



Instrukcja obsługi - trampolina Kindereo

PL 2-16

User manual - trampoline Kindereo

EN 17-30

IMPORTER:

Multiglob Sp. z o. o.

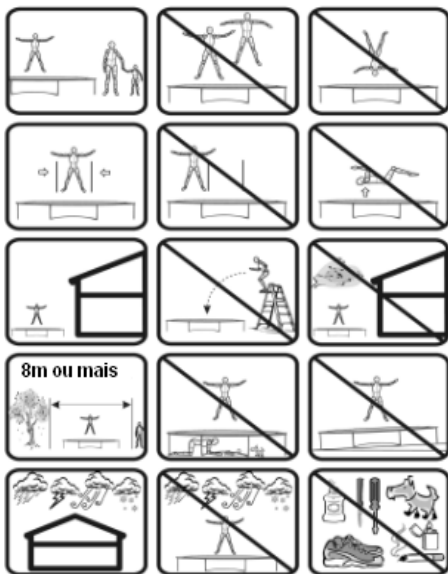
Wejherowska 118

84-217 Szemud

www.multiglobgroup.com

1. WSTĘP

1. Zanim zaczniesz korzystać z tej trampoliny, musisz przeczytać wszystkie informacje zawarte w niniejszej instrukcji. Podobnie jak w przypadku każdego innego rodzaju fizycznych aktywności rekreacyjnych, uczestnicy mogą zostać ranni. Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, należy przestrzegać odpowiednich zasad i wskazówek bezpieczeństwa. Nigdy nie używać podpory środkowej warstwy, jeśli kojec nie jest do końca otwarty i zablokowany.
 - Niewłaściwe używanie i nadużywanie tej trampoliny jest niebezpieczne i może spowodować poważne obrażenia!
 - Trampoliny są urządzeniami do odbijania się, które umożliwiają użytkownikowi wzbijanie się na niesłychane wysokości dzięki różnym ruchom, dlatego zawsze należy zachować ostrożność podczas zabawy na trampolinie.
 - Należy zawsze sprawdzać trampolinę przed każdym użyciem. Niniejsza instrukcja zawiera wszystkie informacje na temat właściwego montażu, dbałości o produkt i konserwacji, wskazówki bezpieczeństwa, ostrzeżenia i odpowiednie techniki skakania i odbijania się. Wszyscy użytkownicy i przełożeni muszą przeczytać i zapoznać się z tymi instrukcjami. Każdy, kto zdecyduje się korzystać z tej trampoliny, musi zdawać sobie sprawę z własnych ograniczeń w zakresie wykonywania różnych skoków i odbić przy wykorzystaniu niniejszej trampoliny.
2. Na początku, należy przyzwyczaić się do charakteru i sposobu wybijania się na trampolinie. Należy skupić się na pozycji swojego ciała i ćwiczeniu każdego podstawowego wybiecia aż do sprawnego wykonywania każdego odbicia przed przejściem do trudniejszych i bardziej zaawansowanych wybiec. Nie należy wykonywać lekkomyślnych odbić na trampolinie, należy położyć nacisk na dobrą kontrolę i opanowanie różnych technik odbijania się.



Na trampolinie nie może przebywać więcej niż jedna osoba! Wielu skaczących zwiększa ryzyko obrażeń wynikających z kolizji w powietrzu.



Nie wykonuj salt (flopów), ponieważ zwiększy to szanse lądowania na głowie lub szyi. Może to spowodować paraliż, a nawet śmierć.

2. OGÓLNE INSTRUKCJE

1. CEL

- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego i nie nadaje się do zastosowań profesjonalnych ani medycznych.
- Maksymalne obciążenie wynosi 150 kg. Przeciążenie trampoliny powyżej zalecanej masy użytkownika spowoduje uszkodzenie produktu, którego nie obejmuje gwarancja.

2. ZAGROŻENIE DLA DZIECI

- Nie należy dopuszczać dzieci do tego produktu bez nadzoru. Należy zachować niezbędne środki ostrożności i nadzorować wszystkie czynności związane z trampoliną. Należy pamiętać, że materiał opakowaniowy nie nadaje się dla dzieci. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
- Trampoliny powyżej 51 cm (20 cali) nie są zalecane dla dzieci poniżej 6 roku życia. Dzieci nie rozpoznają potencjalnych zagrożeń związanych z tym produktem. Dzieci powinny przebywać z daleka od tego produktu, to nie jest zabawka. Produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.

3. UWAGA – USZKODZENIA PRODUKTU

- Nie zmieniaj produktu. Używaj tylko oryginalnych części zamiennych. Naprawy powinny być przeprowadzane tylko przez wykwalifikowanych techników. Niewłaściwe naprawy mogą zagrozić bezpieczeństwu trampoliny. Niniejszy produkt powinien być używany tylko zgodnie z opisem zawartym w tej instrukcji.
- Należy chronić produkt przed wilgocią oraz wysokimi temperaturami.

4. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MONTAŻU

- Montaż produktu musi być przeprowadzony ostrożnie, przez co najmniej dwie pełnosprawne osoby dorosłe. W przypadku wątpliwości należy poprosić o pomoc osobę o odpowiednich kwalifikacjach technicznych.
- Przed rozpoczęciem montażu trampoliny, należy przeczytać wszystkie instrukcje zawarte w tym podręczniku.
- Należy usunąć wszystkie materiały opakowaniowe i rozłożyć wszystkie części na wolnej przestrzeni. Daje to ogólny zarys i upraszcza procedurę montażu.
- Na liście należy sprawdzić czy nie brakuje części. Po zakończeniu montażu, należy usunąć opakowanie.
- Należy pamiętać, że podczas korzystania z narzędzi lub wykonywania prac technicznych zawsze istnieje ryzyko obrażeń, dlatego, produkt należy składać ostrożnie.
- Należy zadbać o środowisko wolne od zagrożeń, na przykład: nie rozrzucać narzędzi w obszarze roboczym.
- Należy przechowywać materiał opakowaniowy w sposób, który nie stwarza zagrożenia. Folie i torby plastikowe są niebezpieczne dla dzieci (niebezpieczeństwo uduszenia)!
- Po zainstalowaniu produktu zgodnie z instrukcją obsługi, należy upewnić się, że wszystkie śruby, wkręty i nakrętki są prawidłowo zainstalowane i dokręcone oraz, że wszystkie połączenia są szczególnie zamocowane.

