

ZONE KIZ

IN231000338V01_DE

342-074V00_342-074V01

DE



*Geeignet für Kinder im Alter von 3-6 Jahren.
*Max. Gewicht: 50 kg.



Warnung: Wir haften nicht für Verletzungen, die bei der Benutzung des Trampolins auftreten können.

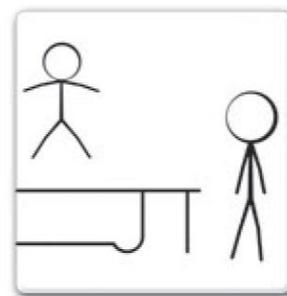
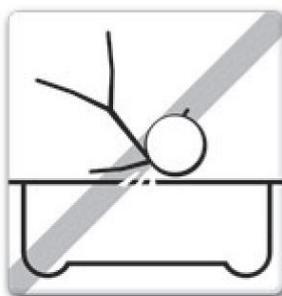
**WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN**

GEBRAUCHSANWEISUNG

ANLEITUNG

BEVOR SIE BEGINNEN, IHR GROSSES TRAMPOLIN ZU VERWENDEN: *Lesen und verstehen Sie alle Informationen, die Sie in diesem Handbuch erhalten.* Wie bei allen körperlichen Sportarten und Aktivitäten besteht die Gefahr, dass sich die Teilnehmer verletzen. Befolgen Sie die entsprechenden Sicherheitsregeln und -tipps, um Ihren zukünftigen Genuss und die Vermeidung von Verletzungen zu gewährleisten.

- Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie sich körperlich betätigen.
- Überprüfen Sie vor dem Gebrauch immer Ihr großes Trampolin, und achten Sie dabei besonders auf alle Schrauben, Sprungmatten und Polster. Nicht verwenden, wenn Teile fehlen oder so aussehen, als ob sie Verschleiß aufweisen.
- Verwenden Sie immer das mitgelieferte Sicherheitsgehäuse, wenn Sie das Trampolin benutzen.
- Stellen Sie immer sicher, dass das Trampolin jeweils nur von einer Person benutzt wird.
- Stellen Sie immer sicher, dass das Trampolin immer dann von Personen verwendet wird, die dies unter Aufsicht tun.
- Unterbrechen Sie sofort das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen oder wenn Sie Schmerzen in Ihren Gelenken und Muskeln verspüren. Schwindel ist ein Zeichen von Müdigkeit und Sie sollten aufhören zu hüpfen und sich auf den Boden legen, wenn Ihnen schwindelig wird.
- Achten Sie bei Verwendung dieses Trampolins darauf, dass angemessene Kleidung getragen wird, vorzugsweise Sportbekleidung und Socken. Tragen Sie niemals Schuhe auf der Matte.
- Bitte seien Sie gewarnt, dass das Trampolin auf Federn basiert und es dem Benutzer ermöglicht, auf eine größere Höhe als die auf dem Boden zu springen. Denken Sie also daran und stellen Sie sicher, dass Sie zuerst in niedrigen Höhen springen können.
- Die ordnungsgemäße Montage, Pflege und Wartung des Produkts, Sicherheitstipps, Warnungen und geeignete Techniken zum Springen auf Ihr Trampolin sind in diesem Handbuch zu Ihrer Sicherheit und zu einer längeren Lebensdauer des Produkts enthalten. Alle Benutzer und Vorgesetzten sollten sich daher mit diesen Anweisungen vertraut machen. Jeder, der das Trampolin benutzt, muss sich seiner eigenen Einschränkungen hinsichtlich der Leistungsfähigkeit dieses Trampolins bewusst sein.
- Das Sicherheitsgehäuse verhindert, dass der Benutzer vom Trampolin fällt, und darf nicht unnötig hineingesprungen werden.
- Das Trampolin sollte auf Gras- oder bsi-zugelassenen Sicherheitsmatten montiert werden.



INFORMATION

● VERWENDUNG VON TRAMPOLIN

Zunächst sollten Sie sich an Ihr Trampolin gewöhnen und verstehen, wie viel Feder in jedem Sprung steckt. Der Fokus an diesem Punkt sollte auf Körperhaltung und Technik liegen, bis jede Fertigkeit mit Leichtigkeit und Kontrolle abgeschlossen werden kann.



- **Bevor Sie versuchen, zu hoch zu springen.** Die Technik zum Stoppen sollte erlernt werden, da dies dazu beiträgt, Verletzungen zu vermeiden, wenn Sie das Gefühl haben, außer Kontrolle zu geraten.
- Wenn der Benutzer auf dem Bett landet, sollten die Knie so gebogen werden, dass sie anhalten und die Feder in der Matte absorbieren. Die Position ist im Bild links dargestellt. Die Arme werden für ein höheres Gleichgewicht gehalten.
- **Diese Fähigkeit wird verwendet, wenn der Trampolinbenutzer aufgrund von Müdigkeit, Kontrollverlust usw. aufhören möchte, auf dem Trampolin zu springen.**



SALTO (FLIPS): Führen Sie auf diesem Trampolin KEINE Saltos jeglicher Art (rückwärts oder vorwärts) durch. Wenn Sie beim Versuch, einen Salto auszuführen, einen Fehler machen, können Sie auf Ihrem Kopf oder Nacken landen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Nacken oder Rücken gebrochen wird, was zum Tod oder zur Lähmung führen kann



FREMDKÖRPER : Verwenden Sie das Trampolin NICHT, wenn sich Haustiere, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen. Halten Sie KEINE Fremdkörper in der Hand und legen Sie während des Gebrauchs KEINE Gegenstände auf das Trampolin. Stellen Sie das Trampolin NICHT unter überhängende Gegenstände wie Äste, Drähte usw., da dies die Verletzungsgefahr erhöht.



SCHLECHTE WARTUNG VON TRAMPOLIN: Ein Trampolin in schlechtem Zustand erhöht das Verletzungsrisiko. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jedem Gebrauch auf verbogene Stahlrohre, zerrissene Matten, lose oder gebrochene Federn und die allgemeine Stabilität des Trampolins.

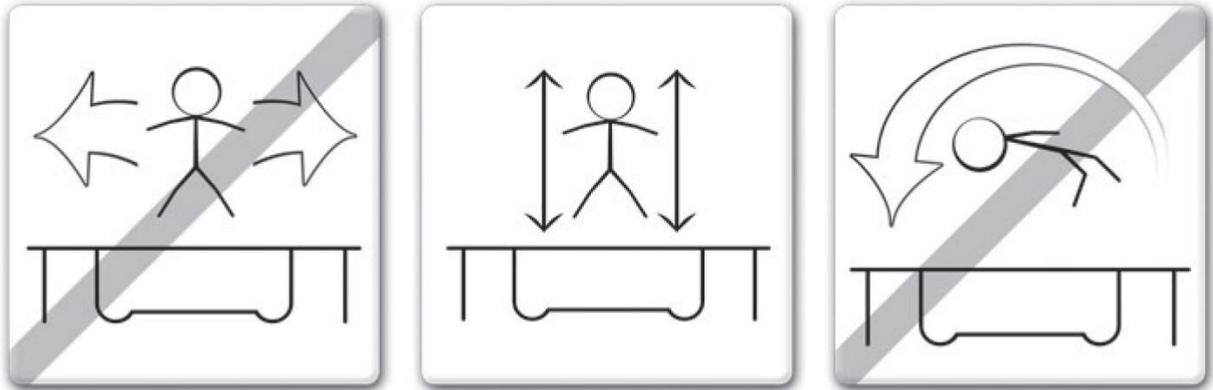


WETTERBEDINGUNGEN: Bitte beachten Sie die Wetterbedingungen, wenn Sie das Trampolin benutzen. Wenn die Matte des Trampolins nass ist, kann der Benutzer ausrutschen und sich verletzen. Wenn es zu windig ist, kann der Benutzer die Kontrolle verlieren.



