

MONTAGEHANDLEIDING

(TRAMPOLINE)



TRAMPOLINE AFMETING:

- 6ft/183cm
- 8ft/244cm
- 10ft/305cm
- 12ft/366cm
- 13ft/396cm
- 14ft/427cm
- 15ft/457cm
- 16ft/487cm



AANTAL POTEN:

- 3 poten
- 4 poten
- 5 poten
- 6 poten

VEREN:

- 36 48 54 60 64 66
- 72 80 84 88 90 96
- 100 104 108 110 120 132

NEEM BIJ ONTBREKENDE OF DEFECTE ONDERDELEN CONTACT OP MET DE LEVERANCIER

Waarschuwing: wij zijn niet aansprakelijk voor eventueel letsel dat ontstaat door gebruik van de trampoline.


SLECHTS ÉÉN PERSOON TEGELIJK OP DE TRAMPOLINE

**MAXIMAAL GEWICHT GEBRUIKER:
100 KG.**

ALGEMENE VEILIGEIDSINSTRUCTIES



VOORDAT U DE TRAMPOLINE GAAT GEBRUIKEN:

Lees en begrijp alle informatie in deze handleiding. Net als bij sport en andere activiteiten bestaat er gevaar voor letsel.  om dit te vermijden onderstaande tips en veiligheidsregels op.

- Raadpleeg bij twijfel altijd een arts voordat u de trampoline gaat gebruiken.
- Controleer de trampoline altijd voor gebruik en let er dan speciaal op dat alle bouten, de springmat en de afdekking op hun plaats zitten. Gebruik de trampoline niet met ontbrekende of versleten onderdelen.
- Gebruik de trampoline alleen met het meegeleverde veiligheidsnet.
- De trampoline mag altijd maar door één persoon tegelijk worden gebruikt .
- Houd altijd voldoende toezicht op de trampoline, ongeacht het ervaringsniveau van de gebruiker.
- Stop direct met de trampoline als u zich niet goed voelt of pijnlijke spieren of gewrichten krijgt. Duizeligheid duidt op vermoeidheid en is een teken dat u moet stoppen met springen en eventueel moet gaan liggen tot het voorbij is.
- Draag bij gebruik van de trampoline geschikte kleding, bij voorkeur sportkleding en sokken. **DRAAG NOOIT SCHOENEN OP DE MAT.**
- De trampoline is voorzien van veren die het mogelijk maken om hoger te springen dan normaal op de grond, denk hieraan en spring in het begin nooit te hoog.
- Met het oog op uw veiligheid en de levensduur van de trampoline bevat de handleiding aanwijzingen voor montage, verzorging en onderhoud, alsmede waarschuwingen, veiligheidstips en een beschrijving van de juiste springtechnieken. Alle gebruikers en toezichthouders moeten deze aanwijzingen daarom hebben gelezen. Alle gebruikers moeten zich bewust zijn van hun eigen beperkingen met betrekking tot hun vaardigheden op de trampoline.
- Het veiligheidsnet is bedoeld om vallen van de trampoline te voorkomen en mag niet onnodig worden gebruikt om in te springen.
- De trampoline moet worden geplaatst op gras of op officieel goedgekeurde veiligheidsmatten.



INFORMATIE OVER HET GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE:

- **OP DE EERSTE PLAATS** moet u zich vertrouwd maken met de trampoline en begrijpen hoeveel veerkracht er ontstaat bij elke sprong. Richt uw aandacht op techniek en lichaamshouding tot u elke vaardigheid op de juiste manier beheerst.



- **VOORDAT U HOGER GAAT SPRINGEN** moet u eerst de techniek van het stoppen leren omdat dit helpt om letsel te voorkomen als u de controle verliest.
- Houd bij het landen uw knieën gebogen om te stoppen en de vering van de mat te absorberen. Zie de afbeelding links. Houd de armen uitgestrekt voor meer balans.
- Deze techniek dient om te stoppen met stuiten, bijvoorbeeld vanwege vermoeidheid, verlies van controle etc.



KOPROLLEN: DOE GEEN KOPROLLEN (achterwaarts of voorwaarts) op deze trampoline. Als het fout gaat kunt u op uw hoofd of nek landen. Dit brengt een groot risico met zich mee op een gebroken nek of rug, resulterend in verlamming of overlijden.



VREEMDE VOORWERPEN: gebruik de trampoline **NIET** als er zich onder het apparaat huisdieren, andere mensen of voorwerpen bevinden. Hierdoor vergroot u de kans op letsel. Houd **GEEN** voorwerpen in de hand en plaats **GEEN** voorwerpen op de trampoline terwijl deze in gebruik is. Plaats de trampoline **NIET** onder overhangende objecten zoals boomtakken, draden etc., omdat dit het gevaar voor letsel vergroot.



SLECHT ONDERHOUD VAN DE TRAMPOLINE: een in slechte staat verkerende trampoline vergroot het risico op letsel. Inspecteer de trampoline telkens voor gebruik op verbogen buizen, een gescheurde mat of losse of gebroken veren.



WEERSOMSTANDIGHEDEN: let op de weersomstandigheden bij het gebruik van de trampoline. Als de trampolinemat nat is kunt u uitglijden en uzelf bezeren. Ook bij teveel wind kunt u de controle verliezen.



BEPERKTE TOEGANG: als de trampoline niet in gebruik is moet de toegangsladder altijd op een veilige plaats zijn opgeborgen, zodat kinderen niet op eigen houtje de trampoline kunnen gebruiken.

