

EN

Soozier

Use Manual

7FT Trampoline

342-011 C000000



Attention: Please keep this manual as it contains important information.

Contents

1. Site Checks
2. Installation
 - 2.1 Preparation
 - 2.2 Parts
 - 2.3 Installation
3. Safety Instructions
4. Basic Skills
5. Basic Landing Positions
6. Care & Maintenance

Read all instructions before using trampoline.

! WARNING

You must thoroughly read these materials prior to assembling and using this trampoline. Save this manual for future reference.

Maximum weight capacity covers up to

Do not allow more than one person on the trampoline (inside the trampoline enclosure) at any time.

Do not allow young children to use unless supervised by an adult.

This product is intended for domestic family use only.

This product is intended for use by children ages 3-10 years old.

Site Checks

Read all instructions before using trampoline.

You should setup trampoline in an environment which:

1. is in a visible brightness.
2. Is free from strong wind.
3. Is clear from walls, structures, fences and anything that will cause injuries.
4. Is a flat and firm ground such as grass field, rubber or synthetic compounds and wood chip.

Installation

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

2.1 Preparation

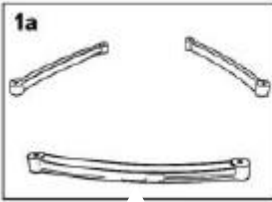
1. Before you start to install, please check all components and units you purchased. The table on the next page shows all components and units of trampoline. Please make sure you have the check box ticked before you start.
2. Gloves: It is recommended that people who are willing to install the trampoline should wear gloves to prevent injuries.
3. Number of people: At least two people are required for installation.

2.2 Parts List

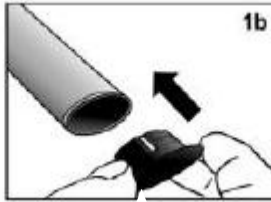
Please refer to this page for part names and letters. Make sure that you have all parts listed.

 A Quantity: 1 Trampoline Mat (stitched with V-Rings and Safety Pad)	 J Quantity: 36 Galvanized Springs
 B Quantity: 1 Enclosure Netting	 K Quantity: 6 Bolt
 C Quantity: 3 Plastic Horizontal Leg Base	 L Quantity: 6 Self-locking Screw
 D Quantity: 6 Plastic Leg Covers	 M Quantity: 6 Cap Nut
 E Quantity: 6 Vertical Leg Extension	 N Quantity: 12 Arc Washer
 F Quantity: 6 Top Rail	 O Quantity: 6 Spring Washer
 G Quantity: 3 Horizontal Arch Tube	 P Quantity: 1 Wrench
 H Quantity: 6 Straight Frame Tube	 Q Quantity: 6 Button Cap
 I Quantity: 6 Curved Frame Tube	 R Quantity: 1 Spring Loading Tool
 J Quantity: 3 Quantity 6 Quantity 6 Foam Tube Covers	

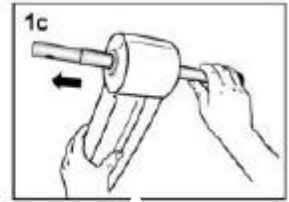
STEP 1



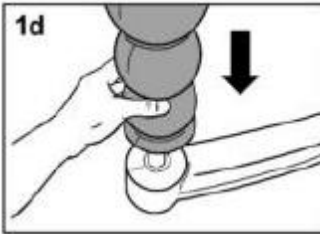
1 a) Have about 8x8 ft of space to layout the 3 Plastic Horizontal Leg Bases (C) into formation.



1b) Connect the Button Caps (Q) to the Vertical Leg Extension (E)



1c) Insert the legs (E) through the holes on the Leg Bases (C) through the bottom with the Button Caps (Q) on the bottom.



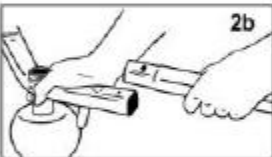
1d) Insert the Plastic Leg Covers (D) onto the Vertical Leg Extensions (E)

STEP 2



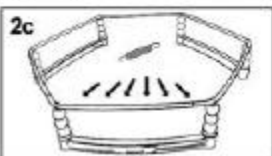
2a) Connect Top Rail 1 (F) to a Vertical Leg Extension (E).

Make sure the holes on the Vertical Leg Extensions (E) are aligned to the holes in the Top Rail (F).



2b) Connect another Top Rail (F) to the previous Top Rail 1 (F) before connecting it to the next Vertical Leg Extension (E). Insert the smaller tubing on the Top Rail to the larger tubing of the previous Top Rail.

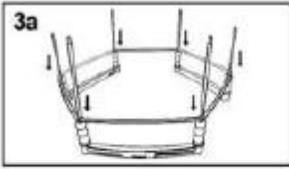
Repeat this step until the frame is complete.



2c) Insert the 36 Galvanized Springs (J) into the holes of the Frame/Top Rails (F).

This is for future reference.

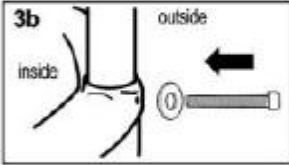
STEP 3-Assemble the Base



Make sure the holes on the Vertical Leg Extensions (E) are aligned to the holes in the Top Rail (F).

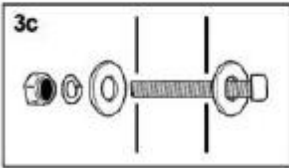
3a) Insert the Straight Frame Tubes (H) into each corner of the frame, into the holes of the Top Rails (F). The part that goes into the Top Rail is the skinnier end with the holes.

