Vorführung der richtigen Techniken zum Auf- und Absteigen
- B. Vorführung und Übung der Grundsprünge
- C. Stoppen (Siehe Sprung-Vorführung) mit Übung. Lernen, auf Befehl zu stoppen.
- D. Hände- und Knie-Vorführung und Übung. Der Schwerpunkt sollte auf der Vier-Punkt-Landung und der Anordnung liegen.

Lektion 2

- A. Wiederholung und Übung der in Lektion 1 gelernten Techniken.
- B. Knie-Sprung-Vorführung und Übung. Lernen Sie, auf die Knie herunter und wieder hoch zu gehen, bevor Sie versuchen, eine halbe Drehung nach links und rechts zu machen.
- C. Sitz-Sprung-Vorführung und Übung. Lernen Sie den grundlegenden Sitzsprung und schließen Sie dann einen Kniesprung und die Hände und Knie an;
- D. Wiederholung.

Lektion 3

- A. Wiederholung und Übung der in den vorhergehenden Lektionen gelernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Nach vorne Fallen – Zur Vermeidung von Verbrennungen an der Matte und zum Lehren der Position „Nach vorne Springen“, sollten alle Schüler angehalten werden, die Bauchlage (Gesicht nach unten auf den Boden) einzunehmen, während der Trainer die Positionen auf Fehler untersucht, die zu Verletzungen führen könnten.
- C. Starten Sie mit dem Hände- und Knie-Sprung und gehen Sie dann in die Bauchlage, dann auf die Matte und kehren Sie zurück auf die Füße.
- D. Üben Sie Hände- und Knie-Sprung, nach vorne Springen, zurück auf die Füße, Sitzsprung, zurück auf die Füße, Sitzsprung und zurück auf die Füße, bis Sie Routine darin haben.

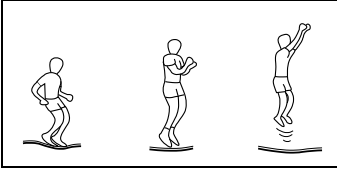
Lektion 4

- A. Wiederholung und Übung der in den vorhergehenden Lektionen gelernten Fähigkeiten und Techniken.
- B. Halbe Drehung
 - i. Starten Sie mit der Position Nach vorne Fallen und wenn Sie die Matte berühren, drücken Sie sich mit den Armen entweder nach links oder nach rechts ab und drehen Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung.
 - ii. Achten Sie darauf, dass Sie während der Drehung den Rücken parallel zur Matte und den Kopf hoch halten.
 - iii. Landen Sie nach der Drehung in der Position Nach vorne Fallen.Nach dem Beenden dieser Lektion hat der Schüler eine Grundlage in Trampolinsprüngen. Springer sollten ermuntert werden, Ihre eigenen Kombinationen zu versuchen und zu entwickeln, wobei besonders auf deren Kontrolle und Form geachtet werden sollte.
Zur Ermunterung der Schüler, Kombinationen zu entwickeln, kann das Spiel „SPRUNG“ gespielt werden. In diesem Spiel zählen die Spieler von 1 bis X. Spieler Eins startet mit einer Kombination. Spieler Zwei wiederholt den Sprung von Spieler Eins und fügt einen Sprung hinzu. Die Spieler müssen die Kombination in der richtigen Reihenfolge machen. Der erste Spieler, der einen Fehler macht, erhält den Buchstaben „S“. Das Spiel endet, wenn jemand das Wort „SPRUNG“ sagt. Der letzte verbleibende Springer ist der Gewinner! Während des Spiels ist es wichtig, die Kombinationen kontrolliert durchzuführen und keine schwierigen Sprünge zu machen, die Sie noch nicht beherrschen.

Kontaktieren Sie einen geprüften Trampolinlehrer, um Ihre Trampolinfähigkeiten weiter auszubauen.

GRUNDLEGENDE TRAMPOLINSPRÜNGE

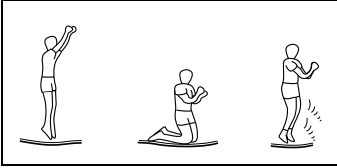
GRUNDSPRUNG



1. Starten Sie aus dem Stand, Füße schulterbreit auseinander, Kopf aufrecht und die Augen auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme kreisförmig nach vorne und oben.
3. Bringen Sie mitten in der Luft die Füße zusammen und zeigen Sie mit den Zehen nach unten.
4. Halten Sie die Füße beim Landen auf der Matte schulterbreit auseinander.

KNIESPRUNG

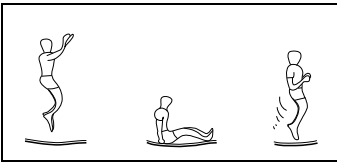
Starten Sie mit dem Grundsprung und springen Sie dabei niedrig.



- Landen Sie mit geradem Rücken und aufrechtem Körper auf den Knien und halten Sie mit Ihren Armen das Gleichgewicht.
Springen Sie in die grundlegende Sprungposition zurück, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

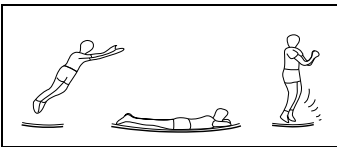
SITZSPRUNG

1. Landen Sie in einer flach sitzenden Position.



2. Platzieren Sie die Hände auf die Matte neben der Hüfte und halten Sie die Ellenbogen locker.
3. Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, indem Sie sich mit den Händen abdrücken.

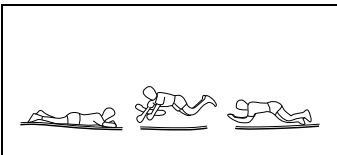
1. Starten Sie mit einem niedrigen Sprung.



NACH-VORNE-SPRINGEN

2. Landen Sie in der Bauchlage (Gesicht nach unten) und halten Sie die Hände und Arme ausgestreckt nach vorne auf der Matte.
3. Drücken Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um in den Stand zurückzukehren.

1. Starten Sie in der Bauchlage.



180-GRAD-SPRUNG

2. Drücken Sie sich mit dem rechten oder linken Arm ab (abhängig davon, in welche Richtung Sie sich drehen möchten).
3. Strecken Sie Kopf und Schultern in die gleiche Richtung und halten Sie den Rücken parallel zur Matte und den Kopf nach oben.
4. Landen Sie in der Bauchlage und Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie sich mit den Armen abdrücken.



BEGINNEN SIE IHREN SPRUNG IMMER IN DER MITTE DER MATTE.

WENN SIE MEHR ALS 30CM AUSSERHALB DER MITTE DER TRAMPOLINMATTE LANDEN, STOPPEN SIE SOFORT IHREN SPRUNG!!

STARTEN SIE IHREN SPRUNG ERNEUT VON DER MITTE DER MATTE AUS!

AUFSTELLEN DES TRAMPOLINS

Der Freiraum über dem Trampolin muss mindestens 7,3 m hoch sein. Bezüglich des seitlichen Freiraums stellen Sie bitte sicher, dass keine gefährlichen Gegenstände wie Äste, andere Freizeitgeräte (z.B. Schaukel, Swimmingpool), Stromkabel, Wände, Zäune etc. in der Nähe des Trampolins sind.

Achten Sie zur sicheren Benutzung des Trampolins bei der Auswahl des Aufstellplatzes auf Folgendes:

- Stellen Sie sicher, dass es auf einer ebenen Fläche aufgestellt ist
 - Der Bereich gut beleuchtet ist
 - Keine Hindernisse unter dem Trampolin sind
- Wenn Sie diesen Hinweisen nicht folgen, erhöhen Sie die Gefahr, dass sich jemand verletzt.

ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENBAU

Für den Zusammenbau dieses Trampolins benötigen Sie nur unser im Lieferumfang enthaltene spezielles Federspannwerkzeug. Dieses Trampolin kann in Zeiten, in denen es nicht benutzt wird, einfach auseinandergebaut und verstaut werden. Bitte lesen Sie die Anleitung zum Zusammenbau, bevor Sie damit beginnen. Es wird empfohlen, dass dieses Produkt von mindestens 2 Personen zusammengebaut wird.

VOR DEM ZUSAMMENBAU

Schlagen Sie auf dieser Seite die Teilebeschreibung und Teilenummern nach. Zu Ihrer Erleichterung werden diese Beschreibungen und Nummern in den Schritten für den Zusammenbau verwendet. Stellen Sie sicher, dass Sie alle aufgeführten Teile haben. Schlagen Sie auf dieser Seite nach, wie Sie Teile erhalten, wenn Sie welche vermissen sollten.

Verwenden Sie während des Zusammenbaus bitte Handschuhe, um Handverletzungen durch Quetschkanten zu vermeiden.

TEILELISTE

BEZUGSNR.	BESCHREIBUNG	305 cm	366 cm	430 cm
1	Sprungmatte, mit angenähten Ösen	1	1	1
2	Rahmenpolsterung/Randabdeckung	1	1	1
3	Oberer Holm mit Beinstützen	4	4	4
4	Oberer Holm	4	4	4
5	Sockel/Fuß	4	4	4
6	Vertikale Beinverlängerung	8	8	8
7	Galvanisierte Federn	64	72	88
8	Federspanner	1	1	1
9	Anleitung	1	1	1

DENKEN SIE DARAN, WÄHREND DES ZUSAMMENBAUS HANDSCHUHE ZU TRAGEN, UM QUETSCHUNGEN ZU VERMEIDEN.
ES SIND MINDESTENS 2 PERSONEN FÜR DEN ZUSAMMENBAU DES TRAMPOLINS ERFORDERLICH.

ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENBAU

SCHRITT 1 – Rahmenaufbau

Für den Zusammenbau des Rahmens sind insgesamt 20 Rohrteile erforderlich. Alle Teile mit derselben Teilenummer sind untereinander austauschbar und haben keine linke oder rechte Ausrichtung.

Schieben Sie zum Verbinden der Teile einfach das dünnere Ende eines Rohres in das breitere Ende eines anderen Rohres. Diese Anschlüsse werden Verbindungspunkte genannt.

Legen Sie alle Teile wie in ABBILDUNG 1 dargestellt aus.

A. Legen Sie alle Rahmenteile wie dargestellt aus. Achten Sie bitte in diesem Schritt besonders auf die Reihenfolge.

B. Sie müssen die folgenden Teile haben:

1. Oberer Holm mit Beinstützen (#3, 4 Stück)
2. Oberer Holm (#4, 4 Stück)
3. Sockel (#5, 4 Stück)

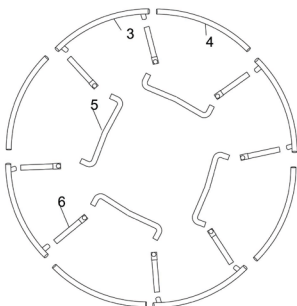
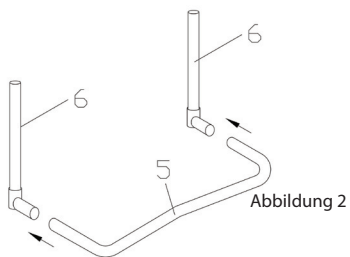


Abbildung 1

SCHRITT 2 – Zusammenbau der Auflagerung

Schieben Sie alle vertikalen Beinverlängerungen (#6) in den Sockel (#5), wie in ABBILDUNG 2 dargestellt.



SCHRITT 3 – Zusammenbau der oberen Holme

A. Bei diesem Schritt sind zwei Personen zum Zusammenbau des Trampolins erforderlich. Heben Sie eine der Auflagerungsbaugruppen aus Schritt 2 in die vertikale Position. Stecken Sie den oberen Holm mit Beinsöckel in ein Ende der Auflagerungsbaugruppe. Stecken Sie das entgegengesetzte Ende des oberen Holms mit Beinsöckel in eine zweite Auflagerungsbaugruppe, wie in ABBILDUNG 3 dargestellt.

Wiederholen Sie diesen Schritt, bis alle Auflagerungsbaugruppen an den oberen Holmen mit Beinsöckel befestigt sind.

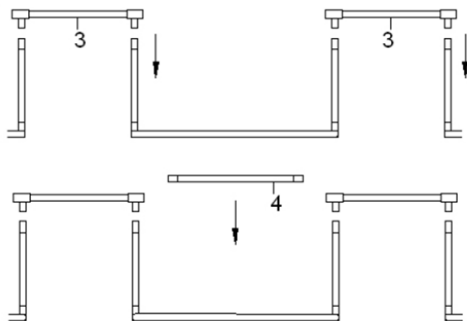


Abbildung 3

B. Befestigen Sie den oberen Holm (#3/#4) in den Lücken zwischen den vertikalen Beinverlängerungen, indem Sie diese in die Aussparungen wie in ABBILDUNG 4 dargestellt stecken.

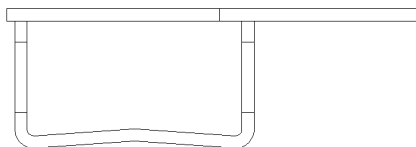


Abbildung 4

SCHRITT 4 – Befestigung der Trampolinmatte

A. Legen Sie die Trampolinmatte (#1) in den Rahmen. Dabei müssen das UltraFit Logo wie in **ABBILDUNG 5** dargestellt nach oben schauen.

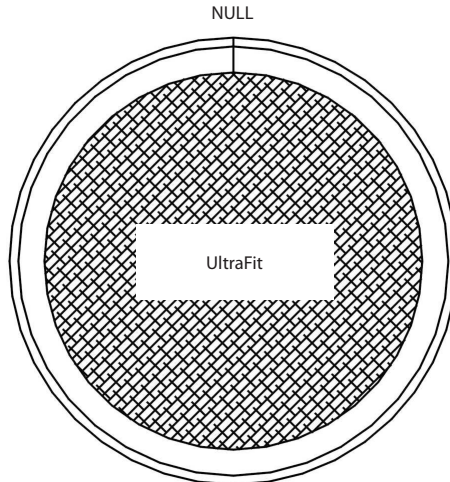


Abbildung 5

B. Insgesamt sind beim Jumper 305 -> 64 Dreieck-Ringe an der Matte angenäht und 64 Löcher im Rahmen an den Oberen Holmen. Beim Jumper 366 sind es 72 Dreieck-Ringe und 72 Löcher in den Rahmen, und beim Jumper 430 sind es 88 Ringe und 88 Löcher. Keine dieser Ringe oder Löcher sind nummeriert. Folgen Sie daher bitte sorgfältig den Anleitungen, um eine richtige Montage zu gewährleisten.