TIPS VOOR MINDER RISICO OP LETSEL:



Om het risico van ongelukken te verminderen moeten "TRAMPOLINEGEBRUIKERS":

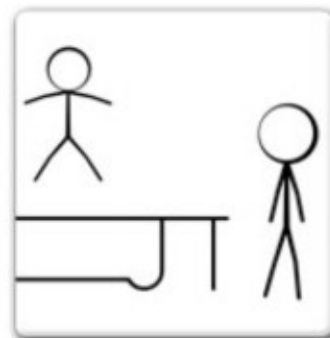
- Altijd volledige controle hebben over hun sprongen en lichaamshouding.
- Niet proberen om sprongen te maken die boven hun competentieniveau liggen.
- Hun sprongen beheersen door in het midden van de trampoline te springen en te landen.
- Altijd verticaal springen en nooit in de richting van de veren stuiten.
- Altijd contact opnemen met een professionele trampoline-instructeur alvorens andere dan basistechnieken uit te proberen.

Om het risico van ongelukken te verminderen moet de "TOEZICHTHOUDER":

- Volledige kennis hebben van alle veiligheidsregels en deze handhaven.
- Omwille van hun veiligheid de trampolinegebruikers adviseren over wat ze goed en fout doen.
- De trampolinegebruikers bewust maken van alle veiligheidswaarschuwingen.

BELANGRIJK: Als toezicht op de trampoline niet mogelijk is, moet er een methode zijn om de trampoline te beveiligen en te voorkomen dat deze wordt gebruikt zonder toezicht.

TRAMPOLINE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES: VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK VAN DE TRAMPOLINE



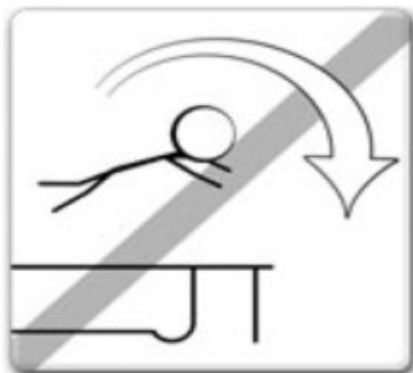
- Gebruik de trampoline niet nadat u alcohol of verdovende middelen heeft gebruikt.
- Klim de trampoline voorzichtig op en af. Spring nooit op of van de trampoline en gebruik de trampoline nooit om op of in een ander object te springen.
- Leer en herhaal altijd de basistechnieken en beheers eerst alle typen sprongen voordat u moeilijker oefeningen gaat doen.
- Buig tijdens het landen uw knieën om het stuiteren te stoppen.
- Behoud altijd de beheersing als u op de trampoline stuitert. Een beheerste sprong is een sprong waarbij u op dezelfde plaats landt als waar u bent vertrokken. Als u op enig moment denkt de beheersing te hebben verloren, stop dan direct met stuiteren.
- Spring of stuit niet of niet te hoog gedurende langere perioden. Houd uw ogen op de mat gericht om in controle te blijven. Als u dit niet doet kunt u uw evenwicht verliezen.
- Er mag altijd maar één persoon tegelijk de trampoline gebruiken.

VOORZORGSMAATREGELEN BIJ TOEZICHT OP DE TRAMPOLINE

BELANGRIJK: Maak uzelf vertrouwd met de basissprongen en veiligheidsregels. Om gevaar voor letsel te voorkomen of te verminderen moeten alle veiligheidsregels in acht worden genomen en moeten nieuwe gebruikers eerst de basistechnieken leren alvorens meer geavanceerde oefeningen te doen.

- Er moet toezicht worden gehouden op **ALLE GEBRUIKERS**, ongeacht hun vaardigheidsniveau en leeftijd.
- Gebruik de trampoline nooit als deze nat, beschadigd, vuil of versleten is. De trampoline moet voor gebruik worden geïnspecteerd.
- Houd altijd alle voorwerpen uit de buurt die tijdens gebruik van de trampoline in de weg zouden kunnen komen. Let op wat er zich boven, onder en rond de trampoline bevindt.
- De trampoline moet altijd zijn beveiligd om onbewaakt en onbevoegd gebruik te voorkomen.

ONGEVAL CLASSIFICERING & BEPALING:



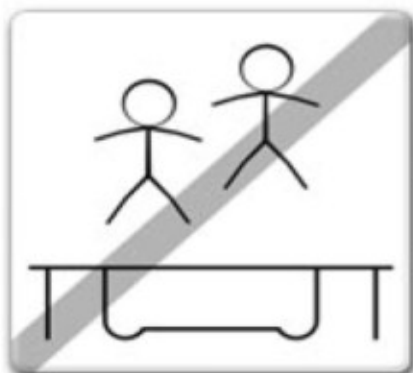
MONTEREN EN DEMONTEREN:

Wees zeer voorzichtig bij het betreden en verlaten van de trampoline. Stap NIET op de trampoline door de afdekking beet te pakken, op de veren te stappen of vanaf een object op de mat te springen (bijv. een ladder, dak, balkon). Dit is buitengewoon gevaarlijk. Verlaat de trampoline NIET door er af te springen en op de grond te landen. Kleine kinderen hebben mogelijk hulp nodig bij betreden en verlaten.



GEBUIK VAN ALCOHOL OF VERDOVENDE MIDDELEN:

Gebruik GEEN alcohol of verdovende middelen (*inclusief medicijnen die de coördinatie kunnen beïnvloeden*) tijdens het gebruik van de trampoline. Dit is buitengewoon gevaarlijk omdat hierdoor uw beoordelingsvermogen, reactietijd of algehele fysieke coördinatie nadelig kunnen worden beïnvloed



MEERDERE GEBRUIKERS:

Bij meerdere gebruikers (meer dan één persoon tegelijk op de trampoline) vergroot u de kans op letsel. Letsel kan optreden als u van de trampoline valt, de controle verliest, in botsing komt met anderen of op de veren terecht komt.