Make sure the holes in the Straight Frame Tubes (H) are aligned with the holes in the Top Rails (F).



3b) Connect another Top Rail (F) to the previous Top Rail 1 (F) before connecting it to the next Vertical Leg Extension (E). Insert the smaller tubing on the Top Rail to the larger tubing of the previous Top Rail.

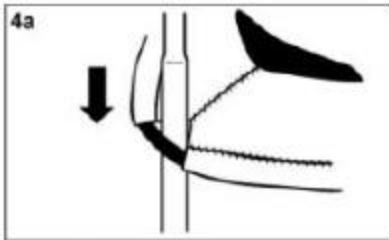
Repeat this step until the frame is complete.



3c) Then put another Arc Washer (N), a Spring Washer (O), and a Cap Nut (M) through the other side of the Bolt (K) and tighten with the Wrench (P).

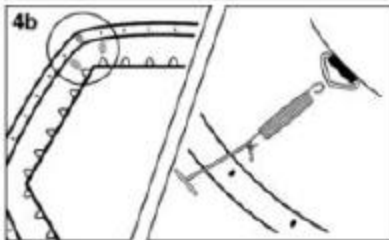


STEP 4- Mat and Springs (continued)



4a) Lay the Trampoline Mat (A) down with the pads on top of the V-Rings and the Logo facing upwards.

Start putting the Trampoline Mat on through the Straight Frame Tubes (H), the corners of the Mat should have elastic bands, which should go over the Straight Frame Tubes.



4b) Now it's time to attach the Trampoline Mat (A) to the Frame/Top Rails (F) using the Galvanized Springs (J).

Start with the corners and remove a spring previously attached to the frame. Attach the "hooked in" end of the spring to the V-Ring of the Mat. Then use the Spring Loading Tool (R) to pull the spring and attach it to the hole in the Frame/Top Rail. Repeat this step until you have a single corner attached. (Only attach to the two holes/V-Rings on the corner)



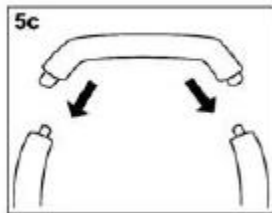
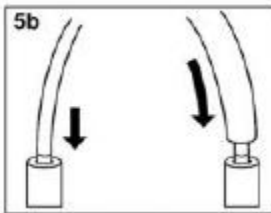
4c) Go to the opposite side/corner and do the same as Step 4b. You want to attach each corner in a Star-like formation first in order to have the Trampoline Mat stretched out so that equal tension is applied on the mat across the entire frame.

After the corners are attached, start attaching Springs one at a time, but still in a Star-like formation (i.e. make attachments on the opposite side of your current position).

4d) After all the springs are attached, tie down the trampoline pads to the frame/Top Rails.

There should be three elastic tie-downs per side, one in the middle and the remaining two on the quarters of each pad/side.

STEP 5 - Assemble Enclosure Fram



5a) Insert a Foam Tube Cover (24 inches) onto each Straight Frame Tube (H).

Twisting the Foam Tube Covers while sliding it down may make the process easier.

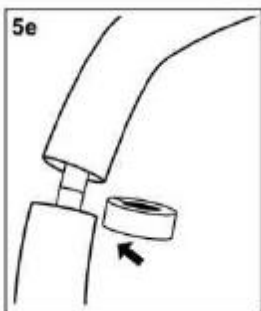
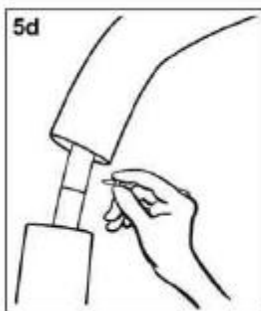
5b) After all Foam Tubes Covers are on the Straight Tubes, attach the Curved Frame Tube (I) into each Straight Frame Tube (H).

Each set of 2 Curved Tubes should curve towards each other with holes facing each other.

Then insert a Foam Tube Cover (of 22 inches) onto each of the Curved Frame Tubes.

5c) Insert each of the (3) Horizontal Arch Tubes (G) into the remaining long Foam Tube Covers.

Make sure each end of the Arch Tubes stick out of the Foam a bit. Then attach the Arch Tubes to each set of Curved Frame Tubes (I) making sure the holes are aligned. You may have to lift the Foam to reveal the holes.

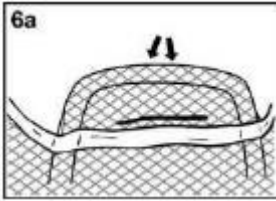


5d) Insert a Self-Locking Screw (L) into each hole of the Arches, you may need to raise the Foam up to reveal the holes.

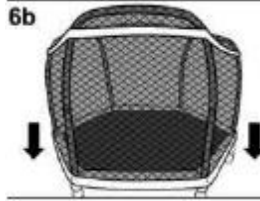
Don't tighten them yet until you can get all the screws in. Once they are all inserted, tighten them with a screwdriver (not included).

e) Insert additional Foam Spacers if needed

STEP 6

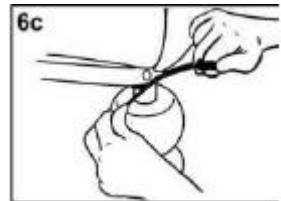


6a) Attach the Enclosure netting (B) over the top of the trampoline, making sure the 3 arch netting pockets go over each of the arches



6b) Once the pockets are in place, pull the Enclosure Netting all the way down until it reaches the Frame/Top Rails (F).