- Wolna przestrzeń wymagana nad trampoliną powinna wynosić przynajmniej 7.3 m. Należy zachować odpowiedni odstęp między trampoliną i możliwymi źródłami niebezpieczeństwa, takimi jak kable elektryczne, rozgałęzione drzewa, urządzenia do zabawy, baseny i ogrodzenia.
- Trampolina musi być prawidłowo zamocowana przed użyciem.
- Nigdy nie należy rozstawiać trampoliny w deszczowych, burzowych lub sztormowych warunkach, szczególnie w czasie wyładowań atmosferycznych, zaleca się rozebranie i schowanie trampoliny w czasie złych warunków pogodowych.
- Metalowa rama trampoliny przewodzi prąd. Przedłużacze i cały sprzęt elektryczny nie mogą wchodzić w kontakt z trampoliną.
- Trampolina musi być zawsze używana w dobrze oświetlonym miejscu.
- Nie umieszczaj żadnych przedmiotów pod trampoliną.
- Nie wolno używać trampoliny w pobliżu innych urządzeń i konstrukcji rekreacyjnych.
- Podczas montażu lub demontażu należy używać rękawiczek do ochrony rąk.

5. DODATKOWE WSKAZÓWKI

- Dla dodatkowej stabilności możesz umieścić torby z piaskiem na nogach trampoliny. Zapobiegnie to przewróceniu się trampoliny w przypadku działania siły bocznej.
- Nie należy korzystać z trampoliny w czasie ciąży.
- Nie używać w przypadku wysokiego ciśnienia krwi.
- Należy skakać gołymi stopami. Nie należy używać obuwia, spowoduje to uszkodzenie maty do skakania, która nie jest objęta gwarancją.
- Obowiązuje zakaz palenia w obrębie trampoliny.
- Na trampolinie nie należy kłaść papierosów, zwierząt domowych, ostrych przedmiotów lub jakichkolwiek innych przedmiotów.
- Nie należy używać trampoliny będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Nie należy sisać na lub opierać się o poduszki pokrowca, ponieważ trampolina musi być miękka, aby poruszać się wraz z matą do skakania. Nie należy pozwalać małym dzieciom podciągać się na trampolinie przy użyciu pokrowca. Podarcie szwa spowodowane blokowaniem działania poduszek osłaniających ramę, nie są objęte gwarancją.
- Należy umieścić trampolinę na równym podłożu. Najlepiej na trawie. Ustawienie trampoliny na twardej powierzchni zwiększy obciążenie ramy, i z biegiem czasu spowodują szkody, których nie obejmuje gwarancja. Umieszczenie trampoliny na nierównej powierzchni może spowodować przewrócenie się trampoliny.
- Nie należy narażać trampoliny na bezpośredni kontakt z otwartym ogniem.
- Należy zabezpieczyć trampolinę przed nieuprawnionym użyciem.
- Nie należy używać trampoliny, jeśli jest mokra.
- Trampolina powinna być przymocowana kotwami w wietrznych warunkach lub zdemontowana i zabezpieczona.



OSTRZEŻENIE

- Przed skakaniem, należy upewnić się, iż zapięcie siatki osłonowej jest całkowicie zapięte a wszystkie 3 haki wejściowe są zaczezione.
- Nie należy celowo wskakiwać w siatkę bezpieczeństwa, jest ona przeznaczona wyłącznie do powstrzymywania osób przed spadaniem z trampoliny. Celowe wskoczenie w siatkę bezpieczeństwa może spowodować przewrócenie się trampoliny lub uszkodzenie sieci. Nadużycie siatki bezpieczeństwa jest uważane za zaniedbanie użytkownika, które nie jest objęte gwarancją, zapoznaj się z zastrzeżeniem.

6. INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA DLA TRAMPOLIN

- Każdy użytkownik trampoliny potrzebuje opiekuna. Bez względu na wiek i doświadczenie użytkownika.
- Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące trampoliny powinny być zawsze brane pod uwagę i przestrzegane.
- Należy unikać salt. Nieprawidłowe obciążenia na trampolinie mogą prowadzić do obrażeń, szczególnie pleców, szyi lub głowy. Uszkodzenie może obejmować porażenie. A może nawet śmierć.
- W danym momencie, tylko jedna osoba powinna korzystać z trampoliny. Wielu użytkowników przebywających na trampolinie zwiększy ryzyko kolizji.
- Przed każdym użyciem, trampolina musi być sprawdzona pod kątem uszkodzonej, zużywającej się lub wadliwej części, ponieważ mogą one zmniejszać ogólne bezpieczeństwo trampoliny. Uszkodzone, zużyte lub wadliwe części należy natychmiast wymienić. W międzyczasie nie wolno korzystać z trampoliny.
- Podczas skoków na trampolinie nie można nosić ubrań z haczykami lub małymi elementami, aby uniknąć zaczepiania się.
- Trampolina musi być ustawiona tylko na płaskim podłożu i na antypoślizgowej powierzchni
- Mocny wiatr może zdmuchnąć trampolinę. Jeśli przewidywane są silne wiatry, trampolina musi zostać przeniesiona do chronionego miejsca i rozebrana lub przymocowana do ziemi za pomocą sznurków i śledzi. Potrzebne są, co najmniej, trzy punkty mocowania. Nie wystarczy zakotwiczyć porożców w ziemi, ponieważ mogą one wyrwać się z patch cordów.
- Należy unikać przesuwania zamontowanej trampoliny, ponieważ może ona zginać się podczas transportu. Jeśli konieczne jest przesunięcie trampoliny, należy rozważyć następujące kwestie: co najmniej cztery osoby muszą być równomiernie rozmieszczone wokół ramy, aby podnieść trampolinę z ziemi. Trampolina musi być noszona poziomo, a jeśli ramka zmienia pozycję, należy skorzystać z pomocy czterech osób, aby nadać trampolinie kształt.
- Trampolina to urządzenie do skakania, umożliwiające użytkownikowi wzbijanie się na nietypowe wysokości, a także na wykonywanie różnorodnych ruchów ciała. Wskakiwanie na trampolinę, uderzenie w ramę, osłony lub nieprawidłowe lądowanie na trampolinie może prowadzić do obrażeń.
- Użytkownicy powinni zapoznać się z instrukcją obsługi. Niniejsza instrukcja zawiera wskazówki dotyczące montażu, wybranych środków ostrożności oraz zalecenia dotyczące konserwacji i utrzymania trampoliny, aby zapewnić bezpieczne i przyjemne korzystanie z produktu.
- Obowiązkiem właściciela, superwizora jest zagwarantowanie, że wszyscy użytkownicy trampoliny zostaną poinformowani o wystarczającej przestrzeni wymaganej wokół niej, jako środek ostrożności.
- Nigdy nie należy używać jej w pobliżu wody i należy zachować wystarczającą ilość miejsca wokół niej, jako środek ostrożności.
- Należy uważać na ruchome części. Która może zaczepić się o twoje ręce i nogi?
- Nie należy przyklejać żadnych obcych przedmiotów do trampoliny.
- Nie należy zezwalać, aby ktokolwiek lub jakikolwiek przedmiot dostał się pod trampolinę, podczas gdy ktoś skacze na macie. Mata do skakania jest elastyczna, a siła skierowana w dół przez kogoś, kto skacze, może spowodować poważne obrażenia u osoby.
- Zaimplementuj zasadę/wszystkie zasady bezpieczeństwa i zapoznaj się z informacjami zawartymi w podręczniku użytkownika.
- Trampolina może być używana tylko wtedy, gdy mata do skoków jest czysta i sucha. Zużyte lub uszkodzone maty skokowe należy natychmiast wymienić.
- Obiekt, który może być niebezpieczny w użyciu, powinien zostać usunięty z tego obszaru.
- Należy unikać nieautoryzowanego użytkowania trampoliny i bez nadzoru.

- Nie należy korzystać z trampoliny będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków (leki śladowe)
- Należy dokładnie poznać podstawowe tajniki skakania przed podjęciem próby wykonywania trudniejszych odbić. W celu uzyskania więcej informacji należy zapoznać się z sekcją dot. podstawowych technik odbijania się.
- Nie należy wspinać się po trampolinie. Nie należy wskakiwać na nią bezpośrednio. Nie należy traktować trampoliny jako powierzchnię odbijającą inne przedmioty. W celu uzyskania więcej informacji należy zapoznać się z sekcją dot. kategorii wypadków: montaż i demontaż.
- Aby uzyskać dodatkowe informacje lub dokumenty dot. ćwiczeń, należy zwrócić się do wykwalifikowanego nauczyciela skoków na trampolinie.

3. LISTA ELEMENTÓW SKŁADOWYCH TRAMPOLINY

ELEM.	ROZMIAR MODELU	55"/1.4m	6'/1.8m	8'/2.4m	10'/3m	12'/3.7m	13'/4m	14'/4.27m	15'/4.57m	16'/4.88m
A	GÓRNA SZYNA	6	6	6	6	8	8	12	10	12
B	PODUSZKI OCHRONNE	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	MATA DO SKAKANIA	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRĘŻYNY	30	36	48	54	72	80	84	90	108
E	PRZEDUŻENIE NÓG	0	0	0	0	8	8	8	10	12
F	PODSTAWA NOGI	3	3	3	3	4	4	4	5	6
G	WKREŚTY	6	6	6	6	8	8	8	10	12
H	URZĄDZENIE DO MOCOWANIA SPRĘŻYNY	1	1	1	2	2	2	2	2	2



55cali/6ft/8ft/10ft-1

Trampolina (3 nogi)



12ft/13ft/14ft

Trampolina (4 nogi)



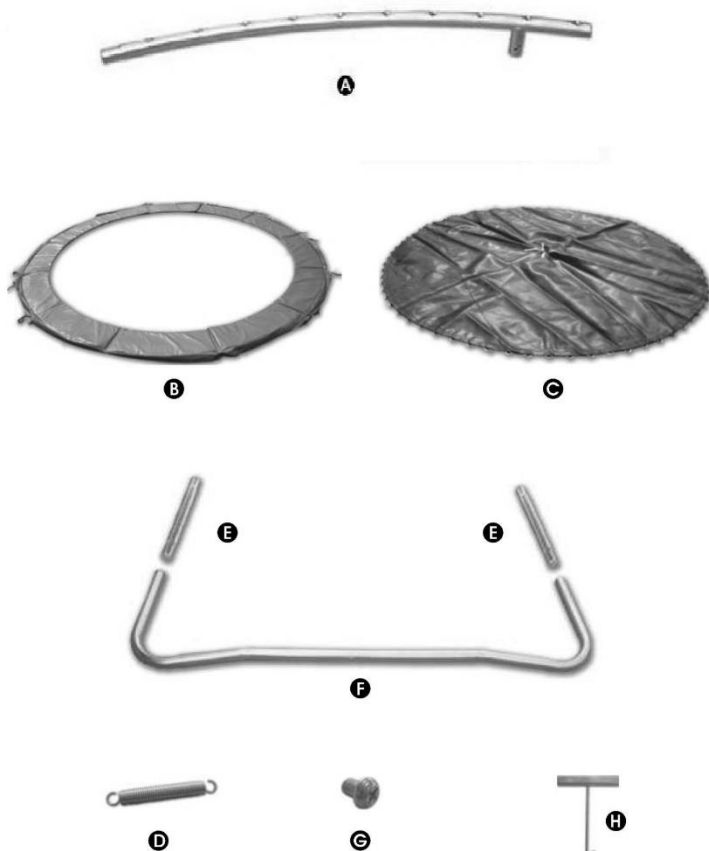
16ft

Trampolina (5 nóg)



55cali/6ft/8ft/10ft-1

Trampolina (6 nóg)



4. MONTAŻ TRAMPOLINY

Patrz LISTA ELEMENTÓW SKŁADOWYCH, aby zidentyfikować poszczególne części.