OP DE VEREN LANDEN:

Blijf tijdens het gebruik van de trampoline in het MIDDEN van de mat. Dit vermindert het risico op letsel als gevolg van landing op het verenframe. Verwijder nooit de afdekking van de veren. Spring NOOIT rechtstreeks op de verenafdekking omdat deze niet is bedoeld om iemands gewicht te dragen.



VERLIES VAN CONTROLE:

Probeer GEEN moeilijke manoeuvres voordat u de basistechnieken onder de knie hebt. Als u deze richtlijn niet opvolgt verhoogt u de kans om letsel op te lopen.

TRAMPOLINE TECHNIEKEN: BASISVAARDIGHEDEN

BASISVAARDIGHEID 1: De basis sprong



- Begin staand met de voeten zo ver uit elkaar als de schouders breed zijn, hoofd omhoog en ogen op de trampolinemat gericht.
- Zwaai de armen naar voren en omhoog boven uw hoofd in een cirkelbeweging.
- Breng armen en voeten samen in de stand "midden in de lucht" en wijs naar uw tenen.
- Land terug op de mat met de voeten zo breed als de schouders (gelijk aan uitgangspositie).
- Ga verder met de volgende oefening als u dit voldoende onder de knie hebt.

BASISVAARDIGHEID 2: The kniesprong

- Start met een lage basissprong (zie BASISVAARDIGHEID 1).
- Land op de knieën met schouderbreedte, houd de rug recht en houd de armen aan de zijkant of naar voren om balans te bewaren.
- Spring terug naar basissprongpositie door sprongmomentum te gebruiken en de armen boven het hoofd te zwaaien.
- Probeer als u dit onder de knie hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over uw hoogte.



BASISVAARDIGHEID 3: De zitsprong



- Start met een lage basissprong (BASISVAARDIGHEID 1) in de normale stand.
- Land met de benen recht vooruit, met de handen aan beide zijden van uw heupen en met rechte rug.
- Ondersteun het sprongmomentum met een druk van uw handen om terug naar de staande positie te gaan.
- Probeer als u dit onder de knie hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over uw hoogte.

BELANGRIJK: Raadpleeg alvorens aan meer geavanceerde oefeningen te beginnen eerst een trampoline-instructeur om zeker te zijn van het hoogst mogelijke veiligheidsniveau.

TRAMPOLINE TECHNIEKEN: GEAVANCEERDE VAARDIGHEDEN

GEAVANCEERDE VAARDIGHEID 1: De basissprong



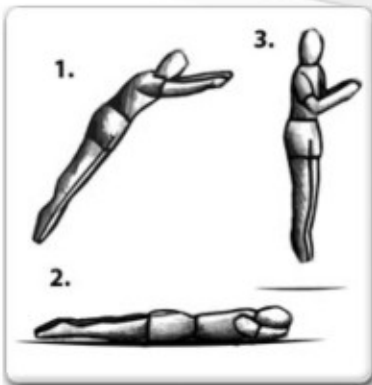
- Begin met een lage sprong (BASISVAARDIGHEID 1) in de normale stand.
- Land tegelijk op uw handen en knieën, houd de rug horizontaal t.o.v. de mat en met de handen en benen op schouderbreedte.
- Gebruik het sprongmomentum en druk u met uw handen af om terug naar de staande positie te gaan.
- Probeer als u dit onder de knie hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over uw hoogte.

GEAVANCEERDE VAARDIGHEID 2: Van handen en knieën naar buiksprong

- Land op handen en knieën tegelijk, houd de rug horizontaal t.o.v. de mat en met de handen en benen op schouderbreedte.
- Houd de rug horizontaal met de mat, strek in de lucht uw benen achter u en vouw uw armen voor uw gezicht, klaar om in een liggende positie op de mat te landen.
- Zorg dat bij het landen uw hele lichaam de mat gelijktijdig raakt.
- Druk u met uw handen terug naar de staande positie.
- Probeer als u dit onder de knie hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over uw hoogte.



GEAVANCEERDE VAARDIGHEID 3: De buiksprong



- Start met een lage basissprong (BASISVAARDIGHEID 1) in de normale stand.
- Houd de rug horizontaal met de mat, strek in de lucht uw benen achter u en vouw uw armen voor uw gezicht, klaar om in een liggende positie op de mat te landen.
- Zorg dat bij het landen uw hele lichaam de mat gelijktijdig raakt.
- Druk u met uw handen terug naar de staande positie.
- Probeer als u dit onder de knie hebt om een beetje hoger te springen, maar verlies nooit de controle over uw hoogte.

BELANGRIJK: Neem voordat u verder gaat met het leren van meer geavanceerde trampolinetechnieken eerst contact op met een gekwalificeerde en geregistreerde instructeur.

DE TRAMPOLINE MONTEREN: STAPSGEWIJZE MONTAGE

MONTAGE ALLEEN DOOR VOLWASSENEN!

- Om deze trampoline te monteren heeft u alleen onze speciale verenhaak nodig die bij het product wordt geleverd.
- Als de trampoline langere tijd niet wordt gebruikt, kan het apparaat eenvoudig worden gedemonteerd en opgeborgen.
- **Lees voordat u met de montage begint eerst de montage-instructies.**
- Raadpleeg de tabel voor onderdeelnummers en -beschrijvingen. De montage-instructies verwijzen naar deze nummers en beschrijvingen.
- Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn. Neem bij ontbrekende onderdelen contact op met de leverancier.
- **Gebruik handschoenen om tijdens het monteren uw handen tegen knellen te beschermen. Zorg dat er voldoende schone en droge ruimte is om de montage uit te voeren.**





LIJST VAN ONDERDELEN:

TRAMPOLINES MET 3 OF 4 POTEN:





Ref nummer	Onder-deelnr.	Omschrijving	Eenheid	6ft	8ft	10ft	12ft	13ft	14ft		
1	TR800	Trampolinemat, voorzien van V-ringen	stuks	1	1	1	1	1	1		
2	TR801	Verenafdekkring	stuks	1	1	1	1	1	1		
3	TR802	Toprail met pootbussen	stuks	6	6	6 of 8	8	8	8		
4	TR803	Pootvoet	stuks	3	3	3 of 4	4	4	4		
5	TR804	Verticale pootverlenging	stuks	0	0 of 6	6 of 8	8	8	8		
6	TR805	Veren	stuks	Zie instructieomslag							
7	TR806	Veiligheidsinstructieskaart	stuks	1	1	1	1	1	1		
8	TR807	Veren a ak	stuks	1	1	1	1	1	1		

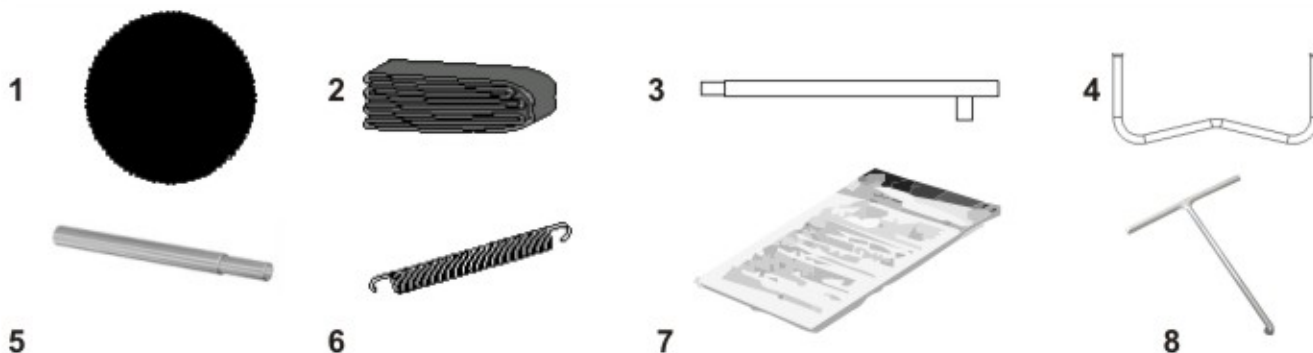
LIJST VAN ONDERDELEN:

OVERIGE ITEMS - TRAMPOLINES MET 5 POTEN:

Ref nummer	Onder-deelnr.	Omschrijving	Eenheid	10ft	12ft	13ft	14ft	15ft
1	TR800	Trampolinemat, voorzien van V-ringen	stuks	1	1	1	1	1
2	TR801	Verenafdekring	stuks	1	1	1	1	1
3	TR802	Toprail met pootbusse 	stuks	10	10	10	10	10
4	TR803	Pootvoet 	stuks	5	5	5	5	5
5	TR804	Verticale pootverlenging 	stuks	10	10	10	10	10
6	TR805	Veren	stuks	Zie instructieomslag				
7	TR806	Veiligheidsinstructieskaart	stuks	1	1	1	1	1
8	TR807	Verenh 	stuks	1	1	1	1	1

OVERIGE ITEMS - TRAMPOLINES MET 6 POTEN:

Ref nummer	Onder-deelnr.	Omschrijving	Eenheid	12ft	13ft	14ft	15ft	16ft
1	TR800	Trampolinemat, voorzien van V-ringen	stuks	1	1	1	1	1
2	TR801	Verenafdekring	stuks	1	1	1	1	1
3	TR802	Toprail met pootbusse 	stuks	12	12	12	12	12
4	TR803	Pootvoet 	stuks	6	6	6	6	6
5	TR804	Verticale pootverlenging 	stuks	12	12	12	12	12
6	TR805	Veren	stuks	Zie instructieomslag				
7	TR806	Veiligheidsinstructieskaart	stuks	1	1	1	1	1
8	TR807	Verenha 	stuks	1	1	1	1	1