ZUGANGSBESCHRÄNKUNGEN: Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, bewahren Sie die Zugangsleiter immer an einem sicheren Ort auf, damit unbeaufsichtigte Kinder nicht auf dem Trampolin spielen können.

● UNFALLRISIKO



Um das Unfallrisiko zu verringern, sollte der "TRAMPOLINBENUTZER":

- Behalten Sie immer die Kontrolle über ihre Sprünge und Körperhaltung.
- Versuchen Sie nicht, Fähigkeiten auszuführen, die über das eigene Kompetenzniveau hinausgehen.
- Lesen und verstehen Sie den Sprung, indem Sie in der Mitte des Trampolins starten und landen.
- Kontrollieren Sie ihren Sprung immer, indem Sie in der Mitte des Trampolins starten und landen.
- Springen Sie immer senkrecht und springen Sie nicht in eine beliebige Richtung zu den Federn.
- Konsultieren Sie immer einen professionell zertifizierten Trampolinlehrer, bevor Sie etwas anderes als grundlegende Techniken versuchen.

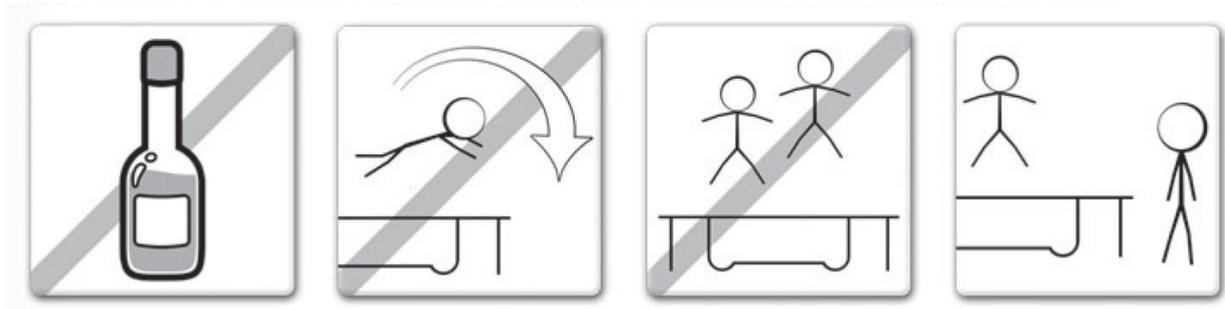
Um das Unfallrisiko zu verringern, sollte der "**AUFSEHER**":

- Alle Sicherheitsregeln und -richtlinien vollständig verstehen und durchsetzen.
- Beraten Sie den Trampolinbenutzer und geben Sie Wissen darüber, was er richtig und falsch macht, um die Sicherheit des Trampolinbenutzers zu gewährleisten.
- Seien Sie sich bewusst und informieren Sie den Trampolinbenutzer über alle Sicherheitshinweise.

WICHTIG: Wenn das Trampolin nicht überwacht werden kann, sollte es eine Methode geben, um es zu sichern und zu verhindern, dass jemand das Produkt verwendet, bis eine Überwachung verfügbar ist.

- **SICHERHEITSHINWEISE**

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER VERWENDUNG DES TRAMPOLINS



- Verwenden Sie kein Trampolin, wenn Sie Alkohol oder Betäubungsmittel konsumiert haben
- Sie sollten kontrolliert und vorsichtig auf das Trampolin klettern. Springen Sie niemals auf das Trampolin oder von diesem weg und verwenden Sie das Trampolin niemals als Mittel, um auf oder in ein anderes Objekt zu springen.
- Lernen Sie immer das grundlegende Abprallen und beherrschen Sie jede Art von Abprallen, bevor Sie schwierigere Arten von Abprallen ausprobieren. Lesen Sie den Abschnitt Grundlegende Fähigkeiten, um zu erfahren, wie Sie die Grundlagen ausführen.
- Um Ihren Sprung zu stoppen, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie auf Ihren Füßen landen.
- Behalten Sie immer die Kontrolle, wenn Sie auf dem Trampolin springen. Ein kontrollierter Sprung ist, wenn Sie an derselben Stelle landen, an der Sie gestartet sind. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt außer Kontrolle geraten, hören Sie sofort auf zu springen.
- Springen oder hüpfen Sie nicht über längere Zeiträume, die für eine Reihe von Sprüngen zu viel sind. Behalten Sie die Matte im Auge, um die Kontrolle zu behalten. Wenn Sie dies nicht tun, können Sie das Gleichgewicht verlieren.
- Niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin.

BERATENDE VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER ÜBERWACHUNG VON TRAMPOLIN

WICHTIG: Machen Sie sich mit den grundlegenden Sprüngen und Sicherheitsregeln vertraut. Um das Verletzungsrisiko zu vermeiden und zu verringern, stellen Sie sicher, dass alle Sicherheitsregeln eingehalten werden und die neuen Benutzer die grundlegenden Sprünge lernen, bevor Sie fortgeschrittenere Techniken ausprobieren.

- **ALLE BENUTZER müssen beaufsichtigt werden, unabhängig von Können oder Alter.**
- Verwenden Sie das Trampolin niemals, wenn es nass, beschädigt, schmutzig oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte vor dem Gebrauch überprüft werden.
- Halten Sie alle Gegenstände, die während des Gebrauchs stören könnten, jederzeit vom Trampolin fern. Achten Sie darauf, was sich über, unter und um das Trampolin befindet.
- Um eine unbeaufsichtigte und unbefugte Verwendung zu verhindern, sollte das Trampolin jederzeit gesichert sein.

● KLASSIFIZIERUNG & IDENTIFIZIERUNG



MONTAGE UND DEMONTAGE:

Seien Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Trampolin sehr vorsichtig. Montieren Sie das Trampolin NICHT, indem Sie das Rahmenpolster greifen, auf die Federn treten oder von einem Gegenstand (z. B. einem Deck, einem Dach oder einer Leiter) auf die Trampolinmatte springen. Dies wird als sehr gefährlich angesehen. Steigen Sie NICHT ab, indem Sie vom Trampolin springen und auf dem Boden landen. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie möglicherweise Hilfe beim Auf- und Absteigen.



VERWENDUNG VON ALKOHOL ODER DROGEN:

Konsumieren Sie bei der Verwendung dieses Trampolins KEINEN Alkohol oder Drogen (*dies schließt Medikamente ein, die die Koordination der Benutzer beeinträchtigen könnten*). Dies wird als sehr gefährlich angesehen, da diese Fremdstoffe Ihre Beurteilung, Reaktionszeit und allgemeine körperliche Koordination beeinträchtigen.



MEHRERE BENUTZER:

Wenn Sie mehrere Benutzer haben (mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin), erhöhen Sie die Verletzungsgefahr. Verletzungen können auftreten, wenn Sie vom Trampolin fliegen, die Kontrolle verlieren, mit anderen Jumpern kollidieren oder auf den Federn landen.



BELASTUNG VON DEN FEDERRAHMEN:

Wenn Sie auf dem Trampolin spielen, bleiben Sie in der Mitte der Trampolinmatte. Dies verringert das Verletzungsrisiko durch Landung auf dem Federrahmen. Halten Sie die Rahmenpolster immer über dem Rahmen des Trampolins. Springen oder treten Sie NICHT direkt auf das Rahmenpolster, da es nicht das Gewicht einer Person tragen kann.



KONTROLLVERLUST:

Versuchen Sie NICHT schwierige Manöver, bis Sie die Grundlagen beherrschen. Wenn Sie diese Richtlinien nicht befolgen, erhöhen Sie das Verletzungsrisiko.

TRANSPORTHINWEISE

•Achten Sie darauf, dass das Trampolin auf einem ebenen Untergrund steht. Unebene Bodenflächen können dazu führen, dass sich der Trampolinrahmen verzieht.

•Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben, die die Rahmenverbindungen halten, vollständig angezogen sind, bevor Sie die Federn installieren.

Wenn dies nicht ordnungsgemäß geschieht, kann sich der Rahmen verformen.

•Stellen Sie sicher, dass Sie NICHT mit Ihrem Bein gegen das Trampolinbein oder den Rahmen drücken, wenn Sie die Federn einbauen.

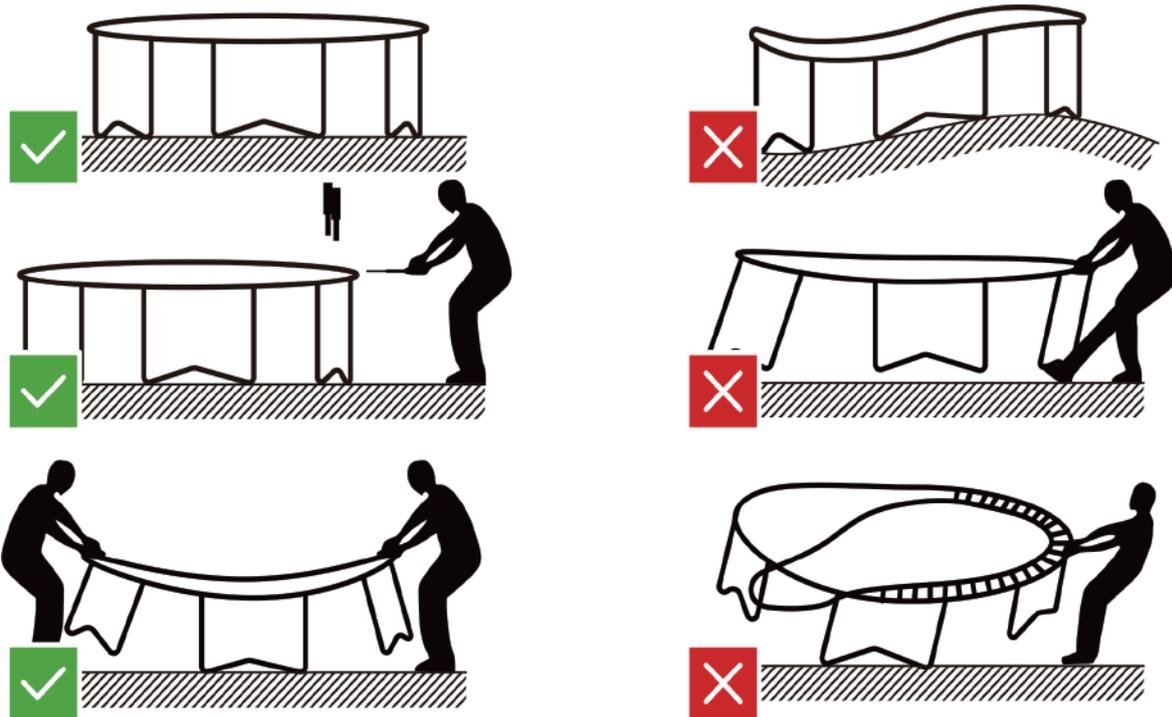
Dies führt dazu, dass sich das Trampolin verformt.

•Belasten Sie den Rahmen NICHT nur auf einer Seite des Trampolins mit den Federn. Eine ungleichmäßige Verteilung der Spannung der Federn führt dazu, dass sich der Rahmen verformt.

•Wenn sich der Trampolinrahmen verzieht, lassen Sie sich nicht beunruhigen, da das „Quad-lock“-System so konzipiert ist, dass es flexibel ist. Drücken Sie mit zwei Personen auf den Teil des Rahmens, der sich verzogen hat, wie gezeigt. Der Rahmen wird sich ausgleichen.

•Bewegen des Trampolins. Wenn das Trampolin und die Umrandung bewegt werden müssen, sollte es von mindestens zwei Personen bewegt, waagrecht gehalten und leicht angehoben werden. Falls erforderlich, kann das Trampolin und die Umrandung zum Bewegen verwendet werden. Um das Trampolin zu zerlegen, führen Sie die Montageschritte in umgekehrter Reihenfolge aus.

•Wenn Sie das Trampolin bewegen müssen, sollten mindestens zwei Personen eingesetzt werden. Alle Verbindungspunkte sollten mit wetterfestem Klebeband, z. B. Klebeband, sicher umwickelt werden. Dadurch bleibt der Rahmen während des Transports intakt und die Verbindungspunkte können sich nicht verschieben und lösen. Heben Sie das Trampolin beim Bewegen leicht vom Boden ab und halten Sie es waagrecht zum Boden. Für jede andere Art von Bewegungen sollten Sie das Trampolin demontieren.



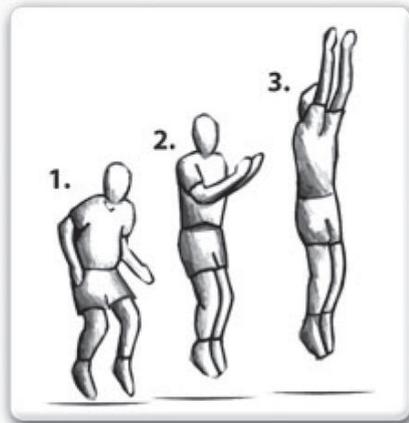
WARNUNG!

Für die folgende Montage werden 2 Erwachsene in guter körperlicher Verfassung benötigt.

Tragen Sie geeignetes Schuhwerk und halten Sie das Gleichgewicht, um einen Sturz zu verhindern. Wenn Sie alle Anweisungen und Warnungen nicht genau befolgen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

● GRUNDFERTIGKEITEN

GRUNDFERTIGKEIT 1: Der Grundhüpfer



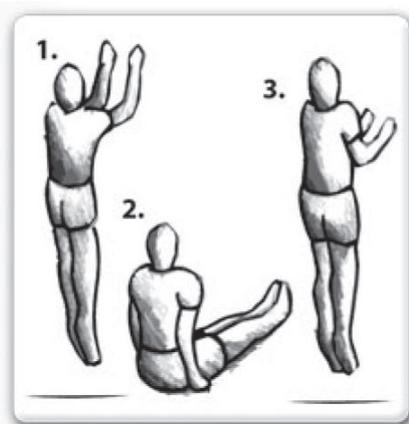
- Beginnen Sie im Stehen mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen und den Augen auf dem Trampolinbett.
- Schwingen Sie die Arme in kreisenden Bewegungen nach vorne und nach oben über den Kopf.
- Bringen Sie Beine und Füße in der Luft zusammen und zeigen Sie mit den Zehen.
- Landen Sie mit schulterbreit auseinander liegenden Füßen auf der Matte (wie in der Startposition).
- Warum nicht versuchen, mit der nächsten Fertigkeit fortzufahren, sobald Sie sich wohl und kompetent fühlen.

GRUNDFERTIGKEIT2: Knie fallen lassen

- Beginnen Sie mit einem geringen Grundsprung (wie in GRUNDLEGENDE FÄHIGKEIT 1 beschrieben).
- Landen Sie schulterbreit auseinander auf den Knien, halten Sie den Rücken gerade und halten Sie eine starke Körperhaltung, indem Sie die Arme zur Seite oder nach vorne strecken, um das Gleichgewicht zu halten.
- Hüpfen Sie zurück in die grundlegende Sprungposition, indem Sie den Sprungimpuls verwenden und die Arme über dem Kopf schwingen.
- Sobald Sie in dieser Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, etwas höher zu springen, aber denken Sie daran, immer die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten.