OSTRZEŻENIE

Niniejszy montaż wymaga obecności 2 osób w dobrej kondycji fizycznej. Dla własnego bezpieczeństwa należy nosić odpowiednie obuwie i odzież. Nieprzestrzeganie tych instrukcji i ostrzeżeń może spowodować obrażenia.

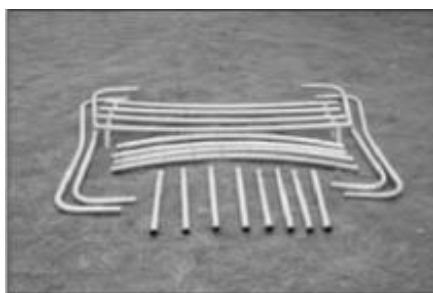


UWAGA

Obrazki mogą się nieznacznie różnić w zależności od modelu trampoliny.



1. Należy rozłożyć wszystkie elementy trampoliny w grupach, jak pokazano wyżej.



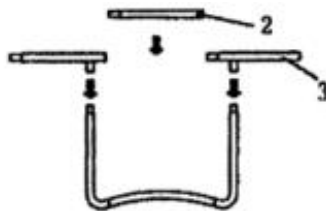
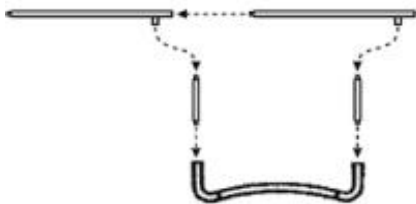
2. Należy przymocować przedłużenie nóg do podstawy nogi i zabezpieczyć je śrubami. Czynność należy powtórzyć dla wszystkich podpór nóg.



3. Należy przymocować wszystkie górne szyny, aby utworzyć duże koło. Łączenie ostatniego ogniwa może wymagać obecności dwóch osób. Druga osoba powinna trzymać przeciwną stronę, podczas gdy oba końce koła będą ze sobą łączone.



4. Należy przymocować wszystkie wsporniki nóg złożone w KROKU 2 do górnej ramy.



A14'



5. Należy przymocować wspornik nogi do górnej ramy i mocno go zabezpieczyć śrubami.



6. Na tym etapie trampolina powinna wyglądać jak na załączonym obrazku.



7. Maty do skakania wewnątrz ramy należy ułożyć częścią sztywą do dołu i przymocować sprężynę do jednego z trójkątnych pierścieni na macie. Następnie należy przytwierdzić drugi koniec sprężyny do ramy.



8. KROK 7 należy powtórzyć bezpośrednio od miejsca, w którym została przymocowana pierwsza sprężyna. Następnie należy przymocować jeszcze dwie sprężyny w połowie między dwoma pierwszymi sprężynami, dokładnie naprzeciwko siebie. Zapewni to równe napięcie pomiędzy sprężynami.



9. Należy powtórzyć proces dla pozostałych sprężyn. Używamy narzędzia sprężynowego, jak pokazano powyżej.

⚠ Ostrzeżenie: Podczas montażu sprężyny należy uważać, gdzie umieszcza się ręce i inne części ciała jako punkty łączenia.



11. Należy zamocować pozostałe sprężyny, aż wszystkie sprężyny zostaną przymocowane do ramy.



13. Przymocuj wszystkie poduszki sznurkami do górnej szyny trampoliny.



10. Sprężyny pod dużym napięciem mogą wymagać przymocowania sąsiednich sprężyn przy każdych czterech lub pięciu otworach, aby napięcie sprężyny było równomiernie rozłożone.



12. Należy położyć poduszki osłonowe na zewnętrznej krawędzi, aby sprężyny były zakryte.



14. Przejdź do sekcji **Testowanie Trampoliny** zawartej w niniejszym podręczniku zanim rozpoczniesz skakanie na trampolinie.

5. LISTA DOTYCZĄCA ELEMENTÓW OSŁONY SIATKA WEWNĘTRZNA ZE STANDARDOWYMI SŁUPKAMI

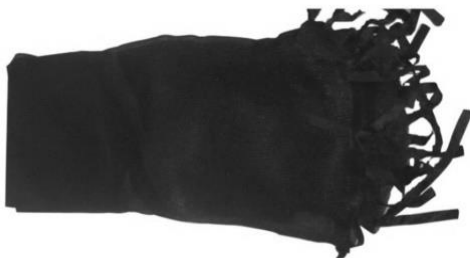
Element	Rozmiar	55"	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Górny słupek	6	6	6	6	8	8	8	10	12
B	Dolny słupek	6	6	6	6	8	8	8	10	12
C	Szybki zacisk	12	12	12	12	16	16	16	20	24
D	Ostona bezpieczeństwa	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Gałka	6	6	6	6	8	8	8	10	12
F	Klucz do nakretek	1	1	1	1	1	1	1	1	1



A



B



D



C



E



F

6. MONTAŻ OSŁONY BEZPIECZEŃSTWA

Należy konsultować się z LISTĄ ELEMENTÓW SKŁADOWYCH w celu identyfikacji części.

⚠ OSTRZEŻENIE

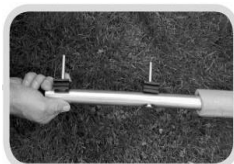
Do następnego montażu wymagana jest obecność dwóch osób dorosłych w dobrym stanie fizycznym. Dla własnego bezpieczeństwa powinny one nosić odpowiednie obuwie i odzież. Nieprzestrzeganie tych instrukcji i ostrzeżenia może spowodować obrażenia.

