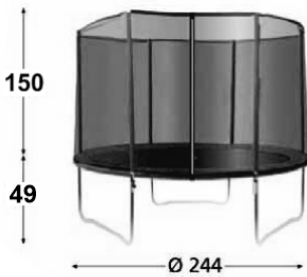
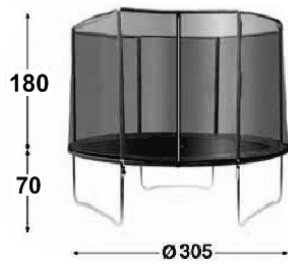


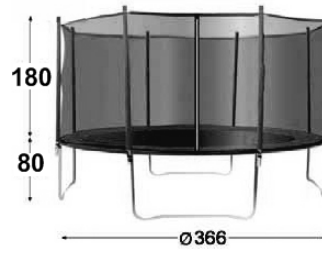
# TRAMPOLINE + FILET + ECHELLE



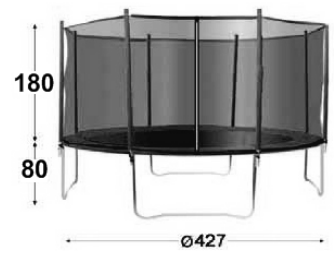
J-JOU129  
JKL-8FT1.2-O-L-49



J-JOU130  
JKL-10FT1.2-O-L



J-JOU131  
JKL-12FT1.2-O-L



J-JOU132  
JKL-14FT1.2-O-L

⚠ Attention, le poids maximum de l'utilisateur est de:

JOU129: 50Kg

JOU130: 100Kg

JOU131: 130Kg

JOU132: 130Kg



## Attention.

Ne convient pas à un enfant de moins de 3 ans.  
**Risque de chute.**

Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans.

## Attention.

A lire impérativement avant de commencer le montage de votre produit.



NE-3110bis

Cher client:

Merci d'avoir choisi ce produit. Nous espérons que vous l'apprécierez. Il faudra prévoir 2 heures à 2 adultes pour le monter.

Attention: le trampoline doit être monté par un adulte conformément à l'aide de la notice de montage, et vérifié avant la première utilisation.

Attention: le trampoline est conçu pour un usage familial et en extérieur, uniquement.

Attention: Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision.

Attention : Toujours fermer l'ouverture du filet de protection avant de sauter.

Attention: Saut sans chaussures. Pas de vêtements amples. Retirer tout cordon, crochet, boucle ou objet pouvant se coincer dans le filet ou la structure.

Attention: Ne pas utiliser le tapis lorsqu'il est mouillé.

Attention. Vider les poches et les mains avant de sauter.

Attention: Toujours sauter au milieu du tapis.

Attention: Ne pas manger en sautant.

Attention: Ne pas sortir en sautant.

Attention: Limiter la durée d'utilisation continue (faire des pauses régulières).

Attention: Ne pas utiliser en conditions de vent fort et arrimer le trampoline.

Attention: Ce produit ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois car il existe des risques de chute ou des risques de blessure en raison de caractéristiques dimensionnelles et fonctionnelles non adaptées à cette catégorie d'âge.

Produit déconseillé aux enfants de moins de 6 ans (hauteur supérieure à 51cm).

Attention: Le trampoline n'est pas destiné à être enterré dans le sol.

Attention: Placer le trampoline sur une surface plane et horizontale, en prévoyant un espace d'au moins 2m dégagé de tout obstacle. Eviter toute obstruction tout autour de la structure comme une clôture, garage, maison, branches en surplomb, des lignes de linge ou des câbles électriques ou autre aire de jeu. Un dégagement minimum en hauteur de 8m est nécessaire.

Attention: Le trampoline ne doit pas être installé sur du béton, de l'asphalte ou toute autre surface dure.

Attention: Aucune modification ne doit être apportée sur le produit. Pour l'entretien, n'utiliser que des pièces d'origine.

Attention: Vérifier les pièces principales (cadre, système de suspension, tapis, rembourrage, et filet) avant chaque saison et aussi à intervalles réguliers. Si ces contrôles ne sont pas effectués, le trampoline pourrait devenir dangereux.

Attention: Vérifier que tous les écrous et boulons soient bien serrés. Resserrer au besoin.

Attention: vérifier que toutes les connections des ressorts sont intactes et ne peuvent pas se détacher lors de l'utilisation.

Attention: Vérifier que le produit n'ait pas de signes visibles de détérioration et remplacer les pièces si nécessaire en conformité avec les instructions du fabricant. Vérifier également toutes les protections et les remplacer si nécessaire.

Attention: remplacer le filet de protection après 1 an d'utilisation.

Attention: Garder les instructions de montage et d'installation pour toute référence ultérieure.

Démonter le filet et le tapis de saut après utilisation et en cas de vent fort. Dans certains pays pendant la période d'hiver, la charge de neige et les basses températures peuvent endommager le trampoline. Il est recommandé d'enlever la neige et de ranger le tapis, filet et coussin de protection dans un endroit protégé et sec.

NOTE: La lumière du soleil, les intempéries et les basses températures réduisent la résistance des pièces dans le temps.

Attention: assurez-vous que les attaches crochet et boucle soient fermées correctement lors de l'utilisation du trampoline.

Produit garanti 2 ans sur la structure métallique (contre la perforation), le coussin et le tapis de saut.

## INTRODUCTION

**Avant de commencer à utiliser ce trampoline, assurez-vous de lire attentivement toutes les informations communiquées dans ce manuel.** Comme tout autre type d'activité récréative physique, les participants peuvent être blessés. Pour réduire le risque de blessure, assurez-vous de suivre les règles et les conseils de sécurité appropriés:

- Une mauvaise utilisation ou un mauvais traitement de ce trampoline et de son filet sont dangereux et peuvent causer de graves blessures!
- Les trampolines, étant des dispositifs de rebondissement, ils propulsent l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles et dans des positions variées du corps.
- Toujours inspecter le trampoline avant chaque utilisation: tapis usés, pièces manquantes ou desserrées.
- L'assemblage correct, le soin et l'entretien du produit, des conseils de sécurité, les avertissements et les techniques appropriées de saut et rebonds sont tous inclus dans ce manuel. Tous les utilisateurs et les superviseurs doivent lire et se familiariser avec ces instructions. Quiconque choisissant d'utiliser ce trampoline doit être conscient de ses propres limites en ce qui concerne l'exécution de divers sauts et rebonds avec ce trampoline.

# ATTENTION



N'autorisez pas plus d'une personne dans l'enclos du trampoline.  
L'utilisation par plus d'une personne à la fois peut causer de graves blessures.



Ne tentez pas et n'autorisez pas la pratique de sauts périlleux sur le trampoline. Tomber sur la tête ou sur le cou peut causer une grave blessure, une paralysie ou la mort, même en tombant au milieu matelas.

Utilisez seulement le trampoline sous la surveillance d'une personne adulte et expérimentée.

Retirez tout objet de dessous et autour du trampoline avant utilisation.

Ne tentez pas de sauter par dessus le filet de protection ni de passer par dessous.

Ne vous suspendez pas, ne donnez pas de coup de pied et ne grimpez pas sur le filet de protection.

N'attachez aucun objet sur le filet de protection ou la structure qui ne soit fournit par le fabriquant.

N'entrez et sortez que par le système d'ouverture. Lisez toutes les instructions avant utilisation de l'enclos.

N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour d'autres objets ou pour sauter sur d'autres objets.

Retirez l'échelle lorsque le trampoline n'est pas utilisé pour interdire l'accès aux personnes non autorisées.

N'utilisez pas le trampoline sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ou si vous êtes fatigués.

Enlevez tout objet dur ou pointu porté par l'utilisateur avant d'utiliser le trampoline.

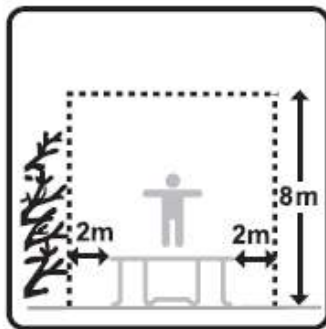
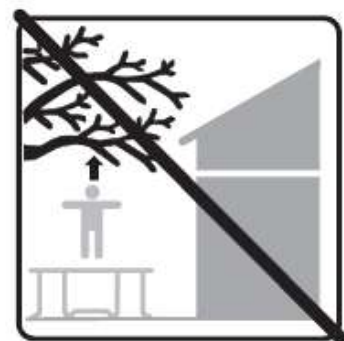
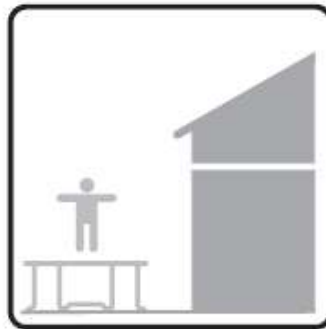
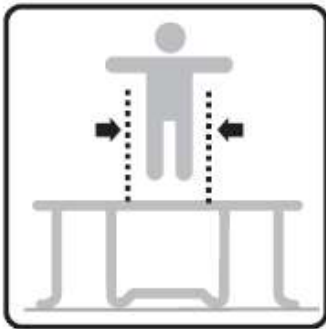
Avant utilisation, contrôlez:

- L'état de la protection du support: Elle doit être présente, en bon état et bien attaché.
- L'état de la toile de saut: Pas d'usure (y compris coutures), de trou ni de crochet d'attache cassé ou manquant.
- L'état des ressorts
- L'état de la structure: Il doit être non endommagé et les différents éléments bien fixes et les vis serrées.

**SI L'INSPECTION REVELE UN DYSFONCTIONNEMENT OU MAUVAIS ETAT D'UN ELEMENT, L'UTILISATION DU TRAMPOLINE DOIT ETRE INTERDITE JUSQU'AU REMPLACEMENT DE CET ELEMENT PAR UNE PIECE D'ORIGINE.**



ATTENTION!



- Arrêt d'un rebond: Plier les genoux juste avant de toucher la toile de saut. Cette technique doit être pratiquée en même temps que l'apprentissage des sauts de base. A réaliser dès qu'il y a perte d'équilibre ou de la maîtrise du saut.
- Apprendre à effectuer complètement les rebonds de base et les positions du corps avant de tenter des mouvements plus avancés. De nombreuses activités peuvent être effectuées en combinant des mouvements de base, avec ou sans rebond de pieds.
- Eviter de rebondir trop haut jusqu'à ce que le contrôle de rebond et des arrêts au centre du trampoline soient maîtrisés. La maîtrise est plus importante que la hauteur.
- Garder les yeux sur la toile de saut. Cela aidera à conserver le contrôle du saut.
- N'autoriser qu'un utilisateur à la fois. Toujours sauter au centre du trampoline.
- Pour toute information concernant l'entraînement, contacter un moniteur de trampoline agréé.
- N'utiliser le trampoline que lorsque la surface de la toile de saut est sèche. Le vent ou les mouvements de l'air doivent être calmes ou légers. Le trampoline ne doit pas être utilisé sous des rafales de vent ou des vents violents.
- Lire toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline. Les avertissements et les instructions pour l'entretien et le nettoyage de ce trampoline sont inclus pour assurer une utilisation sûre et agréable de cet équipement.

**SI VOUS NE SUIVEZ PAS CES CONSEILS, VOUS AUGMENTEZ LE RISQUE QU'UNE PERSONNE SOIT BLESSEE**

**SURVEILLANT :**

- Apprendre les règles de sécurité et pratiquer les sauts de base
- Imposer toutes les règles de sécurité et s'assurer que les nouveaux utilisateurs apprennent correctement les mouvements de base avant d'effectuer des mouvements plus difficiles.
- Tous les utilisateurs, de tous niveaux et tous âges doivent être surveillés.
- Faire les contrôles nécessaires avant de démarrer l'activité : Etat du trampoline, usure, propreté... (cf plus haut).
- Sécuriser le trampoline après utilisation pour empêcher toute utilisation non surveillée.
- Veiller à ce que la carte de sécurité soit bien présente et lisible sur le cadre du trampoline.

Vous devez toujours monter et descendre correctement du trampoline afin d'éviter les blessures. Pour monter correctement, vous devez placer votre main sur le cadre et rouler sur le tapis de trampoline. Ne marchez pas directement sur le coussin de protection ou ne vous accrochez au coussin. Pour descendre correctement, rapprochez-vous du bord du trampoline et placez votre main sur le cadre de support en vous agenouillant sur le coussin de protection. Descendez par l'échelle, en restant face au trampoline. Aidez les jeunes enfants pour monter et descendre du trampoline.

Ne pas rebondir sur le trampoline témérairement car cela augmentera le risque de vous blesser. La clé de la sécurité et du plaisir d'utilisation est le contrôle et la maîtrise des différents rebonds. Ne jamais essayer de sauter plus haut que votre taille! Ne jamais utiliser le trampoline seul sans supervision.

**Consommation d'alcool ou la drogue:** Ne pas consommer d'alcool ou de drogues en utilisant ce trampoline! Cela augmente le risque de se blesser, car ces substances étrangères portent atteinte à vos jugements, temps de réaction et la coordination physique générale.

**Se cogner sur les ressorts ou le cadre:** Lors de l'utilisation du trampoline, rester dans le centre du tapis. Cela permettra de réduire le risque de se blesser sur le cadre ou les ressorts. Toujours garder le coussin de protection recouvrant le cadre du trampoline. NE PAS sauter ou monter sur le bord du cadre directement (non conçu pour ça).

**Perte de contrôle:** NE PAS essayer des manœuvres difficiles, ou toute manœuvre jusqu'à ce que vous ayez maîtrisé la manœuvre précédente, ou si vous êtes en train d'apprendre à sauter sur un trampoline. Si vous le faites, vous allez augmenter le risque de blessure en tombant sur le cadre ou les ressorts parce que vous risquez de perdre le contrôle de votre saut. Un saut est considéré comme contrôlé lorsque vous retombez sur votre point de départ.

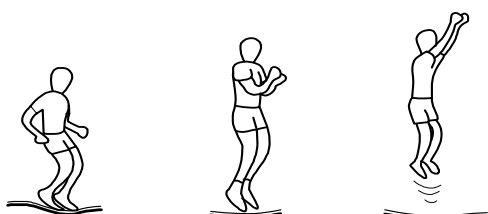
## LEÇONS D'APPRENTISSAGE

Les leçons suivantes sont proposées afin d'apprendre les étapes et les mouvements initiaux avant d'essayer des positions plus difficiles. Avant de monter et d'utiliser le trampoline, vous devez lire et comprendre toutes les consignes de sécurité. Une information sur l'utilisation du trampoline et une démonstration complète des mécanismes du corps doivent être données au débutant par le surveillant. En premier lieu faire l'apprentissage d'une montée et d'une descente correcte du trampoline.

### MOUVEMENTS DE BASE

Revoir et pratiquer les techniques apprises dans les leçons précédentes avant chaque nouvel apprentissage.

#### LE REBOND DE BASE



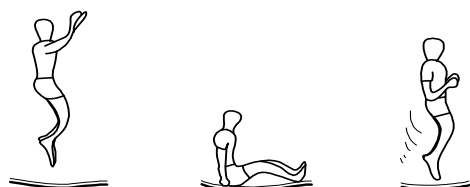
1. Commencez en position debout, pieds et épaules écartés, tête levée en regardant la toile de saut.
  2. Balancez les bras en avant et faites les tourner de manière circulaire.
  3. Ramenez les pieds ensemble lors du saut et pointer les orteils vers le bas.
  4. Gardez les pieds et les épaules bien écartés lorsque vous retombez.
- Entrenez-vous à freiner l'élan et à vous arrêter sur commande en fléchissant les genoux juste avant de toucher le tapis de saut.

#### LE REBOND SUR LES GENOUX



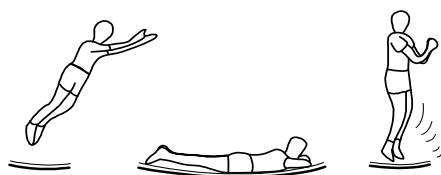
1. Commencez par un rebond de base sans monter trop haut.
  2. Retombez sur les genoux, dos droit, corps étendu et utilisez vos bras pour maintenir l'équilibre.
  3. Refaites un saut de base en balançant les bras vers le haut.
- Une fois assimilé, essayez d'effectuer un demi tour vers la gauche ou vers la droite.

#### LE REBOND EN POSITION ASSISE



1. Retombez en position assise.
  2. Placez les mains sur la toile près des hanches, sans serrer les coudes.
  3. Retournez en position debout en poussant avec les mains.
- Apprenez à rebondir en position assise puis ajoutez un rebond sur les genoux, puis sur les mains et les genoux et répétez le cycle des rebonds.

#### LE REBOND SUR LE VENTRE



1. Commencez avec un petit rebond.
  2. Retombez sur le ventre en gardant les mains et les bras tendus vers l'avant sur le tapis.
  3. Poussez sur le tapis avec des bras pour retourner à la position debout.
- Pratiquez en boucle : Rebond sur les mains et les genoux, rebond sur le ventre, retour sur les pieds, rebond en position assise et retour sur les pieds.

#### LE REBOND A 180°



1. Commencez en position ventrale. Poussez sur les mains du côté gauche ou droit (selon la façon dont vous souhaitez tourner).
3. Maintenez la tête et des épaules dans la même direction et gardez le dos parallèle au tapis et la tête levée.
4. Retombez en position ventrale et revenez en position debout en poussant avec les mains et les pieds.

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Pour assembler ce trampoline vous n'aurez besoin que de l'outil spécial fourni pour attacher les ressorts. Pendant les périodes de non-utilisation, ce trampoline peut être facilement démonté et stocké. **Veillez lire les instructions de montage avant de commencer à assembler le produit. 2 adultes nécessaires au montage.**

### AVANT ASSEMBLAGE

Veillez vous référer à cette page pour les descriptions et les numéros de pièces. Les étapes d'assemblage utilisent ces descriptions et numéros pour votre commodité.

Assurez-vous que vous avez toutes les pièces énumérées. Si vous manquez de pièces, veuillez vous reporter à cette page pour les informations à transmettre afin d'acquérir ces pièces.

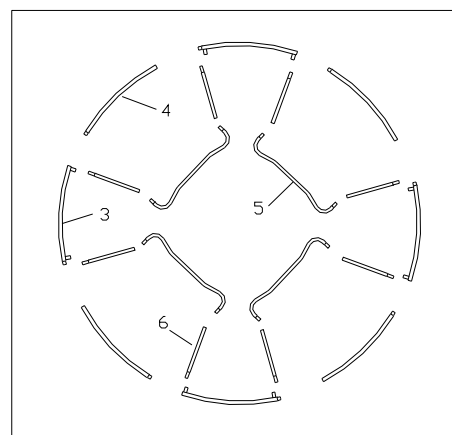
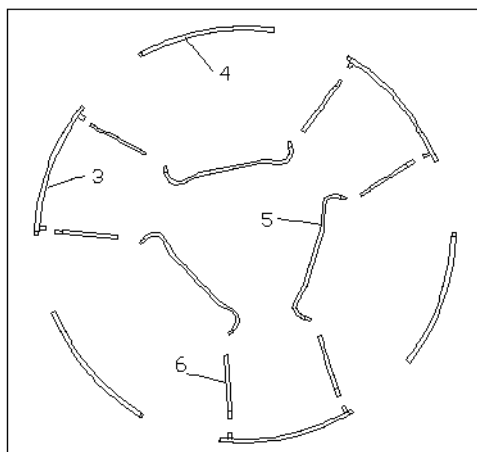
Pour éviter toute blessure aux mains par pincement lors de l'assemblage, veuillez utiliser des gants les protéger.

### Liste des pièces :

Numéro	Référence	Description	Quantité par référence					
			TR-6	JOU129	JOU130	JOU131	TR-13	JOU132
1	HJ800	Toile de saut avec anneaux en V	1	1	1	1	1	1
2	HJ801	Coussin de protection	1	1	1	1	1	1
3	HJ802	Rail structure avec manchon	3	3	3	4	4	4
4	HJ803	Rail structure	3	3	3	4	4	4
5	HJ804	Pied	3	3	3	4	4	4
6	HJ805	Extension pour pied	-	-	6	8	8	8
7	HJ806	Ressort galvanisé	36	48	60	72	80	88
8	HJ807	Fiche de sécurité plastifiée	1	1	1	1	1	1
9	HJ808	Outil de fixation des ressorts	1	1	1	1	1	1

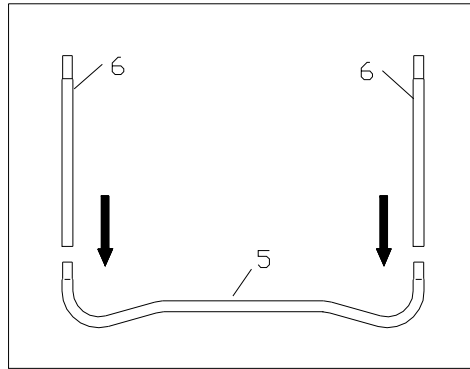
### ETAPE 1 : Principe et technique à observer avant d'assembler

Il y a un total de 9 (JOU129) ou 15 (JOU130) ou 20 (JOU131, JOU132) pièces en acier pour assembler le cadre et les pieds. Toutes les pièces avec le même numéro sont interchangeables et n'ont pas de sens gauche ou droite. Présenter les éléments en cercle comme ci-dessous. Pour les connecter (Etape 2 et suivantes) : Glisser un tube de section qui est inférieure à une extrémité dans la section adjacente qui présente une ouverture plus grande. Ces joints sont appelés «points de connexion».



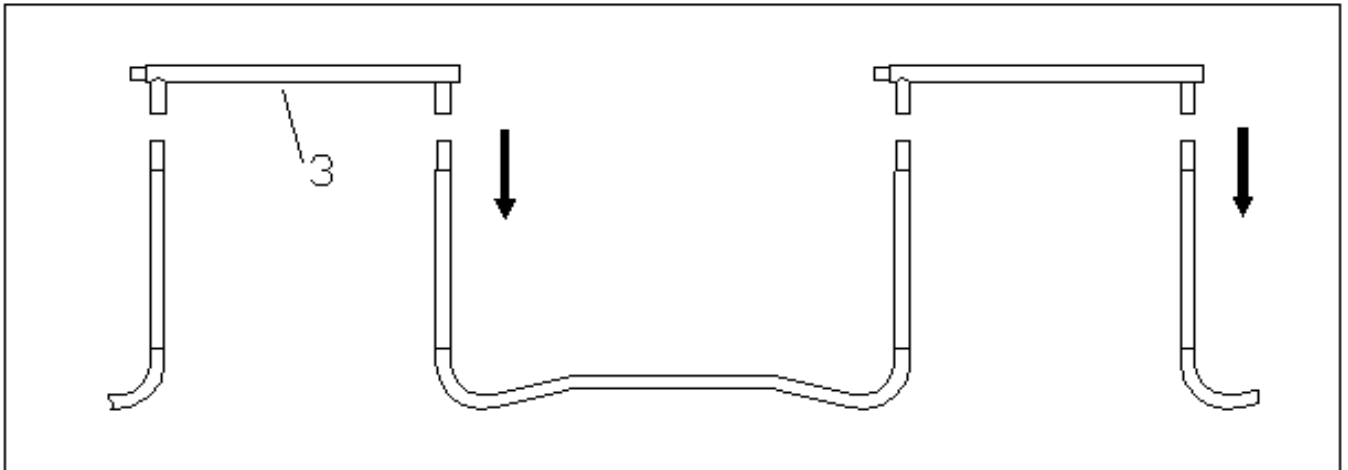
## ETAPE 2 : Assemblage des pieds (n°5 et n°6)

Emboîter toutes les extensions de pieds verticales (6) sur les pieds (5)

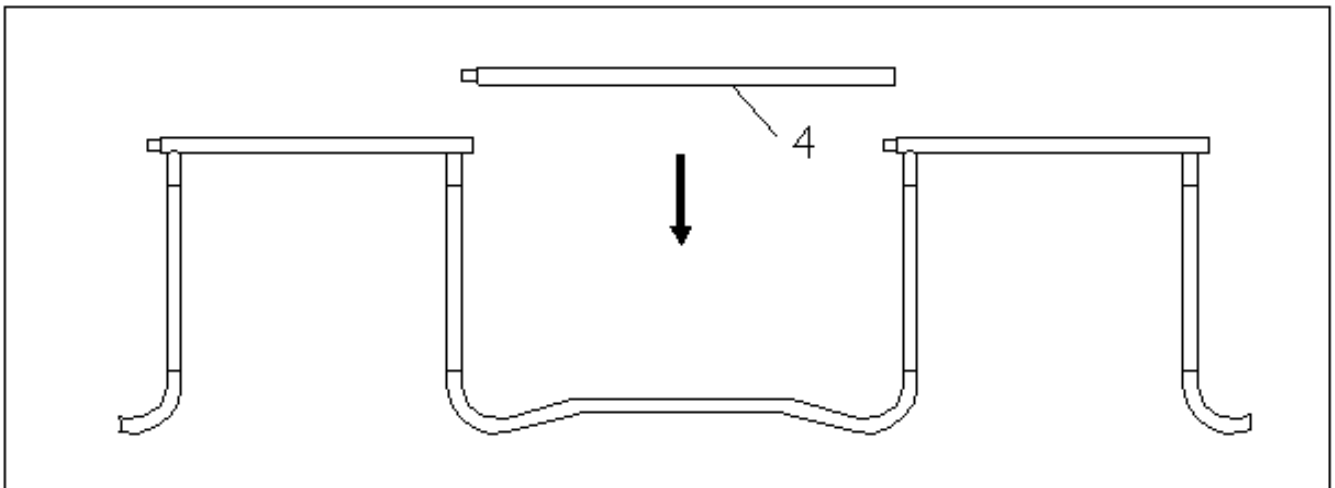


## ETAPE 3 : Assemblage du cadre avec les pieds

**A.** Deux personnes seront nécessaires à ce stade pour assembler le trampoline. Une personne place à la verticale les assemblages de pieds montés à l'étape 2 et insère un des manchons d'un rail structure sur une extension de pied. L'autre personne maintient l'autre extrémité et insère cette partie dans l'autre extension de pied. Vous devriez maintenant avoir 2 ensembles de pieds maintenus ensemble par un rail structure avec manchon.



**B.** Maintenant, installez l'autre rail structure (4) dans les espaces entre les extensions des jambes verticales (6) par emboîtement, comme indiqué ci-dessous :

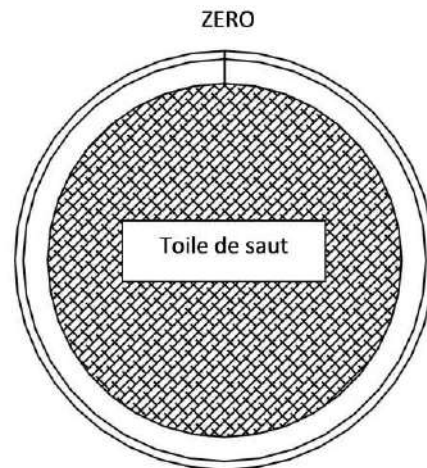


#### ETAPE 4 – Assemblage de la toile de saut sur le cadre

Lors de la fixation des ressorts au tapis de trampoline, soyez prudent. 2 adultes nécessaires.

ATTENTION : Pendant la fixation des ressorts, les points de connexion du cadre se resserrent : Risque de pincement.

**A.** Disposez la toile de saut au milieu du cadre



**B.** Il y a au total sur le trampoline:

Ces pièces ne sont pas numérotées :  
Suivez attentivement les instructions  
ci-dessous

Ressorts		Anneaux en V		Trous sur le cadre	
6 FT	36	6 FT	36	6 FT	36
JOU129	48	JOU129	48	JOU129	48
JOU130	60	JOU130	60	JOU130	60
JOU131	72	JOU131	72	JOU131	72
13 FT	80	13 FT	80	13 FT	80
JOU132	88	JOU132	88	JOU132	88

**C.** Sélectionnez un point arbitraire sur le Cadre (appelé ZERO). Tout d'abord, fixer le ressort (7) dans un anneau en V du tapis de saut, crochet vers le bas. Ensuite, utiliser l'outil spécial pour tirer sur le ressort et l'insérer dans le trou du cadre (suivant schéma ci-dessous). Gardez en repère, le point ZERO pour les étapes suivantes.

#### Utilisation de l'outil spécial

(1) Portez des gants de travail épais pour protéger votre main.

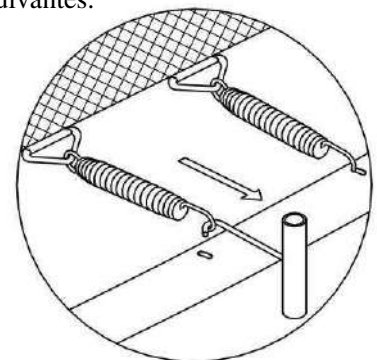
(2) Utilisez l'outil spécial ressort inclus.

(3) Accrochez le ressort dans l'anneau en V.

Alignez l'anneau, le ressort et le trou dans le cadre.

(4) Tirez sur le crochet du ressort avec l'outil comme indiqué.

Déposez le crochet dans le trou du cadre jusqu'à ce qu'il se verrouille en appuyant sur le crochet du ressort.



**D.** Ensuite, comptez les trous de cadre suivant le tableau ci-contre et comptez la même quantité pour les anneaux en V :

Accrochez un nouveau ressort à ce point.

6 FT	9
JOU129	12
JOU130	15
JOU131	18
13 FT	20
JOU132	22

**E.** Comptez à nouveau le même nombre de trous et d'anneaux en V et accrochez un nouveau ressort.

Par rapport au ZERO, vous devez être au trou :

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

Répétez une fois l'opération pour arriver

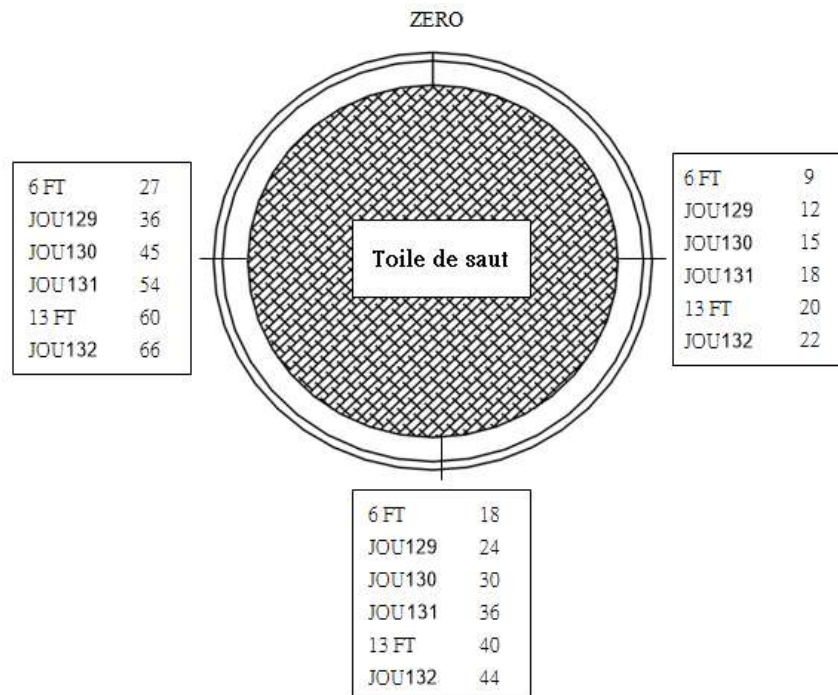
Au compte par rapport au ZERO :

6 FT	27
JOU129	36
JOU130	45
JOU131	54
13 FT	60
JOU132	66

**F.** A ce niveau du montage, vous devez avoir assemblé 4 ressorts

6 FT	ZERO	9	18	27
JOU129	ZERO	12	24	36
JOU130	ZERO	15	30	45
JOU131	ZERO	18	36	54
13 FT	ZERO	20	40	60
JOU132	ZERO	22	44	66

Une répartition égale de tension est essentielle à l'assemblage correct du reste du tapis de trampoline.