GRUNDFERTIGKEIT 3: Der Sitz fallen

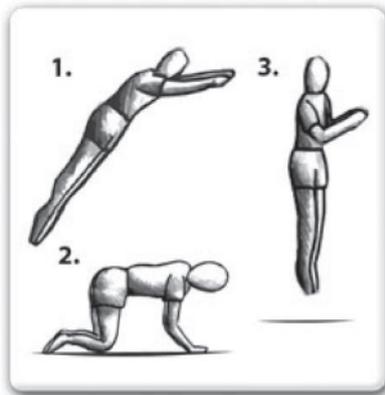


- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung (GRUNDFERTIGKEIT 1) in der normalen Position.
- Lande mit ausgestreckten Beinen vor dir, mit den Händen auf beiden Seiten deiner Hüften und dem Rücken gerade in einer starken Körperhaltung.
- Verwenden Sie den Sprungimpuls, der mit einem Druck von den Händen unterstützt wird, um in eine stehende Position
- Sobald Sie in dieser Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, etwas höher zu springen, aber denken Sie daran, immer die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten

WICHTIG: Bitte konsultieren Sie einen ausgebildeten Trampolinlehrer, bevor Sie fortgeschrittenere Fähigkeiten ausprobieren, um sicherzustellen, dass das höchstmögliche Sicherheitsniveau eingehalten wird.

● ERWEITERTE FÄHIGKEITEN

ERWEITERTE FÄHIGKEIT 1: Der Grundhüpfer



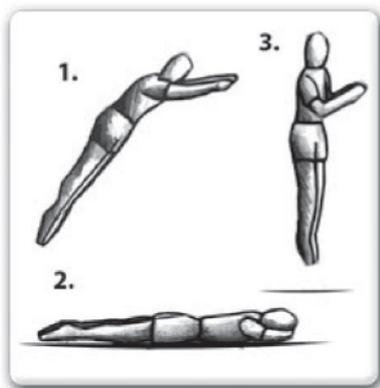
- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung (GRUNDFERTIGKEIT1) in der normalen Position.
- Landen Sie gleichzeitig auf Händen und Knien, stellen Sie sicher, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte liegt und Hände und Beine auch schulterbreit voneinander entfernt sind.
- Nutzen Sie den Schwung des Abpralls und drücken Sie die Hände ab, um die stehende Position wiederzuerlangen.
- Sobald Sie in dieser Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, etwas höher zu springen, aber denken Sie daran, immer die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten.
- Versuchen Sie, mit der nächsten Fähigkeit fortzufahren, sobald Sie sich wohl und kompetent fühlen.

ERWEITERTE FÄHIGKEIT 2: Hände und Knie nach vorne fallen lassen

- Landen Sie gleichzeitig auf Händen und Knien, stellen Sie sicher, dass der Rücken horizontal zur Sprungmatte liegt und Hände und Beine auch schulterbreit voneinander entfernt sind.
- Behalten Sie eine starke Körperhaltung bei, wobei der Rücken horizontal zur Matte liegt, strecken Sie die Beine nach hinten und verschränken Sie die Arme vor dem Gesicht in der Luft, um im Liegen auf der Matte zu landen.
- Stellen Sie sicher, dass die Landung so erfolgt, dass der gesamte Körper gleichzeitig die Matte berührt.
- Hände abdrücken und wieder stehen.
- Wenn Sie in dieser Höhe gemeistert sind, versuchen Sie, etwas höher zu springen. Denken Sie jedoch daran, immer die Kontrolle über Ihre Größe zu behalten. Versuchen Sie, mit der nächsten Fertigkeit fortzufahren, sobald Sie sich wohl und kompetent fühlen.



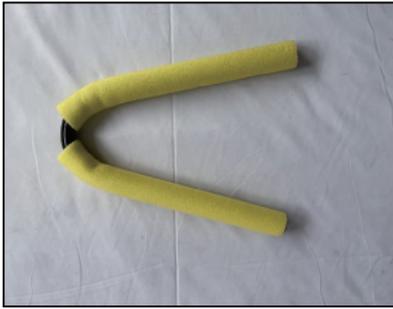
ERWEITERTE FÄHIGKEIT3: Nach Vorne fallen lassen



- Beginnen Sie mit einem niedrigen Grundsprung (GRUNDFERTIGKEIT1) in der normalen Position.
- Behalten Sie eine starke Körperhaltung bei, wobei der Rücken horizontal zur Matte liegt, strecken Sie die Beine nach hinten und verschränken Sie die Arme vor dem Gesicht in der Luft, um im Liegen auf der Matte zu landen.
- Stellen Sie sicher, dass die Landung so erfolgt, dass der gesamte Körper gleichzeitig die Matte berührt.
- Hände abdrücken und wieder stehen.
- Sobald Sie in dieser Höhe gemeistert haben, versuchen Sie, etwas höher zu springen, aber denken Sie daran, immer die Kontrolle über Ihre Höhe zu behalten.

WICHTIG: Wenn Sie weitere Fortschritte erzielen und fortgeschrittenere Techniken für das Trampolin erlernen möchten, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten und registrierten Ausbilder.

Teileliste



1. 3 x V-förmigen



2. 3 x Querstange



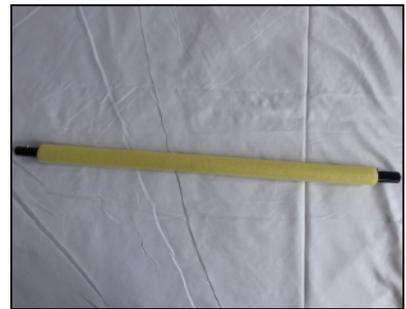
3. 30 x Gummischnur



4. 3 x U-förmiges Rohr



5. 1 x Schutzabdeckung



6. 6 x Stange



7. 6 x Biegerohr



8. 1 x Sprungtuch



9. 1 x Basketballreifen



10. 3 x Eisendraht

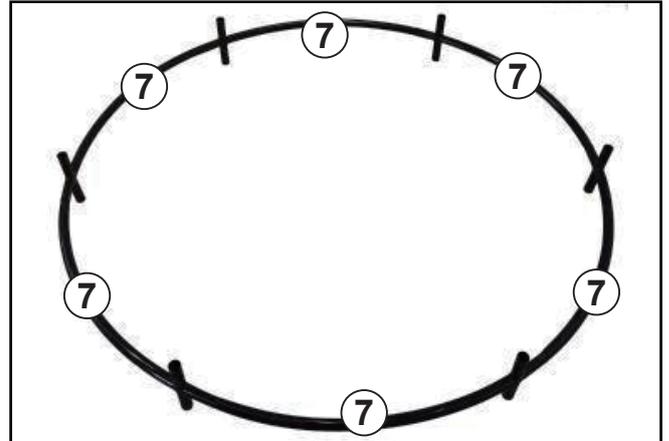
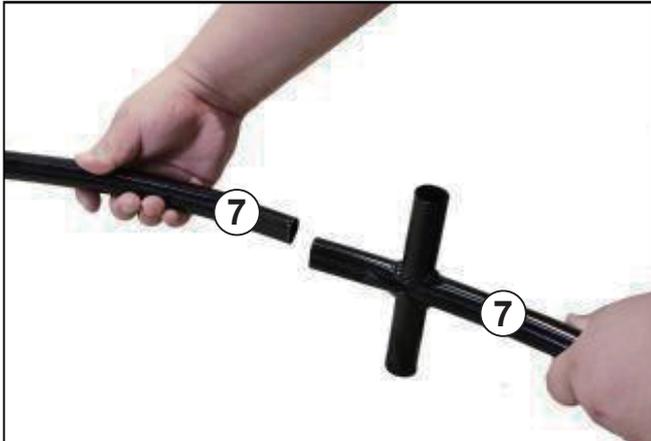


11. 3 x Schraubensatz



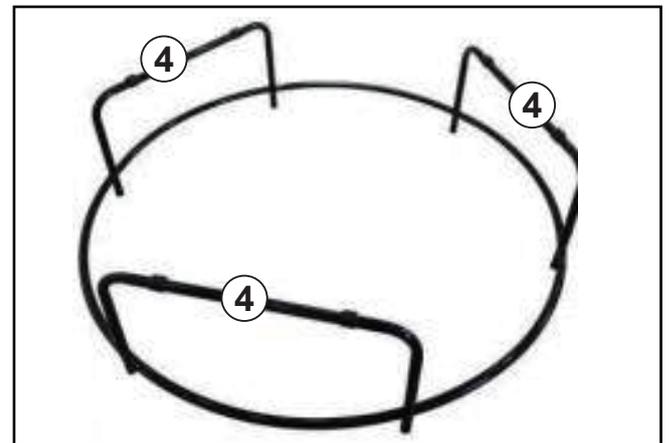
12. 1 x Inbusschlüssel,
Maulschlüssel

Montageschritte



Schritt 1: Montage des Rahmens

Verbinden Sie die sechs Rohre (7) zu einem Kreis und drücken Sie sie nach innen, wenn Sie die letzten beiden Rahmen verbinden, um den Zusammenbau des Trampolins abzuschließen. Hinweis: Für den Zusammenbau dieses Produkts sind zwei Erwachsene erforderlich. Achten Sie auf die scharfen Kanten, um versehentliche Kratzer zu vermeiden.