⚠ UWAGA

Obrazki może się nieznacznie różnić w zależności od modelu trampoliny.



1. Należy rozłożyć wszystkie części przed montażem. Zaleca się, aby montaż przeprowadziły dwie osoby. Teraz należy przygotować się do montażu słupków.



2. Montaż Standardowych Słupków:
Należy użyć szybkiego zacisku, aby przymocować słupek obudowy do górnego otworu przedłużenia nogi i otworu górnej szyny przyspawanej rury. Należy użyć innego szybkiego zacisku, aby przymocować słupek obudowy do dolnego otworu przedłużenia nogi i otworu nogi w kształcie litery "U".



Należy użyć dołączonego klucza do nakrętek, aby zabezpieczyć nakrętkę na standardowym słupku.



3. Trampolina wygląda teraz tak.



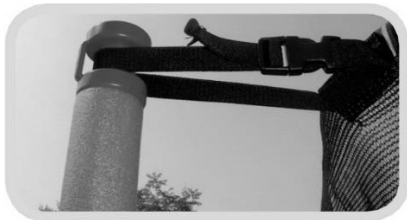
4. Należy zamocować gałkę na górnym słupku. Zamontuj górny drążek, wciskając go w już zamocowane słupki. Upewnij się, że otwór w pokrętkach jest skierowany na zewnątrz.



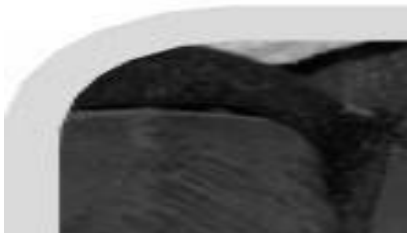
4. Trampolina wygląda teraz tak.



6. Teraz należy zamocować siatkę. Siatkę należy umieścić na trampolinie po wewnętrznej stronie zamocowanych słupów. Zamek musi znajdować się w dolnej części i powinien być skierowany na zewnątrz.



7. Otwórz zapięcie i poprowadź paski przez otwór w gałkach. Zamknij zapięcie. Powtórz czynność z wszystkimi paskami.



8. Następnie mocno przymocuj siatkę do trampoliny. Przechyl podkładkę i przymocuj siatkę do pierścieni maty trampoliny. Odchyl podkładkę z powrotem na miejsce.



9. Przymocuj haczyki do najbliższego trójkątnego pierścienia maty. Jeśli trudno jest dołączyć haczyki do trójkątnych pierścieni, przejdź do KROKU 10.



10. Przymocuj hak do pierścieniowej części sprężyny.



11. Twoja siatka jest teraz w pełni dopasowana. Przejdź do sekcji Testowanie Trampoliny w tej instrukcji przed rozpoczęciem skoków na trampolinie.

7. TESTOWANIE TRAMPOLINY

Po zamontowaniu trampoliny należy przeprowadzić następujące kontrole bezpieczeństwa:

1. KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA TRAMPOLINY

- Za pomocą śrubokrętu sprawdź, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
- Spójrz pod trampolinę i sprawdź, czy wszystkie sprężyny są bezpiecznie przymocowane do ramy i trójkątnych pierścieni.
- Obróć trampolinę i sprawdź wytrzymałość ramy.
- Używając obu rąk, obciąż jedną część trampoliny i zwolnij obciążenie, aby sprawdzić czy podłoga jest równa.
- Sprawdź czy poduszki osłonowe całkowicie zakrywają sprężyny i ramę.
- Upewnij się, że sznurki poduszek są bezpiecznie przymocowane.

2. SPRAWDZENIE BEZPIECZEŃSTWA SIATKI OSŁONOWEJ

- Przytrzymaj siatkę na maszcie i sprawdź, czy wszystkie drążki obudowy są stabilne, potrząsając nią.
- Sprawdzić siatkę ochronną i otulinę słupka pod kątem rozerwania szwów lub materiału.
- Sprawdź prawidłowe funkcjonowanie zamka, siatki ochronnej i haczyków wejściowych.
- Sprawdź czy wszystkie haki zabezpieczające są przymocowane do trójkątnego pierścienia pod trampoliną.

Po przeprowadzeniu wszystkich kontroli, gdy trampolina przejdzie wszystkie początkowe testy (powyżej), jedna osoba może przetestować trampolinę, podskakując w centralnym punkcie bez przerwy przez 5 minut. Jeśli trampolina jest stabilna, twoja trampolina przechodzi test. Gratulacje, ukończyłeś montaż trampoliny! Pamiętaj o przestrzeganiu wszystkich zasad bezpieczeństwa. Baw się dobrze i graj bezpiecznie.

8. PODSTAWOWE TECHNIKI ODBICIA

Zaleca się, aby wszyscy użytkownicy trampoliny zrozumieli i udoskonalili niniejsze podstawowe odbicia.

1. PODSTAWOWE ODBICIE

- Zaczynj w pozycji stojącej, rozstaw stopy na szerokość ramion z głową i oczyma skierowanymi na matę
- Unieś ręce i wykonaj ruch okrężny.
- Połącz ze sobą stopy w powietrzu skierowując palce u stóp w dół.
- Trzymaj stopy na szerokości ramion podczas lądowania na macie.



2. MANEWR HAMULCA

- Czasami można stracić kontrolę nad swoim skokiem i dziko podskakiwać. Wykonanie manewru hamowania pozwoli użytkownikowi odzyskać kontrolę nad skokiem i zachowanie równowagi.
- Rozpocznij od podstawowego odbicia.
- W trakcie lądowania, zegnij mocno nogi w kolanach, a to pozwoli ci zatrzymać skakanie.



3. ODBICIE RĘCZNO KOLANOWE

- Rozpocznij od niskiego kontrolowanego podstawowego odbicia.
- Łąduj na rękach i kolanach utrzymując proste plecy.
- Kładź nacisk na czteropunktowe lądowanie, a nie na wysokość skoków.