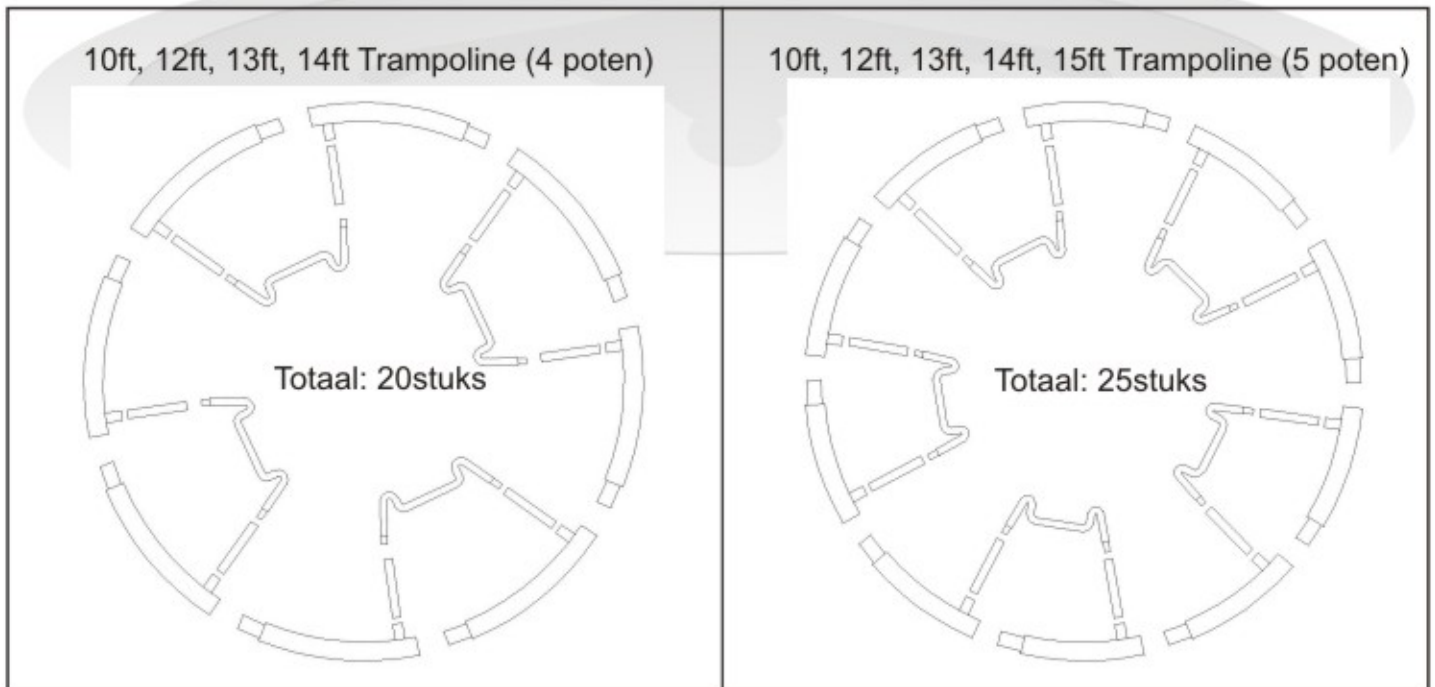
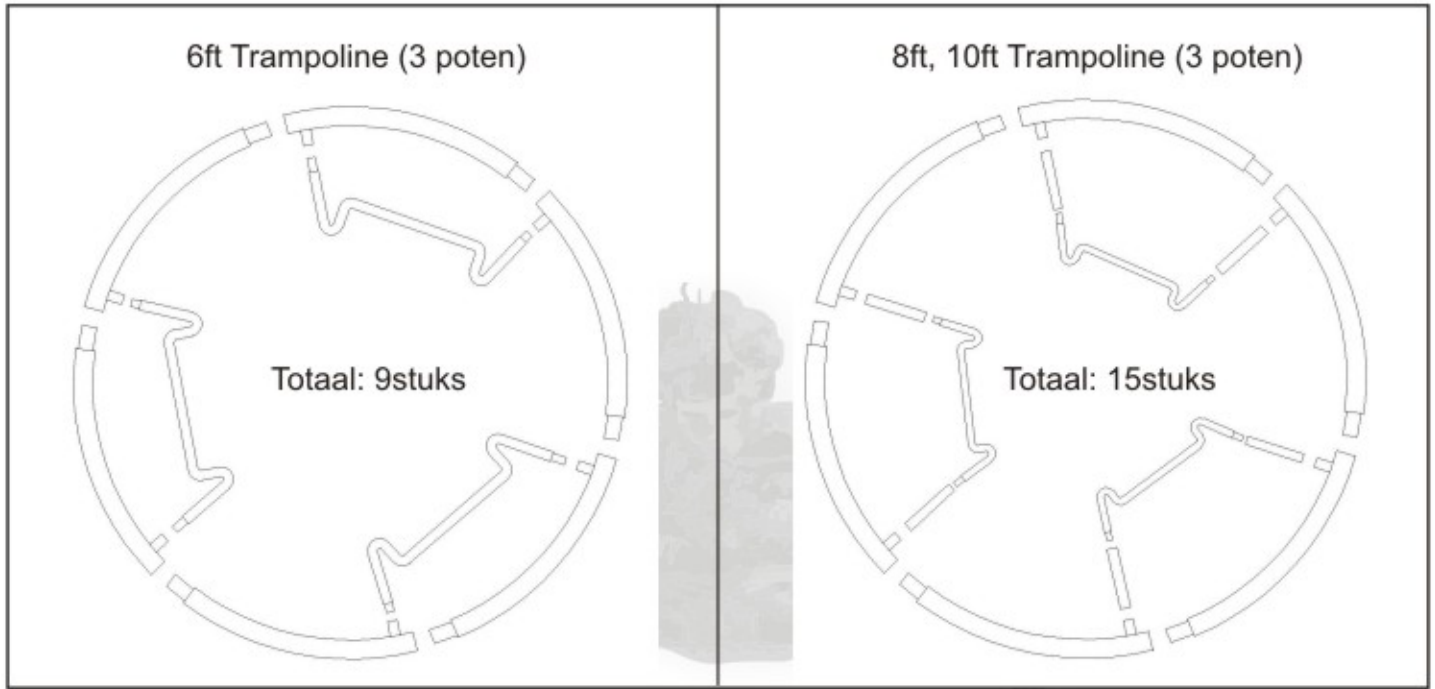
Bijgevoegd zijn de huidige specificaties en producteigenschappen. Zonder voorafgaand bericht kunnen echter te allen tijde wijzigingen worden aangebracht in apparatuur, beschikbaarheid, specificaties en eigenschappen.

HET FRAME:

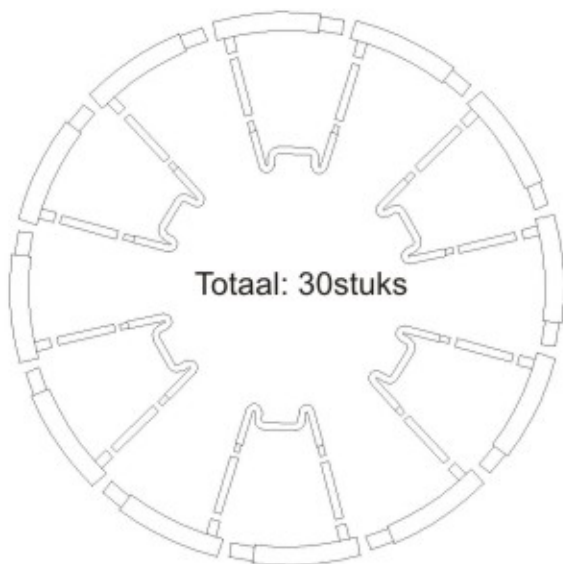
Ga aan de hand van de onderdelenlijst op de andere pagina na of alle onderdelen aanwezig zijn. Controleer eerst welk formaat trampoline u heeft gekocht en gebruik daarna de volgende afbeeldingen.