Schritt 2: Befestigen Sie das U-förmige Beinrohr (4) an dem dafür vorgesehenen Loch am Trampolinrahmen. Stellen Sie bei der Montage sicher, dass die Löcher wieder richtig einrasten - dies verhindert ein versehentliches Ablösen der Beine.



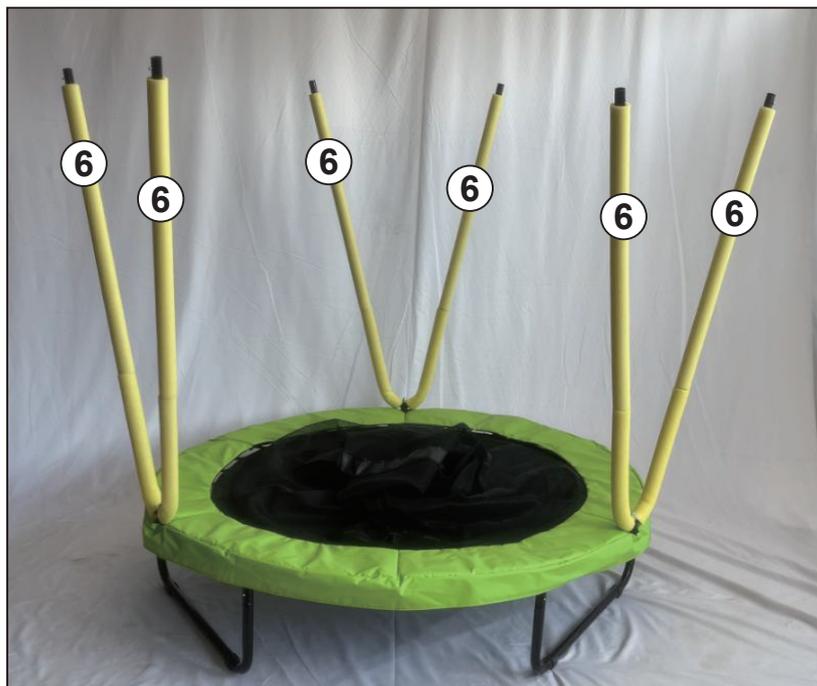
Schritt 3: Sprungtuch und Schutzabdeckung montieren

Führen Sie das Gummiband (3) durch das Band am Sprungtuch (8) und befestigen Sie es dann am Trampolinrahmen. Legen Sie die Schutzabdeckung (5) auf das Trampolin und stellen Sie sicher, dass die Löcher der Schutzabdeckung mit den Löchern des Bettes übereinstimmen.



Schritt 4: Montage der V-förmigen Trampolininstangen

Stecken Sie die drei V-förmigen Halterungen (1) in die festen Löcher auf dem Trampolin und ziehen Sie sie dann mit der Schraubengruppe (11) fest. Hinweis: Die Löcher auf den V-förmigen Halterungsstangen zeigen nach außen.



Schritt 5: Montage der Stangen

Bringen Sie die Stangen (6) nacheinander an den V-förmigen Halterungen an.



Schritt 6: Montage der Querstange

Führen Sie die horizontale Stange (3) durch das Netz (das Loch auf der horizontalen Stange zeigt nach außen), um das Netz zu spreizen, und befestigen Sie es dann an den beiden Stangen mit dem größten Abstand.



Schritt 7: Montage des Stahldrahts

Führen Sie den Stahldraht (10) durch das Netz und befestigen Sie ihn dann an den Löchern auf der linken und rechten horizontalen Stange, so dass der Stahldraht gebogen ist. Befestigen Sie schließlich den Basketballreifen an der horizontalen Stange im Netz. Die Installation des Trampolins ist nun abgeschlossen.

ZONEKIZ

IN231000338V01_EN

342-074V00_342-074V01

EN



*Suitable for children of 3-6 years old.
*Max weight: 50 kg.



Warning: We are not liable for any injuries that may occur when using the trampoline.

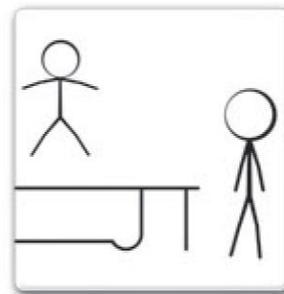
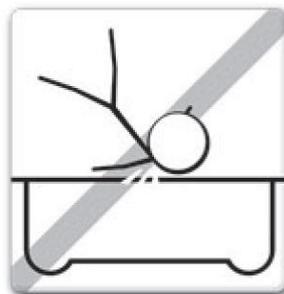
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

INSTRUCTION MANUAL

INSTRUCTIONS

BEFORE YOU BEGIN USING YOUR BIG TRAMPOLINE: *Read and understand all this information provided to you in this manual.* As with all physical sports and activities there is the risk of participants receiving an injury. To ensure your future enjoyment and the prevention of injury, be sure to follow appropriate safety rules and tips.

- always consult a doctor/physician before performing any kind of physical activity.
- always check your big trampoline before use, paying specific attention to all the bolts, jump mat and pads position. don't use if any parts are missing or look like they show wear and tear.
- always uses the provided safety enclosure when using the trampoline.
- always ensure that the trampoline is used by only one person at a time.
- always ensure that whenever the trampoline is used by anyone at any skill level that do so under supervision.
- stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints and muscles. dizziness is a sign of fatigue and you should stop bouncing and lay down on the ground should you feel dizzy.
- when using this trampoline ensure appropriate clothing is worn, preferably sports wear and socks .never wear shoes on the mat.
- please be warned that trampoline is spring based and will allow the user to jump to a greater height than that on the ground, so please bear this in mind and ensure that you are comfortable bouncing at low heights first.
- proper assembly, care and maintenance of product, safety tips, warnings, and proper techniques for jumping on your trampoline are included in this manual for your safety and an extended product life span. all users and supervisors should therefore familiarize themselves with these instructions. anybody who chooses to use the trampoline must be aware of their own limitations with regards to performing skills on this trampoline.
- the safety enclosure is there to prevent the user falling off the trampoline, and is not to be jumped into unnecessarily.
- trampoline should be assembled on grass or bsi approved safety matting.



INFORMATION ON THE

● USE OF TRAMPOLINE

INITIALLY, you should get accustomed to your trampoline and understand how much spring is in each bounce. The focus at this point should be body position and technique until each skill can be completed with ease and control.



- **BEFORE YOU TRY TO JUMP TOO HIGH** the technique for stopping should be learnt as this will help prevent injury should you feel you are jumping out of control.
- As the user lands on the mat knees should be bent so that they stop and absorb the spring in the mat. The position is shown in the image to the left. Arms are held out for increased level of balance.
- **This skill is used when the trampoline user wishes to stop bouncing on the trampoline due to fatigue, loss of control, etc.**



SOMERSAULTS (FLIPS): DO NOT PERFORM somersaults of any type (backwards or forwards) on this trampoline. If you make a mistake when trying to perform a somersault, you could land on your head or neck. This will increase your chances of your neck or back being broken, which could result in death or paralysis.