Secure the arch netting pockets with the Velcro attached.



6c) Make a loop then tie the elastic straps on the bottom corners of the Enclosure Netting to corners of the Frame/Top Rails (F).

Then tie down the rest of the straps to the Frame.

TESTING THE TRAMPOLINE

After assembling the trampoline, it is important that you perform the following safety checks:

- Using a screw driver, check if all the screws are tightly secured.
- Move the trampoline around and check the sturdiness of the frame.
- Using your two hands, put your body weight on one section of the trampoline and release to check that the floor is even.
- Inspect the cover pads and check if they completely cover the springs and frame.
- Make sure the strings of the pads are tied securely.

ENCLOSURE NET SAFETY CHECKS:

- Hold onto pole net jacket and check that all the enclosure poles are sturdy by shaking it.
- Check the enclosure net and pole jackets for any tearing in the stitching or material.
- Check the enclosure net zipper and entrance hooks functions properly.
- Check to see if all safety enclosure hooks are attached to the triangle ring underneath the trampoline.

Once all the checks are performed and the trampoline has passed all the initial tests (above), have one person test the trampoline by jumping on the center continuously for 5 minutes. If the trampoline feels sturdy then your trampoline passes the test. Congratulations, you have completed the trampoline safety test. Remember to abide by all the safety rules. Have fun, and play safe!

PLEASE NOTE:

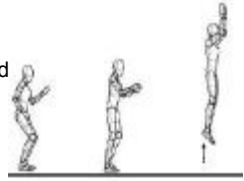
AS ALREADY MENTIONED IN THE INSTRUCTION MANUAL, CERTAIN WEAR AND TEAR PARTS HAVE TO BE REPURCHASED FROM YOUR SUPPLIER.

FUNDAMENTAL BOUNCES TECHNIQUES

All trampoline users are recommended to understand and perfect these fundamental bounces.

THE BASIC BOUNCE

- Start from standing position, feet shoulder width apart and with head up and eyes on mat.
- Swing arms forward and up and around in a circular motion.
- Bring feet together while in mid-air and point toes downward.
- Keep feet shoulder width apart when landing on mat



THE BRAKING MANEUVER

- Occasionally the user may lose control of their jump and bounce wildly. Performing the braking maneuver will allow the user to regain control of the jump and their balance.
- Start with a basic bounce.
- As you land, bend your knees sharply and this will allow you to stop your jump.



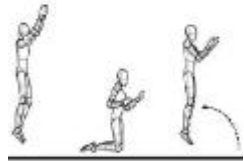
THE HANDS AND KNEES BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your hands and knees keeping your back straight. Emphasis should be directed at a good four-point landing, and not on jumping height.



KNEE BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Land on your knees keeping back straight, body erect, and use your arms to maintain balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swinging your arms up.



SEAT BOUNCE

- Land in a flat sitting position.
- Place hands on mat beside your hips.
- Return to erect position by pushing with your hands.



Safety instruction

3.1 Instructions

The following information should be incorporated in the additional instructional materials of the informtaion packet:

1. Misuse and abuse of the trampoline is dangerous and can cause serious injuries.
2. Focus your eyes on the edge of the trampoline. This will help control your bounce.
3. Avoid bouncing for too long. Do not bounce when tired.
4. Stop your bounce by flexing your knees as your feet come in contract with the trampoline bed. Learn this skill before you attempt any others.
5. Climb on and off the trampoline, do not jump. It is a dangerous practice to jump from the trampoline to the floor or ground when dimounting, or onto the trampoline when mounting. Always use two hands on the frame getting on and off the trampoline. Never use springs or suspension elements as ' hand grips'.
6. Learn fundamental bounces and body positions throughly before trying more advanced skills. A variety of trampoline activeties can be carried out by performing the basic fundamentals in various series and combinations, or performing one fundamental after the other, with or without bounces between them.
7. Avoid bouncing too high. Stay low until you can control your bounce and repeatedly land in the centre of the trampoline.
8. Do not use the trampoline as a spring board to other objects. Use the trampoline only for trampoline style bouncing.
9. Keep objects away that could interfere with the person jumping .
10. For further information or additional instructional materials, contract your nearest trampoline club.
11. It's advisable not to bounce immediately after a meal.
12. Do not attempt knee drops as these can cause injury if you attempt this skill without some experience or personal instruction.
13. Your clothing should allow plenty of body freedom, but no flapping shirts or skirts to distract your concentration.
14. No buckles or jewellery should be worn, as these could damage the trampoline mat and cause injury to you.
15. Do not wear shoes while bouncing on the trampoline.
16. Do not apply weight more than 85.5KG.



Under Mature Supervision



Only One Person Should
Use A Trampoline



Do Not Use/Build A Trampoline
While Under The Influence Of
Alcohol Or Drugs



No Activity Allowed
Under The Trampoline



Do Not Try To Jump Off
The Trampoline



Only Jump In The Middle Of
The Trampoline At All Times

Care & Maintenance

1 General Care

1. Only one person is allowed to jump on the trampoline at all times, multiple people jumping on the trampoline can exceed the maximum weight which the trampoline can endure. Exceeding this weight can bring serious damage to the trampoline as it might break the jump mat or snap the springs.