Alle "toprails met pootbus" zijn universele onderdelen en passen slechts op één manier in elkaar. Om de onderdelen met elkaar te verbinden schuift u eenvoudig het dunne einde van de buis in het gedeelte met de grotere opening.

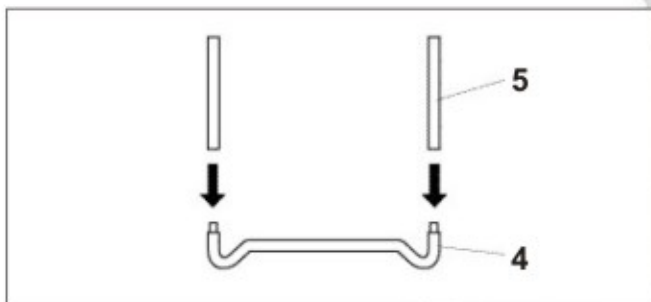
Deze verbindingen worden "verbindingspunten" genoemd.



12ft, 13ft, 14ft, 15ft, 16ft Trampoline (6 poten)

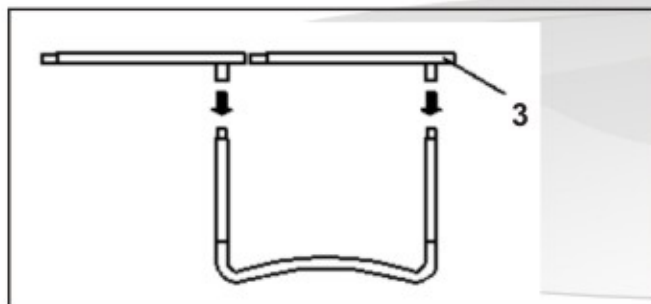


STAP 1: De steunen monteren



Schuif alle verticale posten (5) in de voetstukken (4) zoals afgebeeld

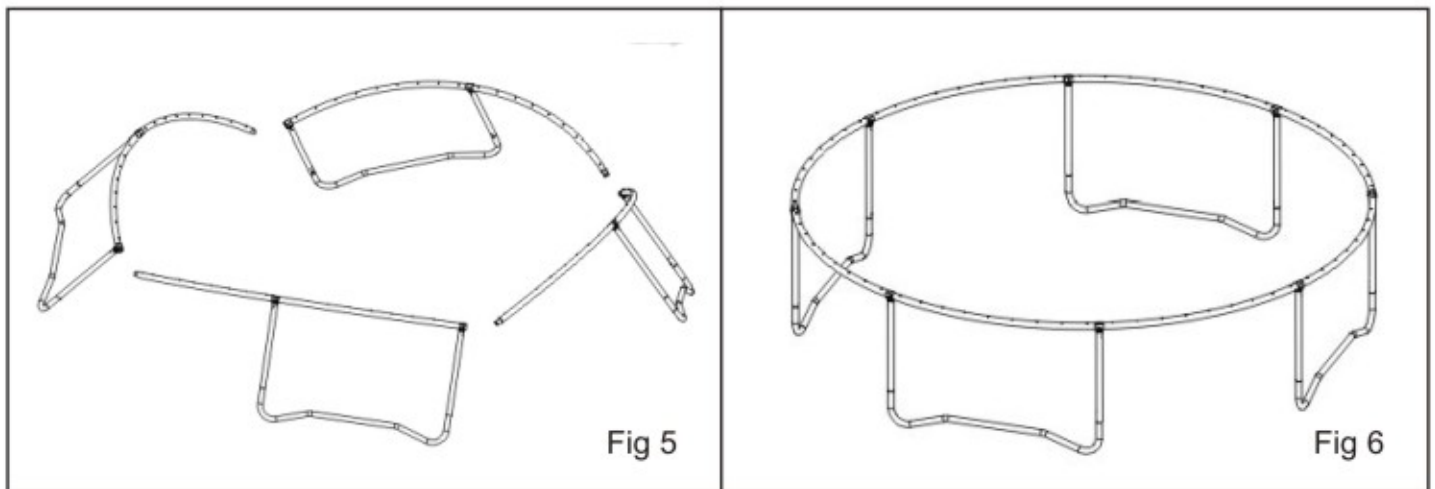
STAP 2: De top rail monteren



Op dit punt zijn twee mensen nodig voor de montage. De een zet het steunframe uit stap 1 rechtop (verticaal) en steekt een van de busjes van de top rail met busje (3) in de verticale postverbinding van het steunframe. De ander houdt het andere eind vast en steekt dat deel in het andere steunframe zoals afgebeeld. U heeft nu twee steunframes die bijeen worden gehouden door twee top rails met busjes.

STAP 3: Frame montage

Na STAP 2 ziet het geheel eruit als in figuur 5. Monteer nu met twee personen het geheel af zoals afgebeeld in figuur 6.



STAP 4: De trampolinemat monteren

Waarschuwing: Bij het monteren van de veren kunnen de verbindingpunten knelgevaar opleveren omdat de trampoline strak komt te staan. Ga daarom voorzichtig te werk bij het bevestigen van de veren aan de trampolinemat.

Bij dit onderdeel van de montage heeft u de hulp nodig van ten minste één andere persoon.