C. Wählen Sie einen beliebigen Punkt am Rahmen aus den Oberen Holmen (nennen Sie diesen NULL), wie in **ABBILDUNG 5** dargestellt.

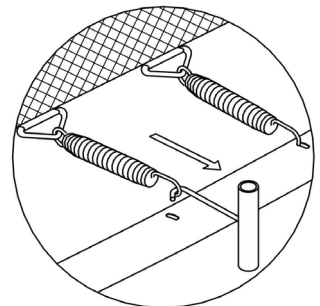
Zuerst befestigen Sie die Feder (#7) in der Richtung und Winkel (wie gezeigt) zum Hauptrahmen. Die Federn passen nur in eine Richtung, also wenden Sie bitte keine Gewalt an. Nachdem Sie den Haken der Feder im Hauptrahmen befestigt haben, drehen Sie die Feder in Richtung zur Matte wie unten gezeigt. Benutzen Sie das speziell beigelegte Werkzeug um die Federn und die Matte zusammenzuziehen und die Haken am Rahmen zu befestigen. Bitte merken Sie sich den Nullpunkt, da Sie diesen Punkt später benutzen um die Federn zu anzubringen.

ANLEITUNG ZUM SPANNEN DER FEDERN



- Für diesen Schritt sind zwei Erwachsene erforderlich.
- **VORSICHT** – Bringen Sie bitte, während Sie die Federn anbringen, nicht Ihre Hände, Beine oder Körper in die Nähe der Verbindungspunkte. Die Verbindungspunkte können zu Quetschstellen werden, da sich das Trampolin spannt.
- Tragen Sie zum Schutz Ihrer Hände schwere Arbeitshandschuhe.
- Benutzen Sie ausschließlich das mitgelieferte spezielle Federspannwerkzeug.

D. Zählen Sie beim Jumper 305 -> 32 Löcher (Jumper 366 -> 36; Jumper 430 -> 44) an den Oberen Holmen und den entsprechenden Ösen, um zu Punkt 32 beim Jumper 305 (Jumper 366 -> 36; Jumper 430 -> 44) zu gelangen. Befestigen Sie an diesem Punkt eine Feder, wie in **ABBILDUNG 6** dargestellt. Dies ist nun Punkt B.



E. Zählen Sie beim Jumper 305 -> 16 Löcher von Punkt NULL an den Oberen Holmen und den entsprechenden Ösen, um zu Punkt 16 zu gelangen. Befestigen Sie an diesem Punkt eine Feder, wie in **ABBILDUNG 6** dargestellt. Beim Jumper 366 zählen Sie bitte 18 Löcher um zu Punkt 18 zu gelangen und beim Jumper 430 -> 22 Löcher weiter um zu Punkt 21 zu gelangen. Dies ist nun Punkt A

F. Zählen Sie für das Jumper 305 -> 16 Löcher von Punkt B an den Oberen Holmen und den entsprechenden Dreieck-Ringen weiter, um zu Punkt C zu gelangen. Für das Jumper 366 zählen Sie bitte entsprechend 18 Löcher von Punkt

B weiter und für das Jumper 430 -> 22 Löcher. Befestigen Sie an diesem Punkt eine Feder, wie in ABBILDUNG 6 dargestellt. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie 4 Federn an den Punkten NULL, A, B und C befestigt haben. Diese gleichmäßige Verteilung der Spannung ist wichtig für den richtigen und einfachen Zusammenbau der Trampolinmatte, wie in ABBILDUNG 6 dargestellt.

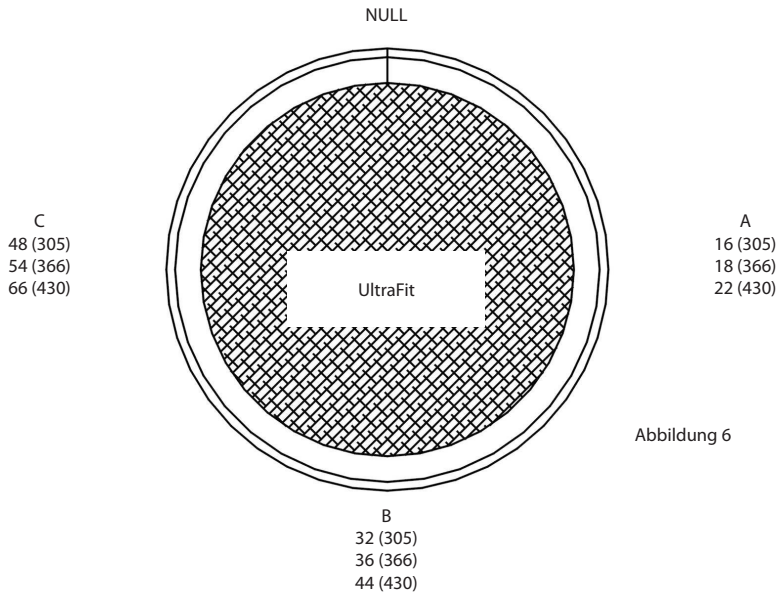


Abbildung 6

G. Befestigen Sie alle beim Jumper 305 alle 8 Löcher bzw. an den entsprechenden Ösen eine Feder, beim Jumper 366 alle 9 bzw. beim Jumper 430 alle 11 Löcher eine Feder. Zur gleichmäßigen Verteilung der Spannung und einem einfacheren Zusammenbau sollten die Federn jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Matte des Rahmens angebracht werden, d.h. erst A1 und dann C1, B1 dann D1, etc. Zusätzlich zu den vorher befestigten Federn sollten Sie Federn bei NULL, A1, A, B1, B, C1, C und D1 haben, wie in ABBILDUNG 7 dargestellt.

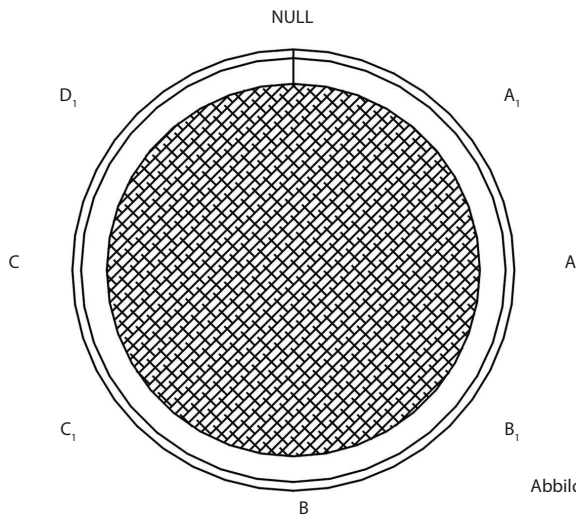


Abbildung 7

Jumper 305

Befestigen Sie an Loch 4 bzw. der entsprechenden Öse eine Feder und von dort aus wieder alle 8 Löcher eine Feder. Zur gleichmäßigen Verteilung der Spannung und einem einfacheren Zusammenbau sollten die Federn jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Matte/ des Rahmens angebracht werden, d.h. erst 4 dann 36, 12 dann 44, etc. Zusätzlich zu den vorher befestigten Federn sollten Sie Federn bei 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 und 60 angebracht haben.

Jumper 366

Befestigen Sie an Loch 5 bzw. der entsprechenden Öse eine Feder und von dort aus wieder alle 9 Löcher eine Feder. Zur gleichmäßigen Verteilung der Spannung und einem einfacheren Zusammenbau sollten die Federn jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Matte/ des Rahmens angebracht werden, d.h. erst 5 dann 41, 14 dann 50, etc. Zusätzlich zu den vorher befestigten Federn sollten Sie Federn bei 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59 und 68 angebracht haben.

Jumper 430

Befestigen Sie an Loch 6 bzw. der entsprechenden Öse eine Feder und von dort aus wieder alle 11 Löcher eine Feder. Zur gleichmäßigen Verteilung der Spannung und einem einfacheren Zusammenbau sollten die Federn jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Matte/ des Rahmens angebracht werden, d.h. erst 6 dann 50, 17 dann 61, etc. Zusätzlich zu den vorher befestigten Federn sollten Sie Federn bei 6, 17, 28, 39, 50, 61, 72 und 83 angebracht haben.

Befestigen Sie nun alle 4 Löcher bzw. den entsprechenden Ösen, eine Feder. Zur gleichmäßigen Verteilung der Spannung und einem einfacheren Zusammenbau sollten die Federn jeweils auf den gegenüberliegenden Seiten der Matte/ des Rahmens angebracht werden.

Befestigen Sie dann die übrigen Federn, indem Sie die gleiche Methode des Abzählens gleicher Löcher anwenden.



VORSICHT

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich verzählt haben, zählen sie nach und entfernen oder befestigen Sie die erforderlichen Federn, um die erforderliche Anzahl an Federn zu erhalten.

Befestigung des Rahmenpolsters



WARNUNG

Benutzen Sie das Trampolin niemals, ohne dass das Rahmenpolster befestigt ist. Binden Sie das Rahmenpolster vor jeder Benutzung richtig nach unten!!

Achten Sie darauf, dass das Sicherheitspolster des Trampolins sicher am Trampolin platziert ist.

SCHRITT 5

A. Legen Sie das Sicherheitspolster (#2) über das Trampolin, so dass die Federn und der Stahlrahmen bedeckt sind.

Achten Sie bitte darauf, dass das Sicherheitspolster alle Metallteile bedeckt. Bringen Sie die elastischen Bänder an, wie in ABBILDUNG 8 dargestellt, indem Sie die Bänder abwechselnd über den Beinsattel ausrichten.

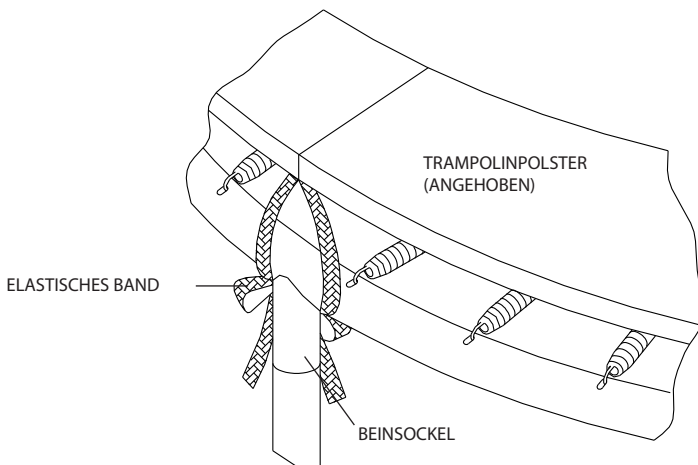
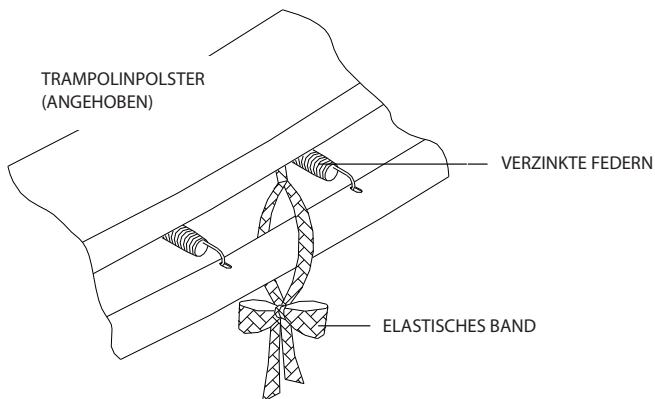


Abbildung 8

B. Ziehen Sie die elastischen Bänder, die nicht über den Beinsockeln liegen, fest, um sicherzustellen, dass das Sicherheitspolster den Rahmen bedeckt. Binden Sie die Bänder über den Oberen Holmen, wie in ABBILDUNG 9 dargestellt.



Führen Sie eine vollständige Überprüfung des Trampolins durch, um sicherzustellen, dass alle Teile angebracht und richtig befestigt sind.

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vollständig und stellen Sie sicher, dass alle Springer alle in dieser Gebrauchsanleitung und auf den verschiedenen Warnzeichen gedruckten Sicherheitshinweise vollständig verstehen. Unterrichten Sie alle Springer in den in dieser Gebrauchsanleitung beschriebenen grundlegenden Sprüngen.

WICHTIGER HINWEIS: Achten Sie vor der Benutzung des Trampolins darauf, dass das Rahmenpolster richtig am Rahmen befestigt ist und es den Rahmen und alle Federn vollständig bedeckt. Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn auch nur eine Feder oder ein Dreieck-Ring beschädigt ist oder fehlt.

DIE ANLEITUNGEN ZUR PFLEGE UND WARTUNG MÜSSEN VOR DER BENUTZUNG DES TRAMPOLINS SORGFÄLTIG GELESEN WERDEN!

AUSEINANDER BAUEN

Folgen Sie zum Auseinanderbauen einfach den SCHRITTEN 1 bis 6 in umgekehrter Reihenfolge, bis Sie die Verkleidung auseinandergebaut haben.



PFLEGE UND WARTUNG

Dieses Trampolin wurde mit Qualitätsmaterialien und handwerklichem Können entworfen und hergestellt. Wenn es richtig gepflegt und gewartet wird, dient es allen Springern jahrelang zum Üben, Spaß und Vergnügen sowie ein geringeres Verletzungsrisiko. Bitte folgen Sie den folgenden Anleitungen:

Dieses Trampolin ist dafür geeignet, einer bestimmten Menge an Gewicht und Benutzung zu widerstehen. Stellen Sie bitte sicher, dass immer nur eine Person gleichzeitig das Trampolin benutzt. Springer sollten während der Benutzung des Trampolins entweder Socken oder Gymnastikschuhe tragen oder barfuss sein. Seien Sie sich bewusst, dass während der Benutzung des Trampolins KEINE Straßen- oder Tennisschuhe getragen werden sollten. Zur Vermeidung von Schnitten und anderen Schäden an der Trampolinmatte dürfen keine Tiere auf die Matte. Springer dürfen während der Benutzung des Trampolins auch keine scharfen Gegenstände bei sich haben. Es dürfen niemals irgendwelche scharfen oder spitzen Gegenständen in der Nähe der Trampolinmatte sein.

Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf eine Abnutzung der Matte und lockere oder fehlende Teile. Unter bestimmten Umständen kann sich das Risiko einer Verletzung erhöhen, insbesondere bei:

- Einstiche, Risse oder Löcher in der Trampolinmatte.
- Eine durchhängende Trampolinmatte
- Eine lockere Naht oder irgendein Verschleiß der Matte
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, wie z.B. Beine
- Zerbrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- Beschädigte, fehlende oder ungenügend befestigte Rahmenpolster
- Vorsprünge jeglicher Art (insbesondere scharfkantige) an Rahmen, Federn oder Matte

FALLS SIE IRGEND EINE DER VORSTEHENDEN BEDINGUNGEN ODER ETWAS ANDERES, DAS IHRER MEINUNG NACH ZU IRGEND EINEM SCHADEN AN EINEM BENUTZER FÜHREN KÖNNTE, ANTREFFEN, MUSS DAS TRAMPOLIN AUSEINANDERGEBAUT ODER AUSSER DIENST GESTELLT WERDEN, BIS DAS/DIE PROBLEM(E) GELÖST IST/SIND.

WIND

Im Fall von starkem Wind kann das Trampolin weggeblasen werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, muss das Trampolin unter einen überdachten Bereich gestellt oder auseinandergebaut werden. Eine andere Möglichkeit ist, den runden, äußeren Teil (oberer Rahmen) des Trampolins mithilfe von Seilen und Pflöcken am Boden zu befestigen. Für eine sichere Befestigung müssen mindestens drei (3) Verbindungen nach unten gemacht werden. Sichern Sie nicht nur die Füße des Trampolins am Boden, da diese aus den Rahmenhalterungen gezogen werden können.

BEWEGEN DES TRAMPOLINS

Zum Bewegen des Trampolins sind zwei Personen erforderlich. Alle Verbindungspunkte müssen mit einem witterungsbeständigem Band, z.B. Isolierband, umwickelt und gesichert werden. Dies hält den Rahmen während der Bewegung intakt und verhindert, dass sich die Verbindungspunkte verschieben und trennen. Heben Sie das Trampolin zum Bewegen etwas vom Boden und halten Sie es horizontal. Für alle anderen Arten von Bewegung muss das Trampolin auseinandergebaut werden.



 **WARNING**

YOU MUST CAREFULLY READ AND UNDERSTAND THESE OPERATING INSTRUCTIONS BEFORE PUTTING TOGETHER AND USING THIS TRAMPOLINE. KEEP THESE OPERATING INSTRUCTIONS SO THAT YOU CAN REFER BACK TO THEM LATER OR PASS THEM ON IF YOU SELL THIS TRAMPOLINE.

THIS TRAMPOLINE MAY ONLY BE USED TOGETHER WITH THE NET THAT COMES WITH IT.

INTRODUCTION

Before you use this trampoline, carefully read all information in these operating instructions and make sure you follow it. Just like any other leisure activity, there is a risk of injury. To avoid injuries, ensure that you observe the corresponding safety regulations and tips.

Misuse of this trampoline is dangerous and can lead to serious injuries!

- Trampolines are bouncy appliances that transport the user into unusual heights and different postures.
- Check the trampoline before every use for a worn mat or loose or missing parts.
- These operating instructions provide tips on the correct assembly, care and maintenance, safety, warnings and the right jumping techniques. All users and spotters must familiarize themselves with these operating instructions. Everyone who decides to use this trampoline must be aware of their own limitations with regard to the various jumps on this trampoline.



CONSULT YOUR DOCTOR PRIOR TO ANY KIND OF PHYSICAL TRAINING



THE TRAMPOLINE SHOULD ONLY BE USED BY ONE PERSON AT A TIME! IF THERE ARE SEVERAL TRAMPOLINISTS, THERE IS A GREATER RISK OF BREAKING YOUR NECK, LEG OR BACK.



FALLING ON YOUR HEAD OR NECK MAY RESULT IN PARALYSIS OR DEATH! DO NOT PERFORM ANY SOMERSAULTS AS THIS INCREASES THE RISK OF FALLING ON YOUR HEAD OR NECK!

- Make sure there is sufficient space for you to jump up high. A space of at least 7.3 m from the floor is recommended. Make sure that neither cables, branches or other sources of danger jut into the space.
- It is necessary to have space to the side. Don't place the trampoline near walls, buildings or fences and other games facilities. Make sure there is sufficient space on all sides of the trampoline.
- Prior to use, place the trampoline on a level surface. In shady places or inside, lighting may be necessary
- Secure the trampoline against unauthorized and unsupervised usage.
- Remove all obstacles below the trampoline.
- The owner and the spotter of the trampoline are responsible for all users being familiar with the methods described in these instructions.
- Do not attempt or permit any somersaults. If you land on your head or neck, this can lead to serious injuries, paralysis or death even if you land in the middle of the trampoline.
- The trampoline should only be used by one person at a time. Simultaneous use by more than one person can lead to serious injuries.
- Only use the trampoline with an experienced, skilled spotter.
- Contact the manufacturer for additional information about the trampoline.



- Trampolines higher than 51 cm are not suitable for use by children under the age of six.
- Check the trampoline before every use. Make sure that the frame padding is properly and securely positioned. Replace any worn, defective or missing parts.
- Climb on the trampoline or down from it. It is a dangerous exercise to jump from the trampoline on to the floor or from the floor on to the trampoline. Do not use the trampoline as a springboard to jump on to other objects. Do not use after a meal.
- Stop jumping by bending your knees as soon as your feet touch the trampoline surface. Learn this exercise first before trying out other exercises.
- Learn carefully thought out jumps and movements before attempting more advanced exercises. A large number of trampolining exercises can be performed by the combination and different sequence of basic jumps and movements.
- Do not jump too high. Stay low until you have mastered jumping and repeatedly landing in the middle of the trampoline. Self-control is more important than height.
- Focus your eyes on the outline of the trampoline and keep your head upright. This helps you to control your jumping.

- Do not jump if you are tired. Keep the exercise times short.
- Properly secure the trampoline when it is not in use. Secure it against unauthorized usage. If a ladder is being used, the spotter should remove this from the trampoline if they leave the area in order to prevent unauthorized access by children under the age of six.
- Trampolines are not suitable for children under the age of 6.
- Keep objects faraway that could get in the way of the trampolinist. Keep the space around the trampoline free.
- Do not use the trampoline if you have drunk alcohol or taken medicine.
- For information on practicing exercises, please contact a qualified trampolining teacher.
- Only jump if the surface of the trampoline is dry. Wind or an air current should be even and slow. The trampoline may not be used in gusty or strong wind.
- Before using the trampoline, read all instructions, warnings and tips on care, maintenance and use of this trampoline that are enclosed here to ensure the safe and enjoyable use of the trampoline.

POSITIONING THE TRAMPOLINE

A space of at least 7.3 m in height is necessary. With regard to the space at the sides, please ensure that there are no dangerous objects such as branches, other leisure appliances (e.g. swing, swimming pool), electricity cables, walls, fences, etc. near the trampoline. To ensure safe use of the trampoline, be aware of the following when choosing where to put it:

- Make sure it is placed on a level surface.
- The area is well lit
- There are no obstacles on the trampoline
- The trampoline must be secured against unauthorized usage when it is not in use.
- The surface of the mat must be dry. Do not jump on a wet mat.
- Wind or an air current should be even and slow. The trampoline may not be used in gusty or strong wind.

The person responsible for the use of the trampoline must make the users aware of the methods stated in these operating instructions. The responsible person must be an adult. This person must always be present when the trampoline is in use.



Do not place the trampoline on a concrete floor, a stone floor (e.g. rock) or a slippery surface.
Do not use inside.

If you do not follow these instructions, you increase the risk of somebody being injured.

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and handcraftsmanship. If proper care and maintenance is performed, all trampolinists can benefit from this with years of practice, fun and enjoyment, as well as a lower risk of injury. Please follow the instructions below:

This trampoline is suitable for withstanding a certain amount of weight and usage. Please ensure that the trampoline is only used by one person at a time. When using the trampoline, trampolinists should either wear socks or gym shoes or go barefoot. Be aware that you shouldn't wear ANY walking or tennis shoes when using the trampoline. To avoid cuts and other damage on the trampoline mat, keep animals away from the mat. When using the trampoline, trampolinists may not carry any sharp objects with them.

No sharp or pointed objects may be placed near the trampoline mat.

Check the trampoline before every use for a worn mat or loose or missing parts. Certain circumstances can increase the risk of an injury, in particular:

- Tears, fraying, rips or holes in the trampoline surface or the frame padding.
- A drooping trampoline mat
- A loose seam or a worn mat
- Twisted or broken frame parts (legs and/or bars)
- Broken, missing or damaged springs
- Damaged, missing or insufficiently attached frame padding
- Any kinds of parts sticking out (in particular those with sharp edges) on the frame, springs or mat

IF YOU COME ACROSS ANY OF THE ABOVE CONDITIONS OR ANYTHING ELSE THAT YOU THINK COULD LEAD TO ANY DAMAGE TO A USER, THE TRAMPOLINE MUST BE DISMANTLED OR PUT OUT OF OPERATION UNTIL THE PROBLEM(S) HAS/HAVE BEEN SOLVED.

WIND

In the event of strong wind, the trampoline can be blown away. If you are expecting strong wind, the trampoline must be placed in a sheltered position or dismantled. Another option is to secure the round outer part (top frame) of the trampoline in the ground with the help of ropes and stakes. Make sure that the connection at the bottom reaches to the middle of a frame part. For a secure positioning, at least three connections must be placed in the ground. Don't just secure the feet of the trampoline in the ground as these can be pulled out of the frame holders.

Trampolines higher than 51 cm are not suitable for use by children under the age of six.

DO NOT USE INSIDE.

INFORMATION ON USING THE TRAMPOLINE

- To brake a jump, you just have to rapidly bend your knees before these come into contact with the trampoline mat. This technique should be practiced while learning the individual basic jumps. The braking technique should always be used if you lose your balance or control of your jump.
- First get used to the feeling of jumping on the trampoline. Concentrate on the basic body positions and practice every jump (the basic jumps) until you can perform them easily and in a controlled manner.
- First learn the easiest jump and master this before moving on to a more difficult and more advanced jump. A controlled jump is a jump in which your starting and landing point on the mat are identical. If you move on to the next jump without mastering the first, you risk injuring yourself.
- Don't jump too long on the trampoline as exhaustion increases the risk of injury. Only jump for a short time and then allow others to take part in the fun! The trampoline should only be used by one person at a time.
- The trampolinist should wear a T-shirt, shorts or a pullover, as well as proper gym shoes, heavy socks or go barefoot. If you are a beginner, to protect yourself from scratches and grazes you should wear a long-sleeve T-shirt and long pants until you have mastered the correct landing positions and forms. When on the trampoline, do not wear shoes with hard soles, such as tennis shoes, as these excessively wear down the material of the mat.
- Always climb properly on and off the trampoline to avoid injury. To get on properly, put your hand on the frame and climb on or roll yourself on to the frame, across the springs and on to the trampoline mat. Always remember to put your hands on the frame when getting on and off. Don't grab or climb directly on to the frame padding. To correctly dismount, move to the side of the trampoline, put your hand on the frame to support it and climb from the mat on to the floor. Small children should be supported when getting on and off the trampoline.
- Don't practice any daredevil jumps on the trampoline as this increases the risk of injury. The key for safety and fun on the trampoline is the control and mastery of the various jumps. Never try to jump higher than another trampolinist! Never use the trampoline on your own without a spotter.

TYPES OF ACCIDENTS

- Getting on and off Be very careful getting on and off the trampoline. Do NOT get on the trampoline by grabbing hold of the frame padding, standing on the springs or jumping from another object (e.g. a terrace, a roof or a ladder) on to the trampoline mat. This increases the risk of injury! Do NOT get off the trampoline by jumping on to the floor, irrespective of the structure of the floor. If little children are jumping on the trampoline, these may need help getting on and off.
- Consumption of alcohol or medicines: Do NOT consume alcohol or medicine if you use this trampoline! This increases the risk of injury as these foreign substances can affect your judgment, your reaction time and your overall body control.
- One trampolinist at a time: If there are several trampolinists on the trampoline (more than one trampolinist at the same time on the trampoline), this increases your risk of injury. Injuries can occur if you fall off the trampoline, lose control, collide with another trampolinist or land on the springs. In general, the lightest person on the trampoline is the one to be injured.
- Touch the frame or the feathers: When jumping on the trampoline, stay in the MIDDLE of the mat. This decreases the risk of injury by landing on the frame or springs. The frame padding must always cover the trampoline frame. Do NOT jump or climb directly on the frame padding as it is not suitable for bearing the weight of a person.
- Loss of control: Do not try ANY (difficult) exercises before mastering the previous exercise or if you have just starting learning how to jump on a trampoline. Otherwise, you increase your risk of landing on the frame, on the springs or even outside of the trampoline altogether. A controlled jump is a jump in which your starting and landing point on the mat are identical. If you lose control when jumping on the trampoline, bend your knees as you land. This enables you to regain control and stop the jump.
- Somersaults: Do not perform ANY somersaults (front or backwards) on this trampoline. If you make a mistake when doing a somersault, you can land on your head or neck. This can lead to a broken neck or back, which could result in death or paralysis.

- Other objects: Do NOT use the trampoline if animals, other people or any objects are under the trampoline. This can otherwise increase the risk of injury. Don't hold ANY objects and do NOT put anything on the trampoline while someone is jumping on it. Pay attention to what is over your head when you are jumping on the trampoline. Branches, cables and other objects above the trampoline increase the risk of injury.
- Poor maintenance of the trampoline: A trampoline in poor condition increases your risk of injury. Please check the trampoline before every use for bent steel tubes, loose or broken springs and the general stability of the trampoline.
- Weather: When using the trampoline, pay attention to the weather. When the trampoline mat is wet, the trampolinist can slip and get injured. If it is too windy, the trampolinist can lose control.

TIPS TO REDUCE THE RISK OF ACCIDENTS

- The role of the trampolinist in the prevention of accidents

It is vital to keep control while jumping. Do NOT move on to more complicated, more difficult exercises before mastering the basic jumps.