4. ODBICIE KOLANOWE

- Rozpocznij od niskiego kontrolowanego podstawowego odbicia.
- Łąduj na kolanach w pozycji wyprostowanej i używaj ramion, aby zachować równowagę.
- Odchyl się do tyłu do podstawowej pozycji odbicia, podnosząc ręce do góry.



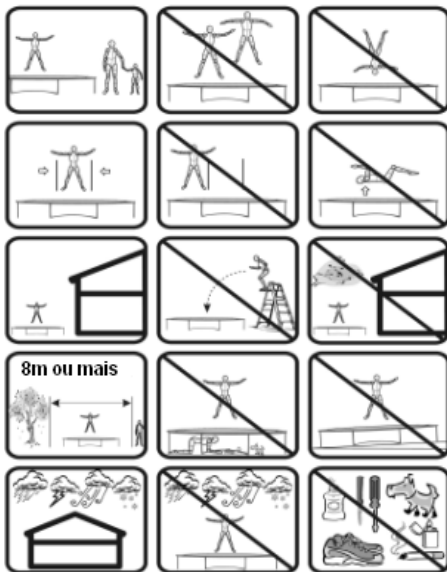
5. ODBICIE RĘCZNO KOLANOWE

- Wyląduj w płaskiej pozycji siedzącej.
- Ułóż ręce na macie wzdłuż bioder.
- Powróć do pozycji stojącej odpychając się rękami.



1. INTRODUCTION

1. 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 is sure to follow the appropriate safety rules and tips.
 - Misuse and abuse of this trampoline is dangerous and can cause serious injury!
 - Trampolines are rebounding devices which propel the performer to unaccustomed heights through a variety of movements, so always use caution when playing on a trampoline.
 - Always inspect the trampoline before each use.
 - 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.
2. Initially, you should get accustomed to the feel and bounce of the trampoline. The focus must be on your body position and you should practice each fundamental bounce until you can do each skill with bounce before moving on to more difficult and advanced bounces. Do not bounce recklessly on the trampoline, emphasis must be made on good control and the mastering of various bounce techniques.



No more than one person is allowed on the trampoline! Multiple jumpers increase the risk of injury resulting from mid-air collisions.



Do not perform somersaults (flops) as this will increase the chances of landing on your head or neck. Paralysis or even death can result.

2. GENERAL INSTRUCTIONS

1. PURPOSE

- The product is intended for home/domestic use only and is not suitable for professional or medical uses.
- The maximum weight is 150kg. Overloading the trampoline above the recommended user weight will cause damage to the trampoline which is not covered by the warranty.

2. DANGER FOR CHILDREN

- Do not let unsupervised children near this product. Carry out the necessary safety precautions and supervise all trampoline activities. Be aware that the packaging material is not suitable for children. There is a danger of suffocation!
- Trampolines over 51cm (20inches) in height are not recommended for children under 6 years of age. Children do not recognize potential dangers from this product. Keep children away from this product, it is not a toy. The product has to be stored out of reach of children and pets.

3. ATTENTION – PRODUCT DAMAGES

- Do not change the product. Only use original spare parts. Repairs should only be carried out by qualified technicians. Improper repairs can compromise the safety of your trampoline. Use this product only as described in this manual.
- Protect the product against humidity and high temperatures.

4. ADVICE FOR THE ASSEMBLY

- The assembly of the product must be done carefully by at least two able-bodied adults. If in any doubt, ask a technically qualified person.
- Before you start assembling the trampoline, read all the instructions in this manual.
- Remove all packaging materials and lay down all parts on a free space. This gives you an overview and simplifies the assembly procedure.
- Check with the parts list that no parts are missing. Dispose of the packaging material when the assembly is completed
- Beware that when using tools or doing technical work, there is always a risk of injury.
- Therefore assemble the product carefully.
- Create a danger free environment, for example: do not let tools lie around the workspace.
- Store the packaging material in a way that cannot cause any danger. Foils and plastic bags are dangerous for children (danger of suffocation)!
- After installing the product according to the instruction manual, please make sure that all screws, bolts and nuts are correctly installed and tightened and that all joints are tightly fixed.
- A clearance space of at least 7.3m is necessary above the trampoline. An appropriated clearance must be kept between the trampoline and possible sources of danger, such as electric cables, tree branched, playing devices, swimming pools and fences.
- The trampoline must be set up properly before use.
- Never set up the trampoline in rainy, windy or stormy conditions, especially lighting conditions. It is recommended that the trampoline be taken apart and stored in bad weather.
- The metal frame of the trampoline will conduct electricity. Lightning, extension cords and all electrical equipment must never be allowed to come in contact with the trampoline.

- The trampoline must always be used in a well-lit area.
- Do not place any objects under the trampoline.
- The trampoline in the vicinity of other leisure devices and constructions must not be used.
- When assembling or disassembling, please use gloves to protect your hands.

5. ADDITIONAL TIPS

- For additional stability you can place sand bags on the trampoline legs. This will prevent the trampoline from tipping over in the event of any sideward's force.
- Do not use during pregnancy.
- Do not use when suffering from high blood pressure.
- Jump with bare feet. Do not wear shoes, this will damage the jumping mat which is not covered by the warranty.
- No smoking.
- Do not put cigarettes, pets, sharp objects, or any other foreign objects, or any other foreign objects on the trampolines.
- Do not use the trampoline whilst under the influence of alcohol or drugs.
- Do not sit or lean on cover pads as it needs to be feeble so it can move with the jumping mat. Please do not allow small children to pull themselves up the trampoline by using the cover pads. Tears in stitching caused by obstructing frame pads are not covered by warranty.
- Place trampoline on level ground. Preferably on grass. Locating the trampoline on a hard surface will add stress to the frame and overtime cause damage which is not covered by the warranty. Placing the trampoline on an uneven surface may result in the trampoline tipping over.
- Do not expose the trampoline to direct contact with open flames.
- Secure the trampoline against unauthorized use.
- Do not use if trampoline is wet.
- Trampoline should be tied down with anchors during windy conditions or dismantled and stored away.