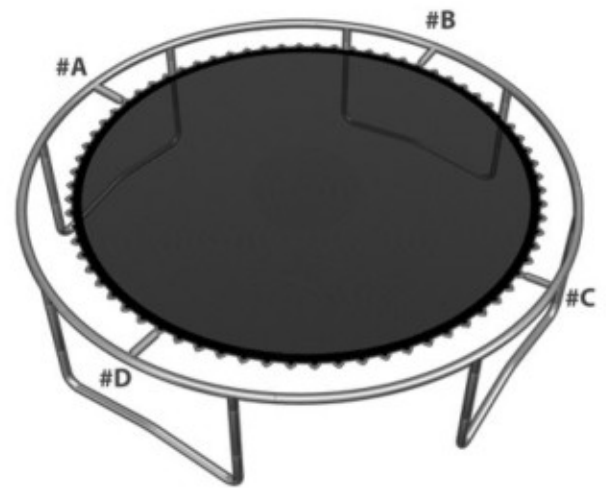


Plaats de "Trampolinemat" in het frame op de grond zoals hierboven afgebeeld.

STAP 5: De veren aan de trampolinemat bevestigen.

Monteer de veren zoals aangegeven op de tekening rechts, om de trampolinemat in alle vier de richtingen te kunnen trekken.

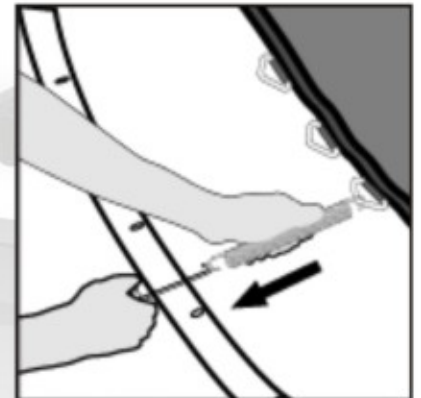
De tekening rechts toont de plaatsen van de veren om de mat op zijn plaats te houden. Zie de tabel voor de plaatsen van de veren voor de verschillende formaten trampolines.



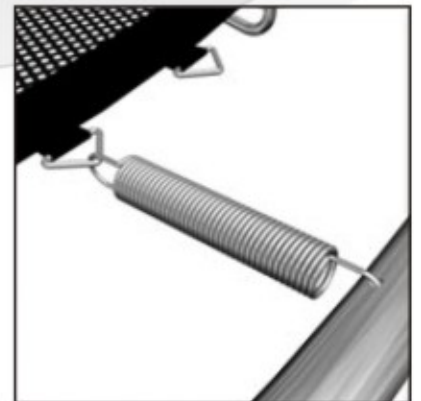
Trampoline size	#A	#B	#C	#D
8ft	1	12	24	36
10ft	1	14	28	42
12ft	1	18	36	54
13ft	1	20	40	60
14ft	1	22	44	66
15ft	1	25	50	75
16ft	1	27	54	81

DE "VERENHAAK" GEBRUIKEN:

Bevestig eerst een kant van de veer aan de lus aan de trampolinemat en gebruik de veerhaak om de andere kant van de veer vast te maken (zie bovenste tekening rechts).



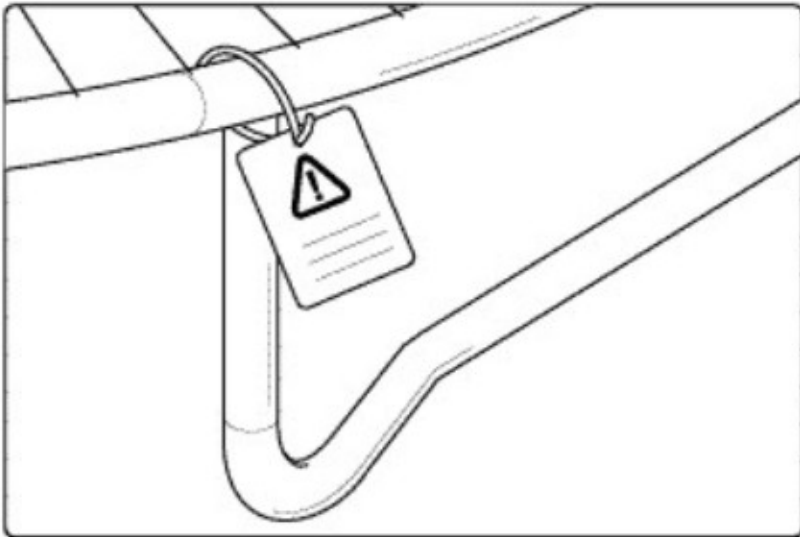
Trek aan de veerhaak tot de veer kan worden bevestigd. Herhaal dit tot alle veren zijn bevestigd.



WAARSCHUWING!! : Let op uw handen en andere lichaamsdelen bij het monteren van de veren in verband met beknellingsgevaar.