Education is also very important for safety. Read, understand and practice all safety precautions and warnings before the use of the trampoline. A controlled jump is a jump in which your starting and landing point on the mat are identical. For further safety tips and instructions, please contact a qualified trampolining teacher.

- The role of the spotter in the prevention of accidents

Spotters must understand and implement all safety rules and guidelines. The spotter is responsible for providing advice and instructions to all trampolinists on the trampoline. If there are no or insufficient spotters available, the trampoline should be stored in a safe place, dismantled to prevent unauthorized usage or covered with a heavy tarpaulin that is secured with a chain or a lock. The spotter is also responsible for ensuring that the safety badge is attached to the trampoline and that the trampolinists are informed of the warnings and instructions.

TRAMPOLINE SAFETY INFORMATION

TRAMPOLINIST:

- Do not use the trampoline if you have drunk alcohol or taken medicine.
- When using the trampoline, trampolinists may not carry any hard or sharp objects with them.
- Get off the trampoline carefully and in a controlled manner. Never jump on or off the trampoline and never use the trampoline to jump on or into another object.
- First always learn the basic jumps and master every single jump this before moving on to more difficult jumps. Refer to the section on Basic Trampoline Jumps to learn the basics.
- To stop the jump, bend your knees when you land on the mat with your feet.
- Always keep control while jumping on the trampoline. A controlled jump is a jump in which your starting and landing point on the mat are identical. If you ever feel you are losing control, try to stop the jump.
- Do not jump for a long time or perform very high jumps right after each other.
- Focus your eyes on the mat to ensure you maintain control. Otherwise, you risk losing balance or control.
- The trampoline should only be used by one person at a time.
- When the trampoline is used by children, there must always be a spotter.

SPOTTERS

Familiarize yourself with the basic jumps and safety information. To avoid or reduce the risk of injury, implement all safety regulations and ensure that new trampolinists learn the basic jumps before attempting more difficult, advanced jumps.

- All trampolinists must have a spotter irrespective of their skills and age.
- Never use the trampoline if it is wet, damaged, dirty or worn. The trampoline should be checked before a trampolinist begins jumping.
- Keep all objects faraway that could get in the way of the trampolinist. Pay attention to what is over, under and around the trampoline.
- The trampoline should be secured if it is not in use in order to prevent unauthorized usage and usage without a spotter.

LESSON PLAN

The following lessons are suggested for learning of the basic steps and jumps before passing to more difficult and more complicated jumps. Read and understand all safety information before actually getting on the trampoline and using it. In addition, the spotter and pupil should fully discuss body movements and trampoline safety information and the spotter should perform a demonstration.

Lesson 1

- A. Performing the right techniques for getting on and off the trampoline
- B. Performing and practicing the basic jumps
- C. Stopping (see jump demonstrations) with exercise. Learning to stop on command.
- D. Hand and knee demonstration and practice. The focus should be placed on the four-point landing and position.

Lesson 2

- A. Repetition and practice of the techniques learned in Lesson 1.
- B. Demonstration of knee jump and practice. Learn to go up and down on your knees before attempting to perform a half twist to the left and right.
- C. Seat drop demonstration and practice. Learn the basic seat drop and follow it with a knee drop with hands and knees;
- D. Repetition.

Lesson 3

- A. Repetition and practice of the skills and techniques learned in the previous lessons.
- B. Front drop – to avoid grazes on the mat and to teach the front drop position, all pupils should be instructed to lie on their stomach (face down to the floor) while the trainer checks the positions for mistakes that could lead to injuries.
- C. Start with the hands and knees drop and then go face down on the mat and get back on your feet.
- D. Practice the hands and knees drop, perform a front drop, get back to your feet, seat drop, back to your feet, seat drop and back to your feet until you have learned the routine.

Lesson 4

- A: Repetition and practice of the skills and techniques learned in the previous lessons.
- B. Half twist
 - i. Start with the front drop position and when you touch the mat either push yourself left or right with your arms and twist your head and shoulders in the same direction.
 - ii. Make sure that during the twist your back is parallel to the mat and your head is held high.
 - iii. After the twist, land in the front drop position.

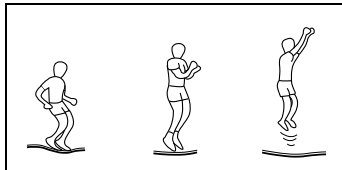
After completing this lesson, the pupil has learned the basic trampoline jumps. Trampolinists should be encouraged to try out and develop their own combinations whilst paying attention to control and form.

To encourage the pupils to develop combinations, you can play the "JUMP" game. This game has one to 10 players. Player one starts with a combination. Player two repeats the jump of player one and adds a jump of their own. The players must perform the combination in the right order. The first player to make a mistake is given the letter "S". The game ends when someone says the word "JUMP". The final remaining player is the winner! During the game, it is important to perform the combinations in a controlled manner and not to perform any difficult jumps that you haven't already mastered.

Contact a qualified trampoline teacher to improve your trampolining skills.

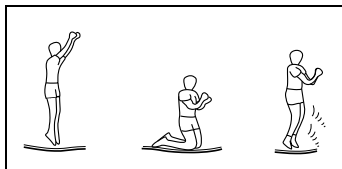
BASIC TRAMPOLINE JUMPS

BASIC JUMP



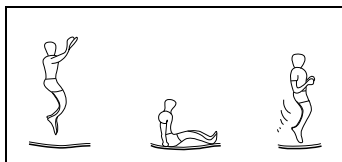
1. Start out standing with your feet a shoulder's width apart, your head held up high and your eyes focused on the mat.
2. Swing your arms to the front and up in a circular shape.
3. Put your feet together in mid air and point your toes down.
4. When you land on the mat, position your feet a shoulder's width apart.

KNEE DROP



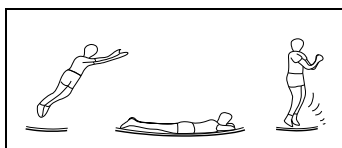
1. Start with the basic jump and perform a low jump.
2. Land on your knees with a straight back and upright body and keep your balance with your arms.
3. Jump back into the basic jumping position by swinging your arms upwards.

SEAT DROP



1. Land in a flat seated position.
2. Place your hands on the mat next to your hips and keep your elbows relaxed.
3. Return to the upright position by pushing off with your hands.

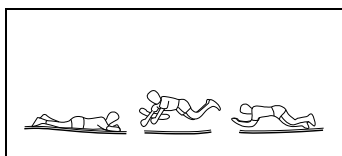
1. Start with a low jump.



FRONT DROP

2. Land on your stomach (face down) and hold your hands and arms stretched out to the front on the mat. Push yourself off the mat with your arms to return to a standing position.

1. Start lying on your stomach.



180-DEGREE SWIVEL

2. Push yourself off with your right or left arm (irrespective of the direction in which you would like to twist).
3. Stretch your head and shoulders in the same direction and hold your back parallel to the mat and your head up high.
4. Land on your stomach and return to a standing position by pushing off with your arms.



WARNING

ALWAYS START YOUR JUMP IN THE MIDDLE OF THE MAT
IF YOU ARE MORE THAN 30 CM OUTSIDE OF THE MIDDLE OF THE TRAMPOLINE MAT, IMMEDIATELY STOP YOUR JUMP!!
START YOUR JUMP AGAIN IN THE MIDDLE OF THE MAT!

PUTTING UP THE TRAMPOLINE

There must be a space of at least 7.3 m above the trampoline. With regard to the space at the sides, please ensure that there are no dangerous objects such as branches, other leisure appliances (e.g. swing, swimming pool), electricity cables, walls, fences, etc. near the trampoline.

To ensure safe use of the trampoline, be aware of the following when choosing where to put it:

- Make sure it is placed on a level surface.
- The area is well lit
- There are no obstacles on the trampoline

If you do not follow these instructions, you increase the risk of somebody being injured.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To assemble this trampoline, you need the special spring tension tool included with the trampoline. When it is not in use, this trampoline can be easily dismantled and stored. Please read the assembly instructions before starting. It is recommended that this product is assembled by at least two people.

BEFORE THE ASSEMBLY

Refer to the parts descriptions and parts numbers on this page. To make it easier for you, these descriptions and numbers are used in the assembly steps.

Make sure that you have all listed parts. Refer to this page for how to obtain parts that are missing.

Please use gloves during the assembly in order to avoid hurting your hands by trapping them.

LIST OF PARTS

PURCHASE NO.	DESCRIPTION	305 cm	366 cm	430 cm
1	Trampoline mat with sewn on eyelets	1	1	1
2	Frame padding/Protective pad	1	1	1
3	Top bar with leg supports	4	4	4
4	Top bar	4	4	4
5	Base/Foot	4	4	4
6	Vertical leg extender	8	8	8
7	Galvanized springs	64	72	88
8	Spring clamps	1	1	1
9	Instructions	1	1	1

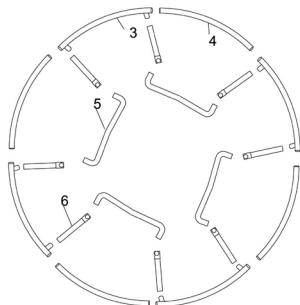
REMEMBER TO WEAR GLOVES DURING THE ASSEMBLY IN ORDER TO AVOID TRAPPING YOUR HANDS.

AT LEAST TWO PEOPLE ARE REQUIRED TO ASSEMBLE THE TRAMPOLINE.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1 - frame assembly

To assemble the frame, a total of 20 tube parts are required. All parts with the same part number are interchangeable and can be used on both the left or right.



To connect the parts, push the thinner end of a tube into the wider end of another tube. These connections are called connection points.

Lay out all parts as shown in FIGURE 1.

A. Lay out all frame parts as shown.

In this step, pay attention to the order.

B. You must have the following parts:

1. Top bar with leg supports (#3, 4 items)
2. Top bar (#4, 4 items)
3. Base (#5, 4 items)

FIGURE 1

STEP 2 – Assembly of the support

Push all vertical leg extenders (#6) into the base (#5), as shown in FIGURE 2.

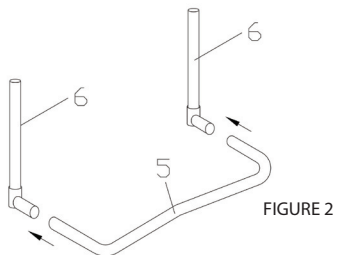


FIGURE 2

STEP 3 – Assembly of the top bars

Two people are required to assemble the trampoline in this step.

Lift one of the support components from Step 2 into the vertical position. Insert the top bar with the leg base into one end of the support component. Insert the opposite end of the top bar with leg base into a second support group, as shown in FIGURE 3.

Repeat this step until all support groups have been attached to the top bars with leg base.

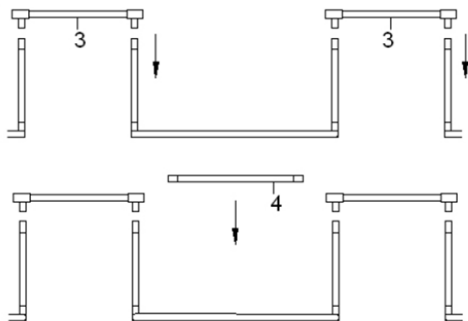


FIGURE 3

Attach the top bar (#3/#4) into the gaps between the vertical leg extenders by inserting these into the gaps, as shown in FIGURE 4.

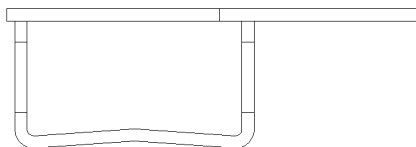


FIGURE 4

STEP 4 – Attaching the trampoline mat

A. Lay the trampoline mat (#1) in the frame. The UltraFit logo must face upwards as shown in FIGURE 5.

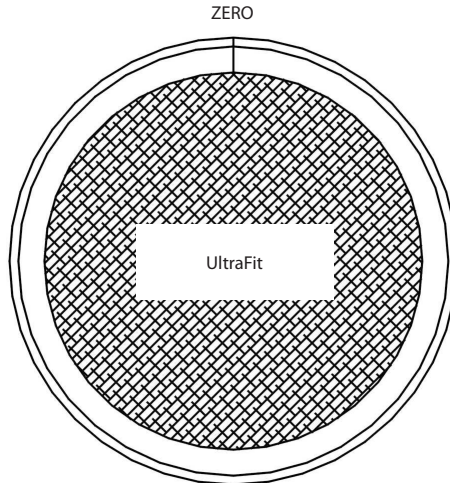


FIGURE 5

B. In total, Jumper 305 has -> 64 triangular rings sewn on to the mat and 64 holes in the frame of the top bars. Jumper 366 has 72 triangular rings and 72 holes in the frame and Jumper 430 has 88 rings and 88 holes. None of these rings or holes are numbered. Please carefully follow the instructions to ensure correct assembly.

C. Choose a random point on the frame of the top bars (call it ZERO), as shown in FIGURE 5.

First, attach the springs (#7) in the direction and angle (as shown) of the main frame. The springs only fit in one direction, so please don't use violence. Once you have attached the hooks of the springs into the main frame, twist the springs in the direction of the mat, as shown below. Use the specially enclosed tool to pull together the springs and the mat and attach the hooks to the frame. Please note the zero point as you will later use this point to attach the springs.

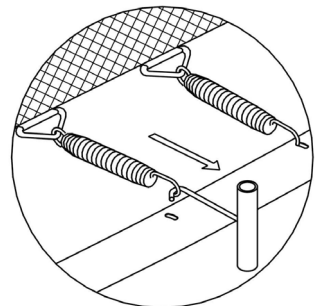
INSTRUCTIONS TO TENSE THE SPRINGS



- Two adults are needed for this step.
- CAUTION – While attaching the springs, do not put your hands, legs or bodies close to the connection points. The connection points can trap your hands as the trampoline tenses.
- Wear heavy work gloves to protect your hands.
- Only use the special spring tension tool provided.

D. For Jumper 305, count -> 32 holes (Jumper 366 -> 36; Jumper 430 -> 44) from Point ZERO on the top bars and the corresponding eyelet to move on to Point 32 for Jumper 305 (Jumper 366 -> 36; Jumper 430 -> 44). Attach a spring to this point, as shown in FIGURE 6. Now this is Point B.

E For Jumper 305, count -> 16 holes from Point ZERO on the top bars and the corresponding eyelet to move on to Point 16. Attach a spring to this point, as shown in FIGURE 6. For Jumper 366, please count 18 holes to move on to Point 18 and for Jumper 430 -> 22 holes to move on to Point 22. Now this is Point A.