2.Strong winds, hails or lightnings can damage your trampoline,therefore putting away a trampoline from an exposed area is important when you are not using it.

3.Using a trampoline with shoes on can be very dangerous as it might cause injuries and damage to the jump mat.

4.Sharp or pointed objects should be put away from the trampoline before use as injuries might occur.

5.It is important to make sure all these trampoline items are not worn, broken or missing

before use:

- *Punctures, holes or tears in the jump mat or frame padding.
- * Bent or broken frame parts,such as support legs or frame.
- * Any kind of deterioration of the mat.
- * Broken or damaged springs.
- * Padding or suspension system

2 Safety padding

1.Our safety padding is protected from the deleterious effects of sunlight as it is made from UV resistant material.

2. Overheated objects such as barbecue grills or outdoor heaters can melt or burn the safety padding,therefore it is important to keep them away.

3 Frame

1. Make sure nobody sits on the edge of the frame at all times as it might fall or increase the pressure on the joints and springs.

2. The maximum weight of trampoline is 85.5KG,putting anything over 85.5KG on the trampoline will overload the trampoline and occur damage to the frame.

3. Our frame is made from galvanised steel and is covered with a protective zinc coating, however rusting surface can still be found overtime, it can be removed by proper polishes.

4. At least four people are required to lift the trampoline to ensure it is safe when moving. It is important to keep the trampoline intact during the move and prevent the joints from dislocating and separating.

5. The trampoline should be disassembled and reassembled if for any other types of transfer or move.

6. Resting the trampoline on its side may result in bending the frame or safety poles.

4. Jump Mat and Springs

1. Do not use the trampoline if any of the springs are missing or damaged.

2. Do not use the trampoline if there are any holes in the mat.

3. Keep any sharp or pointed objects away from the jump mat before use.

5.5 Safety Net

1. Make sure no holes are found in the safety net as it could represent potential hazards.

2. The trampoline is not suitable for use if there are punctures, frays, tears or holes in the safety net or frame.

3. Always check the safety net and safety poles are attached and tight before use.

5. CLEANING

Do not use any abrasive cleansers for cleaning. Use a soft, damp cloth to eliminate dirt and dust.

6. ADVICE FOR THE DISPOSAL

This product is delivered with packaging to protect it from damages during transport.

Most of the packaging material is recyclable, so please dispose of these materials accordingly.

Soozier

Manuel d'utilisation

Trampoline 7FT



342-011 C000000

Attention: Veuillez conserver ce manuel car il contient des informations importantes

Contenu

1. Vérification du terrain
2. Installation
 - 2.1 Préparation
 - 2.2 pièces
 - 2.3 Installation
3. Consignes de sécurité
4. Compétences basiques
5. Positions d'atterrissage basiques
6. Entretien et maintenance

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline.

ATTENTION !

Veillez lire attentivement ces documents avant d'assembler et d'utiliser ce trampoline.

Conservez ce manuel pour une future référence.

La capacité de poids maximale assure jusqu'à

N'autorisez jamais plus d'une personne sur le trampoline à la fois (à l'intérieur de son enclos).

Ne laissez pas les jeunes enfants utiliser le trampoline seuls à moins d'être supervisés par un adulte.

Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.

Ce produit est destiné aux enfants âgés de 3 à 10 ans.

Vérifications du terrain

Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le trampoline.

Veillez installer le trampoline dans un environnement qui :

1. est lumineux.
2. est à l'abri du vent.
3. est dégagé de toutes structures intérieures.
4. bénéficie d'un sol plat et ferme comme un terrain en herbe, du caoutchouc, des composés synthétiques ou des copeaux de bois.

Installation

Avant de commencer à utiliser ce trampoline, vous devez lire toutes les informations contenues dans ce manuel. Comme tout autre type d'activité physique, les participants peuvent être blessés. Pour réduire les risques de blessures, veillez à suivre les règles de sécurité et les conseils appropriés.

2.1 Préparation

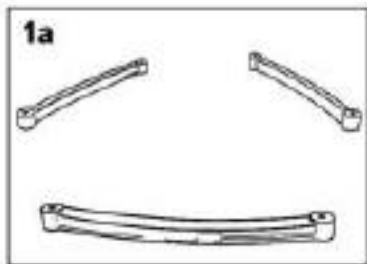
1. Avant de commencer l'installation, veuillez vérifier que tous les composants et unités soient bien présents. Le tableau de la page suivante présente tous les composants et unités du trampoline.
2. Gants : il est recommandé aux personnes allant installer le trampoline de porter des gants pour éviter les blessures.
3. Nombre de personnes : au moins deux personnes sont nécessaires pour l'installation.

2.2 Liste de pièces

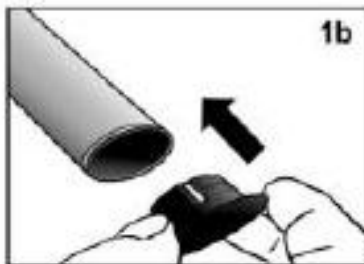
Veillez-vous référer à cette page pour les noms de pièces et les lettres. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien répertoriées.