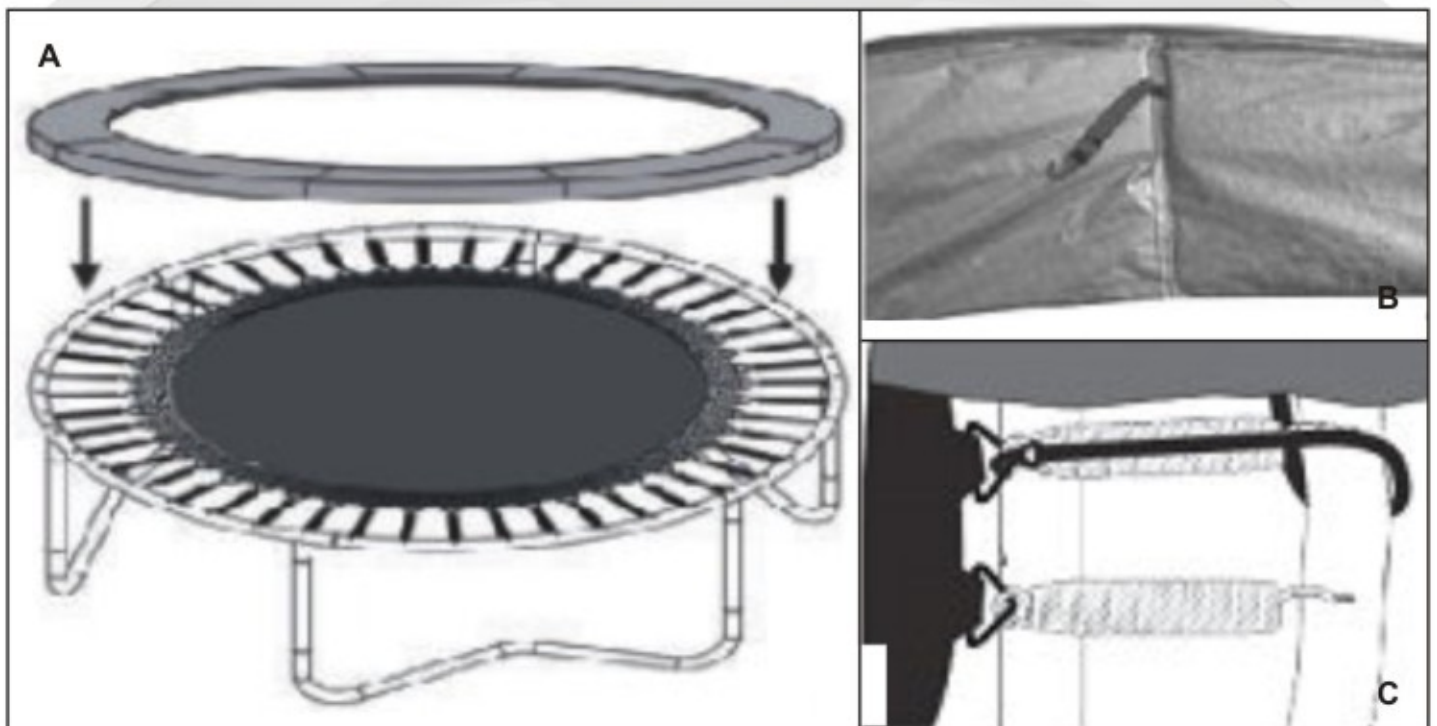
STAP 6: De veiligheidskaart bevestigen

Bevestig met de tie wrap de veiligheidskaart (7) aan de trampoline. De tie wrap moet rond de verticale frameverbinding en de top rail worden aangebracht om te voorkomen dat de kaart van de trampoline schuift.



STAP 7: De verenaafdekring monteren

- A.**
Plaats de verenaafdekring (2) over de trampoline zodat de veren en het stalen frame bedekt zijn. Controleer of de afdekring alle metalen onderdelen bedekt.
- B.**
Knoop de band aan de onderkant van de afdekring vast aan de V-ringen.
- C.**
Kies uw model afdekring.



VERZORGING EN ONDERHOUD:

Deze trampoline is ontworpen en gefabriceerd op basis van vakmanschap en kwaliteitsmaterialen. Bij goed onderhoud bestaat minder gevaar voor letsel en biedt de trampoline jarenlang springplezier. Volg onderstaande aanwijzingen op.

Deze trampoline is ontworpen voor een bepaalde gewichtsklasse en gebruiksintensiteit. Zorg altijd dat slechts één persoon tegelijk de trampoline gebruikt. Ook mag deze persoon niet meer wegen dan 100 kilo. Springers moeten sokken of gym schoenen dragen of op hun blote voeten de trampoline gebruiken. Gebruik GEEN straat- of tennisschoenen op de trampoline. Om beschadiging te voorkomen geen huisdieren op de trampolinemat toelaten. Verwijder voordat u gaat springen alle scherpe voorwerpen uit uw kleding. Scherpe voorwerpen moeten altijd uit de buurt van de trampoline worden gehouden.

Controleer de trampoline voor gebruik altijd op versleten, beschadigde of ontbrekende onderdelen. In een aantal situaties kan de kans op letsel toenemen. Let daarom op het volgende:

- Gaten of scheuren in de trampolinemat.
- Uitgezakte trampolinemat.
- Los stiksel of elke andere beschadiging van de mat.
- Gebogen of gebroken frame delen, zoals de poten
- Gebroken, ontbrekende of beschadigde veren
- Beschadigde, ontbrekende of onveilig vastgezette verenafdekking.
- Alle soorten uitsteeksels (in het bijzonder scherpe) op frame, veren of mat.

ALS SPRAKE IS VAN EEN VAN BOVENGENOEMDE SITUATIES OF ALS U DENKT DAT MOGELIJK LETSEL KAN ONTSTAAN VOOR GEBRUIKERS, DEMONTEER DE TRAMPOLINE DAN OF BEVEILIG DEZE TEGEN GEBRUIK TOT DE SITUATIE IS OPGELOST.

WINDERIGE OMSTANDIGHEDEN:

Bij veel wind kan de trampoline omver worden geblazen. Als u winderig weer verwacht moet de trampoline naar een beschutte plaats worden gebracht of worden gedemonteerd. Een andere mogelijkheid is om het bovenste, ronde deel (topframe) van de trampoline met touwen en haringen aan de grond te verankeren. Gebruik daarvoor ten minste drie (3) tuidraden. Zet niet alleen de poten van de trampoline vast aan de grond omdat de poten uit de pootbussen kunnen worden getrokken.

DE TRAMPOLINE VERPLAATSEN:

Verplaats de trampoline altijd met twee mensen. Alle verbindingpunten moeten zijn omwikkeld met weerbestendige tape, zoals duct tape. Zorg ervoor dat het frame tijdens het verplaatsen intact en wordt voorkomen dat de verbindingen los raken. Til bij het verplaatsen de trampoline een stukje op en houd hem horizontaal. Voor elk ander soort verplaatsing moet u de trampoline demonteren.