F. For Jumper 305, count -> 16 holes from Point ZERO on the top bars and the corresponding eyelets to move on to Point 16. For Jumper 366, please count 18 holes from Point B and for Jumper 430 -> 22 holes. Attach a spring to this point, as shown in FIGURE 6. By this time you should have attached four springs to the points ZERO, A, B and C. This even distribution of the tension is important for the correct and easy assembly of the trampoline mat, as shown in FIGURE 6.

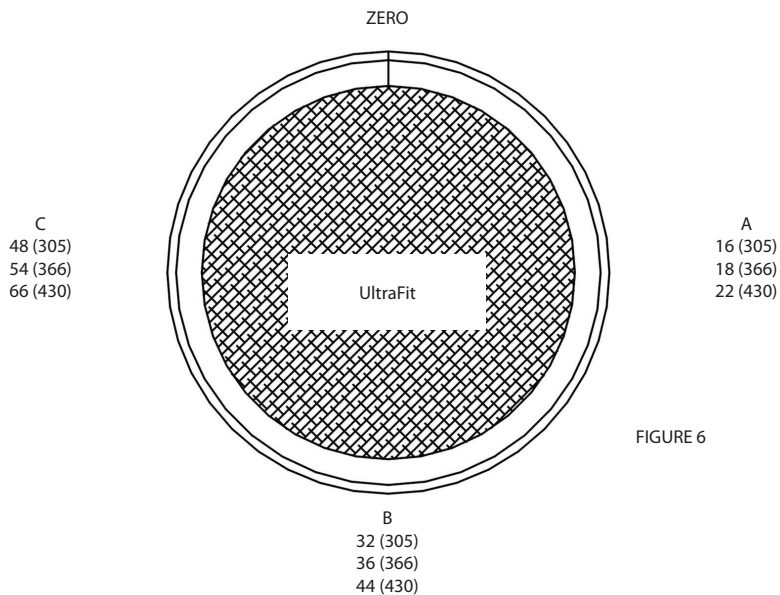


FIGURE 6

G For Jumper 305, every eightholes attach a spring to the corresponding eyelets; for Jumper 366, every nine holes attach a spring; for Jumper 430, every 11 holes attach a spring. For even distribution of the tension and an easier assembly, each of the springs should be attached to the opposite sides of the mat of the frame, i.e. first A1 and then C1, B1 then D1, etc. In addition to the previously attached springs, you should have springs at ZERO, A1, A, B1, B, C1, C and D1, as shown in FIGURE 7.

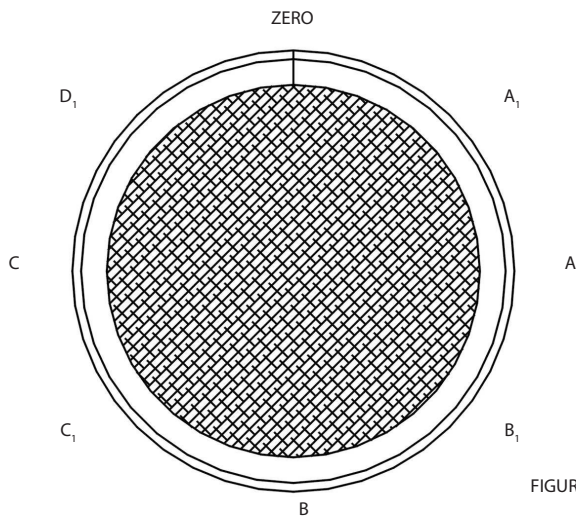


FIGURE 7

H. Jumper 305

Attach a spring to hole 4 of the corresponding eyelet and from there attach a spring every eight holes. For even distribution of the tension and an easier assembly, each of the springs should be attached to the opposite sides of the mat/the frame, i.e. first 4 then 36, 12 then 44, etc. In addition to the previously attached springs, you should have springs at 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 and 60.

Jumper 366

Attach a spring to hole 5 of the corresponding eyelet and from there attach a spring every nine holes. For even distribution of the tension and an easier assembly, each of the springs should be attached to the opposite sides of the mat/the frame, i.e. first 5 then 41, 14 then 50, etc. In addition to the previously attached springs, you should have springs at 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59 and 68.

Jumper 430

Attach a spring to hole 6 of the corresponding eyelet and from there attach a spring every nine holes. For even distribution of the tension and an easier assembly, each of the springs should be attached to the opposite sides of the mat/the frame, i.e. first 6 then 50, 17 then 61, etc. In addition to the previously attached springs, you should have springs at 6, 17, 28, 39, 50, 61, 72 and 83.

I. Now attach a spring every four holes or to the corresponding eyelets. For even distribution of the tension and an easier assembly, each of the springs should be attached to the opposite sides of the mat/the frame.

J. Then attach all remaining springs by using the same method of counting down equal holes.



If you realize you have lost count, recount and remove or attach the necessary springs to obtain the necessary number of springs.

Attaching the frame padding



Never use the trampoline without the frame padding attached. Tie the frame padding down properly before every use!! Make sure that the safety padding of the trampoline is securely positioned on the trampoline.

STEP 5

A. Lay the safety padding (#2) over the trampoline so that the springs and steel frame are covered. Make sure that the safety padding covers all metal parts. Attach the elastic, as shown in FIGURE 8, by alternately arranging the elastic over the leg base.

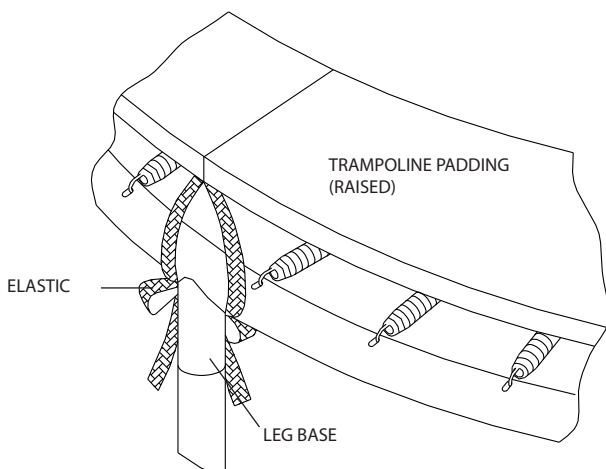
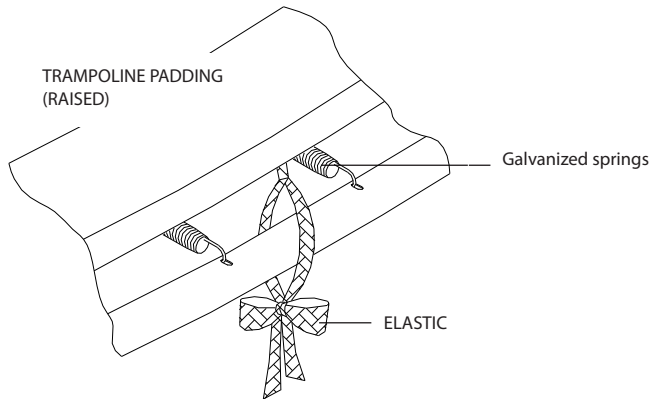


FIGURE 8



Tighten the elastic that is not placed over the leg bases to ensure that the safety padding covers the frame. Tie the elastic over the top bars, as shown in FIGURE 9.

Perform a full check of the trampoline to ensure that all parts are correctly attached.

Read the operating instructions in full and ensure that all trampolinists fully understand all safety information printed in these operating instructions and on the various warning signs. Teach all trampolinists the basic jumps described in these operating instructions.

IMPORTANT NOTE: Before using the trampoline, make sure that the frame padding is correctly attached to the frame and that it fully covers the frame and all springs. Do not use the trampoline if just one spring or a triangular ring is damaged or missing.

YOU MUST CAREFULLY READ THE INSTRUCTIONS FOR CARE AND MAINTENANCE BEFORE USING THE TRAMPOLINE!

DISMANTLING

To dismantle the net, simply follow STEPS 1 to 6 in the reverse order until you have dismantled everything.



CARE AND MAINTENANCE

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance is performed, all trampolinists can benefit from this with years of practice, fun and enjoyment, as well as a lower risk of injury. Please follow the instructions below:

This trampoline is suitable for withstanding a certain amount of weight and usage. Please ensure that the trampoline is only used by one person at a time. When using the trampoline, trampolinists should either wear socks or gym shoes or go barefoot. Be aware that you shouldn't wear ANY walking or tennis shoes when using the trampoline. To avoid cuts and other damage on the trampoline mat, keep animals away from the mat. When using the trampoline, trampolinists may not carry any sharp objects with them. No sharp or pointed objects may be placed near the trampoline mat.

Check the trampoline before every use for a worn mat or loose or missing parts. Certain circumstances can increase the risk of an injury, in particular:

Tears, rips or holes in the trampoline mat.

A drooping trampoline mat

A loose seam or a worn mat

Twisted or broken frame parts, such as legs

Broken, missing or damaged springs

Damaged, missing or insufficiently attached frame padding

Any kinds of parts sticking out (in particular those with sharp edges) on the frame, springs or mat

IF YOU COME ACROSS ANY OF THE ABOVE CONDITIONS OR ANYTHING ELSE THAT YOU THINK COULD LEAD TO ANY DAMAGE TO A USER, THE TRAMPOLINE MUST BE DISMANTLED OR PUT OUT OF OPERATION UNTIL THE PROBLEM(S) HAS/HAVE BEEN SOLVED.

WIND

In the event of strong wind, the trampoline can be blown away. If you are expecting strong wind, the trampoline must be placed in a sheltered position or dismantled. Another option is to secure the round outer part (top frame) of the trampoline in the ground with the help of ropes and stakes. For a secure positioning, at least three connections must be placed in the ground. Don't just secure the feet of the trampoline in the ground as these can be pulled out of the frame holders.

MOVING THE TRAMPOLINE

Two people are required to move the trampoline. All connection points must be wrapped and secured with weatherproof tape, e.g. insulation tape. This keeps the frame intact during movement and prevents the connection points from shifting and separating. To move the trampoline, lift it off the ground and keep it horizontal. For all other types of movement, the trampoline must be dismantled.

 ATTENTION

AVANT D'ASSEMBLER ET D'UTILISER CE TRAMPOLINE, VOUS DEVEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS DU PRÉSENT MODE D'EMPLOI ET LES RESPECTER. GARDEZ CE MODE D'EMPLOI POUR LE CONSULTER ULTÉRIEUREMENT OU JOIGNEZ-LE À LA VENTE.

N'UTILISER CE TRAMPOLINE QU'AVEC LE FILET PRÉVU À CET EFFET.

INTRODUCTION

Avant la première utilisation de votre trampoline, lisez attentivement toutes les informations de ce mode d'emploi et respectez-les.

Comme c'est souvent le cas, la pratique d'un loisir peut être dangereuse. Afin d'éviter toute blessure, respectez les consignes de sécurité et autres conseils.

L'abus ou l'usage non conforme de ce trampoline est dangereux et peut entraîner de graves blessures !

Les trampolines sont des appareils rebondissant qui amènent les utilisateurs à des hauteurs inhabituelles, dans différentes postures.

Avant chaque utilisation du trampoline, vérifiez si la toile est usée, si certaines pièces manquent ou sont détendues.

Le présent mode d'emploi donne des informations sur le montage conforme, l'entretien et la maintenance, la sécurité, les mises en garde et sur les techniques de saut. Tous les utilisateurs et les surveillants sont tenus de se familiariser avec ces instructions. Toute personne, décidant d'utiliser ce trampoline, doit connaître ses propres limites quant à ses capacités à sauter sur ce trampoline.

! ATTENTION



JAMAIS PLUS D'UNE PERSONNE SUR LE TRAMPOLINE!
PLUSIEURS PERSONNES AUGMENTENT LE RISQUE DE BLESSURE, COMME PAR EX. FRACTURE DE LA NUQUE, DE LA JAMBE OU DE LA COLONNE VERTÉBRALE.



SI VOUS CHUTEZ SUR LA TÊTE OU LA NUQUE, RISQUE DE PARALYSIE OU DE MORT!
NE FAITES PAS DE SALTOS CAR ILS AUGMENTENT LE RISQUE D'ATTERIR SUR LA TÊTE OU SUR LA NUQUE!

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT CHAQUE EXERCICE PHYSIQUE, QUELLE QU'EN SOIT LA NATURE

• Prévoir suffisamment de place en hauteur, au moins 7,3 m à partir du sol sont recommandés. Veillez à ce qu'aucun câble, branche ou autre source de danger ne se trouve dans cet espace.

Prévoir suffisamment de place en largeur. Défense de placer le trampoline à proximité de murs, d'édifices, de clôtures et autres matériels de loisirs. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place tout autour du trampoline.

Avant d'utiliser le trampoline, placez-le sur une surface plane. À l'ombre ou à l'intérieur, prévoir le cas échéant un éclairage suffisant.

• Protégez le trampoline pour empêcher toute utilisation intempestive et sans surveillance.

• Enlevez tous les objets se trouvant en dessous du trampoline.

Il incombe au propriétaire et au surveillant de s'assurer que les utilisateurs connaissent les méthodes indiquées dans le présent mode d'emploi.

N'essayez pas de faire de saltos ni n'autorisez à en faire. Si vous tombez sur la tête ou sur la nuque, risque de blessure grave, de paralysie ou de mort, même si vous atterrissez au centre de la toile.

Veillez à ce que pas plus d'une personne ne monte sur le trampoline. L'utilisation simultanée par plusieurs personnes peut provoquer de graves blessures.

• N'utiliser le trampoline que sous la surveillance d'une personne chevronnée et connaissant bien cet appareil.

• Pour tout renseignement complémentaire, consulter le fabricant du trampoline.

! ATTENTION

• Les trampolines, de plus de 51 cm de haut, ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 6 ans.

Vérifiez le trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous de la conformité et de la fiabilité du coussin de protection. Remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes.

Montez ou descendez sur le/ du trampoline comme prescrit. Il est dangereux de sauter du trampoline par terre ou vice-versa. N'utilisez pas le trampoline en guise de tremplin. Ne pas l'utiliser après manger.