**G.** Nombre de ressorts restants pour effectuer les tours suivants :

6 FT	32
JOU129	44
JOU130	56
JOU131	68
13 FT	76
JOU132	84

**H.** Pour le second tour, à partir du ZERO,

attachez un ressort tous les

6 FT	5
JOU129	6
JOU130	7
JOU131	9
13 FT	10
JOU132	11

Pour obtenir

6 FT	5	14	23	32
JOU129	6	18	30	42
JOU130	7	22	37	52
JOU131	9	27	45	63
13 FT	10	30	50	70
JOU132	11	33	55	77

**I.** Pour le dernier tour, à partir du ZERO,

attachez un ressort tous les

6 FT	2
JOU129	3
JOU130	3
JOU131	4
13 FT	5
JOU132	5

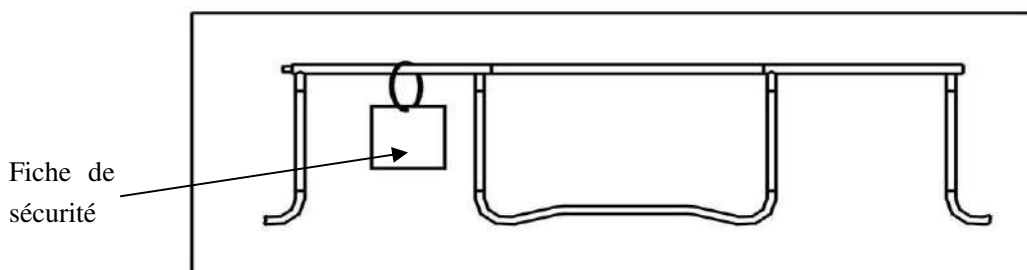
Pour obtenir

6 FT	2	7	11	16	20	25	29	34
JOU129	3	9	15	21	27	33	39	45
JOU130	3	10	18	25	33	40	48	55
JOU131	4	13	22	31	40	49	58	67
13 FT	5	15	25	35	45	55	65	75
JOU132	5	16	27	38	49	60	71	82

**J.** Attachez les ressorts restants. Si vous remarquez que vous avez décalé certains trous du cadre avec des anneaux en V, réalignez-les en ajoutant ou retirant des ressorts.

#### ETAPE 5 – Mise en place de la fiche de sécurité

Utilisez la sangle d'attache pour fixer la fiche de sécurité plastifiée sur le cadre horizontal du trampoline. La positionner à proximité de l'ouverture du filet, à côté de l'échelle.

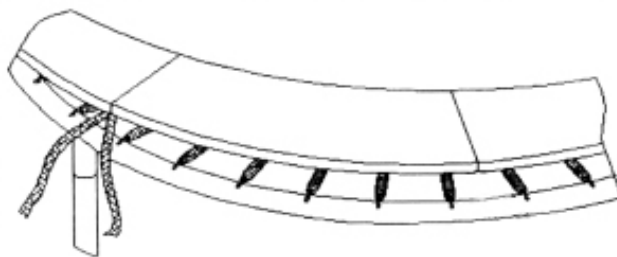


#### ETAPE 6 – Mise en place du coussin de protection

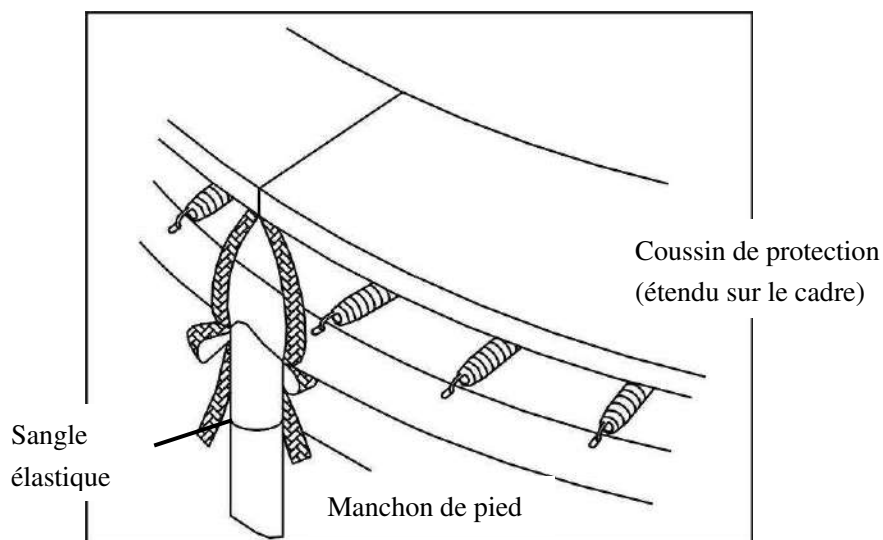
##### ▲ ATTENTION

**Ne jamais utiliser le trampoline sans attacher le coussin de protection. Bien attacher le coussin de protection avant chaque utilisation !!**

**A.** Poser le coussin de protection (2) sur le trampoline de sorte que les ressorts, l'armature en acier ou toute pièce métallique soient couverts. Présenter les sangles d'attache élastiques au niveau des pieds comme illustré ci-dessous.

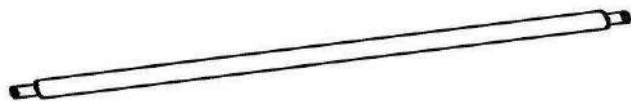


**B.** Passer les sangles par-dessus le cadre puis à l'arrière des pieds avant de faire un nœud en veillant à ce que le coussin soit bien tendu.

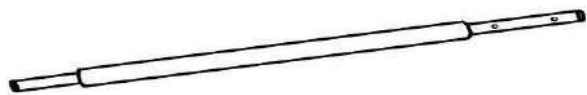


### LISTE DES PIÈCES POUR FILET DE SÉCURITÉ ET ÉCHELLE

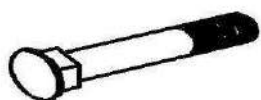
NO.	DESCRIPTION	Quantité pour Trampolines 3 pieds	Quantité pour Trampolines 4 pieds
A.	TUBE HAUT AVEC MOUSSE POUR LE FILET	6PCS	8PCS
B.	TUBE BAS AVEC MOUSSE POUR LE FILET	6PCS	8PCS
C.	BOULON	12PCS	16PCS
D.	ECROU FREIN	12PCS	16PCS
E.	RONDELLE	12PCS	16PCS
F.	ENTRETOISE PLASTIQUE	12PCS	16PCS
G.	CLE	1PC	1PC
H.	FILET DE PROTECTION AVEC MANCHONS	1PC	1PC
I.	ECHELLE	1PC	1PC



#A TUBE HAUT AVEC MOUSSE POUR LE FILET



#B TUBE BAS AVEC MOUSSE POUR LE FILET



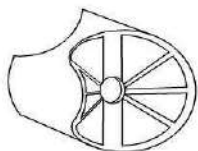
#C BOULON



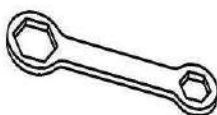
#E RONDELLE



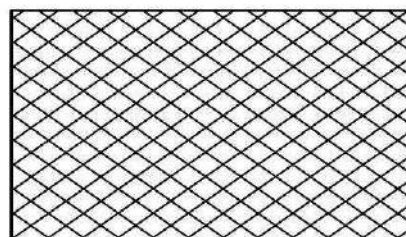
#D ECROU FREIN



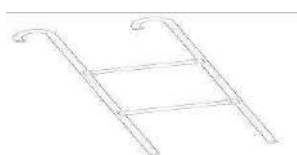
#F ENTRETOISE PLASTIQUE



#G CLE



#H FILET DE PROTECTION AVEC MANCHONS

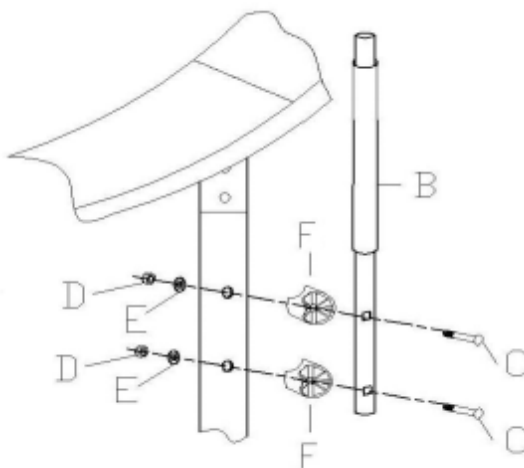
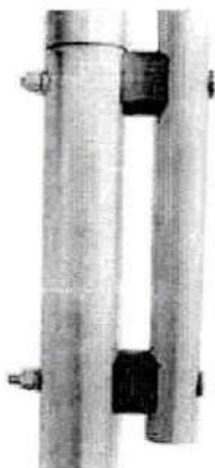


#I ECHELLE

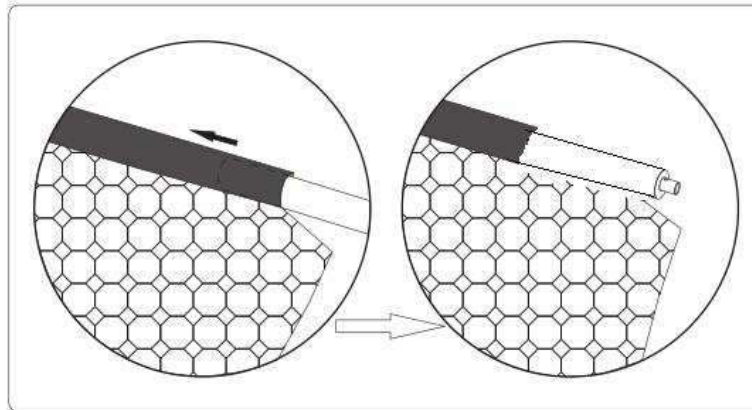
### ETAPE 7 – Mise en place du filet de protection

**A.** Fixez un tube bas (B) sur un pied du trampoline comme illustré ci-dessous. Sont nécessaires : deux boulons (C), deux écrous frein (D), deux rondelles (E) et deux entretoises (F). Serrez le tout à l'aide de la clé (G).

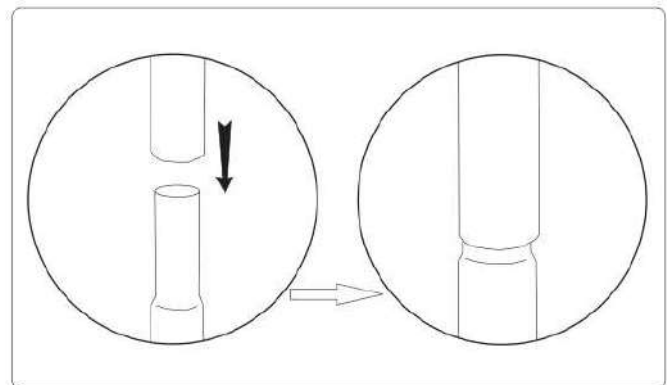
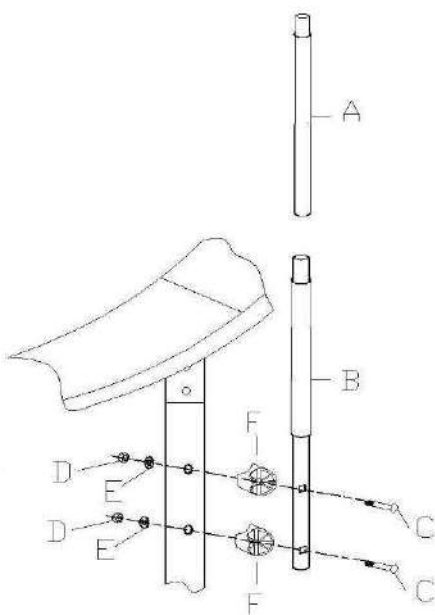
Répétez cette étape pour tous les tubes bas.



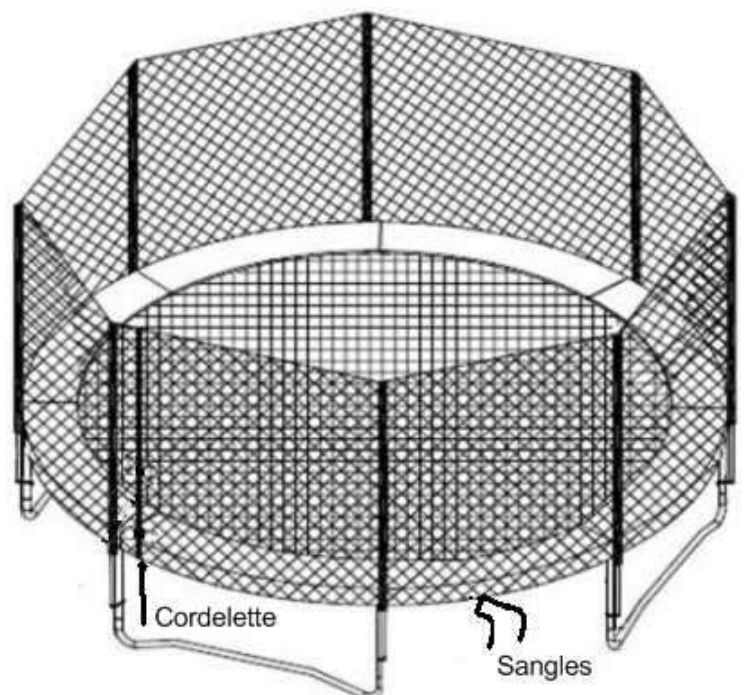
**B.** Enfilez les tubes hauts (A) dans les manchons du filet de protection (H) comme illustré ci-dessous, partie avec le bouchon en tête. Ne rentrez pas la totalité du tube dans le manchon : Il suffit d'insérer 1/3 de la longueur du tube.



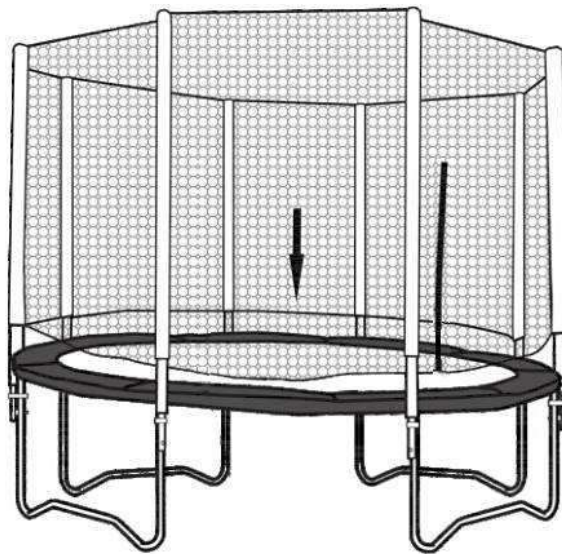
**C.** Emboitez les tubes hauts (A) sur les tubes bas (B) comme illustré ci-dessous. Répétez cette étape pour tous les tubes.



ASTUCE: Assurez-vous que l'ouverture du filet soit au-dessus d'un jambage en "U" comme indiqué dans la figure ci-contre

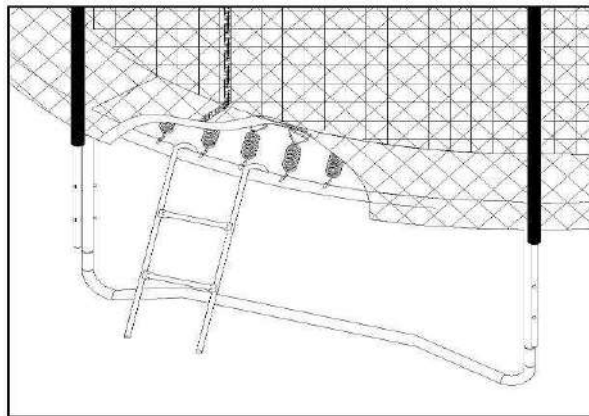


**D.** Maintenant commencez à glisser doucement les manchons du filet sur les tubes. Faites progresser le filet de quelques centimètres sur un tube, sans forcer, puis passez au tube suivant. Faites le tour du trampoline jusqu'à ce que le filet soit en place.

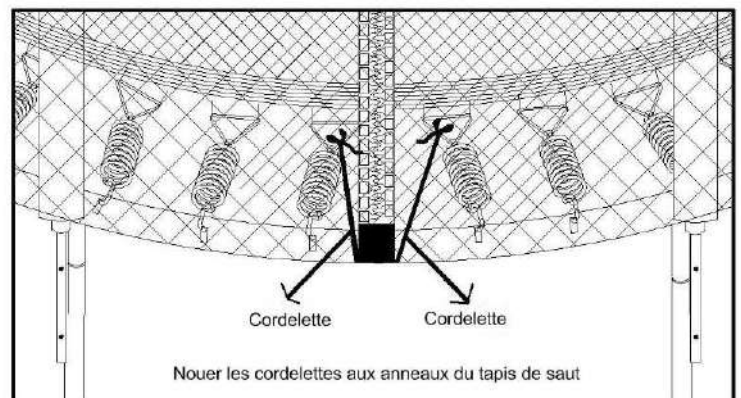
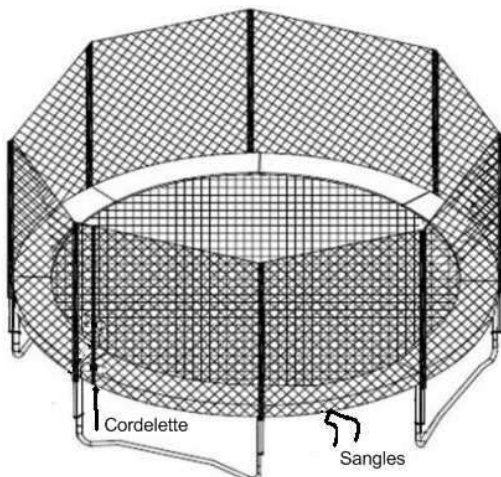


### ETAPE 8 – Mise en place de l'échelle

Posez les montants de l'échelle sur la structure du trampoline. Assurez-vous que le coussin de protection couvre bien l'échelle.



Vérifiez le serrage des sangles sur la structure ou sur les anneaux en V de la toile de saut. Tendez et fixez les cordelettes aux anneaux en V comme illustré ci-dessous.



Modèle	Hauteur structure (cm)	Hauteur filet (cm)	Diamètre du trampoline (cm)	Hauteur totale (cm)
JOU129	49	150	244	199
JOU130	70	180	305	250
JOU131	80	180	366	260
JOU132	80	180	427	260

## ATTENTION

### SOINS ET ENTRETIEN

Ce trampoline a été conçu et fabriqué avec des matériaux de qualité et du savoir-faire. Si un entretien adéquat est effectué, il procurera du plaisir aux utilisateurs durant des années tout en assurant une sécurité maximale. Veuillez suivre les instructions ci-dessous :

Ce trampoline est conçu pour être utilisé dans des conditions précises et en respectant un poids maximum. Un seul utilisateur à la fois est autorisé, équipé de chaussures de gymnastique, en chaussettes ou pieds nus. Les chaussures de ville ou de tennis ne doivent PAS être portées pendant l'utilisation du trampoline. Afin d'éviter que le tapis de trampoline ne soit endommagé, ne laissez pas monter des animaux de compagnie sur le tapis. En outre, les utilisateurs ne doivent pas porter d'objets pointus ou coupants sur le trampoline. Ne pas laisser d'objets tranchants ou pointus sur le trampoline.

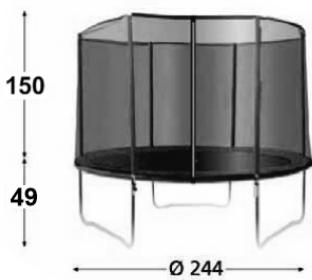
Toujours inspecter le trampoline avant chaque utilisation : Vérifier l'absence de pièces usées, détériorées ou manquantes. Dans certaines conditions, le risque de blessure peut être augmenté. Recherchez :

- Des perforations, des trous, ou des déchirures dans le tapis de saut
- Un affaissement du tapis de saut
- Une couture usée ou cassée ou tout autre type de détérioration du tapis
- Des éléments de la structure pliés ou cassés
- Des ressorts manquants, détériorés ou cassés
- Un coussin de protection déchiré, non fixé ou manquant
- Des points ou bords agressifs sur le cadre, les ressorts, ou la toile de saut

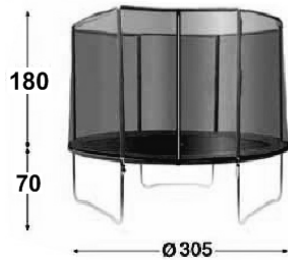
### DÉPLACER LE TRAMPOLINE

Pour déplacer le trampoline, deux personnes sont nécessaires. Tous les points de connexion doivent être emballés et fixés avec du ruban adhésif résistant aux intempéries. Cela permet de garder le cadre intact durant le déménagement et d'éviter le déboîtement des différents éléments. Lors du déplacement, soulevez le trampoline légèrement du sol et gardez-le horizontal au sol. Pour tout autre type de mouvement, vous devez démonter le trampoline.

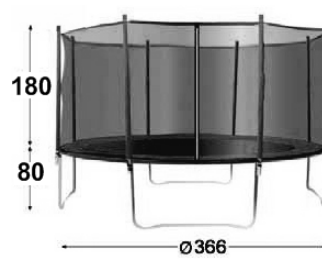
# TRAMPOLINE + NET + LADDER



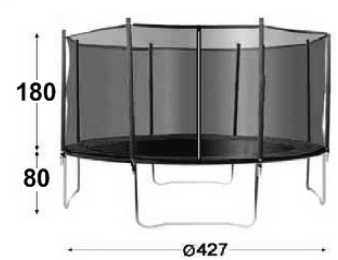
J-JOU129  
JKL-8FT1.2-O-L-49



J-JOU130  
JKL-10FT1.2-O-L



J-JOU131  
JKL-12FT1.2-O-L



J-JOU132  
JKL-14FT1.2-O-L

**▲ Warning, maximum weight of user shall not exceed:**

JOU129: 50Kg

JOU130: 100Kg

JOU131: 130Kg

JOU132: 130Kg



**Warning.**  
Not suitable for children  
under 36 months.  
Danger of fall.  
Not recommended  
for children under 6.

**Warning.**  
Read before beginning  
installation of your product.



NE-3110bis

Dear Customer:

Thank you for purchasing this product. We hope that you will enjoy it. It will take 2 hours with 2 adults to assemble it.

Warning: The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use.

Warning: the trampoline designed for family use and outdoors only.

Warning: Only one user. Collision hazard.

Warning: Always close the net opening before jumping

Warning: Jump without shoes. No loose clothing. Remove any string, hook, loop or object that can get caught in the net or the structure.

Warning: Do not use the mat when it is wet.

Warning: Empty pockets and hands before jumping.

Warning: Always Jump in the middle of the mat.

Warning: Do not eat while jumping.

Warning: Do not exit by a jump.

Warning: Limit usage period (take regular breaks).

Warning: Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline.

Warning: This product is not suitable for children under 36 months because danger to fall or injury due to dimensional and functional characteristics not suitable for this age group.

Product recommended for children under 6 (height greater than 51cm).

Warning: The trampoline is not intended to be buried into the ground.

Warning: Place the trampoline on a level surface at least 2m from any structure or obstruction. Avoid obstructions around the structure such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires or other playground. A minimum clearance of 8m height is needed.

Warning: Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface.

Warning: No modifications should be made on the product. For maintenance, use only original parts.

Warning: Check main parts (frame, suspension system, mat, padding, and enclosure) at the beginning of each season and also at regular intervals. If these checks are not carried out, the trampoline could become dangerous.

Warning: Check all nuts and bolts for tightness and tighten when required.

Warning: Check that all spring-loaded (pit pin) joints are still intact and cannot become dislodged during play.

Warning: Check if the product has no visible signs of deterioration and replace parts as necessary in accordance with the manufacturer's instructions. Also check all protections and replace if necessary.

Warning: replace the enclosure after 1 year of use.

Warning: retain the maintenance instruction manual for further use.

Dismantle the net and the jumping mat after use and in case of strong wind. In some countries during the winter period, the burden of snow and low temperatures can damage the trampoline. It is recommended to remove snow and store the mat, net and cousin of protection in a safe and dry place.

NOTE: Sunlight, rain, snow and extreme temperatures reduce the strength of these parts over time.

Warning: make sure that the hook-and-loop fasteners are closed correctly during use of trampoline.

2 year warranty on the metal structure (against perforation), the cushion and the jumping mat.

**To contact us:**

18

TRIGANO JARDIN  
Le Boulay  
41170 CORMENON –France  
[www.triganojardin.com](http://www.triganojardin.com)

## INTRODUCTION

**Before you begin use of this trampoline, be sure to carefully read all the informations provided to you in this manual.** Just like any other type of physical recreational activity, participants can be injured. To reduce the risk of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips:

- Misuse and abuse of this trampoline and his enclosure is dangerous and can cause serious injury!
- Trampolines, being rebounding devices, propel the performer to unaccustomed heights and into a variety of body movements.
- Always inspect the trampoline before each use for worn-out mat, loose or missing parts.

Proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques in jumping and bouncing are all included in this manual. All users and supervisors must read and familiarize themselves with these instructions. Anybody who chooses to use this trampoline must be aware of their own limitations in regards to performing various jumps and bounces with this trampoline.



## WARNING



Do not allow more than one person on the trampoline enclosure. Multiple jumpers increase the risk of serious injury.



Do not try and do not allow the practice of flips on the trampoline. Landing on the head or neck can cause serious injury, paralysis or death, even falling to the mattress middle.

only use the trampoline under the supervision of an experienced adult.

Remove any object under and around the trampoline before use.

Do not try to jump over the safety net or pass underneath.

Do not hang, do not give kick and do not climb on the safety net.

Do not attach anything on the safety net or structure that is not provided by the manufacturer.

Only enter and exit through the opening system. Read all instructions before using the enclosure.

Do not use the trampoline as a springboard to other objects or to jump to other objects.

Remove the ladder when the trampoline is not in use to prevent access to unauthorized persons.

Do not use the trampoline under the influence of alcohol or drugs or if you are tired.

Remove any hard or sharp object carried by the user before using the trampoline.

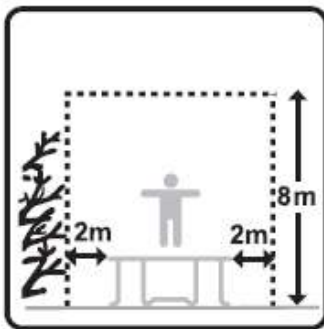
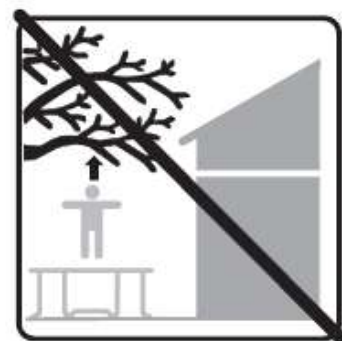
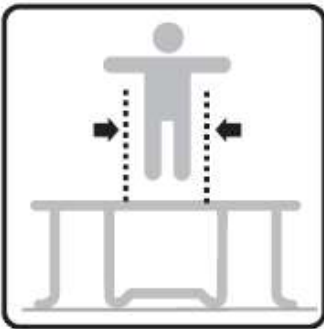
Before use, check:

- The condition of the protection of the structure: It must be present, in good condition and properly secured.
- The condition of the jumping mat: no wearing parts (including seams), hole or attachment broken or missing hook.
- The condition of the springs
- The condition of the structure: It must be undamaged and different both fixed and secured items.

**IF INSPECTION REVEALS DYSFUNCTION OR BAD CONDITION OF AN ELEMENT, USE OF THE TRAMPOLINE SHOULD BE ALLOWED TO REPLACE THIS ELEMENT BY A PIECE OF ORIGIN.**



ATTENTION!



- Stop a rebound: Bend knees just before touching the jumping mat. This technique should be practiced simultaneously learning the basic jumps. To realize as soon as there is loss of balance or control of the jump.
- Learn to fully perform the basic bounces and body positions before attempting more advanced moves. Many activities can be performed by combining basic movements, with or without foot rebound.
- Avoid bouncing too high until control bounce and stops at the trampoline center is controlled. Fluency is more important than height.
- Keep your eyes on the jumping mat. This will help to keep control of the jump.
- Do not allow more than one user at a time. Always jump at the center of the trampoline.
- For information on training, contact a certified trampoline instructor.
- Do not use the trampoline when the surface of the jumping mat is dry. Wind or air movement should be calm or light. The trampoline should not be used in gusty winds or strong winds.
- Read all instructions before using the trampoline. Warnings and instructions for maintenance and cleaning of this trampoline are included to ensure a safe and enjoyable use of this equipment.

**IF YOU DO NOT FOLLOW THESE TIPS, YOU INCREASE THE RISK OF A PERSON BE WOUNDED**

**SUPERVISOR:**

- Learn the safety rules and practice basic jumps
- Enforce all safety rules and ensure that new users properly learn the basic moves before making more difficult moves.
- All users of all levels and ages should be monitored.
- Make the necessary checks before starting the activity: Condition of trampoline, wear, cleanliness ... (see above).
- Secure the trampoline after use to prevent unsupervised use.
- Ensure that the safety card is fully present and legible on the trampoline frame.

You should always ride properly and off the trampoline to prevent injuries. To fit correctly, you must place your hand on the frame and roll on the trampoline mat. Do not step directly on the frame pad or cling to it. To descend properly, move closer to the edge of the trampoline and place your hand on the support frame kneeling on the frame pad. Climb down the ladder while standing trampoline. Help young children to get on and off the trampoline.

Do not bounce recklessly on the trampoline as this will increase the risk of injury. The key to safety and pleasure of use is the control and management of the various rebounds. Never try to jump higher than your size! Never use the trampoline alone without supervision.

**Use of alcohol or drugs:** Do not consume alcohol or drugs using the trampoline! This increases the risk of injury because these foreign substances impair your judgment, reaction time and overall physical coordination.

**Banging on the springs or the frame:** When using the trampoline, stay in the center of the mat. This will reduce the risk of injury on the frame or springs. Always keep the frame pad covering the trampoline structure. DO NOT jump or climb on the edge of the frame directly (not designed for that).

**Loss of control:** DO NOT try difficult maneuvers, or any maneuvers until you have mastered the previous maneuver, or if you are just learning to jump on a trampoline. If you do, you will increase the risk of injury by falling on the frame or springs because you may lose control of your jump. A jump is considered controlled when you fall on your starting point.

## LESSON PLAN

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

### BASIC MOTIONS

Review and practice the techniques learned in previous lessons before each new learning.

#### THE BASIC BOUNCE



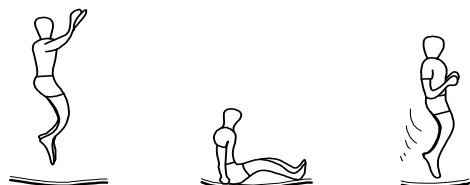
1. Begin in a standing position, feet and shoulders apart, head up, looking at the jumping surface.
  2. Swing arms forward and up and around in a circular motion.
  3. Bring the feet together when jumping and point the toes downward.
  4. Keep your feet and shoulders well apart when you fall.
- Train yourself to slow the run-up and stop on command by bending the knees just before hitting the jumping mat.

#### KNEE BOUNCE



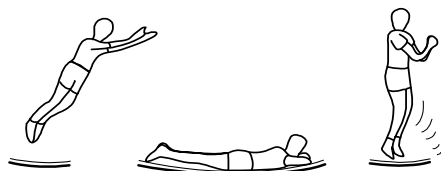
1. Start with a basic jump without bouncing too high.
  2. Land on knees, back straight, extended body and use your arms to maintain balance.
  3. Repeat a basic jump by swinging arms up.
- Once assimilated, try half a turn to the left or right.

#### SEAT BOUNCE



1. Brought to sitting position.
  2. Place hands on the mat near the hips, not stick together.
  3. Return to standing position by pushing with the hands.
- Learn to bounce back in a sitting position and then add a bounce on knees, then on hands and knees and repeat the cycle rebounds.

#### FRONT BOUNCE



1. Start with a small rebound.
  2. Land on the belly with your hands and arms stretched forward on the mat.
  3. Push on the mat with arms to return to standing position.
- Practice loop: Rebound on hands and knees, bouncing on belly, back on feet, bounce while sitting and return on foot.

#### 180 DEGREE BOUNCE



1. Start in the prone position. Push the hands of the left or right (depending on how you want to run).
3. Hold the head and shoulders in the same direction and keep spine parallel to mat and head up.
4. Brought to prone position and return to standing position by pushing with the hands and feet.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

To assemble this trampoline all you need is our special spring loading tool provided with this product. During periods of non-use, this trampoline can be easily disassembled and stored. **Please read the assembly instructions before beginning to assemble the product. 2 adults required for assembly.**

### PRIOR TO ASSEMBLING

Please refer to this page for parts descriptions and numbers. The assembly steps use these descriptions and numbers as reference for your convenience.

Make sure that you have all parts listed. If you are missing any parts, please refer to this page for instructions on how to attain any parts.

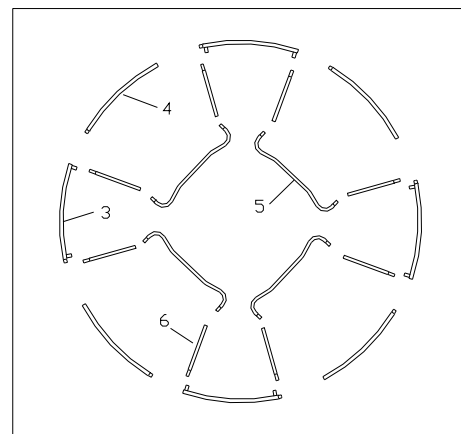
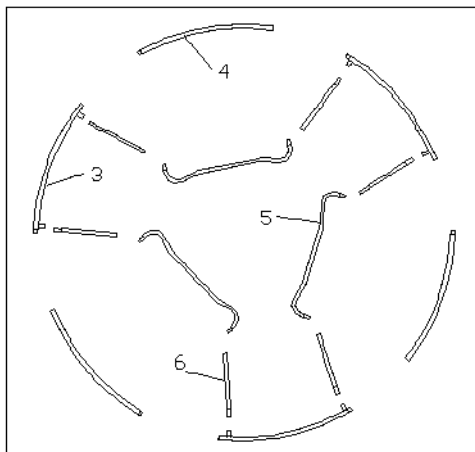
To prevent any injuries to your hands from pinch points during assembly, please use gloves to protect your hands.

### Part list:

Numéro	Référence	Description	Number of Parts					
			TR-6	JOU129	JOU130	JOU131	TR-13	JOU132
1	HJ800	Trampoline Mat, stitched with V-Rings	1	1	1	1	1	1
2	HJ801	Frame Pad	1	1	1	1	1	1
3	HJ802	Top Rail with Leg Sockets	3	3	3	4	4	4
4	HJ803	Top Rail	3	3	3	4	4	4
5	HJ804	Leg Base	3	3	3	4	4	4
6	HJ805	Vertical Leg Extension	-	-	6	8	8	8
7	HJ806	Galvanized Springs	36	48	60	72	80	88
8	HJ807	Safety Instruction Placard	1	1	1	1	1	1
9	HJ808	Spring Loading Tool	1	1	1	1	1	1

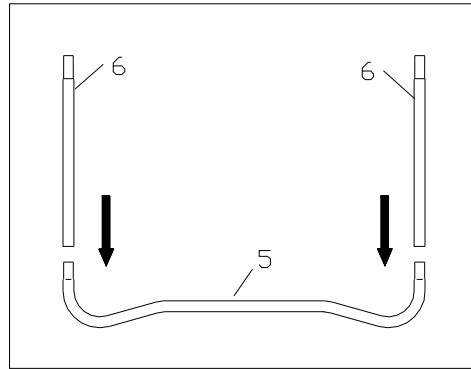
### STEP 1: Principle and technique to observe before assembling

There are a total of 9 (JOU129) or 15 (JOU130) or 20 (JOU131, JOU132) steel parts to assemble the frame and legs. All parts with the same number are interchangeable and have no left or right direction. Present parts in circle as below. To connect (Step 2 and following): Slide the little section of a tube in large section aperture of another adjacent tube. These joints are called "connection points".



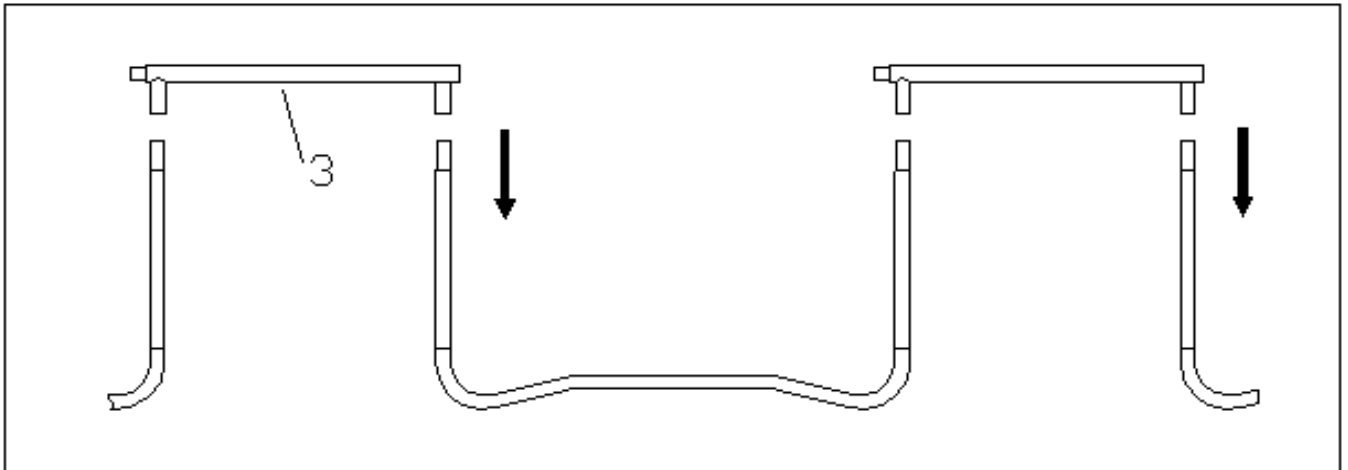
**STEP 2 : Feet assembly (n°5 et n°6)**

Slide all vertical leg extensions (6) onto the leg base (5) as shown.

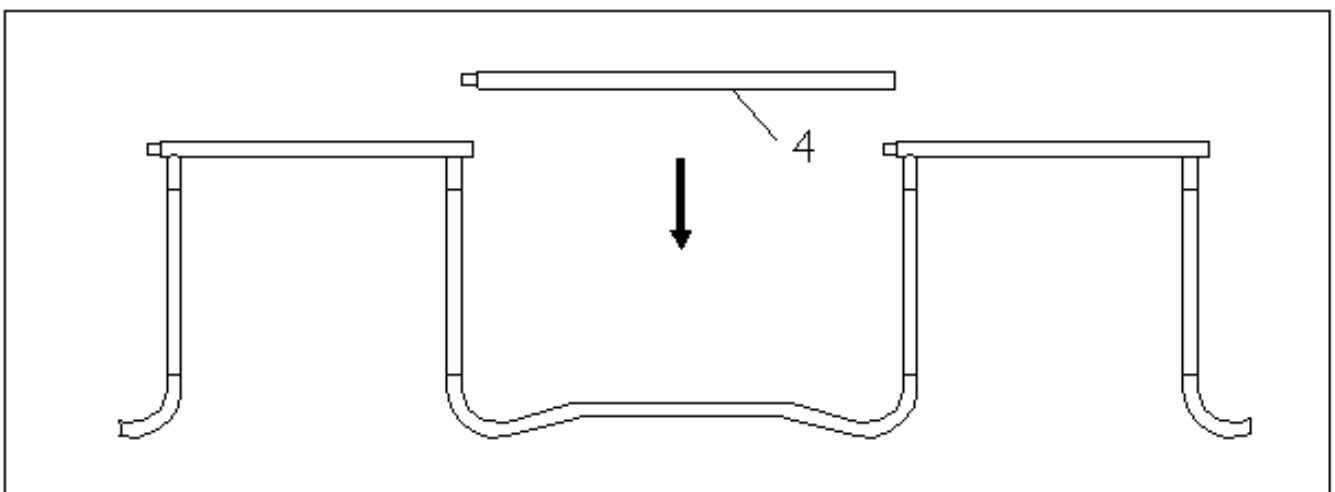


**STEP 3 : Frame and feet assembly**

**A.** Two persons are required at this point to assemble the trampoline. A person places vertically foot assemblies mounted in step 2 and inserts one of the sleeves of a rail structure on an extension of the foot. The other person holds the other end and inserts the part into the other extension leg. You should now have two sets of feet held together by a rail structure with sleeve.



**B.** Now install the other structure rail (4) in the spaces between the extensions of the vertical legs (6) by fitting, as shown below:

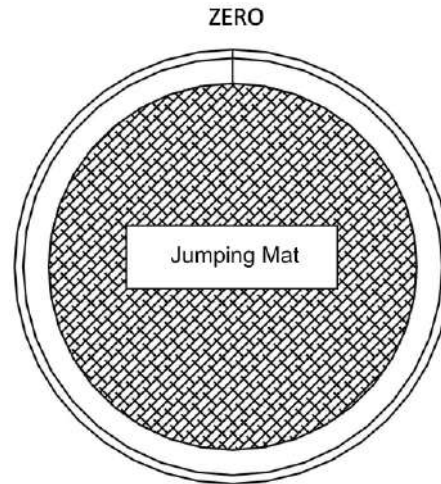


**STEP 4 – Mat on frame assembly**

When attaching the springs to the trampoline mat, be careful. 2 adults required.

**CAUTION:** During the attachment of the springs, the frame connection points are tightening: Pinch hazard.

**A.** Place the jump mat in the middle of the frame



**B.** In total on the trampoline, there are:

These parts are not numbered:  
Follow the instructions below

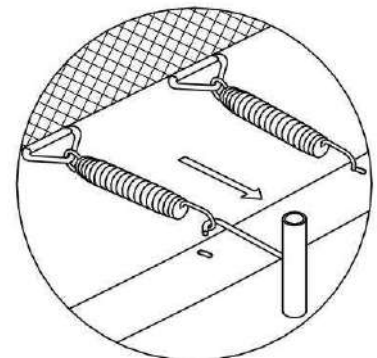
<u>Springs</u>		<u>V Rings</u>		<u>Frame holes</u>	
6 FT	36	6 FT	36	6 FT	36
JOU129	48	JOU129	48	JOU129	48
JOU130	60	JOU130	60	JOU130	60
JOU131	72	JOU131	72	JOU131	72
13 FT	80	13 FT	80	13 FT	80
JOU132	88	JOU132	88	JOU132	88

**C.** Select an arbitrary point on the frame (called ZERO). First, fix the spring (7) in a V-ring jump mat, hook down. Then use the special tool to pull the spring and insert it in the hole (following picture below). Keep landmark, the point ZERO for the next steps.

**Special springs tool use**

- (1) Wear heavy work gloves to protect your hands.
- (2) Use the special tool spring included.
- (3) Hook the spring into the V ring. Align the ring, the spring and the frame hole.
- (4) Pull the spring hook with the tool as shown.

Place the hook in the hole of the frame until it clicks by pressing the spring hook.



**D.** Then count the frame holes following the table against and count the same amount for the V-ring:

Hang a new spring at this point.

6 FT	9
JOU129	12
JOU130	15
JOU131	18
13 FT	20
JOU132	22

**E.** . Count again the same number of holes and V-ring and hang a new spring.  
Compared to ZERO, you must be in the hole:

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

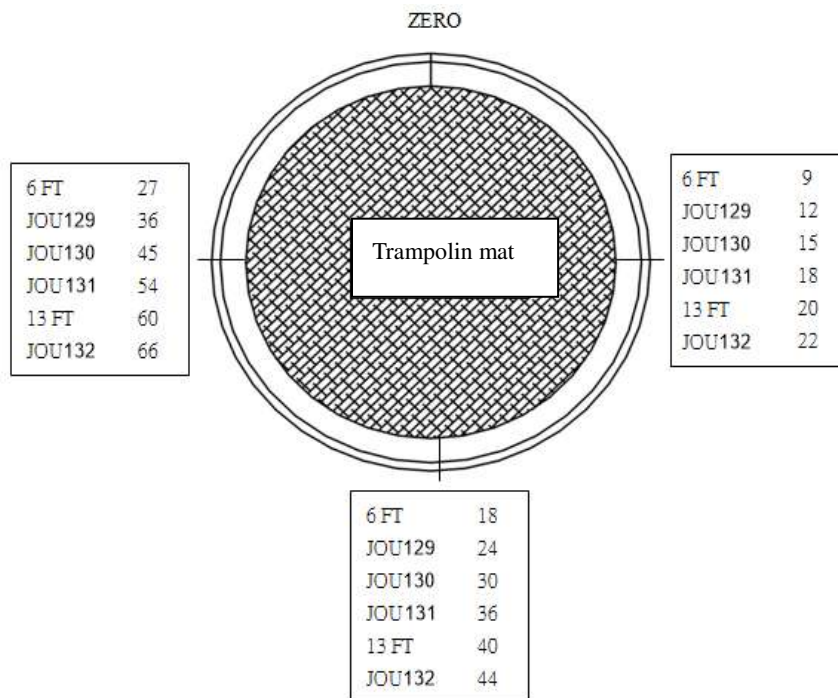
Repeat once the operation to happen  
the account compared to ZERO:

6 FT	27
JOU129	36
JOU130	45
JOU131	54
13 FT	60
JOU132	66

**F.** At this level assembly, you need 4 springs assembled

6 FT	ZERO	9	18	27
JOU129	ZERO	12	24	36
JOU130	ZERO	15	30	45
JOU131	ZERO	18	36	54
13 FT	ZERO	20	40	60
JOU132	ZERO	22	44	66

An equal distribution of tension is essential to the correct assembly of the rest of the trampoline mat.



**G.** Number of remaining springs to make the following steps:

6 FT	32
JOU129	44
JOU130	56
JOU131	68
13 FT	76
JOU132	84

**H.** For the second round, from ZERO,

attach a spring all

6 FT	5
JOU129	6
JOU130	7
JOU131	9
13 FT	10
JOU132	11

To get

6 FT	5	14	23	32
JOU129	6	18	30	42
JOU130	7	22	37	52
JOU131	9	27	45	63
13 FT	10	30	50	70
JOU132	11	33	55	77

**I.** For the last round, from ZERO,

attach a spring all

6 FT	2
JOU129	3
JOU130	3
JOU131	4
13 FT	5
JOU132	5

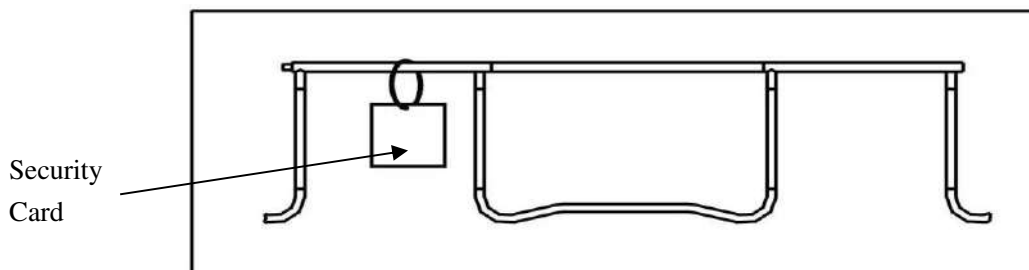
To get

6 FT	2	7	11	16	20	25	29	34
JOU129	3	9	15	21	27	33	39	45
JOU130	3	10	18	25	33	40	48	55
JOU131	4	13	22	31	40	49	58	67
13 FT	5	15	25	35	45	55	65	75
JOU132	5	16	27	38	49	60	71	82

**J.** Attach the remaining springs. If you notice that you have shifted some frame holes with V-rings, realign them by adding or removing springs.

**STEP 5 – placing the safety card**

Use the strap to secure the safety laminated card on the horizontal frame of the trampoline. Place it close to the net opening, next to the scale.

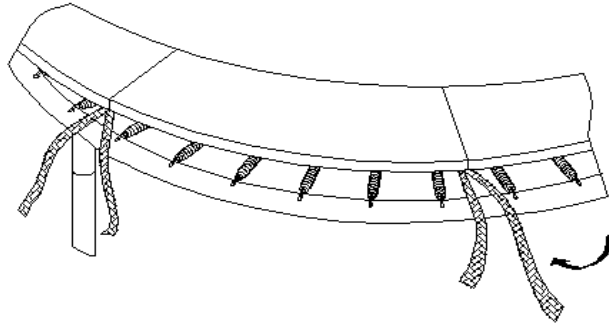


**STEP 6 – Placing the frame pad**

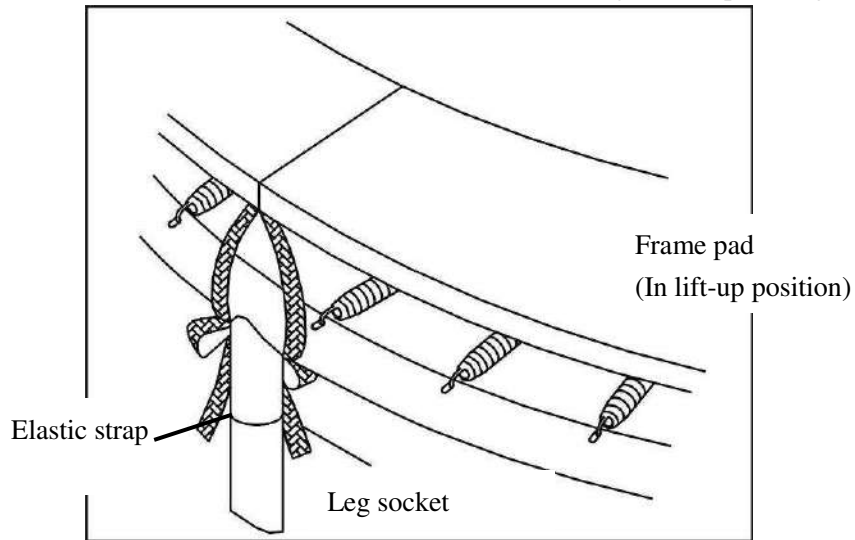
**▲ WARNING**

**Never use the trampoline without attaching the frame pad. Fasten the frame pad before use !!**

**A.** Place the frame pad (2) on the trampoline so that the springs, the steel frame or any metal parts are covered. Present the elastic tether straps on the feet as shown below.



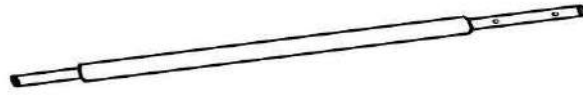
**B.** Place the straps over the frame and at the back foot before a node ensuring that the pad is tight.



### PARTS LIST FOR SAFETY NET AND LADDER

NO.	DESCRIPTION	Q' TY for 3 legs trampoline	Q' TY for 4 legs trampoline
A.	UPPER ENCLOSURE NET TUBE WITH FOAM	6PCS	8PCS
B.	LOWER ENCLOSURE NET TUBE WITH FOAM	6PCS	8PCS
C.	BOLT	12PCS	16PCS
D.	LOCK NUT	12PCS	16PCS
E.	WASHER	12PCS	16PCS
F.	SPACER	12PCS	16PCS
G.	WRENCH	1PC	1PC
H.	ENCLOSURE NET WITH SLEEVE	1PC	1PC
I.	LADDER	1PC	1PC

#A UPPER ENCLOSURE NET TUBE WITH FOAM



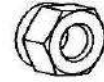
#B LOWER ENCLOSURE NET TUBE WITH FOAM



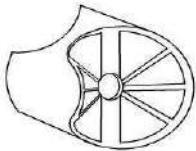
#C BOLT



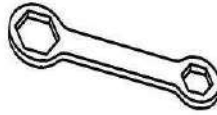
#E WASHER



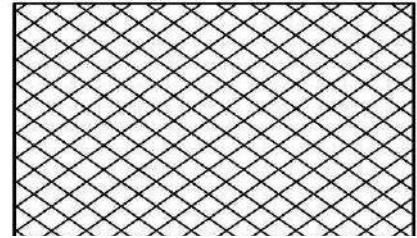
#D LOCK NUT



#F SPACER



#G WRENCH



#H ENCLOSURE NET WITH SLEEVES

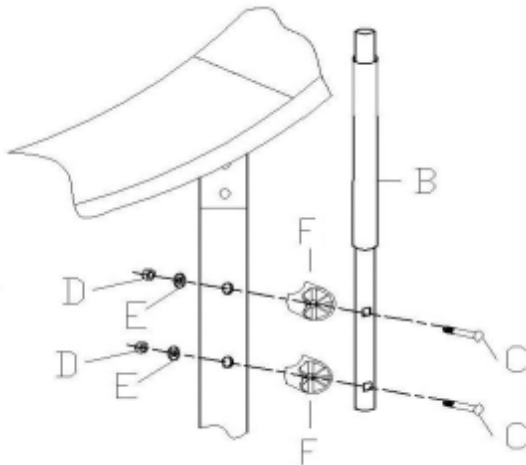
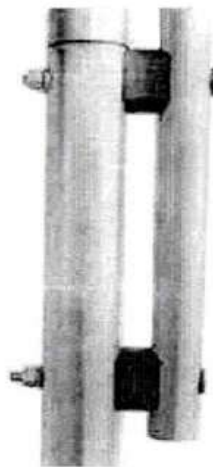


#I LADDER

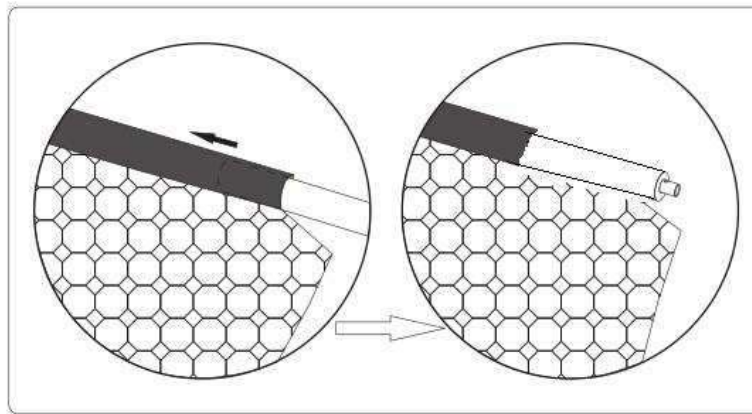
### STEP 7 – Placing enclosure net

**A.** Set a bottom tube (B) on one foot trampoline as shown below. Are required: two bolts (C), two locking nuts (D), two washers (E) and two spacers (F). Tighten all using the key (G).

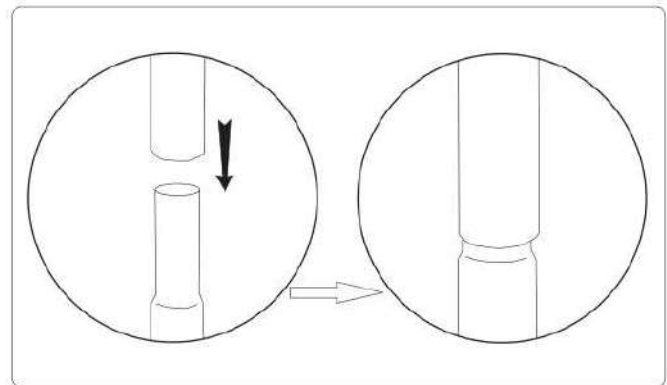
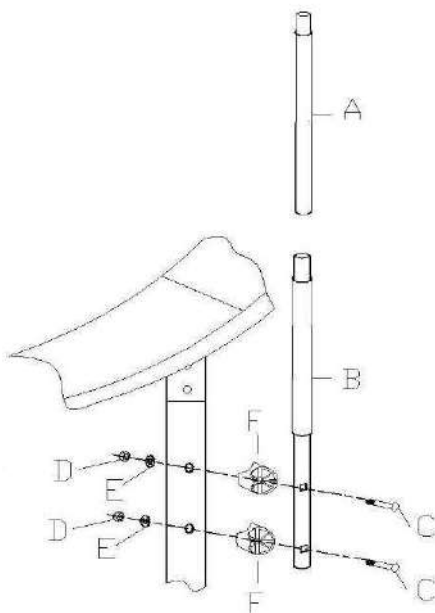
Repeat this step for all bottom tubes.



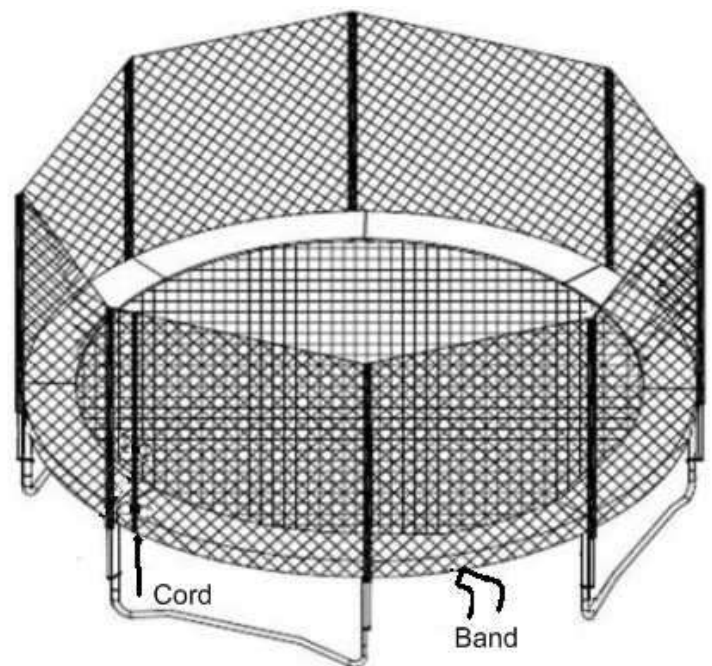
**B.** Thread the upper tube (A) in the sleeves of safety net (H) as shown below, part with cap head. Do not insert the entire tube in the sleeve: Just insert 1/3 the length of the tube.



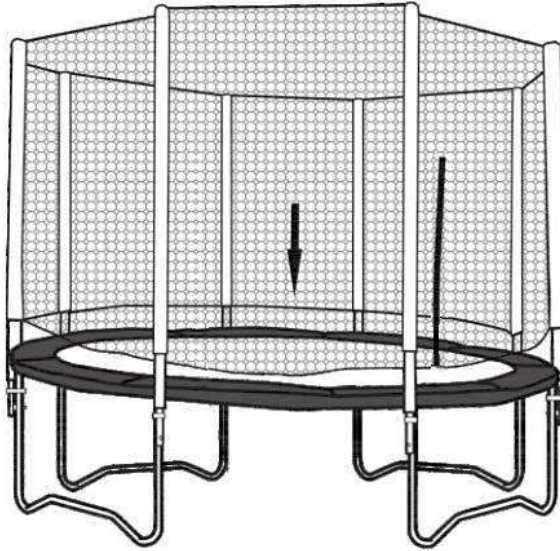
**C.** Fit the upper tubes (A) on the lower tubes (B) as shown below. Repeat this step for all tubes.



**TIP:** Make sure that the opening of the net is over a jamb "U" as shown in the figure against

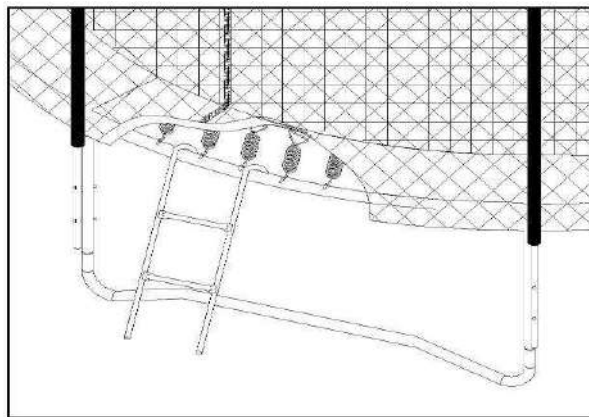


**D.** Now start to gently slide the sleeves of the net on the tubes. Advance the net from a few centimeters on one tube, without forcing, then go to the next tube. Go around the trampoline until the net is in place.

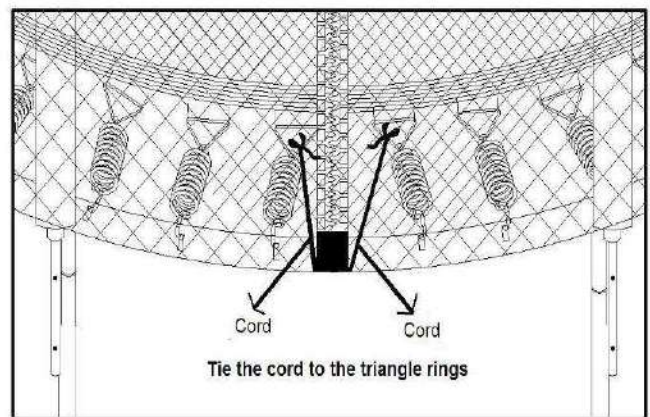
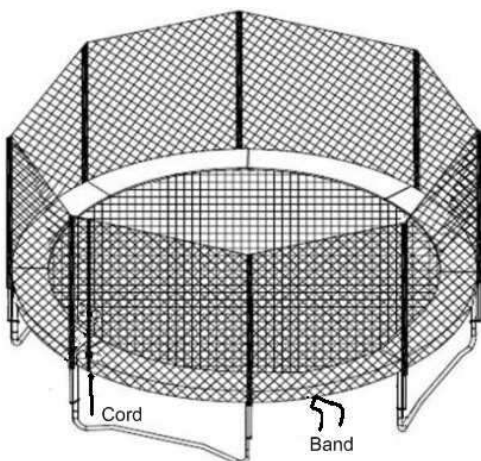


**STEP 8 – Setting up the ladder**

Put the amounts of the scale on the trampoline structure. Make sure that the frame pad covers well the ladder.



Check for tightening straps on the structure or on the V rings of the jumping mat. Stretch and attach the cords to the V rings as shown below.



Model	Frame height (cm)	Safety net height(cm)	Trampoline diameter(cm)	Total height (cm)
JOU129	49	150	244	199
JOU130	70	180	305	250
JOU131	80	180	366	260
JOU132	80	180	427	260

## **WARNING**

### **CARE AND MAINTENANCE**

This trampoline was designed and manufactured with quality materials and craftsmanship. If proper care and maintenance are provided, it will provide all jumpers with years of exercise, fun, and enjoyment as well as reduce the risk of injury. Please follow the guidelines listed below:

This trampoline is designed to withhold a certain amount of weight and use. Please make sure that only one person at any one time uses the trampoline. Jumpers should either wear socks, gymnastics shoes, or be barefoot when using the trampoline. Please be aware that street shoes or tennis shoes should NOT be worn while using the trampoline. In order to prevent the trampoline mat from getting cut or damaged please do not allow any pets onto the mat. Also, jumpers should remove all sharp objects from their person prior to using the trampoline. Any type of sharp or pointed objects should be kept off the trampoline mat at all times.

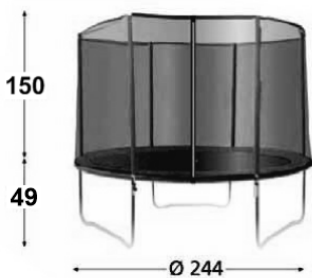
Always inspect the trampoline before each use for worn, abused or missing parts. A number of conditions could arise that may increase your chances of getting injured. Please be aware of:

- Punctures, holes, or tears in the trampoline mat
- Sagging trampoline mat
- Loose stitching or any kind of deterioration of the mat
- Bent or broken frame parts, such as the legs
- Broken, missing, or damaged springs
- Damaged, missing, or insecurely attached frame pad
- Protrusions of any types (especially sharp typed) on the frame, springs ,or mat

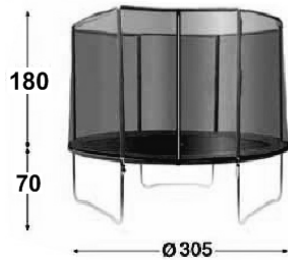
### **MOVING THE TRAMPOLINE**

If you need to move the trampoline, two people should be used. All connector points should be wrapped and secured with weather resistant tape, such as duct tape. This will keep the frame intact during the move and prevent the connector points from dislocating and separating. When moving, lift the trampoline slightly off the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

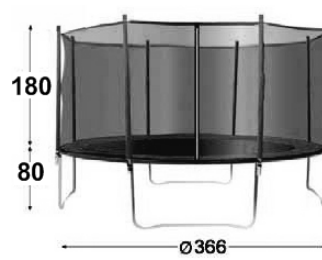
# TRAMPOLIN + NETZ + LEITER



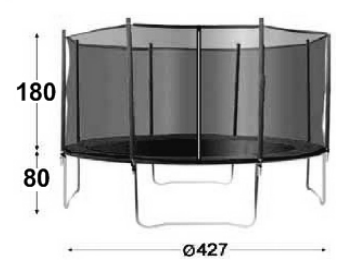
J-JOU129  
JKL-8FT1.2-O-L-49



J-JOU130  
JKL-10FT1.2-O-L



J-JOU131  
JKL-12FT1.2-O-L



J-JOU132  
JKL-14FT1.2-O-L

**⚠** Warnung, Benutzer maximal Gewicht:

JOU129: 50Kg

JOU130: 100Kg

JOU131: 130Kg

JOU132: 130Kg



**Warnung.**  
Nicht geeignet für Kinder  
unter 3 Jahren.  
**Gefahr eines Sturzes.**  
Nicht für Kinder  
unter 6 Jahren empfohlen.

**Warnung.**

Bitte lesen Sie die Montageanleitung,  
bevor sie dieses Produkt zusammenbauen.



NE-3110bis

**Lieber Kunde:** Vielen Dank, daß Sie sich für dieses Produkt entschieden haben. Wir hoffen, daß Sie es genießen. Aufbau sollte von 2 Erwachsenen durchgeführt worden. Zwei Stunden sind benötigt.

Warnung. Das Trampolin sollte von mindestens zwei geeigneten Erwachsenen mit aller Sorgfalt aufgebaut werden. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie alle Instruktionen sorgfältig durch. Nach der Montage des Trampolins ist Überprüfung bevor erster Benutzung erforderlich.

Warnung. Das Trampolin ist für eine Familie und äußere Benutzung konzipiert.

Warnung. Nur ein Benutzer auf einmal. Kollisionsgefahr.

Warnung. Vor dem Benutzen immer die Netzöffnung schließen.

Warnung. Springen ohne Schuhe. Keine lose Kleidung. Entfernen Sie alle Schnüre, Haken, Schleife oder Objekt, das im Netz oder die Struktur verfangen können.

Warnung. Nicht benutzen, wenn das Sprungtuch nass ist.

Warnung. Vor dem Benutzen, Taschen und Hände leeren.

Warnung. Immer in die Mitte des Sprungtuchs springen.

Warnung. Bitte nie essen, wenn das Trampolin benutzen..

Warnung. Nicht ausgehen, springend.

Warnung. Nehmen Sie alle 10 Minuten eine Pause.

Warnung. Nicht bei starkem Wind verwenden. Das Trampolin befestigen.

Warnung. Dieses Produkt ist nicht für Kinder unter 36 Monaten geeignet, wegen Sturzgefahr oder Risiko von Verletzungen durch Form- und Funktionseigenschaften für diese Altersgruppe nicht angeeignet. Produkt für Kinder unter 6 empfohlen (Höher als 51 cm).

Warnung. Das Trampolin sollte in Erde vergraben werden.

Warnung. Legen Sie das Trampolin auf eine ebene und waagerechte Fläche, mit Abstand von mindestens 2 m von jeden Hindernissen. Vermeiden Sie Hindernisse rund um die Struktur wie ein Zaun, Garage, Haus, überhängende Äste, Wäscheleinen oder elektrische Leitungen oder andere Spielplatz. Ein Mindestabstand von 8 m hoch wird benötigt.

Warnung. Das Trampolin sollte nicht über Beton, Asphalt oder anderen harten Oberfläche installiert werden.

Warnung. Es könnt keine Änderung am Produkt vorgenommen werden. Nur Originalteile für die Wartung verwenden.

Warnung. Überprüfen Sie die wichtigsten Teile (Rahmen, Aufhängungssystem , Teppiche, Polstermöbel und netto) vor jeder Saison und auch in regelmäßigen Abständen. Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, könnte das Trampolin gefährlich werden.

Warnung. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Ziehen Sie bei Bedarf.

Warnung. Überprüfen Sie, daß alle Verbindungen der Federn unberührt sind und sich während der Benutzung nicht lösen können.

Warnung. Überprüfen Sie, dass das Produkt keine sichtbaren Anzeichen einer Verschlechterung hat. Ersetzen Sie alle Teile bei Bedarf in Übereinstimmung mit den Anweisungen des Herstellers. Ebenfalls allen Schutz überprüfen und sie falls nötig ersetzen.

Warnung. Ersetzen Sie das Schutznetz nach 1 Benutzungsjahr.

Warnung. Behalten Sie die Montage- und Installationsanleitungen für die Zukunft.

Das Netz und die Sprungmatte nach Gebrauch und bei starkem Wind abmontieren. In einigen Ländern während der Winterperiode kann die Belastung durch Schnee und niedrige Temperaturen das Trampolin beschädigen. Es ist empfohlen, Schnee wegzunehmen und den Teppich, die Netz und das Schutzkissen in einem geschützten und trocknen Ort einzuordnen.

HINWEIS: Sonnenlicht, schlechtes Wetter und niedrige Temperaturen verringern die Festigkeit der Teile in der Zeit.

Warnung. Achten Sie darauf, daß die Klettverschlüsse geschlossen sind, wenn das Trampolin verwenden.

2 Jahre Garantie auf die Metallstruktur (gegen Perforation), das Kissen und die Sprungmatte.

Um uns zu kontaktieren:

TRIGANO JARDIN

Le Boulay

41170 CORMENON –France

[www.triganojardin.com](http://www.triganojardin.com)

## EINFÜHRUNG

**Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, versichern Sie, dass Sie sorgfältig alle Informationen enthalten in diesem gelesen haben.** Wie jede andere Art von Sport in der Freizeit können die Teilnehmer verletzt werden. Um die Gefahr von Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie die Regeln und die richtigen Sicherheitstipps befolgen:

- Eine schlechte Benutzung oder eine Mißhandlung des Trampolins und sein Netz sind gefährlich und können schwere Verletzungen verursachen!
- Wenn die Trampoline Anlage von Wiederaufleben sind, schleudern die Benutzer in ungewöhnlichen Höhen und mit Körper verschiedenartig Lagen.
- Überprüfen Sie grundsätzlich das Trampolin vor jedem Gebrauch: beschädigte Teppiche, fehlende oder gelöste Teile.
- Die richtige Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitsräte, Warnungen und richtige Springen und Ausfedern Techniken sind alle in diesem Handbuch enthalten. Alle Benutzer und Aufsichtsbehörden müssen dieser Anleitung lesen und sich einarbeiten. Jeder Benutzer wird seiner eigenen Grenzen bezüglich der Sprünge und der Aufpralle, daß er auf diesem Trampolin ausführen wird, bewußt sein sollen.



## WARNUNG



Nie mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin! Mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin erhöhen die Gefahr auf Verletzungen, wie z.B. einen gebrochenen Kopf, Hals, Bein oder Rücken.



Lähmung oder sogar Tod kann ein Ergebnis sein, wenn Sie auf dem Kopf oder Nacken landen! Führen Sie kein Salto durch, die Gefahr daß Sie mit dem Kopf oder dem Nacken aufkommen wird stark erhört!

Verwenden Sie das Trampolin nur unter der Aufsicht eines erfahrenen Erwachsenen.

Entfernen Sie alle Objekte von unter und um das Trampolin vor dem Gebrauch.

Versuchen Sie nicht, über das Sicherheitsnetz zu springen oder hindurchgehen.

Hängen Sie sich nicht, geben Sie keinen Fußtritt und klettern Sie nicht auf dem Schutznetz.

Stellen Sie nichts auf das Sicherheitsnetz oder Struktur, die nicht vom Hersteller zur Verfügung gestellt wird.

Einstieg und Ausstieg nur durch das Öffnungssystem. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Benutzung der Produkt.

Verwenden Sie nicht das Trampolin als Sprungbrett für andere Objekte oder um auf andere Objekte zu springen.

Entfernen Sie die Leiter, wenn das Trampolin nicht in Gebrauch ist, um den Zugang für Unbefugte zu verhindern.

Verwenden Sie das Trampolin nicht unter dem Einfluß von Alkohol oder Drogen, oder wenn Sie müde sind.

Entfernen Sie alle harten oder spitzen Gegenstände durch den Anwender, bevor das Trampolin verwenden.

Vor dem Gebrauch überprüfen Sie:

Status der Schutz der Oberfläche: Es muß vorhanden sein, in gutem Zustand und ordnungsgemäß gesichert sein.

Zustand der Sprungmatte : keine Verschleißteile (einschließlich Nähte), Loch oder Befestigung defekte oder fehlende Haken.

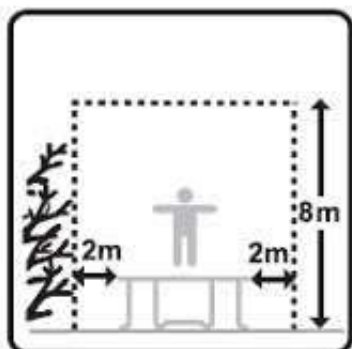
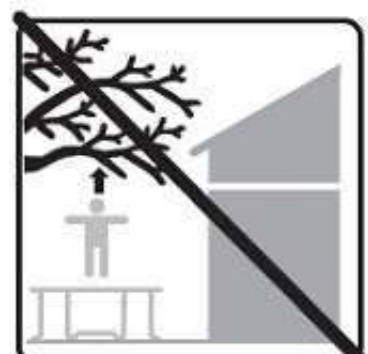
Zustand der Federn

Zustand der Struktur: Es muß sowohl feste als auch gesicherte unbeschädigten und unterschiedlich sein.

**WENN DIE BEAUFSICHTIGUNG EINE FUNKTIONSSTÖRUNG ODER EINEN SCHLECHTEN ZUSTAND EINES ELEMENTES ZEIGT, SOLL DIE BENUTZUNG DES TRAMPOLINS BIS ZUM ERSATZ DIESES ELEMENTES VON EINEM URSPRUNGSSTÜCK VERBOTEN SEIN.**



WARNUNG !



- Stoppen eines Rebound: Knie beugen, kurz bevor die Sprungmatte zu berühren. Diese Technik sollte gleichzeitig durchgeführt werden, die grundlegenden Sprünge zu lernen. Zu erkennen, sobald Verlust des Gleichgewichts oder der Kontrolle des Sprungs ist.
- Lernen Sie in vollem Umfang die grundlegenden prallt und Körperpositionen durchführen, bevor fortgeschrittenen bewegt versuchen. Viele Aktivitäten können durch die Kombination von Grundbewegungen durchgeführt werden, mit oder ohne Fuß Rebound.
- Vermeiden Sie zu hoch, bis die Steuerung stoppt und hüpfen auf dem Trampolin Zentrum Prellen gesteuert werden. Gewandtheit ist wichtiger als die Höhe.
- Halten Sie die Augen auf der Sprungmatte. Dies wird helfen, die Kontrolle über den Sprung zu behalten.
- Lassen Sie keine ein Benutzer zu einem Zeitpunkt. Immer springen in der Mitte des Trampolins.
- Für Informationen über die Ausbildung erhalten Sie bei einem zertifizierten Trampolin Lehrer.
- Verwenden Sie das Trampolin benutzen, wenn die Oberfläche der Sprungfläche trocken ist. Wind oder Luftbewegung sollte ruhig oder leicht sein. Das Trampolin darf nicht bei böigen Winden oder starke Winde eingesetzt werden.
- Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trampolin. Warnungen und Hinweise für Wartung und Reinigung dieses Trampolin sind enthalten eine sichere und angenehme Nutzung dieser Geräte zu gewährleisten.

**WENN SIE DIESE RÄTE NICHT FOLGEN, ERHÖHEN SIE DIE RISIKO EINER PERSON VERWUNDEN**

### **Tutor:**

- Alle Benutzer müssen unbedingt beaufsichtigt werden, unabhängig vom Alter und vom Können.
- Benutzen Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, dreckig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte inspiziert werden, bevor es benutzt wird.
- Halten Sie alles von demjenigen, der das Trampolin gerade benutzt, fern, was diesem in irgendeiner Weise in die Quere kommen könnte. Seien Sie achtsam mit allem, was sich über und unterhalb und in der Nähe des Trampolins befindet.
- Um unbeaufsichtigte und unberechtigte Nutzung des Sportgerätes zu vermeiden, sollte das Trampolin immer gesichert sein, wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Stellen Sie sicher, daß die Sicherheitskarte ist vollständig vorhanden und lesbar auf dem Trampolin Rahmen.

Sie sollten immer richtig ein- und austeigen von dem Trampolin, um Verletzungen zu vermeiden. Um richtig zu steigen, müssen Sie Ihre Hand auf den Rahmen legen und auf dem Trampolin Matte rollen. Treten Sie nicht direkt auf dem Schutzkissen oder klammern sich nicht an dem Kissen. Um richtig zu absteigen, bewegen sich näher an den Rand des Trampolins und legen Sie Ihre Hand auf dem Tragrahmen auf dem Airbag kniet. Steigen Sie aus mit der Leiter, mit dem Gesicht zum Trampolin. Hilfe kleinen Kindern auf und neben dem Trampolin zu bekommen.

Auf dem Trampolin kühn nicht aufspringen, weil das das Risiko erhöhen wird, Sie zu verletzen. Der Schlüssel zur Sicherheit und Freude an der Anwendung ist die Kontrolle und Verwaltung der verschiedenen Rebounds. Versuchen Sie niemals, höher als Ihre Größe zu überspringen! Verwenden Sie das Trampolin nie alleine ohne Aufsicht.

**Alkohol oder Droge konsumieren:** Kein Alkohol oder Drogen auf dem Trampolin! Dies erhöht die Verletzungsgefahr, weil diese Fremdstoffe Ihr Urteil, Reaktionszeit und die allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.

**Sich an die Federn oder dem Rahmen stoßen:** Beim Trampolin, in der Mitte der Matte bleiben. Dadurch wird die Verletzungsgefahr auf dem Rahmen oder Federn reduzieren. Halten Sie immer den Airbag auf den Trampolinrahmen. Springen oder klettern Sie nicht direkt am Rand des Rahmens (nicht ausgelegt).

**Der Verlust der Kontrolle:** Versuchen Sie nicht, schwierige Manöver, oder bei einem Manöver, bis Sie die vorherigen Manöver gemeistert haben, oder wenn Sie nur auf einem Trampolin zu springen lernen. Wenn Sie das tun, werden Sie das Verletzungsrisiko erhöhen, indem sie auf dem Rahmen oder Federn fallen, weil Sie die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren. Ein Sprung wird als kontrolliert, wenn Sie Ihren Ausgangspunkt fallen.

# ÜBUNGSPLAN

Die folgenden Lektionen werden vorgeschlagen, um die Schritte und die Anfangsbewegung zu lernen, bevor die schwierigsten Positionen versuchen. Vor dem Einbau und die Verwendung der Trampolin, müssen Sie alle Sicherheitshinweise lesen und verstehen. Informationen über die Verwendung des Trampolins und einer vollständigen Demonstration der Mechanismen des Körpers sollte mit dem Betreuer zu beginnen gegeben werden. Machen Sie zuerst einen Anstieg und korrekte Abstieg des Trampolins zu lernen.

## GRUNDSPRÜNGE AUF DEM TRAMPOLIN

Überprüfung und die Techniken üben in früheren Lektionen vor jedem neuen Lernen gelernt.

### DER GRUNDSPRUNG



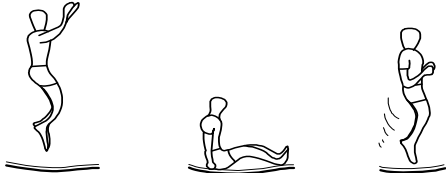
1. Beginnen Sie in einer stehenden Position, Füße und Schultern auseinander, Kopf nach oben, an der Sprungfläche suchen.
  2. Schwenken Sie die Arme nach vorne und die kreisförmige Art und Weise drehen.
  3. Bringen Sie die Füße zusammen beim Springen und zeigen die Zehen nach unten.
  4. Halten Sie Ihre Füße gut auseinander und Schultern, wenn Sie fallen.
- Trainieren Sie sich die Dynamik zu bremsen und auf Befehl stoppen, indem Sie die Knie zu beugen, kurz bevor die Sprungmatte zu schlagen.

### KNIESPRUNG



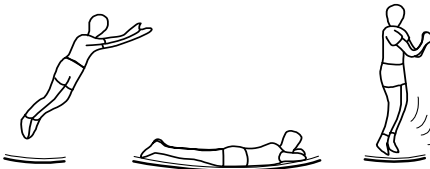
1. Beginnen Sie mit einer Basis, ohne zu hoch springen.
  2. Land auf die Knie, Rücken gerade, verlängert Körper und verwenden Sie Ihre Arme das Gleichgewicht zu halten.
  3. Führen Sie einen Grundsprung durch die Arme zu schwingen.
- Einmal aufgenommen, versuchen, eine halbe Umdrehung nach links oder rechts.

### SITZENDSPRUNG



1. Sitzposition gebracht werden.
  2. Legen Sie die Hände auf die Leinwand in der Nähe der Hüfte, nicht zusammenkleben.
  3. Rückkehr zur Position stehen, indem sie mit den Händen drücken.
- Erfahren Sie in sitzender Position wieder auf die Beine und dann einen Schlag auf den Knien hinzufügen, dann auf Händen und Knien und der Zyklus Rebounds wiederholen.

### VORDERKÖRPERSPRUNG



1. Beginnen Sie mit einem kleinen Rebound.
  2. Land auf dem Bauch mit den Händen und ausgestreckten Armen auf der Matte nach vorne.
  3. Drücken Sie auf der Matte mit den Armen zu stehen Position zurückzukehren.
- Praxis-Schleife: Sprung auf Händen und Knien, auf dem Bauch, wieder auf die Beine, Sprung beim Sitzen und zurück zu Fuß.

### 180° SPRUNG



1. Starten Sie in der Bauchlage. Schieben Sie die Hände von links oder rechts (je nachdem, wie Sie ausführen möchten).
3. Halten Sie den Kopf und die Schultern in die gleiche Richtung und halten parallel zur Matte zurück und Kopf hoch.
4. In den Bauchlage gebracht und das Rückstellung zu stehen, indem sie mit den Händen und Füßen schieben.

# MONTAGEANLEITUNG

Um dieses Trampolin zusammzusetzen, werden Sie nur das besondere gelieferte Werkzeug brauchen, um die Federn zu binden. Während der Nichtbenutzungsperioden kann dieses Trampolin leicht zerlegt sein und eingelagert sein.

**Bitte lesen Sie die Montageanleitung, bevor sie dieses Produkt zusammenbauen. 2 Erwachsene für die Montage sind erforderlich.**

## VOR DER MONTAGE

Bitte überprüfen Sie die folgende Tabelle, in der die mitgelieferten Teile (inkl. Kennziffern) aufgeführt sind. In der Montageanleitung werden diese Kennziffern zur Vereinfachung verwendet.

Stellen sie sicher, daß alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Falls Sie bestimmte Artikel vermissen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.

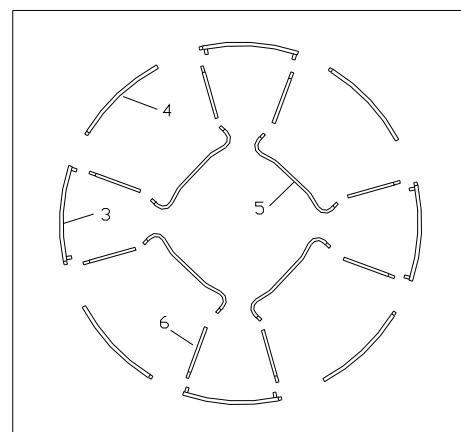
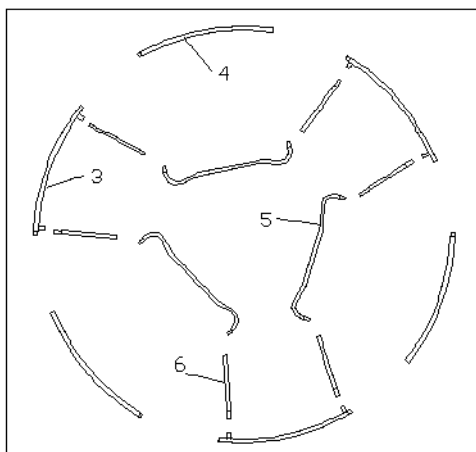
Um Verletzungen an Ihren Händen während der Montage vorzubeugen, verwenden Sie bitte Arbeitshandschuhe.

## ARTIKELLISTE:

Kennziffer	Artikel-nummer	Beschreibung	Anzahl der Artikel					
			TR-6	JOU129	JOU130	JOU131	TR-13	JOU132
1	HJ800	Trampolin-Matte mit V-Ringen genäht	1	1	1	1	1	1
2	HJ801	Rahmenpolster - 10`` breit	1	1	1	1	1	1
3	HJ802	Gerüst mit Bein-Scharnieren	3	3	3	4	4	4
4	HJ803	Gerüst	3	3	3	4	4	4
5	HJ804	Stützbeine	3	3	3	4	4	4
6	HJ805	Vertikale Bein-Verlängerung	-	-	6	8	8	8
7	HJ806	Galvanisierte Feder	36	48	60	72	80	88
8	HJ807	Sicherheitsinstruktionsplakat	1	1	1	1	1	1
9	HJ808	Federeinrichtungswerkzeug	1	1	1	1	1	1

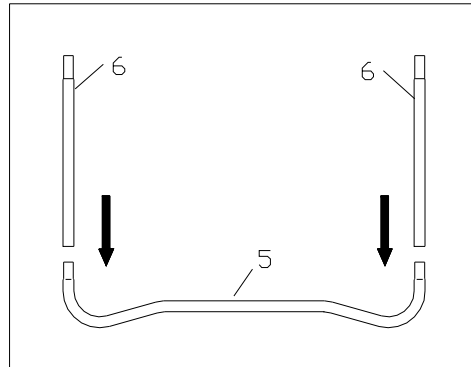
## SCHRITT 1 : Rahmenmontage

Es sind insgesamt 20 Rahmenelemente enthalten, um den Rahmen zusammenzubauen. Alle Einzelteile mit derselben Kennziffer haben keine bestimmte Orientierung und können in beliebiger Ausrichtung montiert werden. Verbinden Sie nun alle Einzelteile im Steckprinzip in vorgegebener Reihenfolge (Skizze). Diese Scharniere werden auch "Verbindungspunkte" genannt.



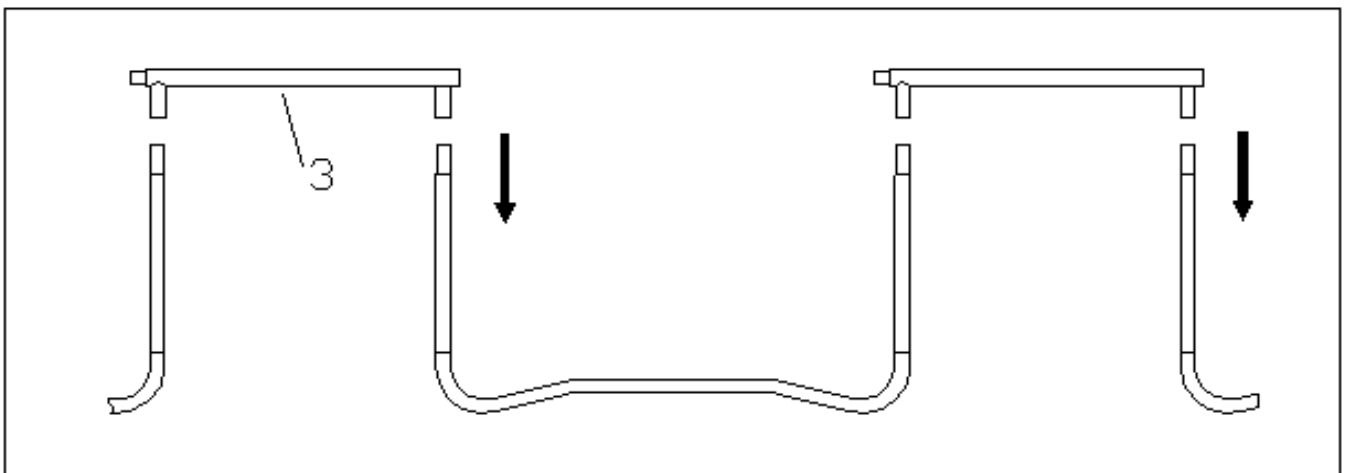
## SCHRITT 2 : Fußstützenmontage (Nr 5 et Nr 6)

Stecken Sie alle vertikalen Bein-Verlängerungen (6) auf die Bein-Scharniere (5), wie gezeigt.

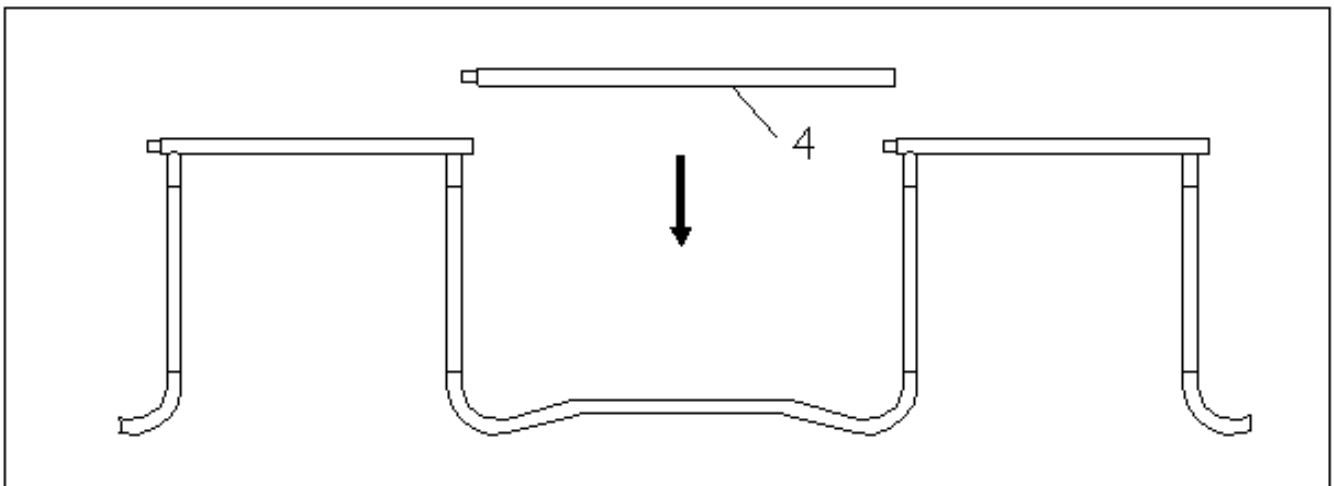


## SCHRITT 3 : Montage des oberen Gestänges

**A.** An diesem Punkt sind mindestens zwei Personen notwendig, um das Trampolin ordnungsgemäß zu montieren. Eine Person hebt die Hilfskonstruktion aus Schritt 2 in eine vertikale Position an und steckt eine der Gerüst-Scharniere (3) in die vertikale Stützbeinverlängerung der Hilfskonstruktion. Die andere Person hält das andere Ende und steckt dieses in die andere Hilfskonstruktion, wie abgebildet. Sie sollten nun zwei Hilfskonstruktionen haben, die durch eine Gerüst-Scharniere zusammengehalten werden.



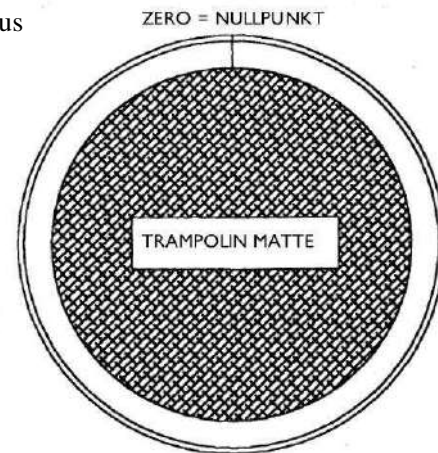
**B.** Montieren Sie nun das restliche Gerüst (4) in den Lücken zwischen den vertikalen Beinverlängerungen (6). Montieren Sie zwischen den vertikalen Beinverlängerungen (6) nun die Restliche Rahmenelemente (4):



### SCHRITT 4 – Montage der Sprungmatte mit dem Rahmen

Wenn Sie die Federn an die Trampolinmatte anbringen, seien Sie vorsichtig. Sie werden auch hier eine weitere Erwachsene brauchen, um diesen Teil des Trampolins zu installieren. **VORSICHT** – Wenn man die Federn anbringt, können die Verbindungspunkte sehr unter Druck stehen, da sich das Trampolin zusammenzieht (Gefahr, dass die Federn zurückschlagen)!