	Quantité : 1 Tapis de trampoline (Collé avec Anneaux en V et un coussin de sécurité)		Quantité: 36 Ressorts Galvanisés
	Quantité : 1 Filet de clôture		Quantité: 6 Boulon
	Quantité : 3 Jambe de la base Horizontale en plastique		Quantité: 6 Vis autobloquante
	Quantité : 6 Couvre-jambes en plastique		Quantité: 6 Écrou borgne
	Quantité : 6 Extension de jambe verticale		Quantité: 12 rondelle d'arc
	Quantité : 6 Rail supérieur		Quantité: 6 Rondelle de ressort
	Quantité : 3 Tube à voûte horizontale		Quantité: 1 Clé
	Quantité : 6 Tube de cadre droit		Quantité: 6 Capuchons de bouton
	Quantité : 6 Tube de cadre droit		Quantité: 1 Outil de chargement de ressort
	Quantité : 3 Quantité : 6 Quantité : 6 Couvre-tubes en mousse		

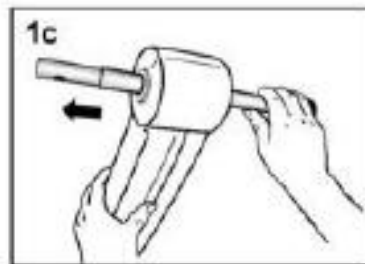
ETAPE 1 :



1a) Veuillez prévoir un espace d'environ 8 x 8 pieds pour former les 3 bases de jambes horizontales en plastique (C).

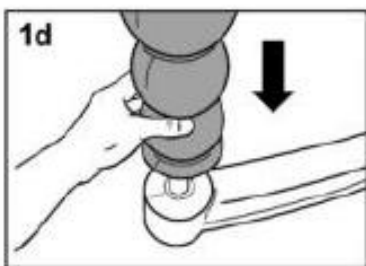


1b) Veuillez connecter les capuchons de bouton (Q) à l'extension de jambe verticale (E).



1c) Ensuite, Insérez les pieds (E) dans les trous des bases des pieds (C) par le bas avec les capuchons à boutons (Q) au bas.

1d) Insérez les couvre-jambes en



plastique (D) sur les extensions de jambe verticales (E)

Assemble the Base ^{Connect Top}
Rail 1 (F) to a Vertical Leg Extension (E).

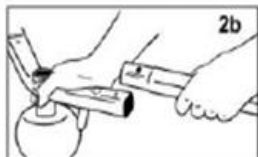
3a)

Etape 2 :



2a) Connectez le rail supérieur 1 (F) à une extension de jambe verticale (E).

Assurez-vous que les trous des extensions de jambe verticales (E) soient bien alignés sur ceux du rail supérieur (F).



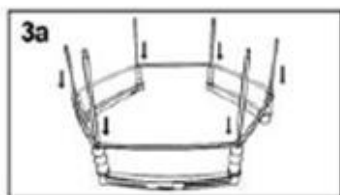
2b) Connectez un autre rail supérieur (F) au précédent rail supérieur 1 (F) avant de le connecter à la prochaine extension de jambe verticale (E). Insérez le plus petit tube du rail supérieur dans le tube le plus grand du précédent rail. Répétez cette étape jusqu'à ce que le cadre soit correctement complété.



2c) Insérez les 36 ressorts galvanisés (J) dans les trous des longerons du cadre du dessus (F).

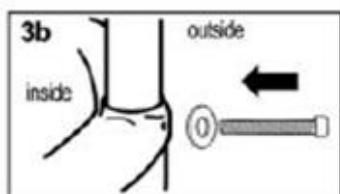
Ceci est destiné à une référence ultérieure.

Etape 3 : Assemblage de la base



Assurez-vous que les trous des extensions de jambe verticales (E) soient bien alignés sur ceux du rail supérieur (F).

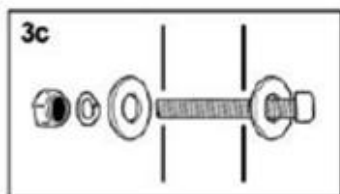
3a) Veuillez insérer les tubes du cadre droit (H) dans chaque coin du cadre, dans les trous des rails supérieurs (F). La partie qui va dans le rail supérieur est l'extrémité la plus fine avec les trous.



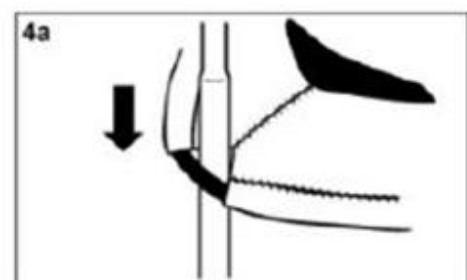
Assurez-vous que les trous dans les tubes du cadre droit (H) soient bien alignés avec les trous des rails supérieurs (F).

3b) Connectez un autre rail supérieur (F) au précédent rail supérieur (F) avant de le connecter à la prochaine extension de jambe verticale (E). Insérez le plus petit tube du rail supérieur dans le tube le plus grand du précédent rail.

Répétez cette étape jusqu'à ce que le cadre soit correctement complété.

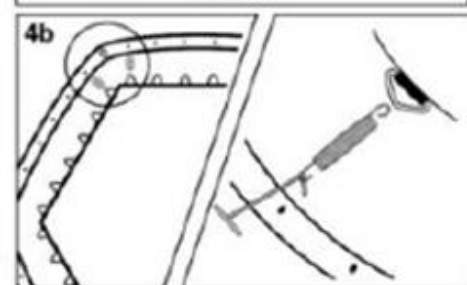


3c) Ensuite, placez une autre rondelle d'arc (N), une rondelle de ressort (O) et un écrou borgne (M) de l'autre côté du boulon (K) et serrez à l'aide de la clé à molette (P).