• Arrêtez de sauter en pliant les genoux dès que les pieds touchent la toile. Maîtrisez d'abord cet exercice avant d'en faire d'autres.

Maîtrisez les sauts de base et autres mouvements avant de faire des figures plus poussées. Il est possible de combiner et d'enchaîner un grand nombre de sauts de base et de mouvements.

Ne sautez pas trop haut. Restez en bas jusqu'à ce que vous maîtrisiez les sauts et la réception au centre de la toile. Le contrôle de soi-même prime sur la hauteur.

Fixez du regard la toile du trampoline en gardant la tête bien droite. Cette mesure permet de garder le contrôle pendant que l'on saute.

- Ne sautez pas si vous êtes fatigué. Ne vous entraînez pas trop longtemps.
Protégez bien le trampoline non utilisé. Empêchez toute utilisation intempestive. Si vous utilisez une échelle, le surveillant devrait l'enlever avant de quitter l'aire de jeu afin d'empêcher les enfants de moins de 6 ans d'y monter.
- Les trampolines ne conviennent pas aux enfants de moins de six ans.
- Enlevez tous les objets susceptibles de gêner les utilisateurs. Dégagez tout l'espace autour du trampoline.
- Défense d'utiliser le trampoline sous l'emprise de l'alcool ou de médicaments.
- Pour tout renseignement complémentaire sur les exercices à faire, veuillez demander conseil à un entraîneur professionnel.
Ne sautez que si la toile est sèche. Le vent ou un courant d'air devrait être léger et régulier. Dans le cas contraire, défense d'utiliser le trampoline.
- Avant de l'utiliser, lisez toutes les instructions, mises en garde, consignes d'entretien, de maintenance et le mode d'emploi concernant ce trampoline, ci-joints, afin d'en assurer l'utilisation placée sous le signe de la sécurité et du plaisir.

EMPLACEMENT DU TRAMPOLINE

Prévoir au moins 7,3 m au-dessus du trampoline. En ce qui concerne l'espace en largeur, veillez à ce qu'aucun objet dangereux (branches, matériels de loisirs, tels que balançoire ou piscine, câbles électriques, murs, clôtures etc.) ne se trouve à proximité du trampoline. Au moment de choisir l'emplacement, veillez à ce que :

- La surface soit plane
- L'aire de jeu soit bien éclairée
- Il n'y ait aucun objet sous le trampoline
- Il soit protégé s'il n'est pas utilisé pour empêcher toute personne non autorisée d'y accéder.
- La toile soit sèche. Défense de sauter sur une toile mouillée.

Le vent ou un courant d'air soit léger et régulier. Dans le cas contraire, défense d'utiliser le trampoline, afin d'assurer l'utilisation du trampoline en toute sécurité.

La personne, responsable de l'utilisation du trampoline, est tenue d'informer les utilisateurs sur les méthodes indiquées dans ce mode d'emploi. Il faut que le responsable soit un adulte, toujours présent pendant l'utilisation du trampoline.



Ne posez pas le trampoline sur un sol en béton, en pierre (par ex. rocher) ni sur une surface glissante.
Ne pas l'utiliser à l'intérieur.

Le non-respect de ces instructions contribue à augmenter le risque que quelqu'un se blesse.

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité, selon un savoir-faire artisanal. Si les consignes d'entretien et de maintenance sont respectées, il procurera à tous les utilisateurs pendant de nombreuses années beaucoup de plaisir pendant l'entraînement et les sauts, à moindre risque. Il faut donc respecter les instructions suivantes :

Ce trampoline est prévu pour résister à un certain poids et nombre d'utilisations. Assurez-vous qu'une seule personne est toujours sur le trampoline. Pendant le saut, les utilisateurs devraient porter des socquettes ou des ballerines ou être pieds nus. Veillez à NE porter NI chaussures de ville NI baskets pendant l'utilisation du trampoline. Afin d'éviter de couper la toile ou de l'endommager d'une autre manière, les animaux domestiques ne doivent pas y avoir accès. Pendant qu'ils sautent, les utilisateurs ne doivent pas non plus porter d'objets tranchants.

Défense absolue de poser à proximité du trampoline des objets pointus ou tranchants.

Avant chaque utilisation du trampoline, vérifiez si la toile est usée, si certaines pièces manquent ou sont détendues. Dans certaines circonstances, risque de blessure accru, notamment si :

- La toile ou le coussin de protection est troué, entaillé, effiloché ou déchiré
- La toile est détendue
- Une couture est défaite ou la toile usée
- Des composants du cadre sont cassés ou déformés (pieds et/ou tubes)
- Des ressorts sont cassés, endommagés ou manquent
- Le coussin de protection est endommagé, n'est pas suffisamment fixé ou manque
- Saillie de toute sorte (notamment tranchante) sur le cadre, les ressorts ou la toile

SI VOUS CONSTATEZ L'UNE DES CONDITIONS SUSNOMMÉES OU TOUTE AUTRE ANOMALIE, SUSCEPTIBLE SELON VOUS DE COMPROMETTRE LA SÉCURITÉ D'UN UTILISATEUR, IL FAUT DÉMONTÉ LE TRAMPOLINE OU LE METTRE HORS SERVICE JUSQU'À AVOIR REMÉDIÉ AU(X) PROBLÈME(S).

VENT

Un vent fort peut emporter le trampoline. Si un vent fort est prévu, il faut mettre le trampoline à l'abri ou le démonter. Il est également possible de fixer au sol le cadre supérieur du trampoline à l'aide de câbles et de piquets. Assurez-vous ensuite que la fixation au sol va jusqu'au centre d'un composant du cadre. Une fixation fiable implique au moins trois (3) raccords au sol. N'assurez pas seulement les pieds du trampoline car ils sont amovibles.

LES TrampolineS, DE PLUS DE 51 cm DE HAUT, NE SONT PAS ADAPTÉS AUX ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS.

NE PAS UTILISER À L'INTÉRIEUR.

CONSEILS D'UTILISATION DU TRAMPOLINE

- Pour freiner, il vous suffit de plier rapidement les genoux avant que vous ne touchiez la toile. Il est conseillé de vous exercer pendant que vous apprenez les sauts de base. Veillez à freiner de la manière décrite si vous perdez l'équilibre ou ne contrôlez plus votre saut.
- Habituez-vous d'abord à la sensation qu'apporte le saut sur le trampoline. Concentrez-vous sur les postures fondamentales et entraînez-vous à sauter (sauts de base) jusqu'à ce que vous les contrôliez.
Apprenez d'abord le saut le plus simple et maîtrisez-le avant d'effectuer une figure plus difficile et plus poussée. Un saut contrôlé est un saut pour lequel le départ et la réception sur la toile sont identiques. Si vous passez au saut suivant sans maîtriser le premier, vous risquez de vous blesser.
- Ne sautez pas trop longtemps sur le trampoline car l'épuisement augmente le risque de se blesser. Ne sautez pas trop longtemps et laissez les autres partager ce plaisir ! Veillez à ce que jamais plus d'une personne ne se trouve sur le trampoline.
- Les utilisateurs devraient porter un tee-shirt, un short ou un tricot, ainsi que des ballerines conformes, des socquettes ou être pieds nus. Si vous êtes débutant, vous pouvez porter un tee-shirt à manches longues et un pantalon pour vous protéger des égratignures et des éraflures jusqu'à ce que vous maîtrisiez la réception. Défense de porter sur le trampoline des chaussures à semelles dures, comme par ex. des baskets, car elles abîment la toile.
- Pour votre sécurité, montez et descendez toujours sur le/ du trampoline conformément aux instructions. Pour monter, poser vos mains sur le cadre et montez ou roulez sur le cadre, par-dessus les ressorts, sur la toile. Pensez toujours à poser vos mains sur le cadre pour monter et descendre. Ne saisissez ou ne montez pas directement sur le coussin de protection. Pour descendre, placez-vous au bord du trampoline, posez vos mains sur le cadre pour vous aider et descendez de la toile par terre. Il est préférable d'aider les jeunes enfants à monter et à descendre.
- La témérité sur le trampoline n'est pas une vertu car elle augmente le risque de blessure. Contrôler et maîtriser les différents sauts, telle est la clé de la sécurité et du plaisir sur le trampoline. N'essayez jamais de sauter plus haut qu'une autre personne ! N'utilisez jamais le trampoline sans surveillance.

CLASSEMENT D'ACCIDENTS

- Monter et descendre : la prudence est de rigueur. NE montez PAS sur le trampoline en saisissant le coussin de protection, en marchant sur les ressorts ou en sautant d'un objet quelconque (par ex. terrasse, toit ou échelle) sur la toile. Risque accru de blessure ! NE descendez PAS du trampoline en sautant par terre, quelle que soit la nature du sol. Si de jeunes enfants jouent sur le trampoline, ils ont éventuellement besoin d'aide pour monter et descendre.
- Alcool et médicaments : NE sautez pas sous l'emprise de l'alcool ou de médicaments ! Risque accru de blessure car ces substances compromettent votre discernement, vos réactions et votre maîtrise de soi.
- Toujours une seule personne : si plusieurs personnes sont sur le trampoline (plus d'une personne en même temps sur le trampoline), risque accru de blessure. Des blessures peuvent se produire si vous volez du trampoline, perdez le contrôle, entrez en collision avec une autre personne ou atterrissez sur les ressorts. En général, c'est la personne la plus légère qui sera blessée.
- Toucher le cadre ou les ressorts : pendant que vous sautez, veillez à toujours rester au CENTRE de la toile. Cette mesure permet d'éviter toute blessure provoquée par une réception sur le cadre ou les ressorts.
Le coussin de protection doit toujours recouvrir le cadre du trampoline. DÉFENSE ABSOLUE de sauter ou de monter directement sur le coussin de protection car il n'est pas prévu pour supporter le poids d'une personne.
- Perte de contrôle : N'essayez PAS de faire une figure difficile ou tout autre saut avant de bien maîtriser le précédent ou si vous êtes débutant. Dans le cas contraire, risque accru de blessure au cours de la réception sur le cadre, les ressorts, voire même en dehors du trampoline. Un saut est contrôlé si vous retombez là où vous avez sauté. Si vous perdez le contrôle pendant que vous sautez, pliez vite les genoux au moment de la réception. Cette mesure vous permet de retrouver le contrôle et de freiner.
- Saltos : DÉFENSE ABSOLUE de faire des saltos (avant ou arrière) sur ce trampoline. Si vous commettez une erreur en essayant de faire un salto, vous pouvez atterrir sur la tête ou la nuque, ce qui provoquerait une fracture de la nuque ou de la colonne vertébrale qui entraînerait à son tour la mort ou une paralysie.
- Objets étrangers : DÉFENSE de sauter si des animaux, quelque'un ou tout autre objet se trouvent en dessous du

trampoline. Risque accru de blessure. NE tenez RIEN dans votre main et NE posez RIEN sur le trampoline pendant que saute une personne. Surveillez ce qui est au-dessus de votre tête pendant que vous sautez. Les branches, câbles et tout autre objet au-dessus du trampoline augmentent le risque de blessure.

- Non-respect de la maintenance : un trampoline en mauvais état contribue à augmenter le risque de blessure. Avant chaque utilisation, veuillez vérifier si des tubes métalliques sont déformés, la toile est usée, des ressorts sont cassés ou détendus, ainsi que la stabilité générale du trampoline.
- Intempéries : n'utilisez le trampoline que s'il fait beau. Si la toile est mouillée, l'utilisateur peut glisser et se blesser, s'il fait trop de vent, il peut être déséquilibré.

CONSEILS VISANT À MINIMISER LE RISQUE D'ACCIDENT

- Le rôle de la personne qui saute en matière de prévention

Il est décisif de garder le contrôle pendant que l'on saute. NE faites PAS de sauts difficiles et compliqués si vous ne maîtrisez pas les sauts de base élémentaires.

L'éducation joue également un rôle essentiel dans la sécurité. Lisez, comprenez et répétez toutes les consignes de sécurité et mises en garde avant de sauter. Un saut est contrôlé si vous retombez là où vous avez sauté. Pour obtenir d'autres conseils en matière de saut et des instructions, veuillez consulter un professeur de trampoline agréé.

- Le rôle du surveillant en matière de prévention

Le surveillant est tenu de comprendre et d'imposer toutes les consignes de sécurité et autres règlements. C'est à elle qu'il incombe de donner des conseils et des instructions pertinentes à toutes les personnes sautant sur le trampoline. En l'absence de surveillant ou en cas de surveillance insuffisante, ranger le trampoline dans un endroit sûr, le démonter ou le recouvrir d'une bâche lourde verrouillée par une chaîne ou un cadenas afin d'empêcher toute personne non autorisée de l'utiliser. Le surveillant veille également à ce que la plaquette de sécurité soit posée sur le trampoline et à ce que les utilisateurs connaissent les mises en garde et les instructions.

TRAMPOLINE - CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PERSONNE QUI SAUTE :

- Défense de sauter sous l'emprise de l'alcool et de médicaments.
- Avant de sauter, enlevez tous les objets durs ou tranchants que vous portez.
- Montez de manière contrôlée et prudemment sur le trampoline. Défense absolue de sauter sur le ou du trampoline et de l'utiliser comme tremplin.
- Apprenez d'abord toujours les sauts de base et maîtrisez chacun d'entre eux avant de passer aux plus difficiles. Consultez le paragraphe Sauts élémentaires pour apprendre les bases.
- Pour freiner, pliez vos genoux quand vous touchez la toile avec vos pieds.
- Gardez toujours le contrôle pendant que vous sautez. Un saut est contrôlé si vous retombez là où vous avez sauté. Si vous avez l'impression de perdre le contrôle, essayez de freiner.
- Ne sautez pas trop longtemps ni trop haut successivement.
- Fixez du regard la toile pour garder le contrôle. Faute de quoi, vous risquez de perdre le contrôle ou l'équilibre.
- Jamais plus d'une personne en même temps sur le trampoline.
- Veillez à ce qu'une personne soit toujours présente si des enfants utilisent le trampoline.

SURVEILLANT

Familiarisez-vous avec les sauts de base et les consignes de sécurité. Afin d'éviter ou de minimiser tout risque de blessure, imposez tous les règlements de sécurité et assurez-vous que les débutants apprennent les sauts de base avant d'essayer de faire des figures plus difficiles et plus poussées.