WARNING

- Please ensure that the safety enclosure net zipper is 100% closed and all three entrance hooks are re-hooked before jumping.
- Do not intentionally jump into the safety net, it is only designed to stop persons from falling off the trampoline. Intentional jumping into the safety net may cause the trampoline to tip over, or may damage your net. Abuse of the safety net is considered negligent use which is not covered by the warranty, please refer to the disclaimer.

6. SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAMPOLINES

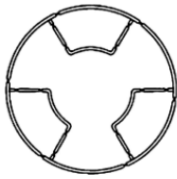
- All users of the trampoline need a supervisor. Regardless of the age and the experience of the user.
- The safety instructions of the trampoline should always be considered and obeyed.
- Somersaults must be avoided. Incorrect landings on the trampoline can lead to injuries, particularly to the back, neck or head. Injuries may include paralysis. Or even death.
- Only one person should use the trampoline at a time. Multiple users on the trampoline will increase the risk of collision.
- The trampoline has to be examined for damaged, wearing or defective parts before each usage, as it can impair the overall safety of the trampoline. The damaged, wearing or defective parts should be replaced immediately. In the meantime the trampoline must be restricted from access.

- No clothes with hooks or parts may be carried when jumping on the trampoline, in order to avoid hooks getting caught.
- The trampoline must be set up only on a flat ground and non-slippery surfaces.
- Strong wind can blow the trampoline away. If strong winds are predicted. The trampoline must be moved to a protected place, and taken apart. Or fastened to the ground with cords and herrings. At least three anchorages are necessary. It is not enough to anchor the pennants in the ground since they can tear out of the patch cords.
- Try to avoid moving the assembled trampoline, because it could bend during transportation. Should it be necessary to move the trampoline, please consider the following: at least four people must be evenly spaced around the frame to lift the trampoline off the ground. The trampoline must be carried horizontally, and if the frame shifts position use four people to draw the trampoline in shape.
- Trampoline are jumping devices, enabling the user to jump to unusual heights as well as into a multiplicity of body movements. Jumping into the trampoline. Hitting the frame, cover pads or incorrect landing on the trampoline can lead to injury.
- Users should be familiar with the user manual. This manual contains assembly instructions selected precautionary measures as well as recommendations for servicing and maintenance of the trampoline. In order to ensure a secured and fun use of the trampoline.
- It is the responsibility of the owner or the supervisor to guarantee that all users of the trampoline are informed sufficient space around it as a safety precaution.
- Never use it near water and keep sufficient space around it as a safety precaution.
- Beware of moving parts. Which could catch your arms and legs.
- Do not stick any foreign objects in to the trampoline.
- Do not allow anyone or any object to go under the trampoline whilst someone is jumping on the mat. The jumping mat is flexible and downwards force created by someone jumping can cause serious injury to a person.
- Implement all safety rules and make yourselves familiar with the information in the user manual
- The trampoline can be only used, if the jumping mat is clean and dry. Worn or damaged jumping mats should immediately be replaced.
- Object, which could be dangerous to the user, should be vacated from the area
- Avoid unauthorized and unsupervised use of the trampoline.
- Do not use the trampoline under influence of alcohol or drugs (including medicines).
- Learn the fundamental jumping techniques thoroughly. Before trying difficult jumps. For more information see section-fundamental bounce techniques.
- Do not climb on the trampoline. Do not jump on it directly. Do not use the trampoline as jump board for other articles. For more information, see section-accident categories: mounting and dismounting
- For further information or exercise documents, you can turn to a trained trampoline teacher.

ITEM	MODEL SIZE	55"/1.4m	6'/1.8m	8'/2.4m	10'/3m	12'/3.7m	13'/4m	14'/4.27m	15'/4.57m	16'/4.88m
A	TOP RAIL	6	6	6	6	8	8	12	10	12
B	COVER PADS	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	JUMPING MAT	1	1	1	1	1	1	1	1	1
D	SPRINGS	30	36	48	54	72	80	84	90	108
E	LEG EXTENSION	0	0	0	0	8	8	8	10	12
F	LEG BASE	3	3	3	3	4	4	4	5	6
G	SCREWS	6	6	6	6	8	8	8	10	12

H	SPRING FIXING TOOL	1	1	1	2	2	2	2	2	2
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. TRAMPOLINE PARTS LIST



55cali/6ft/8ft/10ft-1
Trampoline (3 legs)



12ft/13ft/14ft
Trampoline (4 legs)

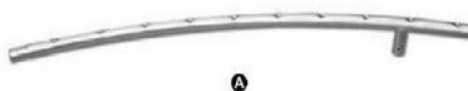


16ft
Trampoline (5 legs)



55cali/6ft/8ft/10ft-1
Trampoline (6 legs)

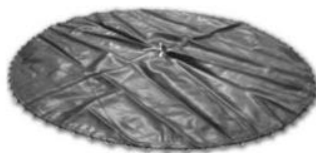
CONTINUE – TRAMPOLINE PARTS LIST



A



B



C



F



D



G



H

4. TRAMPOLINE ASSEMBLY

Refer to *PARTS LIST* for identification of parts.



WARNING

Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warnings may result in injury.

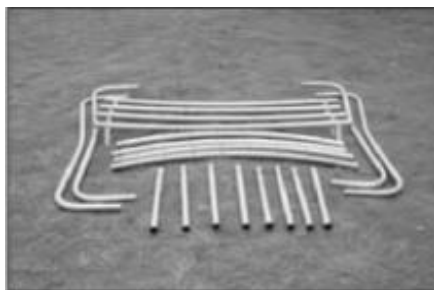


NOTE

Picture may vary slightly with different trampoline models.