FOREIGN OBJECTS : DO NOT use the trampoline if there are pets, other people, or any objects underneath the trampoline. This will increase the chances of an injury occurring, DO NOT hold any foreign objects in your hand and DO NOT place any objects on the trampoline while in use. DO NOT place the trampoline under over-hanging objects like tree branches, wires, etc as these will increase your chances of being injured.



POOR MAINTENANCE OF TRAMPOLINE: A trampoline in poor condition will increase your risk of being injured. Please inspect the trampoline before each use for bent steel tubes, torn mat, loose or broken springs and overall stability of the trampoline.

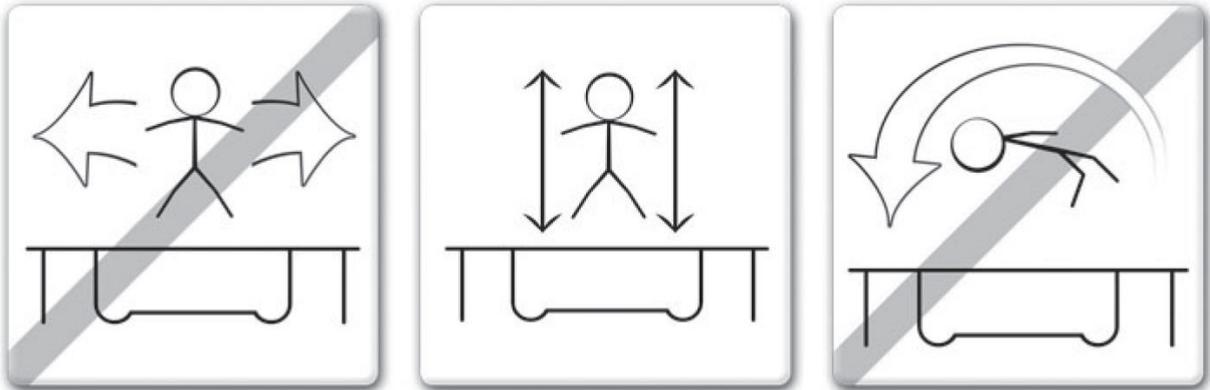


WEATHER CONDITIONS: Please be aware of the weather conditions when using the trampoline. If the mat of the trampoline is wet, the user could slip and injure himself/herself. If it is too windy, the user could lose control.



RESTRICTING ACCESS: When the trampoline is not in use, always store the access ladder in a secure place so that unsupervised children can not play on the trampoline.

- **RISK OF ACCIDENTS**



In order to reduce the risk of accident the "TRAMPOLINE USER" should:

- Always remain in control of their jumps and body position at all times.
- Not attempt to perform skills that are beyond their own level of competence.
- Read and understand the jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always control their jump by taking off and landing in the middle of the trampoline.
- Always jump vertically and refrain from bouncing towards the springs in any direction.
- Always consult a professionally certified trampoline instructor before attempting anything beyond basic techniques.

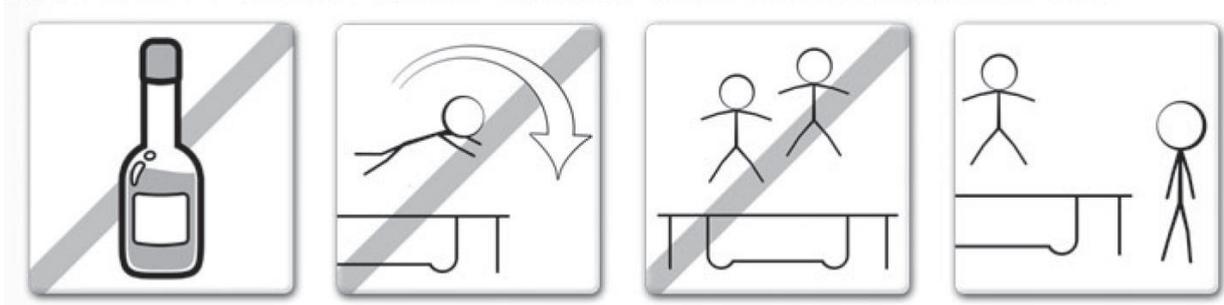
In order to reduce the risk of accident the "**SUPERVISOR**" should:

- Fully understand and enforce all the safety rules and guidelines.
- Advise the trampoline user and provide knowledge in what they are doing right and wrong to ensure the safety of trampoline user.
- Be aware and advise the trampoline user of all the safety warnings.

IMPORTANT: If the Trampoline can not be supervised there should be a method for securing it and preventing anyone from using the product until supervision is available.

- **SAFETY INSTRUCTIONS**

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST USING THE TRAMPOLINE



- Do not use trampoline if you have consumed alcohol or narcotic substances
- You should climb on and off the trampoline in a controlled and careful manner. Never jump onto or off the trampoline and never use the trampoline as a means to bounce onto or into another object.
- Always learn the basic bounce and master each type of bounce before trying more difficult types of bounces .Review the basic skills section to learn how to do the basics.
- To stop your bounce, flex your knees when you land on your feet.
- Always be in control when you are bouncing on the trampoline. A controlled jump is when you land at the same spot that you took off from. If at any time you feel out of control, stop bouncing immediately.
- Do not jump or bounce for prolonged periods of time or too high for a number of jumps. Keep your eyes on the mat to maintain control. If you do not, you could lose your balance.
- Never have more than 1 person on the trampoline at any one time.

ADVISORY PRECAUTIONS WHILST SUPERVISING TRAMPOLINE

IMPORTANT: Familiarise yourself with the basic jumps and safety rules .To prevent and reduce the risk of injuries, ensure that all safety rules are enforced and the new users learn the basic bounces before trying more advanced techniques .

- **ALL USERS need to be supervised, regardless of skill level or age.**
- Never use the trampoline when it is wet, damaged, dirty or worn out. The trampoline should be inspected before use.
- Keep all objects that could interfere during use away from the trampoline at all times. Be aware of what is overhead, underneath and around the trampoline.
- To prevent unsupervised and unauthorized use, the trampoline should be secured at all time.

- **CLASSIFICATION & IDENTIFICATION**



MOUNTING AND DISMOUNTING:

Be very careful when getting on and off the trampoline. DO NOT mount the trampoline by grabbing the frame pad, stepping onto the springs or by jumping onto the mat of the trampoline from an object(eg. A deck, roof ,or ladder).This is considered highly dangerous. DO NOT dismount by jumping off the trampoline and landing on the ground. If small children are playing on the trampoline, they may need help in mounting and dismounting.



USE OF ALCOHOL OR DRUGS:

DO NOT consume any alcohol or take any drugs (*this includes medication that could affect the users co-ordination*) when using this trampoline. This is considered highly dangerous since these foreign substances impair your judgements, reaction time and overall physical co-ordination.



MULTIPLE USERS:

If you have multiple users (more than one person on the trampoline at any one time), you increase the chance of being injured. Injuries can occur when you fly off the trampoline, lose control, collide with other jumper(s), or land on the springs .



STRIKING THE SPRING FRAME:

When playing on the trampoline, STAY in the centre of the trampoline mat. This will reduce the risk of being injured by landing on the spring frame. Always keep the frame pads covering the frame of the trampoline. DO NOT jump or step onto the frame pad directly since it is not intended to support the weight of a person.