- Surveiller toutes les personnes qui sautent, quels que soient leur âge et aptitude.
Défense absolue d'utiliser le trampoline si la toile est mouillée, endommagée, sale ou usée. Vérifier le trampoline avant de sauter.
- Enlevez tous les objets susceptibles de compromettre la sécurité des personnes qui sautent. Surveillez ce qui est au-dessus, en dessous et autour du trampoline.
- Assurer le trampoline non utilisé afin d'empêcher toute personne non autorisée de sauter sans surveillance.

PROGRAMME

Les leçons suivantes invitent à l'apprentissage des mouvements et sauts élémentaires avant de passer aux figures plus difficiles et plus compliquées. Lisez et comprenez toutes les consignes de sécurité avant de monter sur le trampoline et de sauter. En outre, il devrait y avoir une discussion détaillée entre le surveillant et l'élève et une démonstration des mouvements et des consignes de sécurité relatives au trampoline.

Leçon n° 1

- A. Démonstration de la bonne technique permettant de monter et de descendre
- B. Démonstration et entraînement des sauts de base
- C. Freiner (voir Démonstration de saut) en s'exerçant. Apprendre à freiner sur ordre.
- D. Démonstration du saut Mains – Genoux et entraînement. L'accent devrait être mis sur la réception à quatre pattes et l'agencement.

Leçon n° 2

- A. Répétition et entraînement des techniques acquises en 1.
- B. Démonstration du saut à genoux et entraînement. Apprenez à atterrir sur les genoux et de rebondir avant d'essayer de faire un demi-tour sur la gauche et sur la droite.
- C. Démonstration du saut assis et entraînement. Apprenez le saut assis de base avant de faire un saut à genoux puis saut Mains – Genoux ;
- D. Répétition.

Leçon n° 3

- A. Répétition et entraînement des aptitudes et techniques acquises au cours des leçons précédentes.
- B. Tomber vers l'avant – Pour éviter les brûlures sur la toile et apprendre le « Saut facial », tous les élèves devraient être invités à se mettre à plat ventre (visage vers le bas) tandis que le professeur analyse les positions erronées susceptibles de provoquer des blessures.
- C. Commencez par le saut Mains – Genoux, mettez-vous ensuite à plat ventre, puis sur la toile et revenez en position debout.
- D. Exercez-vous à faire le saut Mains – Genoux, puis le saut facial, à revenir en position debout, à faire le saut assis, à revenir en position debout, à faire le saut assis et à revenir en position debout jusqu'à acquérir une certaine routine.

Leçon n° 4

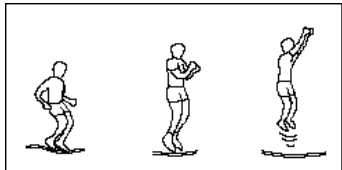
- A. Répétition et entraînement des aptitudes et techniques acquises au cours des leçons précédentes.
- B. Demi-vrille
 - i. Commencez par la position Tomber vers l'avant et au moment de toucher la toile, prenez appui avec les bras vers la gauche ou vers la droite et tournez la tête et les épaules dans la même direction.
 - ii. Veillez à avoir le dos parallèle à la toile et à lever la tête pendant la rotation.
 - iii. Atterrissez après la rotation en position Tomber vers l'avant.Après cette dernière leçon, l'élève a acquis des connaissances de base en matière de saut sur le trampoline. On devrait l'encourager à essayer et développer son propre enchaînement, en veillant à ce qu'il respecte forme et contrôle des mouvements.

Il est possible d'encourager les élèves à développer leurs enchaînements de manière ludique. Au cours du jeu « SAUT », les élèves comptent de 1 jusqu'à x. L'élève n°1 commence avec son enchaînement. L'élève n°2 répète la figure de l'élève n°1 et ajoute la sienne. Il faut que les élèves répètent l'enchaînement dans le bon ordre, le premier qui fait une erreur reçoit la lettre S. Le jeu est terminé quand quelqu'un prononce le mot « SAUT ». Le dernier qui reste est le gagnant ! Pendant ce jeu, il est important d'effectuer les enchaînements de manière contrôlée et de ne pas faire de saut que l'on ne maîtrise pas encore.

Faites appel à un professeur de trampoline agréé pour vous perfectionner.

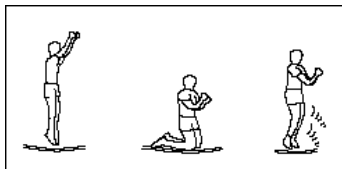
SAUTS ÉLÉMENTAIRES

SAUT DE BASE



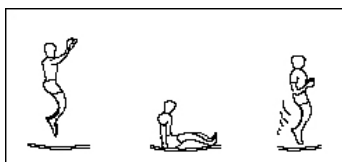
1. Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête droite et les yeux dirigés sur la toile.
2. Balancez les bras vers l'avant et vers le haut.
3. En l'air, serrez les jambes, la pointe des pieds bien tendue.
4. Lors de la réception sur la toile, écartez légèrement les jambes.

SAUT À GENOUX



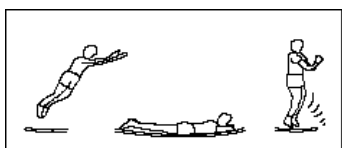
1. Commencez par un saut de base, pas trop haut.
2. Atterrissez dos droit sur les genoux et servez-vous de vos bras pour garder l'équilibre.
3. Revenez en position de base en poussant vos bras vers le haut.

SAUT ASSIS



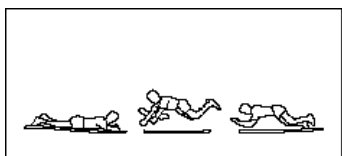
1. Atterrissez en position assise.
2. Placez vos mains sur la toile à hauteur des hanches et laissez vos coudes fléchis.
3. Revenez en position debout en appuyant sur vos mains.

SAUT FACIAL



1. Commencez par un petit saut.
2. Atterrissez à plat ventre (visage vers le bas) et gardez les bras et les mains tendus vers l'avant sur la toile.
3. Appuyez sur vos bras pour revenir en position debout.

SAUT À 180°



1. Mettez-vous à plat ventre.
2. Prenez appui avec le bras droit ou gauche, en fonction de la direction dans laquelle vous souhaitez vous tourner.
3. Tournez la tête et les épaules dans la même direction tout en restant parallèle à la toile et la tête levée.
4. Atterrissez à plat ventre et revenez en position debout en vous appuyant sur les bras.



ATTENTION

COMMENCEZ VOTRE SAUT TOUJOURS AU CENTRE DE LA TOILE.

SI VOUS ATTERISSEZ À PLUS DE 30 CM DU CENTRE, INTERROMPEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE SAUT !!

RECOMMENCEZ VOTRE SAUT EN VOUS REPLAÇANT AU CENTRE DE LA TOILE !

INSTALLER LE TRAMPOLINE

Prévoir au moins 7,3 m au-dessus du trampoline. En ce qui concerne l'espace en largeur, veillez à ce qu'aucun objet dangereux (branches, matériels de loisirs, tels que balançoire ou piscine, câbles électriques, murs, clôtures etc.) ne se trouve à proximité du trampoline.

Au moment de choisir l'emplacement, respectez les consignes suivantes :

Assurez-vous qu'il est placé sur une surface plane

Que l'aire de jeu est bien éclairée

Qu'il n'y a rien en dessous du trampoline

afin d'assurer l'utilisation du trampoline en toute sécurité. Dans le cas contraire, risque accru que quelqu'un se blesse.

NOTICE DE MONTAGE

Pour le montage de ce trampoline, il vous faut seulement notre clé spéciale, comprise dans l'étendue de la livraison. Quand il n'est pas utilisé, il est facile de le démonter et de le ranger. Veuillez lire la notice de montage avant d'effectuer cette opération. Deux personnes sont recommandées pour faire le montage.

AVANT LE MONTAGE

Voir le tableau ci-dessous indiquant le numéro et la description des pièces. Pour une meilleure compréhension, ces numéros et descriptions sont reprises dans les étapes du montage.

Assurez-vous que vous avez bien toutes les pièces. S'il en manque, consultez le tableau ci-dessous afin de pouvoir indiquer les référence et description correspondantes dans votre réclamation.

Portez s.v.p. pendant le montage des gants afin de ne pas vous écraser les doigts.

NOMENCLATURE

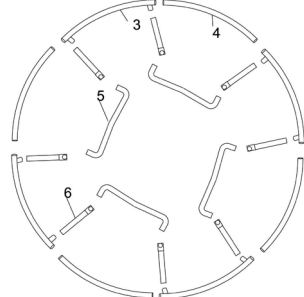
RÉF.	DESCRIPTION	305 cm	366 cm	430 cm
1	Toile, avec œillets cousus	1	1	1
2	Coussin de protection	1	1	1
3	Tube en T	4	4	4
4	Tube	4	4	4
5	Tube en W	4	4	4
6	Rallonge verticale	8	8	8
7	Ressorts galvanisés	64	72	88
8	Clé	1	1	1
9	Notice	1	1	1

9
PENSEZ À PORTER DES GANTS PENDANT LE MONTAGE AFIN D'ÉVITER DE VOUS ÉCRASER LES DOIGTS.
IL FAUT AU MOINS DEUX PERSONNES POUR MONTER LE TRAMPOLINE.

NOTICE DE MONTAGE

ÉTAPE 1 – Montage du cadre

Le cadre est composé de 20 tubes à assembler. Il est possible d'interchanger les pièces ayant le même numéro, de plus elles n'ont pas de sens droit ou gauche.



Pour relier les pièces entre elles, il suffit d'introduire l'extrémité plus fine d'un tube dans l'extrémité plus large de l'autre. Ces liaisons sont appelées points d'assemblage.

Placez toutes les pièces comme le montre l'ILLUSTRATION 1.

A. Posez toutes les pièces du cadre comme décrit ci-contre.

Au cours de cette étape, veillez particulièrement à l'ordre.

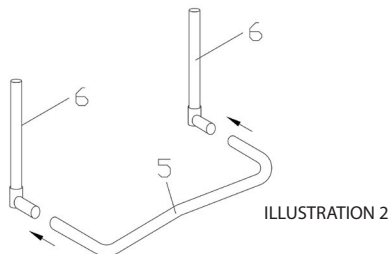
B. Vous devez avoir les pièces suivantes :

1. Tube en T (n° 3, 4 unités)
2. Tube (n° 4, 4 unités)
3. Tube en W (n° 5, 4 unités)

ILLUSTRATION 1

ÉTAPE 2 – Montage du support

Insérez toutes les rallonges verticales (n° 6) dans les tubes en W (n° 5), voir ILLUSTRATION 2.

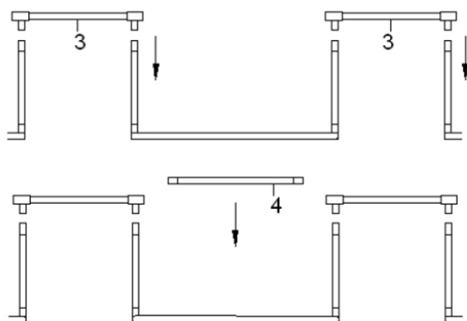


ÉTAPE 3 – Montage des tubes en T

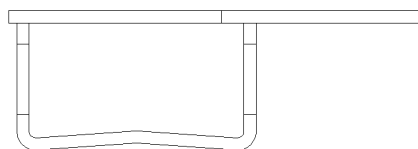
A. Cette étape requiert la présence de deux personnes pour le montage du trampoline.

Mettez en position verticale l'un des supports montés en 2. Introduisez le tube en T dans une extrémité du support. Introduisez l'extrémité opposée du tube en T dans un deuxième support, voir ILLUSTRATION 3.

Réitérez cette étape jusqu'à avoir fixé tous les supports aux tubes en T.



B. Fixez les tubes (n° 3/n° 4) entre les rallonges verticales en les introduisant dans les creux, voir ILLUSTRATION 4.



ÉTAPE 4 – Fixation de la toile

A. Posez la toile (n° 1) sur le cadre, le logo UltraFit devant être vers le haut, voir ILLUSTRATION 5.

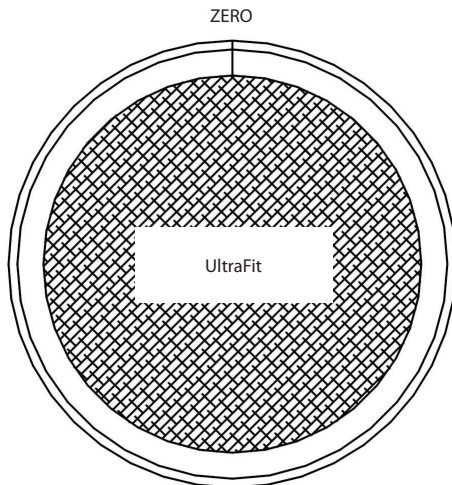


ILLUSTRATION 5

B. Sur le trampoline Jumper 305, la toile compte 64 œillets et le cadre 64 trous, sur le trampoline Jumper 366, ce sont 72 œillets et 72 trous dans le cadre et sur le trampoline Jumper 430, 88 œillets et 88 trous. Aucun de ces œillets ou trous n'est numéroté. C'est pourquoi, respectez impérativement ces instructions afin de garantir la conformité du montage.

C. Sélectionnez un point quelconque sur le cadre que nous appellerons ZÉRO, voir ILLUSTRATION 5.

Fixez tout d'abord le ressort (n° 7) dans le sens et perpendiculairement (cf. illustration) au cadre. Les ressorts ne vont que dans un sens, il ne faut donc pas forcer. Après avoir fixé le crochet du ressort au cadre principal, tournez le ressort vers la toile, cf. illustration ci-dessous. Utilisez la clé spéciale ci-jointe pour tendre les ressorts et la toile et fixer les crochets au cadre. Veuillez repérer le point zéro car vous en aurez besoin plus tard pour monter les autres ressorts.

COMMENT TENDRE LES RESSORTS

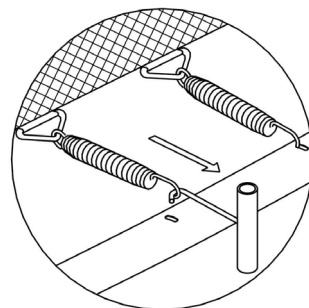


ATTENTION

- Cette étape requiert la présence de deux personnes.
- ATTENTION – Ne placez pas vos mains, jambes ou corps à proximité des points d'assemblage pendant que vous montez les ressorts. Ces points d'assemblage peuvent provoquer des écrasements car le trampoline se tend.
- Pour votre sécurité, portez des gants.
- Utilisez exclusivement la clé spéciale fournie.