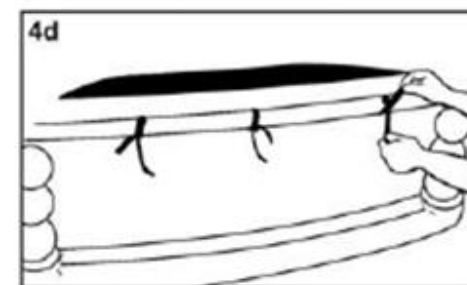
4a) Veuillez allonger le tapis du trampoline (A) avec les coussinets au-dessus des anneaux en V et le logo vers le haut.

Commencez à mettre le tapis de trampoline à travers les tubes du cadre droit (H). Les coins du tapis devraient être dotés de bandes élastiques, qui devraient passer par-dessus les tubes du cadre droit.



4b) Il est maintenant temps de fixer le tapis de trampoline (A) aux longerons du cadre du dessus (F) à l'aide des ressorts galvanisés (J).

Veuillez commencer par les coins et retirez un ressort précédemment fixé au cadre. Fixez l'extrémité «accrochée» du ressort à l'anneau en V du tapis. Ensuite, utilisez l'outil de chargement de ressort (R) pour tirer le ressort et le fixer au trou du cadre du rail supérieur. Répétez cette étape jusqu'à ce qu'un seul coin soit attaché. (Fixez uniquement aux deux trous aux anneaux en V sur le coin)



4c) Procédez de la même manière qu'à l'étape 4b pour le côté opposé. Vous souhaitez d'abord attacher chaque coin dans une formation en forme d'étoile afin d'étendre le tapis de trampoline de sorte qu'une tension égale soit appliquée sur le tapis à travers tout le cadre.

Une fois les coins attachés, attachez les ressorts l'un après l'autre, mais toujours dans une formation en forme d'étoile (c.-à-d. Attachez les du côté opposé de votre position actuelle).

4d) Une fois tous les ressorts fixés, attachez les coussins du trampoline au cadre du rails supérieurs.

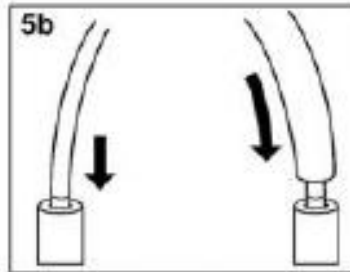
Il devrait y avoir trois attaches élastiques par côté, une au milieu et les deux restantes aux quarts de chaque côté.

5a) Insérez un couvercle de



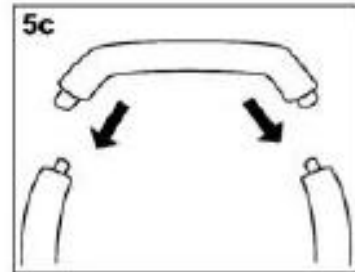
tube en mousse (24 pouces) dans chaque tube à cadre droit (H). Tourner les couvercles des tubes en mousse tout en les faisant glisser peut faciliter le processus.

5b) Une fois tous les



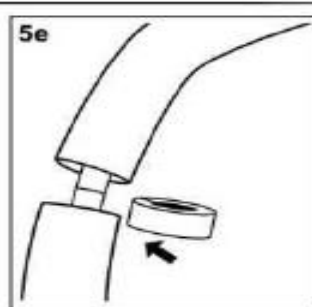
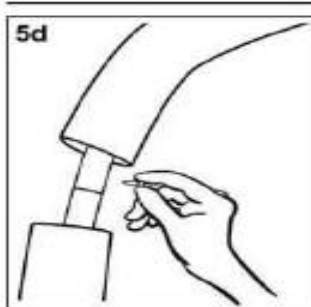
couvercles de tubes en mousse posés sur les tubes droits, fixez le tube à cadre incurvé (I) dans chaque tube à cadre droit (H). Chaque ensemble de 2 tubes courbés doit s'incliner avec les trous se faisant face. Ensuite, insérez un couvercle de tube en mousse (de 22 pouces) sur chacun des tubes à cadre incurvé.

5c) Insérez chacun des (3)



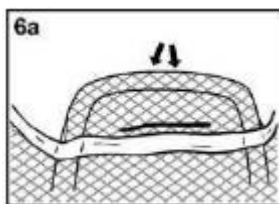
tubes à arche horizontale (G) dans les derniers couvercles de tube en mousse restants. Assurez-vous que chaque extrémité des tubes de l'arche dépasse légèrement de la mousse. Attachez ensuite les tubes de voûte à chaque ensemble de tubes à cadre incurvé (I) en vous assurant que les trous sont alignés. Vous devrez peut-être soulever la mousse pour révéler les trous.

5d) Insérez une vis autobloquante (L) dans chaque trou des arcs ; vous devrez peut-être relever la mousse pour révéler les trous.



Ne les serrez pas jusqu'à ce que toutes les vis soient insérées. Une fois qu'elles sont toutes insérées, serrez-les à l'aide d'un tournevis (non fourni).

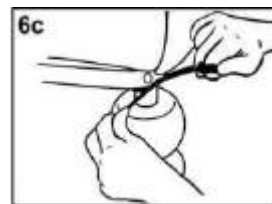
5e) Insérer des cales d'espacement supplémentaires si nécessaire



6a) Fixez le filet de protection de l'enclos (B) sur le dessus du trampoline.



6b) Assurez-vous que les 3 poches de filet de passage pour arc sont placées sur chacun des arcs du cadre supérieur (F).
Sécurisez les poches en filet avec le velcro attaché.



6c) Faites une boucle puis attachez les sangles élastiques situées dans les coins inférieurs du filet de protection aux coins des longerons du cadre supérieur (F).
Ensuite, attachez le reste des sangles au cadre.

Essayer le trampoline

Une fois le trampoline monté, il est important que vous effectuiez les contrôles de sécurité suivants :

- À l'aide d'un tournevis, vérifiez si toutes les vis sont bien serrées.
- Déplacez le trampoline et vérifiez la solidité du cadre.
- À l'aide de vos deux mains, mettez votre poids sur une section du trampoline et relâchez-le pour vérifier que le sol est bien plat.
- Inspectez les plaquettes et vérifiez si elles recouvrent complètement les ressorts et le cadre.
- Assurez-vous que les cordes des coussinets soient bien attachées.

VERIFICATION DU FILET DE SECURITE :

- Tenez la gaine en treillis et vérifiez que tous les poteaux de l'enclos soient bien solides en le secouant.
- Vérifiez que le filet et les gaines des pôles ne soient pas déchirés.
- Vérifiez que la fermeture à glissière de l'enclos et les crochets d'entrée fonctionnent correctement.
- Vérifiez que tous les crochets de l'enceinte de sécurité soient bien fixés à l'anneau en V situé sous le trampoline.

Une fois que toutes les vérifications sont effectuées et que le trampoline a réussi tous les tests initiaux (ci-dessus), demandez à une personne de tester le trampoline en sautant sur le centre de façon continue pendant 5 minutes. Si le trampoline est solide, votre trampoline a réussi le test. Félicitations, vous avez terminé le test de sécurité de votre trampoline. N'oubliez pas de respecter toutes les règles de sécurité. Amusez-vous et soyez prudent !

VEUILLEZ NOTER :

COMME DEJA MENTIONNE DANS LE MANUEL D'UTILISATION, CERTAINES PIECES VICTIMES D'USURE OU DE DECHIRURE DOIVENT ETRE ACHETEES AUPRES DE VOTRE FOURNISSEUR.

Techniques de rebonds fondamentales :

Il est recommandé à tous les utilisateurs de trampoline de comprendre et de perfectionner ces rebonds fondamentaux.

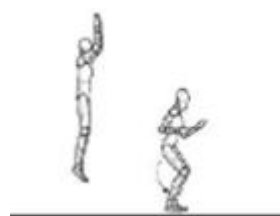
LE REBOND DE BASE :

- Commencez en position debout, pieds écartés à la largeur des épaules, tête haute avec les yeux rivés sur le tapis.
- Faites pivoter vos bras de l'avant vers le haut dans un mouvement circulaire.
- Rapprochez vos pieds en l'air et pointer les orteils vers le bas.
- Gardez les pieds écartés à la largeur des épaules lorsque vous vous posez sur le tapis.



Le manœuvre de freinage :

- Parfois, l'utilisateur peut perdre le contrôle de son saut et rebondir de manière incontrôlée. Effectuer la manœuvre de freinage permettra à l'utilisateur de reprendre le contrôle du saut et de son équilibre.
- Commencez par effectuer un rebond de base.
- Lorsque vous atterrissez, pliez les genoux brusquement pour pouvoir vous arrêter.



Le rebond sur les mains et les genoux :

- Commencez par effectuer un petit rebond basique.
- Atterrissez sur vos mains et vos genoux en gardant le dos droit. L'accent doit être mis sur un bon atterrissage à quatre points et non sur la hauteur de votre saut.



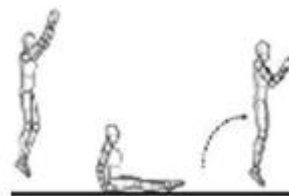
Le rebond sur les genoux :

- Commencez par effectuer un petit rebond basique.
- Atterrissez sur vos genoux en gardant le dos droit, le corps droit, et utilisez vos bras pour maintenir votre équilibre.
- Retournez à la position de base en faisant balancer vos bras.



Le rebond assis :

- Atterrissez en position assise.
- Placez vos mains sur le tapis près de vos hanches.
- Revenez à la position debout en appuyant sur vos mains.



Instruction de sécurité

3.1 Instructions

Les informations suivantes doivent être incorporées dans le matériel didactique supplémentaire du paquet d'informations :