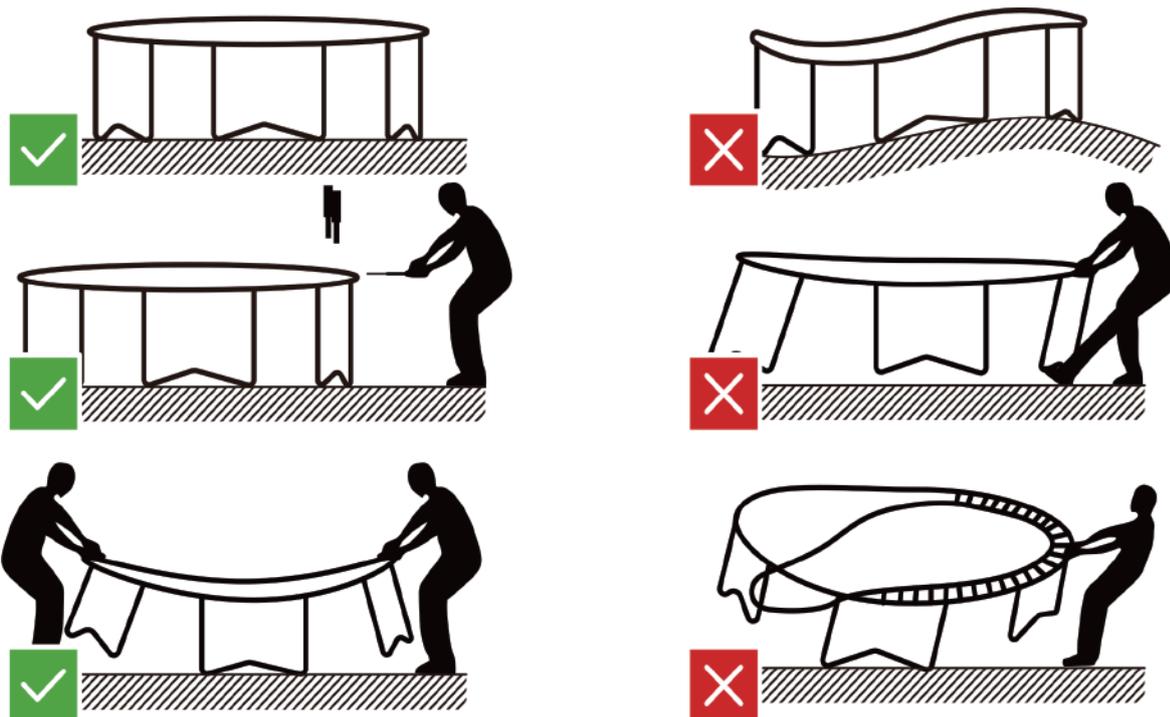


LOSS OF CONTROL:

DO NOT try difficult maneuvers until you have mastered the basics. If you do not follow these guidelines, you increase the risk of someone being injured.

● MOVING INSTRUCTIONS

- Make sure the trampoline is placed on level ground. Uneven ground surfaces may cause the trampoline frame to warp.
- Make sure that all bolts holding the frame joints are tightened completely before installing the springs. Failure to do this properly will cause the frame to warp.
- Make sure NOT to use one's leg to push against the trampoline leg or frame when loading the springs. It will cause the trampoline to warp.
- DO NOT load the springs onto the frame on only one side of the trampoline. Uneven distribution of tension from the springs will cause the frame to warp.
- If the trampoline frame warps up, do not be alarmed as the “Quad-lock” system is designed to be flexible. Push down on the part of the frame that warped with two people as shown. The frame will level out.
- Moving trampoline. If the trampoline and enclosure needs to be moved, it should be moved by two persons at least, kept horizontal, and lifted slightly. If necessary, the trampoline and enclosure can be taken for moving. To take the trampoline apart, follow the assembly steps in reverse order.
- If you need to move the trampoline, two people should be used at least. All connector points should be wrapped 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 of the ground and keep it horizontal to the ground. For any type of other move, you should disassemble the trampoline.

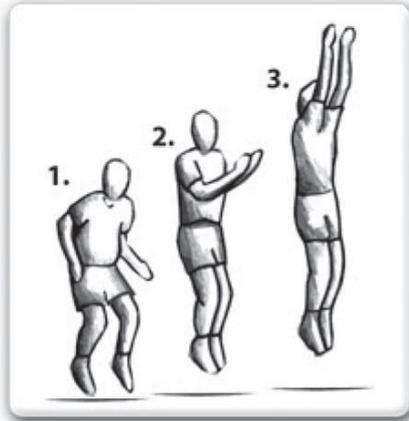


WARNING!

2 adults in good physical condition are required for the following assembly. Wear proper shoes and maintain balance to prevent a fall. Failure to follow all instructions and warnings exactly may result in serious injury.

● BASIC SKILLS

BASIC SKILL 1: The Basic Bounce



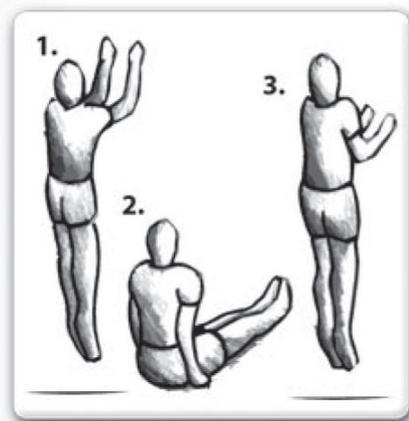
- Start from a standing position, with feet shoulder width apart head up and eyes on the trampoline bed.
- Swing arms forward and up above head in a circular motion.
- Bring legs and feet together in " mid-air " position and point toes.
- Land back on the mat with feet shoulder width apart (same as start position).
- Why not try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

BASIC SKILL 2: The Knee Drop

- Start with a low basic bounce (as detailed in BASIC SKILL 1).
- Land on knees shoulder width apart, keeping back straight and a strong body position using arms out to the side or in front to maintain balance.
- Bounce back to basic bounce position by using bounce momentum and swinging arms above head.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.



BASIC SKILL 3: The Seat Drop

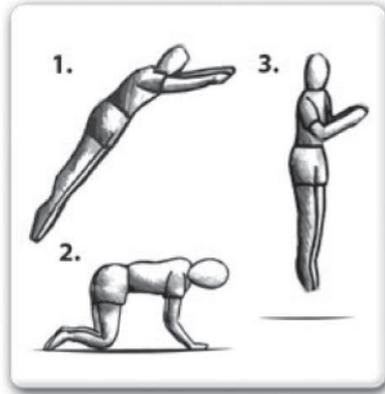


- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal
- Land with legs out straight in front of you, with hands either side of your hips and back straight in a strong body position.
- Use the bounce momentum aided with a push from hands to return to a standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Please consult a trained trampoline instructor before attempting any more advanced skills to ensure highest possible safety levels are maintained.

● ADVANCED SKILLS

ADVANCED SKILL 1: The Basic Bounce



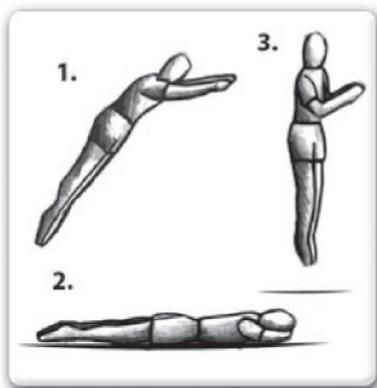
- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.
- Land on your hands and knees at the same time, ensure that back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Use the momentum of bounce and push off hands to regain the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.
- Try moving onto the next skill once comfortable and proficient.

ADVANCED SKILL 2: Hands and Knees to Front Drop

- Land on your hands and knees at the same time, ensure the back is horizontal to the bounce mat and hands & legs are shoulder width apart also.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height. Trying moving onto the next skill once comfortable and proficient.