D. Comptez pour le trampoline Jumper 305 -> 32 trous (trampoline Jumper 366 -> 36 ; trampoline Jumper 430 -> 44) à partir du point ZÉRO sur les tubes et les œillets respectifs afin d'accéder au point 32 sur le trampoline Jumper 305 (trampoline Jumper 366 -> 36 ; trampoline Jumper 430 -> 44). Fixez sur ce point un ressort, voir ILLUSTRATION 6. Il s'agit du point B.

E. Comptez pour le trampoline Jumper 305 -> 16 trous à partir du point ZÉRO sur les tubes et les œillets respectifs afin d'accéder au point 16. Fixez sur ce point un ressort, voir ILLUSTRATION 6. Pour le trampoline Jumper 366, comptez 18 trous afin d'accéder au point 18 et pour le trampoline Jumper 430 -> 22 trous afin d'accéder au point 22. Il s'agit du point A.



F. Comptez pour le trampoline Jumper 305 -> 16 trous à partir du point B sur les tubes et les œillets respectifs afin d'accéder au point C. Pour le trampoline Jumper 366, comptez s.v.p. 18 trous à partir du point B et pour le trampoline Jumper 430 -> 22 trous. Fixez sur ce point un ressort, voir ILLUSTRATION 6. Vous devriez avoir fixé 4 ressorts aux points ZÉRO, A, B et C. Cette répartition régulière de la tension est essentielle pour assurer un montage simple et conforme, voir ILLUSTRATION 6.

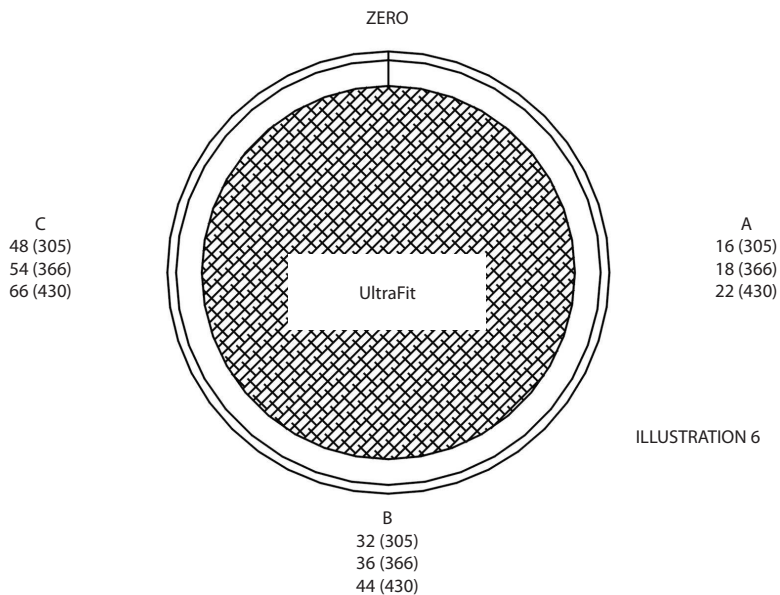


ILLUSTRATION 6

G. Pour le trampoline Jumper 305, reliez les 8 trous aux œillets respectifs par un ressort, pour le trampoline Jumper 366, les 9 et pour le trampoline Jumper 430, les 11 trous. Afin d'assurer une répartition régulière de la tension et un montage sans problème, il est recommandé de monter les ressorts les uns en face des autres, c'est-à-dire d'abord A1 puis C1, B1 puis D1, etc. Avec les ressorts fixés auparavant, vous devriez avoir des ressorts en ZÉRO, A1, A, B1, B, C1, C et D1, voir ILLUSTRATION 7.

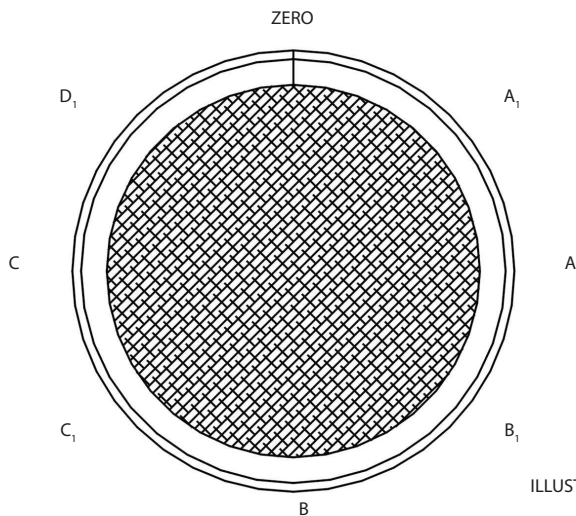


ILLUSTRATION 7

H. Trampoline Jumper 305

Fixez au trou 4 et à l'œillet respectif un ressort et, à partir de là, un ressort à tous les 8 trous. Afin d'assurer une répartition régulière de la tension et un montage sans problème, il est recommandé de monter les ressorts les uns en face des autres, c'est-à-dire d'abord 4 puis 36, 12 puis 44 etc. Avec les ressorts fixés auparavant, vous devriez avoir des ressorts en 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52 et 60.

Trampoline Jumper 366

Fixez au trou 5 et à l'œillet respectif un ressort et, à partir de là, un ressort à tous les 9 trous. Afin d'assurer une répartition régulière de la tension et un montage sans problème, il est recommandé de monter les ressorts les uns en face des autres, c'est-à-dire d'abord 5 puis 41, 14 puis 50 etc. Avec les ressorts fixés auparavant, vous devriez avoir des ressorts en 5, 14, 23, 32, 41, 50, 59 et 68.

Trampoline Jumper 430

Fixez au trou 6 et à l'œillet respectif un ressort et, à partir de là, un ressort à tous les 11 trous. Afin d'assurer une répartition régulière de la tension et un montage sans problème, il est recommandé de monter les ressorts les uns en face des autres, c'est-à-dire d'abord 6 puis 50, 17 puis 61 etc. Avec les ressorts fixés auparavant, vous devriez avoir des ressorts en 6, 17, 28, 39, 50, 61, 72 et 83.

I. Fixez désormais aux 4 trous et aux œillets respectifs un ressort. Afin d'assurer une répartition régulière de la tension et un montage sans problème, il est recommandé de monter les ressorts les uns en face des autres.

J. Fixez ensuite les autres ressorts en comptant un nombre identique de trous.



ATTENTION

Si vous vous êtes trompé en comptant, recomptez et enlevez ou fixer les ressorts nécessaires pour obtenir le nombre de ressorts requis.

Fixation du coussin de protection



ATTENTION

Défense absolue de sauter sans le coussin de protection. Avant chaque utilisation, liez bien le coussin de protection par le bas !! Veillez au montage fiable du coussin de protection sur le trampoline.

ÉTAPE 5

A. Posez le coussin de protection (n° 2) sur le trampoline de façon à recouvrir les ressorts et le cadre métallique. Veillez à ce que le coussin de protection recouvre toutes les pièces métalliques. Montez les élastiques, voir ILLUSTRATION 8, en les alignant l'un après l'autre par-dessus le pied.

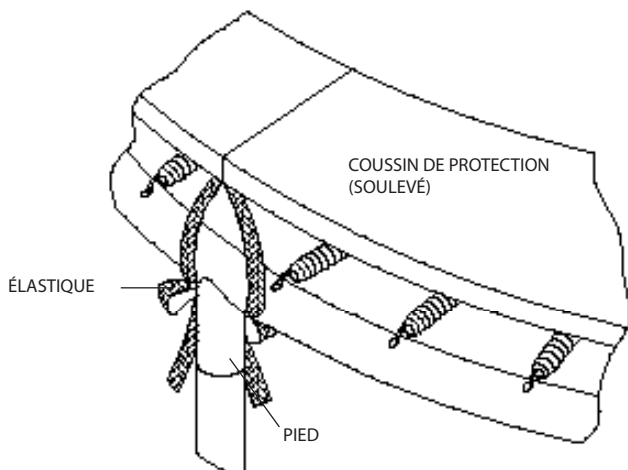


ILLUSTRATION 8

Tirez les élastiques qui ne sont pas par-dessus le pied afin de vous assurer que le coussin de protection recouvre bien le cadre. Nouez les élastiques autour des tubes, voir ILLUSTRATION 9.

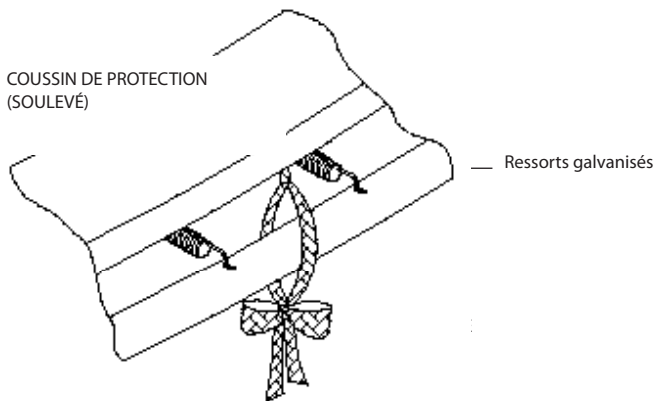


ILLUSTRATION 9

Vérifiez l'ensemble du trampoline pour vous assurer que toutes les pièces sont montées et fixées conformément.

Lisez tout le présent mode d'emploi et assurez-vous que les utilisateurs comprennent toutes les consignes de sécurité décrites dans ce mode d'emploi et imprimées sur les différents panneaux d'avertissement. Expliquez à tous les utilisateurs les sauts de base décrits dans ce mode d'emploi.

NOTA : avant chaque saut, contrôlez si le coussin de protection est bien fixé au cadre et recouvre tous les ressorts. Défense d'utiliser le trampoline même si un seul ressort ou œillet est endommagé ou manque.

AVANT L'UTILISATION DU TRAMPOLINE, LISEZ ATTENTIVEMENT LES CONSIGNES D'ENTRETIEN ET DE MAINTENANCE !

DÉMONTAGE

Il vous suffit de procéder dans l'ordre inverse du montage (voir ÉTAPES 1 À 6).



ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité, selon un savoir-faire artisanal. Si les consignes d'entretien et de maintenance sont respectées, il procurera à tous les utilisateurs pendant de nombreuses années beaucoup de plaisir pendant l'entraînement et les sauts, à moindre risque :

Ce trampoline est prévu pour résister à un certain poids et nombre d'utilisations. Assurez-vous qu'une seule personne est toujours sur le trampoline. Pendant le saut, les utilisateurs devraient porter des socquettes ou des ballerines ou être pieds nus. Veillez à NE porter NI chaussures de ville NI baskets pendant l'utilisation du trampoline. Afin d'éviter de couper la toile ou de l'endommager d'une autre manière, les animaux domestiques ne doivent pas y avoir accès. Pendant qu'ils sautent, les utilisateurs ne doivent pas non plus porter d'objets tranchants. Défense absolue de poser à proximité du trampoline des objets pointus ou tranchants.

Avant chaque utilisation du trampoline, vérifiez si la toile est usée, si certaines pièces manquent ou sont détendues. Dans certaines circonstances, risque de blessure accru, notamment si :

La toile ou le coussin de protection est troué, entaillé, effiloché ou déchiré

La toile est détendue

Une couture est défectueuse ou la toile usée

Des composants du cadre sont cassés ou déformés (pieds)

Des ressorts sont cassés, endommagés ou manquent

Le coussin de protection est endommagé, n'est pas suffisamment fixé ou manque

Saillie de toute sorte (notamment tranchante) sur le cadre, les ressorts ou la toile

S'IL VOUS CONSTATEZ L'UNE DES CONDITIONS SUSNOMMÉES OU TOUTE AUTRE ANOMALIE, SUSCEPTIBLE SELON VOUS DE COMPROMETTRE LA SÉCURITÉ D'UN UTILISATEUR, IL FAUT DÉMONTÉ LE TRAMPOLINE OU LE METTRE HORS SERVICE JUSQU'À AVOIR REMÉDIÉ AU(X) PROBLÈME(S).

VENT

Un vent fort peut emporter le trampoline. Si un vent fort est prévu, il faut mettre le trampoline à l'abri ou le démonter. Il est également possible de fixer au sol le cadre supérieur du trampoline à l'aide de câbles et de piquets. Assurez-vous ensuite que la fixation au sol va jusqu'au centre d'un composant du cadre. Une fixation fiable implique au moins trois (3) raccords au sol. N'assurez pas seulement les pieds du trampoline car ils sont amovibles.

DÉPLACER LE TRAMPOLINE

Il faut deux personnes pour déplacer le trampoline. Il faut assurer et entourer tous les points d'assemblage avec un ruban résistant aux intempéries, par ex. ruban isolant. Il permet de maintenir le cadre pendant le transport et empêche le décalage et la séparation des points d'assemblage. Soulevez le trampoline en laissant à l'horizontale. Pour tous les autres déplacements, il faut démonter le trampoline.

Ultra **fit**®

DE

GARANTIESCHEIN

2 JAHRE GARANTIE

Sollte ein Garantiefall eintreten, kontaktieren Sie bitte zuerst unsere Service Hotline oder schreiben Sie uns eine e-m@il

Servicerufnummer: 0180 5 014 586
(14 ct/min aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunkhöchstpreis 42 ct/min)

e-m@il: service.de@ultrafit.de
Internet: www.ultrafit.de

GB

WARRANTY CARD

2 YEARS WARRANTY

In the event of a warranty claim, please first contact our service team or send us an e-m@il

Service Hotline: 00800 880 880 08
e-m@il: service.uk@ultrafit.de
Internet: www.ultrafit.de

FR

BON DE GARANTIE

GARANTIE 2 ANS

En cas de dommage relevant de la garantie, veuillez contacter tout d'abord notre service après-vente.

Tél S.A.V.: 00800 880 880 08
e-m@il: service.fr@ultrafit.fr
Internet: www.ultrafit.fr

Hersteller / Manufacturer / Fabricant
Summary GmbH
Feldmannstrasse 1
25524 Itzehoe
Germany