**A.** Legen Sie die Trampolinmatte innerhalb des Trampolinrahmens aus

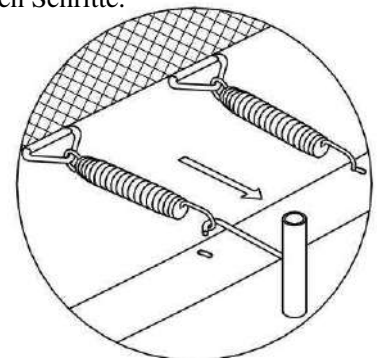


**B.** Insgesamt gibt es auf dem Trampolin:

Nichts davon ist gekennzeichnet oder nummeriert, deshalb folgen Sie der Anleitung bitte sorgfältig, damit die korrekte Montage gewährleistet werden kann.

Federn		V - Ringen		Löcher auf dem Rahmen	
6 FT	36	6 FT	36	6 FT	36
JOU129	48	JOU129	48	JOU129	48
JOU130	60	JOU130	60	JOU130	60
JOU131	72	JOU131	72	JOU131	72
13 FT	80	13 FT	80	13 FT	80
JOU132	88	JOU132	88	JOU132	88

**C.** Wählen Sie einen beliebigen Punkt auf dem Rahmen (genannt ZERO). Zuerst befestigen Sie die Feder (7) in einem V-Ring Sprungmatte, Haken nach unten. Dann mit dem Spezialwerkzeug die Feder zu ziehen und es in das Loch ein (folgende Abbildung unten). Halten Sie Wahrzeichen, den Punkt ZERO für die nächsten Schritte.



#### Federmontage

- (1) Tragen Sie schwere, dicke Arbeitshandschuhe, um Ihre Hände zu schützen.
- (2) Benutzen Sie das mitgelieferte Spezialwerkzeug zum Anbringen der Feder.
- (3) Montieren Sie die Feder so, daß der Haken der Feder mit der Ausbuchtung auf dem Metallrahmen abschließt.
- (4) Halten Sie das Spezialwerkzeug oberhalb der Hand und ziehen Sie den Federhaken in Richtung des Metallrahmens, wie dargestellt; ziehen Sie den Haken in die Rahmenausbuchtung bis die Feder komplett eingerastet ist. Drücken Sie die Feder herunter, wenn Sie sich nicht komplett in der Ausbuchtung befinden.

**D.** Dann zählen die Rahmenlöcher nach dem Tisch vor und zählen Sie die gleiche Menge für den V-Ring:

Eine neue Quelle an dieser Stelle hängen.

6 FT	9
JOU129	12
JOU130	15
JOU131	18
13 FT	20
JOU132	22

**E.** Zählen wieder die gleiche Anzahl von Löchern und V-Ring und hängen Sie einen neuen Frühling.

Im Vergleich zu ZERO, müssen Sie in das Loch sein:

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

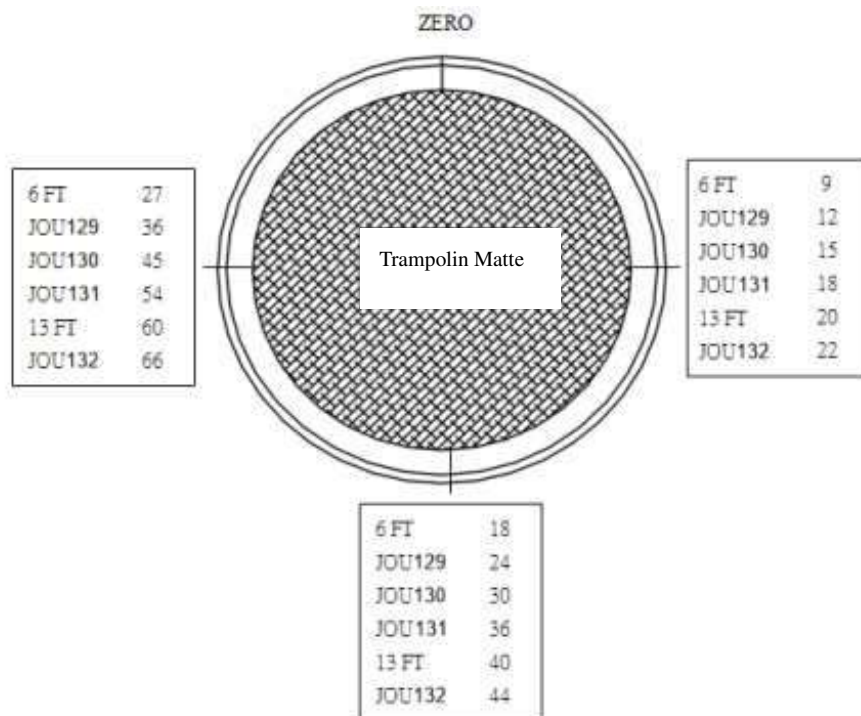
Den Vorgang wiederholen, passieren Das Konto im Vergleich zu ZERO:

6 FT	27
JOU129	36
JOU130	45
JOU131	54
13 FT	60
JOU132	66

**F.** Auf dieser Ebene Montage benötigen Sie 4 Federn montiert

6 FT	ZERO	9	18	27
JOU129	ZERO	12	24	36
JOU130	ZERO	15	30	45
JOU131	ZERO	18	36	54
13 FT	ZERO	20	40	60
JOU132	ZERO	22	44	66

Eine Spannung Gleichverteilung ist wesentlich für die korrekte Montage der Rest der Trampolinmatte :



**G.** Anzahl der Federn verbleibenden folgende Touren zu machen:

6 FT	32
JOU129	44
JOU130	56
JOU131	68
13 FT	76
JOU132	84

**H.** Für die zweite Runde von ZERO,

befestigen alle eine Feder

6 FT	5
JOU129	6
JOU130	7
JOU131	9
13 FT	10
JOU132	11

für

6 FT	5	14	23	32
JOU129	6	18	30	42
JOU130	7	22	37	52
JOU131	9	27	45	63
13 FT	10	30	50	70
JOU132	11	33	55	77

**I.** Für die letzte Runde, von ZERO,

befestigen alle eine Feder

6 FT	2
JOU129	3
JOU130	3
JOU131	4
13 FT	5
JOU132	5

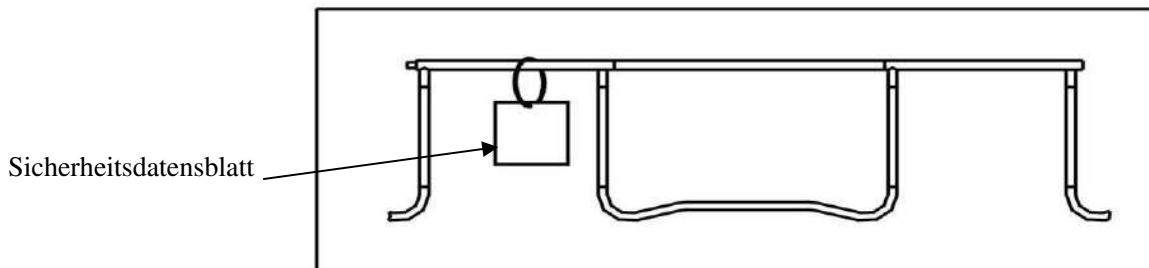
für

6 FT	2	7	11	16	20	25	29	34
JOU129	3	9	15	21	27	33	39	45
JOU130	3	10	18	25	33	40	48	55
JOU131	4	13	22	31	40	49	58	67
13 FT	5	15	25	35	45	55	65	75
JOU132	5	16	27	38	49	60	71	82

**J.** Bringen Sie die restlichen Federn. Wenn Sie feststellen, daß Sie ein paar Löcher in den Rahmen mit V-Ring haben sich verschoben, neu ausrichten, sie durch das Hinzufügen oder Entfernen von Quellen.

**SCHRITT 5 – Die Umsetzung des Sicherheitsdatenblattes**

Verwenden Sie den Haltegurt der Sicherheitsfolie laminiert auf dem horizontalen Rahmen des Trampolins zu sichern. Die Lage in der Nähe der Netzöffnung , neben der Leiter.

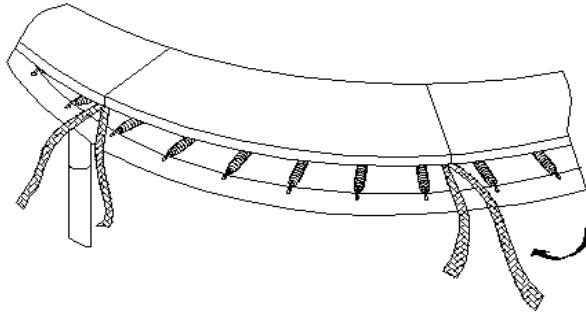


**SCHRITT 6 – Bereitstellung des Schutzkissens**

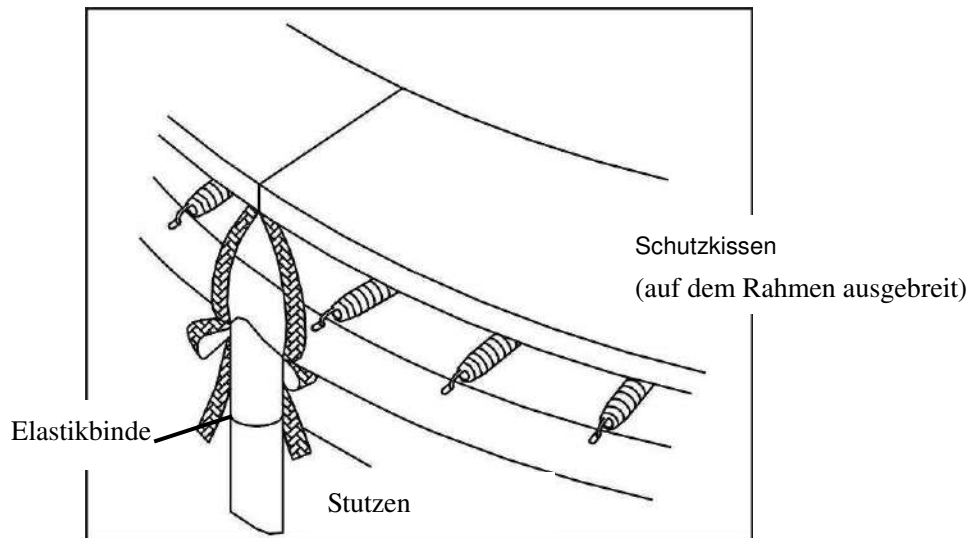
**▲ WARNUNG**

Verwenden Sie das Trampolin ohne den Rahmenpolster zu befestigen. Befestigen Sie das Schutzpolster vor dem Gebrauch!!

**A.** Legen Sie die Rahmenpolsterung (2) auf das Trampolin, so daß die Federn und der Metallrahmen abgedeckt sind. Stellen Sie sicher, daß die Polsterung alle Metallteile überdeckt. Binden Sie die elastischen Gurte, wie unten gezeigt, an, zusätzliche Gurte an den Beinscharnieren sind möglich.

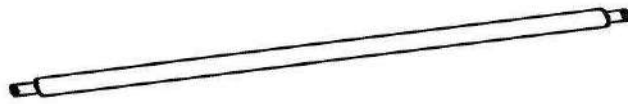


**B.** Legen Sie die Gurte über den Rahmen und den hinteren Fuß vor einem Knoten sichergestellt wird, daß das Kissen fest ist.

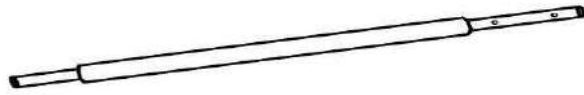


### STÜCKLISTE FÜR NETZ UND LEITER

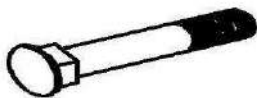
Nr.	BESCHREIBUNG	Menge für Trampolin mit 3 Stützen	Menge für Trampolin mit 4 Stützen
A.	OBERE SCHAUMSTOFF-RAHMENSTANGE	6 Stücke	8 Stücke
B.	SCHAUMSTOFF-BODENSTANGE UND KLEMME	6 Stücke	8 Stücke
C.	BOLZEN	12 Stücke	16 Stücke
D.	KOPFSCHRAUBE (SCHLOSS-SCHRAUBE)	12 Stücke	16 Stücke
E.	UNTERLEGSCHIEBE	12 Stücke	16 Stücke
F.	ABSTANDHALTER	12 Stücke	16 Stücke
G.	SCHRAUBSCHLÜSSEL	1 Stück	1 Stück
H.	NETZANLAGE MIT HÜLSEN	1 Stück	1 Stück
I.	LEITER	1 Stück	1 Stück



#A OBERE SCHAUMSTOFF-RAHMENSTANGE



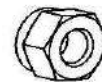
#B SCHAUMSTOFF-BODENSTANGE MIT LÖCHERN



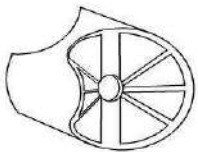
#C BOLZEN



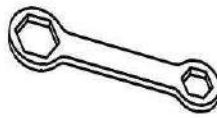
#E UNTERLEGSSCHEIBE



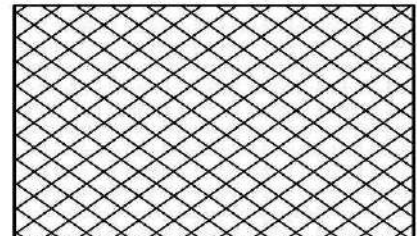
#D KOPFSCHRAUBE (SCHLOSS-SCHRAUBE)



#F ABSTANDHALTER



#G SCHRAUBENSCHLÜSSEL



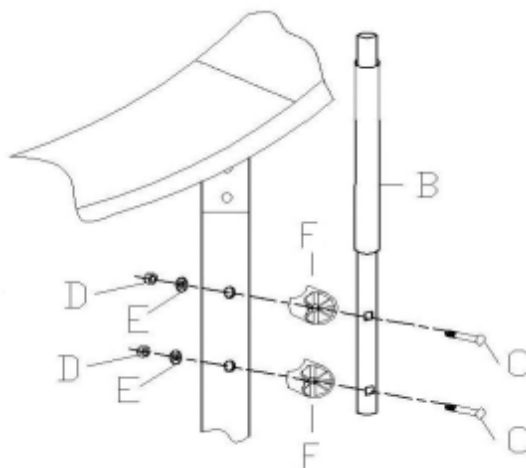
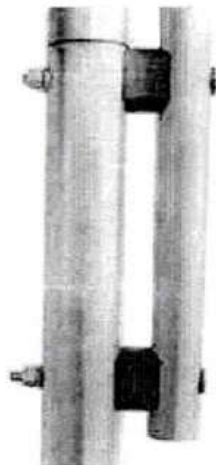
#H NETZANLAGE MIT HÜLSEN



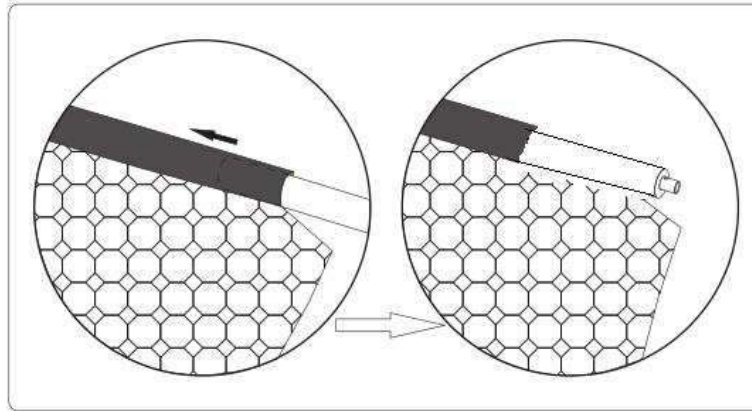
#I LEITER

### SCHRITT 7 – Sicherheitsnetz Montage

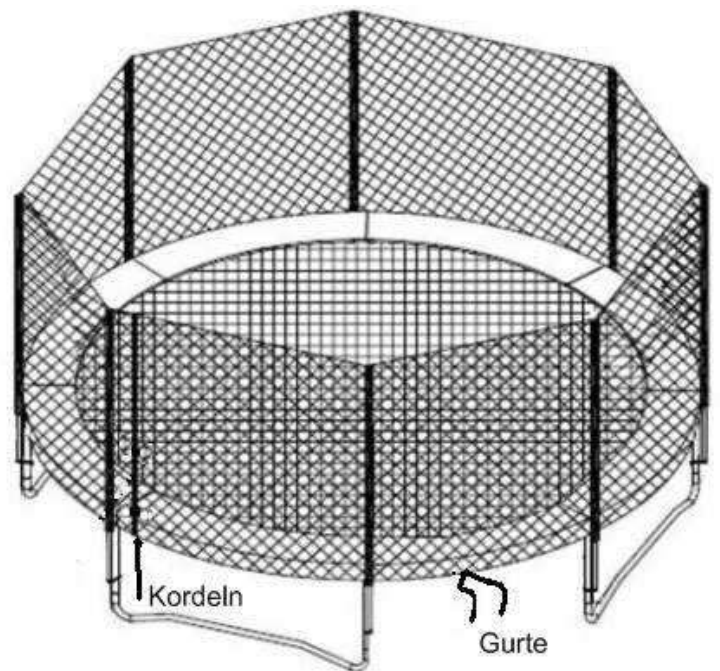
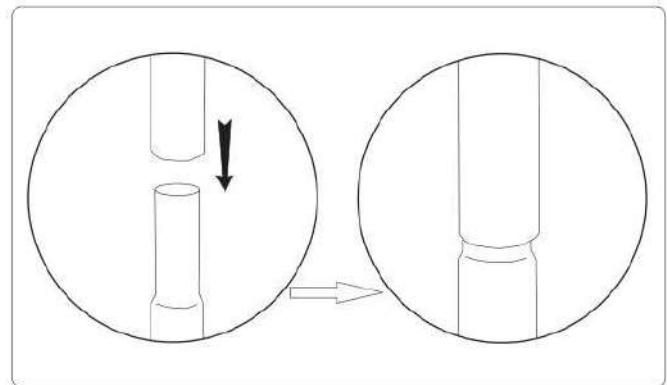
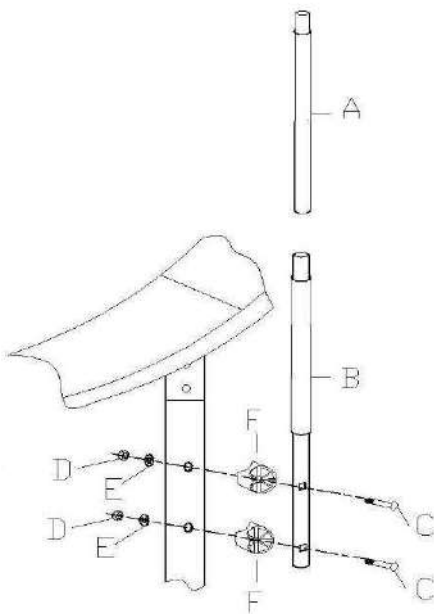
**A.** Stellen Sie einen Unterrohr (B) auf einem Fuß Trampolin wie unten gezeigt. Erforderlich: zwei Bolzen (C), zwei Sicherungsmuttern (D), zwei Unterlegscheiben (E) und zwei Abstandshalter (F). Ziehen Sie alle mit der Taste (G). Wiederholen Sie diesen Schritt für alle niedrigen Röhren.



**B.** Das Rohr Tops (A) in das Sicherheitsnetz der Hülsen (H), wie unten dargestellt, mit einem Teil des Kappenkopf .  
Nicht das gesamte Rohr in der Hülse zurück: Nur ein Drittel legen Sie die Länge des Rohres.

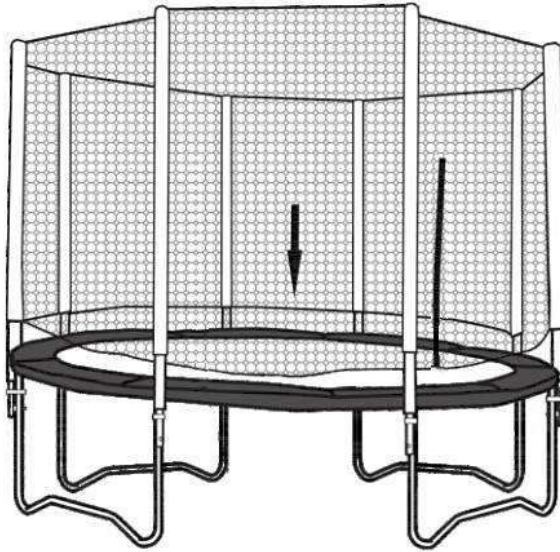


**C.** Montieren Sie die Rohrplatten (A) an den unteren Rohre (B), wie unten gezeigt. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle Rohre.



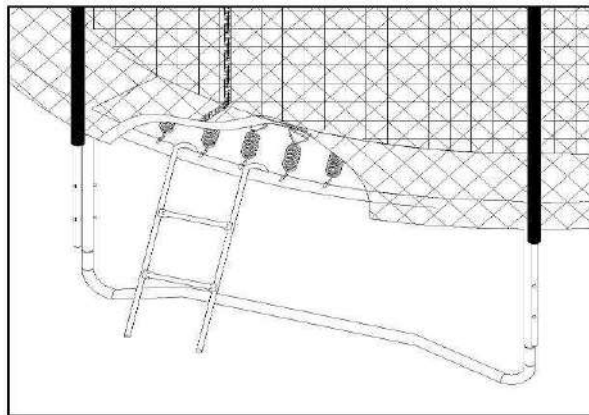
**TIPP:** Stellen Sie sicher, daß die Öffnung des Netzes ist über einen Pfosten "U" wie gezeigt in der Figur gegen

**D.** Starten Sie nun die Ärmel des Netzes an den Rohren sanft zu gleiten. Voraus das Netz von wenigen Zentimetern bis zu einem Rohr, ohne Zwang, dann zum nächsten Rohr gehen. Gehen Sie rund um das Trampolin, bis das Netz vorhanden ist.

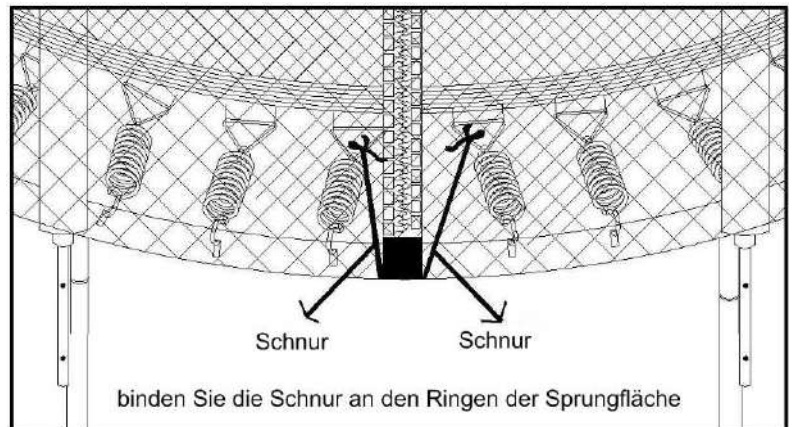
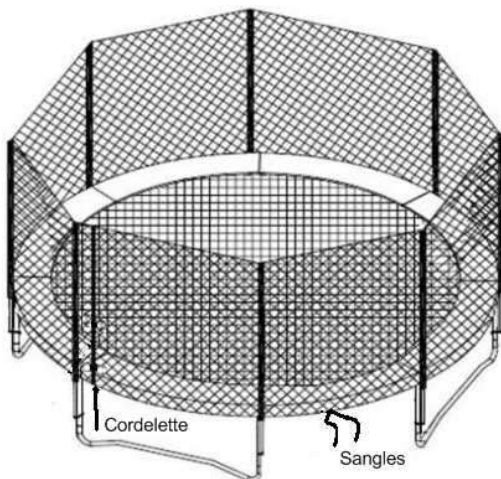


**SCHRITT 8 – Einstellen der Leiter nach oben**

Stellen Sie die Beträge der Skala auf dem Trampolin Struktur. Stellen Sie sicher, dass der Airbag auch breit abdeckt.



Auf lose Bänder an der Struktur oder an den Ringen V der Sprungmatte . Dehnen und befestigen Sie die Kabel an die Ringe V wie unten gezeigt.



Modell	Gestell-Höhe (cm)	Sicherheitsnetz Höhe(cm)	Gesamt Durchmesser (cm)	Gesamthöhe Gestell inklusive Sicherheitsnetz (cm)
JOU129	49	150	244	199
JOU130	70	180	305	250
JOU131	80	180	366	260
JOU132	80	180	427	260

## **WARNUNG**

### **PFLEGE UND WARTUNG**

Dieses Trampolin wurde mit qualitativ hochwertigen Materialien und ausgebildeten Handwerkern entwickelt und hergestellt. Wenn das Gerät ordnungsgemäß gepflegt und gewartet wird, wird es den Nutzern jahrelang Training, Spaß und Freude bereiten; gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko minimiert. Bitte leisten Sie den Richtlinien Folge, die im Folgenden aufgelistet sind:

Dieses Trampolin wurde nur für eine bestimmte Nutzung und für ein bestimmtes Gewicht hergestellt. Stellen Sie bitte sicher, daß immer nur eine Person das Trampolin benutzt. Trampolinspringer sollten des weiteren Socken oder Gymnastikschuhe tragen, oder barfuß sein, wenn sie das Trampolin benutzen. Bitte achten Sie darauf, daß während der Nutzung dieses Sportgerätes keine Straßen- oder Sportschuhe getragen werden. Um zu gewährleisten, daß die Trampolinmatte nicht beschädigt wird oder einreißt, lassen Sie keine Tiere auf das Trampolin. Genauso ist es sehr wichtig, daß die Nutzer alle scharfen und eckigen Gegenstände aus ihren Taschen entfernen, bevor sie das Trampolin nutzen. Generell sollten alle scharfen oder eckigen Gegenstände vom Trampolin ferngehalten werden

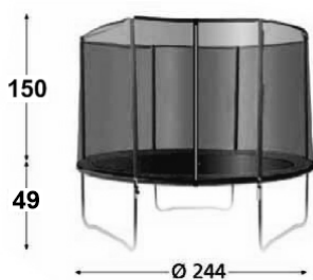
Inspizieren Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch nach abgenutzten oder fehlenden Teilen. Verschiedene Bedingungen können zu einer höheren Verletzungsgefahr führen. Bitte achten Sie auf:

- Löcher, Risse, Beschädigungen in der Trampolinmatte.
- Eine durchhängende Matte.
- Aufgegangene Nähte oder irgendeine Form von Beschädigung der Trampolinmatte.
- Verbogene oder gebrochene Rahmenteile, so wie z.B. die Stützbeine.
- Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn.
- Beschädigte, fehlende oder mangelhaft montierte Rahmenteile.
- Vorstehende Elemente jeglicher Art (besonders scharfe Teile) am Rahmen, an der Feder oder an der Matte

### **TRANSPORT DES TRAMPOLINS**

Wenn es notwendig ist, daß das Trampolin bewegt wird, sollten mindestens zwei Personen dazu benutzt werden. Alle Verbindungspunkte sollten abgedeckt und mit wasserfestem Band gesichert werden. Dadurch wird die Stabilität des Rahmens trotz des Transports gewährleistet und verhindert, dass die Verbindungspunkte abgetrennt werden. Wenn Sie das Trampolin transportieren, heben Sie es leicht vom Boden an und achten Sie darauf, daß es parallel zum Boden bleibt. Immer, wenn Sie das Trampolin in irgendeiner anderen Form bewegen wollen, demontieren Sie es zuvor.

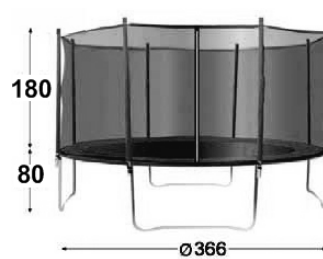
# TRAMPOLINE + VEILIGHEIDSNET + LADDER



J-JOU129  
JKL-8FT1.2-O-L-49



J-JOU130  
JKL-10FT1.2-O-L



J-JOU131  
JKL-12FT1.2-O-L



J-JOU132  
JKL-14FT1.2-O-L

**▲** Let op, springen op de trampoline kan met een gewicht van maximaal:

JOU129: 50Kg

JOU130: 100Kg

JOU131: 130Kg

JOU132: 130Kg



LET OP  
Niet geschikt voor kinderen jonger  
dan 3 jaar  
Risico op vallen  
Afgeraad voor kinderen jonger  
dan 6 jaar

Aandachtig doorlezen alvorens  
het product te monteren.



NE-3110bis

Hartelijk dank voor de aanschaf van ons product. Wij hopen dat het u bevalt. Het opbouwen van de trampoline duurt 2 uur met 2 volwassenen.

Let op: de trampoline dient met behulp van de montage-instructies door een volwassene te worden opgebouwd en moet gecontroleerd worden vóór het eerste gebruik.

Let op: de trampoline is alleen bedoeld voor gebruik in gezinsverband en in de openlucht.

Let op: niet meer dan één gebruiker tegelijkertijd. Risico op botsing.

Let op: Sluit altijd het veiligheidsnet alvorens te gaan springen.

Let op: Spring zonder schoenen. Draag geen wijde kleding. Verwijder koorden, haakjes, armbanden of andere voorwerpen die in het veiligheidsnet of de structuur kunnen gaan vastzitten.

Let op: spring niet op de trampoline als deze vochtig is.

Let op: leeg alle zakken en handen alvorens te gaan springen.

Let op: spring altijd in het midden van de springmat.

Let op: eet niet terwijl u springt.

Let op: stap niet van de trampoline af terwijl u springt.

Let op: vermijd langdurig springen (neem regelmatig een pauze).

Let op: spring niet op de trampoline bij sterke wind. Veranker de trampoline.

Let op: de trampoline is niet geschikt voor kinderen jonger dan 36 maanden vanwege het risico op vallen of letsel omwille van de afmetingen en functionele eigenschappen van het toestel die niet zijn aangepast voor de genoemde leeftijdscategorie. Springen op de trampoline wordt afgeraden aan kinderen die jonger zijn dan 6 jaar (hoger dan 51 cm).

Let op: de trampoline is niet gemaakt om in de grond te worden ingegraven.

Let op: plaats de trampoline op een vlak en horizontaal oppervlak en zorg ervoor dat er ten minste 2 meter vrij is rondom de trampoline. Vermijd belemmeringen rondom de trampoline, zoals een hek, garage, huis, uitstekende boomtakken, waslijnen, elektrische kabels of een ander speeltoestel. Er dient ten minste 8 meter vrij te zijn in de hoogte.

Let op: plaats de trampoline niet op beton, asfalt of een ander hard oppervlak.

Let op: geen enkele aanpassing dient te worden gedaan aan de trampoline. Gebruik enkel de originele onderdelen voor het onderhoud.

Let op: controleer de belangrijkste onderdelen (frame, suspensiesysteem, springmat, stoffering en veiligheidsnet) vóór ieder seizoen en met regelmatige tussenpozen. De trampoline kan onveilig zijn wanneer niet alles is gecontroleerd.

Let op: controleer of alle moeren en schroeven goed vastzitten. Maak deze indien nodig beter vast.

Let op: controleer of alle verbindingen van de veren intact zijn en niet los kunnen springen tijdens het gebruik.

Let op: controleer of het product geen zichtbare tekens van schade vertoont en vervang indien nodig de onderdelen in overeenstemming met de instructies van de fabrikant. Controleer eveneens de beschermingen en vervang deze indien nodig.

Let op: vervang het veiligheidsnet na 1 jaar gebruik.

Let op: bewaar de instructies voor het monteren en installeren als toekomstige referentie.

Verwijder het veiligheidsnet en de springmat na gebruik en in geval van sterke wind. In bepaalde landen kunnen sneeuw en lage temperaturen tijdens de winterperiode zorgen voor beschadiging van de trampoline. Er wordt aangeraden de sneeuw weg te halen en de springmat, het veiligheidsnet en de beschermrand op te bergen in een droge ruimte, overdekte ruimte.

OPMERKING: zonlicht, slechte weersomstandigheden en lage temperaturen verminderen de weerstand van de onderdelen.

Let op: zorg ervoor dat de bevestigingshaakjes en -sluitingen correct zijn gesloten tijdens het gebruik van de trampoline.

U heeft 2 jaar garantie op de metalen structuur (tegen perforatie), de beschermrand en de springmat.

Pour nous contacter: TRIGANO JARDIN  
Le Boulay  
41170 CORMENON –France  
[www.triganojardin.com](http://www.triganojardin.com)

## INTRODUCTIE

Lees alle informatie in deze handleiding aandachtig door alvorens de trampoline te gebruiken. Gebruikers kunnen gewond raken net als bij iedere andere lichamelijke activiteit. Volg de veiligheidsregels en -adviezen op om het risico op verwondingen te verminderen:

- Onjuist gebruik of het slecht behandelen van de trampoline en het veiligheidsnet is gevaarlijk en kan leiden tot ernstige verwondingen!
- Trampolines zijn bewegingstoestellen en hierdoor bevindt de gebruiker zich op ongebruikelijke hoogtes en in verschillende lichaamsposities.
- Inspecteer de trampoline altijd vóór ieder gebruik: controleer op een versleten springmat, ontbrekende of loszittende onderdelen.
- In deze handleiding staat een beschrijving van de juiste montage, verzorging en onderhoud van het product, veiligheidsadviezen, waarschuwingen en spring- en stuitertechnieken. Alle gebruikers en toezichthouders dienen deze instructies te lezen en op te volgen. Wie ervoor kiest gebruik te maken van de trampoline, dient zich bewust te zijn van zijn eigen limieten betreffende het springen en stuiten op deze trampoline.



## LET OP



Slechts één persoon tegelijk heeft toegang tot de trampolinekooi. Het gebruik van de trampoline door meerdere personen tegelijkertijd kan leiden tot ernstige verwondingen.



Maak geen gevaarlijke sprongen op de trampoline. Een val op het hoofd of de nek kan leiden tot ernstige verwondingen of verlamming met mogelijk overlijden tot gevolg, zelfs als dit in het midden van de springmat is.

Gebruik de trampoline enkel onder toezicht van een ervaren volwassene.

Haal ieder voorwerp onder en rondom de trampoline weg vóór gebruik.

Probeer niet te springen over het veiligheidsnet heen of eronderdoor.

Ga niet hangen aan het veiligheidsnet, plaats er uw voeten niet in en klim er ook niet in.

Maak geen voorwerpen vast aan het veiligheidsnet of aan de structuur die niet door de fabrikant zijn geleverd.

Ga de trampoline enkel op en af via het openingssysteem. Lees alle instructies door alvorens de trampolinekooi te gebruiken.

Gebruik de trampoline niet als springplank voor andere voorwerpen of om te springen op andere voorwerpen.

Haal de ladder weg indien de trampoline niet wordt gebruikt om mensen die niet zijn toegestaan de toegang te weigeren.

Gebruik de trampoline niet onder invloed van alcohol en drugs of als u moe bent.

Haal alle harde of scherpe voorwerpen van de gebruiker weg alvorens deze de trampoline gebruikt.

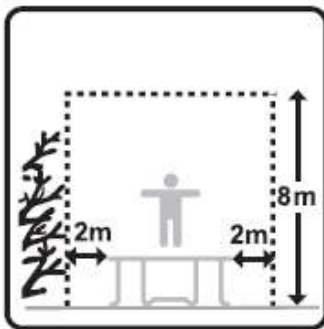
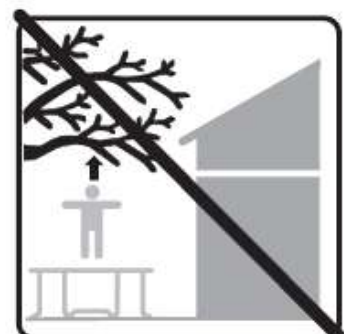
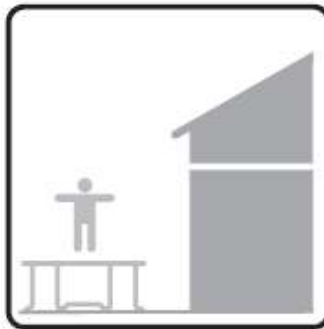
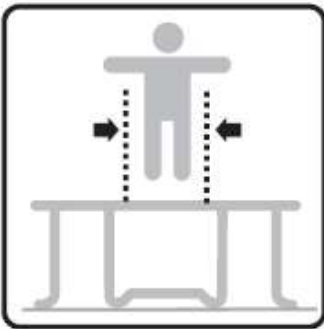
Controleer vóór gebruik:

- De staat van de bescherming van de steun: deze dient aanwezig te zijn, in goede staat en goed vastgemaakt.
- De staat van de doek: geen slijtage (waaronder sneden), gaten en gebroken of ontbrekende haken.
- De staat van de springveren.
- De staat van de structuur: deze dient onbeschadigd te zijn en de verschillende elementen dienen goed vast en strak te zitten.

INDIEN DE INSPECTIE EEN DEFECT OF SLECHTE STAAT VAN EEN ONDERDEEL ONTHULT, DIENT HET GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE TE WORDEN VERBODEN TOT DIT ONDERDEEL DOOR EEN ORIGINEEL ONDERDEEL IS VERVANGEN.



ATTENTION!



- Stoppen met stuiten: buig door de knieën vóór de landing op de springmat. Deze techniek dient te worden geoefend terwijl de basissprongen worden geleerd. Gebruik deze techniek bij het leren springen of bij verlies van evenwicht.
- Leer eerst het basistechnieken stuiten en de juiste lichaamsposities voordat u overgaat naar moeilijkere sprongen. Meerdere activiteiten kunnen worden uitgevoerd door basisbewegingen te combineren met of zonder stuiten.
- Vermijd te hoog te stuiten totdat u het stuiten en het landen op het midden van de trampoline goed beheerst. De beheersing is belangrijker dan de hoogte van de sprong.
- Blijf naar de springmat kijken. Zo kunt u de sprong beter controleren.
- Per keer kan er slechts één persoon springen. Spring altijd in het midden van de trampoline.
- Neem contact op met een trampoline-instructeur voor informatie over trampolinetrainingen.
- Gebruik de trampoline enkel indien het oppervlak van de springmat droog is. De wind moet kalm en licht zijn. De trampoline mag niet worden gebruikt bij windstoten of harde wind.
- Lees alle instructies door alvorens de trampoline te gebruiken. De waarschuwingen en instructies voor het onderhoud en schoonmaak van de trampoline zijn hierin opgenomen zodat u de trampoline veilig en aangenaam kunt gebruiken.

## HET NIET OPVOLGEN VAN DEZE ADVIEZEN VERHOOGT HET RISICO OP VERWONDINGEN

### TOEZICHTHOUDER:

- Leer de veiligheidsregels en oefen de basissprongen.
- Pas alle veiligheidsregels toe en zorg ervoor dat nieuwe gebruikers op een correcte manier de basisbewegingen leren voordat zij moeilijkere bewegingen maken.
- Alle gebruikers van alle niveaus en leeftijden dienen in de gaten te worden gehouden.
- Voer alle nodige controles uit alvorens gebruik te maken van de trampoline: controleer de staat van de trampoline, controleer op slijtage, hygiëne, ... (zie hoger).
- Beveilig de trampoline na gebruik om onbewaakt gebruik te vermijden.
- Zorg ervoor dat de veiligheidskaart goed zichtbaar en leesbaar is op het frame van de trampoline.

U dient altijd op de juiste manier de trampoline op en af te gaan om verwondingen te voorkomen. Om correct op de trampoline te komen, plaatst u uw hand op het frame en rolt u op de springmat. Loop niet direct op de beschermrand en houd u hier niet aan vast. Om er correct af te gaan, houdt u zich vast aan de rand van de trampoline en plaatst u uw hand op het steunframe terwijl u knielt op de beschermrand. Ga er via de ladder af met uw gezicht richting de trampoline. Help jonge kinderen de trampoline op en af te gaan.

Stuiter niet roekeloos op de trampoline want dit verhoogt het risico op letsel. Beleef plezier op een veilige manier door verschillende stuitertechnieken te beheersen. Spring nooit hoger dan uw eigen lichaamslengte! Gebruik de trampoline nooit zonder toezicht.

**Consumptie van alcohol of drugs:** gebruik geen alcohol of drugs wanneer u de trampoline gebruikt! Dit verhoogt het risico op letsel omdat deze substanties uw beoordelingsvermogen, reactietijd en algemene lichaamscoördinatie beïnvloeden.

**Het stoten tegen de springveren of het frame:** blijf tijdens het springen op de trampoline in het midden van de springmat. Dit vermindert het risico op verwondingen door het frame of de springveren. Laat de beschermrand altijd op het trampolineframe zitten. Spring NIET direct op de rand van het frame (deze is hier niet voor bedoeld).

**Controleverlies:** maak GEEN moeilijke oefeningen of welke oefening dan ook tot u de vorige oefening onder de knie heeft, of als u nog aan het leren bent hoe u moet springen op een trampoline. Indien u dit toch doet, verhoogt u de kans op verwondingen door te vallen op het frame of de springveren omdat u de controle over uw sprong kunt verliezen. Een sprong wordt beschouwd als gecontroleerd wanneer u weer landt op het beginpunt.

## LESSEN

De volgende lessen zijn gemaakt om de verschillende basisstappen en -bewegingen te leren alvorens moeilijke posities uit te proberen. Voordat u op de trampoline gaat, dient u alle veiligheidsadviezen te lezen en te begrijpen. Een toezichthouder dient de beginner informatie en een volledige demonstratie te geven over het gebruik van de trampoline en de mechanismen van het lichaam. Leer eerst hoe u correct de trampoline opkomt en afgaat.

### BASISBEWEGINGEN

Herzie en oefen de technieken die u in voorgaande lessen heeft geleerd voordat u iets nieuws leert.

#### BASISTECHNIEK STUITEREN



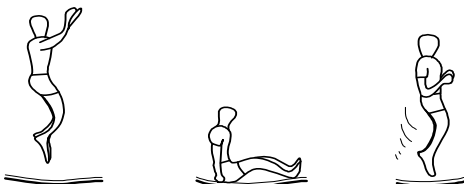
1. Begin in staande positie. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan, houd de armen los van het lichaam en kijk naar het net.
  2. Zwaai de armen naar voren en maak een cirkelbeweging.
  3. Breng de voeten bij elkaar in de sprong en wijs met de tenen naar de grond.
  4. Houd uw voeten en schouders goed los van het lichaam bij de landing.
- Oefen het afremmen van de sprong en het stoppen op commando door de knieën te buigen net voordat u landt op de springmat.

#### STUITEREN OP DE KNEIËN



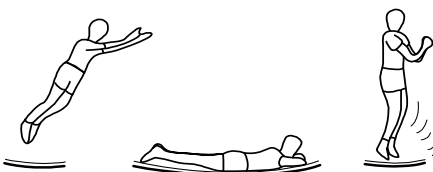
1. Begin met de basistechniek stuiten zonder te hoog te springen.
  2. Val terug op de knieën met een rechte rug en een uitgestrekt lichaam en behoudt het evenwicht met uw armen.
  3. Maak nog een basissprong terwijl u de armen naar boven zwaait.
- Zodra u dit onder de knie heeft, kunt u proberen naar links of naar rechts te draaien.

#### STUITEREN IN ZITPOSITIE



1. Land in zitpositie.
  2. Plaats de handen op de doek bij de heupen zonder dat de ellebogen elkaar raken.
  3. Kom weer terug in staande positie door af te zetten met de handen.
- Leer in zitpositie te stuiten om vervolgens op de knieën te stuiten, om daarna op de handen en knieën te stuiten en herhaal deze reeks.

#### STUITEREN OP DE BUIK



1. Begin met een kleine stuitbeweging.
  2. Land op de buik door de handen en armen gestrekt naar voren op de springmat te houden.
  3. Zet af op de springmat met de armen om weer in staande positie te komen.
- Herhaal: stuiten op handen en knieën, stuiten op de buik, stuiten op de voeten, stuiten in zitpositie en staand terugkomen.

#### STUITEREN MET 180°



1. Begin in buikpositie. Zet af met de handen naar links of naar rechts (afhankelijk van welke kant u op wilt draaien).
3. Houd het hoofd en de schouders in dezelfde richting en houd de rug parallel aan de springmat met het hoofd omhoog.
4. Land in buikpositie en kom in staande positie terug door met handen en voeten af te zetten.

# MONTAGE-INSTRUCTIES

Voor het monteren van deze trampoline heeft u uitsluitend het speciale gereedschap nodig dat wordt meegeleverd voor het bevestigen van de veren. Wanneer de trampoline een poosje niet wordt gebruikt, kan deze heel eenvoudig gedemonteerd en opgeslagen worden. **Lees de montage-instructies voordat u begint met het monteren van het product. Voor de montage zijn 2 volwassenen nodig.**

## VÓÓR DE MONTAGE

Raadpleeg deze pagina voor de beschrijvingen en onderdeelnummers. Deze beschrijvingen en nummers worden gemakshalve gebruikt tijdens de verschillende stappen van het montageproces.

Zorg ervoor dat u alle genoemde onderdelen heeft. Indien er onderdelen ontbreken, kijk dan op deze pagina voor de informatie die u moet doorgeven om deze onderdelen te bestellen.

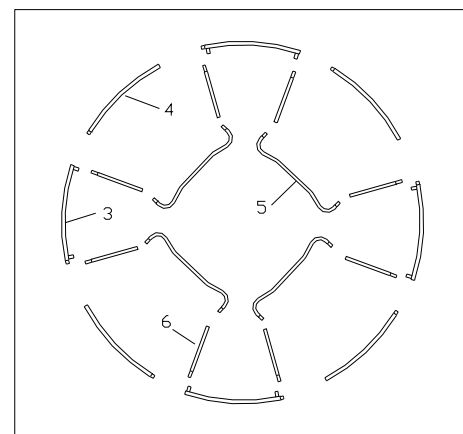
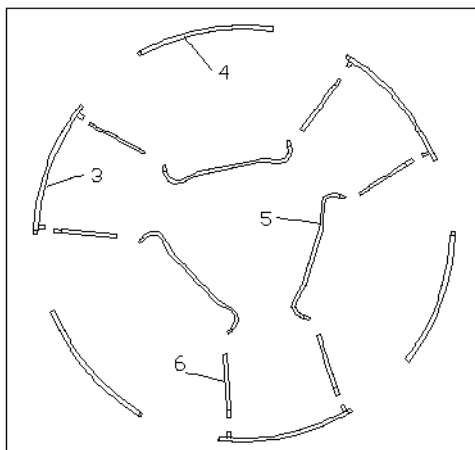
Voorkom letsel aan de handen door beknelling tijdens de montage; draag handschoenen om ze te beschermen.

### Onderdelenlijst:

Nummer	Referentie	Beschrijving	Hoeveelheid per referentie					
			TR-6	JOU129	JOU130	JOU131	TR-13	JOU132
1	HJ800	Springmat met V-ringen	1	1	1	1	1	1
2	HJ801	Beschermand	1	1	1	1	1	1
3	HJ802	Buisstructuur met bus	3	3	3	4	4	4
4	HJ803	Buisstructuur	3	3	3	4	4	4
5	HJ804	Poot	3	3	3	4	4	4
6	HJ805	Pootextensie	-	-	6	8	8	8
7	HJ806	Gegalvaniseerde veer	36	48	60	72	80	88
8	HJ807	Geplastificeerde veiligheidskaart	1	1	1	1	1	1
9	HJ808	Gereedschap voor het bevestigen van de veren	1	1	1	1	1	1

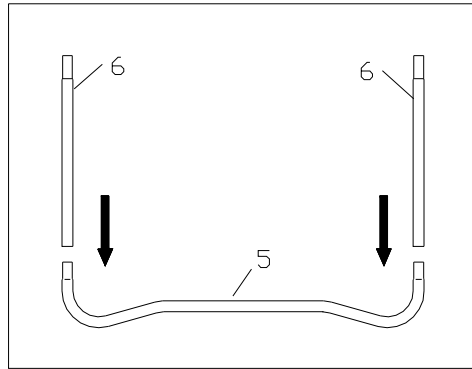
### STAP 1: Toe te passen montageprincipe en -techniek

Er zijn in totaal 9 (JOU129) or 15 (JOU130) of 20 (JOU131, JOU132) stalen onderdelen om het frame en de poten te monteren. Alle onderdelen met hetzelfde nummer zijn onderling verwisselbaar en hebben geen linker- of rechterkant. Leg de onderdelen in een cirkel zoals hieronder. Om ze te verbinden (stap 2 en volgende): schuif een buis met een dunne opening in het uiteinde van het aangrenzende deel met een bredere opening. Deze verbindingen worden "verbindingpunten" genoemd.



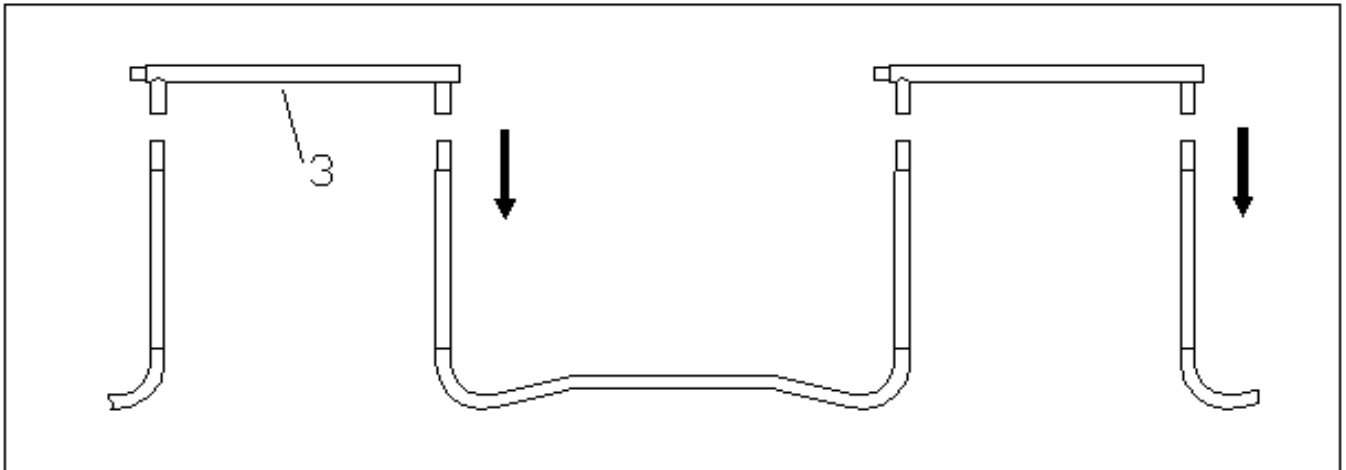
**STAP 2: Assemblage van de poten (nr. 5 en nr. 6)**

Sluit de verticale pootextensies (6) aan op de poten (5).

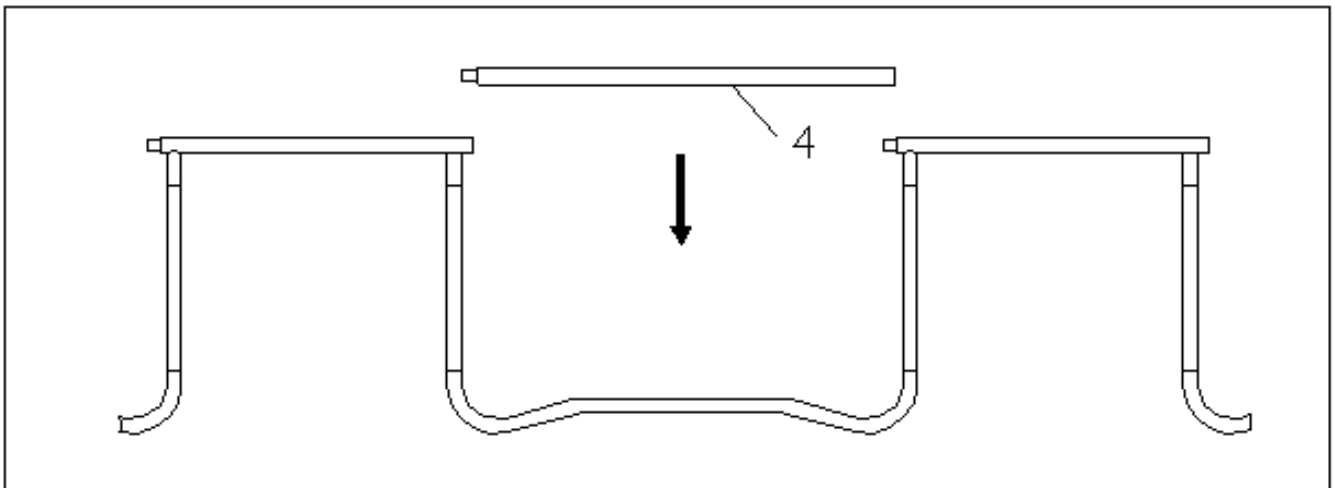


**STAP 3: Montage van het frame met de poten**

**A.** In dit stadium zijn twee personen nodig voor het monteren van de trampoline. Eén persoon plaatst de in stap 2 in elkaar gezette poten verticaal en steekt een van de buizen van een buisstructuur over de pootextensie. De andere persoon houdt het andere einde vast en steekt dit deel in de andere pootextensie. Nu heeft u als het goed is 2 pootstructuren die bijeen worden gehouden met een buisstructuur met bus.



**B.** Plaats nu de andere buisstructuur (4) in de ruimten tussen de verticale pootextensies (6) door ze, zoals hieronder staat aangegeven, vast te klikken:

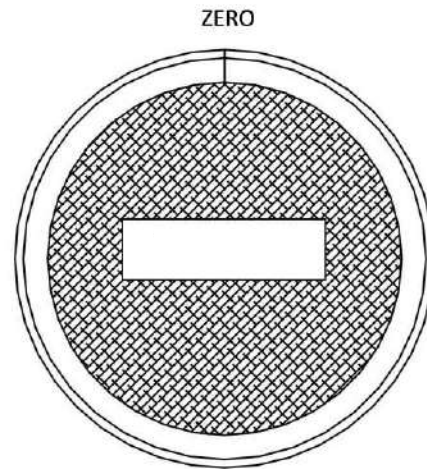


#### STAP 4 – Montage van de springmat in het frame

Wees voorzichtig tijdens het bevestigen van de veren in de mat van de trampoline. 2 volwassenen nodig.

LET OP: tijdens het bevestigen van de veren, worden de verbindingpunten van het frame strakker vastgezet: beknellingsgevaar.

**A.** Leg de springmat in het midden van het frame



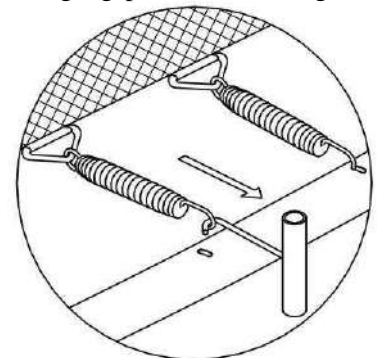
**B.** In totaal heeft de trampoline:

Deze onderdelen zijn niet genummerd:

volg de onderstaande instructies zorgvuldig op.

<u>Veren</u>		<u>V-ringen</u>		<u>Gaten in het frame</u>	
6 FT	36	6 FT	36	6 FT	36
JOU129	48	JOU129	48	JOU129	48
JOU130	60	JOU130	60	JOU130	60
JOU131	72	JOU131	72	JOU131	72
13 FT	80	13 FT	80	13 FT	80
JOU132	88	JOU132	88	JOU132	88

**C.** Kies een willekeurig uitgangspunt op het frame (genaamd NULPUNT). Bevestig eerst de veer (7) in een V-ring van de springmat, met de haak naar beneden. Gebruik vervolgens het speciale gereedschap om de veer aan te trekken en in het gat in het frame te steken (volgens onderstaand schema). Neem het NULPUNT als uitgangspunt voor de volgende stappen.



#### Gebruik van het speciale gereedschap

- (1) Trek dikke werkhandschoenen aan om uw handen te beschermen.
- (2) Gebruik het meegeleverde speciale gereedschap.
- (3) Haak de veer in de V-ring.

Breng de ring, de veer en het gat in het frame op één lijn.

- (4) Trek aan de haak van de veer met het gereedschap, zoals aangegeven.

Plaats de haak in het gat van het frame tot deze vastzit door op de haak van de veer te drukken.

**D.** Tel vervolgens de framegaten volgens het overzicht hiernaast en tel dezelfde hoeveelheid V-ringen af:

Bevestig een nieuwe veer op dit punt.

6 FT	9
JOU129	12
JOU130	15
JOU131	18
13 FT	20
JOU132	22

**E.** Tel opnieuw hetzelfde aantal gaten en V-ringen af en bevestig een nieuwe veer.

Ten opzichte van het NULPUNT hoort u nu te zijn bij gat :

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

Herhaal dit een keer om

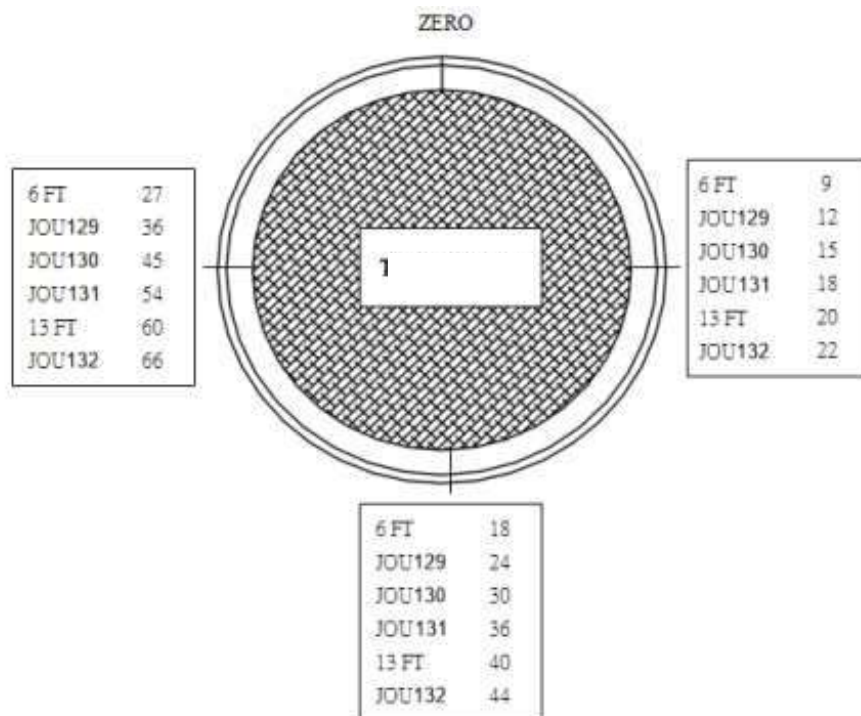
ten opzichte van het NULPUNT uit te komen bij gat:

6 FT	27
JOU129	36
JOU130	45
JOU131	54
13 FT	60
JOU132	66

**F.** Op dit punt van de montage, hoort u 4 veren te hebben aangebracht

6 FT	ZERO	9	18	27
JOU129	ZERO	12	24	36
JOU130	ZERO	15	30	45
JOU131	ZERO	18	36	54
13 FT	ZERO	20	40	60
JOU132	ZERO	22	44	66

Een gelijkmatige verdeling van de spanning is erg belangrijk voor een correcte montage van de rest van de trampolinemat.



**G.** Het aantal resterende veren om de volgende rondes te maken:

6 FT	32
JOU129	44
JOU130	56
JOU131	68
13 FT	76
JOU132	84

### H. Bevestig voor de tweede ronde, vanaf het NULPUNT.

een veer om de zoveel gaten

6 FT	5
JOU129	6
JOU130	7
JOU131	9
13 FT	10
JOU132	11

om dit te  
verkrijgen

6 FT	5	14	23	32
JOU129	6	18	30	42
JOU130	7	22	37	52
JOU131	9	27	45	63
13 FT	10	30	50	70
JOU132	11	33	55	77

### I. Pour le dernier tour, à partir du ZERO,

een veer om de zoveel gaten

6 FT	2
JOU129	3
JOU130	3
JOU131	4
13 FT	5
JOU132	5

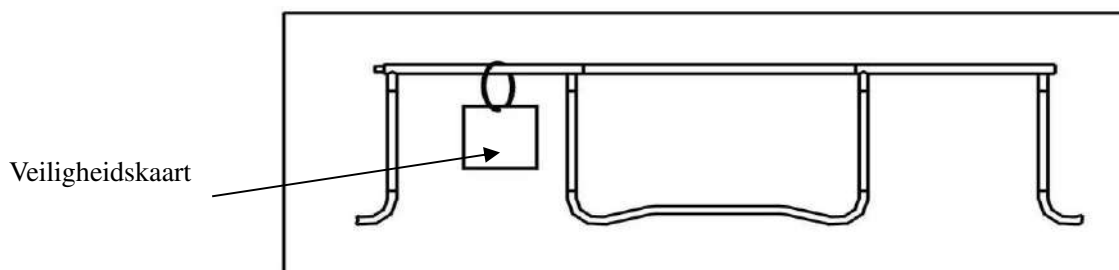
om dit te  
verkrijgen

6 FT	2	7	11	16	20	25	29	34
JOU129	3	9	15	21	27	33	39	45
JOU130	3	10	18	25	33	40	48	55
JOU131	4	13	22	31	40	49	58	67
13 FT	5	15	25	35	45	55	65	75
JOU132	5	16	27	38	49	60	71	82

J. Bevestig de resterende veren. Als u merkt dat een aantal gaten in het frame niet goed uitkomen met de V-ringen, lijn alles dan opnieuw uit door veren toe te voegen of te verwijderen.

### STAP 5 – Plaatsing van de veiligheidskaart

Gebruik de bevestigingsband om de geplastificeerde veiligheidskaart aan het horizontale frame van de trampoline te bevestigen. Plaats deze bij de opening van het net, naast de trap.

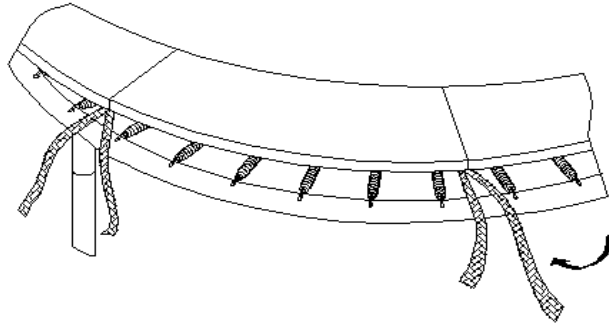


### STAP 6 – Aanbrengen van de beschermrand

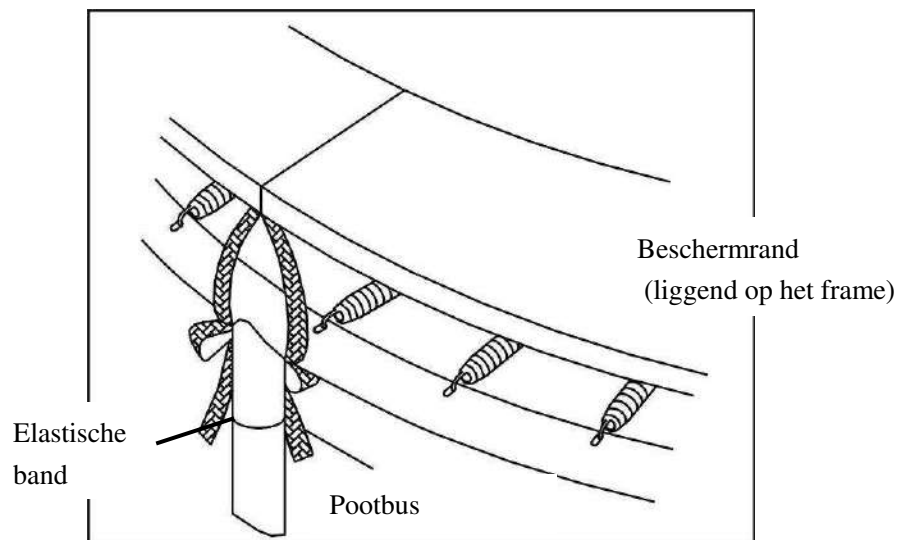
#### ▲ LET OP

Gebruik de trampoline nooit zonder eerst de beschermrand aan te brengen. Bevestig de beschermrand goed vóór elk gebruik!

**A.** Plaats de beschermrand (2) op de trampoline zodat de veren, het stalen frame en alle andere metalen onderdelen worden bedekt. Leg de elastische banden bij de poten, zoals hieronder is aangegeven.

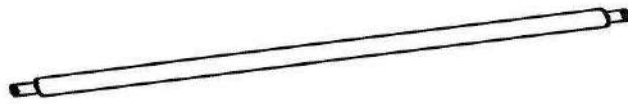


**B.** Trek de banden over het frame en achter de poten langs en leg er een knoop in. Controleer of de rand goed aangespannen is.

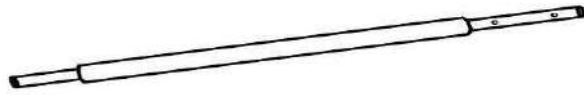


### ONDERDELENLIJST VOOR HET VEILIGHEIDSNET EN DE LADDER

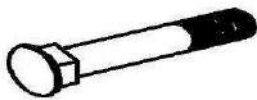
NR.	BESCHRIJVING	Hoeveelheid voor trampolines met 3 poten	Hoeveelheid voor trampolines met 4 poten
A.	BOVENSTE BUIS MET SCHUIM VOOR HET NET	6PCS	8PCS
B.	ONDERSTE BUIS MET SCHUIM VOOR HET NET	6PCS	8PCS
C.	BOUT	12PCS	16PCS
D.	BORGMOER	12PCS	16PCS
E.	RING	12PCS	16PCS
F.	PLASTIC AFSTANDHOUDER	12PCS	16PCS
G.	SLEUTEL	1PC	1PC
H.	VEILIGHEIDSNET MET TUNNELS	1PC	1PC
I.	TRAP	1PC	1PC



#A BOVENSTE BUIS MET SCHUIM VOOR HET NET



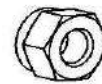
#B ONDERSTE BUIS MET SCHUIM VOOR HET NET



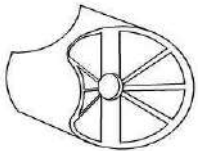
#C BOUT



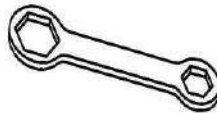
#E RING



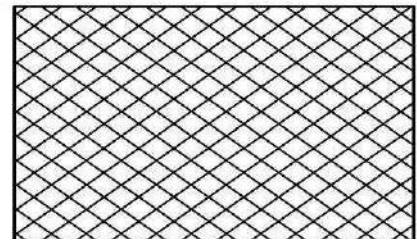
#D BORGMOER



#F PLASTIC AFSTANDHOUDER



#G SLEUTEL



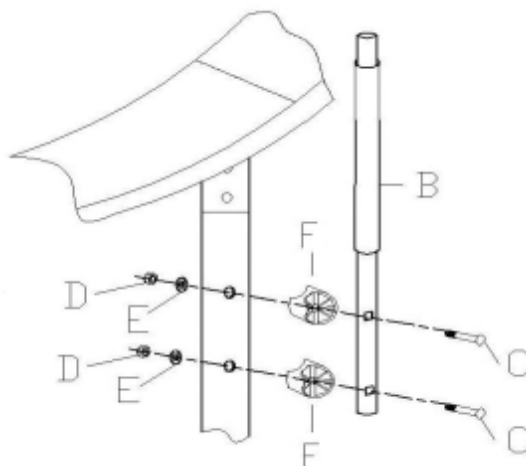
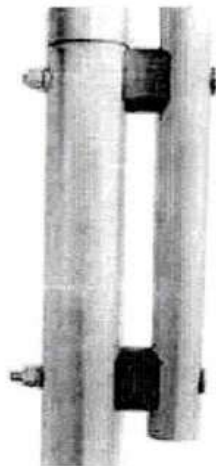
#H VEILIGHEIDSNET MET TUNNELS



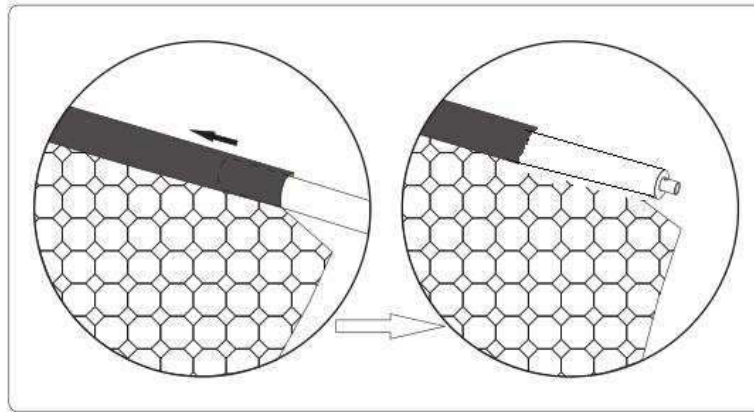
#I LADDER

### STAP 7 – Montage van het veiligheidsnet

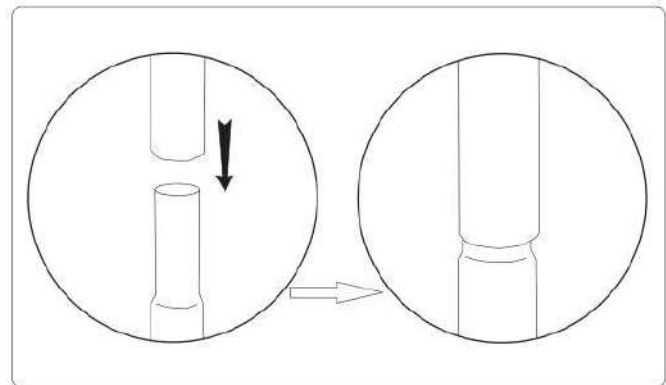
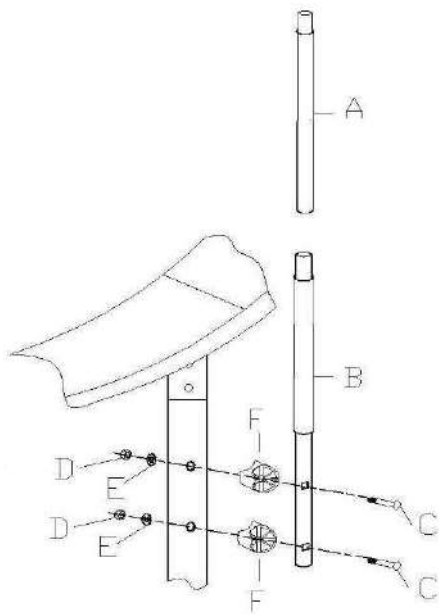
A. Plaats een onderste buis (B) op een trampolinepoot zoals hieronder wordt getoond. Hiervoor zijn nodig: twee bouten (C), twee borgmoeren (D), twee ringen (E) en twee afstandhouders (F). Draai alles aan met de sleutel (G). Herhaal deze stap voor alle onderste buizen.



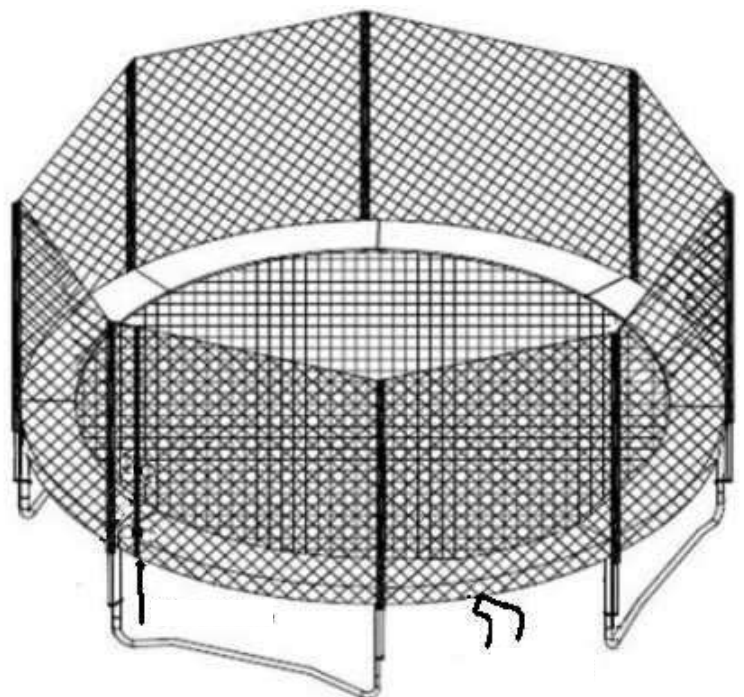
**B.** Steek de bovenste buizen (A) in de tunnels van het veiligheidsnet (H) zoals hieronder wordt afgebeeld, het deel met de stop bovenaan. Steek niet de hele buis in de tunnel: 1/3 deel van de lengte van de buis volstaat.



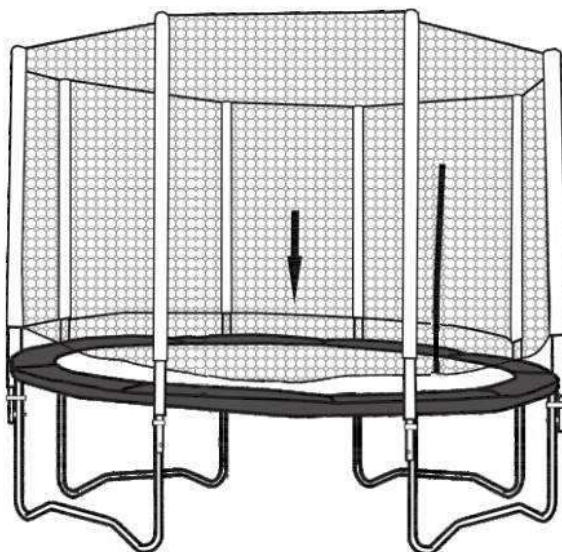
**C.** Steek de bovenste buizen (A) in de onderste buizen (B) zoals hieronder wordt getoond. Herhaal deze stap voor alle buizen..



**TIP:** zorg ervoor dat de opening van het net boven een U-vormig pootdeel komt, zoals wordt aangegeven in de figuur hiernaast.

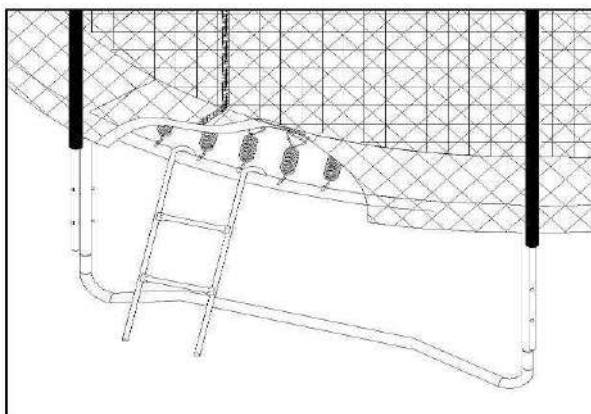


**D.** Begin nu voorzichtig de tunnels van het net om de buizen te schuiven. Laat het net enkele centimeters over de buis glijden, zonder te forceren, en ga verder met de volgende buis. Ga de trampoline rond totdat het net is geplaatst.

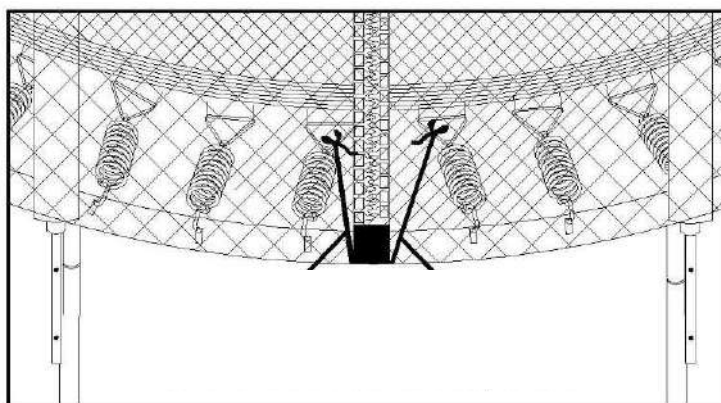
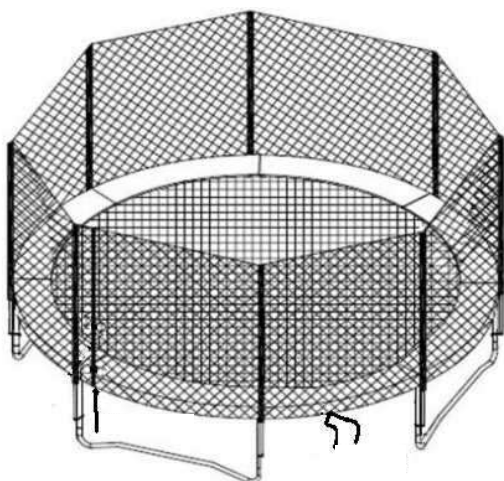


### STAP 8 – Het plaatsen van de trap

Hang de haken van de trap over het trampolineframe. Zorg ervoor dat de beschermrand de trap goed afdekt.



Controleer of de banden van de structuur of de V-ringen van de springmat goed vastzitten. Span de koordjes en zet ze vast aan de V-ringen zoals in de onderstaande illustratie.



Model	Hoogte structuur (cm)	Hoogte net (cm)	Diameter van de trampoline (cm)	Totale hoogte (cm)
JOU129	49	150	244	199
JOU130	70	180	305	250
JOU131	80	180	366	260
JOU132	80	180	427	260

## ▲ LET OP

### VERZORGING EN ONDERHOUD

Deze trampoline is ontworpen en vervaardigd met kwalitatief hoogwaardige materialen en vakmanschap. Bij het juiste onderhoud levert hij de gebruikers jarenlang plezier en biedt hij bovendien maximale veiligheid. Volg onderstaande instructies op:

Deze trampoline is ontworpen voor gebruik onder specifieke omstandigheden en met inachtneming van een maximaal gewicht. Hij kan worden gebruikt door één gebruiker tegelijkertijd met gymshoenen of sokken aan, of op blote voeten. Draag GEEN gewone of sportschoenen tijdens het gebruik van de trampoline. Om schade aan de springmat te voorkomen, geen huisdieren op de mat toelaten. Bovendien mogen gebruikers geen puntige of scherpe voorwerpen op de trampoline dragen. Geen scherpe of puntige voorwerpen op de trampoline toelaten.

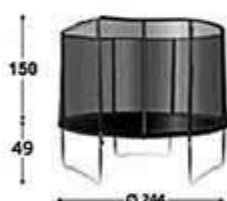
Controleer de trampoline altijd vóór elk gebruik: controleer op slijtage, beschadiging of ontbreken van onderdelen. Onder bepaalde omstandigheden kan het risico op letsel groter zijn. Controleer op:

- perforaties, gaten of scheuren in de springmat;
- verzakkingen van de springmat;
- versleten of kapotte naden of andere aantastingen van de mat;
- verbogen of kapotte onderdelen van het frame;
- ontbrekende, beschadigde of kapotte veren;
- een gescheurde, loszittende of ontbrekende beschermrand;
- scherpe punten of randen op het frame, de veren of de springmat.

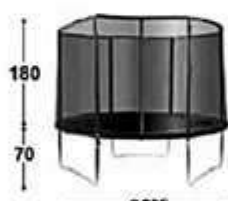
### HET VERPLAATSSEN VAN DE TRAMPOLINE

Er zijn twee personen nodig om de trampoline te verplaatsen. Alle verbindingpunten moeten worden verpakt en vastgezet met weerbestendige tape. Zo blijft het frame intact tijdens de verplaatsing en wordt voorkomen dat elementen losschieten. Til de trampoline tijdens het verplaatsen iets op van de grond en houd hem horizontaal ten opzichte van de grond. Voor alle andere vormen van beweging, moet u de trampoline demonteren.

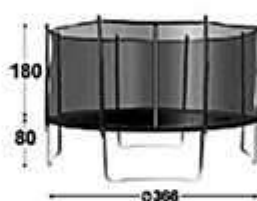
# CAMA ELÁSTICA + RED + ESCALERA



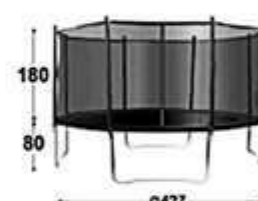
**J-JOU129**  
JKL-8FT1.2-O-L-49



**J-JOU130**  
JKL-10FT1.2-O-L



**J-JOU131**  
JKL-12FT1.2-O-L



**J-JOU132**  
JKL-14FT1.2-O-L

**▲** Atención, el peso máximo del usuario es de:

JOU129: 50

JOU130: 100

JOU131: 130

JOU132: 130



**Atención.**  
No aconsejado para niños  
menores de 3 años.  
Riesgo de caída.

No se aconseja para niños  
de menos de 6 años.

**Atención.**

Deben leerse estas instrucciones  
antes de iniciar el montaje de su  
producto.



NE-3110BIS

Estimado cliente,

Gracias por elegir este producto. Esperamos que lo disfrute. El tiempo de montaje para 2 adultos es de 2 horas.

Advertencia: la cama elástica debe ser montada por un adulto, tal y como indican las instrucciones de montaje, y deberá ser revisada antes del primer uso.

Advertencia: la cama elástica ha sido pensada para un uso familiar y únicamente en exteriores.

Advertencia: A ser utilizada únicamente por un usuario cada vez. Riesgo de colisión.

Atención: Cerrar siempre la obertura de la red protectora antes de saltar.

Advertencia: Saltar sin zapatos. No llevar ropa amplia. Retire cualquier cordón, gancho, hebilla u objeto que pueda quedarse enganchado en la red o en la estructura.

Advertencia: No utilizar la cama si está mojada.

Advertencia: Vaciar los bolsillos y las manos antes de saltar.

Advertencia: Saltar siempre en medio de la cama.

Advertencia: No comer mientras se salta.

Advertencia: No salir saltando de la cama elástica.

Advertencia: Limite el uso continuado (hacer pausas frecuentes). Advertencia: En caso de vientos fuertes, no utilizar la cama elástica y atarla.

Advertencia: Este producto no es adecuado para niños de menos de 36 meses porque hay un riesgo de caída o hay riesgo de lesión por las características dimensionales y funcionales no adaptadas para este rango de edad.

Producto no recomendado para niños con menos de 6 años (altura superior a 51 cm).

Advertencia: La cama elástica no ha sido pensada para ser anclada en la tierra.

Advertencia: Colocar la cama elástica sobre una superficie plana y horizontal, dejando un espacio de al menos 2 m y despejado de obstáculos. Evitar cualquier obstáculo alrededor de la estructura como una valla, un garaje, una casa, ramas salientes, tendederos de ropa o cables eléctricos u otras zonas de juego. Se necesita un espacio mínimo de altura de 8 m.

Advertencia: La cama elástica no debe situarse sobre hormigón, asfalto o cualquier otra superficie dura.

Advertencia: No se deben realizar modificaciones sobre el producto. Para el mantenimiento, utilice únicamente piezas originales. Advertencia: Revise las partes principales (cuadro, sistema de suspensión, cama, relleno y red) antes de cada temporada y regularmente. Si no se realizan esos controles, la cama elástica podría resultar peligrosa.

Advertencia: Compruebe que todas las tuercas y los tornillos estén bien ajustados. Reajustar según sea necesario.

Advertencia: verificar que todas las conexiones de los muelles estén intactas y que no se pueden soltar durante su uso.

Advertencia: Verifique que el producto no tenga signos visibles de deterioración y sustituya las piezas que sean necesarias según las instrucciones del fabricante. Revise también todas las protecciones y sustitúyalas en caso de que sea necesario. Advertencia: sustituir la red protectora tras 1 año de uso.

Advertencia: Guardar las instrucciones de montaje y de instalación para su posterior consulta.

Desmunte la red y la colchoneta tras su uso y en caso de que haya un viento fuerte. En algunos países, durante la temporada de invierno, la carga de nieve y las bajas temperaturas pueden dañar la cama elástica. Se recomienda quitar la nieve y guardar la cama, la red y el cojín protector en un lugar protegido y seco.

NOTA: La luz solar, las inclemencias y las bajas temperaturas reducen la resistencia de las piezas con el tiempo.

Advertencia: asegúrese de que los anclajes, los ganchos y los aros estén cerrados adecuadamente mientras se utiliza la cama elástica.

Producto con garantía de 2 años para la estructura metálica (contra la perforación), el cojín y la cama de salto.

## INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar a utilizar esta cama elástica, asegúrese de leer cuidadosamente toda la información contenida en este manual. Como cualquier otro tipo de actividad física lúdica, los participantes pueden resultar heridos. Para reducir el riesgo de lesiones, asegúrese de seguir las reglas y los consejos de seguridad adecuadamente:

- ¡El mal uso o el tratamiento inadecuado de esta cama elástica y de su red es peligroso y puede causar heridas graves!
- Como las camas elásticas son dispositivos de rebote, propulsan al usuario hacia alturas inusuales y con posiciones variadas del cuerpo.
- Inspecciones siempre la cama elástica antes de cada uso: cama gastada, piezas faltantes o aflojadas.
- Este manual incluye consejos para el correcto montaje, el cuidado y el mantenimiento del producto, así como consejos de seguridad, advertencias y técnicas adecuadas de salto y de rebote. Todos los usuarios y los supervisores deben leer y familiarizarse con estas instrucciones. Cualquier persona que decida utilizar esta cama elástica deberá ser consciente de sus propias limitaciones en lo relacionado con la ejecución de varios saltos y de rebotes con esta cama elástica.

# ⚠ ADVERTENCIA



No permita que haya más de una persona dentro del vallado de la cama elástica. El uso de más de una persona a la vez puede causar lesiones graves.



No intente y no permita la práctica de saltos peligrosos sobre la cama elástica. Caer sobre la cabeza o sobre el cuello puede causar una lesión grave, una parálisis o la muerte, aunque la caída sea sobre la colchoneta.

Utilice la cama elástica únicamente bajo la supervisión de una persona adulta y experimentada.

Retire cualquier objeto de debajo y de alrededor de la cama elástica antes de su uso.

No intente saltar por encima de la red protectora ni pasar por debajo.

No se suspenda, no de patadas y no trepe por la red protectora. No fije ningún objeto sobre la red protectora o la estructura si no se lo ha proporcionado el fabricante. Entre y salga únicamente por el sistema de apertura. Lea todas las instrucciones antes de utilizar el vallado. No utilice la cama elástica como trampolín para otros objetos o para saltar sobre otros objetos.

Retire la escalera cuando no se esté utilizando la cama elástica para impedir el acceso de personas no autorizadas. No utilice la cama elástica bajo los efectos del alcohol o de las drogas o si está cansado.

Retire cualquier objeto duro o afilado que lleve el usuario antes de utilizar la cama elástica.

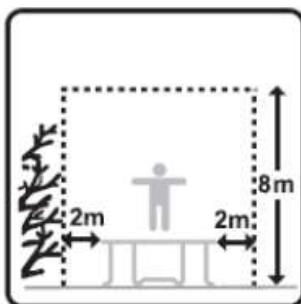
Antes del uso, supervise:

- El estado de la protección del soporte: Debe estar en su lugar, en buen estado y bien anclada.
- El estado de la cama de salto: Sin desgastes (incluyendo las costuras), sin agujeros ni cierres rotos o faltantes.
- El estado de los muelles
- El estado de la estructura: No debe estar deteriorada y los diferentes elementos deben estar bien fijados y los tornillos, enroscados.

SI LA INSPECCION MUESTRA UN MAL FUNCIONAMIENTO O EL MAL ESTADO DE UN ELEMENTO, EL USO DE LA CAMA ELÁSTICA DEBERÁ PROHIBIRSE HASTA QUE SE SUSTITUYA ESE ELEMENTO POR UNA PIEZA ORIGINAL.



ATTENTION !



- Parar un rebote: Doblar las rodillas justo antes de tocar la colchoneta de salto. Esta técnica debe practicarse a la vez que se aprenden los saltos de base. Se deberá realizar en cuanto haya una pérdida de equilibrio o del dominio de un salto.
- Aprenda a efectuar los rebotes de base y las posiciones del cuerpo antes de intentar movimientos más avanzados. Muchas actividades pueden efectuarse combinando movimientos de base, con o sin rebote de los pies.
- Evite rebotar demasiado alto hasta que domine el control del rebote y de las paradas en el centro de la cama elástica. El dominio es más importante que la altura.
- Mantenga los ojos sobre la colchoneta de salto. Esto le ayudará a conservar el control sobre el salto.
- No permita que haya más de un usuario a la vez. Salte siempre en el centro de la cama elástica.
- Para obtener más información relativa al entrenamiento, contacte con un monitor acreditado de cama elástica.
- Utilice la cama elástica únicamente cuando la superficie de la colchoneta de salto esté seca. El viento o los movimientos del aire deben ser tranquilos o ligeros. La cama elástica no debe utilizarse con ráfagas de viento o con vientos fuertes.
- Lea todas las instrucciones antes de utilizar la cama elástica. Las advertencias y las instrucciones para el mantenimiento y la limpieza de esta cama elástica se incluyen para asegurar un uso seguro y adecuado de este equipo.

### **SI NO SIGUE ESTOS CONSEJOS, AUMENTA EL RIESGO DE QUE ALGUIEN RESULTE HERIDO**

#### **SUPERVISE:**

- Que se aprenden las reglas de seguridad y se practican los saltos de base
- Imponga todas las reglas de seguridad y asegúrese de que los nuevos usuarios aprendan los movimientos de base correctamente antes de efectuar movimientos más difíciles.
- Todos los usuarios, de todos los niveles y de todas las edades deberán ser supervisados.
- Realizar los controles necesarios antes de iniciar la actividad: Estado de la cama elástica, desgaste, limpieza... (ver más arriba).
- Asegurar la cama elástica tras el uso para evitar cualquier uso no supervisado.
- Asegúrese de que la tarjeta de seguridad se encuentre sobre la estructura de la cama elástica y de que es legible.

Deberá subir y bajar de la cama elástica adecuadamente para evitar las lesiones. Para montarla adecuadamente, deberá poner las manos sobre la estructura y girar alrededor de la colchoneta de la cama elástica. No pise directamente sobre el cojín de protección y no se cuelgue del cojín. Para bajar correctamente, acérquese al borde de la cama elástica y ponga la mano sobre la estructura de soporte estando arrodillado sobre el cojín protector. Baje por la escalera de cara hacia la cama elástica. Ayude a los niños pequeños a subir y bajar de la cama elástica.

No rebote sobre la cama elástica porque eso aumentará el riesgo de lesiones. La clave para la seguridad y para el disfrute del uso es el control y el dominio de los diferentes tipos de rebote. ¡Nunca intente saltar más alto de su propia altura! Nunca utilice el trampolín sin supervisión.

**Consumo de alcohol y de drogas:** ¡No consuma alcohol o drogas si va a utilizar esta cama elástica! Aumentaría el riesgo de resultar herido, ya que esas sustancias extrañas vulneran el juicio, el tiempo de reacción y la coordinación física general.

**Chocar contra los muelles o la estructura:** Cuando use la cama elástica, manténgase en el centro de la colchoneta. Así reducirá el riesgo de lesiones por chocar contra los muelles o contra la estructura. Hacer que el cojín protector cubra la estructura de la cama elástica. NO saltar o subir directamente sobre el borde de la estructura (no ha sido pensada para ello).

**Pérdida de control:** NO intente realizar maniobras difíciles o cualquier maniobra hasta que domine la maniobra anterior o si está aprendiendo a saltar sobre una cama elástica. Si lo hace, aumentará el riesgo de lesiones al caer sobre la estructura o los muelles porque se arriesga a perder el control sobre el salto. Un salto se considera controlado cuando recae sobre su punto de partida.

## CLASES DE APRENDIZAJE

Las siguientes clases se proponen para aprender las etapas y los movimientos iniciales antes de intentar las posturas más difíciles. Antes de subirse a la cama elástica y de utilizarla, deberá leer y entender todas las indicaciones de seguridad. El supervisor deberá informar a la persona principiante sobre el uso de la cama elástica y deberá realizar una demostración completa sobre los mecanismos del cuerpo. En primer lugar, enseñar cómo subir y bajar adecuadamente de la cama elástica.

### MOVIMIENTOS BÁSICOS

Revise y practique las técnicas que ha aprendido en las lecciones anteriores antes de aprender algo nuevo.

#### EL REBOTE BÁSICO



1. Comience con una posición erguida, con los pies y los hombros separados, la cabeza levantada y mirando a la colchoneta de salto.
2. Eche los brazos hacia adelante y gírelos de forma circular.
3. Junte los pies tras el salto y apunte hacia abajo con los dedos del pie.
4. Mantenga los pies y los hombros bien separados cuando vuelva a caer. Aprenda cómo frenar el impulso y a pararse a voluntad mediante la flexión de las rodillas antes de tocar la colchoneta de salto.

#### EL REBOTE SOBRE LAS RODILLAS



1. Comience con un rebote básico sin subir demasiado.
  2. Caiga sobre las rodillas, con la espalda recta, el cuerpo estirado y utilice los brazos para mantener el equilibrio.
  3. Repita un salto básico echando los brazos hacia arriba.
- En cuanto lo haya aprendido, intente dar una media vuelta hacia la izquierda o hacia la derecha.

#### EL REBOTE ESTANDO SENTADO



1. Vuelva a caer en la posición sentada.
  2. Ponga las manos sobre la colchoneta, cerca de las caderas y sin apretar los codos.
  3. Vuelva a la posición de pie impulsándose con las manos.
- Aprenda a rebotar en posición sentada y luego añada un rebote sobre las rodillas, luego sobre las manos y las rodillas y repita el ciclo de rebotes.

#### EL REBOTE SOBRE EL ESTÓMAGO



1. Comience con un pequeño rebote.
  2. Caiga sobre el estómago y coloque las manos y los brazos extendidos hacia la parte delantera de la colchoneta.
  3. Empuje la colchoneta con los brazos para volver a la posición de pie.
- Practique continuamente: Rebote sobre las manos y las rodillas, rebote sobre el estómago, vuelva sobre los pies, rebote en posición sentada y vuelva sobre los pies.

#### EL REBOTE A 180°



1. Comience con la posición ventral. Lleve las manos hacia el lado izquierdo o derecho (dependiendo de hacia dónde desea girar).
2. Mantenga la cabeza y los hombros en la misma dirección y mantenga la espalda en paralelo a la colchoneta y la cabeza levantada.
3. Vuelva a caer en posición ventral y vuelva a la posición de pie empujando con las manos y los pies.

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Para montar esta cama elástica, solo necesita la herramienta especial proporcionada para fijar los muelles. Durante los periodos de inactividad, esta cama elástica se puede desmontar y almacenar fácilmente. Lea las instrucciones de montaje antes de empezar a montar el producto. Se necesitan 2 adultos para el montaje.

### ANTES DEL MONTAJE

Consulte esta página para ver las descripciones y los números de pieza. Las fases de montaje hacen uso de esas descripciones y números para una mayor comodidad.

Asegúrese de tener todas las piezas numeradas. Si le faltan piezas, diríjase a esta página sobre la información a suministrar para conseguir esas piezas.

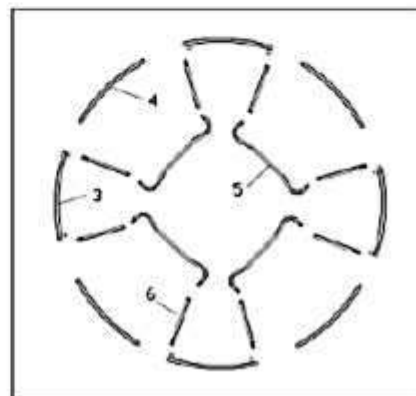
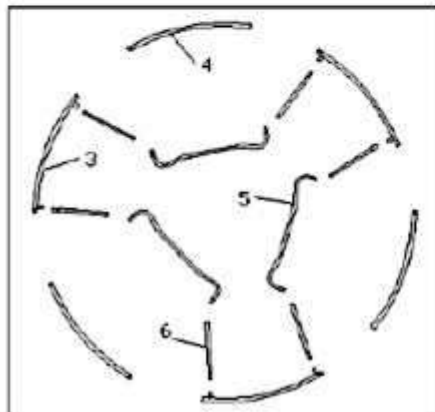
Para evitar cualquier herida en las manos durante el montaje, utilice guantes protectores.

### Lista de piezas:

Número	Referencia	Descripción	Cantidad de referencia					
			TR-6	JOU129	JOU130	JOU131	TR-13	JOU132
1	HJ800	Colchoneta de salto con anillas en	1	1	1	1	1	1
2	HJ801	Cojín protector	1	1	1	1	1	1
3	HJ802	Estructura de riel con manguito	3	3	3	4	4	4
4	HJ803	Estructura de riel	3	3	3	4	4	4
5	HJ804	Pie	3	3	3	4	4	4
6	HJ805	Extensión por pie	-	-	6	8	8	8
7	HJ806	Muelle galvanizado	36	48	60	72	80	88
8	HJ807	Tarjeta de seguridad plastificada	1	1	1	1	1	1
9	HJ808	Herramienta de fijación de muelles	1	1	1	1	1	1

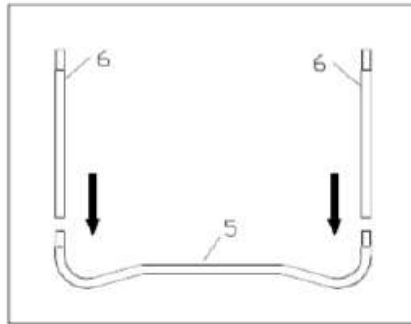
### PASO 1: Principio y técnica a tener en cuenta antes del montaje

Hay un total de 9 (JOU129) o 15 (JOU130) o 20 (JOU131, JOU132) piezas de acero para montar la estructura y los pies. Todas las piezas con el mismo número son intercambiables y no son una parte izquierda o derecha. Posicionar los elementos en círculo como se muestra más abajo. Para conectarlos (etapa 2 y siguientes): Meter un tubo de sección inferior en una extremidad en la sección adyacente que presenta una abertura más grande. Estas uniones se llaman "puntos de conexión".



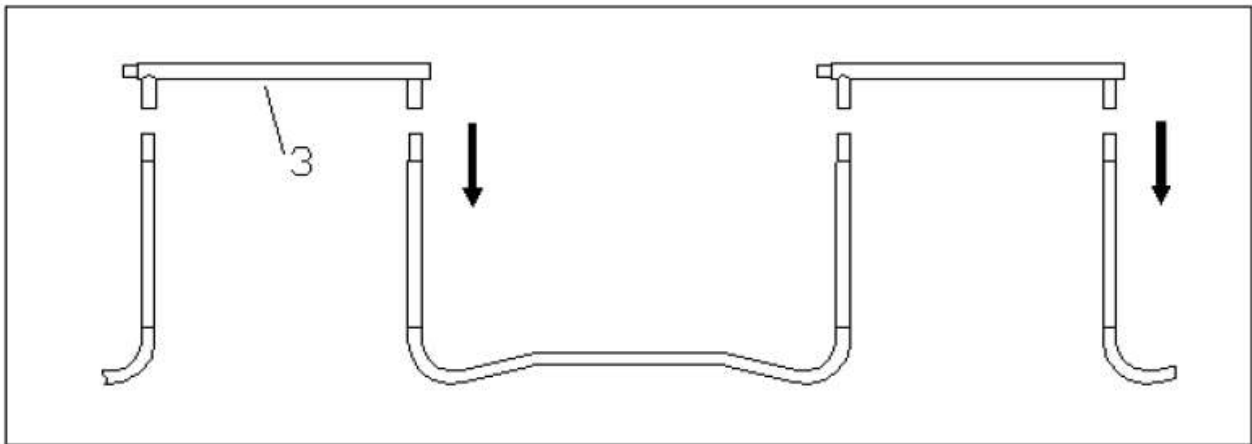
**PASO 2: Montaje de los pies (n.º 5 y n.º 6)**

Ensamblar todas las extensiones de los pies verticales (6) sobre los pies (5)

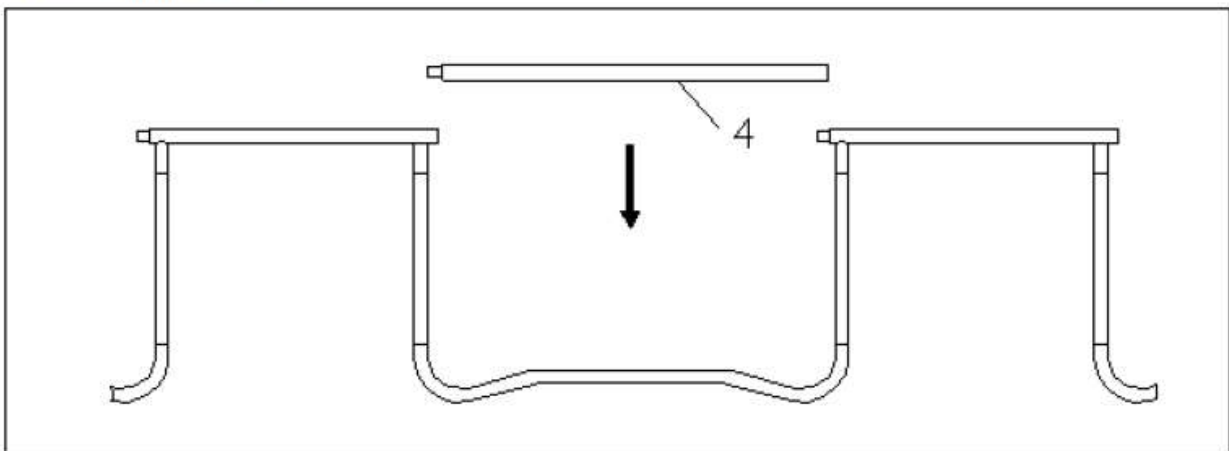


**PASO 3: Montaje de la estructura con los pies**

A. Se necesitan dos personas para este paso para poder montar la cama elástica. Una persona coloca de forma vertical los ensambles de los pies montados en el paso 2 e inserta uno de los manguitos de una estructura de riel sobre una extensión de pie. La otra persona mantiene la otra extremidad e inserta esta parte en la otra extensión del pie. Ahora debería tener 2 conjuntos de pies mantenidos juntos por una estructura de riel con manguito.



B. Ahora coloque la otra estructura de riel (4) en los espacios entre las extensiones de los pies verticales (6) encajándolos, tal y como se indica más abajo:

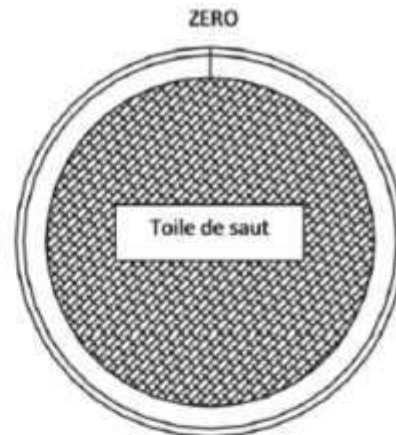


**PASO 4: Montaje de la colchoneta de salto sobre la estructura**

Cuando coloque la sujeción de los muelles sobre la colchoneta de la cama elástica, tenga cuidado. Se necesitan 2 adultos.

**ADVERTENCIA:** Durante la fijación de los muelles, los puntos de conexión de la estructura se estrechan: Riesgo de enganche.

**A.** Ponga la colchoneta de salto en medio de la estructura



**B.** En total, en la cama elástica hay:

Estas piezas no están numeradas:

Siga con atención las instrucciones descritas a continuación:

<u>Anillos en V</u>		<u>Muelles</u>		<u>Agujero en la</u>	
6 FT	36	6 FT	36	6 FT	36
JOU129	48	JOU129	48	JOU129	48
JOU130	60	JOU130	60	JOU130	60
JOU131	72	JOU131	72	JOU131	72
13 FT	80	13 FT	80	13 FT	80
JOU132	88	JOU132	88	JOU132	88

**C.** Elija un punto arbitrario de la Estructura (llamado CERO). Para empezar, fije el muelle (7) en una anilla en V de la colchoneta de salto, con el gancho hacia abajo. Después, utilice la herramienta especial para tirar del muelle e insertarlo en el agujero de la estructura (siguiendo el esquema de más abajo). Recuerde el punto CERO para los siguientes pasos.

**Haciéndose uso de la herramienta especial**

- (1) Use guantes de trabajo gruesos para protegerse las manos.
- (2) Utilice la herramienta especial para los muelles incluida.
- (3) Enganche el muelle en el muelle en V. Alinee la anilla, el muelle y el agujero de la estructura.
- (4) Tire del gancho del muelle con la herramienta, tal y como se indica.



Coloque el gancho en el agujero de la estructura hasta que se bloquee tocando sobre el gancho del muelle.

**D.** Después, cuente los agujeros de la estructura siguiendo el cuadro contiguo y cuente la misma cantidad para los anillos en V:

Enganche un nuevo muelle en este punto.

6 FT	9
JOU129	12
JOU130	45
JOU131	18
13 FT	20
JOU132	22

E. Vuelva a contar el mismo número de agujeros y de anillas en V y enganche otro muelle.

En relación con el CERO, deberá estar en el agujero:

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

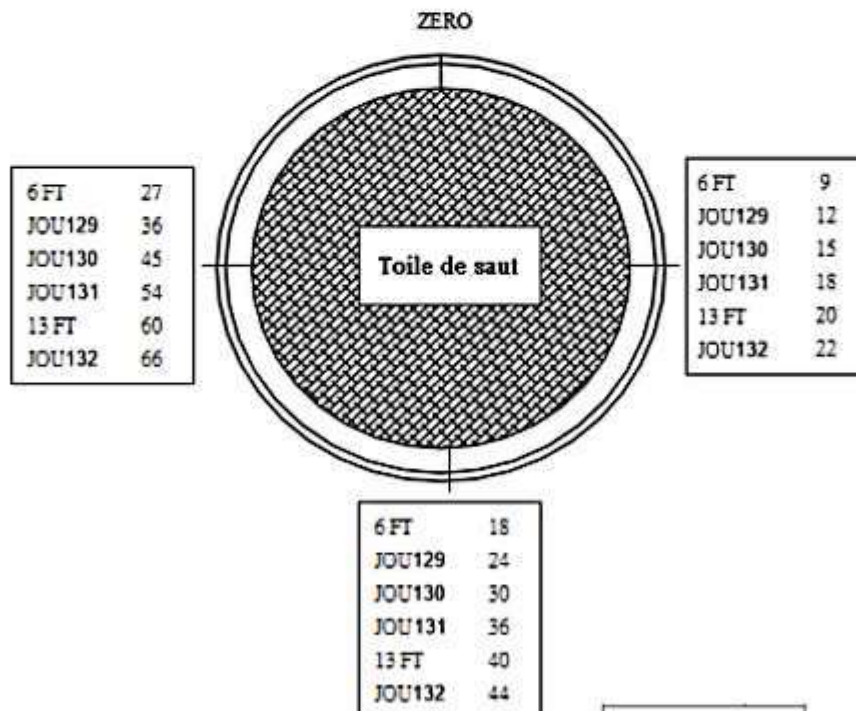
Repita esta operación una vez para llegar a la cuenta en relación con el CERO:

6 FT	27
JOU129	36
JOU130	45
JOU131	54
13 FT	60
JOU132	66

F. En este punto del montaje, deberá haber ensamblado 4 muelles

6 FT	CERO	9 18 27
JOU129	CERO	12 24 36
JOU130	CERO	15 30 45
JOU131	CERO	18 36 54
13 FT	CERO	20 40 60
JOU132	CERO	22 44 66

Una distribución equitativa de la tensión es esencial para el montaje correcto del resto de la colchoneta de la cama elástica.



G. Número de muelles restantes para realizar las vueltas siguientes:

6 FT	32
JOU129	44
JOU130	56
JOU131	68
13 FT	76
JOU132	84

H. Para la siguiente vuelta, a partir de CERO, enganche un muelle en todos los

6 FT	18
JOU129	24
JOU130	30
JOU131	36
13 FT	40
JOU132	44

Para obtener

6 FT	5	14	23	32
JOU129	6	18	30	42
JOU130	7	22	37	52
JOU131	9	27	45	63
13 FT	10	30	50	70
JOU132	11	33	55	77

I. Para la última vuelta, a partir de CERO, enganche un muelle en todos los

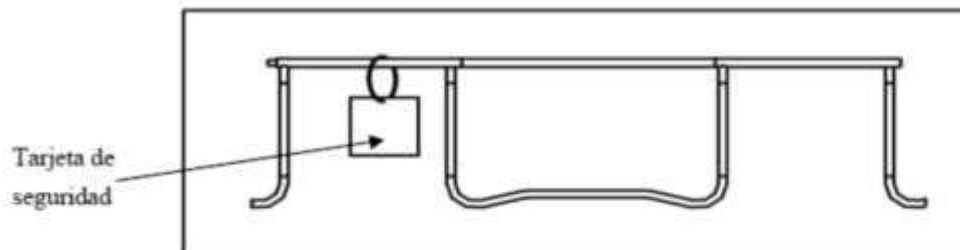
6 FT	2
JOU129	3
JOU130	3
JOU131	4
13 FT	5
JOU132	5

6 FT	2	7	11	16	20	25	29	34
JOU129	3	9	15	21	27	33	39	45
JOU130	3	10	18	25	33	40	48	55
JOU131	4	13	22	31	40	49	58	67
13 FT	5	15	25	35	45	55	65	75
JOU132	5	16	27	38	49	60	71	82

J. Enganche los muelles restantes. Si ve que ha desplazado algunos de los agujeros de la estructura con anillas en V, vuelva a alinearlas añadiendo o retirando muelles.

#### PASO 5: Implementación de la tarjeta de seguridad

Utilice la correa de sujeción para fijar la tarjeta de seguridad plastificada sobre la estructura horizontal de la cama elástica. Colocarla cerca de la apertura de la red, junto a la escalera.

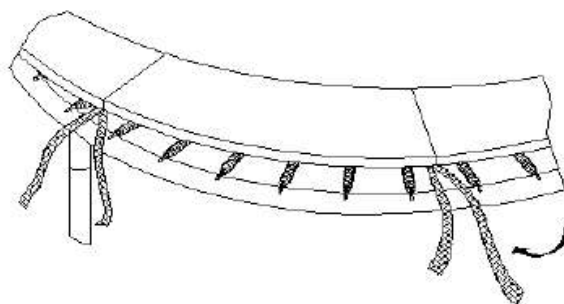


#### PASO 6: Colocación del cojín protector

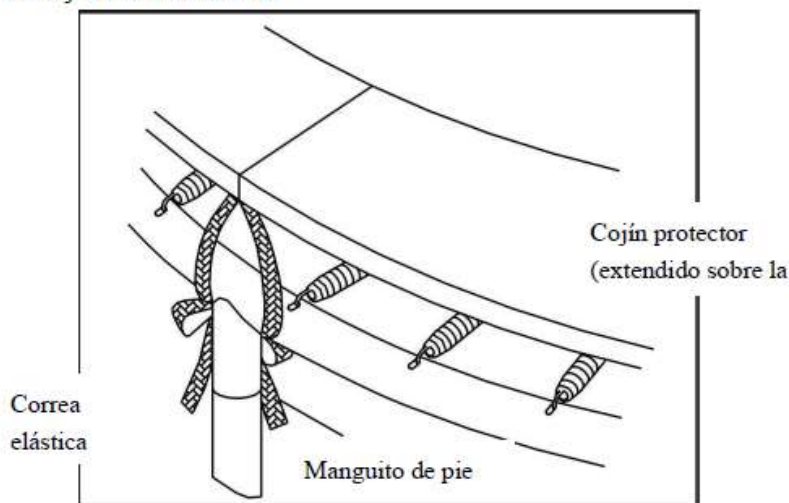
##### ▲ADVERTENCIA

**Nunca utilice la cama elástica sin sujetar el cojín protector. ¡Fijar el cojín protector antes de cada uso!**

**A.** Colocar el cojín protector (2) sobre la cama elástica para que los muelles, la estructura de acero o cualquier otra pieza metálica quede tapada. Poner las correas de sujeción elásticas a nivel de los pies como se ilustra más abajo.



**B.** Pase las correas por encima de la estructura y después por detrás de los pies antes de hacer un nudo, prestando especial atención a que el cojín esté bien tensado.



### LISTA DE PIEZAS PARA LA RED DE SEGURIDAD Y LA ESCALERA

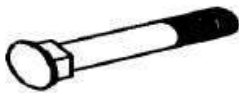
N.º	DESCRIPCIÓN	Cantidad para trampolines de 3 pies	Cantidad para trampolines de 4 pies
A.	TUBO ALTO CON ESPUMA PARA LA RED	6 piezas	8 piezas
B.	TUBO BAJO CON ESPUMA PARA LA RED	6 piezas	8 piezas
C.	PERNO	12 piezas	16 piezas
D.	TUERCA SEGURO	12 piezas	16 piezas
E.	ARANDELA	12 piezas	16 piezas
F.	SEPARADOR PLÁSTICO	12 piezas	16 piezas
G.	LLAVE	1 pieza	1 pieza
H.	RED DE PROTECCIÓN CON MANGUITOS	1 pieza	1 pieza
I.	ESCALERA	1 pieza	1 pieza



#A TUBO ALTO CON ESPUMA PARA LA RED



#B TUBO BAJO CON ESPUMA PARA LA RED



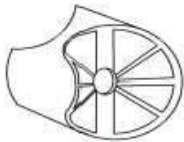
#C PERNO



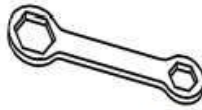
#E ARANDELA



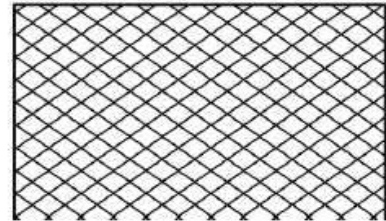
#D TUERCA SEGURO



#F SEPARADOR PLÁSTICO



#G LLAVE



#H RED DE PROTECCIÓN CON MANGUITOS

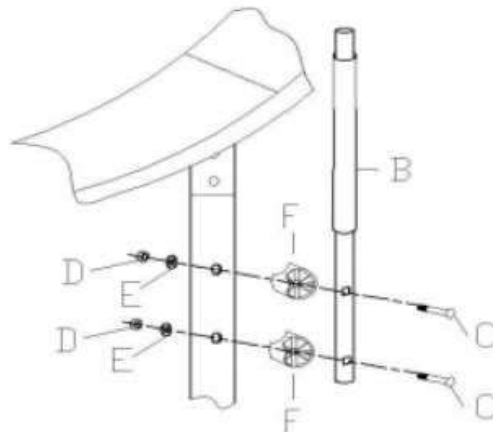
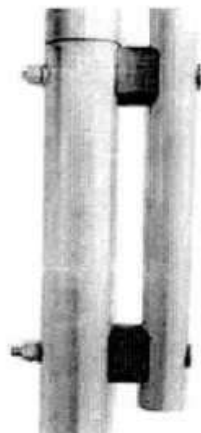


# I ESCALERA

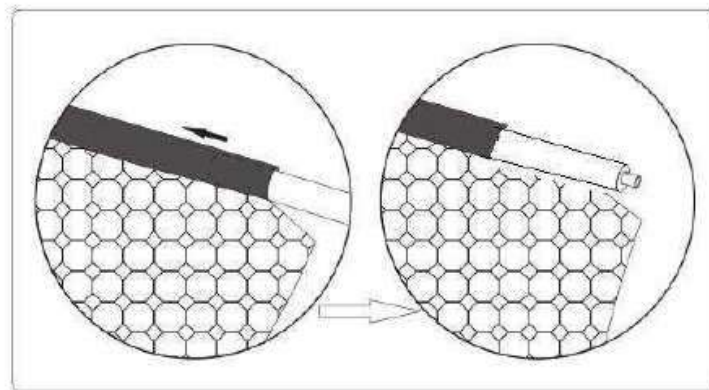
### PASO 7: Colocación de la red de protección

A. Fije un tubo bajo (B) sobre un pie del trampolín tal y como se ilustra más abajo. Se necesitan: dos pernos (C), dos tuercas seguro (D), dos arandelas (E) y dos separadores (F). Apretarlo todo con la llave (G).

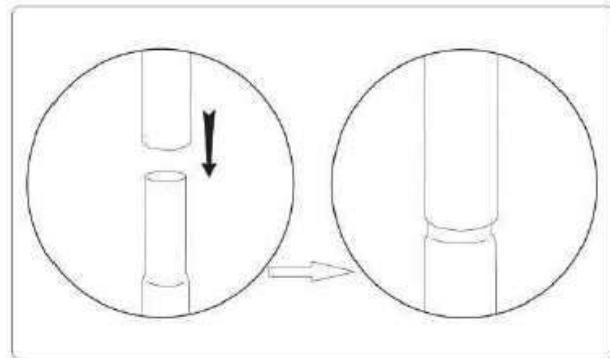
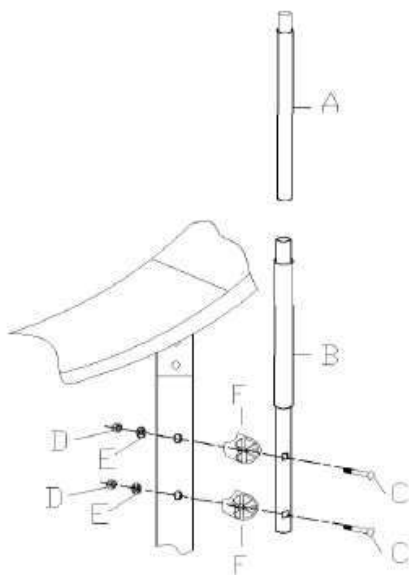
Repita este paso para todos los tubos bajos.



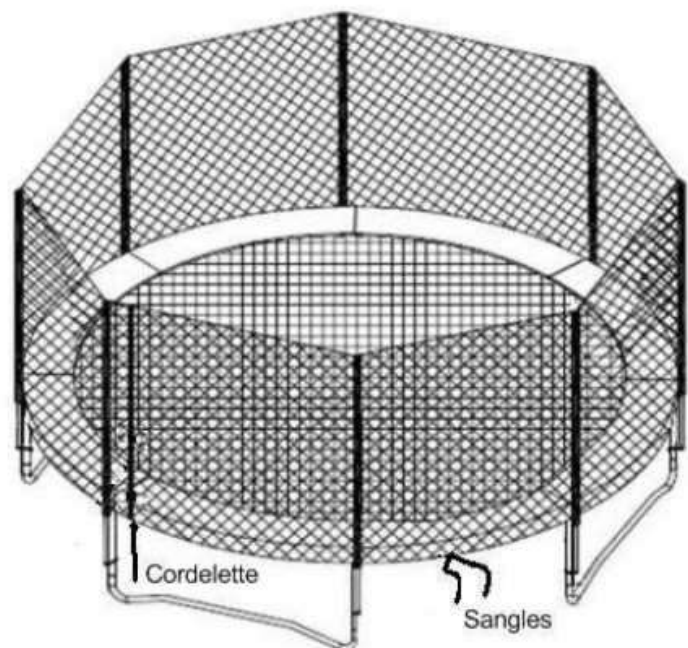
**B.** Meta los tubos altos (A) dentro de los manguitos de la red de protección (H) tal y como se ilustra más abajo, con la parte con el tapón al frente. No introduzca todo el tubo en el manguito: Es suficiente con introducir 1/3 del total del tubo.



**C.** Encaje los tubos altos (A) sobre los tubos bajos (B) como se muestra más abajo. Repita este paso para todos los tubos.



**TRUCO:** Asegúrese de que la apertura de la red esté por encima de una jamba en "U", tal y como se indica en la figura contigua

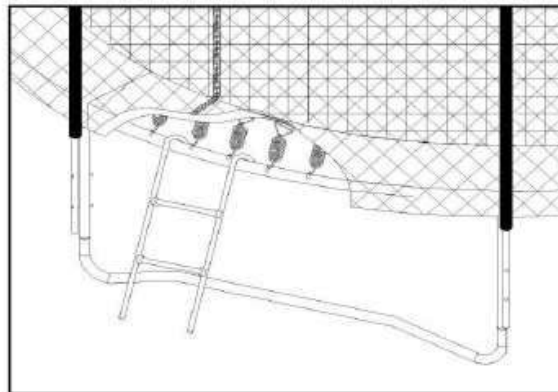


D. Ahora, empiece a meter lentamente los manguitos de la red por los tubos. Introduzca la red unos centímetros por un tubo sin forzarla y luego pase al siguiente tubo. De la vuelta por toda la cama elástica hasta que la red esté en su sitio.

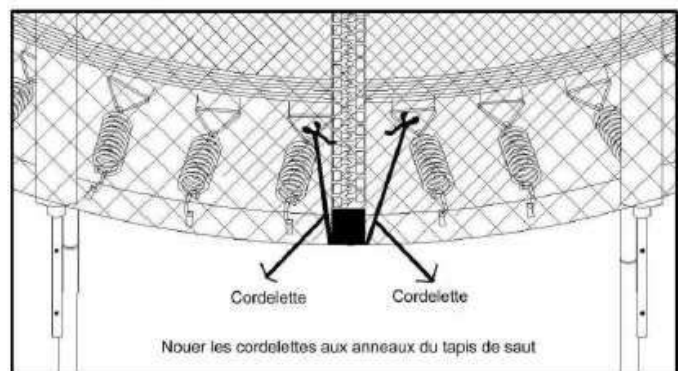
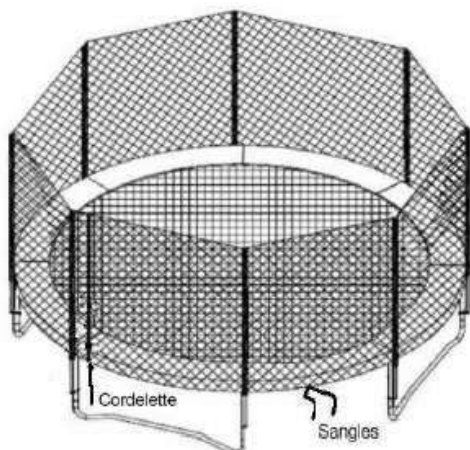


#### PASO 8: Colocación de la escalera

Coloque los montantes de la escalera sobre la estructura de la cama elástica. Asegúrese de que el cojín protector cubra bien la escalera.



Asegure la sujeción de las correas sobre la estructura o sobre las anillas en V de la colchoneta de salto. Estire y fije las cuerdecillas a las anillas en V tal y como se ilustra más abajo.



Modelo	Altura de la estructura	Altura de la red	Diámetro de la cama elástica	Altura total (cm)
JOU129	49	150	244	199
JOU130	70	180	305	250
JOU131	80	180	366	260
JOU132	80	180	427	260

## **ADVERTENCIA**

### **CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

Esta cama elástica ha sido diseñada y fabricada con materiales de calidad y con mucho saber hacer. Si se realiza un mantenimiento adecuado, satisfará a los usuarios durante años y asegurará una seguridad máxima. Siga las siguientes instrucciones:

Esta cama elástica se ha concebido para ser utilizada en unas condiciones precisas y respetando un peso máximo. Solo se permite un usuario a la vez y deberá llevar calzado deportivo, calcetines o deberá ir descalzo. NO se deberán llevar zapatos de calle o de tenis mientras se utiliza la cama elástica. Para evitar que la colchoneta de la cama elástica se dañe, no deje subir a la colchoneta a animales de compañía. Además, los usuarios no deberán llevar objetos puntiagudos o cortantes en la cama elástica. No deje objetos afilados o puntiagudos en la cama elástica.

Siempre inspeccione la cama elástica antes de cada uso: Verifique la ausencia de piezas gastadas, deterioradas o faltantes.

Bajo ciertas condiciones, se aumenta el riesgo de lesiones. Localice:

- Pinchazos, agujeros o desgarros en la colchoneta de salto
- Un hundimiento en la colchoneta de salto
- Una costura desgastada o rota o cualquier otro tipo de deterioración de la colchoneta
- Elementos estructurales doblados o rotos
- Muelles faltantes, dañados o rotos
- Un cojín protector rasgado, no fijado o faltante
- Puntos o bordes pronunciados en la estructura, los muelles o la colchoneta de salto

### **MOVER LA CAMA ELÁSTICA**

Se necesitan dos personas para mover la cama elástica. Todos los puntos de conexión deben estar embalados y fijados con cinta adhesiva resistente a las intemperies. Esto permite que la estructura esté intacta durante el transporte y evita la dislocación de los diferentes elementos. Durante el traslado, levante ligeramente la cama elástica del suelo y manténgala horizontalmente respecto del suelo. Para cualquier otro tipo de movimiento, deberá desmontar la cama elástica.