1. Lay out all the trampoline parts in groups, as shown above.



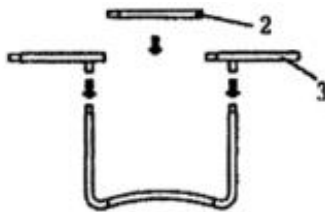
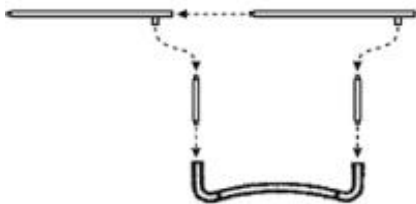
2. Attach the leg extensions to a leg base and secure together with the screws. Repeat for all leg supports.



3. Attach all the top rails to form a large circle. Joining the last link may require two people. The second person should hold the opposite side, while you bring both ends of the circle together.



6. Attach the all leg supports you assembled in STEP 2 to the top frame.



A14'



5. Attach the leg support to the top frame and tightly secure together with the screws.



6. At this stage the trampoline should like the picture above.



7. With stitching portion facing down, lay jumping mat inside frame and attach a spring into one of the triangle rings on the mat. Then attach the other end of the spring to the frame.



8. Repeat STEP 7 directly across from where you attach the first spring. Then attach two more springs half distance between the first two springs, directly across from each other. This will ensure equal tension is distributed between the springs.



9. Repeat process for the remaining springs. Use the spring tool, as shown above.

⚠ Warning: During spring assembly, please be careful where you place your hands other parts of your body as connector points and



11. Springs under heavy tension may require adjacent springs to be attached at every four or five holes, so the spring tension is distributed equally.



12. Attach the remaining springs until all springs are attached onto the frame.



13. Lay the cover pads on the outer edge so the springs are covered.



14. The all the cover pad's strings onto the top rail of the trampoline.



15. Proceed to **Testing the Trampoline** section of this manual before jumping on the trampoline.

5. ENCLOSURE PARTS LIST

INNER NET WITH STANDARD POLES

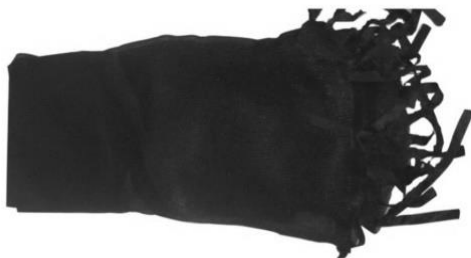
Item	Model size	55"	6'	8'	10'	12'	13'	14'	15'	16'
A	Upper pole	6	6	6	6	8	8	8	10	12
B	Lower pole	6	6	6	6	8	8	8	10	12
C	Quick clamp	12	12	12	12	16	16	16	20	24
D	Safety Enclosure	1	1	1	1	1	1	1	1	1
E	Knobe	6	6	6	6	8	8	8	10	12
F	Spanner	1	1	1	1	1	1	1	1	1



A



B



D



C



E



F

6. SAFETY ENCLOSURE ASSEMBLY

Refer to PARTS LIST for identification of parts.

WARNING

Two adults in good physical condition are required for the following assembly. For your safety, you should wear proper shoes and clothing. Failure to follow these instructions and warning may result in injury.

NOTE

Picture may vary slightly with the different trampoline models.



2. Lay out all parts prior to assembly.
We recommend that two people carry out the assembly. Now get ready for poles assembly.



3. Standard Poles Assembly:
Use the quick clamp to secure the enclosure pole to the upper hole of the leg extension and the hole of top rail's welded tube.
Use another quick clamp to secure the enclosure pole to the lower hole of the leg extension and the hole of "U" shape leg



You need use the spanner included to secure the nut for standard pole.



5. Your trampoline now looks like this.



5. Mount the knob onto the upper pole. Fit the upper pole by pushing them down to the readily assembled poles. Make sure that the opening in the knobs points outwards.



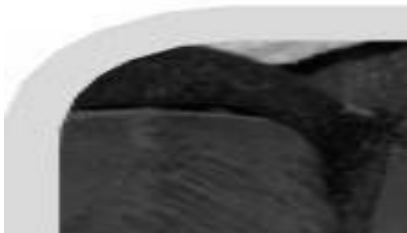
5. Your trampoline now looks like this.



6. Now you must fit the netting. Place the netting on the trampoline on the inner side of the fitted poles. The zip must be at the bottom and point outwards.



7. Open the clasp and guide the straps through the hole of the knobs. Close the clasp. Repeat with all straps.



8. Then tie the netting securely to the trampoline. Tilt the cover pad and secure the netting to the rings of the trampoline mat. Tilt the pad back in place.



9. Attach the hooks to the nearest triangle ring of the mat. If you find it difficult to attach the hooks to the triangle rings go to STEP



10. Attach the hook to the ring portion of the spring.



11. Your netting is now fully fitted. Proceed to Testing the Trampoline section of this manual before jumping on the trampoline.

7. TESTING THE TRAMPOLINE

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

1. TRAMPOLINE SAFETY CHECKS

- Using a screw driver, check if all the screws are tightly secured.
- Look underneath the trampoline and check all the springs are hooked securely to the frame and triangle rings.
- 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.

2. ENCLOSURE NET SAFETY CHECK

- Hold onto pole net jacket and check that all the enclosure poles are sturdy by shaking it.
- Check the enclosure net and pole jacket for any tearing in the stitching or material.
- Check the enclosure net zipper and entrance hooks function 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 test (above), then your trampoline has 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 assembly! Remember to abide by all the safety rules. Have fun and play safe.

8. FUNDAMENTAL BOUNCES TECHNIQUES

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

1. THE BASIC BOUNCE

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



2. THE BREAKING MANOEUVRE

- Occasionally they 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.



3. 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.



4. KNEE BOUNCE

- Start with a low controlled basic bounce.
- Sit on your knees in an upright position and use your arms to keep your balance.
- Bounce back to the basic bounce position by swinging your arms up.



5. SEAT BOUNCE

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