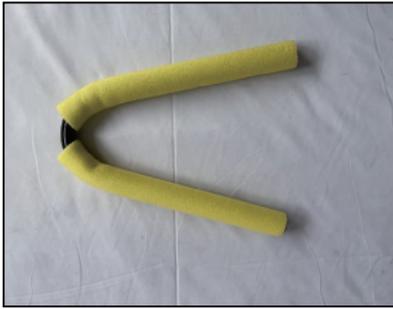
ADVANCE SKILL 3: The Front Drop



- Start with a low basic bounce (BASIC SKILL 1) in the normal position.
- Maintain strong body position with back horizontal to mat and straighten legs behind and fold arms in front of face in mid-air ready to land on the mat in a lying down position.
- Ensure the landing is done with all of body touching the mat at the same time.
- Push off hands and recover the standing position.
- Once mastered at this height try bouncing a little higher, but remember to always stay in control of your height.

IMPORTANT: Should you wish to progress any further and learn more advanced techniques for trampoline, please consult a qualified and registered instructor.

Parts List



1. V-bracket X3



2. Cross bar X3



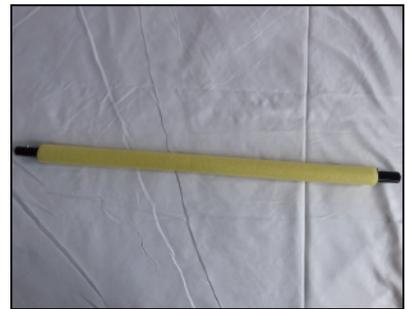
3. Elastic cord X30



4. U-shaped tube X3



5. Protective cover X1



6. Pole X6



7. Coil pipe X6



8. Jumping cloth X1



9. Basketball hoop X1



10. Iron wire X3

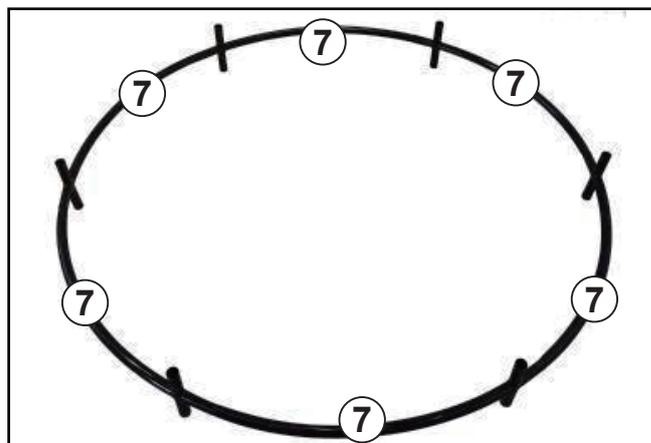
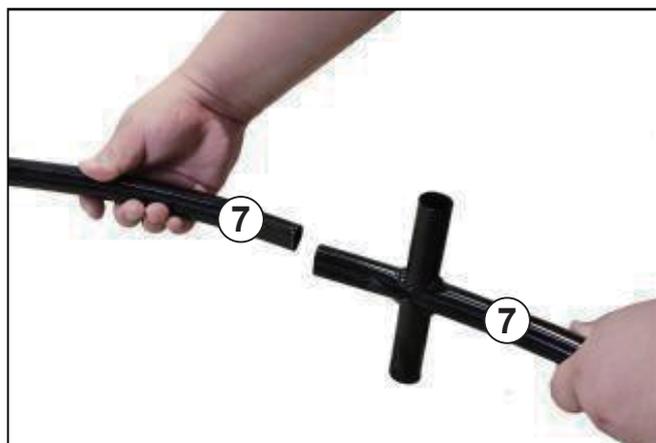


11. Screw assembly X3

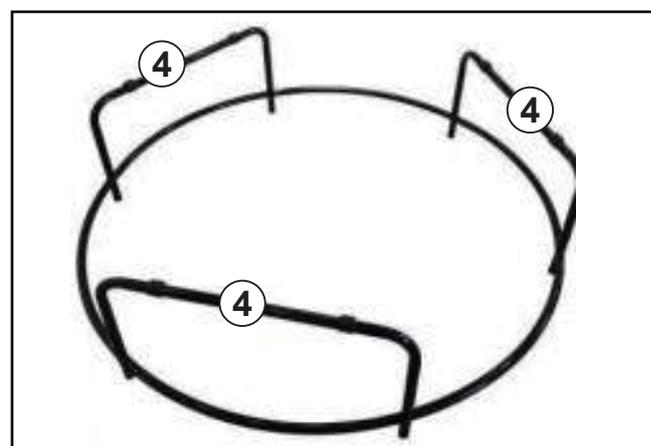


12. Inner hexagon.
Hex wrench X1

Assembly steps



Step 1: Assemble the Trampoline Frame Please connect the 6 ring tubes of the (7) accessory into a circle, and press inward when connecting the last 2 frames, so that the trampoline connection is completed. Note: When assembling, two adults are required to install at the same time, and attention should be paid to the sharp edges to avoid scratches.



Step 2:

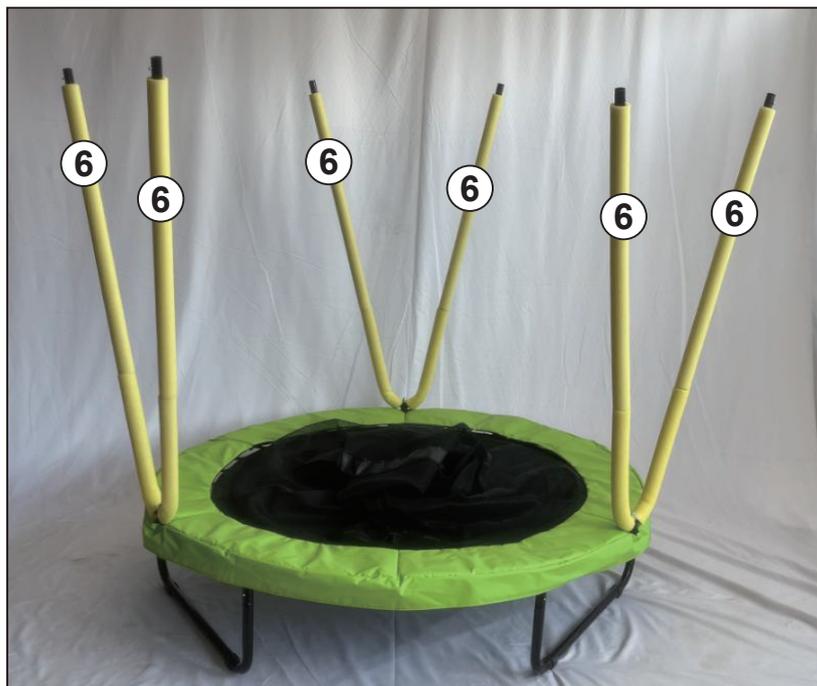
Please install the No. (4) accessory U-shaped leg tube to the corresponding hole on the trampoline frame. (When installing, pay attention to the corresponding hole snaps to prevent the snaps from being stuck. The legs fall off



Step 3: Install Jump Cloth and Protective Cover Please pass the elastic cord of accessory (3) through the tie on the jumping cloth of accessory (8) and fix it on the trampoline frame, then put the protective cover of accessory (5) on the trampoline, the holes on the protective cover are aligned with the holes on the bed,



Step 4: Install Trampoline V-Bracket Pole Please insert the 3 V-shaped brackets of No. (1) accessories into the fixed holes of the trampoline in turn, and fix and tighten them with the screw assembly No. (11). Note that the holes on the V-shaped bracket rods face outward.



Step 5: Install the Pole Please fix the No. (6) accessory poles on the V-shaped brackets in sequence.



Step 6: Install the Crossbar Please pass the horizontal bar of accessory (3) through the mesh (the hole of the horizontal bar faces outward) to spread the mesh, and fix it on the two poles with the widest distance.



Step 7: Install the iron Wire

Please pass the (10) accessory iron wire through the mesh, and fix it on the holes of the left and right horizontal bars, so that the iron wire is arched, and finally fix the basketball hoop on the horizontal bar in the mesh, and the trampoline installation is completed.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA