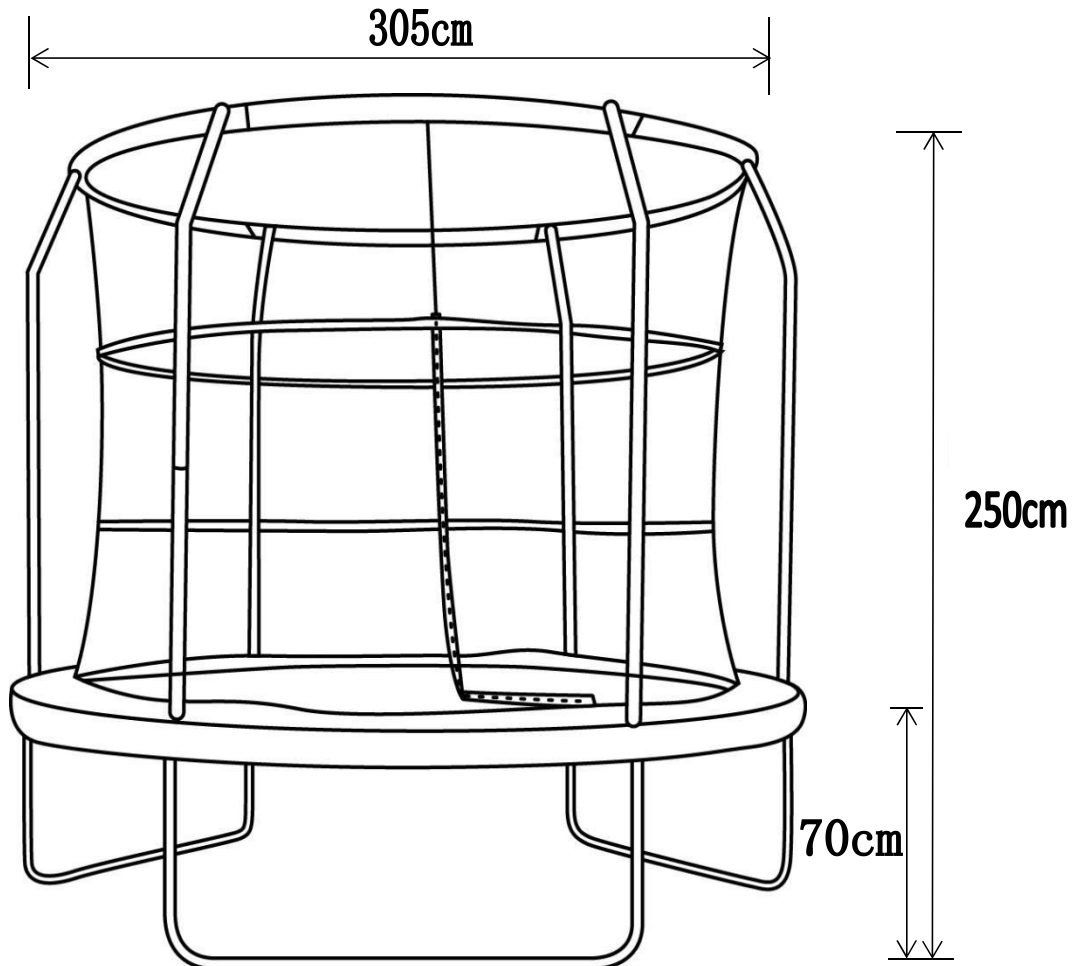




10FT Trampoline with Safety Net

Max User Weight:100kg



Model:GSD10FT-3

Smyths Toys item number : 182655

Smyths Toys HQ UC / Smyths Toys EU HQ UC
Lyrr Building 1, Mervue Business Park, Galway, Ireland, H91K4HV
Lyndale Business Park, Newcastle under Lyme, UK, ST5 9QH.

Please retain this information.

Conserver ces informations.





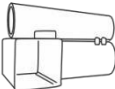












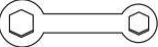
Bitte diese Informationen aufbewahren.

Bewaar deze informatie.

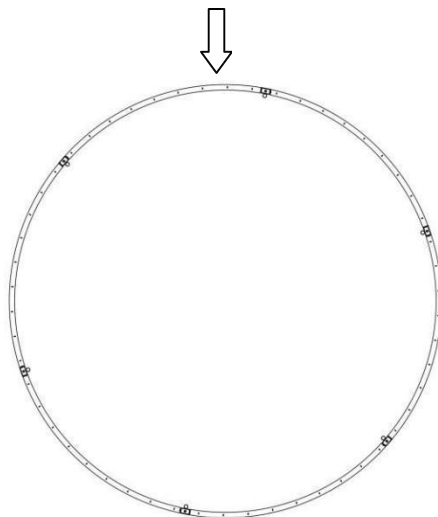
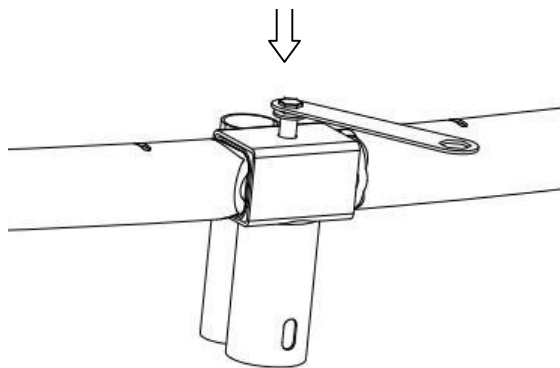
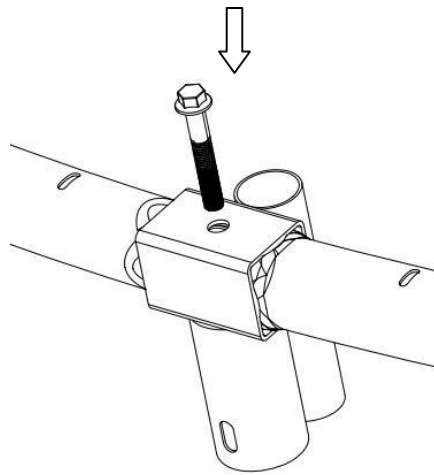
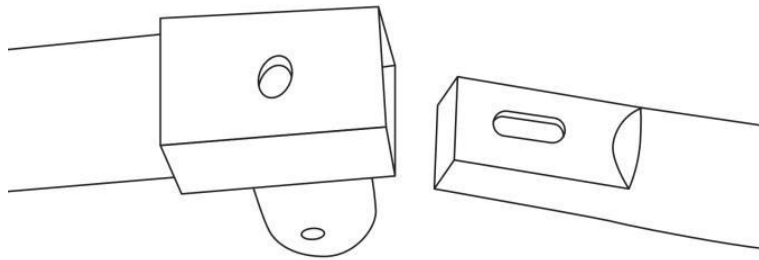
Conserver esta información.



Parts List (Trampoline & net)

1		x1		A		X6
2		x1		B		X6
3		X6		C		X6
4		X6		D		X6
5		X3		E		X6
6		X6		F		X1
7		X6		G		x1
8		X6				
9		X54				
10		X1				
11		X1				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Connect both ends of the Top Rail by attaching to the T-Section (Part 3). Secure all 3 parts by screwing. Once you have created 3 groups, place them on a safe and flat floor as shown.

FR

Connectez les deux extrémités du Top Rail en vous attachant à la section T (partie 3). Sécurisez les 3 parties en vissant. Une fois que vous avez créé 3 groupes, placez-les sur un plancher sûr et plat comme indiqué.

DE

Verbinden Sie beide Enden der Oberschiene, indem Sie sie an den T-Abschnitt (Teil 3) anbringen. Sichern Sie alle 3 Teile durch Schrauben. Sobald Sie 3 Gruppen erstellt haben, legen Sie sie auf einem sicheren und flachen Boden, wie gezeigt.

ES

Conecte ambos extremos del carril superior acoplándolo a la sección T (Parte 3). Asegure las 3 piezas atornillando. Una vez que haya creado 3 grupos, colóquelos en un piso seguro y plano como se muestra.

NL

Verbind beide uiteinden van de bovenste Rail door te bevestigen aan de T-sectie (deel 3). Beveilig alle 3 onderdelen door te schroeven. Zodra u 3 groepen hebt gemaakt, plaatst u ze op een veilige en vlakke vloer zoals afgebeeld.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

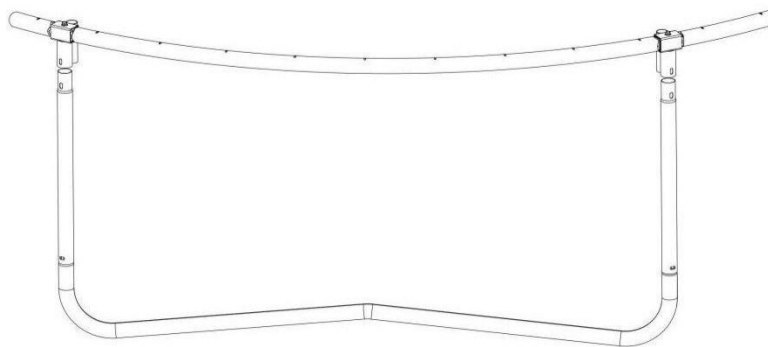
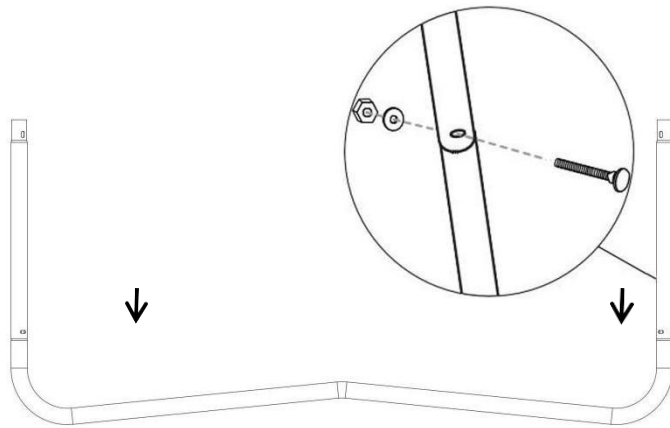
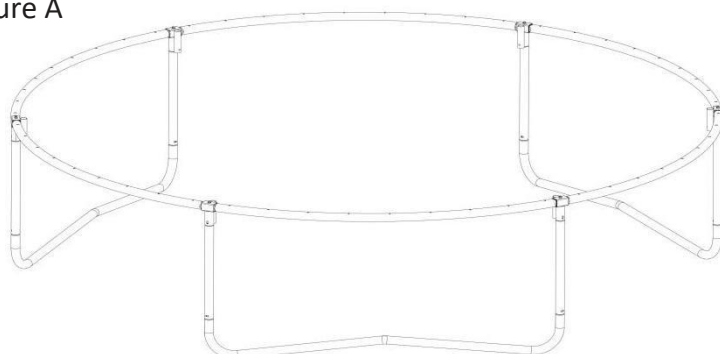


Figure A



EN

Use the Screw (Part 7/8/9) with a screwdriver to secure the Leg Extension to the U Shaped Leg. Place the U-Shaped Legs (Part 5) on top of the extensions. The Frame of the trampoline should look like the illustration shown in Figure A

FR

Utilisez la vis (Partie 7/8/9) avec un tournevis pour fixer l'extension de jambe à la jambe en forme de U. Place les jambes en forme de U (Partie 5) sur le dessus des extensions. Le cadre du trampoline doit ressembler à l'illustration montrée dans la figure A

DE

Verwenden Sie die Schraube (Teil 7/8/9) mit einem Schraubendreher, um die Beinverlängerung zum U Shaped Leg zu sichern. Platzieren Sie die U-förmigen Beine (Teil 5) auf den Verlängerungen. Der Rahmen des Trampolins sollte wie die Abbildung in

Abbildung A aussehen

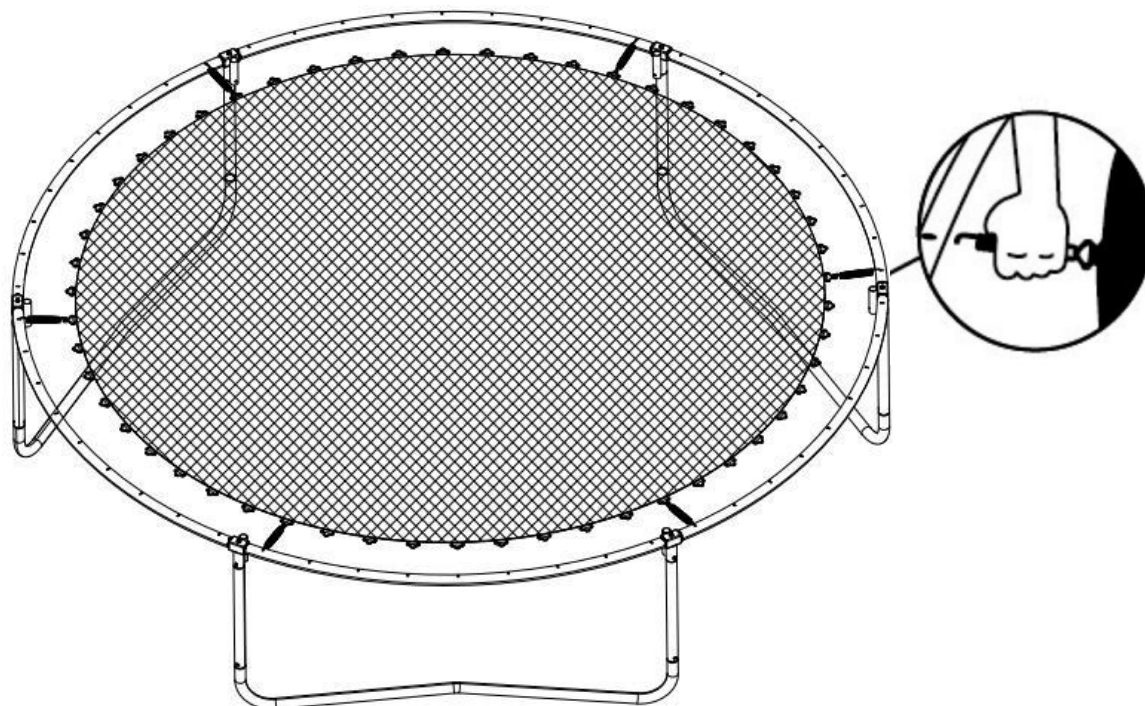
ES

Utilice el tornillo (Parte 7/8/9) con un destornillador para fijar la extensión de la pierna a la pierna en forma de U. Coloque las patas en forma de U (Parte 5) en la parte superior de las extensiones. El marco del trampolín debe parecerse a la ilustración que se muestra en la figura A

NL

Gebruik de schroef (deel 7/8/9) met een schroevendraaier om de been uitbreiding aan de U-vormige poot vast te zetten. plaats de U-vormige poten (deel 5) bovenop de verlengingen. Het frame van de trampoline moet eruit zien als de afbeelding in figuur A

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Place the Jumping Mat (Part 1) in the middle of the frame and unfold it completely. Put 1 spring beside each T-section. In order to insert the spring properly, hook the curved end to the V-ring of the jumping Mat. Then, pull on the Long Round end with the T-Hook until it is attached on one of the corresponding openings of the Top Rail.

FR

Placez le tapis de saut (partie 1) au milieu du cadre et dépliez-le complètement. Mettez 1 ressort à côté de chaque T-section. In afin d'insérer le ressort correctement, crocheter l'extrémité courbe à l'anneau en V du tapis de saut. Ensuite, tirez sur l'extrémité Long Round avec le T-Hook jusqu'à ce qu'il soit fixé sur l'une des ouvertures correspondantes du Top Rail.

DE

Platzieren Sie die Jumping Matte (Teil 1) in der Mitte des Rahmens und entfalten Sie sie vollständig. Legen Sie 1 Feder neben jede T-section. In, um die Feder richtig einzulegen, haken Sie das gekrümmte Ende an den V-Ring der springenden Matte. Ziehen Sie dann mit dem T-Hook am Langen Rundenende, bis er an einer der entsprechenden Öffnungen der Top Rail befestigt ist.

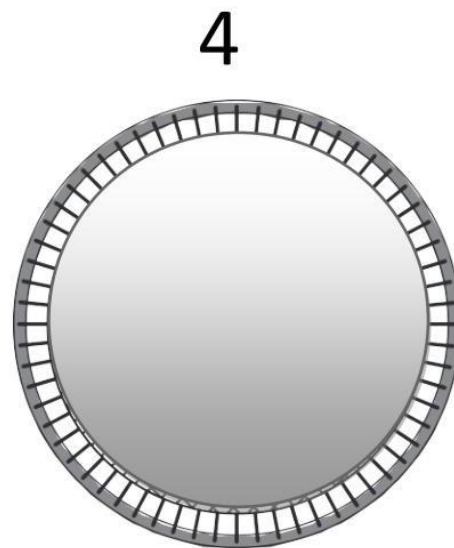
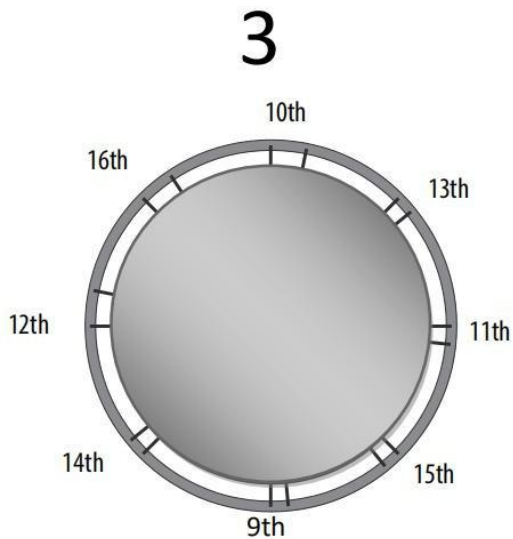
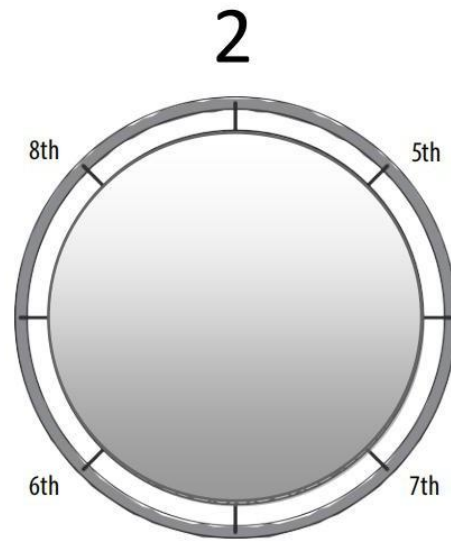
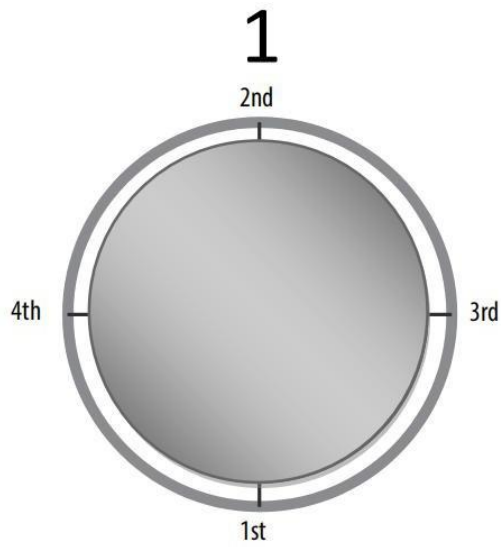
ES

Coloque la alfombra de salto (Parte 1) en el centro del marco y despliébela por completo. Ponga 1 resorte al lado de cada T-section. In orden para insertar el resorte correctamente, enganche el extremo curvo al anillo en V de la alfombra de salto. A continuación, tire del extremo Round largo con el T-Hook hasta que esté unido en una de las aberturas correspondientes del carril superior.

NL

Plaats de springmat (deel 1) in het midden van het frame en ontvouw hem volledig. Zet 1 veer naast elke T-section. In orde om de veer goed in te steken, haak het gebogen uiteinde op de V-ring van de Spring mat. Trek vervolgens aan de lange ronde kant met de T-haak totdat deze op een van de bijbehorende openingen van de bovenste rail is bevestigd.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Please add the springs in order as per the below images. Do not insert the springs at random.

FR

Veillez ajouter les ressorts dans l'ordre selon les images ci-dessous. N'insérez pas les ressorts au hasard

DE

Bitte fügen Sie die Federn in der Reihenfolge wie auf den folgenden Bildern hinzu. Setzen Sie die Federn nicht zufällig ein

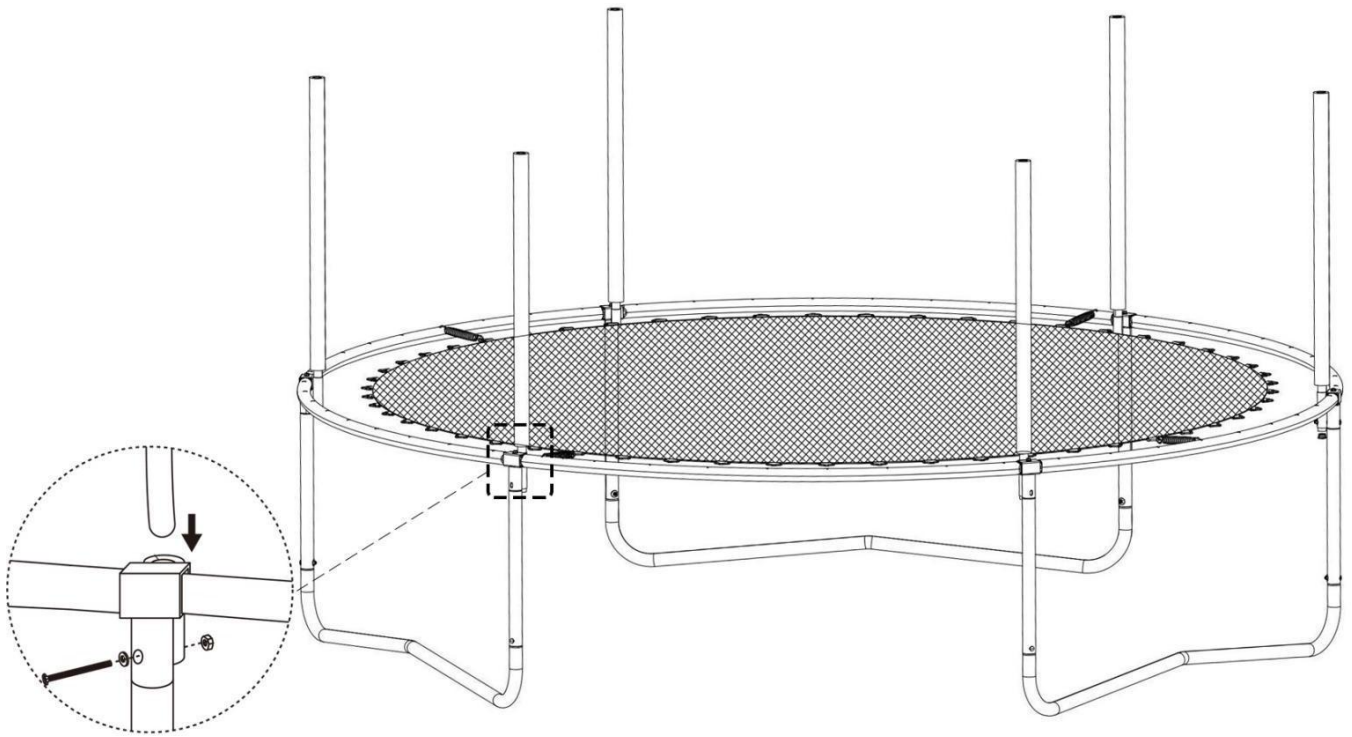
ES

Por favor, agregue los muelles en orden según las siguientes imágenes. No inserte los muelles al azar.

NL

Gelieve de veren in volgorde van de onderstaande afbeeldingen toe te voegen. De veren niet in het wilde weg inbrengen

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Position the enclosure poles as shown above. Use bolt (Part7/8/9) to fix connectors T -B.

FR

Disposez les montants du filet de protection comme ci-dessus. Fixer les connecteurs T - B avec les boulons(partie7/8/9)

DE

Positionieren Sie die Gehäusestangen wie oben gezeigt. Verwenden Sie Schraube (Teil7/8/9), um Die Anschlüsse T -B zu fixieren.

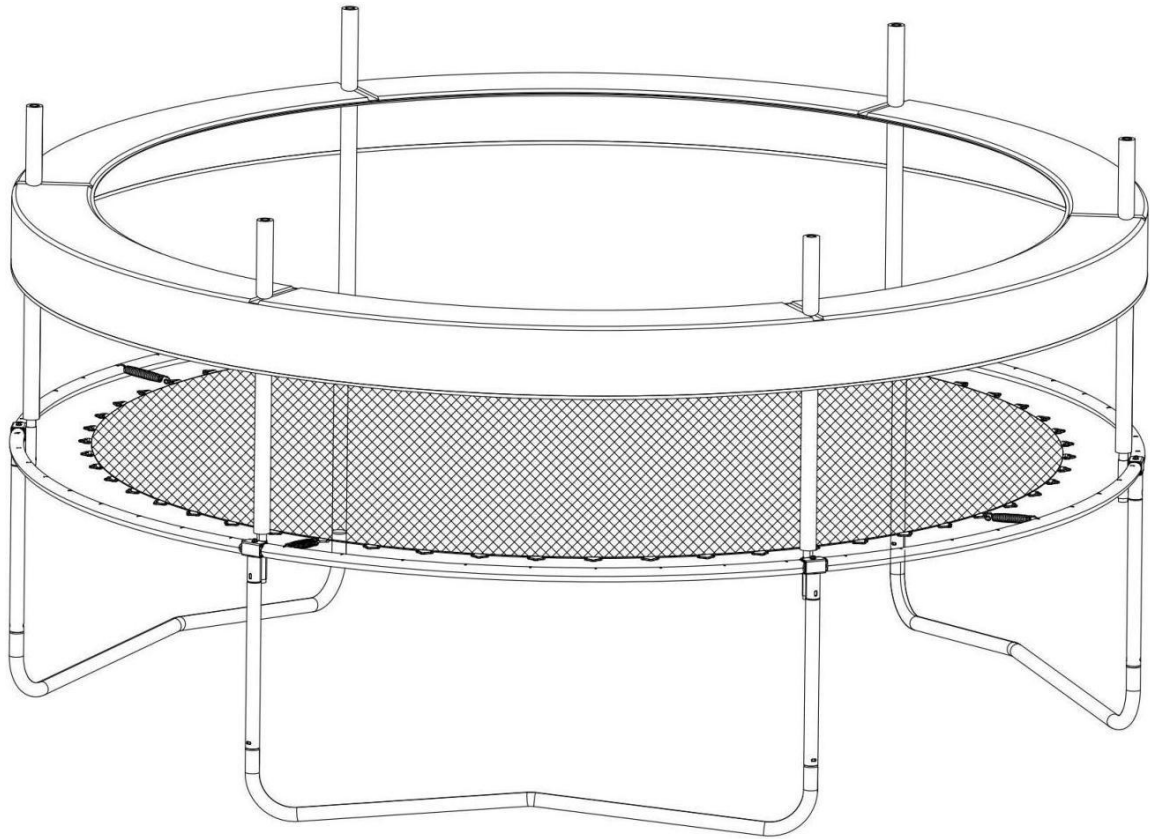
ES

Disponga los montantes de la red de protección como se indica arriba. Fije los conectores T-B con los tornillos(Parte7/8/9)

NL

Schik de poten voor het veiligheidsnet zoals in het schema hierboven. Bevestig de T -B connectors met behulp van de bouten (deel7/8/9)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Unfold the Frame Pad (Part 2) and place it on top of the Top Rail and springs. The skirt of the Frame Pad must cover the Top Rails completely to avoid injury.

FR

Dépliez le Frame Pad (Partie 2) et placez-le au-dessus du Top Rail et des ressorts. La jupe du frame Pad doit couvrir complètement les rails supérieurs pour éviter les blessures.

DE

Entfalten Sie das Frame Pad (Teil 2) und legen Sie es auf die Top Rail und Federn. Der Rock des Frame Pads muss die Top Rails vollständig abdecken, um Verletzungen zu vermeiden.

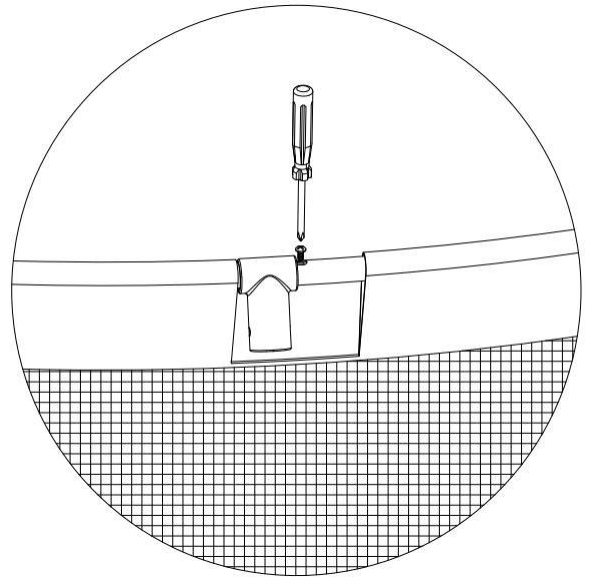
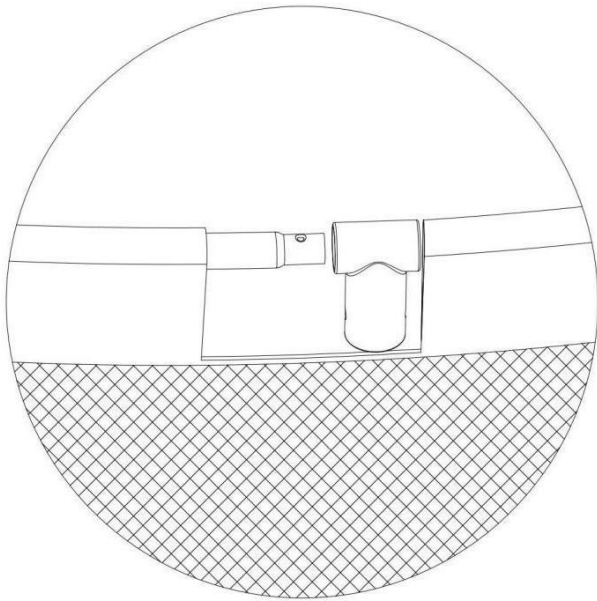
ES

Despliegue el Frame Pad (Parte 2) y colóquelo en la parte superior del riel superior y los muelles. La falda de la almohadilla de marco debe cubrir los rieles superiores completamente para evitar lesiones.

NL

Vouw het frame pad (deel 2) uit en plaats het bovenop De top Rail en veren. De rok van het frame pad moet de bovenste rails volledig bedekken om letsel te voorkomen.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Insert and assemble the different pieces in the upper part of the netting .

Please follow the assembling steps and make sure that the zipper is properly placed outside.

FR

Insérer et assembler les différentes pièces dans la partie supérieure du filet.

S'il vous plaît suivre les étapes d'assemblage et assurez-vous que la fermeture éclair est correctement placée à l'extérieur.

DE

Legen Sie die verschiedenen Teile im oberen Teil des Netzes ein und montieren Sie sie.

Bitte folgen Sie den Montageschritten und stellen Sie sicher, dass der Reißverschluss direkt außen platziert ist.

ES

Inserte y ensamble las diferentes piezas en la parte superior de la red.

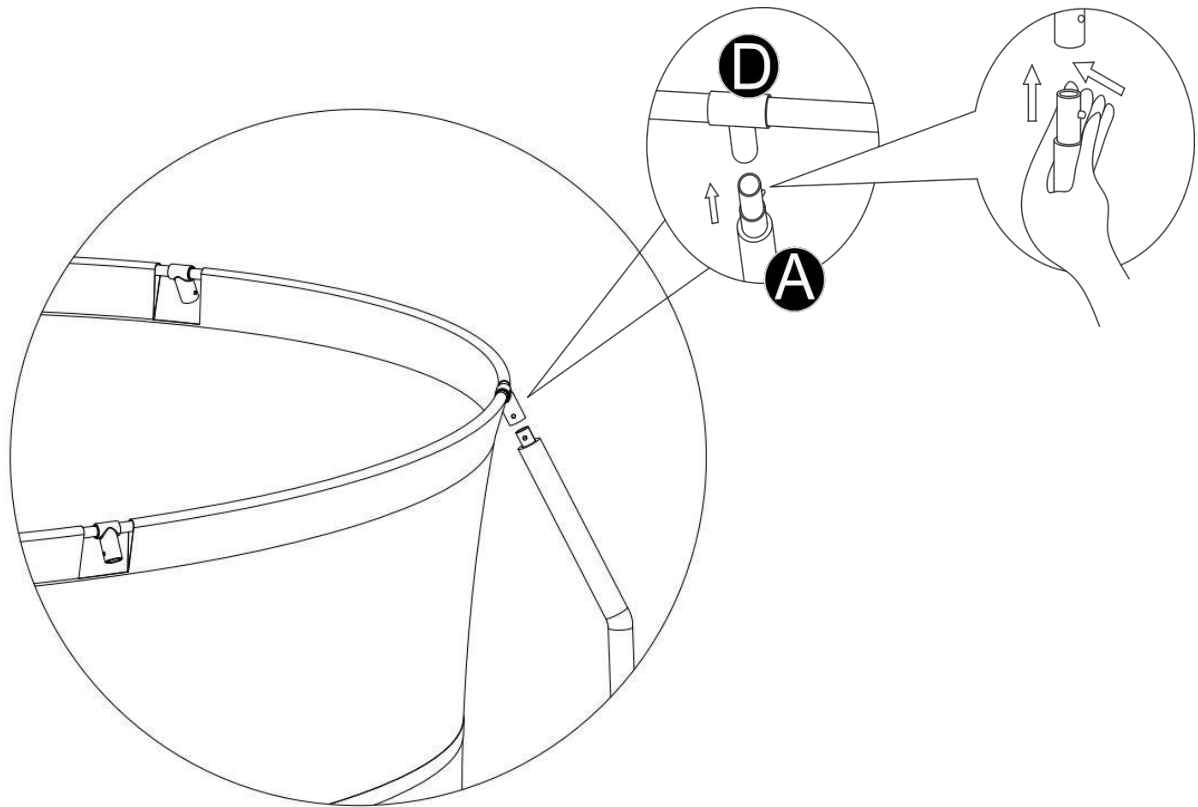
Por favor, seleccione los escalones de montaje y asegúrese de que la cremallera esté colocada correctamente en el exterior.

NL

Plaats en monteer de verschillende stukken in het bovenste deel van de netting.

Gelieve volgen de montage stappen en zorg ervoor dat de rits correct is geplaatst buiten.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Snap and click all Enclosure Pole caps to the Curved Enclosure Pole. The button must be pushed down, and you will hear a click once successfully attached.

FR

Cliquez et cliquez sur toutes les casquettes de pôle d'enceinte pour atteindre le pôle d'enceinte courbé. Le bouton doit être poussé vers le bas, et vous entendrez un clic une fois joint avec succès.

DE

Fangen und klicken Sie auf alle Enclosure Pole-Kappen zum gebogenen Gehäusepol. Die Taste muss nach unten gedrückt werden, und Sie hören einen Klick, sobald erfolgreich angefügt.

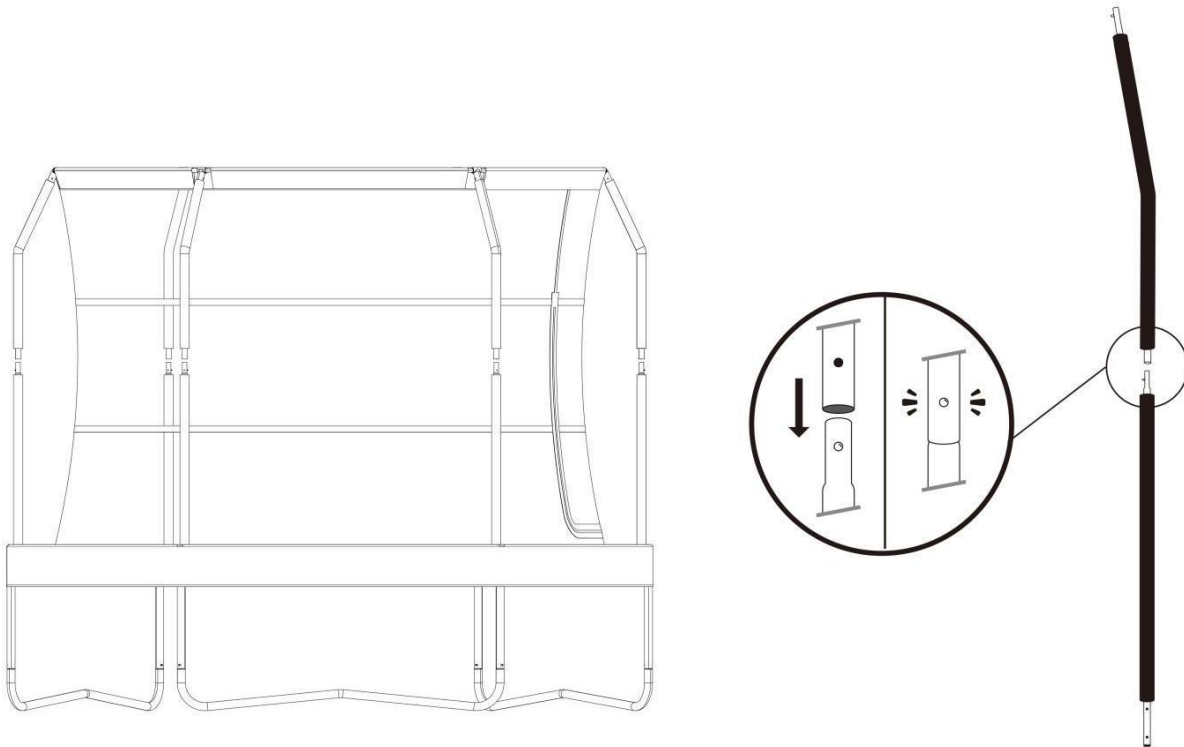
ES

Ajuste y haga clic en todas las tapas del polo de carcasa hasta el polo de carcasa curva. El botón debe ser empujado hacia abajo, y escuchará un clic una vez conectado con éxito.

NL

Klik op alle behuizings paal doppen op de gebogen behuizings paal. De knop moet omlaag worden gedrukt en u hoort een klik zodra deze is bevestigd.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

Connect the Straight Enclosure Poles and Curved Enclosure Poles using the Snap and Click mechanism. Button must be pushed down, and you will hear a click once successfully attached. You will have 6 completed Enclosure Poles.

FR

Connectez les pôles d'enceinte droite et les pôles d'enceinte courbés à l'aide du mécanisme Snap et Click. Bouton doit être poussé vers le bas, et vous entendrez un clic une fois joint avec succès. Vous aurez 6 pôles d'enceinte terminés.

DE

Verbinden Sie die geraden Gehäusepole und gekrümmten Gehäusepole mit dem Snap- und Click-Mechanismus. Die Taste muss gedrückt werden, und Sie hören einen Klick, sobald Sie erfolgreich angefügt wurden. Sie haben 6 abgeschlossene Gehäusepole.

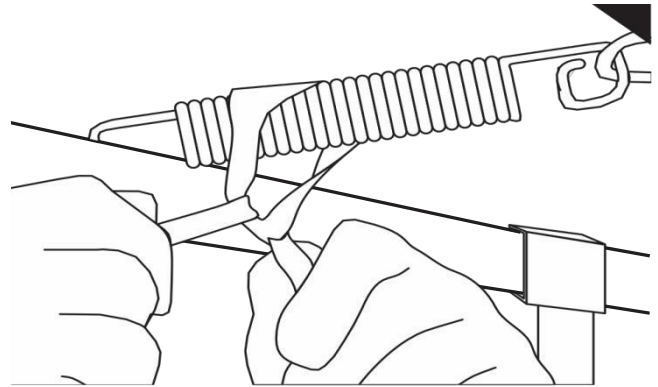
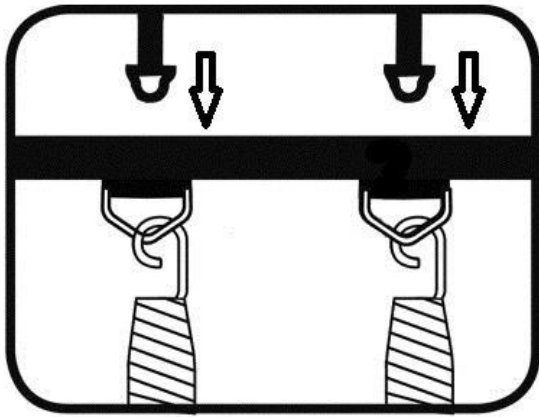
ES

Conecte los polos rectos de la carcasa y los polos de la carcasa curva con el mecanismo Snap and Click. Botón debe ser presionado hacia abajo, y escuchará un clic una vez conectado con éxito. Tendrás 6 polos de gabinete completados.

NL

Sluit de rechte behuizings palen en gebogen behuizings stangen aan met het klikmechanisme. Knop moet omlaag worden gedruwd, en je hoort een klik eenmaal succesvol bevestigd. Je hebt 6 voltooide behuizings palen.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



EN

To keep the net attached to the Jumping Mat, fasten the hooks at the V-Ring as shown. Continue to do this until all hooks on the enclosure are attached in this way. Find all the bottom connecting straps of the trampoline frame pad and secure them by tying them in a knot on to the top rails to avoid moving or shuffling when jumping on the trampoline.

FR

Pour garder le filet attaché au tapis de saut, attachez les crochets au V-Ring comme indiqué. Continuez à le faire jusqu'à ce que tous les crochets sur l'enceinte sont attachés de cette façon. Trouvez toutes les sangles de connexion de fond de la garniture de cadre de trampoline et fixez-les en les attachant dans un nœud sur les rails supérieurs pour éviter de se déplacer ou de mélanger en sautant sur le trampoline.

DE

Um das Netz an der Jumping Mat zu befestigen, befestigen Sie die Haken am V-Ring wie gezeigt. Fahren Sie damit fort, bis alle Haken am Gehäuse auf diese Weise befestigt sind. Finden Sie alle unteren Verbindungsgurte des Trampolinrahmenpads und sichern Sie sie, indem Sie sie in einem Knoten an den oberen Schienen befestigen, um zu vermeiden, dass sie sich beim Springen auf dem Trampolin bewegen oder mischen.

ES

Para mantener la red unida a la alfombra de salto, apriete los ganchos en el anillo en V como se muestra. Continúe haciendo esto hasta que todos los ganchos en el gabinete estén conectados de esta manera. Encuentra todas las correas de conexión inferiores de la almohadilla del marco del trampolín y apóyalas atarlas en un nudo en los rieles superiores para evitar moverse o barajar al saltar en el trampolín.

NL

Om het net bevestigd aan de Spring mat te houden, bevestig je de haken aan de V-ring zoals afgebeeld. Blijf dit doen totdat alle haken op de behuizing op deze manier zijn bevestigd. Vind alle onderste verbindings riemen van het trampoline frame pad en bevestig ze door ze in een niet op de bovenste rails te binden om te voorkomen dat ze bewegen of schudden als je op de trampoline springt.

English

Warnings

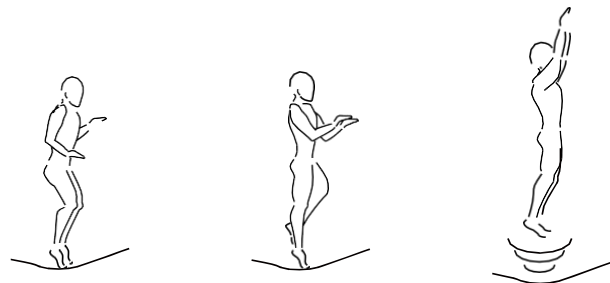
Warning! Max 100 kg. Only for domestic and outdoor use. The trampoline shall be assembled by an adult in accordance with the assembly instructions and thereafter checked before the first use. Only one user. Collision hazard. Always close the net opening before jumping. Jump without shoes. Do not use the mat when it is wet. Empty pockets and hands before jumping. Always jump in the middle of the mat. Do not eat while jumping. Do not exit by a jump. Limit the time of continuous usage (make regular stops). Do not use in strong wind conditions and secure the trampoline. The trampoline is not intended to be buried into the ground. Not suitable for children under 3 years old. Small parts. Choking Hazard. No somersaults. Adult assembly required. The net should be replaced every year. Always check your trampoline before use, paying specific attention to all the bolts, jump mat and pads position. Don't use if any parts are missing or look like they show wear and tear. Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel dizzy. The safety enclosure is there to prevent the user falling off the trampoline, and is not to be jumped into unnecessarily. Trampoline should be assembled on grass or BSI approved safety matting. Place the trampoline on a level surface at least 2m from any structure or obstruction such as a fence, garage, house, overhanging branches, laundry lines or electrical wires. Modifications made by the consumer to the original trampoline (e.g. the adding of an accessory) shall be carried out according to the instructions of the manufacturer. Trampolines shall neither be installed over concrete, asphalt or any other hard surface nor at proximity of other conflicting installations (e.g. padding pools, swings, slides, climbing frames);

JUMPS

You must master the basic jump and the stopping technique before trying any other jump.

BASIC JUMP

1. Start in an upright position, feet shoulder-width apart, head straight and eyes focused on trampoline mat.
2. Swing the arms back and forth in a circular motion.
3. Jump by pushing down on your toes.
4. Keep your feet slightly apart as you land.
5. To stop, bend your knees as your feet come into contact with the trampoline.



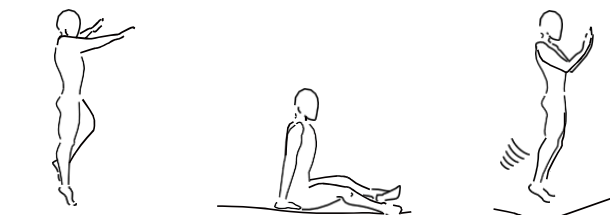
KNEE JUMP

1. Begin with a basic jump.
2. Land on your knees, keeping your back straight.
3. Use your arms to help you balance.
4. Return to basic jump position.



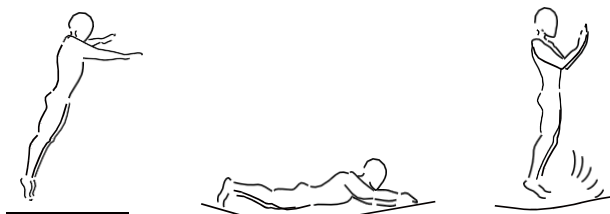
SEAT DROP

1. Land in a seated position.
2. Place hands on the trampoline surface, next to your hips.
3. Using your hands, push yourself up to standing position.



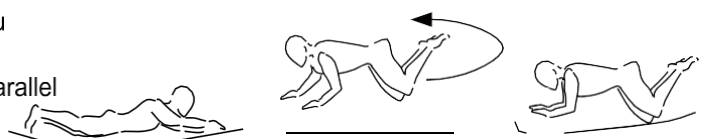
FRONT DROP

1. Begin with a small jump.
2. Land on your stomach with your hands stretched out in front of you.
3. Push into your arms to return to standing position.



180° TWIST

1. Start by performing a front drop.
2. Push with your left hand and arm, or right (depending which side you want to turn).
3. Keep head and shoulders facing in the same direction and body parallel to trampoline surface.
4. Land in an inclined position and then return to standing position by pushing with your hands and arms.



English

MAINTENANCE

The checks specified below should be carried out at the start of every season and at regular intervals during the season. Failure to carry out such checks may result in serious injury.

1. Checked that the bolts are correctly screwed and re-screw if necessary.
2. Check that the springs are intact and cannot come unhooked when jumping.
3. Check that the circular protective pad covers the spring.
4. Check that the bolt and edge protection caps are in place and replace if necessary.
5. Check the cord used to secure the net. Danger of suffocation.
6. Check that the net, trampoline mat and all protective elements are in good condition and capable of supporting the user's weight. Sun, rain, snow and extreme temperatures may reduce lifespan of trampoline component parts. Replace them, if necessary.
7. Strong winds can cause your trampoline to fly away. In such conditions, you should secure your trampoline by removing the bounce mat and the net to reduce wind factor. A ground anchoring system advised by an outdoor equipment specialist can also reduce the risk.
8. In some countries, during winter, snow and extreme cold can damage your trampoline. We recommend that you dismantle the net, trampoline mat and protective elements and store them indoors.
9. Replace the net, trampoline mat and protective elements every 1 year.
10. Any defective parts must be replaced in accordance with the manufacturer's instructions.
11. For details on how to contact the after-sales service team, please consult last page user's guide.

MOVING AND TRANSPORTATION

1. A minimum of 2 people is required to move the trampoline. Position yourselves around the trampoline, gently lift structure and move to desired location.
2. The trampoline must be fully dismantled if transported by car, over a longer distance. Check the assembly instructions and follow each step, starting at the end. Removing springs is a delicate operation which must only be carried out using the tool provided.

Mises en garde

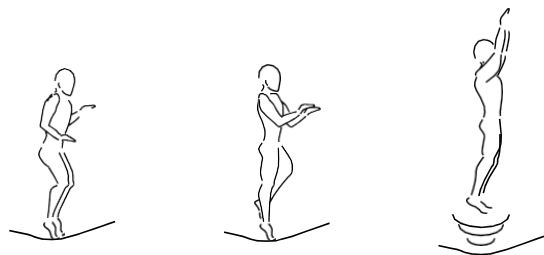
Attention ! Poids max. 100 kg. Réservé uniquement à un usage domestique en plein air. Nécessite un montage par un adulte, conformément aux instructions. Vérifiez la conformité avec les instructions avant toute utilisation. Attention ! Un seul utilisateur à la fois. Risque de collision. Toujours refermer l'ouverture du filet avant utilisation. Sautez sans chaussures. N'utilisez pas le tapis de saut s'il est mouillé. Retirez tout objet du trampoline avant de l'utiliser. Sautez toujours au milieu du tapis. Ne mangez pas en sautant. Ne sortez pas du trampoline en sautant. Faites régulièrement des pauses. En cas de vent violent, ne pas utiliser le trampoline et réduire sa prise au vent. Le trampoline n'est pas conçu pour être enfoui dans le sol. Ne convient pas à des enfants de moins de 3 ans. Comporte de petits composants. Risque d'étouffement. N'effectuez pas de sauts périlleux. Le filet doit être remplacé tous les ans. Vérifiez toujours l'état de votre trampoline avant de l'utiliser, en prêtant particulièrement attention aux écrous, au tapis de saut et à la position des coussins de protection. Ne pas utiliser le trampoline si des pièces manquent ou si elles montrent des signes d'usure. Arrêtez immédiatement d'utiliser le trampoline en cas de malaise ou de douleur articulaire ou musculaire. Le vertige est un signe de fatigue. En cas de vertige, cessez de sauter et allongez-vous par terre. Le filet de sécurité est conçu pour empêcher l'utilisateur de tomber du trampoline, mais il n'est pas fait pour amortir un saut intentionnel. Le trampoline doit être monté sur une sol herbeux ou sur des tapis de sécurité respectant des normes approuvées par la BSI (British Standard Institution).

SAUTS

Vous devez maîtriser le saut de base et les techniques d'arrêt avant de tenter tout autre saut.

SAUT DE BASE

- 1 - Commencez en position debout, les pieds à hauteur des épaules, tête droite et yeux fixés sur le tapis de saut.
2. Balancez vos bras d'avant en arrière en décrivant un mouvement circulaire.
3. Sautez en poussant sur vos orteils.
4. Gardez vos pieds légèrement écartés lorsque vous retombez.
5. Pour vous arrêter, pliez vos genoux dès que vos pieds touchent le trampoline



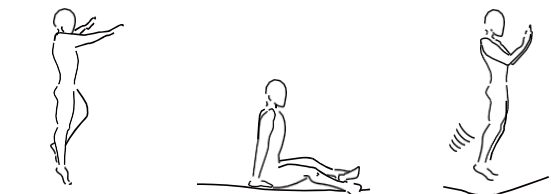
SAUT SUR LES GENOUX

1. Commencez par le saut de base.
2. Retombez sur vos genoux en gardant votre dos droit.
3. Aidez-vous de vos bras pour garder votre équilibre.
4. Reprenez la position du saut de base.



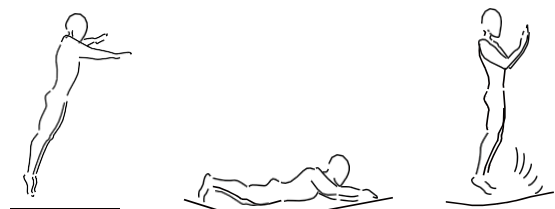
SAUT ASSIS

1. Retombez en position assise
2. Placez vos mains sur la surface du trampoline, à hauteur de vos hanches.
3. Aidez-vous de vos mains pour revenir en position debout.



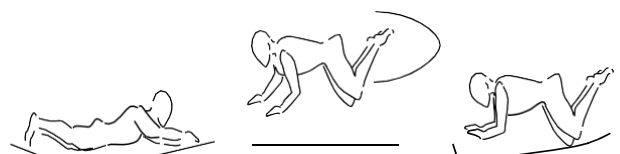
SAUT À PLAT VENTRE

1. Commencez par un petit saut.
2. Retombez sur votre ventre, les mains étendues devant vous.
3. Poussez sur vos bras pour revenir en position debout.



SAUT EN PIVOTANT À 180°

1. Commencez par effectuer un saut à plat ventre.
2. Poussez avec votre bras et votre main gauches, ou droites (en fonction du sens du pivotement que vous voulez effectuer).
3. Gardez la tête et les épaules tournées dans la même direction et le corps parallèle à la surface du trampoline.
4. Retombez dans une position inclinée, puis revenez à la position debout en poussant sur vos mains et vos bras



Français

MAINTENANCE

Les vérifications indiquées ci-dessous doivent être effectuées au début de chaque saison et régulièrement durant la saison. L'omission d'effectuer de telles inspections peut engendrer des blessures sérieuses.

1. Vérifiez que les écrous soient correctement serrés et serrez-les si nécessaire.
2. Vérifiez que les ressorts sont intacts et qu'ils ne risquent pas de se décrocher lors des sauts.
3. Vérifiez que les coussins de protection circulaires recouvrent les ressorts.
4. Vérifiez que les couvre-boulons et les capots de protection sont en place et remplacez-les si nécessaire.
5. Vérifiez la corde utilisée pour maintenir le filet en place. Risque de suffocation.
6. Vérifiez que le filet, le tapis de saut et tous les éléments de protection sont en bon état et peuvent supporter le poids de l'utilisateur. Le soleil, la pluie, la neige et les températures extrêmes peuvent réduire la durée de vie des pièces composant le trampoline. Remplacez-les si nécessaire.
7. Des vents violents peuvent faire s'envoler votre trampoline. Si le cas se présente, retirez le tapis et le filet de votre trampoline pour réduire sa prise au vent. Nous vous recommandons d'installer un système d'ancrage au sol.
8. En hiver, dans certains pays, la neige et le froid extrême peuvent endommager votre trampoline. Nous vous recommandons de démonter le filet, le tapis et les éléments de protection du trampoline et de les stocker à l'intérieur.
9. Remplacez le filet, le tapis et les éléments de protection chaque année.
10. Les pièces endommagées doivent être remplacées conformément aux instructions du fabricant.
11. Pour les informations de contact du service après-vente, veuillez consulter la dernière page du guide de l'utilisateur.

DÉPLACEMENT ET TRANSPORT

1. Un minimum de 2 personnes est nécessaire pour déplacer le trampoline. Placez-vous autour du trampoline, soulevez doucement la structure et déplacez-le à l'endroit désiré.
2. Le trampoline doit être entièrement démonté pour être transporté en voiture sur une longue distance. Consultez les instructions de montage et suivez les étapes en sens inverse. Le démontage des ressorts est une opération délicate qui ne doit être menée qu'avec l'outil fourni.

Warnhinweise

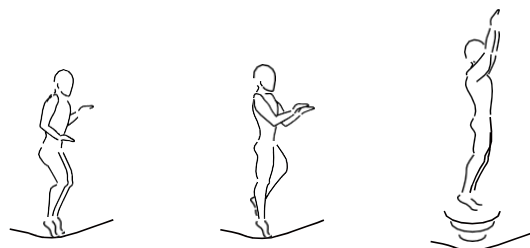
ACHTUNG! Max. 100 kg. Nur für den heimischen Gebrauch im Freien. Muss von einem Erwachsenen gemäß der Anleitung aufgebaut sowie vor der ersten und jeder weiteren Benutzung überprüft werden. Darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Zusammenstoßgefahr. Netzöffnung immer vor dem Springen schließen. Ohne Schuhe springen. Sprungtuch nicht benutzen, wenn es nass ist. Vor dem Springen alle losen Gegenstände vom Trampolin entfernen. Immer in der Mitte des Sprungtuchs springen. Nicht essen während des Springens. Trampolin nicht mit einem Sprung verlassen. Während des Springens regelmäßig Pausen einlegen. Nicht bei starkem Wind springen, und Trampolin sichern. Keine Teile des Trampolins in die Erde eingraben bzw. Sprungfläche soll nicht auf Höhe des Bodens liegen. Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Kleinteile. Erstickungsgefahr. Keine Saltos. Das Netz sollte jährlich ausgewechselt werden. Trampolin vor der Benutzung immer überprüfen; speziell auf alle Schrauben, das Sprungtuch und die Position der Abdeckung achten. Nicht benutzen, wenn Teile fehlen oder Abnutzungserscheinungen zeigen. Bei Unwohlsein oder Schmerzen in den Gelenken und Muskeln sofort mit dem Springen aufhören. Schwindel ist ein Zeichen von Erschöpfung. Sie sollten mit dem Springen aufhören und sich auf den Boden legen, wenn Ihnen schwindlig ist. Das Sicherheitsnetz soll verhindern, dass die springende Person vom Trampolin fällt, es sollte nicht mit Absicht dagegengesprungen werden. Das Trampolin sollte auf dem Rasen oder einer von der BSI zugelassenen Sicherheitsmatte zusammengesetzt werden.

SPRÜNGE

Sie müssen den einfachen Sprung und die Stoptechnik meistern, bevor Sie andere Sprünge ausprobieren.

EINFACHER SPRUNG

1. Beginnen Sie in einer aufrechten Position, Füße schulterbreit voneinander entfernt, Kopf gerade und Blick auf das Sprungtuch.
2. Schwingen Sie die Arme in einer Kreisbewegung vor und zurück.
3. Springen Sie, indem Sie sich mit Ihren Zehen abstoßen.
4. Halten Sie Ihre Füße beim Landen leicht voneinander entfernt.
5. Um zu stoppen, beugen Sie Ihre Knie, sobald Ihre Füße das Trampolin berühren.



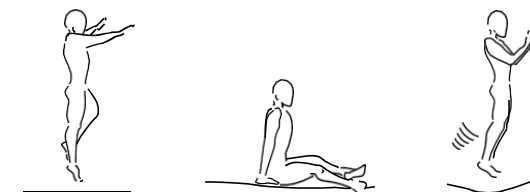
KNIESPRUNG

1. Beginnen Sie mit einem einfachen Sprung.
2. Landen Sie auf Ihren Knien, wobei der Rücken gerade bleibt.
3. Benutzen Sie Ihre Arme, um die Balance zu halten.
4. Kehren Sie in die Ausgangsposition des einfachen Sprungs zurück.



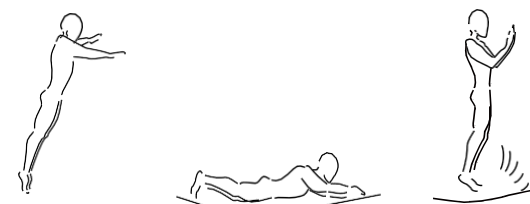
SITZLANDUNG

1. Lassen Sie sich in eine sitzende Position fallen.
2. Legen Sie Ihre Hände neben Ihren Hüften auf die Oberfläche des Trampolins.
3. Benutzen Sie Ihre Hände, um sich abzustößeln und in eine stehende Position zurückzukehren.



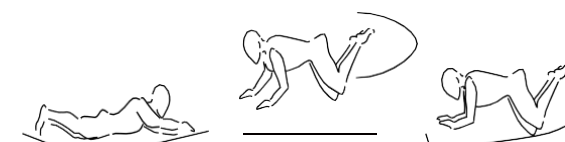
VORWÄRTSLANDUNG

1. Beginnen Sie mit einem kleinen Sprung.
2. Lassen Sie sich auf Ihren Bauch fallen, während Sie Ihre Hände vor sich ausstrecken.
3. Stoßen Sie sich mit den Armen ab, um in die stehende Position zurückzukehren.



180°-DREHUNG

1. Beginnen Sie mit einer Vorwärtslandung.
2. Stoßen Sie sich auf Ihrer linken Seite mit Hand und Arm ab, oder auf der rechten Seite (je nachdem, auf welche Seite Sie sich drehen möchten).
3. Sorgen Sie dafür, dass Kopf und Schultern sich derselben Richtung zuwenden und Ihr Körper parallel zur Oberfläche des Trampolins ist.
4. Landen Sie in einer schrägen Position und kehren Sie dann in die stehende Position zurück, indem Sie sich mit Ihren Händen und Armen abstoßen.



Deutsche

INSTANDHALTUNG

Die folgenden Kontrollen sollten Sie zu Beginn jeder Trampolinsaison und während der Saison in regelmäßigen Abständen durchführen. Wenn diese Kontrollen nicht durchgeführt werden, kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen.

1. Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben fest sitzen und schrauben Sie sie bei Bedarf fest.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Sprungfedern intakt sind und sich beim Springen nicht aushaken können.
3. Vergewissern Sie sich, dass die runde Schutzabdeckung die Sprungfedern bedeckt.
4. Vergewissern Sie sich, dass die Schrauben und Schutzkappen an den richtigen Stellen vorhanden sind und ersetzen Sie sie, wenn nötig.
5. Überprüfen Sie die Schnur, mit der das Netz gesichert wird. Erstickungsgefahr.
6. Vergewissern Sie sich, dass das Netz, das Sprungtuch und alle Schutzelemente in gutem Zustand sind und dem Gewicht der springenden Person standhalten können. Sonne, Regen, Schnee und extreme Temperaturen können die Lebensdauer von Trampolin-Einzelteilen reduzieren. Ersetzen Sie diese, wenn nötig.
7. Starker Wind kann dazu führen, dass Ihr Trampolin weggeweht wird.
Unter solchen Bedingungen sollten Sie Ihr Trampolin sichern, indem Sie das Sprungtuch und Netz entfernen, um die Windangriffsfläche zu reduzieren. Es wird empfohlen, das Trampolin mit einem Verankerungssystem am Boden zu befestigen.
8. In manchen Ländern können Schnee und extreme Kälte Ihr Trampolin im Winter beschädigen.
Wir empfehlen Ihnen, das Netz, das Sprungtuch und die Schutzelemente abzunehmen und im Haus aufzubewahren.
9. Ersetzen Sie das Netz, das Sprungtuch und die Schutzelemente jährlich.
10. Defekte Teile müssen gemäß der Herstellerhinweise ersetzt werden.
11. Wie Sie nach dem Kauf das Service-Team kontaktieren können, erfahren Sie auf der letzten Seite des Benutzerhandbuchs.

BEWEGEN UND TRANSPORT

1. Es sind mindestens 2 Personen nötig, um das Trampolin zu bewegen.
Positionieren Sie sich um das Trampolin herum, heben Sie die Konstruktion vorsichtig an und bewegen Sie sie an den gewünschten Ort.
2. Das Trampolin muss komplett auseinandgebaut werden, wenn es über eine längere Strecke mit dem Auto transportiert werden soll. Sehen Sie sich die Aufbauanleitung an und befolgen Sie alle Schritte in umgekehrter Reihenfolge. Sprungfedern zu entfernen ist schwierig und darf nur mit dem mitgelieferten Werkzeug getan werden.

Advertencias

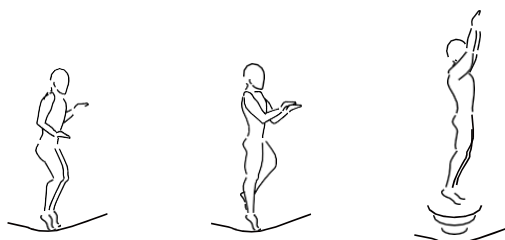
¡Advertencia! Máx. 100 kg. Solo para uso doméstico y en exteriores. Este producto debe ser montado por personas adultas, de conformidad con las instrucciones y revisarse antes de su primer uso. Deberá volverse a revisar antes de cada uso subsiguiente. Solo un usuario cada vez. Peligro de colisión. Antes de saltar, cierre siempre la apertura de la red. Salte sin calzado. No use la lona si está mojada. Antes de saltar, el usuario deberá despojarse de todos los objetos que lleve. Salte siempre en el centro de la lona. No coma mientras salta. No salga de la cama elástica saltando. Cuando salte, realice pausas periódicas. No use la cama elástica con viento fuerte; sujétela firmemente. La cama elástica no está diseñada para enterrarse en el suelo. No apta para niños menores de 3 años. Piezas pequeñas. Peligro de asfixia. No realice saltos mortales. La red deberá sustituirse cada año. Revise siempre la cama elástica antes de cada uso, prestando especial atención a todos los pernos, la lona de salto y la posición del acolchado. No la utilice en caso de faltar cualquier pieza o apreciar signos de desgaste. Detenga inmediatamente el ejercicio si se siente mal o advierte dolor en sus músculos y articulaciones. El mareo es síntoma de agotamiento. En caso de sufrir mareo, deje de saltar y tumbese en el suelo. El perímetro de seguridad está ideado para evitar que el usuario se caiga de la cama elástica; evite saltar contra él de manera innecesaria. La cama elástica debe montarse sobre el césped o sobre una superficie de seguridad homologada por la autoridad competente (British Standards Institution).

SALTOS

Antes de intentar otros saltos, deberá dominar el salto básico y la técnica de parada.

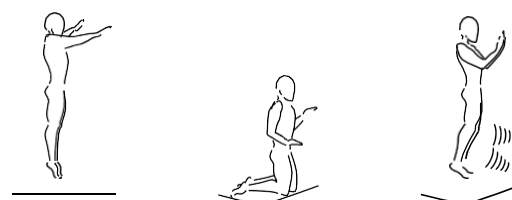
SALTO BÁSICO

1. Comience en posición erguida, con los pies separados a la anchura de los hombros, la cabeza recta y mirando hacia la lona de la cama elástica.
2. Balancee los brazos hacia atrás y hacia adelante en un movimiento circular.
3. Salte impulsándose con la punta de los pies.
4. Mantenga los pies ligeramente separados al caer.
5. Para detenerse, doble las rodillas en el momento en que sus pies entren en contacto con la cama elástica.



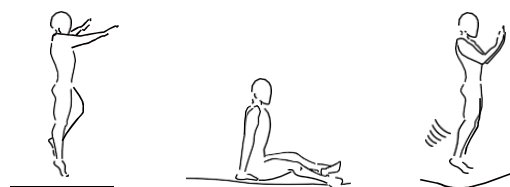
SALTO CON LAS RODILLAS

1. Comience con un salto básico.
2. Aterrice sobre las rodillas, manteniendo la espalda recta.
3. Use los brazos para ayudarle a mantener el equilibrio.
4. Vuelva a la posición de salto básico.



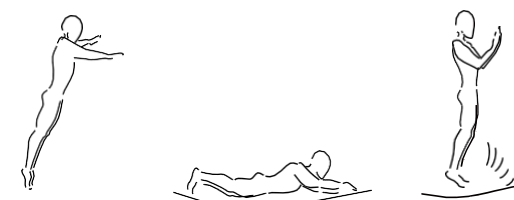
CAÍDA SENTADO

1. Aterrice en posición sentada.
2. Coloque las manos en la superficie de la cama elástica, junto a las caderas.
3. Usando ambas manos, impúlese hacia arriba para ponerse en pie.



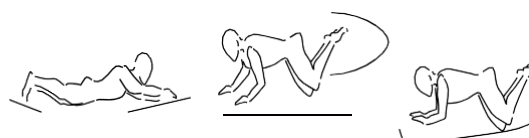
CAÍDA FRONTAL

1. Comience con un pequeño salto.
2. Aterrice sobre el estómago con las manos estiradas hacia delante.
3. Impúlese con los brazos para volver a ponerse en pie.



GIRO DE 180°

1. Comience efectuando una caída frontal.
2. Impúlese con la mano y el brazo izquierdo o derecho (dependiendo del lado hacia el que desee girar).
3. Mantenga la cabeza y los hombros mirando en la misma dirección y el cuerpo paralelo a la superficie de la cama elástica.
4. Aterrice en posición inclinada y luego vuelva a ponerse en pie impulsándose con las manos y los brazos.



Español

MANTENIMIENTO

Las siguientes comprobaciones deberán efectuarse antes de cada temporada y a intervalos regulares durante esta. Su omisión puede dar lugar a lesiones graves.

1. Compruebe que los pernos estén correctamente atornillados y apriételes en caso necesario.
2. Compruebe que los muelles estén intactos y no corran riesgo de soltarse al saltar.
3. Compruebe que el acolchado circular de protección cubra los muelles.
4. Compruebe que los pernos y las cubiertas protectoras estén en su lugar y sustitúyalos si fuera necesario.
5. Compruebe la cuerda usada para sujetar la red. Peligro de asfixia.
6. Compruebe que la red, la lona de la cama elástica y todos los elementos de protección estén en buen estado y sean capaces de soportar el peso del usuario. El sol, la lluvia, la nieve y las temperaturas extremas pueden reducir la vida útil de los componentes de la cama elástica. Sustitúyalos en caso necesario.
7. Los vientos fuertes pueden hacer volar la cama elástica. De darse tales condiciones, sujétela y retire la lona de salto y la red para reducir su resistencia al viento.
Se recomienda un sistema de anclaje al suelo.
8. En algunos países, la nieve y el frío extremo registrados en invierno pueden dañar la cama elástica. Le recomendamos desmontar la red, la lona y los elementos de protección y guardarlos a cubierto.
9. Sustituya la red, la lona y los elementos de protección cada año.
10. Cualquier pieza defectuosa deberá sustituirse de conformidad con las instrucciones del fabricante.
11. Para ponerse en contacto con el servicio de postventa, consulte la última página del manual del usuario.

DESPLAZAMIENTO Y TRANSPORTE

1. Para mover la cama elástica se requieren, al menos, dos personas.
Deberán disponerse alrededor de ella, levantar con cuidado la estructura y moverla a la posición deseada.
2. Si la cama elástica va a transportarse a mayor distancia usando un vehículo, deberá desmontarse completamente.
Compruebe las instrucciones de montaje y siga los pasos en orden inverso. La extracción de los muelles es una operación delicada que solo deberá efectuarse usando la herramienta proporcionada.

Nederlands

Waarschuwingen

Waarschuwing! Max. gewicht 100 kg. Alleen bedoeld voor gebruik binnen en buitenshuis. Montage door volwassene vereist zoals aangegeven in de gebruiksaanwijzing en controle voor het eerste gebruik en elk gebruiksmoment. Eén gebruiker tegelijk. Gevaar voor botsing. Sluit altijd de opening van het net voordat er wordt gesprongen. Spring zonder schoenen. Gebruik de mat niet wanneer deze nat is. De persoon die springt, mag geen losse objecten op of bij zich dragen. Altijd in het midden van de mat springen. Niet eten tijdens het springen. Niet van de trampoline af gaan met een sprong. Regelmatig pauze nemen tijdens het springen. Niet gebruiken bij zware wind; zorg ervoor dat de trampoline goed vast staat. De trampoline mag niet worden ingegraven en mag niet lager dan op grondniveau worden gebruikt. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 3 jaar. Kleine onderdelen. Verstikkingsgevaar. Niet geschikt voor het maken van salto's. Het net moet elk jaar worden vervangen. Trampoline vóór elk gebruik controleren. Besteed extra aandacht aan alle bouten, het springgedeelte en de positie van het kussen. Niet gebruiken als er onderdelen ontbreken of slijtage vertonen. Stop direct met springen als u zich niet lekker voelt of pijn ervaart in gewrichten en/of spieren. Duizeligheid is een teken van vermoeidheid. Als u zich duizelig voelt, stop dan met springen en ga op de grond liggen. Het veiligheidsnet is bedoeld om te voorkomen dat iemand van de trampoline valt. Spring niet onnodig in het net. De trampoline moet worden geplaatst op gras of door BSI goedgekeurde veiligheidsmatten.

SPRONGEN

Voordat u moeilijker sprongen probeert, moet u eerst de basistechnieken voor springen en stoppen beheersen

BASISSPRONG

1. Begin in rechtopstaande positie, voeten op schouderbreedte, hoofd recht met de ogen gericht op de mat van de trampoline.
2. Draai de armen in een circulaire beweging naar voren en naar achteren.
3. Spring door uw tenen naar beneden te drukken.
4. Houd uw voeten een beetje gespreid tijdens de landing.
5. Om te stoppen, buigt u uw knieën wanneer uw voeten contact maken met de trampoline.



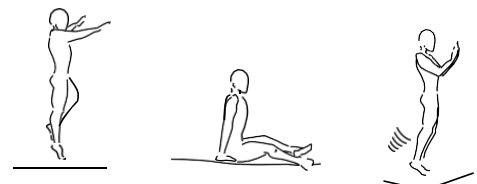
KNIESPRONG

1. Begin met een basisprong.
2. Land op uw knieën; houd hierbij uw rug recht.
3. Gebruik uw armen voor balans.
4. Ga terug naar de positie voor de basisprong.



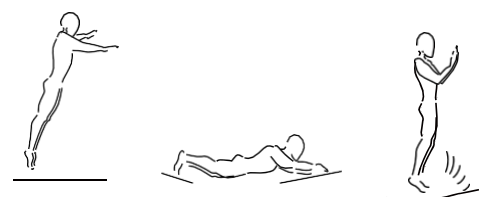
ZITSPRONG

1. Land in zittende positie.
2. Plaats uw handen op het oppervlak van de trampoline, naast uw heupen.
3. Duw uzelf met behulp van uw handen terug naar staande positie.



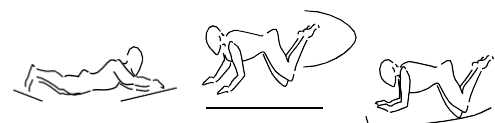
BUIKSPRONG

1. Begin met een kleine basisprong.
2. Land op uw buik met uw handen vooruit gestrekt.
3. Duw u met uw armen op naar staande positie.



DRAAI VAN 180°

1. Begin met een buiksprong.
2. Druk met uw linkerhand en -arm, of de rechterhand en -arm (afhankelijk van de richting waarin u wilt draaien).
3. Houd uw hoofd en schouders in dezelfde richting gedraaid en houd uw lichaam parallel aan het trampolineoppervlak.
4. Land in schuine positie en keer daarna terug naar staande positie door met uw handen en armen te duwen.



Nederlands

ONDERHOUD

De hieronder vermelde controles moeten aan het begin van elk seizoen en op gezette tijden tijdens het seizoen worden uitgevoerd. Het niet uitvoeren van deze controles kan leiden tot ernstig letsel.

1. Controleer of bouten juist zijn aangedraaid; draai ze opnieuw aan indien nodig.
2. Controleer of de springveren intact zijn en tijdens het springen niet los kunnen raken.
3. Controleer of het ronde beschermende kussen de springveren bedekt.
4. Controleer of de bout en beschermdoppen op hun plek zitten en vervang deze indien nodig.
5. Controleer het touw dat wordt gebruikt om het net vast te zetten. Verstikkingsgevaar.
6. Controleer of het net, de trampolinemat en alle beschermende elementen in goede conditie zijn en in staat zijn het gewicht van de gebruiker te ondersteunen. Zon, regen, sneeuw en extreme temperaturen kunnen de levensduur van onderdelen van de trampoline verminderen. Vervang deze onderdelen indien nodig.
7. Sterke wind kan ervoor zorgen dat de trampoline wordt verplaatst. Onder dergelijke omstandigheden moet u de trampoline zekeren door de springmat en het net te verwijderen om vatbaarheid voor wind te verminderen. Een systeem om de trampoline te zekeren, wordt aanbevolen.
8. In sommige landen kunnen sneeuw en extreme kou in de winter de trampoline beschadigen. Het wordt aanbevolen het net, de trampolinemat en beschermende elementen te ontmantelen en ze binnenshuis op te slaan.
9. Vervang het net, de trampolinemat en de beschermende elementen elk jaar.
10. Defecte onderdelen moeten worden vervangen in overeenstemming met de instructies van de fabrikant.
11. Voor informatie over contact opnemen met het serviceteam after-sales raadpleegt u de laatste pagina van de gebruikershandleiding.

VERPLAATSEN EN TRANSPORT

1. Er zijn minimaal 2 personen nodig om de trampoline te verplaatsen. Stel uzelf rond de trampoline op, til het geheel voorzichtig op en verplaats de trampoline naar de gewenste locatie.
2. De trampoline moet volledig worden ontmanteld bij transport per auto, over een langere afstand. Controleer de instructies voor montage en volg elke stap omgekeerd. Het verwijderen van de springveren is een delicaat werkje, dat alleen mag worden uitgevoerd met behulp van het gereedschap dat daarvoor is meegeleverd.