1. L'utilisation abusive du trampoline est dangereuse et peut causer des blessures graves.
2. Concentrez vos yeux sur le bord du trampoline. Cela vous aidera à contrôler votre rebond.
3. Évitez de rebondir trop longtemps. N'utilisez pas le trampoline lorsque vous êtes fatigué.
4. Arrêtez le rebond en pliant les genoux lorsque les pieds entrent en contact avec le tapis du trampoline. Apprenez à maîtriser ce mouvement avant d'en essayer d'autres.
5. Montez et descendez du trampoline, ne sautez pas. C'est une pratique dangereuse de sauter depuis le trampoline au sol, ou sur le trampoline lors du montage. Toujours utiliser les deux mains sur le cadre pour monter et descendre du trampoline. Ne jamais utiliser de ressorts ou d'éléments de suspension comme «poignées».
6. Apprendre les rebonds fondamentaux et les positions du corps recommandée avant d'essayer des mouvements plus avancés. Diverses activités de trampoline peuvent être réalisées en exécutant les principes de base de différentes séries et combinaisons, ou en effectuant les principes les uns après les autres, avec ou sans rebonds entre eux.
7. Évitez de rebondir trop haut. Restez relativement bas jusqu'à ce que vous puissiez contrôler votre rebond et atterrir à plusieurs reprises au centre du trampoline.
8. N'utilisez pas le trampoline comme tremplin pour d'autres objets. Utilisez le trampoline uniquement pour les sauts énumérés.
9. Gardez à l'écart les objets pouvant gêner la personne qui saute.
10. Pour plus d'informations ou plus de matériel pédagogique, contactez votre club de trampoline le plus proche.
11. Il est conseillé de ne pas utiliser le trampoline immédiatement après un repas.
12. Ne tentez pas d'effectuer de rebond sur les genoux si vous ne maîtrisez pas cette compétence. Cela peut engendrer de graves blessures.
13. Vos vêtements doivent permettre une grande liberté corporelle, mais ne portez pas de chemises ni de jupes flottantes. Cela pourrait distraire votre concentration.
14. Vous ne devez porter ni boucles, ni bijoux, car ils pourraient endommager le tapis du trampoline et vous blesser.
15. Ne portez pas de chaussures lorsque vous sautez sur le trampoline.
16. Ne pas appliquer de poids supérieur à 85,5 kg.



À utiliser sous la
supervision d'un adulte



Une seule personne à la
fois sur le trampoline



Ne pas utiliser / monter un trampoline sous l'influence d'alcool ou de drogues.



Aucune activité n'est autorisée sous le trampoline.



L'entretien et la maintenance

1 Entretien général

1. Une seule personne est autorisée à sauter sur le trampoline à la fois. Plusieurs personnes sautant sur le trampoline peuvent dépasser le poids maximal que le trampoline peut supporter. Dépasser ce poids des ressorts. N'essayez pas de sauter sur le trampoline. Sautez tout le temps au milieu du trampoline.

2. Les vents violents peuvent endommager le trampoline. Il est donc important de garder le trampoline à l'écart d'une zone exposée lorsque vous ne l'utilisez pas.

3. L'utilisation d'un trampoline avec des chaussures peut être très dangereuse, car cela pourrait causer des blessures et endommager le tapis de saut.

4. Les objets tranchants ou pointus doivent être éloignés du trampoline avant utilisation, sous peine de blessures.

5. Il est important de s'assurer que toutes les pièces de votre trampoline ne soient pas cassées ou manquantes.

À vérifier avant l'utilisation :

- * Perforations, trous ou déchirures dans le tapis de saut ou dans le rembourrage du cadre.
- * Pièces du cadre pliées ou brisées, telles que des pieds du support ou du cadre.
- * Tout type de détérioration du tapis.
- * Ressorts brisés ou endommagés.
- * Système de rembourrage ou de suspension

2 Le rembourrage de sécurité

1. Notre rembourrage de sécurité est protégé contre les effets néfastes de la lumière du soleil car il est fabriqué dans un matériau résistant aux UV.

2. Les objets surchauffés, tels que les barbecues ou les chauffages extérieurs, peuvent faire fondre ou brûler le rembourrage de sécurité. Il est donc important de les tenir à l'écart.

3 Le cadre

1. Veuillez-vous assurer que personne ne soit jamais assis sur le bord du cadre car il pourrait tomber ou augmenter la pression sur les joints et les ressorts.

2. Le poids maximum du trampoline est de 85,5 kg. Mettre tout ce qui dépasse 85,5 kg sur le trampoline surchargera le trampoline et endommagera le cadre.

3. Notre cadre est en acier galvanisé et est recouvert d'un zingage protecteur. Cependant, la surface peut rouillée à travers le temps, la rouille peut être enlevée par un polissage approprié.

4. Au moins quatre personnes sont nécessaires pour soulever le trampoline afin de garantir une certaine sécurité lors des déplacements. Il est important de garder le trampoline intact pendant le déplacement et d'empêcher les articulations de se disloquer et de se séparer.

5. Le trampoline doit être démonté et remonté s'il est destiné à un autre type de déplacement.

6. Le fait de reposer le trampoline sur le côté peut entraîner une flexion du cadre ou des poteaux de sécurité.

4. Le tapis et les ressorts

1. N'utilisez pas le trampoline si l'un des ressorts manque ou est endommagé.

2. N'utilisez pas le trampoline s'il y a des trous dans le tapis.

3. Gardez tout objet pointu ou tranchant à l'écart du tapis de saut avant toute utilisation.

5.5 Le filet de sécurité

1. Assurez-vous qu'il n'y a pas de trous dans le filet de sécurité car cela pourrait représenter des dangers potentiels.

2. Le trampoline n'est plus utilisable s'il y a des perforations, des effilochures, des déchirures ou des trous dans le filet de sécurité ou sur le cadre.

3. Vérifiez toujours que le filet de sécurité et les pôles de sécurité soient bien fixés avant de les utiliser.

5. Le nettoyage

Veillez ne pas utiliser de nettoyants abrasifs pour le nettoyage. Utilisez un chiffon doux et humide pour éliminer la saleté et la poussière.

6. Conseils de recyclage

Ce produit est livré avec un emballage ayant pour but de le protéger des dommages liés au transport.

La plupart des matériaux d'emballage sont recyclables, veuillez donc les éliminer en conséquence.



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca